

# HISTÓRIAS & RECEITAS

7ª EDIÇÃO





# HISTÓRIAS & RECEITAS

7ª EDIÇÃO



# **VIVER COM SAÚDE**

## *Histórias e Receitas 7ª edição*

### **Ficha de Crédito**

#### **Realização**

Fundación MAPFRE

Leni Caetano Franco — Gerente de Projetos Socioculturais

Lucas Rodrigues Costa — Analista de Projetos Socioculturais

#### **Equipe Pedagógica**

Dolores de Paula Gonçalves

Elaine Cristina Alves

Renato Ribeiro dos Santos

#### **Parceiras**

Governo do Estado de São Paulo

Secretaria de Estado de Educação de São Paulo

Caetano Pansani Siqueira — Coordenação Geral do Programa Escola da Família

#### **FDE - Fundação para o Desenvolvimento da Educação**

Leandro José Franco Damy — Presidente

Romero Portella Raposo Filho — Diretoria de Projetos Especiais

Nilva Rocha Manosso — Gerência de Educação, Cultura e Cidadania

Ana Maria Stuginski — Chefia do DMEC - Departamento de Mobilização Escola e Comunidade

Ataulfo Santana — Técnico Pedagógico

# **VIVER COM SAÚDE**

## **Histórias e Receitas 7ª edição**

### **Ficha Técnica**

#### **Coordenação**

Anna Cristina Bernardes

Lucy de Carvalho Freitas

Yaskara Kawasaki

#### **Capa**

André Lopes Pinheiro

Angelo Felipe de Macedo Corrêa

#### **Projeto Gráfico / Ilustração**

André Lopes Pinheiro

#### **Edição de Imagens**

André Lopes Pinheiro

#### **Editoração / Arte Final**

André Lopes Pinheiro

#### **Redação**

Autoria dos alunos, professores e voluntários das escolas participantes.

#### **Revisão**

Guilherme Vietri Crespo

#### **Fotos e Ilustrações**

Imagens adquiridas de banco de imagens.

#### **Realização**

All Set Comunicação

Todos os direitos desta publicação são reservados à  
Fundación MAPFRE - Edifício MAPFRE - Av. das Nações Unidas, 11.711,  
21º andar, Brooklin, 04578-000, São Paulo — SP — Brasil



## Fundación MAPFRE

Com sede na Espanha e atuação em 33 países, a Fundación MAPFRE é uma instituição sem fins lucrativos, que promove e investe em pesquisas, estudos e atividades de interesse geral da população. Atua para disseminar valores, promover o acesso à informação e à cultura, além de contribuir com o bem-estar da sociedade e com o fomento da inovação social. No Brasil, apoia e desenvolve iniciativas nas áreas de Prevenção e Segurança Viária, Seguro e Previdência Social, Promoção da Saúde e Ação Social. Suas iniciativas impactaram cerca de 2 milhões de brasileiros nos últimos anos. Para saber mais visite nosso site: [www.fundacionmapfre.com.br](http://www.fundacionmapfre.com.br).

# Fundación MAPFRE

## Viver com saúde

Em decorrência da correria do dia a dia, as pessoas muitas vezes não conseguem dedicar tempo e atenção para um aspecto fundamental em nossa vida: a alimentação. Atenta a esse movimento, a indústria alimentícia passa a oferecer produtos cada vez mais práticos e rápidos de preparar e consumir, mas, por outro lado, ricos em conservantes, aditivos artificiais, gordura, sal e açúcar.

Pesquisa recente da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) revelou que os alimentos ultraprocessados — especialmente biscoitos recheados, embutidos e refrigerantes — podem causar vício em crianças e adolescentes.

Uma revolução nos hábitos infanto-juvenis passa pela troca dos ultraprocessados por uma quantidade maior de alimentos in natura (ou minimamente processados), mas envolve também o estímulo aos exercícios físicos (andar de bicicleta, jogar bola, brincar de pega-pega) e à importância da higiene durante as refeições (o simples ato de limpar as mãos antes de manusear alimentos evita uma série de doenças). Atenta a essa realidade, a Fundación MAPFRE procura estimular a sociedade a refletir sobre temas ligados à saúde, qualidade de vida e prevenção, atuando como importante agente de educação e promoção da saúde.

Com sede na Espanha e atuação em diversos países da Europa e América Latina, a Fundación MAPFRE é uma instituição sem fins lucrativos, criada com o objetivo de promover e financiar atividades de interesse geral da população. Para disseminar valores e cultura e contribuir com o bem-estar da sociedade, promovemos iniciativas por meio de cinco áreas de atuação: Ação Social, Cultura, Prevenção e Segurança Viária, Promoção da Saúde e Seguro e Previdência Social.

No pilar de Promoção da Saúde, desenvolvemos o programa Viver com Saúde, que entende a questão do bem-estar como uma condição que extrapola o indivíduo e só se materializa na pluralidade da família e da comunidade, possibilitando uma experiência de vida harmoniosa e plena para todos.

A grande missão do programa é incentivar a alimentação saudável e a adoção de exercícios físicos regulares entre estudantes do Ensino Fundamental com idades entre 6 e 12 anos. Para isso, as atividades são focadas na capacitação de professores e na realização de oficinas lúdicas para disseminar hábitos saudáveis entre os alunos. Em 2018, foram beneficiadas aproximadamente 85 mil pessoas, de 506 escolas em 123 municípios do estado de São Paulo. Ao total, mais de 500 professores foram formados pela metodologia do projeto.

Como representante da Fundación MAPFRE no Brasil, é com muito orgulho que apresento esse livro como parte da nossa certeza de que é possível mudar hábitos e melhorar a saúde da sociedade. Nesse trabalho, apresentamos um conjunto de receitas coletadas entre alunos de escolas públicas de diversos municípios de São Paulo, resgatando tradições familiares e, sobretudo, uma alimentação criativa e saudável.

Além da diversidade de gêneros alimentícios e modos de preparo, esta publicação apresenta as histórias de famílias brasileiras, suas culturas e modos de viver a partir da culinária regional, que ilustram a diversidade e riqueza cultural do povo brasileiro.

O trabalho que realizamos com as comunidades, em parceria com a Fundação para o Desenvolvimento da Educação (FDE) da Secretaria de Educação do Governo de São Paulo, é a origem desta sétima edição de “Histórias & Receitas” — uma publicação alicerçada na sabedoria popular, construída a partir da colaboração de estudantes e seus familiares.

Diante de tantos resultados positivos conquistados, esperamos continuar estimulando ações positivas e fortalecendo o conceito de vida saudável entre as pessoas, em busca de uma sociedade cada vez mais igualitária, saudável e, consequentemente, feliz.

Também aproveito para agradecer ao envolvimento e à participação de todos que participaram da publicação desse livro, em especial às escolas, aos professores e aos alunos e suas famílias.

Boa leitura e bom apetite.

**Fernando Perez Serrabona**  
Representante da Fundación MAPFRE no Brasil



# VIVER COM SAÚDE

## e o programa escola da família

Nesta 7ª edição do Viver com Saúde, o aroma da mesa e da memória da família chega com muita inspiração, ativado por lembranças e pelo pretexto de escutar histórias, ao redor do bolo feito pela avó. Histórias são entrelaçadas com a multiculturalidade deste país, como no colorido pão da nona e na inusitada crepioca que veio de Seridó. Nesta succulenta leitura, o aroma surge das taiobas, cambuquira, guandu, almeirão roxo, beldroega, caruru, maxixe e, pasmem!, do ora pro nobis transformado em macarrão, sorvete... E no pão que vai à mesa de quem conhece a propriedade dessa planta.

E assim, o aroma vem chegando mais forte, quando na soqueira do tomate, surge a serralha para complementar a refeição do dia. É nesse trabalho árduo na terra, que a penca de banana, brasileiríssima, trazida até a cozinha, serve para uma receita especial, ainda mais se incrementada pela doce ternura da mãe.

O aroma chega como declaração de amor da rosca doce, sendo ainda mais intenso, quando a receita é elaborada, aos finais de semana, em parceria com a escola de segunda à sexta. E não fica só aí: o aroma se perpetua no sabor refrescante dos temperos e ervas, colhidas das hortas escolares, e conquista o paladar de muitos, como a mostarda, entrada triunfante no prato da criança.

Como é delicioso sentir esse aroma que traz saberes e aprendizagens, tão presentes em tudo o que é cultivado na terra, como no inhame, rico em propriedades e que ganhou o consumo da comunidade do entorno.

As receitas preparadas e apresentadas aqui, trazem a história de cada um, de cada família. E na horta orgânica, entre os muros da escola, o trabalho conjunto com o projeto Viver com Saúde, rende uma colheita promissora de itens regados pela memória afetiva de familiares. A experiência permite um aprendizado valioso, pois recupera as histórias das famílias, ensina um pouco de nutrição e saúde, apresenta alimentos naturais desconhecidos, produzidos pela mãe terra, e, sobretudo, em um ambiente deliciosamente propício — a escola —, onde recebe uma pitada de dinamismo e outra de estímulo.

Parabéns a todos!

**Ana Maria Stuginski**  
Programa Escola da Família

# NUTRIÇÃO NOS PRIMEIROS MIL DIAS DE VIDA:

## a janela de ouro

A importância da alimentação na promoção da saúde e prevenção de doenças é incontestável. Hoje, no mundo, estima-se que mais de 60 % das mortes em adultos estejam relacionadas à má nutrição e 50% das mortes em crianças abaixo de cinco anos tem a subnutrição associada à causa da morte. Doenças crônicas não transmissíveis como as cardiovasculares, diabetes, hipertensão e vários tipos de cânceres estão relacionadas a uma alimentação inadequada, em quantidade e qualidade. E a despeito dos avanços tecnológicos na área da saúde, a geração atual sofre grande risco de ter uma expectativa de vida menor que a de seus pais em função da pandemia da obesidade infantil.

A obesidade e a subnutrição, faces de uma mesma moeda, tem suas origens, e também prevenção, nas mesmas raízes: nos primeiros mil dias de vida, uma potentíssima janela de oportunidade. Nessa janela, que se inicia no momento da concepção e perdura até os 24 meses de vida pós-natal, os eventos que nesse período ocorrem, são determinantes para que se alcance de forma plena o desenvolvimento cognitivo e físico e se expresse todo o potencial genético. Mas, se ao contrário, ocorrerem privações nutricionais, é nessa janela também, por meio de programação metabólica, que se dá a origem de doenças crônicas não transmissíveis como diabetes, hipertensão, obesidade, doenças cardiovasculares, entre outras, que poderão se manifestar já no início da vida adulta.

Para a melhor nutrição nos primeiros mil dias é necessário que em nosso país toda sociedade se comprometa em: garantir à gestante uma nutrição adequada em quantidade e qualidade com o máximo de alimentos in natura e monitoramento de seu ganho de peso; em aumentar a prevalência de aleitamento materno exclusivo até o sexto mês de vida e favorecer a introdução da alimentação complementar adequada em quantidade, consistência e qualidade sem a presença de alimentos ultraprocessados em tempo oportuno, após o 6º mês até o 12º mês de vida, quando passa a comer a comida da família. Mas com está a alimentação da família?

O ato de se alimentar é complexo e encerra não somente dimensões biológicas com as descritas acima, mas sociais e culturais. É na a família, como primeiro espaço do ato de se alimentar, que se dá o contorno e se transfere a herança alimentar por meio de tradições, valores e saberes. A refeição é, historicamente, espaço de relacionamento e convivência. Comendo em família, compartilhando histórias e habilidades culinárias, favorecemos que cultura alimentar brasileira passe de geração em geração.

Para garantirmos que a futura geração tenha vida em abundância, é fundamental o resgate da comida de verdade, sem modismos ou elitismos gastronômicos, com mais alimentos in natura e/ou minimamente processados em nossas mesas, principalmente para os nossos pequenos.

**Maria Paula de Albuquerque**  
Pediatra Nutróloga

Gerente Geral Clínica CREN - Centro de Recuperação e Educação Nutricional  
Membro do departamento de Fisiologia / Fisiologia da Nutrição da UNIFESP  
Membro do Grupo de Nutrição e Pobreza do IEA/USP



# INFOGRÁFICO ALIMENTAR

Você já ouviu falar na Pirâmide Alimentar? Pois bem, ela é um guia de alimentação equilibrada e variada que nos ajuda a entender a quantidade necessária dos alimentos em nosso organismo durante nossa dieta diária. Seu objetivo é ajudar na escolha dos alimentos no preparo das refeições e promover o consumo coerente dos alimentos conforme sua importância. Veja nessa versão adaptada:

## Comer às vezes

São os açúcares e doces, óleos e gorduras. Apesar de serem conhecidos pela sua nocividade à saúde, a ingestão de 1 porção ao dia pode auxiliar no transporte de vitaminas do complexo B e a formação de hormônios. Mas devem ser evitados, uma vez que são extremamente calóricos.

## Comer para crescer

Carnes, ovos, leites e derivados, além de leguminosas.

São os chamados alimentos “construtores”, pois fornecem proteínas essenciais para a constituição de músculos e ossos. Ao consumir, prefira por carnes magras, como frango e peixe, além de leite desnatado.



## Base Alimentar

Os alimentos energéticos são compostos pelos carboidratos. Os carboidratos são essenciais para promover energia e necessitam fazer parte do dia a dia. Prefira aqueles que liberam o açúcar vagarosamente no sangue, como a batata-doce e a aveia. Consuma 6 porções ao dia.

## Comer sempre

Hortaliças e frutas compõem o segundo nível da pirâmide. Essas opções devem ser consumidas em média 3 porções por dia, sendo fundamentais ao organismo por possuírem vitaminas, minerais e fibras.

# INFOGRÁFICO DE ATIVIDADES

## Como viver bem

Viver bem deixou de ser uma escolha há muito tempo. Hoje em dia, não há mais trégua para quem se alimenta incorretamente e não pratica nenhuma atividade física. Mesmo que você não seja um apaixonado por exercícios, vale mexer o esqueleto ao menos 30 minutos por dia para evitar problemas de saúde. Veja como você pode se cuidar:

### Fazer menos

Ficar no computador, celular ou videogame pode ser bacana, mas tente reduzir o tempo dedicado a eles trocando por atividades físicas; uma boa forma de cuidar da sua saúde e descobrir atividades incríveis que podem ser feitas ao ar livre.

### Fazer mais

Brincar, se alongar e fazer atividades que são benéficas para a sua saúde devem ser feitas no seu dia a dia. São os famosos exercícios que não parecem atividades, mas que contribuem para a saúde do seu corpo e coração.



### Fazer muito

Passear com os animais de estimação e ajudar os pais na limpeza da casa devem ser feitos diariamente. Além de necessários, são ótimos exercícios para o corpo e para a mente, e nos dão responsabilidade e disposição.

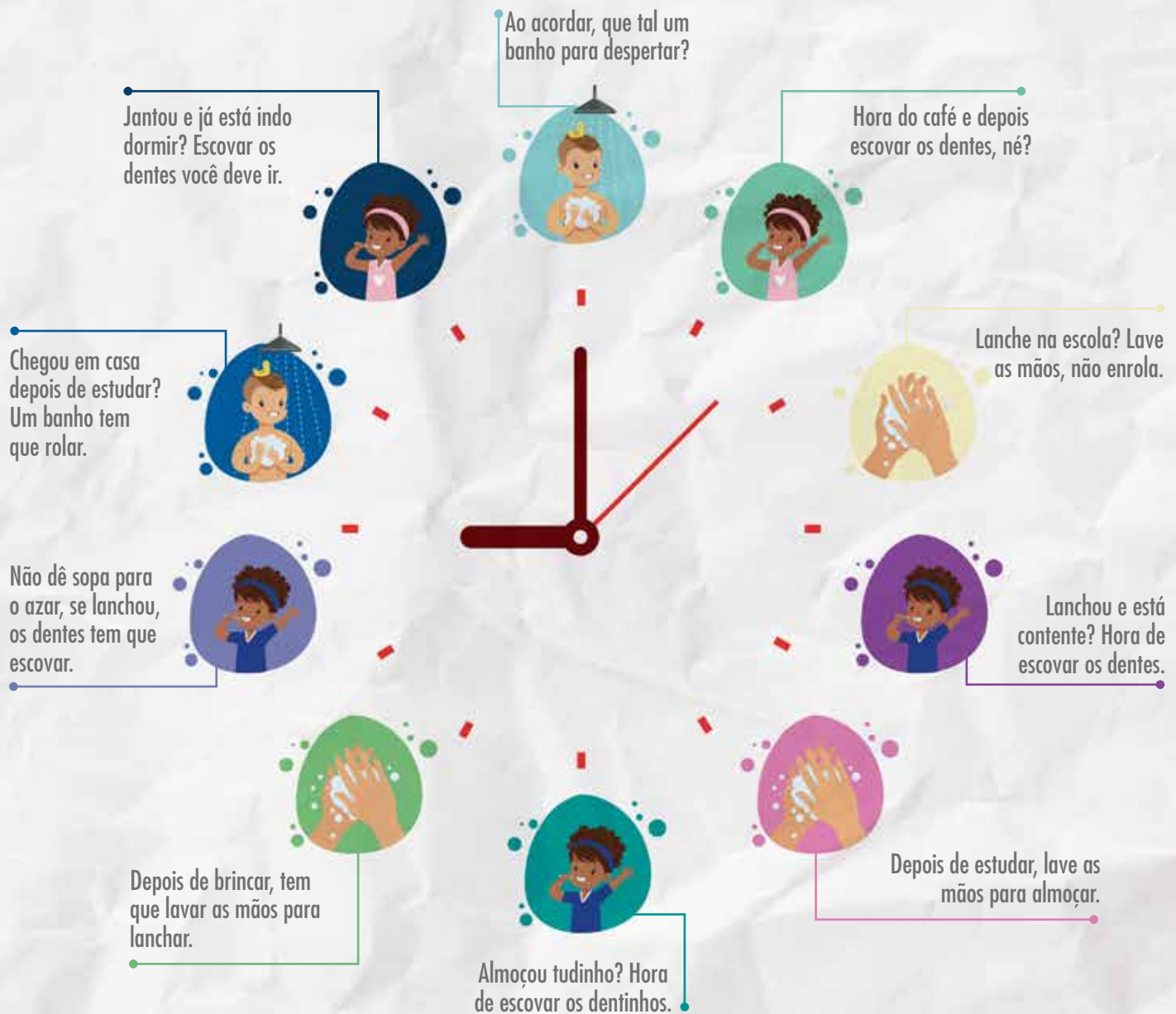
### Fazer sempre

Exercícios físicos como caminhada, jogos com bola, bicicleta entre outras brincadeiras são essenciais para que nosso organismo e corpo se mantenham sempre em bom funcionamento. Pratique exercícios e divirta-se com as inúmeras atividades que existem.



# INFOGRÁFICO DE HIGIENE

Higiene é um assunto muito sério e que deve ser levado a sério diariamente. Fazendo corretamente os procedimentos necessários, evitamos a contração de doenças e contribuimos para uma vida mais saudável. Por isso, preparamos um infográfico exclusivo com o passo a passo de um dia de higiene. Vamos lá?



## Mas não se esqueça!



Antes e depois de usar o banheiro, tem que lavar as mãos, companheiro!



Após espirrar, tossir ou mexer no nariz, lave as mãos e seja feliz.



Depois de tocar em animais, lavar as mãos é o que a gente faz.



#### ALFACE e RÚCULA

Enquanto a alface tem baixíssimo índice calórico e grande quantidade de fibras, a rúcula é rica em vitaminas A, C e K, além de antioxidantes.



# Adamantina

**Diretoria de Ensino:** Região de Adamantina

**Município:** Mariápolis - São Paulo

**Escola:** E. E. Prof<sup>o</sup> Elmoza Antônio João

**Professor:** Márcio Alexandre Rossi

**Aluna:** Sheila Bomfim de Lima Correia

## Farofa de Proteína de Soja Texturizada

### História:

Minha mãe queria fazer um complemento nas refeições diárias, mas que fosse de baixa caloria e que pudesse ser armazenado em recipientes para ser consumido não somente na hora, mas também por vários dias; e assim ela começou a pesquisar e descobriu a farinha de soja texturizada, que além de ser pouco calórica, também auxilia na queima de gorduras, diminui o colesterol e ajuda na perda de peso. O sabor da farofa foi tão surpreendente que foi aderido por toda família e amigos que vêm nos visitar, se tornando um alimento indispensável em nossa mesa.



### Ingredientes:

500 g de farinha de mandioca tipo Bijú  
 250 g de proteína de soja texturizada sabor carne.  
 (pode ser outro sabor)  
 1 ½ copo americano de óleo  
 1 pacote de creme de cebola

### Modo de Preparo:

Coloque numa panela grande o óleo e deixe esquentar bem em fogo médio. Depois acrescente o creme de cebola e a proteína de soja e mexa bem até fritar, no ponto que fique crocante. Por último, coloque a farinha de mandioca e misture bem. Está pronta a farofa. Muito fácil de fazer e pode ser armazenada em um pote por alguns dias.

### Dica Nutricional:

A soja é um nutriente fundamental na alimentação, pois é necessária tanto para o crescimento como para regeneração e manutenção de diversos tecidos, entre eles o muscular. Assim como as demais leguminosas, a soja é uma planta com alto teor de proteínas completa, ou seja, com todos os aminoácidos que o corpo necessita para suas funções metabólicas. Os benefícios da proteína de soja:

*fonte de proteína de alto valor biológico; auxiliar do ganho de massa; poder antioxidante; estimula a queima de gordura; diminui os níveis de colesterol; auxilia na perda de peso.*

# Adamantina

**Diretoria de Ensino:** Região de Adamantina

**Município:** São João do Pau D'Alho - São Paulo

**Escola:** E. E. Professor Salvador Ramos de Moura. **Vice-Diretor:** Giovanna Maria Fernandes Dias Ungari

**Professores:** Silmara da Silva Santos Grego; Vagner Cavalcante da Costa

**Apoiadores:** Roseli Marcondes de Andrade O. Artur; Cilene e Souza Perle; Maria Rita Gonçalves de Oliveira Mantovani. **Voluntários:**

Serlei Batistela Alves. **Universitários:** Marieli Soares Tressoldi

**Aluna:** Isabella Fernandes Oliveira

## Salada de Frango

### História:

Minha avó costuma fazer esta salada todos os domingos, quando reunimos nossa família para o almoço em casa. Sentamos todos ao redor da mesa, contamos histórias, rimos muito e saboreamos as deliciosas comidas da minha avó.

### Receita

#### Ingredientes:

- 02 colheres (sopa) iogurte
- 1/4 colher (sopa) curry em pó
- 1 peito de frango grelhado em cubos
- 1/5 copo de cebola roxa picadinha
- 1/5 xícara (chá) de uva passas
- Cheiro verde a gosto
- Morangos para decorar

#### Modo de Preparo:

Misture o iogurte e o curry, adicione o frango e misture. Junte a cebola, as uvas e o cheiro verde. Espalhe a mistura sobre uma tigela de folhas verdes. Sirva em seguida.





# Adamantina

**Diretoria de Ensino:** Região de Adamantina

**Município:** Flórida Paulista - São Paulo

**Escola:** E.E. Doutor Pércio Gomes Gonzales - **Vice-Diretor:** Márcia Fernandes Moreira Alves

**Apoiadores Voluntários:** Andressa Maria da Silva; **Universitários:** Aline Cristina Tasca e Letícia Suelen Cruzado

**Aluna:** Andressa Maria da Silva

## Bolo de Aveia com Banana

### História:

Aprendi essa receita com a minha avó. Ela sempre contava para mim e para meus irmãos, que começou a fazer esse bolo de aveia com banana pois o meu avô era diabético e não podia comer os doces caseiros que ela fazia no sítio (doce de abóbora, doce de mamão ralado e de pedaços com calda etc). Ela sentia muito dó dele. Então, uma comadre dela que morava num sítio vizinho, lhe ensinou a receita; e como no sítio tinha muita banana e aveia era um ingrediente barato, fazia sempre para o meu avô. O meu avô, meus tios e tias gostavam muito desse bolo. Essa receita passou de geração a geração: minha mãe aprendeu com minha avó e eu aprendi com minha mãe e quero ensinar para os meus filhos.



### Receita

#### Ingredientes:

- 05 bananas bem maduras
- 03 ovos
- 01 xícara de (chá) de aveia de flocos finos
- 01 colher de (chá) de canela em pó
- 01 colher de (chá) de fermento em pó

#### Modo de Preparo:

Em uma tigela grande amasse as 5 bananas com um garfo, vá acrescentando os ovos, depois a aveia em flocos, a canela, mexa bem até formar uma massa homogênea, depois acrescente o fermento em pó. Unte uma assadeira de furo no meio (assadeira de pudim) com margarina, e no fundo da assadeira forre com bananas cortada ao meio, mais ou menos umas 4 bananas. Polvilhe um pouquinho de canela e acrescente a massa do bolo, leve ao forno por 25 a 35 minutos. Retire o bolo do forno e ao esfriar, desenforme-o e bom apetite!



### Dica Nutricional:

A banana é uma fruta de alto valor nutritivo, muito rica em açúcar e sais minerais, principalmente potássio e vitaminas A, B1, B2 e C.

A aveia é um alimento que oferece muitos benefícios para a saúde. Ela é simples de preparar e uma das melhores opções para começar bem o seu dia.

A aveia é rica em fibras solúveis, o que reduz os níveis de colesterol ruim, sem afetar negativamente o bom colesterol. Ela também ajuda no bom funcionamento intestinal e reforça o sistema imunológico.



# Adamantina

**Diretoria de Ensino:** Região de Adamantina

**Município:** Adamantina - São Paulo

**Escola:** E.E. Dom Bosco. **Vice-Diretor:** Eliana da Silva Scalizze

**Professora:** Roselena Gonçalves Dias

**Apoiadores Voluntários:** Rosângela Bueno Evangelista e Diuza Helena Santana Marquesin; **Universitários:** Maeli de Barros Crepaldi

**Aluna:** Jaqueline Sanches Ibide

## Gratinado de Espinafre

### História:

Sempre que íamos à casa da minha vó, dizia minha mãe, ela fazia essa receita de gratinado de espinafre e dizia que era para ficarmos fortes igual o Poppeye. Riamos muito e, felizes, comíamos o gratinado.

### Ingredientes:

- 01 maço de espinafre
- 06 ovos
- 04 colheres de sopa de trigo integral
- 300 ml de leite desnatado
- 02 dentes de alho
- 01 cebola
- Sal a gosto
- Colher de sopa de caldo de galinha

### Modo de Preparo:

Limpe o espinafre e coloque de molho no vinagre. Refogue num fio de óleo a cebola até dourar, coloque o alho e a margarina. Em seguida, misture a farinha neste refogado. Acrescente o leite formando um molho; quebre os ovos, bata ligeiramente e reserve. Pique as folhas do espinafre grosseiramente e coloque os ovos; misture bem. Jogue por cima o queijo ralado e leve ao forno para gratinar por 30 minutos.



# Adamantina

**Diretoria de Ensino:** Região de Adamantina

**Município:** Lucélia - São Paulo

**Escola:** E.E. José Firpo. **Vice-Diretor:** Lenita Aparecida Valdevino

**Professora:** Cleuza Cardoso de Sá

**Apoiadores Universitários:** Edvânia Mendonça Soares Sanches

**Aluno:** Diego Ferreira dos Santos

## Cambuquira com Ovos Mexidos

### História:

Esta receita eu conheci na escola, durante a aula de Ciências da professora Cleuza. Ela nos apresentou o Projeto Alimentação Saudável, onde teríamos que fazer um prato com as PANCs (plantas alimentícias não convencionais). A sala achou estranho e eu também. Entre várias receitas, a que mais nos agradou foi a de Cambuquira (brotos e flores da abóbora). A professora trouxe as cambuquiras e fizemos a receita, que ficou uma delícia. E nosso projeto recebeu os parabéns da nutricionista da escola.



### Receita

#### Ingredientes:

- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 maço de cambuquira
- 3 ovos
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal e pimenta

#### Modo de Preparo:

Corte a cambuquira em tiras de mais ou menos 2 cm, incluindo os cabinhos, flores e folhas. Em uma panela aqueça o azeite e coloque a cebola e o alho com um pouco de sal. Deixe refogar por alguns minutos e junte a cambuquira. Aguarde alguns minutos, mexendo a cambuquira de vez em quando para não queimar. Coloque os ovos, aguarde um minuto e misture tudo. Desligue o fogo quando o ovo estiver pronto. Acerte o sal, coloque pimenta do reino e sirva.





# Adamantina

**Diretoria de Ensino:** Região de Adamantina

**Município:** Irapuru - São Paulo

**Escola:** E.E. Prof. José Edson Moysés. **Vice-Diretora:** Dora Alice Ramos Barbato Gomes

**Professora:** Ivone Cícero Lyrio

**Apoiadores Universitários:** Priscila de Jesus Silva

**Aluna:** Layla Stefany de Sã Gomes

## Bolo de Legumes

### História:

Aos domingos, quando nos reuníamos, minha avó fazia essa receita que passou de geração pra geração. Quando eu completei 10 anos de idade, minha avó me ensinou do mesmo jeito que minha mãe aprendeu. Hoje já ensino minhas amigas e faço em casa, que é um bolo de legumes super saudável e delicioso.

### Receita

#### Ingredientes:

- 03 xícaras (chá) de legumes variados (cenoura, vagem, abobrinha, milho, ervilha, tomate ou até mesmo legumes refogados ou purês)
- ½ xícara (chá) de cebola picada
- Azeitonas picadas (a gosto)
- Cheiro verde, orégano (a gosto)
- 01 dente de alho bem picado
- 01 xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de óleo
- 01 ovo ligeiramente batido
- 01 e ½ colher (chá) de fermento em pó

#### Modo de Preparo:

Em uma vasilha, coloque todos os ingredientes. Misture todos muito bem. Coloque todos os ingredientes menos o fermento; misture até que se forme uma mistura uniforme. Coloque o fermento em pó e misture novamente. Unte uma forma média e coloque a massa. Salpique queijo ralado parmesão e leve para assar em forno quente até dourar. Fica perfeito!





# Adamantina

**Diretoria de Ensino:** Região de Adamantina

**Município:** Tupi Paulista - São Paulo

**Escola:** E. E. Prof.ª Léa Aparecida Vieira Guedes. **Vice-Diretor:** Gisele J. de Farias Moncinhatto

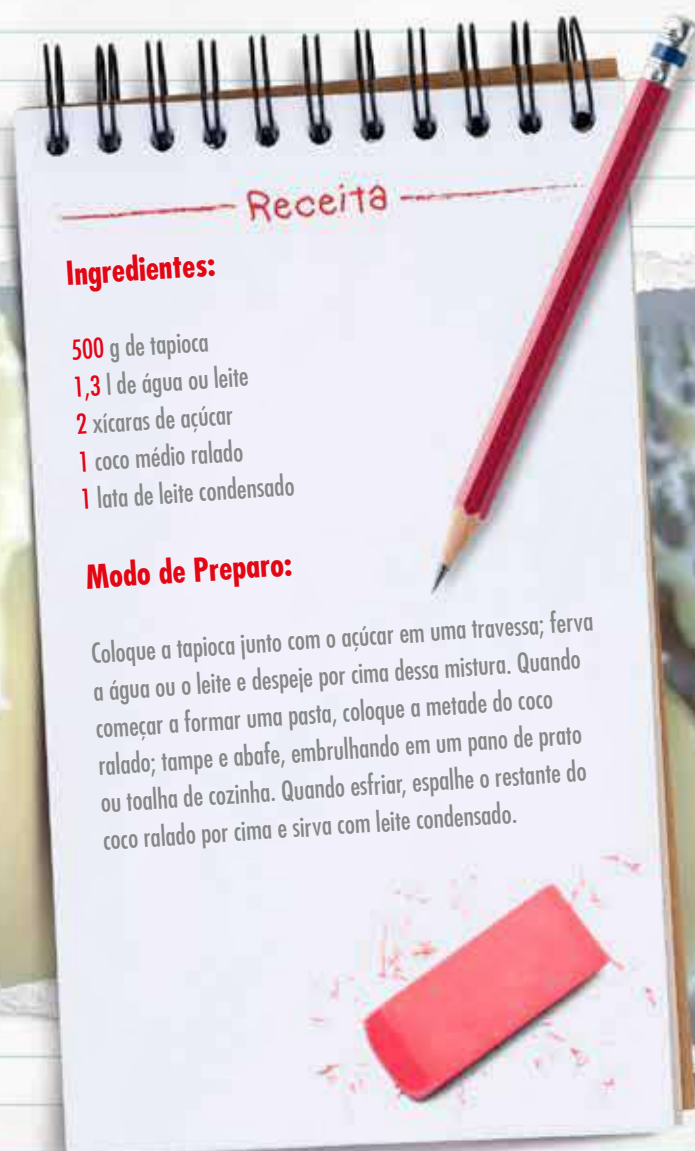
**Professores:** Marli Tolardo dos Santos Pinotti; Sueli Altero; Márcia Aparecida Rizzo; Sueli Altero; Flávia Fernandes; Valmir Reis

**Aluna:** Ágatha Maria de Souza

## Cuscuz Branco (doce)

### História:

Receita tradicional, típica do Rio de Janeiro, e que minha mãe fazia desde criança. Ela aprendeu com a minha avó.



### Receita

#### Ingredientes:

- 500 g de tapioca
- 1,3 l de água ou leite
- 2 xícaras de açúcar
- 1 coco médio ralado
- 1 lata de leite condensado

#### Modo de Preparo:

Coloque a tapioca junto com o açúcar em uma travessa; ferva a água ou o leite e despeje por cima dessa mistura. Quando começar a formar uma pasta, coloque a metade do coco ralado; tampe e abafe, embrulhando em um pano de prato ou toalha de cozinha. Quando esfriar, espalhe o restante do coco ralado por cima e sirva com leite condensado.

# Adamantina

**Diretoria de Ensino:** Região de Adamantina

**Município:** Junqueirópolis - São Paulo

**Escola:** E.E. Professor Idene Rodrigues dos Santos. **Vice-Diretora:** Simone Gavioli Dejavit de Moraes

**Apoiadores Universitários:** Suélen Vieira Carrara

**Aluna:** Rayane do Nascimento Silva

## Bolo de Banana Nutritivo

### História:

Eu era muito sedentária, não praticava nenhuma atividade física e não me preocupava com a alimentação, mas de uns tempos para cá resolvi mudar meu estilo de vida, não apenas para ficar em forma, mas para melhorar a qualidade de vida e bem-estar. Assim, entrei na academia e comecei com a prática de musculação; e também mudei a forma de me alimentar buscando alimentos e receitas nutritivas e saudáveis. Com essas buscas, encontrei esse bolo de banana nutritivo, além de saudável, muito saboroso.

### Receita

#### Ingredientes:

- 04 bananas amassadas (nanica)
- 03 colheres de açúcar mascavo ou demerara
- 01 colher de café de canela em pó (a gosto)
- 02 ovos
- Farinha de aveia até dar o ponto (a massa ficar consistente)
- 01 colher de sopa de fermento químico

#### Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes em um recipiente. Unte uma forma de pudim pequena e ponha para assar até dourar.





# Adamantina

**Diretoria de Ensino:** Região de Adamantina

**Município:** Osvaldo Cruz - São Paulo

**Escola:** E. E. Benjamin Constant. **Vice-Diretor da Escola da Família:** Luiz Antônio Leite

**Professora:** Andrea Carnielo Marques

**Apoiadores Voluntários:** Leandro Simões. **Universitários:** Joyce da Silva Ferrareze

**Aluno:** César Augusto Elizardo da Silva

## Serralha Cozida

### História:

Eu sou da roça, e desde pequeno minha mãe fazia na hora do almoço serralha cozida para acompanhar o arroz com feijão. Minha mãe dizia que a serralha tinha muito nutriente e que era boa para a digestão.



### Receita

#### Ingredientes:

- 01 maço de serralha caipira
- 03 dentes de alho
- 02 colheres de azeite
- 01 tomate picado
- 01 cebola picada
- Sal a gosto

#### Modo de Preparo:

Lave bem as folhas de serralha, deixe de molho em água com cloro (1 colher de sobremesa para 1 litro de água limpa por 10 minutos). Lave bem em água corrente e corte-as bem fininhas.

### Dica Nutricional:

A serralha é rica em flavonoides, vitamina A, do complexo B (B 2 e B6), cálcio, fosforo, ferro, manganês, magnésio, sódio, zinco, cobre, fibras, proteínas, carboidratos, gorduras. Ela estimula o funcionamento do fígado, sendo indicada para pessoas com vitiligo; atua na pele, cabelos, ossos, limpa o sangue, é diurético, antioxidante, antiinflamatória, anticancerígena. Ela tem ainda ação cicatrizante, digestiva e ajuda tratar de doenças da pele.



# Adamantina

**Diretoria de Ensino:** Região de Adamantina

**Município:** Adamantina - São Paulo

**Escola:** E.E. Profª Fleurides C. Menechino. **Vice-Diretora:** Edna Cossi Bragatto

**Apoiadores Universitários:** Aline de Freitas Leal; Taynara N. Sousa Santos

**Aluno:** Nicolas Gabriel Costa Oliveira

## Banana Verde Frita

### História:

As bananas fritas foram uma novidade para mim, experimentei a primeira vez na Escola da Família. Confesso que ao saber que eram bananas fiquei com receio de comê-las, mas mesmo assim comi e gostei. Pedi a receita para a tia Taynara, levei e faremos em casa.



### Dica Nutricional:

Na composição da banana é possível encontrar:

- Potássio • Fósforo • Ferro • Sódio • Cálcio • Vitaminas A, B1, B2, B5 e Vitamina C
- Proteínas • Água • Hidrato de Carbono

**Diretoria de Ensino:** Região de Adamantina

**Município:** Adamantina - São Paulo. **Escola:** E.E. Hans Wirth. **Vice-Diretora:** Mara Telma Paiva

**Professora:** Lucimara Regina da Rocha

**Voluntários:** Mara Telma Paiva e Lucimara Regina Da Rocha, Lucimara Regina da Rocha, Pablo Kaue Santos da Silva, Tairan Vinicius Crivelaro, Livia dos Santos Fassina Ramalho, Ítalo Mateus Teixeira Moreira, Lucas Gabriel Pereira, Ludimylla Gomes Morais, Lauriane P. Lima, Emily Suelem Camargo dos Santos, Dinifer Maiara F. da Silva, Tainá de Oliveira Vitoriano, Pamela Alessandra Rodrigues, Brena Monique dos Santos Dias, Kauã Cesar de Oliveira, Larissa Santos do Nascimento, Diogo H. de Louveira.

**Aluna:** Livia dos Santos Fassina Ramalho

## Espaguete de Abóbora

### História:

A receita “Macarrão de Abóbora” surgiu na minha família quando minha avó foi diagnosticada com diabetes. Como quase todos os domingos a minha família confraternizava com um almoço tipicamente italiano, ou seja, com macarronada tradicional, tivemos que adaptá-la para a minha avó. Logo, além de ter o macarrão tradicional, tínhamos o macarrão de abóbora para que todos continuassem confraternizando juntos sem ninguém passar vontade de comer o macarrão. Hoje em dia, o macarrão prefere a versão “Light” do macarrão. O que muda é o molho, que pode ser branco, com brócolis ao sugo, com frango.



### Receita

#### Ingredientes:

01 abóbora italiana (ou paulistinha)  
01 cebola  
01 dente de alho  
Azeite e sal a gosto

#### Ingredientes do molho:

300 g de carne moída  
01 dente de alho  
01 cebola  
03 tomates (sem pele e sem semente)  
01 pimenta (dedo-de-moça)  
Sal a gosto; cheiro verde a gosto  
01 colher de chá de colorau

#### Modo de Preparo:

Lave e descasque a abóbora e corte-a bem fina (como o espaguete). Depois, em uma panela, frite em um fio de azeite a outra ½ cebola, 1 dente de alho e ½ da pimenta de moça. Acrescente ½ litro de água e sal a gosto. Deixe ferver e coloque a abóbora por 3 min, escorra e acrescente o molho desejado (no caso, molho à bolonhesa). Em uma panela, coloque “um fio” de azeite e o alho amassado, a cebola e frite bem. Acrescente a carne moída e, depois de fritar, coloque o sal a pimenta e o tomate deixando cozinhar com dois copos de água, quando reduzir o molho pela metade desligue o fogo e acrescente o cheiro verde.

### Dica Nutricional:

Das propriedades da abobrinha mais marcantes vale ressaltar que ela é uma fonte rica em vitaminas do complexo B (essenciais para o bom funcionamento dos sistemas neurológico, circulatório e imunológico), vitamina A (boa para a visão, pele, auxilia no crescimento e evita infecções), além de conter minerais como potássio, fósforo, cálcio, sódio e magnésio. Além disso, ajuda a prevenir doenças que podem advir da falta de vitamina C como escorbuto, esclerose e aparecimento de hematomas. Quando consumida regularmente, a abobrinha pode auxiliar também na redução dos níveis de homocisteína, que é um aminoácido presente no sangue e que, em grandes quantidades, pode causar entupimento de artérias e Acidente Vascular Cerebral (AVC).



# Adamantina

**Diretoria de Ensino:** Região de Adamantina

**Município:** Monte Castelo - São Paulo

**Escola:** E.E João Bernardi. **Vice-Diretora:** Héles Regina Januário Sales

**Professora:** Grassiani Bernardi Frederico Huber

**Aluna:** Livia Regiani Nascimento Ramos

## Arroz Frito ou Pipoca de Arroz

### História:

Essa receita é do pai do meu padrasto. Quando o pai dele era criança, a mãe dele fazia arroz frito para ele levar de lanche pra escola, pois naquela época não tinha merenda como hoje. Mas ele sempre comia o arroz escondido, porque achava que era comida de pobre e tinha muita vergonha. Um dia um amigo pegou o arroz escondido em sua bolsa e saiu falando para a escola inteira que o arroz era muito bom. Depois disso todo mundo queria trocar o lanche com ele pelo arroz ou oferecer dinheiro por ele. Ele passou a receita para meu padrasto que faz hoje para nós e é muito bom.



### Dica Nutricional:

Fonte de energia, proteínas, fibras, e com baixo teor de gorduras suas fibras ajudam a regular o fornecimento de energia e os níveis de açúcar no sangue, além de facilitar a digestão e ajudar no funcionamento do sistema intestinal. É interessante optar pelo arroz integral por ser mais saudável que o branco e reduzir a quantidade de sal e temperos prontos.



# Adamantina

**Diretoria de Ensino:** Região de Adamantina

**Município:** Panorama - São Paulo

**Escola:** E. E. João Brásio. **Vice-Diretora Pef.:** Janete Terezinha Lopes da Silva Morales

**Professores:** Thais Serra Lima.

**Apoiadores Voluntários:** Fransuele Barbosa da Silva. **Universitários:** Jéssica Rodrigues Lundquist, Alcione dos Santos de Lima, Ana Paula Ferrari, Jéssica Jonas de Souza, Kelly Fernanda da Fonseca.

**Aluna:** Luana Dias

## Bolo de Limão com Mousse de Limão

### História:

Não é sempre que fazemos bolo em casa. A especialidade da minha avó, que se chama Lourdes, é um bolo de banana. Enquanto ela faz o bolo manda todos irem brincar para fora de casa para não sujar a casa. O cheirinho é uma delícia e o sabor ainda mais. Depois que está pronto eu e meus irmãos Paulo, Rickelme e Sabrina comemos aquela delícia incrível. Mas tem outra receita que me deixa com água na boca que é o bolo de limão. Ele é muito refrescante e quem faz é a minha mãe (minha professora que falou sobre ele uma vez). Quando ela falava minha boca enchia de água, foi então que ela me deu a receita e eu resolvi fazer para contar a minha história.



### Receita

#### Ingredientes:

- 01 pacote de mistura para bolo de limão
- 03 ovos
- 03 colheres de margarina
- Um pouco de leite

#### Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes na batedeira ou no liquidificador e leve ao forno até assar.

Recheio e cobertura

- 01 lata de leite condensado
- 01 caixinha de creme de leite
- 01 pacote de suco de limão

Enquanto o bolo estiver assando, coloque todos os ingredientes do recheio/cobertura no liquidificador e bata por uns 5 minutos em velocidade alta. Depois que o bolo estiver assado e frio, corte-o ao meio e recheie, o restante use como cobertura. Leve à geladeira por alguns minutos, depois é só saborear.

### Dica Nutricional:

A boa dica é o limão, que não deixa o sabor enjoativo, e o ora-pró-nóbis que pode ser apresentado com algumas folhinhas.

# Adamantina

**Diretoria de Ensino:** Região de Adamantina

**Município:** Osvaldo Cruz - São Paulo

**Escola:** E. E. Profª Maria Aparecida Lopes. **Vice-Diretora:** Cintia Miranda Tomasela

**Professora:** Josiele Pierim Corrêa Gumiero

**Apoiadores:** Edson Egidio Ricci. **Voluntários:** Jane Cristina Sarílio Osti. **Universitários:** Alice da Silva Lima; Jessica Alana B. de Assis; Ludhmila da S. Jorge

**Aluna:** Maria Luiza Aparecida Rodrigues

## Bolo de Banana com Farinha de Aveia

### História:

Devido à alimentação na minha casa não estar adequada, minha mãe foi pesquisar na internet uma receita que fosse prática e saborosa pra que todos nós pudéssemos comer sem reclamar e notar a importância de se alimentar bema, além de descobrir que outros produtos também são gostosos e saciam nossa fome.



### Receita

#### Ingredientes:

- 03 bananas amassadas
- 03 ovos
- 04 colheres de manteiga
- 01 xícara (chá) de açúcar demerara
- 01 xícara (chá) de farinha de aveia
- 01 colher de fermento.

#### Modo de Preparo:

Amasse as bananas, misture com os ovos, a manteiga, açúcar, a farinha e a por último a colher de fermento. Depois salpique a banana por cima.

Obs: devido à falta de renda, o bolo foi feito com farinha normal, mas a recomendação para que fizessem em casa com farinha de aveia aconteceu, pois em casa o número de pessoas para comer o bolo é bem menor.

### Dica Nutricional:

Diminuir a saciedade, baixa caloria, grande quantidade de potássio da banana.



# Adamantina

**Diretoria de Ensino:** Região de Adamantina

**Município:** Osvaldo Cruz - São Paulo

**Escola:** E.E. Osvaldo Cruz. **Vice-Diretora Pef:** Rose Meire Aparecida Delovo

**Professor:** Lucas Michael Fornarolo

**Alunos:** Matheus Leonardo Eugenio Amaro e Silvio Pedroso Ferreira Junior

## Vita C – Uma barra de cereal com sementes de mamão

### História:

A professora optou pelo trabalho coletivo e, de acordo com ela, em princípio era um protótipo. Pesquisamos os principais benefícios da vitamina C e, com isso, desenvolvemos uma barra de cereal que reutiliza produtos que seriam descartados no lixo. Conseguimos usar a cozinha da escola para fazer o projeto e utilizamos os ingredientes que seriam jogados fora por não serem consumidos pelos alunos no recreio. Com o sucesso, o professor orientador nos incentivou a apresentar um trabalho para algumas turmas da escola. Montamos uma palestra para demonstrar os benefícios da Vitamina C que estão presentes na semente do mamão.



### Receita

#### Ingredientes:

03 maçãs raladas e descascadas  
500 g de aveia em flocos  
40 g de sementes de mamão limpas  
2 xícaras de açúcar mascavo ou 6 colheres de mel  
Canela em pó a gosto

#### Modo de Preparo:

Após ralar as maçãs, adicione no mesmo recipiente o açúcar mascavo e as sementes, mexa até ficar bem homogêneo e, aos poucos, adicione a aveia em flocos e a canela em pó a gosto.



### Dica Nutricional:

As sementes de mamão possuem muitos nutrientes essenciais para saúde. São fontes de proteína, Vitamina C, magnésio e cálcio. O cálcio é um mineral essencial para o crescimento ósseo, além de auxiliar músculos e nervos. O magnésio é importante para a produção de energia, bem como a formação de enzima, além de várias reações bioquímicas dentro do corpo. As sementes ajudam o organismo:

**Fígado:** O uso regular de pequenas quantidades de sementes de mamão é mostrado para desintoxicar o fígado e aumentar a capacidade do fígado para eliminar toxinas através do corpo. **Antibacteriano:**

Uma pequena quantidade de sementes de mamão também mata bactérias como a Salmonela e trabalham bem para casos de intoxicação alimentar. **Câncer Afastado:** A ingestão de sementes de mamão pode até ajudar o corpo a lutar contra o rápido desenvolvimento de tumores cancerígenos, como: câncer da mama, câncer de sangue, câncer do pulmão, câncer do cólon, bem como o câncer de próstata.

# Adamantina

**Diretoria de Ensino:** Região de Adamantina

**Município:** Sagres - São Paulo

**Escola:** E. E. Prefeito Waldomiro Sampaio de Souza. **Vice-Diretora:** Márcia Gomes da Silva Souza

**Professora:** Patricia Lima da Fonseca

**Apoiadores Voluntários:** Marcos Lourenço da Silva. **Universitários:** Daiani Matias Dias

**Aluna:** Beatriz Aparecida Caetano Rodrigues

## Farofa de Feijão Andu (guandu)

### História:

Minha avó conta muitas histórias do passado de sua vida no sítio onde morava. Quando falei para ela sobre o que eram as pancs, voltou às suas histórias dizendo que havia muitas dessas plantas no sítio e que algumas nasciam por si só, mas o andu eles plantavam, assim como o açafrão que comiam todos os dias no arroz e sua mãe o chamava de arroz de baiano. Então perguntei a minha avó qual receita que ela mais gostava. Ela disse que a farofa de andu era sua predileta e que, para fazer, juntava toda a família para debulhar, pois sua mãe dizia que para comer a farofa todos tinham que estar com as mãos manchadas da nódia do andu. Rimos muito e ela me passou a receita.

### Ingredientes:

- 02 xícara de feijão andu (guandu) cozido
- 02 colheres de banha
- 01 cebola picada
- 02 dentes de alho amassado
- 01 colher de chá de açafrão
- 01 colher de café de tempero baiano
- 01 ponta de colher de chá de colorau
- 01 xícara de farinha de mandioca
- Sal e coentro a gosto

### Modo de Preparo:

Cozinhe o feijão em água com sal, escorra e reserve. Tempere com sal e reserve. Retire um pouco da banha da panela, acrescente o alho e depois a cebola, deixe dourar coloque o açafrão, o tempero baiano, o colorau e logo após a farinha de mandioca misturando bem. Desligue o fogo e coloque a farofinha no feijão. Acrescente coentro e mexa cuidadosamente. Essa receita foi servida com o arroz com açafrão.





# Adamantina

**Diretoria de Ensino:** Região de Adamantina

**Município:** Pracinha - São Paulo

**Escola:** E.E. Profª Taieka Takahashi Gimenes. **Vice-Diretor:** Silvio Luís Agostinho dos Santos

**Professor:** Rodrigo Vieira Romão

**Apoiadores Voluntários:** Cleonice Correia de Melo. **Universitários:** Ana Caroline Lima da Silva

**Aluna:** Livia de Paula Carvalho

## Yakisoba Vegetariano com Pancs

### História:

Minha mãe adora pratos com inspirações orientais: a combinação de shoyú, gengibre, legumes e macarrão é uma das minhas prediletas. É também uma maneira muito eficiente que ela encontrou para fazer com que eu comesse legumes e vegetais. Que criança gosta de macarrão não é segredo para ninguém, mas criança comer vegetais é algo que pode ser difícil de encontrar. Ela já fez yakisoba de diferentes maneiras, e talvez seja por isso que eu adoro esse prato. Dá para variar os legumes, a proteína e assim ter yakisoba de praticamente qualquer coisa. Por aqui, as versões que mais gostamos são: yakisoba de lombo, de frango, carne e esse yakisoba vegetariano que é uma opção bem-vinda nos dias em que não comemos carne.



### Receita

#### Ingredientes:

250 g de macarrão para yakisoba  
 200 g de cogumelos (shitake, shiimeji, champignon, Paris)  
 2 colheres de sopa de amido de milho  
 2 colheres de sopa de óleo de canola  
 1 colher de sopa de shoyú  
 250 g mix de legumes congelados para yakisoba  
 2/3 xícara de (chá) de água  
 1/3 xícara de (chá) de shoyú  
 Cebolinha verde picada a gosto  
 40 folha de ora-pro-nóbis (ou coloque a gosto)  
 Rendimento: 4 porções  
 Tempo de preparo: 30 minutos

#### Modo de Preparo:

Em uma panela grande, coloque a água em fogo alto. Após ferver, coloque o macarrão e cozinhe por 8 min. Desligue o fogo e escorra o macarrão. Reserve. Em uma frigideira média, coloque 1 colher de sopa de canola em fogo alto. Depois de quente, acrescente os cogumelos fatiados. Após cozidos, coloque os legumes congelados e as folhas de ora-pro-nóbis. Tampe a frigideira e aguarde o descongelamento. Misture 2/3 de xícara de chá de água com 1/3 de xícara de chá de shoyú com 1 colher de sopa de amido de milho e misture. Despeje a mistura na frigideira e cozinhe sem a tampa até o molho engrossar (média de 5 min depois de ferver). Desligue o fogo, salpique cebolinha verde picada e sirva.

**Nota:** Os legumes congelados podem ser substituídos por legumes frescos fatiados nas seguintes quantidades:

1/2 cenoura - 1/2 cabeça de brócolis grosseiramente picado

1/2 cebola - 1/2 cabeça de couve-flor grosseiramente picada

5 folhas de acelga ou repolho branco - 100 g de cogumelos

1/2 pimentão amarelo ou vermelho - 40 folhas de ora-pró-nóbis

# Adamantina

**Diretoria de Ensino:** Região de Adamantina

**Município:** Ouro Verde - São Paulo

**Escola:** Escola Estadual Ferdinando Lenny. **Vice-Diretora:** Ivete Pereira de Carvalho

**Professora:** Sandra Donizete Correa de Souza

**Aluna:** Emilly Caroline Nunes Rufino

## Torta de Abóbora

### História:

Uma receita tão simples e com ingredientes nada caros sempre foi um momento especial em meu lar; pois no nosso próprio quintal havia esse legume natural e somente produzido com esterco orgânico. Essa receita se tornou um prato típico da família Nunes Rufino, talvez seja pretexto para estarmos juntos e fazermos desse momento um encontro de família, além de saborear com prazer um delicioso pedaço de torta e também cultivar o precioso espaço junto com o que temos de mais importante: aquele cheirinho gostoso de "quero mais", que ficará eternamente em minha memória.

### Ingredientes:

- 01 abobrinha inteira ralada
- 01 cebola grande picada
- 01 copo de óleo
- 03 ovos
- 14 colheres de farinha de trigo
- Queijo ralado ou muçarela
- 2 colheres de fermento em pó
- Sal a gosto
- Cheiro verde a gosto

### Modo de Preparo:

Em uma tigela, coloque os ovos e bata levemente. Acrescente os demais ingredientes e mexa bem. Coloque em uma assadeira untada e enfarinhada e asse em fogo baixo por mais ou menos 30 a 40 minutos.





# Adamantina

**Diretoria de Ensino:** Região de Adamantina

**Município:** Flora Rica - São Paulo

**Escola:** Escola Estadual Prefeito Guilherme Buzinaro. **Vice-Diretora Programa Escola da Família:** Rosa Gomes Mazzaro Batista

**Professora:** Maria Mirela Silva Brito

**Aluno:** Isabel Oliveira Silva

## Torta de Frango Light

### História:

Minha mãe faz essa torta em casa toda vez que minhas amigas me visitam. Eu me lembro ouvi-la dizer que havia pego essa receita da sua avó, ou seja, minha bisavó. Então, me dei conta que é uma receita de família, que minha mãe faz desde quando era adolescente e assim praticando se aperfeiçoou e agora é sua especialidade. Diz ela que conquistou meu pai com esta torta. Também já comecei a fazer e sei que será passada de geração para geração e também quero ver se vou ter a mesma sorte que a minha mãe, de conquistar meu príncipe encantado.



### Receita

#### Ingredientes da massa:

½ xícara (chá) de água  
01 ovo inteiro e uma clara  
01 xícara (chá) de leite desnatado  
01 xícara (chá) de farinha de trigo integral  
½ xícara (chá) de farinha de trigo branca  
Sal e orégano a gosto  
Margarina e farinha de trigo para untar e enfarinhar a forma.

#### Ingredientes da massa:

01 peito de frango cozido e desfiado  
01 lata de milho verde  
01 cebola pequena picada  
½ maço de cheiro verde  
02 cenouras médias picadas  
02 tomates picados

#### Modo de Preparo:

Coloque os ingredientes da massa no liquidificador e bata até se tornar uma massa homogênea, (reserve). Em um refratário, coloque os ingredientes do recheio já temperados e misture bem; reserve. Unte a forma com a manteiga, polvilhe farinha de trigo e despeje a metade da massa. Leve ao forno preaquecido por 10 minutos. Retire do forno e coloque o recheio sobre a massa, já um pouco consistente para que o recheio não afunde. Coloque o restante da massa cobrindo todo o recheio. Leve ao forno médio, preaquecido, por 30 minutos ou até dourar a massa. Retire do forno, corte em pedaços e sirva quente.

**Rendimento:** 12 porções - **Tempo de preparo:** 60 minutos

### Dica Nutricional:

A farinha de trigo integral serve para substituir a farinha branca em receitas doces e salgadas, já que é mais nutritiva e deixa as receitas mais saudáveis e funcionais. Como é rica em fibras, a farinha de trigo integral pode ser uma boa opção para quem está precisando emagrecer ou melhorar o funcionamento do intestino.

# Adamantina

**Diretoria de Ensino:** Região de Adamantina

**Município:** Paulicéia - São Paulo

**Escola:** Escola Estadual Prof. Orlando Guirado Braga. **Vice-Diretora:** Maria Lúcia Pêgo Silva

**Professores:** Elson Ribeiro Junior e Tainara Aparecida Morelli

**Aluna:** Géssica Santos da Silva

## Feijão com Caruru

### História:

Quando eu era pequena, lá no estado de Alagoas, na cidadezinha de Cajueiro, observava minha vó Maria apanhar matinhos nos fundos do quintal, pois tinha que reinventar o feijão para agradar meu avô. Nesta época, visitávamos nossos avós todos os finais de semana, e ela fazia o famoso feijão com matinhos que hoje sei que é o caruru. A família geralmente se reunia para o almoço e todos comiam e gostavam muito deste prato.

### Ingredientes:

01 pimentão picado  
04 dentes de alho picado  
01 cebola picada  
Um tablete de caldo de carne  
½ kg de feijão  
Água  
½ maço de caruru  
Sal e colorau a gosto

### Modo de Preparo:

Cozinhe o feijão e reserve. Numa panela doure o alho, acrescente a cebola picada, despeje o feijão cozido, acrescente o caldo de carne dissolvido em água e por último o caruru picado. Deixe ferver por alguns minutos. Sirva com arroz.





# Adamantina

**Diretoria de Ensino:** Região de Adamantina

**Município:** Adamantina - São Paulo

**Escola:** E.E Helen Keller. **Vice-Diretora:** Adriana Gonçalves de Araújo

**Professora:** Adriana Gonçalves de Araújo

**Aluno:** Luís Henrique Macanham Rosa da Silva

## Maxixe Refogado

### História:

A minha receita tem uma história que vem de minha avó, que passou para meu pai e sobreviveu há muitas outras receitas; uma receita muito simples, mas com um resultado maravilhoso. Esta receita era opção de muitas famílias que muitas vezes não tinham dinheiro para um complemento na alimentação como uma mistura, e esta era uma das opções mais baratas. A minha receita é o MAXIXE REFOGADO.



### Receita

#### Ingredientes:

500 g de maxixe cortado em rodelas  
 3 dentes de alho picado  
 ½ cebola grande cortada e rodelas  
 ½ limões  
 Salsinha e cebolinha  
 Sal  
 Óleo

#### Modo de Preparo:

Aqueça em uma panela em fogo brando um fio de óleo e adicione o alho e a cebola; após dourar adicione o maxixe e mexa com cautela. Deixe cozinhar em sua própria água e, se necessário, adicione uma pequena quantidade de água, mas se conseguir cozinhar sem esta água fica melhor. Adicione sal a gosto. O maxixe deverá estar ao dente. Antes de desligar, adicione metade de meio limão espremido, salsinha e cebolinha a gosto e logo em seguida desligue.



# Adamantina

**Diretoria de Ensino:** Região de Adamantina

**Município:** Nova Guataporanga - São Paulo

**Escola:** E.E. Jacinto Pernas Gomato. **Vice-Diretora:** Katia Cristina Nascimento Martins

**Professor:** Marcelo Costa da Silva

**Apoiadores:** Maria Inês Henrique Leporoni. **Universitários:** Priscila Matias Gomes Fabri

**Aluno:** Walyston Fabio Souza Pulcino

## Coxinha de Tapioca

### História:

Na minha família temos uma receita muito saudável que fazemos sempre e com uma história incrível. Meu avô, que veio de Pernambuco, tem um prato preferido, a coxinha de tapioca. Uma receita que além de ser saudável, é muito saborosa, pois só de lembrar, já fico morrendo de fome, humm... Minha avó já se acostumou a fazer essa coxinha. Porque, além de ser o prato preferido de meu avô, ele ama fazer a receita. É um prato bem popular aqui no interior de São Paulo., principalmente hoje em dia, na era "fitness". Só para se ter noção da importância dessa iguaria, meu avô conta muitas histórias sobre o uso da tapioca para nós e como podemos consumi-la. Pensando nisso, por

que não trazer a receita à sala de aula, e compartilhar essa gostosura de sabor. Lembrando que faz parte da minha dieta.

### Ingredientes:

300 g de frango cozido e desfiado

100 g de goma de tapioca

01 ovo

01 colher de tempero verde (salsinha e cebolinha)

Queijo Minas

Farinha de linhaça dourada para empanar

### Modo de Preparo:

No processador de alimentos, bata todos os ingredientes (exceto o queijo) até obter uma massa homogênea (aproximadamente três minutos). Pegue pequenas porções e recheie com o queijo, molde e passe na farinha de linhaça. Coloque em uma assadeira e leve ao forno baixo preaquecido por aproximadamente 20 minutos ou até dourar.



### Dica Nutricional:

Baixo valor calórico, por não ser frito. A goma de tapioca é muito nutritiva.







## ARARUTA

A araruta é fonte de carboidratos, cálcio, fibras e combate problemas gastrointestinais como a diarreia.

# Americana

**Diretoria de Ensino:** Região de Americana

**Município:** Santa Bárbara d'Oeste - São Paulo

**Escola:** E. E. Professora Alcheste de Godoy Andia. **Vice-Diretor:** Anísio Pereira de Souza

**Apoiadores Voluntários:** Sílvia Elena Gálico. **Universitários:** Áquila Alessandra Peixoto Dias. **Estagiários:** Katiana Silva Flor Alves

**Aluna:** Giovana Martins Montrezol

## Crepioca Simples

### História:

Quando minha mãe conheceu a crepioca, passamos a substituir o pãozinho tradicional por ela e começamos a usá-la no café da manhã e à noite, pois tem menos calorias e é mais digestivo; até porque na família tem uma pessoa que tem intolerância ao glúten e, com isso, resolvemos o problema, consideramos mais saudável. Alguns ficam livres para comer com recheio ou não (muçarela, presunto, requeijão, ricota, calabresa, frango desfiado, atum, tomate, rúcula, legumes e outros). Fica a gosto de cada um.

### Receita

#### Ingredientes:

01 ovo

01 colher (de sopa) bem cheia de goma de tapioca  
Sal a gosto

#### Modo de Preparo:

Em uma vasilha, bata bem o ovo com um garfo e adicione a goma de tapioca, bata novamente até misturar bem. Aqueça uma frigideira antiaderente e coloque toda a massa (em fogo baixo), não sendo necessário untar a frigideira com óleo ou margarina. Cozinhe por alguns segundos e vire, deixe por mais alguns segundos até dourar o outro lado. Recheie a gosto e feche.



### Dica Nutricional:

A crepioca é rica em nutrientes como carboidratos e proteínas. A crepioca básica (ovo + tapioca) é livre de glúten e lactose, que pode ser complementado com diversos recheios, que acrescentam sabor e valor nutricional de acordo com o gosto e a necessidade de cada pessoa.



# Americana

**Diretoria de Ensino:** Região de Americana

**Município:** Nova Odessa - São Paulo

**Escola:** E.E. Alexandre Bassora. **Vice-Diretora:** Sonia Maria dos Santos Strapasson

**Professora:** Valdirene Batista

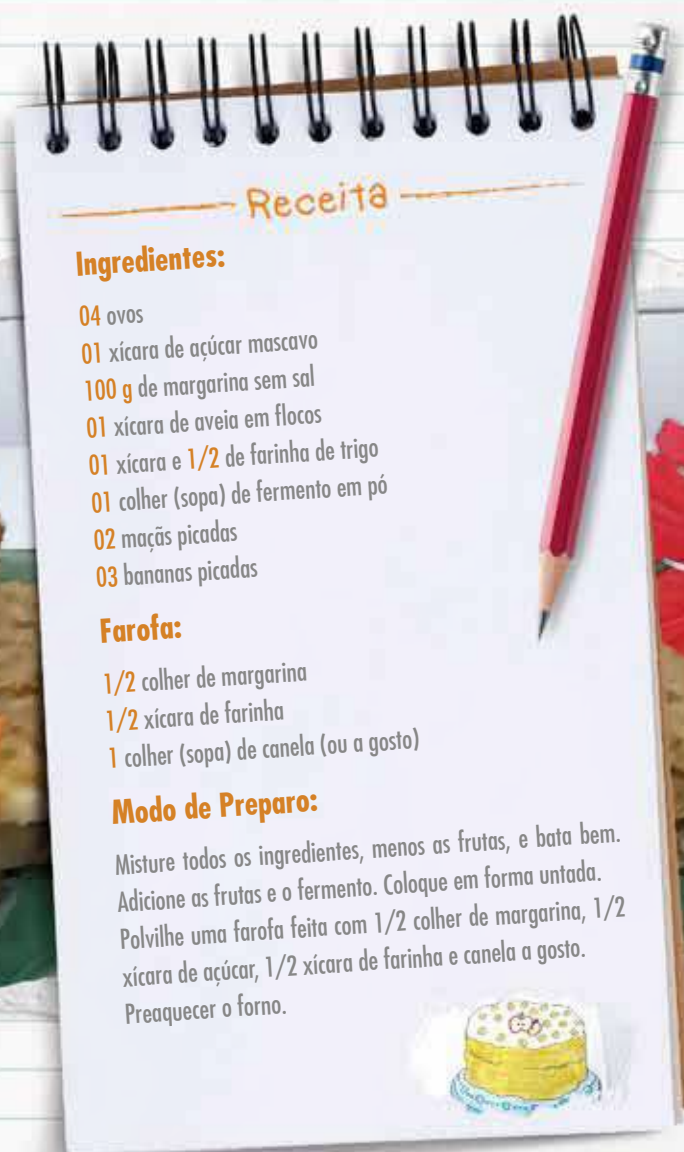
**Apoiadores:** Silvana Graia

**Aluna:** Maria Eduarda Teixeira

## Bolo de Aveia com Maçã e Banana

### História:

Este bolo é feito em minha família há muito tempo, foi passado da minha avó para minha mãe. Além de gostoso, ele é saudável. Quando minha mãe faz esse bolo, nós já sabemos, pois ele deixa um cheiro delicioso pela casa. Todos da família amam essa receita, até meus primos que são bem pequenos gostam. Bolo saudável com cheiro de casa de vó é tudo de bom.



### Dica Nutricional:

Vitaminas A, B e C são alguns dos nutrientes encontrados na banana. A presença de três tipos diferentes de açúcares naturais, sacarose, frutose e glicose, fazem com que ela seja uma ótima fonte de energia para o organismo, fornecendo 90 calorias a cada 100 gramas. A maçã é um alimento com boas fontes de vitaminas e minerais em sua composição, podendo trazer alguns efeitos benéficos à saúde de seus consumidores.

# Americana

**Diretoria de Ensino:** Região de Americana

**Município:** Americana - São Paulo

**Escola:** E.E. Profª Anna Maria Lucia de Nardo Moraes Barros. **Vice-Diretora:** Rosângela Pereira Panaro

**Professores:** Rosângela Alves de Magalhaes e Elizangela Minucci Zacheu

**Apoiadores:** Franciane Fernandes Carrasco

**Aluna:** Brena Hillary de Moura da Silva

## Pão Integral

### História:

Minha avó tem uma receita de um pão diferente do pão normal, que sempre fez em casa e eu gosto muito. Certo dia, recebi meus amigos e no café da tarde foi servido o pão, todos gostaram muito. Depois conversei com a Professora Rosângela, fizemos a receita junto com meus amigos e foi muito legal. A partir dali ela passou a ser feita semanalmente, algumas vezes com modificações, até chegar à receita que é 100% integral.

### Receita

#### Ingredientes:

03 ovos  
½ de óleo  
02 colheres de manteiga  
02 copos de leite  
02 copos de água  
01 pitada de sal  
70 gramas de fermento biológico  
½ kg de aveia  
200 g de linhaça  
Farinha integral ate dar ponto

#### Modo de Preparo:

Bata no liquidificador: os ovos, óleo, manteiga o leite, água, o sal e açúcar. Depois coloque essa mistura numa vasilha e acrescente a linhaça, a aveia, e a farinha integral. Misture até dar ponto de enrolar.



### Dica Nutricional:

**Aveia** - A aveia combate o colesterol e é riquíssima em fibra solúvel que controla o açúcar no sangue. Possui vitaminas e minerais como ferro,

cálcio e antioxidantes. Na dieta, vai bem com cereais, pães e granola, além de saladas de frutas e vitaminas. **Linhaça** - Além de controlar a diabetes e evitar inflamações, a linhaça faz bem ao coração, ossos e cérebro e previne o câncer de mama e próstata. Possui fibras e ômega 3 e 6, além de cálcio, ferro e zinco. **Farinha de trigo integral** - A farinha integral possui mais fibras e vitaminas que a farinha branca, e é ótima aliada na perda de peso, controle da diabetes e hipertensão, além de melhorar o trânsito intestinal e prevenir o câncer.



# Americana

**Diretoria de Ensino:** Região de Americana

**Município:** Americana - São Paulo

**Escola:** E.E. Profª Anna Peres da Silva. **Vice-Diretor:** José Luiz C. Valadão

**Professora:** Jacqueline Alveti Bueno

**Apoiadores:** Israel de Almeida

**Aluno:** Davi Araujo dos Santos

## Pizza de Queijo

### História:

Um dia eu fui a uma pizzeria com meus pais, porém era um dia especial pra mim, seria a primeira pizza que eu comeria de verdade em uma pizzeria. Foi um dia muito legal, pois eu estava com meus pais e nos divertimos muito. Em conversa com meus pais, eu disse que havia gostado muito, pedi aos meus pais para fazer pizza em casa. Um dia meu pai resolveu fazer a pizza de queijo com Requeijão Cremoso, e ficou uma delicia depois de pronto. Comemos muito e demos muitas risadas.



### Ingredientes:

1 kg de farinha de trigo (branca ou integral)  
 01 ovo  
 20 g de fermento biológico  
 01 colher de sopa de açúcar  
 ½ colher de sopa de sal  
 40 ml de óleo ou 2 dedos de fundo de copo americano  
 500 ml de água morna  
 01 pacote de molho de tomate  
 300 g de muçarela fatiada (normal ou light)  
 30 g de Requeijão Cremoso (normal ou light)  
 02 tomates  
 10 folhinhas lavadas de manjeriço

### Modo de Preparo:

Numa tigela, coloque o fermento e o açúcar, misture até que o fermento se dissolva e vire um caldinho. Acrescente o ovo, óleo, a água morna, o sal e misture tudo na tigela. Aos poucos, acrescente a farinha até formar uma massa a ponto de sovar. Reserve 200 gramas de farinha, para polvilhar a mesa e para ir acrescentando a massa na hora de sovar. Sove a massa (o ponto é quando ela estiver lisa e não grudar mais na mão). Deixe descansar por 30 ou 40 minutos colocando um pano úmido sobre a massa. Polvilhe a mesa com um pouco de farinha, e abra a massa com rolo no tamanho um pouco além da forma, pois esta sobra servirá para fazer a borda com Requeijão Cremoso. Numa forma redonda, unte com óleo e um pouco de farinha de trigo. Coloque a massa estendida sobre a forma. Com a massa aberta na forma, faça a borda em contorno colocando o Requeijão Cremoso e, assim que colocado, enrole a massa da borda para dentro da forma. Usando uma colher, esparrame o molho de tomate sobre a massa da pizza. Coloque a muçarela até cobrir toda a massa da borda para dentro. Coloque os tomates deixando sempre um espaço de um para o outro em toda volta sobre a muçarela. Entre os espaços, coloque as folhinhas de manjeriço. Leve ao forno 180 graus.

### Dica Nutricional:

**Tomate:** Rico em licopeno, vitamina C, A, complexo B, Ácido fólico, potássio e cálcio

**Manjeriço:** Vitamina A, C, B6, ferro e magnésio. **Açúcar:** Cálcio Ferro

**Muçarela:** Vitaminas B12, B3, Cálcio, Fósforo, Zinco, Potássio. **Farinha de Trigo:** Sais minerais, ferro, magnésio e cálcio.

**Ovo:** Vitaminas A, B6, B12, C, D, magnésio ferro e cálcio. **Sal:** Iodo, Cálcio, Potássio, Zinco, Ferro.

## Americana

**Diretoria de Ensino:** Região de Americana

**Município:** Santa Bárbara d'Oeste - São Paulo

**Escola:** E.E. Prof. Atílio Dextro. **Vice-Diretora:** Sarita de Cássia Trombini Lino de Jesus

**Professores:** Paula Carvalho C. Azenha Furlan, Rosemeire Zanesco, Graziela Gazeta Mestriner

**Apoiadores:** Edna Nardi Mendes Camilo. **Universitários:** Camila Místico V. Tognetta e Patrícia Costa da Silva

**Alunos:** Caio Gabriel Santos do Vale, Gabriel Pereira de Souza, Matheus Cardoso de Moraes, Nikolas Soares Moreira, Victor Abel Ngwulisouza Nwosu

## Browne Nutritivo de Resíduos de Frutas

### História:

A professora e a Vice-Diretora trabalharam o conteúdo (alimentação saudável) em grupo e os alunos desenvolveram a receita e apresentaram para os alunos mais novos. "Nós alunos decidimos fazer esta receita para a feira de ciências da escola, sob a orientação da Prof.ª Graziela, a fim de estimular as crianças a criarem hábitos utilizando e reaproveitando as cascas de frutas, colaborando para alimentação saudável e diminuindo a obesidade infantil."



#### Ingredientes:

- 03 ovos (claras separadas em neve)
- 02 xícaras e meia (chá) de aveia
- 01 xícara (chá) de leite desnatado
- 02 xícaras (chá) de açúcar mascavo
- 01 colher (sopa) de manteiga
- cascas de 02 bananas; 01 mamão pequeno;
- 02 maçãs (somente as cascas)

#### Modo de Preparo:

Bata no liquidificador as cascas com o leite coe e reserve o leite. Coloque em uma tigela e bata com a batedeira: as gemas, o açúcar e a manteiga, formando um creme uniforme. Acrescenta aveia, o leite, o fermento em pó e as claras batidas em neve unte a forma com manteiga e açúcar mascavo levar para assar em forno pré-aquecido a 180 graus por 40 min.

#### Cobertura: Mousse de Chocolate Falso

- 02 abacates avocados
- 01 colher (sopa) de cacau puro 100%
- 01 colher (sopa) de açúcar mascavo ou mel a gosto

#### Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, em seguida cubra o bolo com a mistura.

### Dica Nutricional:

**Abacate:** Fonte de vitamina, proteínas, ferro e cobre traz benefícios para o fígado e para o controle de níveis de colesterol.

**Banana:** Rica em potássio, manganês, vitamina C, cobre e vitamina B6. **Maçã:** Fonte de vitamina C, vitaminas do complexo B, reduz o nível de colesterol, reduz o peso, protege o coração e as artérias, protege contra o câncer, previne a catarata, fortalece o sistema imunológico. **Mamão:** Contém vitaminas A, C e do complexo B. Possui também sais minerais como: ferro, cálcio e fósforo.



# Americana

**Diretoria de Ensino:** Região de Americana

**Município:** Santa Barbara d'Oeste - São Paulo

**Escola:** E.E. Profa. Benedicta Aranha de Oliveira Lino. **Vice-Diretora:** Regiane Beluco

**Professores:** Danilo Foracini e Maria Helena Wollf

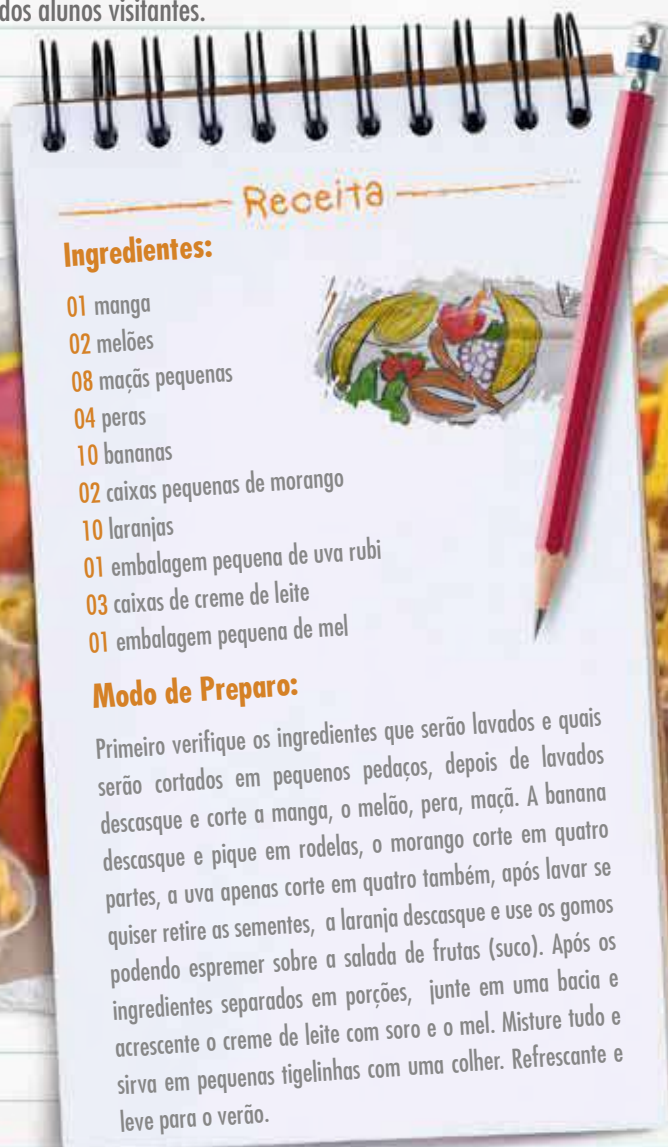
**Aluno:** Jhonatan Bernardo da Silva Batista

## Salada de Frutas Refrescante

### História:

A Vice-Diretora e os professores optaram por desenvolver o conteúdo do Programa em grupo, e a receita elaborada pelos alunos foi uma salada de frutas.

Os alunos das salas envolvidas do 8º ano quiseram criar uma receita para fazer a acolhida aos alunos que viriam visitar a escola no dia 31 de agosto das EMELs próximas, que serão em 2019 os alunos matriculados no 6º ano. Neste dia, no período da manhã foram realizadas oficinas nas salas da escola e uma das salas era a oficina - sala da saúde - com receita de salada de frutas refrescante preparadas pelos alunos do Ensino Fundamental com dicas de nutrição para degustação dos alunos visitantes.



### Dica Nutricional:

Frutas são grandes parceiras de dietas e no combate e prevenção de doenças. Opções como o morango melhoram a circulação e outras como a laranja e a pera são ricas em vitaminas. O mel também é parte importante, pois fortalece o sistema imunológico.

## Americana

**Diretoria de Ensino:** Região de Americana

**Município:** Americana - São Paulo

**Escola:** E.E. Profª. Dilecta Ceneviva Martinelli. **Vice-Diretora:** Eliane Batista Lopes

**Professores:** Rosemeire Zanesco; Ana Flávia Bartolomeie; Rodolfo Stefanini Bonamin

**Apoiadores Universitários:** Juliana Paula de Freitas

**Alunos:** Eduarda Caroline Peres, Yan Lucas Fernandes da Silva e Vitória Santos Rodrigues

## Geleia de Rosas

### História:

Antes de fazer o trabalho sobre as PANCs - Plantas Alimentícias Não Convencionais, já tinha tido certo contato com algumas. Minha avó paterna conhecia as PANCs e fazia um chá de folhas de batata para curar aftas que saíam em minha boca. Minha mãe disse que minha avó materna fazia chá de rosas para passar na pele, pois ele trazia um aspecto saudável ao rosto. Quando fiz a Geleia de Rosas todos gostaram, tanto as pessoas da escola quanto as de casa. O trabalho com o Projeto realizado na escola trouxe muito conhecimento à minha família. Depois que produzi a Geleia de Rosas, ela passou a ser uma receita de família. Sempre me pedem para fazê-la em alguma ocasião, assim como no almoço de domingo.

### Receita

#### Ingredientes:

- 01 xícara (chá) de pétalas de rosas bem perfumadas
- 01 xícara (chá) de água potável
- 02 xícaras (chá) de açúcar
- Caldo de 01 limão

#### Modo de Preparo:

Lave bem as pétalas e adicione em uma panela junto com o restante dos ingredientes. Leve ao fogo brando, sempre mexendo até dar o ponto de geleia. Coloque em um refratário e deixe na geladeira por alguns minutos e estará pronto para servir.  
Rende 4 porções.  
Você poderá aumentar a receita seguindo a proporcionalidade.



### Dica Nutricional:

As rosas possuem algumas vitaminas e minerais e têm baixo teor calórico, cerca de 40 calorias em 100 g. São ricas em vitaminas C, B, K e taninos, podendo ser utilizada em tratamentos renais, diarreias, infecções intestinais, inflamações nos olhos, inflamações bucais e úlceras.



## Americana

**Diretoria de Ensino:** Região de Americana

**Município:** Americana - São Paulo

**Escola:** E.E. Dirceu Dias Carneiro. **Vice-Diretora:** Noêmia de Lourdes Bernardino Oliveira

**Professores:** Vânia Mara de Oliveira Tegon, Aparecida Helena Passoni Oliveira de Souza e Debora FortiRisseto

**Apoiadores Voluntários:** Héricson Paulo Bueno dos Santos. **Universitários:** Bárbara Gabrielli e Bruno Barbosa Holanda

**Aluna:** Melissa Pereira de Souza

## Suco da Imunidade

### História:

Esse suco minha mãe começou a fazer na época de muito risco da gripe suína. Eu não gostava, mas aprendi que faz muito bem à saúde e à imunidade. Nunca mais deixei de tomar.



### Ingredientes:

- 01 maçã
- 1/2 inhame pequeno
- 01 limão
- 01 pedaço de gengibre
- Açúcar a gosto
- 02 copos de água

### Modo de Preparo:

Descascar o inhame. Pique todos os ingredientes e bata no liquidificador com 2 copos de água. Passe numa peneira fina para coar. Leve novamente no liquidificador, acrescente açúcar e bata novamente até dissolvê-lo. Sirva em temperatura natural ou gelado.

### Dica Nutricional:

A maçã auxilia no controle de diabetes e melhora a digestão. É importante aliada para quem busca a perda de peso por ser rica em fibras e ter pouquíssimas calorias. O limão ajuda na renovação celular e traz diversos outros benefícios para a saúde. É fonte riquíssima de vitamina C, B5, B3, B1 e B2 e anda conta com cálcio, ácido fólico e ter diversos outros.

Bastante indicado em programas de desintoxicação, o gengibre é antioxidante, bactericida, anticoagulante e um poderoso anti-inflamatório, além de ter substâncias termogênicas potencializando a queima de gordura corporal.

# Americana

**Diretoria de Ensino:** Região de Americana

**Município:** Nova Odessa - São Paulo

**Escola:** E.E. Profª. Dorti Zambello Calil. **Vice-Diretora:** Elaine Aparecida Martins de Souza

**Professores:** Roberto dos Santos Garcia

**Apoiadores Voluntários:** alunos do 6º ano B. **Professoras:** Angela Cristina Pedreti, Márcia Helena Paulino Sacramento, Lucineti Carvalho de Barros Lima.

**Aluna:** Milenna Novais Alves de Jesus

## Salada de Frutas

### História:

Hoje durante as aulas do Professor Roberto realizamos o Projeto Viver com Saúde junto com a vice Elaine. Foi muito legal. Sobre a alimentação saudável organizamos uma salada de fruta comunitária. Todos os alunos do sexto ano B trouxeram frutas para ser realizada a atividade "Salada de Fruta". Fizemos a higienização das mãos e das frutas. Foram escolhidos alunos para a realização do preparo dos alimentos. Fizemos uma salada de frutas, logo em seguida servimos, foi muito legal.

### Receita

#### Ingredientes:

- 09 maçãs
- 01 mamão
- 03 bananas
- 01 maracujá
- 01 pêssego
- 10 laranjas-pera
- 02 limões
- 02 kiwi
- 05 morangos

#### Modo de Preparo:

As frutas devem ser lavadas uma a uma e cortadas em cubinhos. Num recipiente, coloque as frutas cortadas e o suco de 3 laranjas. Mexa com cuidado e sirva em seguida.



### Dica Nutricional:

**Laranjas** - A laranja é um fornecedor de vitamina C. Mas não para por aí, ela é rica em sais minerais (ácido fólico, potássio, cálcio, ferro, magnésio e fósforo) e fibras. **Bananas** - São consumidas ao natural, fritas, cozidas e assadas. A banana é uma fruta rica em fibras, potássio, vitaminas C e A. A banana não possui sementes, ela é um fruto sem fecundação prévia. **Limão** - O suco de limão estimula a produção de bílis pelo fígado, necessária na digestão.



## Americana

**Diretoria de Ensino:** Região de Americana

**Município:** Americana - São Paulo

**Escola:** E.E. Dr. Joaquim Rodrigues Azenha. **Vice-Diretora:** Sandra Mariza Ladeia

**Professores:** Maria do Rozário Bezerra Pereira Martins; Marcos Vinicius Hortolan; Flávia Chieus Bedana

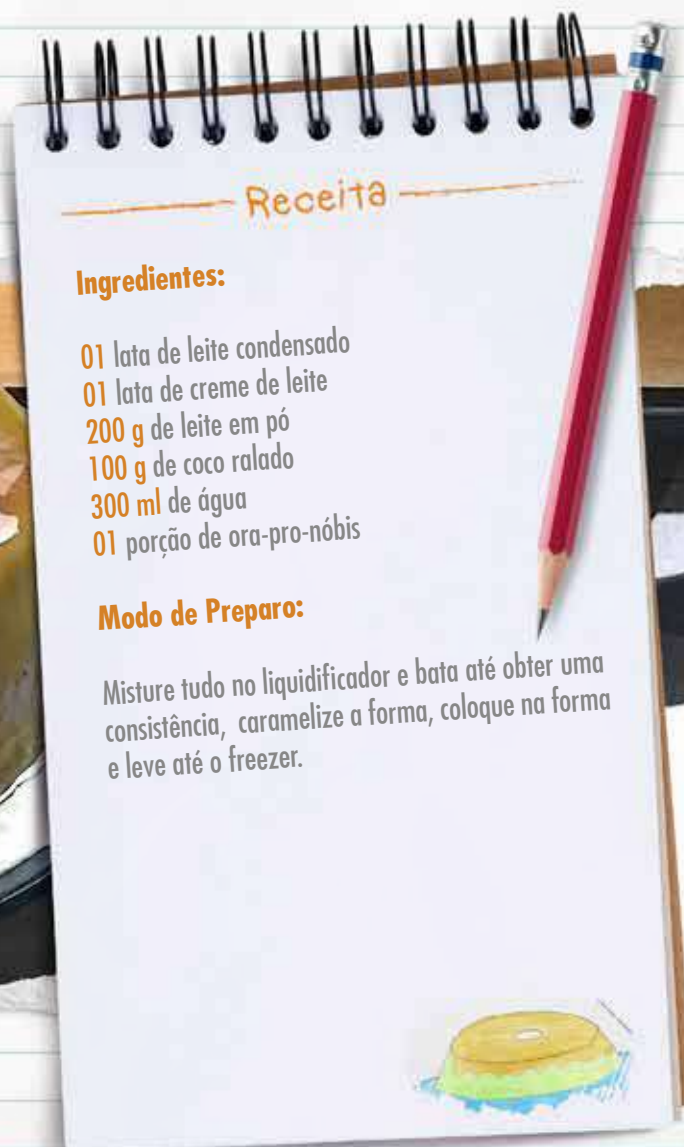
**Apoiadores Voluntários:** Luciana da Silva de Paula. **Universitários:** Luciana Guimarães Valenim da Silva

**Aluna:** Julia Aparecida Pereira de Paula

## Sorvete Sabor Ora-Pro-Nóbis

### História:

Tivemos um evento em minha escola onde foram expostos vários tipos de plantas, super esquisitas. Me interessei pelo assunto. Ao conversar com a Vice-Diretora Sandra, pesquisamos uma receita de sorvete que tinha como ingrediente a ora-pro-nóbis e preparamos a receita durante a semana. No sábado, no programa Escola da Família, servimos e todos gostaram.



### Dica Nutricional:

O ora-pro-nóbis é rico em ferro.

## Americana

**Diretoria de Ensino:** Região de Americana

**Município:** Santa Barbara do Oeste - São Paulo

**Escola:** E.E. Fioravante Luiz Angolini. **Vice-Diretora:** Eliana Rueda

**Professora:** Alexandra

**Apoiadores:** Juliana Pimentel, Jussara Roberta de Oliveira Moraes Batista. **Voluntários:** Michelle Aparecida Marques Romero

**Aluna:** Gabriele Marques

## Pão de Cenoura da Vovó

### História:

Essa receita eu aprendi com minha avó já falecida, que me contou que na infância dela, sua mãe fazia essa receita para toda a família, com frequência, mas conforme as condições e posses deles, que eram bem humildes. Eles tinham plantações, que eram de onde provinha o sustento maior da família. Na época, a cenoura era muito usada em tudo em casa. Hoje, adoramos comer esse pãozinho da vó, que além de delicioso é extremamente saudável e nutritivo!



### Ingredientes:

- 1 kg de trigo
- 03 cenouras grandes (300 g)
- 02 ovos inteiros
- ½ xícara de óleo
- 01 xícara de leite
- 03 colheres de sopa de açúcar
- 01 colher de sopa de sal
- 20 g de fermento biológico seco

### Modo de Preparo:

Rale a cenoura, coloque no liquidificador, juntamente com os ovos, o açúcar e metade do leite e bata.  
Em outro refratário, misture a leite restante, o óleo, o sal e o fermento, misture bem e deixe o fermento hidratar por 10 minutos.  
Em seguida, misture os dois preparos em uma tigela, e acrescente o trigo; vá misturando até dar o ponto de sovar a massa.  
Depois coloque em uma tigela e cubra com papel filme e uma toalha para abafar bem.  
Deixe descansar por 40 minutos.  
Após esse tempo, a massa dobrará de tamanho. Pegue a massa e vá modelando seus pães da forma que quiser, eu faço em bolinhas. Coloque em forma untada e deixe crescendo por mais 1 hora.  
Preequeça o forno em 180° graus e coloque para assar (demoram em média de 25 a 40 minutos, dependendo do forno).

### Dica Nutricional:

A receita pode acrescentar grãos e outras vitaminas para fortalecer as crianças.



# Americana

**Diretoria de Ensino:** Região de Americana

**Município:** Santa Barbara D' Oeste - São Paulo

**Escola:** E.E. Gemma Vasconcellos Camargo Capello. **Vice-Diretora:** Sueli Aparecida Boldrin

**Professores:** Vânia M. O. Tegen, Maria Cláudia L. Maltarolo, Marco Antonio Bertani, Mariá Lopes Matias, Emirlei G. Colucci

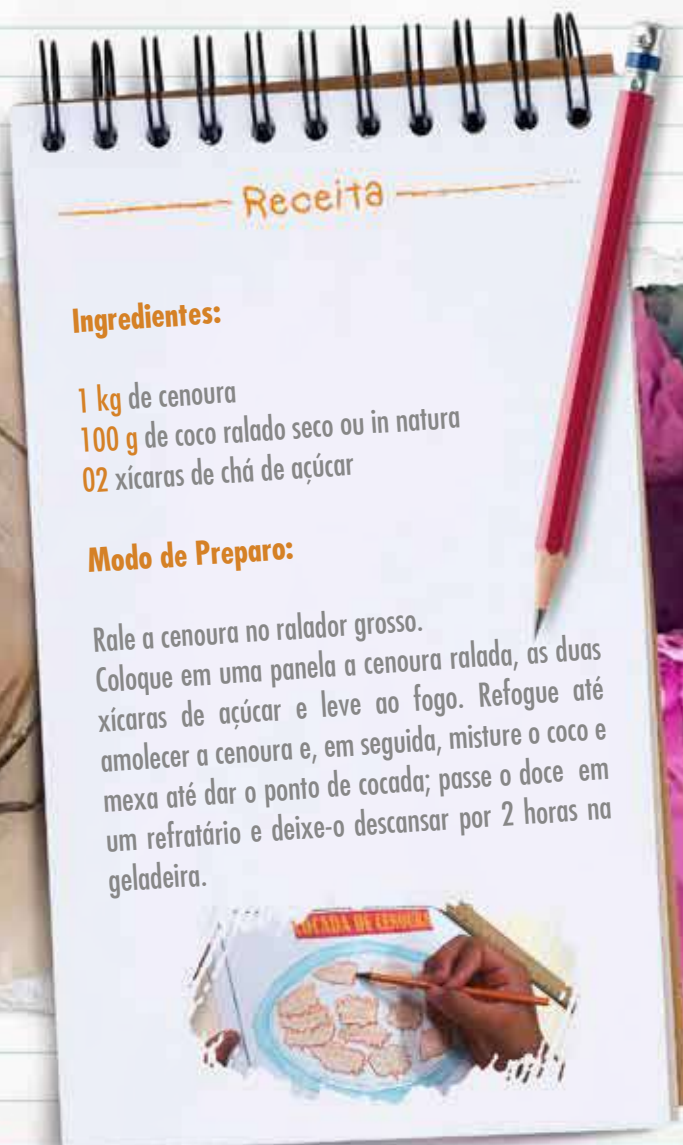
**Apoiadores Universitários:** William Rocha Cardoso. **Voluntários:** Zenilda G. dos Santos Bettini, Francielli dos Santos Bettini, Lurdi-neia do Amaral.

**Aluno:** Renan dos Santos Betinni

## Cocada de Cenoura

### História:

Esta receita foi de um curso que minha mãe sempre teve vontade de participar e ter as receitas dos cursos de culinária da escola SESI. Um dia ela lendo o jornal, encontrou o anúncio e se inscreveu para realizá-lo; ali aprendeu a fazer receitas saudáveis e ter menos gastos economizando assim na alimentação do dia a dia, proporcionando uma melhor qualidade de vida para todos em casa.



### Dica Nutricional:

A cenoura, além de ser uma raiz de fácil digestão, é um dos alimentos mais ricos em betacaroteno. Fonte de fibras, minerais como fósforo, potássio, cálcio e sódio e vitamina A, vitamina B2, vitamina B3 e vitamina C.

Com o cozimento a cenoura aumenta seu valor nutricional, aumentando assim sua ação antioxidante. A água do cozimento pode ser usada depois no preparo do arroz ou feijão aumentando assim seu valor nutricional.

# Americana

**Diretoria de Ensino:** Região de Americana

**Município:** Nova Odessa - São Paulo

**Escola:** E.E. Geraldo de Oliveira. **Vice-Diretora:** Rosângela dos Santos

**Professores:** Cacilda Omodei e Vladimir Antônio da Fonseca

**Alunos:** Luanny Krithiny Felizardo Tosta; Thaís Vellozo Ciconi; Bianca Karzzmarski da Silva e Jéssica Patricia Santana

## Macarrão ao Alho e Óleo

### História:

A história que nós vamos contar é muito divertida! A receita surgiu de quatro pessoas, mas o sentido da receita é o mesmo. Quando éramos crianças, nós estudávamos juntas e nossas famílias sempre contavam para nós que desde o tempo de nossos avós elas adoravam, em determinados dias, unirem-se e cozinhar. A arte de cozinhar é um ato de amor. Voltando a nós, quatro meninas, sempre moramos no mesmo bairro, e então quando bate aquela fominha, vamos para a cozinha da casa de uma de nós e mãos nas panelas! Além de ser tão saudável e muito prático e rápido, não tem segredo, qualquer pessoa pode aprender esse prato. É muito prazeroso desenvolver em nossa escola e degustar com nossos colegas de classe. Que

saudade gostosa! Quando cozinhamos e comemos nos lembramos dos nossos parentes e avós, família junta e mesa cheia! Essa é a história desse prato.

### Receita

#### Ingredientes:

Macarrão  
Alho  
Óleo

#### Modo de Preparo:

Em uma panela, ferva a água e acrescente o macarrão. Cozinhe por 5 minutos ou até estar "al dente". Em outra panela, coloque o óleo e doure o alho; em seguida despeje o macarrão cozido e pronto!



### Dica Nutricional:

O macarrão é reconhecido como um alimento que reúne baixas concentrações de sódio, gordura e colesterol. É uma rica fonte de carboidratos, que nos traz energia para as atividades diárias. O alho é um antibiótico natural extremamente eficaz à nossa saúde. Ele é um antimicrobiano com efeitos benéficos ao coração e circulação, além de possuir propriedades antissépticas, diuréticas e de combate à febre.





# Americana

**Diretoria de Ensino:** Região de Americana

**Município:** Santa Barbara D' Oeste - São Paulo

**Escola:** E. E. Profa. Heloiza Therezinha Murbach Lacava. **Vice-Diretora:** Cristiane Aparecida Azevedo

**Professores:** José Wilson Andrade de Jesus, Laine Cristina da Silva e Dalva Beraldo Nunes Reis

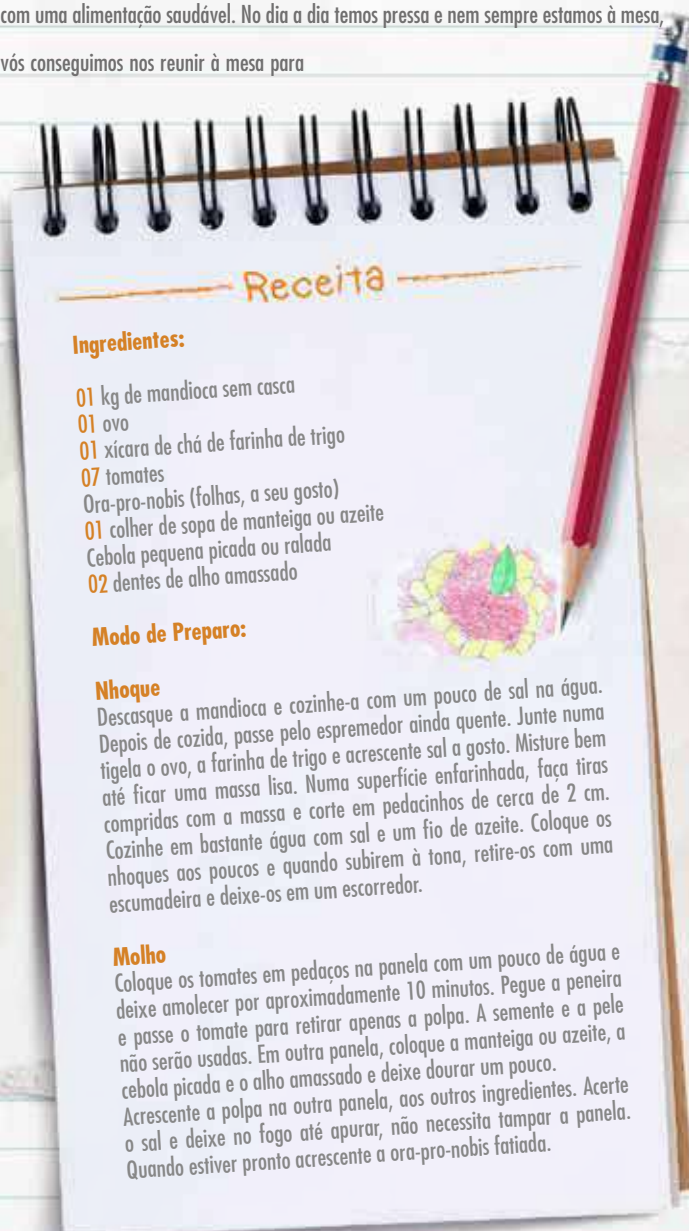
**Apoiadores Universitários:** Jakeline Selbmann da Silva e Camila Empk da Silva. **Voluntários:** Rhaiane Cardoso Viana, Nilson Ribeiro da Silva e Daniela F. da S. Zanardi. **Aluna:** Jaqueline Santos de Oliveira

## Nhoque de Mandioca com Ora-Pro-Nobis

### História:

Meu nome é Jaqueline, tenho 13 anos, moro com minha família em um sítio. Vim para a cidade de Santa Bárbara D'Oeste com cinco anos de idade, em 2009. Meu pai foi criado em Mato Grosso com dezesseis irmãos e lá trabalhavam na roça. Ele conta que era uma vida muito difícil, porém a família era unida. Aos domingos, todos se reuniam na casa dos meus avós, que são vivos ainda, para comer massa; o nhoque de mandioca era o preferido. Vinham inclusive os tios e tias casados e seus filhos, meus primos! Como era muito pequena não lembro disto, mas meu pai sempre contou para mim e meu irmão que era uma alegria estarem todos em volta da mesa comendo nhoque de mandioca. Este almoço promovia uma comida saudável, espalhava o amor e levava para o cantinho das lembranças porque sempre contavam histórias da infância e juventude de meu pai e meus tios e tias. Era, e ainda é, o momento de aproveitar a companhia de todos os familiares e a oportunidade de viver melhor com uma alimentação saudável. No dia a dia temos pressa e nem sempre estamos à mesa, todos juntos e no mesmo horário. No final de ano, no Natal e Ano Novo, na casa de meus avós conseguimos nos reunir à mesa para comermos todos juntos.

É o momento em que compartilhamos as experiências vividas no ano, estreitamos os laços e nos conhecemos mais intimamente. Essa é uma maneira de reforçarmos os vínculos e sentirmos que temos pessoas com quem poderemos contar.



### Receita

#### Ingredientes:

- 01 kg de mandioca sem casca
- 01 ovo
- 01 xícara de chá de farinha de trigo
- 07 tomates
- Ora-pro-nobis (folhas, a seu gosto)
- 01 colher de sopa de manteiga ou azeite
- Cebola pequena picada ou ralada
- 02 dentes de alho amassado

#### Modo de Preparo:

##### Nhoque

Descasque a mandioca e cozinhe-a com um pouco de sal na água. Depois de cozida, passe pelo espremedor ainda quente. Junte numa tigela o ovo, a farinha de trigo e acrescente sal a gosto. Misture bem até ficar uma massa lisa. Numa superfície enfarinhada, faça tiras compridas com a massa e corte em pedacinhos de cerca de 2 cm. Cozinhe em bastante água com sal e um fio de azeite. Coloque os nhoques aos poucos e quando subirem à tona, retire-os com uma escumadeira e deixe-os em um escorredor.

##### Molho

Coloque os tomates em pedaços na panela com um pouco de água e deixe amolecer por aproximadamente 10 minutos. Pegue a peneira e passe o tomate para retirar apenas a polpa. A semente e a pele não serão usadas. Em outra panela, coloque a manteiga ou azeite, a cebola picada e o alho amassado e deixe dourar um pouco. Acrescente a polpa na outra panela, aos outros ingredientes. Acerte o sal e deixe no fogo até apurar, não necessita tampar a panela. Quando estiver pronto acrescente a ora-pro-nobis fatiada.

### Dica Nutricional:

Tem 320 calorias por porção.

## Americana

**Diretoria de Ensino:** Região de Americana

**Município:** Americana - São Paulo

**Escola:** E.E. Profª Idalina G. Mirandola. **Vice-Diretora:** Gislayne Marita Matthiesen

**Professores:** Guilherme Moreira, Emerson Santarosa Cervatti

**Apoiadores Universitários:** Yeda Maria Borges da Silva Teodoro

**Aluna:** Beatriz Vitória Celestino Capuani

## Bolinho de Chuva

### História:

As férias eu passo na casa da minha avó, junto com meus primos. Uns brincam de boneca de pano, de carrinho de madeira, pega-pega e esconde-esconde. Quando terminamos de brincar, a minha avó chama todos para comermos seus deliciosos bolinhos de chuva.

### Receita

#### Ingredientes:

- 02 ovos
- 01 xícara açúcar
- 03 xícaras de trigo (branca ou integral)
- 01 xícara de chá leite
- 01 colher de chá de fermento
- 01 colher de açúcar para polvilhar
- 01 colher canela para polvilhar

#### Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes até formar uma mistura homogênea. Coloque numa panela o óleo para esquentar e com uma colher pegue a massa e comece a pingar na panela, espere os bolinhos dourar, coloque numa travessa e polvilhe com canela e açúcar.





## Americana

**Diretoria de Ensino:** Região de Americana

**Município:** Santa Barbara D' Oeste - São Paulo

**Escola:** E. E. Prof<sup>a</sup>. Jadyr Guimarães Castro. **Vice-Diretora:** Sirlane Aparecida Ferreira Moreno

**Professores:** Maria Aparecida dos Santos Nascimento e Gecielly Farias Macario

**Apoiadores Universitários:** Sandra Valdevino Benante. **Voluntários:** Professor Augusto José da Silva Neto

**Aluna:** Vitória Gonçalves de Souza

## Espaguete de Abobrinha

### História:

Essa receita não pode mais faltar nos nossos almoços de domingo. Desde quando minha mãe descobriu que tinha colesterol alto, o médico proibiu-a de comer comida gordurosa, inclusive massa. Um dia, assistindo ao programa na Ana Maria Braga, ela viu essa receita de espaguete de abobrinha, começou a fazer e todos da família gostaram.



### Dica Nutricional:

Uma abobrinha crua média com a casca contém apenas 7 gramas de carboidratos. Desses carboidratos, 2 gramas são de fibras, que equivalem a 9 por cento do seu valor recomendado diário de fibras. Outras 3 gramas são de açúcares. A abobrinha também contém 2 gramas de proteínas. Apesar de poucas proteínas, ela costuma acompanhar muitos dos alimentos que podem fazer parte de uma dieta de proteínas. Ela é tão boa que é difícil até afirmar que a abobrinha engorda se for comida em excesso. Assim, quando você come abobrinha, você se beneficia de suas fibras e proteínas.

## Americana

**Diretoria de Ensino:** Região de Americana

**Município:** Americana - São Paulo

**Escola:** E.E. Profº João Solidário Pedroso. **Vice-Diretora:** Roseli Penha

**Professores:** Lucia Ferreira da Silva

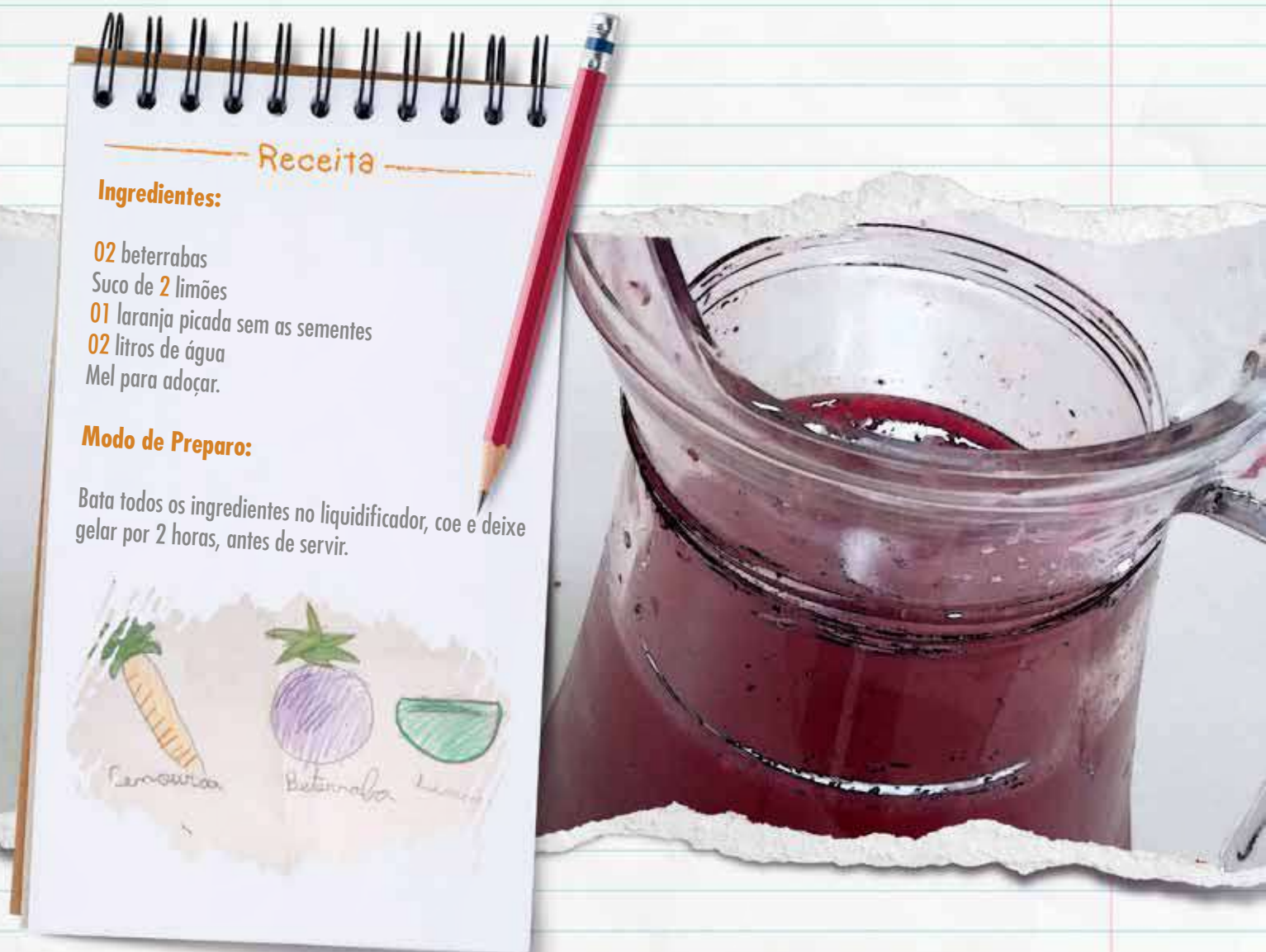
**Apoiadores Voluntários:** Laryssa Marques Moreira. **Universitários:** Esther Sofia de Oliveira

**Aluna:** Ana Heloisa Rodrigues Romão

## Fanta Uva Caseira

### História:

A minha mãe encontrou a receita da Fanta Uva Caseira na internet. Então ela resolveu fazer a receita em casa, pois é uma receita fácil e saudável.



### Dica Nutricional:

A beterraba é rica em nutrientes e vitaminas essenciais para o desenvolvimento do nosso organismo. Dentre eles estão o potássio, magnésio, ferro, vitaminas A, B6 e C, ácido fólico, zinco, carboidratos, proteína e fibra solúvel.

O limão. Antioxidante, emagrecedor, cicatrizante, antibacteriano, antiviral, anti-inflamatório, anti-cancerígeno, anti-colesterol, antidepressivo, ativador do sistema imunológico, desentupidor de artérias. Esses só são alguns dos benefícios do limão.



# Americana

**Diretoria de Ensino:** Região de Americana

**Município:** Santa Barbara D' Oeste - São Paulo

**Escola:** E. E. Prof. José Domingues Rodrigues. **Vice-Diretora:** Eliana de Fatima Iani Ramos

**Professores:** Jesrose Claudia Machado Teixeira e Maria Luisa Caracanha

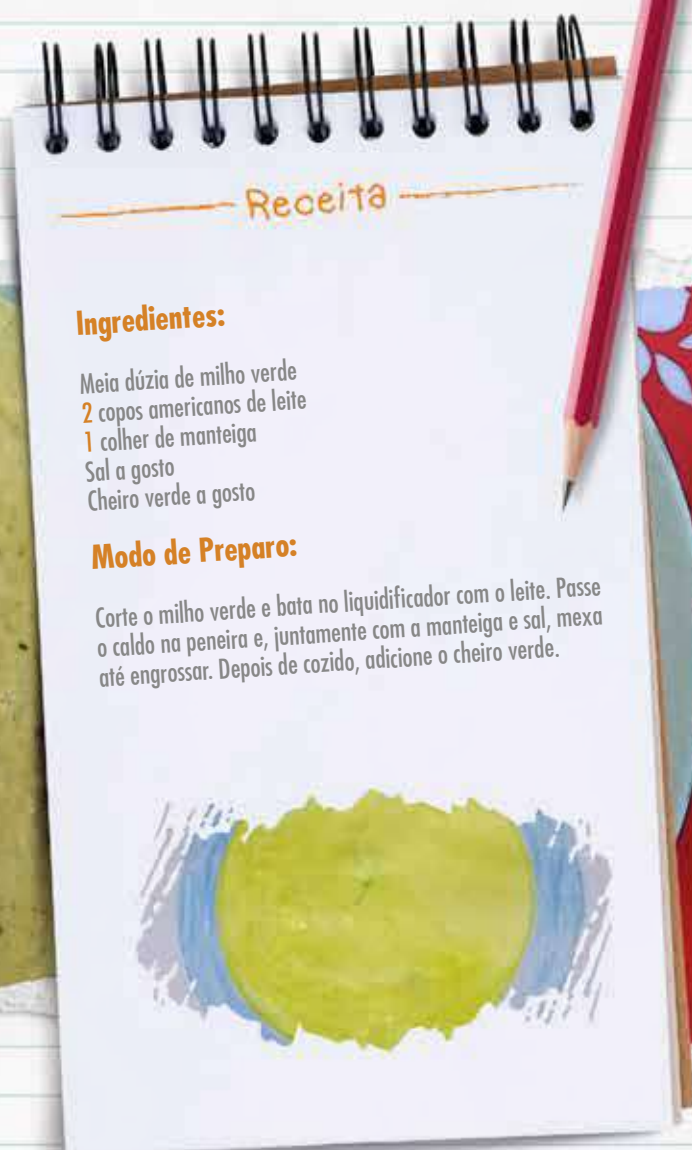
**Apoiadores Universitários:** André Luiz Franco Soares. **Voluntários:** Alfredo Costa Ramos

**Aluna:** Giovana Teixeira Tortelli

## Creme de Milho

### História:

Essa receita era da minha bisavó Liberalina, e ela aprendeu com sua tia. Minha bisá Liberalina ensinou para todas as filhas que fazem até hoje essa receita e as filhas ensinaram para várias outras pessoas.



## Americana

**Diretoria de Ensino:** Região de Americana

**Município:** Santa Barbara D' Oeste - São Paulo

**Escola:** E.E. Profª Laura Emmie Pyles. **Vice-Diretora:** Valdeci da Silva Matos

**Professores:** Juliana Zenerato Ferreira de Matos e Nanci Maria de F. Cavichioli Nalini

**Apoiadores Voluntários:** Thatiane Cavalari

**Aluna:** Thayná Lopes de Oliveira

## Salada Laurete

### História:

Olá, eu vou falar sobre a horta: ela só tem coisas boas, como frutas, verduras e mais. E para não ter formiga no alimento, nós colocamos pó de café para espantar a formiga. Ah, e nossa horta da escola é orgânica, ou seja, sem produtos químicos. E nós alunos comemos o que tem na horta e plantamos também com Sr. Joaquim, vó do Paulo do 5º ano B, e a Vice-Diretora Juliana. Ano passado, a profª Juliana Zenerato nos ensinou sobre a horta e tiramos as tiriricas, uns matinhos que prejudicam o desenvolvimento de crescimento da planta. O que tem a horta? Abacaxi, tomatinho, alface, acerola e mais frutas e verduras. Isso é o que eu aprendi sobre a horta, tomara que vocês tenham gostado da minha história: 'A Horta'.

### Receita

#### Ingredientes:

- 01 pé de alface
- 01 maço de rúculas
- 01 maço de acelgas
- 05 cenouras raladas
- 03 beterrabas raladas
- 01 maço de rabanetes
- Maça
- Abacaxi
- Tomatinho cereja

#### Modo de Preparo:

**Molho:** 2 limões, 2 pitadas de sal, 2 colheres de mostarda, ½ copo de água, 1/3 de azeite.

Lave todas as folhas e pique.  
Lave a cenoura e rale a beterraba no ralador médio.  
Pique o restante dos ingredientes e sirva com o molho.



### Dica Nutricional:

As frutas, verduras e legumes têm poucas calorias e muitas fibras. Os vegetais protegem nosso organismo contra diversas doenças.



# Americana

**Diretoria de Ensino:** Região de Americana

**Município:** Americana - São Paulo

**Escola:** E. E. Profº Luiz Hipólito. **Vice-Diretora:** Solange Gomes Teixeira de Oliveira

**Professores:** Marceli Souza Prado Leoncine

**Aluna:** Thainara Alves Ferrelra

## Brigadeiro de "Batata Doce"

### História:

Desde o dia em que nos foi pedido buscar receitas saudáveis em nossas casas e em nossa família, fiquei muito empolgada. Conversei com meus pais e não encontramos nenhuma receita que fosse totalmente saudável, então decidimos procurar na internet e acabamos escolhendo a receita de brigadeiro de batata-doce.



### Dica Nutricional:

A batata doce é um carboidrato complexo de baixo índice glicêmico, o que significa que sua absorção é mais lenta, liberando glicose na corrente sanguínea aos poucos e sem estimular muito o hormônio chamado insulina (responsável pelo aumento da fome e pelo acúmulo de gorduras);

\*Rica em fibras, reduz o colesterol total e auxilia na digestão; fonte de ferro, vitamina C, E e A.

# Americana

**Diretoria de Ensino:** Região de Americana

**Município:** Santa Barbara D' Oeste - São Paulo

**Escola:** E.E. Profª Luzia Baruque Kirche. **Vice-Diretora:** Marcia Cristina Ribeiro

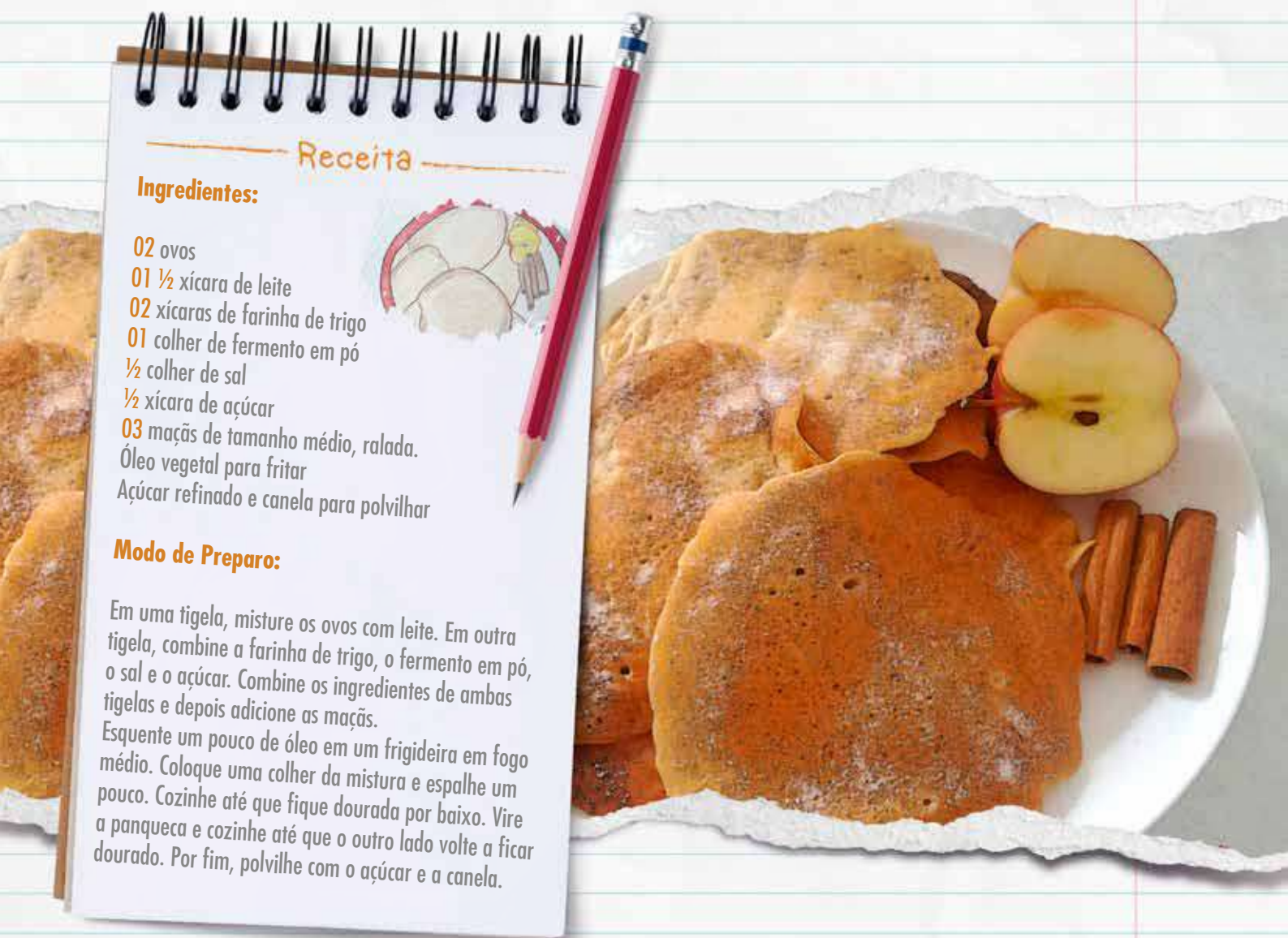
**Professora:** Denise Cristina Bozada Delgado

**Aluna:** Hadyja Machionni Ferrari

## Panqueca de Maçã

### História:

Eu e minha família fomos viajar para a casa da minha avó, que mora no Paraná, e um dia ela decidiu fazer a pancueca de maçã para comermos no café da tarde e acabou que eu gostei da pancueca.



### Ingredientes:

- 02 ovos
- 01  $\frac{1}{2}$  xícara de leite
- 02 xícaras de farinha de trigo
- 01 colher de fermento em pó
- $\frac{1}{2}$  colher de sal
- $\frac{1}{2}$  xícara de açúcar
- 03 maçãs de tamanho médio, ralada.
- Óleo vegetal para fritar
- Açúcar refinado e canela para polvilhar

### Modo de Preparo:

Em uma tigela, misture os ovos com leite. Em outra tigela, combine a farinha de trigo, o fermento em pó, o sal e o açúcar. Combine os ingredientes de ambas tigelas e depois adicione as maçãs. Esquente um pouco de óleo em um frigideira em fogo médio. Coloque uma colher da mistura e espalhe um pouco. Cozinhe até que fique dourada por baixo. Vire a pancueca e cozinhe até que o outro lado volte a ficar dourado. Por fim, polvilhe com o açúcar e a canela.

### Dica Nutricional:

A maçã fornece vitaminas A, B, C e E que são antioxidantes. Sua casca é rica em fibras o que ajuda a melhorar o funcionamento do intestino e proporcionando sensação de saciedade.



# Americana

**Diretoria de Ensino:** Região de Americana

**Município:** Americana - São Paulo

**Escola:** E. E. Maestro Germano Bemencas. **Vice-Diretora:** Neli Pereira Caires Penaquione

**Professora:** Adriana de Jesus Vicente

**Apoiadores:** Equipe Regional do Programa Escola da Família, Equipe Gestora. **Voluntários:** Nilce Cristina de Moreira de Andrade, Eliane Aparecida de Araujo de Oliveira, Roberta Pacheco Pivetta e Lucimara Volpi e pais de alunos. **Universitários:** Laerte Barbosa Vieira, Henrique Brambila Conti. **Aluna:** Nicolay Cubo

## Salada de Fruta com Groselha

### História:

A minha avó conta que todas as vezes que os filhos dela tinham vontade de comer doce, e não tinha em casa, ela cortava as fruta sem pedacinhos e misturava com groselha; dava para os filhos comerem e falava que era doce de frutas com calda.



### Dica Nutricional:

A laranja contém vitamina C, também oferece ácido fólico, cálcio, potássio, magnésio, fósforo e ferro; a maçã é uma fruta que, além de muito saborosa, traz muitos benefícios para nossa saúde. As maçãs são muito nutritivas, excelente fonte de vitaminas e minerais: contêm vitaminas A, B1, B2, niacina, vitaminas C e E, pectina e sais minerais como fósforo, magnésio, enxofre, potássio e ferro;

O mamão é uma fruta muito nutritiva, apresentando vitaminas A, C e do complexo B. Possui também sais minerais, tais como: ferro, cálcio e fósforo. Este fruto possui também a papaína, uma enzima que auxilia na digestão dos alimentos e absorção de nutrientes pelo organismo; A banana é uma fruta rica em fibras, potássio, vitaminas C e vitaminas B1, B2, B6, além dos minerais como magnésio, cobre, manganês, cálcio, ferro e ácido fólico. A banana também contém compostos antioxidantes como a dopamina e catequina.





## Americana

**Diretoria de Ensino:** Região de Americana

**Município:** Americana - São Paulo

**Escola:** E.E. Profº Marcelino Tombi. **Vice-Diretora:** Cecilia da Silva

**Professores:** Alexandra dos Santos Antunes, Eliane Alberton Sgarbi, Maisa Paula Marcondes de Oliveira, Paula Camilo Duarte, Josefina Batista dos Santos, Edione Aparecida Lopes, Luciana Cristina Barbosa Novaes **Universitários:** Mariana dos Santos

**Aluna:** Daniele Rocha Idalgo

## Bolinho de Taioba

### História:

A minha sala ficou sabendo das verduras PANC'S, foi aí que eu fiquei sabendo sobre a taioba. Fiz a receita bolinho de taioba que é uma delícia, e é uma receita muito bonita, e eu achei que seria gostoso experimentar. A receita foi feita na escola e foi dada a todos, que aprovaram. Realmente uma delícia. Pretendemos fazer mais vezes.





# Americana

**Diretoria de Ensino:** Região de Americana

**Município:** Americana - São Paulo

**Escola:** E. E. Profª Maria Frizzarin. **Vice-Diretora:** Neriane Bacan Monteiro

**Professores:** Gisele Brilio Francisco e Jefferson Vieira da Rocha

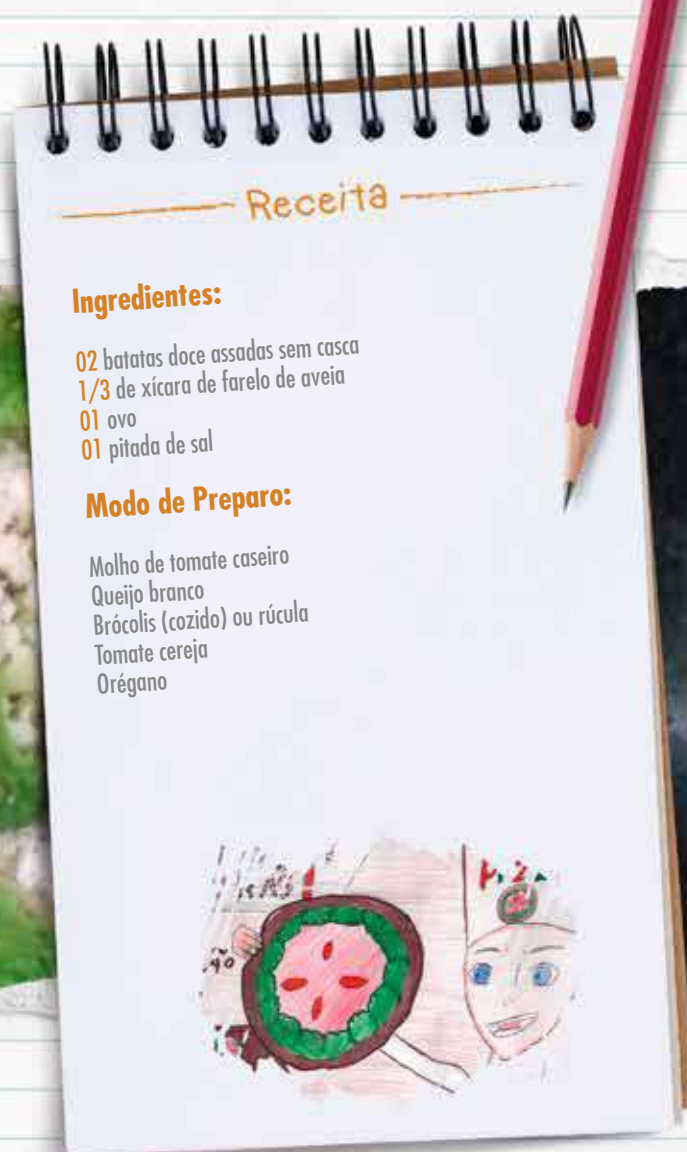
**Apoiadores Voluntários:** Claudinéia C. C. Gonzales. **Universitários:** Izabela Pavan. **Aluno:** Lukas Caldato Gonzales

## Mini Pizza Saudável

### História:

No intuito de procurar uma alimentação mais saudável e agradável no sabor e aos olhos das crianças, minha mãe criou essa receita.

Ela foi misturando os ingredientes saudáveis, mesmo sabendo que a maioria das crianças adora pizza. Dessa forma, minha mãe resolveu fazer uma receita saudável.



### Dica Nutricional:

Baixo índice glicêmico, rico em aminoácidos e altas concentrações de sulforafanos são benefícios de alimentos como a batata doce, o ovo e o brócolis, respectivamente. Outros alimentos como o queijo branco e o farelo de aveia também possuem sua importância, auxiliando na redução de gordura e protegendo contra doenças.

## Americana

**Diretoria de Ensino:** Região de Americana

**Município:** Santa Barbara D' Oeste - São Paulo

**Escola:** E.E. Profª Maria José Margato Brocatto. **Vice-Diretora:** Sandra Aparecida Roberto

**Professora:** Maria Clara Pierobon Costa

**Apoiadores Voluntários:** Rosangela de Oliveira. **Universitários:** Mateus Henrique de Souza. **Aluno:** Cá Henrique Boni

## Tapioca de Romeu e Julieta

### História:

Minha bisavó era indígena e ensinou muitas receitas para minha avó. Sempre que eu a visitava ela preparava minha receita favorita: tapioca com goiabada e queijo. Além da tapioca ser muito saborosa, minha avó sempre contava histórias da tribo indígena. Eu amava visitar a vovó.



### Dica Nutricional:

Comer com moderação pois o doce é calórico. É muito importante fazer atividades físicas regularmente.



# Americana

**Diretoria de Ensino:** Região de Americana

**Município:** Americana - São Paulo

**Escola:** E. E. Profº Martinho Rubens Belluco. **Vice-Diretora:** Priscilia Cristina Honório Santos

**Professora:** Sônia da Silva de Melo

**Aluna:** Jamily Nascimento Inácio

## Salada de Frutas

### História:

Eu Jamily fiz essa receita com a ajuda da minha avó. Ela me inspirou e muito, eu adorei, e falei obrigada. Ela falou que essa receita era de quando ela era pequena, que a mãe dela fazia. E quando ela se tornou mãe, fazia para minha mãe e meus tios.

Minha mãe começou a comer salada de frutas porque minha avó dizia que era bom pra saúde. Ela conta que começou a comer quando tinha três anos e come até hoje (ela tem 58 anos). Lá em casa gostamos muito desta receita.



### Receita

#### Ingredientes:

- 01 cx de morango
- 02 tangerina
- 01 melão
- 01 mamão
- 02 maçã
- 02 cachos de uva
- 01 abacaxi
- 02 laranja

#### Modo de Preparo:

Pegue um recipiente, corte todas as frutas em pedaços pequenos, misture bem e acrescente suco de laranja.



### Dica Nutricional:

As frutas possuem vitaminas, sais minerais, fibras e carboidratos indispensáveis para a saúde do corpo e bom funcionamento do aparelho digestivo.

## Americana

**Diretoria de Ensino:** Região de Americana

**Município:** Americana - São Paulo

**Escola:** E.E. Profª Niomar Aparecida Mattos Gobbo Amaral Gurgel. **Vice-Diretora:** Maria Sueli Pereira de Souza

**Professores:** Claudinéia Beppe Romancini e Elaine Nerci Toledo de Moraes

**Apoiadores Voluntários:** Sandra Gabriela Santos Ferreira. **Universitários:** Anelise Franciele Pires de Lima Moraes

**Estagiários:** Marinalva Marcelino Lebre. **Aluno:** Melissa Rodrigues Santos

## Pão com Ora-Pro-Nóbis

### História:

A professora falou sobre as plantas não convencionais, a qual na escola temos um pé. As pessoas da comunidade vêm buscar essa planta para complementar a alimentação.



### Receita

#### Ingredientes:

- 01 kg de farinha de trigo
- 02 ovos
- 05 colheres de sopa de açúcar
- 01 pacotinho de fermento biológico (10 g)
- 01 pitada de sal
- 200 ml de leite
- 200 ml de água
- 01 xícara de café de óleo
- 20 folhas de ora-pro-nóbis

#### Modo de Preparo:

Coloque os ovos, o açúcar, o sal e o óleo em um liquidificador e bata. Em seguida, acrescente a água, o leite, o fermento e as folhas de ora-pro-nóbis e bata novamente. Pegue uma bacia, despeje os ingredientes batidos, coloque a farinha de trigo e misture. A massa fica "grudenta", mas não exige que mais farinha seja usada. Com a massa pronta, enrole os pães e coloque-os para descansar. Depois da massa crescida, coloque a assadeira no forno aquecido a 280°C por cerca de uma hora.

### Dica Nutricional:

Planta ora-pro-nóbis possui grande teor de fibras, controla diabetes e colesterol. Rica em vitamina C, indicada na prevenção de anemia.



# Americana

**Diretoria de Ensino:** Região de Americana

**Município:** Americana - São Paulo

**Escola:** E. E. Profª Odair de Oliveira Segamrchi. **Vice-Diretora:** Maria Aparecida Santarosa

**Professores:** Patrícia Fernanda Bueno Pasqualino, Marcia Regina Lopes da Silva e Rosangela Donizete dos Santos

**Apoiadores Voluntários:** Participantes do Programa Escola da Família. **Universitários:** Patrícia D.R. Medina.

**Aluno:** Giovana Cristina Guimarães

## Salada de Frutas

### História:

A salada de frutas faz parte da minha infância. Lembro que nas tardes quentes de domingo, minha avó sempre preparava salada de frutas para os familiares que ali se reuniam. Quando ela nos chamava, saíamos correndo para saborear a deliciosa e refrescante salada de frutas. Minha mãe é claro, seguiu os passos de minha avó, e assim como ela, aprendi também a fazer essa deliciosa salada de frutas. Hoje em dia, ela também faz parte de minha vida, pois sempre que posso ajudo na preparação da Salada de Frutas, servida no Programa no Programa Escola da Família.



### Receita

#### Ingredientes:

- 01 bandeja de morangos
- 01 dúzia de bananas prata
- 06 maçãs gala
- 01 cacho de uvas verde
- 01 cacho de uvas preta
- 06 mangas
- Suco de 10 laranjas

#### Modo de Preparo:

Lave e descasque todas as frutas. As uvas devem ser cortadas ao meio e ter as sementes retiradas. Corte as frutas em cubinhos. Junte todas as frutas em uma tigela grande e misture delicadamente. Por último, coloque o suco das laranjas, gelado antecipadamente. Dica para a maçã e a banana não ficarem pretas, depois que cortá-las em cubos, coloque suco de meio limão.



### Dica Nutricional:

Receita rica em vitaminas e fibras.

# Americana

**Diretoria de Ensino:** Região de Americana

**Município:** Americana - São Paulo

**Escola:** E.E. Profª Olympia Barth De Oliveira. **Vice-Diretora:** Regina de Souza Arruda

**Professor:** Marcelo L. Marchesin

**Apoiadores Universitários:** Jéssica Filadelpho

**Alunos:** Lorena Da Rocha Talpo, Maria Clara Dias Bafini, Marya Eduarda de Melo Vieira

## Sopa de Milho Verde com Cambuquira

### História:

Esta receita era muito falada na casa de minha avó materna. Ela lembrava que fazia esta sopa de milho verde com cambuquira logo quando a abóbora dava a rama (broto) no sítio que morava em Pacaembu-SP. Uma receita rápida e fácil de preparar, pois os ingredientes estavam logo ali, no quintal da casa.



### Dica Nutricional:

O milho é um alimento natural, nutritivo, rico em fibras, fonte de proteína. Já a cambuquira, serve como fonte de fibras e como complemento na receita.



# Americana

**Diretoria de Ensino:** Região de Americana

**Município:** Americana - São Paulo

**Escola:** E. E. Prefeito Antônio Zanaga. **Vice-Diretora:** Luciana Regina Faria - Luli.

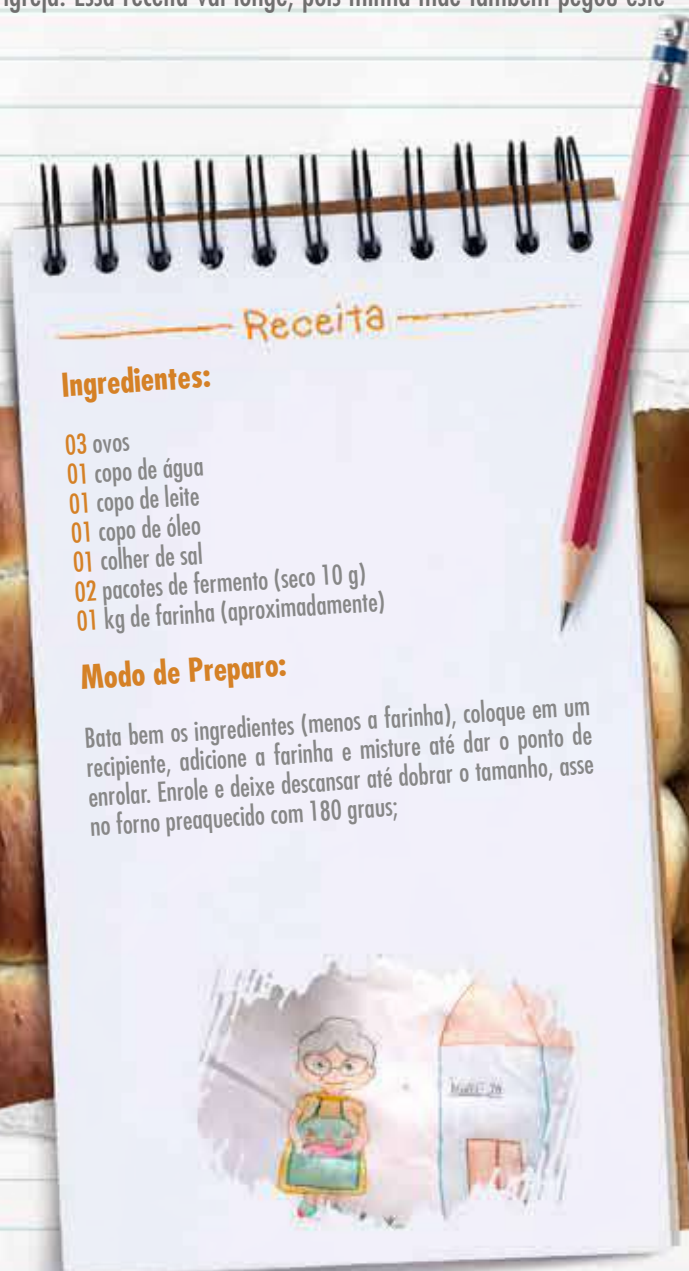
**Professora:** Lilian Cristina Capatto

**Apoiadores:** Gestão Escolar, alunos, professores e pais. **Aluna:** Emanuela Duria De Lima

## Pãozinho Abençoado

### História:

Essa receita se iniciou quando minha vó morava no sítio, ela tinha 6 filhos e a situação financeira não era muito boa, não tinha condições para ir na cidade e comprar manteiga e mistura. Certo dia, ela resolveu tentar fazer o pãozinho de leite. Ela sempre quis ajudar a comunidade, mas não tinha condições, então antes de começar a fazer, pedia para que Nossa Senhora abençoasse os pãezinhos, e deu certo até hoje. Ela faz este pãozinho para doar para sua comunidade e na igreja. Essa receita vai longe, pois minha mãe também pegou este costume e ajuda a minha avó a fazer os pãezinhos abençoados.



### Dica Nutricional:

Essa receita é saudável, pois é feita em casa e não contém nenhum conservante.

# Americana

**Diretoria de Ensino:** Região de Americana

**Município:** Americana - São Paulo

**Escola:** E.E. Profª Risoleta Lopes Aranha. **Vice-Diretora:** Cleusa Aparecida do Prado

**Professora:** Josicler Zampieri

**Apoiadores Voluntários:** Profª e Alunos do 8º Ano B, Horta do Wilson

**Aluna:** Priscila Quispe Huanca

## Lanche Saudável

### História:

Bom, eu fiz a receita inspirada nas palavras da minha mãe, que disse que eu poderia fazer algo parecido com um sanduíche, mas com ingredientes saudáveis e supostamente muito gostoso, pois gosto muito de misturar os sabores com amargos. Daí tive a ideia de usar peito de peru misturado com couve, e também muçarela, acompanhado por tomate e pão de forma.

### Ingredientes:

Mussarela ou provolone  
Pão de forma (tradicional ou integral)  
Tomates (picados ou em rodelas)  
Couve (picadas do tamanho do pão)

### Modo de Preparo:

Coloque entre os pães a couve, tomate, peito de peru e a muçarela ou provolone.  
Para quem não gosta de couve, não se preocupe, ao morder o lanche não sentirá seu gosto, e ainda por cima é muito saudável.





# Americana

**Diretoria de Ensino:** Região de Americana

**Município:** Santa Barbara d'Oeste - São Paulo

**Escola:** E.E Romana de Oliveira Salles Cunha. **Vice-Diretora:** Maria Adolfina Mazon Meirinho.

**Professores:** Débora Cristina Mathias Miranda, Daiane Fidelis Moreira, Lourdes Cristina de Paula e José Luís Gomes Pinto.

**Aluna:** Natália Vitória Ribeiro

## Suco natural

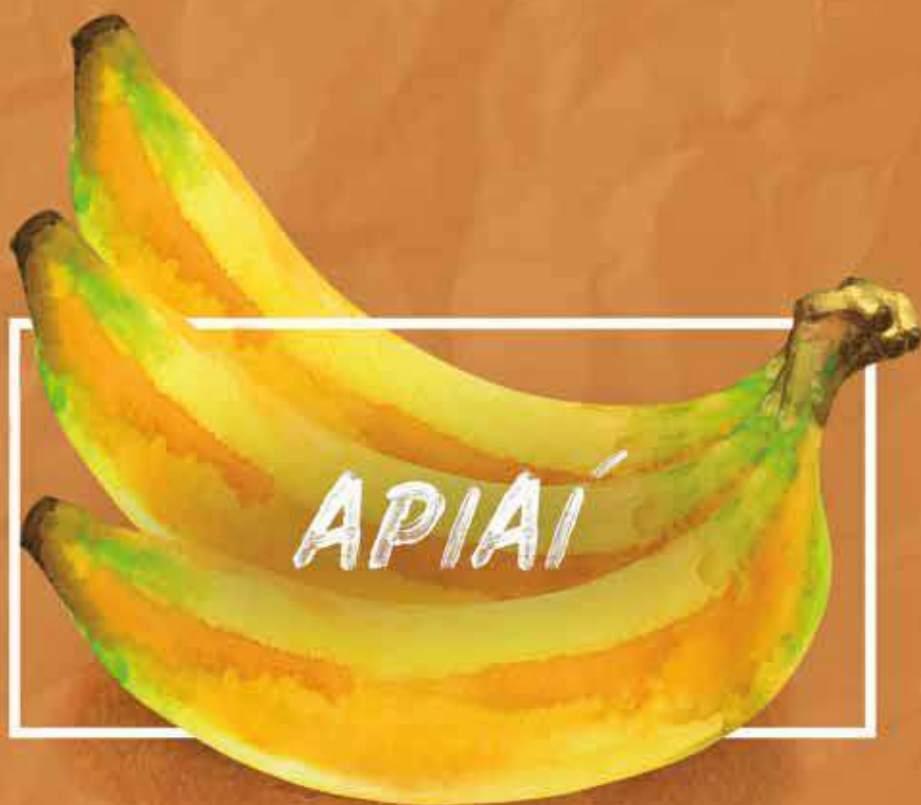
### História:

Esse suco surgiu há muito tempo, quando a avó da minha mãe fazia. Naquela época não havia muito remédios, então se fazia remédios caseiros. Esse suco auxiliava no tratamento da anemia e da gripe e, desde então, ele vem passando por várias gerações na minha família.



### Dica Nutricional:

**Beterraba:** favorece o aumento imunidade e sistema digestivo. **Maçã:** ajuda na função cerebral. Contém vitaminas A e antioxidantes. **Gengibre:** auxilia na digestão, melhora a circulação e combate a dor de garganta.



## BANANA

Riquíssima em potássio, a banana ajuda na digestão e é perfeita para baixar a pressão arterial.



# Apiái

**Diretoria de Ensino:** Região de Apiái

**Município:** Itapirapuã Paulista - São Paulo

**Escola:** E. E. Maria Bernardeti Fernandes Rodrigues. **Vice-Diretora:** Adriane Cristina Cesar Oliveira Assis

**Professor:** Priscila Leal da Silva

**Voluntários:** Ronaldo da Silva. **Aluna:** Kemily Chagas de Oliveira

## Pão de Queijo PANC

### História:

A receita escolhida faz parte do cotidiano da aluna, uma vez que seus pais são adeptos à alimentação saudável e natural. Por esse motivo, buscam inserir em suas refeições as PANCs, pois trazem muitos benefícios à saúde, sem contar que dá para realizar diversas receitas.



### Receita

#### Ingredientes:

02 folhas de taioba grandes (+/- 100 g cozida)  
 01 dente de alho  
 ¼ de xícara de azeite  
 Sal a gosto  
 Mix de pimenta a gosto moída na hora  
 Noz moscada a gosto ralada na hora  
 Polvilho azedo 100 g  
 Queijo parmesão ralado 50 g ou queijo minas fresco se preferir 50 g



#### Modo de Preparo:

Higienize as folhas de taioba. Com uma faquinha, retire o talo central para a massa não ficar muito fibrosa. Branqueie as taiobas (ferva até as folhas ficarem com um tom de verde vivo e, logo em seguida, dê um choque térmico com água gelada). Bata no liquidificador a taioba, noz moscada, azeite, mix de pimenta, alho ralado e sal. Em uma vasilha, misture o polvilho e o queijo. Acrescente a taioba batida. Incorpore bem até ficar uma massa homogênea. Se o ponto da massa estiver muito mole, acrescente polvilho até que não grude nas mãos e as bolinhas estejam fáceis de modelar. Faça as bolinhas e asse em forno preaquecido por mais ou menos 20 minutos. (Rende mais ou menos 15 bolinhas).

### Dica Nutricional:

**Beterraba:** favorece o aumento da imunidade e do sistema digestivo.

**Maça:** ajuda função cerebral. Contém vitaminas A e antioxidantes.

**Gengibre:** auxilia na digestão e melhora a circulação, além de combater a dor de garganta.

# Apiáí

**Diretoria de Ensino:** Região de Apiáí

**Município:** Apiáí - São Paulo

**Escola:** E.E. Profª Antonia Baptista Calazans Luz. **Vice-Diretora:** Leila Avelar de Oliveira

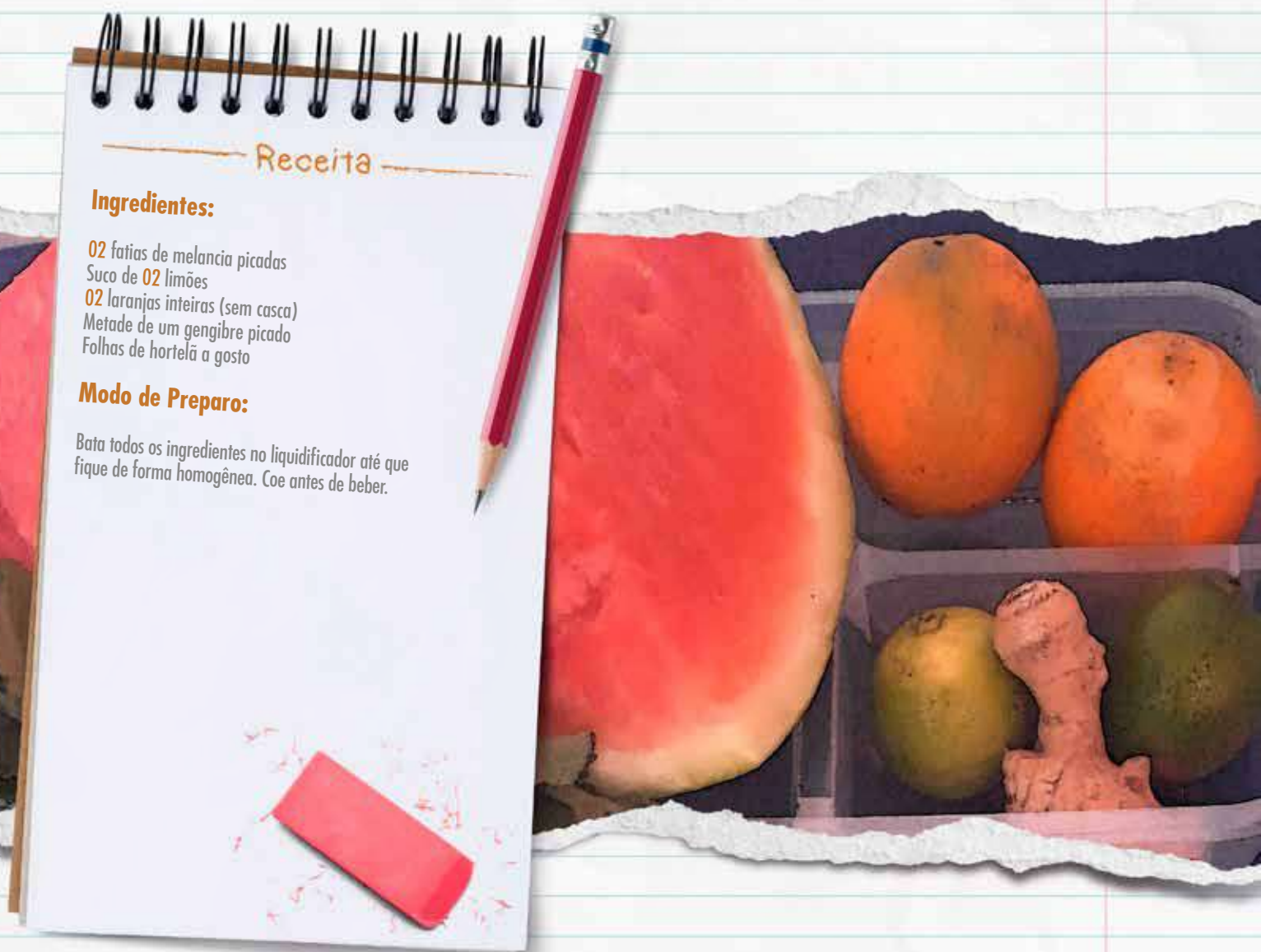
**Professores:** Giseli Bonacasata Pillon de Araújo e Vanderléia Camargo de Oliveira

**Aluno:** Alvaro Luiz Sant'ana de Lima

## Suco de Melancia com Limão, Laranja, Gengibre e Hortelã

### História:

Quantas coisas aprendemos com nossas avós, principalmente deliciosas receitas feitas com muito carinho? Sempre minha vó fazia esse suco quando ia visitá-la no sítio. Como lá é um lugar mais quente do que a cidade onde eu moro, aí pedi para ela me ensinar a fazer. Experimente, você vai gostar, é delicioso.



### Dica Nutricional:

A melancia é livre de gordura e colesterol, e é uma boa fonte de vitamina A e C, além de ajudar na hidratação do corpo.



# Apiáí

**Diretoria de Ensino:** Região de Apiáí

**Município:** Ribeirão Branco - São Paulo

**Escola:** E. E. Abdiel Lopes Monteiro. **Vice-Diretor:** Clodomiro Nunes de Souza

**Professor:** Lucicléia de Fátima Farias

**Voluntários:** Fábio da Costa Silva e Marcelo Deivid dos Anjos, Ezicleia Rodrigues dos Santos. **Universitários:** Rony da Silva Pinheiro

**Aluna:** Raiane de Souza Araujo

## Pão de Ervas

### História:

Esta receita é feita pela minha avó, e minha mãe aprendeu a fazer com ela e agora eu também estou aprendendo a fazer como muitas outras que minha mãe já me ensinou a fazer. Gosto muito de cozinhar, por isso sempre ajudo minha mãe no preparo de pratos deliciosos.



### Receita

#### Ingredientes:

- 01 xícara de leite quente
  - 01 xícara de óleo
  - 02 colheres rasas de açúcar
  - 03 cebolas médias
  - 03 ovos
  - 02 ramos de cebolinha
  - 02 maços de espinafre
  - 01 ramo de salsinha
  - 03 dentes de alho
  - 01 colher de sal
  - 03 saquinhos de fermento biológico
- Aproximadamente 1 kg de trigo

#### Modo de Preparo:

Bata o leite fervente com as cebolas e acrescente os demais ingredientes na ordem da receita um a um. Bata tudo, exceto o trigo. Depois de misturar todos os ingredientes, despeje em uma bacia e vá colocando o trigo até dar o ponto. A massa deve ser sovada até soltar das mãos. Deixe descansar até dobrar de tamanho (25 minutos aproximadamente). Em seguida, molde os pães na forma que desejar. Sua cor ficará esverdeada. Na forma, deixe descansar por mais alguns minutos. Antes de assar, pincele com uma gema para ficar douradinho. Em seguida, coloque no forno em fogo médio e asse até ficar douradinho.

### Dica Nutricional:

As ervas são muito saborosas; são naturais;

São muito nutritivas; ajudam a regular o funcionamento de nosso organismo; são pouco calóricas.

# Apiáí

**Diretoria de Ensino:** Região de Apiáí

**Município:** Barra do Chapéu - São Paulo

**Escola:** E.E. Profª Dona Herminia da Silveira Mello. **Vice-Diretora:** Maria Rosa Rodrigues Sarti

**Professor:** Maria Conceição Rocha

**Voluntário:** Janete Sarti de Lima Pedroso

**Aluno:** Karen Cristina de Araújo Camargo

## Bolo de Banana Nanica

### História:

A aluna Karen Cristina de Araújo Camargo do 6º Ano A compartilhou a sua receita com os demais participantes do Projeto Viver com Saúde na EE D. Herminia da Silveira Mello, contando que sua avó sempre faz esse bolo nos encontros familiares, e que aprendeu com sua bisavó, que ensinou a sua mãe a fazer.

### Receita

#### Ingredientes:

- 04 ovos inteiros
- 04 bananas nanicas (médias) bem maduras
- ½ xícara de óleo
- ½ xícara de água
- 01 xícara de aveia em flocos
- 02 xícara de trigo
- 01 colher de sopa cheia de fermento para bolo

#### Modo de Preparo:

Coloque no liquidificador as bananas, os ovos e o óleo, bata ate formar uma massa homogênea. Coloque em uma tigela com os demais ingredientes: o trigo, aveia e água, misture bem e coloque o fermento. Unte uma forma de furo e coloque para assar até dourar por cima.



### Dica Nutricional:

O Bolo de Banana Nanica com Aveia contém uma pequena porção de: carboidratos, proteínas, fibras alimentares, cálcio, v itamina C.



# Apiái

**Diretoria de Ensino:** Região de Apiái

**Município:** Ribeira - São Paulo

**Escola:** E. E. Diógenes Ribeiro de Lima. **Vice-Diretor:** Cíntia Gonçalves Jacob

**Professor:** Jucilene Kroger Ribeiro

**Aluna:** Ikaro Ryan Silva Duarte

## Bolo de Banana (sem glúten, sem açúcar e sem lactose)

### História:

Minha mãe costuma fazer esse bolo para o nosso café da tarde por ser fácil e rápido. É muito gostoso e bem levinho. Em minha casa procuramos ter uma alimentação bem equilibrada, minha mãe se alimenta muito bem, pois adora cuidar do seu corpo. Com isso, todos nós procuramos nos alimentar corretamente.



### Receita

#### Ingredientes:

- 03 ovos
- 08 bananas nanicas
- 01 colher rasa de sopa de óleo de coco
- 02 xícaras de chá de quinoa
- 01 colher de sopa de fermento em pó

#### Modo de Preparo:

Bata as bananas, os ovos e o óleo de coco no liquidificador. Em uma tigela, coloque 2 xícaras de chá de quinoa em flocos (ou em farinha) com fermento em pó; Despeje a mistura do liquidificador na farinha de quinoa e mexa devagar; Coloque para assar numa forma untada, aqueça o forno, colocando para assar a 180° por 45 minutos.



### Dica Nutricional:

As ervas são muito saborosas; são naturais.

São muito nutritivas; ajudam a regular o funcionamento de nosso organismo; são pouco calóricas.

# Apiáí

**Diretoria de Ensino:** Região de Apiáí

**Município:** Ribeirão Branco - São Paulo

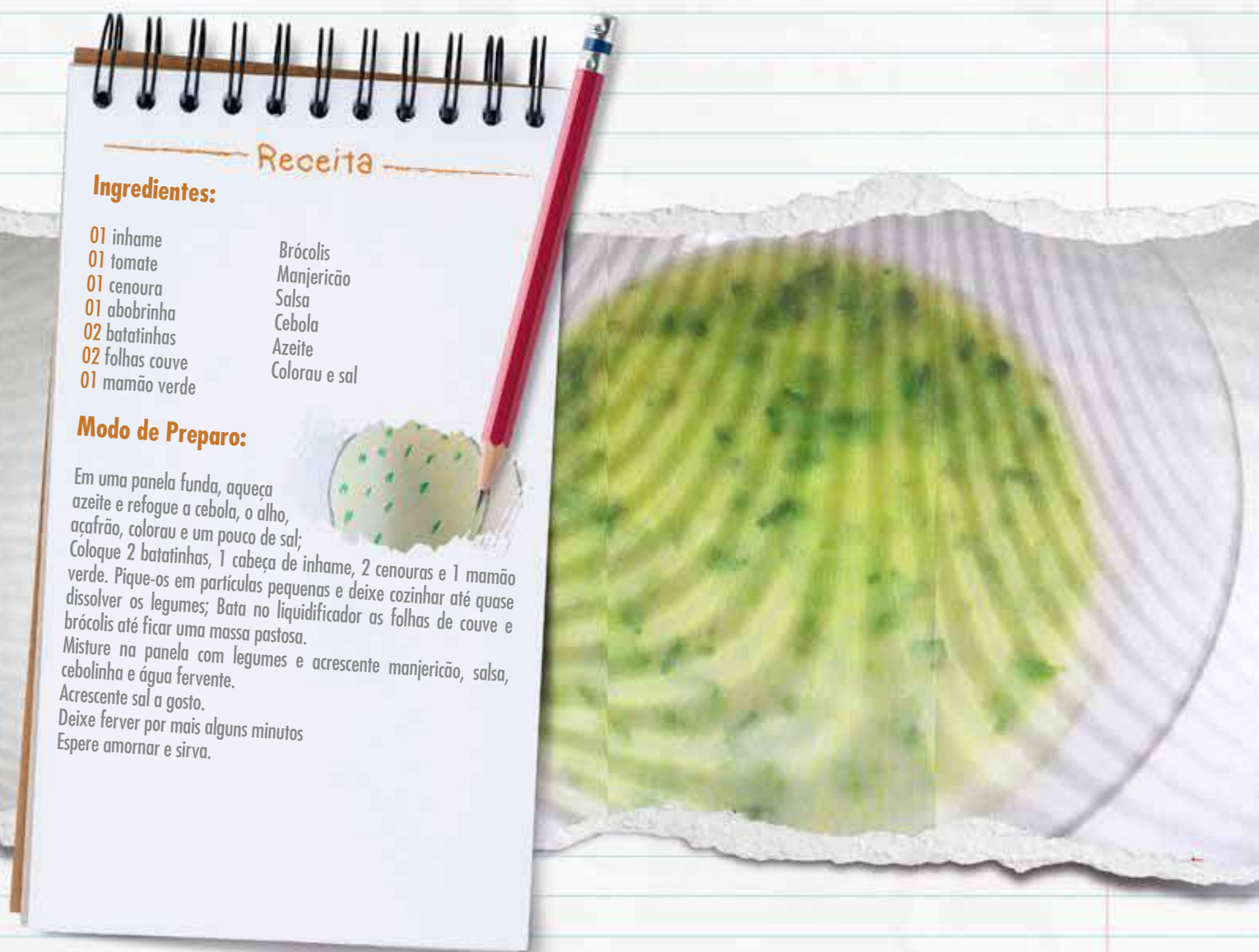
**Escola:** E.E. Profº Hiroshi Kosuge. **Vice-Diretor:** Marlon Costa Flora

**Aluno:** Alan Henrique Rosa Santos

## Sopa de Caldo de Inhame com Legumes

### História:

Quem aguçou o uso do inhame com uma forma de alimentação saudável foi o vice-diretor da escola Marlon Costa Flora. Ele contava as diversas maneiras em que o inhame poderia ser utilizado nas refeições. Por ser rico em vitaminas, o uso do inhame em cardápio alimentar previne várias doenças. Na época, poucas pessoas conheciam. Então ele trouxe umas mudas, apresentou para os alunos e para a comunidade participante nos finais de semana e plantou na horta da escola. Conteí essa história em casa e minha mãe gostou muito e veio até a escola para saber melhor sobre a planta. Hoje, temos em casa e ele já faz parte da refeição de muitas pessoas no bairro.





# Apiáí

**Diretoria de Ensino:** Região de Apiáí

**Município:** Ribeirão Branco - São Paulo

**Escola:** E. E. Honorato Ferreira da Silva

**Professor:** Claudinéia De Oliveira Proença

**Voluntários:** Zenaide Santos Moraes e Valeria Francisca da Silva Koike. **Universitários:** Juliane Guimarães Silva

**Aluna:** Jéssica Leme Ribas

## Sopa de Inhame e Ipê Amarelo

### História:

Quando eu era criança, visitava muito a casa da minha avó, e a maioria das vezes ela estava fazendo guloseimas, que hoje em dia é raro alguém fazer. Uma das delicias que minha avó fazia e que marcou minha infância é a sopa de inhame, ela sempre fazia quando alguém se machucava ou ficava doente. Dizia minha avó que essa sopa contém vários nutrientes que ajudam na recuperação mais rápido e nós, os netos, sempre melhorávamos mesmo. Gostava muito daquele momento de atenção e carinho da minha avó. A receita pode variar, usando outras flores comestíveis para a decoração, como a capuchinha, amor-perfeito entre outras.

### Receita

#### Ingredientes:

01 kg de inhame  
01 dente de alho  
½ cebola média picada  
02 colheres de azeite  
01 litro de água  
Cheiro verde a gosto (cebolinha, salsinha, alfavaca,)  
Sal e pimenta a gosto  
Ipê amarelo

#### Modo de Preparo:

Descasque o inhame, refogue o alho e a cebola no azeite até ficarem dourados. Junte o inhame e refogue por três minutos. Coloque o água e cozinhe em fogo baixo. Sirva decorado com um galho de salsinha e uma flor de ipê amarelo.



### Dica Nutricional:

O inhame é uma fonte de carboidratos importante, mas devido a sua quantidade significativa de fibras, ele não eleva as taxas de glicemia do corpo, sendo vantajoso para pessoas com diabetes e para quem busca reeducação alimentar.

O ipê amarelo é uma árvore muito conhecida no paisagismo brasileiro, suas flores podem ser consumidas cruas ou cozidas, como saladas, refogados e empanados.

# Apiáí

**Diretoria de Ensino:** Região de Apiáí

**Município:** Guapiara - São Paulo

**Escola:** E.E. João Antunes Alexandre. **Vice-Diretor:** Benito Garbeloti Palma

**Professor:** Mônica Regina

**Apoiadores:** Gremio Estudantil. **Voluntários:** Vitor Daniel Benfica Ap. Ramos

**Universitários:** Bianca Rodrigues Martins. **Aluno:** Lucas Matheus

## Suco de Amora

### História:

Essa receita consiste em um suco muito nutritivo que minha avó Dona Olidia fazia. Toda época de amora ela chamava os netos e pedia para que todos fossem apanhar a fruta no quintal. Como morávamos no sítio, tínhamos muitos pés de amora. Minha avó sempre fazia no período da tarde para tomarmos café.



### Dica Nutricional:

Um copo com 200 ml contém aproximadamente 85 calorias.



# Apiáí

**Diretoria de Ensino:** Região de Apiáí

**Município:** Ribeirão Branco - São Paulo

**Escola:** E. E. Leopoldo Leme Verneck. **Vice-Diretor:** Janaina Prestes de Lima

**Professor:** Regiane Rodrigues da Costa

**Voluntários:** Camille Yurie de Lima Takiguchi

**Aluno:** Adailson Kaique Almeida Carvalho

## Sopa de Inhame e Agrião

### História:

Minha mãe contou que essa receita era feita pela avó dela, na época de inverno. A avó de minha fazia a sopa para os seus netos. A sopa era feita no fogão à lenha. Minha mãe disse que essa sopa é muito saborosa e que serve pra aquecer nos dias frios de inverno.



### Receita

#### Ingredientes:

- 01 kg de inhame
- 01 dente de alho
- ½ cebola picada
- 50 g de manteiga
- 02 litros de caldo de legumes
- 01 maço pequeno de agrião
- 01 colher de sopa de manteiga para refogar o agrião
- Sal e pimenta a gosto.

#### Modo de Preparo:

Lave, descasque os inhames. Refogue a cebola e o alho nos 50 gramas de manteiga, junte o inhame e refogue por mais ou menos 03 minutos. Coloque o caldo de legumes e cozinhe em fogo baixo até o inhame ficar macio. Depois de cozido o inhame, bata no liquidificador e reserve. Corte ou pique o agrião e refogue com uma colher de manteiga e misture com a sopa de inhame, cozinhe por 05 minutos, acerte o sal e a pimenta. Sirva quente.



### Dica Nutricional:

O consumo do tubérculo, parente do cará e da batata-doce, melhora o funcionamento do sistema imunológico, a qualidade do sangue e, por ser altamente nutritivo e medianamente calórico, é uma boa opção para quem quer perder peso. Os tubérculos são uma excelente fonte de fibras solúveis e seus carboidratos são complexos. Eles apresentam vitamina A e betacaroteno, quantidades significativas de vitamina C e são ricos em vitaminas do complexo B. Com relação aos minerais, possuem potássio, ferro, cálcio, fósforo, magnésio e cobre.

# Apiáí

**Diretoria de Ensino:** Região de Apiáí

**Município:** Iporanga - São Paulo

**Escola:** E.E. Nascimento Sátiro da Silva. **Vice-Diretor:** Senhorinha Gomes de Almeida

**Professor:** Priscila de Paula

**Voluntários:** Helen Gomes de Almeida. **Aluna:** Maria Aparecida Gonçalves

## Suco de Cenoura com Laranja

### História:

Apreendi essa receita com a minha vizinha, que fez e me ofereceu dizendo que era refrigerante. Experimentei e gostei. Ela contou que era de cenoura e casca de laranja, desde esse dia passei a fazer uso do suco.



### Dica Nutricional:

A cenoura é rica em minerais como: potássio, cálcio e manganês, enquanto a laranja é uma excelente fonte de vitamina C.



# Apiáí

**Diretoria de Ensino:** Região de Apiáí

**Município:** Guapiara - São Paulo

**Escola:** E. E. Padre Antônio Dragone. **Vice-Diretor:** Maria Sonia Lopes

**Professor:** Adilson Batista de Macedo

**Voluntários:** Sirlei de Oliveira Gonçalves Dias

**Aluna:** Larissa Aparecida Acunia Matos

## Bolo Nutritivo de Banana e Maçã

### História:

O bolo era feito pela minha tia que sempre gostou de frutas, principalmente de banana e maçã. Todas as vezes que ela fazia trazia para nós.



### Receita

#### Ingredientes:

- 01 tablete de margarina
- 01 xícara (chá) de açúcar
- 03 ovos inteiros
- 03 maçãs médias (cortadas em cubos)
- 01 xícara (chá) de farinha integral
- 01 xícara (chá) de aveia
- 01 colher (sopa) canela
- 01 colher de fermento em pó
- 03 bananas cortadas em cubo

#### Modo de Preparo:

Corte todas as frutas e reserve; misture o açúcar e a margarina até formar um creme; em seguida misture as frutas cortadas, o trigo, os ovos, aveia, a canela e por último o fermento. Unte uma forma, preaqueça o forno e coloque o bolo para assar.

### Dica Nutricional:

Consumir produto integral dá saciedade e é benéfico para nosso corpo.

# Apiáí

**Diretoria de Ensino:** Região de Apiáí

**Município:** Ribeirão Branco - São Paulo

**Escola:** E.E. Papa João Paulo II. **Vice-Diretor:** Edicléia Paes de Camargo Vieira

**Professor:** Valdirene Machado

**Voluntários:** Giovaneda Costa Nogueira. **Universitários:** Daniela de Lima Cruz

**Aluno:** Lino José Veloso dos Reis Esteves

## Bolo de Inhame

### História:

Essa receita maravilhosa veio da minha querida avó Conceição. Sempre aos finais de semana íamos visitá-la, e na hora do café ela fazia esse bolo que era muito bom. Minha mãe pediu a receita e agora faz parte no nosso café.

### Receita

#### Ingredientes:

- 05 inhames pequenos cozidos
- ½ xícara de óleo de girassol ou de coco
- 03 ovos
- 02 xícaras de açúcar cristal ou mascavo
- 01 xícara de aveia em flocos
- 01 xícara de farinha d trigo integral
- ½ xícara de coco em flocos sem açúcar
- ½ vidro de leite de coco
- 01 colher de sopa de fermento em pó

#### Modo de Preparo:

Bata as claras em neve (reserve). No liquidificador, bata o inhame, o óleo, as gemas, o açúcar e o leite. Coloque esta mistura numa tigela e misture a aveia, a farinha de trigo e o coco; em seguida, a clara em neve e, por último, o fermento. Despeje em forma untada e enfarinhada e leve ao forno médio por cerca de 35 minutos ou até dourar.



### Dica Nutricional:

Antioxidantes, antivirais, antibacterianas e fortes no combate ao envelhecimento precoce são algumas das propriedades de óleos como o coco e girassol, além de leite de coco. Aveia, farinha integral e inhame completam a lista de alimentos importantes para o emagrecimento e bom funcionamento do organismo.



# Apiái

**Diretoria de Ensino:** Região de Apiái

**Município:** Barra do Chapéu - São Paulo

**Escola:** E. E. Prof. Paulo Francisco de Assis. **Vice-Diretor:** Nelson de Oliveira

**Professor:** Moema Campos Xavier

**Voluntários:** Fabiana Gomes dos Santos Oliveira

**Aluno:** Miguel Andriozi Gonçalves

## Bolinho de Tapioca com Queijo Branco

### História:

A receita do bolinho de tapioca com queijo branco sem óleo e sem farinha que mostrei no projeto Viver com Saúde eu achei em um site de receitas e dicas de como ser saudável, que eu usava muito, porque lá eu achava algumas receitas que minha avó pedia por ser mais fácil e rápido, além de sempre darem certo como estavam descritas no site. Então, quando o projeto foi apresentado e nos foi proposto apresentar uma receita gostosa e saudável, procurei no site e achei várias, mas escolhi esta receita.



### Receita

#### Ingredientes:

200 g de frango cozido e desfiado  
100 g de goma de tapioca  
01 ovo  
01 colher de sopa de tempero verde  
300 g de queijo minas  
150 g de farinha de linhaça dourada

#### Modo de Preparo:

No processador, bata todos os ingredientes (exceto o queijo) até obter uma massa homogênea. Pegue pequenas porções, recheie com queijo, molde e passe na farinha de linhaça. Coloque em uma assadeira e leve ao forno preaquecido, em fogo baixo, por aproximadamente 20 minutos, ou até dourar.

### Dica Nutricional:

Valor energético 1880 kcal; carboidrato 192 g; proteína 158 g; gorduras totais 103 g  
gorduras saturadas 39 g; fibra alimentar 20 g; sódio 1705 mg

# Apiáí

**Diretoria de Ensino:** Região de Apiáí

**Município:** Itaoca - São Paulo

**Escola:** E.E. Profª Anézia Amorim Martins. **Vice-Diretor:** Jusimara Assis Rocha da Silva

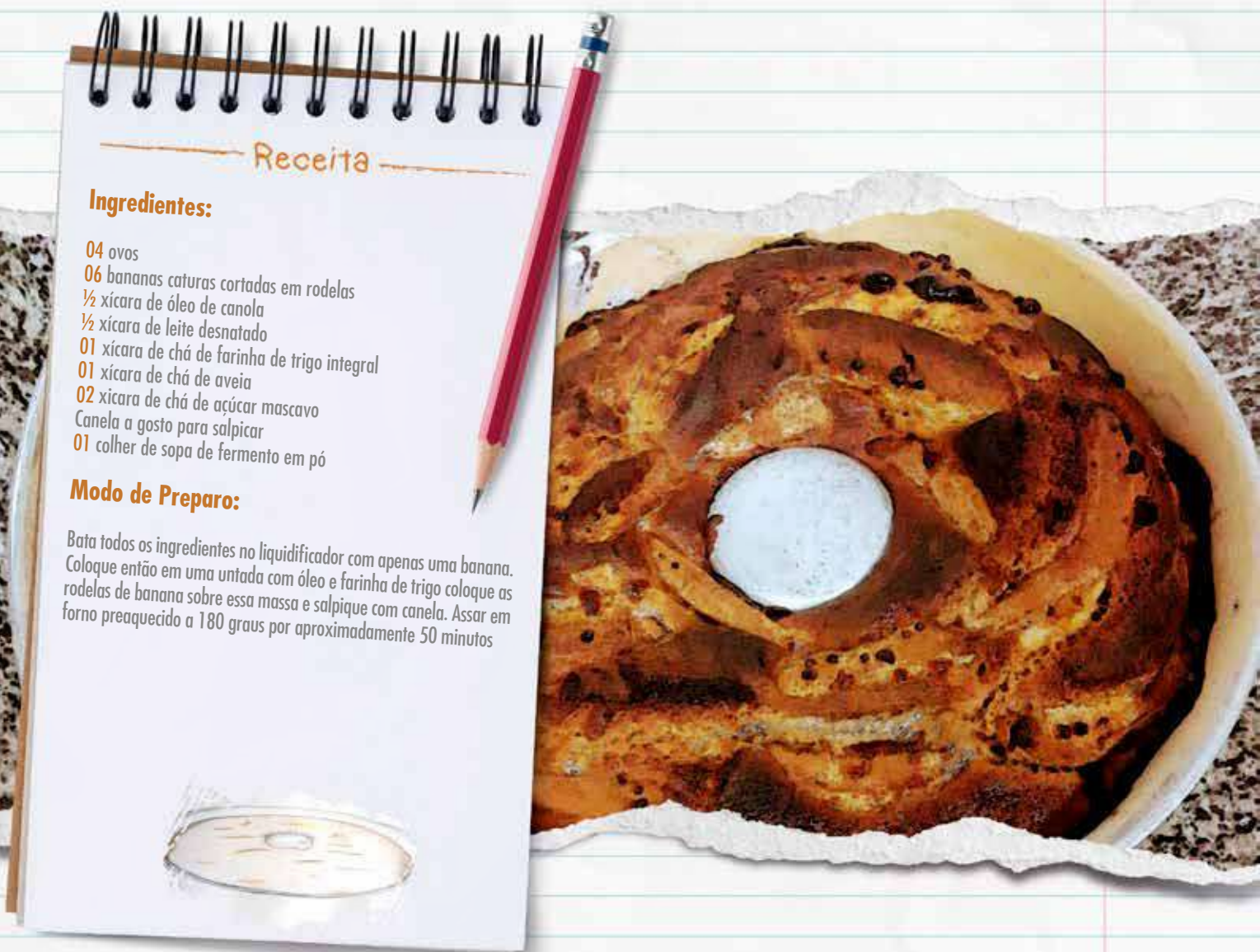
**Professor:** Andréia da Mota Fortes

**Voluntários:** Edinéia Rufino Farias Silva. **Aluna:** Ana Paula Marçal de Lima

## Torta de Banana Integral

### História:

Esta receita surgiu a partir de um levantamento de sugestão com todos os alunos da escola sobre a importância de uma alimentação saudável. Escolheram torta de banana integral por ser uma fruta que esteve na vida de cada uma de nossas vidas desde muito cedo quando fazia parte das papinhas que nossa mãe fazia pra gente naquela. Época e até agora é bastante consumida por todos sendo muito reconhecida pelo seu valor energético e os benefícios que traz para quem pratica exercícios físicos e também responsáveis por proporcionar inúmeros benefícios ao nosso corpo e mente. E encontrar quase em todas as estações do ano.



### Dica Nutricional:

A banana é rica em vários nutrientes que fazem bem à saúde humana, com fibras, potássio, vitaminas A B e C B2 B6 e 12, além de cálcio, magnésio ácido fólico e ferro.



# Apiái

**Diretoria de Ensino:** Região de Apiái

**Município:** Itaoca - São Paulo

**Escola:** E. E. Prof. Cacilda Lages Pereira Cavani. **Vice-Diretor:** Juceli de Assis Rocha Souza

**Voluntários:** Lizene Dantas de Oliveira

**Aluna:** Alexia Rivadaviande Oliveira Rodrigues

**Aluno:** João Otávio Oliveira de Araújo

## Bolinho de Espinafre

### História:

No bairro em que moro, as condições de vida das pessoas nunca foi simples, desde muito cedo as famílias se ocupavam com o trabalho na roça como meio de sobrevivência. O bolinho de espinafre não foi diferente, tem passado por gerações em nossa família. Considerado um alimento simples, que apesar das dificuldades da época as pessoas conseguiam os ingredientes para o preparo deste alimento, era produzido em casa e colocado em grandes vasilhas para o café da tarde e muitas vezes a única refeição do dia. Para as novas gerações continua a exercer forte influência, tornou-se uma dieta balanceada, faz parte do cardápio dos mais diversos grupos e está presente nas mesas diariamente com acréscimo de novos ingredientes, preparos e sabores.



### Receita

#### Ingredientes:

- 02 xícaras de farinha de trigo
- 01 maço de espinafre
- 01 pitada de sal
- 02 ovos
- Cheiro verde picado a gosto
- ½ cebola
- 01 pitada de fermento em pó
- ½ copo de água

#### Modo de Preparo:

Coloque numa panela a água para ferver, acrescente o espinafre e deixe por 5 minutos, desligue o fogo. Tire o espinafre, deixe escorrer em um outro recipiente o cheiro verde bem picadinho.

Em uma bacia, ponha o trigo, os ovos, sal e água, mexa bem até formar uma massa homogênea, acrescente os demais ingredientes picados e mexa novamente, corte o espinafre bem fino e misture mais uma vez e, por último, acrescente o fermento. Unte a forma, despeje ou molde a massa e asse por 20 minutos ou até dourar. Em seguida, pode saborear acompanhando as principais refeições.

**Obs.:** para fazer frito, esquento o óleo bem quente e coloque as colheradas no óleo.

### Dica Nutricional:

Além de saboroso, seu principal ingrediente - o espinafre - é indicado para quem utiliza dieta balanceada, por ser um alimento rico em proteínas, vitaminas e fibras. Apresenta poucas calorias, recupera a energia, auxilia na digestão e melhora a qualidade de vida.

# Apiáí

**Diretoria de Ensino:** Região de Apiáí

**Município:** Ribeira - São Paulo

**Escola:** E.E. Profª Prof. Julia da Silveira Mello. **Vice-Diretor:** Holanda Lima de Pontes Oliveira

**Professor:** Bianca Sarti da Silva

**Voluntários:** Gladys Grativol. **Aluno:** Breno Augusto Guelere Veloso

## Bolo de Farinha de Milho

### História:

Essa receita de Bolo de Farinha de Milho na verdade faz parte do livro de receitas da família da minha madrastra. Ano passado ela e meu pai se casaram. Éramos eu e ele apenas, e nossa vida mudou quando ela chegou, ela cuida de nós com carinho e dedicação. E quando disse a ela que queria participar do Viver com Saúde, na mesma hora ela lembrou desse bolo que costumava fazer em família. Ela aprendeu com a mãe e me ensinou a fazer para levar a escola. Foi muito bom realizar esse trabalho junto com ela pois eu aprendi a fazer esse bolo maravilhoso, a receita nos aproximou ainda mais e ela fotografou enquanto eu fazia o bolo. Meu pai ficou muito orgulhoso por ter sido escolhida a minha receita no Projeto e adorou o bolo. Eu fiquei muito feliz de participar e aprender.



### Ingredientes:

- 02 xícaras de açúcar refinado
- 02 xícaras de leite
- 02 xícaras de farinha de milho
- 04 ovos
- ½ xícara de óleo
- 100 g de coco ralado
- 01 colher de sopa de fermento em pó

### Modo de Preparo:

No liquidificador, bata o leite com o açúcar, vá misturando a farinha aos poucos e em seguida os ovos, acrescente o óleo. Quando a massa estiver homogênea acrescente o fermento em pó. Coloque a mistura em uma tigela e misture o coco ralado. Coloque a mistura em uma forma untada e polvilhada (com farinha de trigo); previamente asse em forno preaquecido por 30 minutos. Ao retirar e desenformar polvilhe coco ralado em cima se desejar.

### Dica Nutricional:

A farinha de milho traz benefícios porque o milho é rico em fibras, vitaminas do complexo B, vitamina A e E e minerais (especialmente o fósforo e o potássio). Prefira as opções orgânicas, garantindo os benefícios para a sua saúde.



# Apiái

**Diretoria de Ensino:** Região de Apiái

**Município:** Apiái - São Paulo

**Escola:** E. E. Prof. Cacilda Lages Pereira Cavani. **Vice-Diretor:** Ezeni de Brito Macedo dos Santos

**Professores:** Vanilza da Silva Monteiro Cunha, Marilda Prestes de Macedo, Edson Luis Sarti.

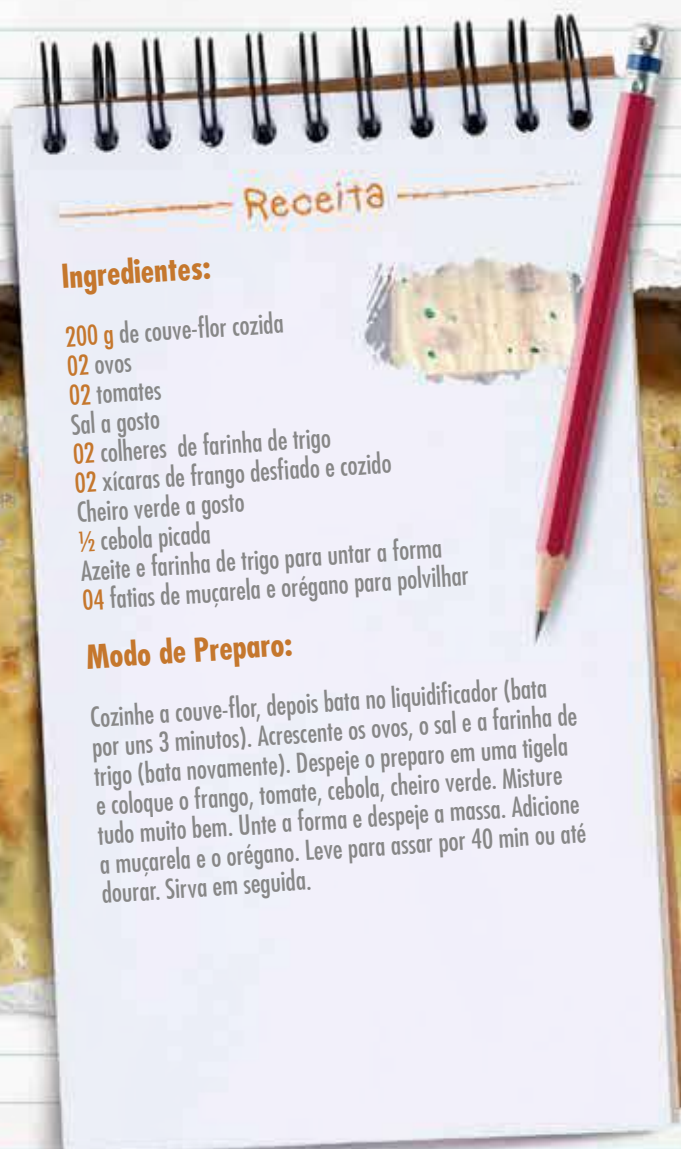
**Voluntários:** Professores do Ciclo I e Fundamental II, Grêmio Estudantil.

**Aluna:** Thiffany Aline Lino dos Santos

## Torta de Couve-flor com Frango Desfiado

### História:

Minha mãe e meu pai têm plantação de couve-flor. Minha mãe ensinou os filhos a fazerem em casa para comer e para levar para a roça.



### Dica Nutricional:

A torta por si de couve-flor já é saudável, porém podemos melhorar.

Pode-se acrescentar legumes cozidos à massa, como cenouras e batatas. Deixando assim a receita ainda mais rica nos valores nutricionais.

# Apiáí

**Diretoria de Ensino:** Região de Apiáí

**Município:** Guapiara - São Paulo

**Escola:** E.E. Profª. Leila Marisa Passaro. **Vice-Diretor:** Silvana Schefer Santos Menk

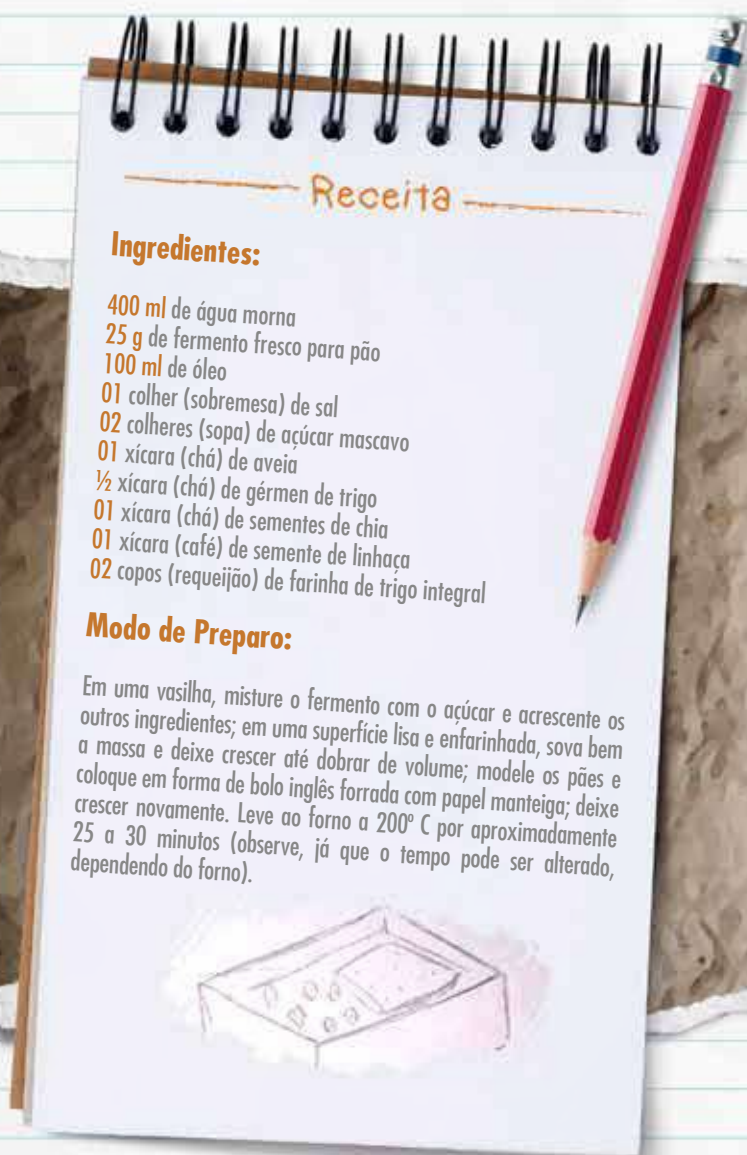
**Professor:** Monia Aline Barbosa Teixeira

**Voluntários:** Maria Paula Ramalho Schefer Santos Menk. **Aluna:** Tailene Domingues de Paiva

## Pão Integral com Sementes

### História:

Durante a semana fomos orientados pela vice-diretora do programa Escola da Família, juntamente com a professora de Educação Física a pesquisar receitas saudáveis para que fossem realizadas na escola e apreciadas por todos. Então eu perguntei para minha mãe que me ajudou a localizar essa receita na internet. Fizemos em nossa casa e eu gostei muito. Foi assim que decidi levar a receita para a escola, chegando lá ela foi escolhida para ser reproduzida no final de semana, onde todos que estavam presentes puderam degustar. Também fizemos um suco verde, que eu nunca tinha experimentado, mas gostei muito.



### Receita

#### Ingredientes:

- 400 ml de água morna
- 25 g de fermento fresco para pão
- 100 ml de óleo
- 01 colher (sobremesa) de sal
- 02 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 01 xícara (chá) de aveia
- ½ xícara (chá) de gérmen de trigo
- 01 xícara (chá) de sementes de chia
- 01 xícara (café) de semente de linhaça
- 02 copos (requeijão) de farinha de trigo integral

#### Modo de Preparo:

Em uma vasilha, misture o fermento com o açúcar e acrescente os outros ingredientes; em uma superfície lisa e enfarinhada, sova bem a massa e deixe crescer até dobrar de volume; modele os pães e coloque em forma de bolo inglês forrada com papel manteiga; deixe crescer novamente. Leve ao forno a 200° C por aproximadamente 25 a 30 minutos (observe, já que o tempo pode ser alterado, dependendo do forno).





# Apiáí

**Diretoria de Ensino:** Região de Apiáí

**Município:** Itapirapuã Paulista - São Paulo

**Escola:** E. E. Profª. Maria de Albuquerque Dias Baptista. **Vice-Diretor:** Elidiane Cristina Cezar Veloso Batista

**Professor:** Adriane Cristina Cesar Oliveira Assis

**Voluntários:** Maria Eugênia Lisboa Cezar

**Aluna:** Maria Julia Lisboa Cezar Marques Batista

## Salada de Almeirão

### História:

Aprendi a comer salada de almeirão quando ainda era bem pequenina, acho que tinha uns 2 anos. Como gostava muito do desenho do Popeye, que comia espinafre e ficava forte, vivia falando que queria ficar forte como ele. Então meus avós começaram a fazer salada de almeirão, dizendo que era o espinafre do Popeye. Desde então como almeirão e gosto muito.



### Dica Nutricional:

O almeirão é uma hortaliça de baixo teor calórico e um valor nutricional significativo, possui vitaminas A, C e do complexo B, além de sais minerais, como cálcio, fósforo e ferro.

## Apiáí

**Diretoria de Ensino:** Região de Apiáí

**Município:** Apiáí - São Paulo

**Escola:** E.E. Profª Oswaldina Santos. **Vice-Diretor:** Eliane Cristina Amaral Dias

**Professor:** Eliane Cristina Amaral Dias e André Luís Cosmo

**Voluntários:** Wellington Mota, Andréia Regina Gamarros de Camargo. **Universitários:** Adriane Santos Lima

**Aluna:** Maiula Gonçalves da Silva

## Charuto de Repolho Vegetariano com Arroz Integral

### História:

A minha mãe fazia muito essa receita para minha família quando eu ainda nem era nascida, ela contava que gostava muito de fazer porque era fácil, rápido de fazer e muito gostoso.



### Receita

#### Ingredientes:

- 03 repolhos médios crus
- 02 kg de arroz integral
- 04 kg de carne moída
- 01 cebola média cortada em cubos pequenos
- 03 tomates em cubos pequenos
- 01 maço de salsa picado
- 01 fio de azeite
- 01 lata de extrato de tomate
- Pimenta a gosto
- Sal a gosto

#### Modo de Preparo:

Aqueça um pouco o azeite e adicione a cebola, mexa até murchar. Adicione o arroz integral, mexa bem. Na sequência, adicione o tomate, mexa bem. Coloque o sal, a pimenta síria e a salsa, e desligue o fogo. Reserve e deixe esfriar um pouco. Mergulhe as folhas de repolho na água quente para dar um murchar leve. Dividindo a folha em 2, coloque um pouco do recheio, enrole como se fosse um canudo e coloque organizado na panela forrada com rodela de tomate. Entre uma camada e outra coloque alho a gosto. Escorra a água que saiu do recheio. Finalize com sal, o fio de azeite, as 2 colheres de extrato de tomate e no fim limão espremido antes de desligar. Cozinhe em fogo médio por 40 minutos. Dez minutos antes de finalizar, coloque sumo de limão a gosto.

### Dica Nutricional:

Contém menos gordura, carboidratos, proteínas e calorias.



# Apiáí

**Diretoria de Ensino:** Região de Apiáí

**Município:** Ribeirão Branco - São Paulo

**Escola:** E. E. Profª. Paulina de Moraes. **Vice-Diretor:** Claudinei Ribeiro de Almeida

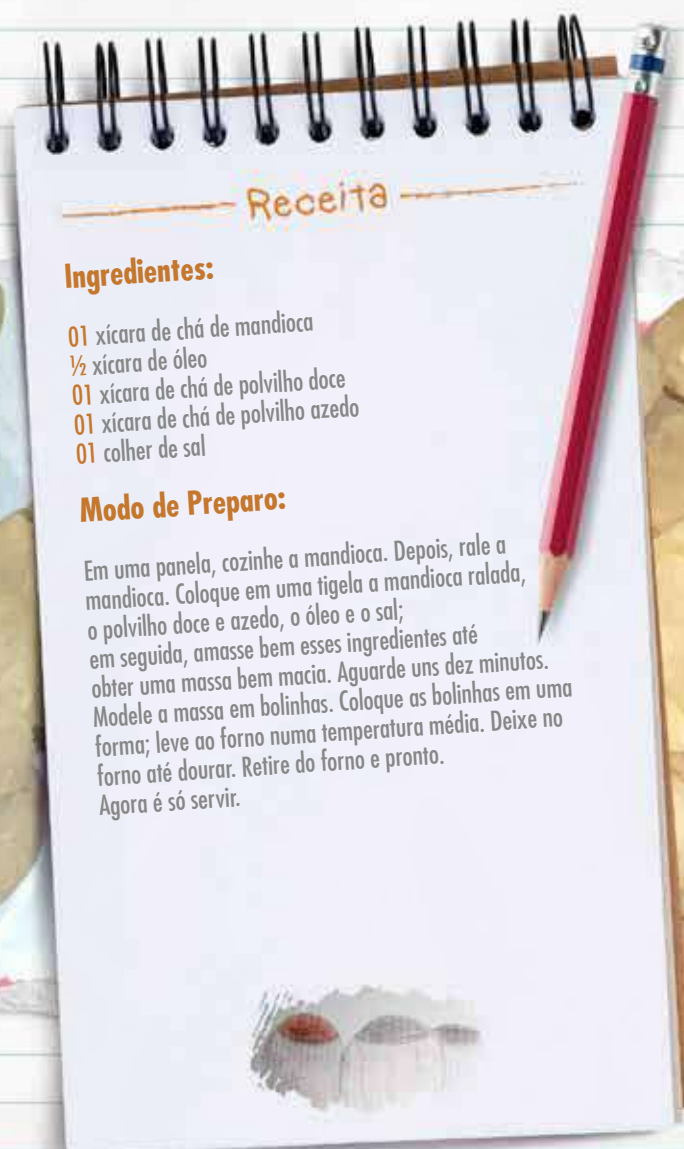
**Professores:** Luiz Claudio Cândido de Oliveira, Ulysses Valério Leite, Caroline Aparecida Teobaldo, Noeli de Almeida Machado, Gustavo Machado Corrêa, Maris Stela da Silva, Vanessa de Moraes Souza, Renato Augusto de Castro Santos

**Aluna:** Kelvin Gustavo Ferreira Ribeiro

## Pão de Mandioca

### História:

A minha mãe Lucimar descobriu essa receita saudável porque ela é alérgica a glúten e essa receita não contém glúten. Então, ela pode comer. E além de saudável ela é nutritiva.



### Dica Nutricional:

A mandioca (aipim ou macaxeira) é um alimento rico em fibras, vitaminas e carboidratos, que garante muita energia para o nosso corpo. Essa raiz tuberosa possui propriedades que ajudam a aumentar os níveis de serotonina (responsável pela sensação de bem-estar) no nosso cérebro.

# Apiáí

**Diretoria de Ensino:** Região de Apiáí

**Município:** Guapiara - São Paulo

**Escola:** E.E. Prof. Therezinha Saccomano Passaro. **Vice-Diretor:** Benedita Maria de Oliveira, Valquíria Silvestre Sampaio

**Diretora:** Jeangislayne Ducilla Vieira da Silva Martins

**Professores:** Leda Aparecida Mota, Paula Regina Sant'Ana

**Voluntários:** Maria Aparecida Cravo de Oliveira Duarte, Yasmin Fernanda Ribeiro Duarte, Dirma Cordeiro, Josielle Almeida de Oliveira

**Alunas:** Vivian Aliaga Manca e Maria Julia Marques da Costa

## Antepasto de Berinjela

### História:

Esta receita é muito usada em reuniões onde tem pessoas que não comem patê de carne. Ela é muito bem aceita, todos que experimentam, aprovam.



### Dica Nutricional:

A berinjela contém vitamina B5 e sais minerais como: cálcio, ferro, fósforo e fibra solúvel, niacina que ajuda na regularização do sistema nervoso e aparelho digestivo. Pimentão verde tem Vitamina E, betacaroteno e carotenóides que juntamente com minerais ajuda na preservação da visão. O pimentão amarelo previne câncer, auxilia a visão, protege o cérebro, previne o envelhecimento precoce, ossos e articulações etc.



# Apiáí

**Diretoria de Ensino:** Região de Apiáí

**Município:** Apiáí - São Paulo

**Escola:** E. E. Profª. Vera Lucia Cosmo Lucena. **Vice-Diretor:** Atailton Andrade Santos

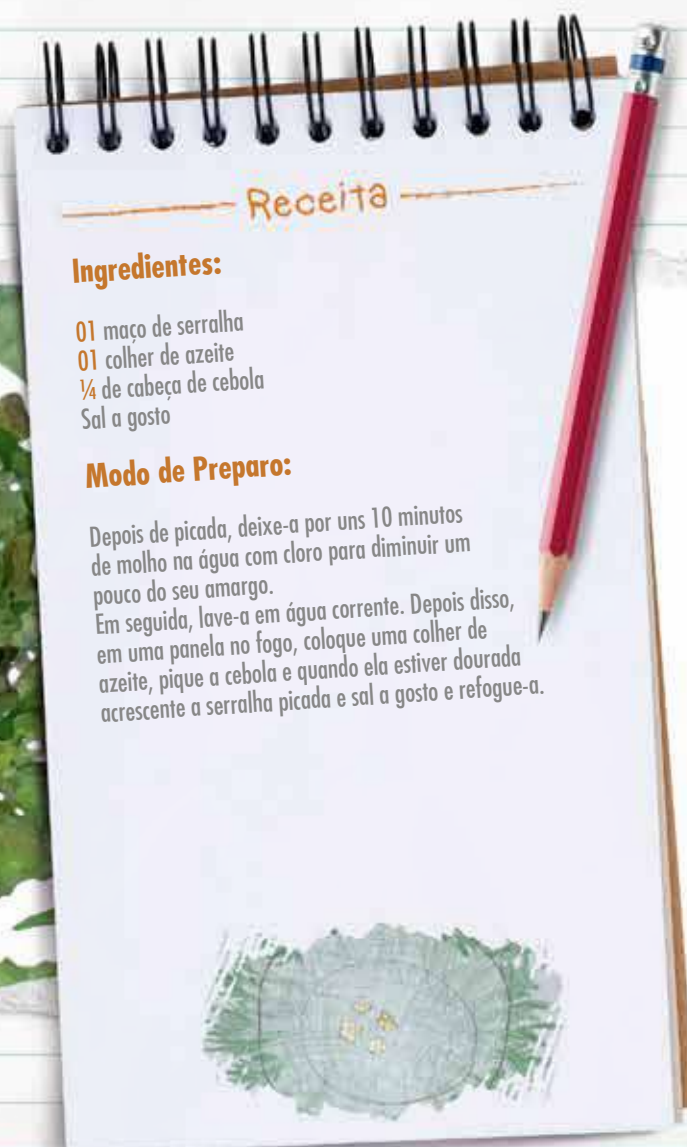
**Professor:** Cleide Antonio de Oliveira Santos

**Aluna:** Suelen Carvalho de Lima

## Serralha Refogada

### História:

Essa receita minha mãe aprendeu com minha avó. Segundo ela, minha avó - depois que terminou o plantio de tomate - achou uma planta parecida com o almeirão na soqueira do tomate, então ela resolveu experimentar aquela folha e achou saborosa, levando para casa adicionando outros ingredientes e fazendo uma salada com essa folha que se chama serralha.



### Dica Nutricional:

Rica em flavonóides, vitamina A, do complexo B, potássio, cálcio, fósforo, ferro, manganês, magnésio, sódio, zinco, cobre, fibras, proteínas, carboidratos, gorduras, a serralha estimula o funcionamento do fígado, sendo indicada para pessoas com vitiligo, ela atua na pele, cabelos, ossos, limpa o sangue, é diurético, antioxidante, anti-inflamatória, anticancerígena. Ela tem ainda ação cicatrizante, digestiva e ajuda tratar doenças da pele.

# Apiáí

**Diretoria de Ensino:** Região de Apiáí

**Município:** Apiáí - São Paulo

**Escola:** E.E. Profº João Pedro do Nasciment. **Vice-Diretor:** Erika Santos Mancebo

**Professor:** Suzete Aparecida Cardoso

**Voluntários:** Ronaldo Santos Lara

**Aluna:** Laura Kauany Rodrigues Oliveira Cordeiro

## Suco de Capim-Cidreira com Limão

### História:

Sempre que estamos em casa brincando minha vó faz esse suco para tomarmos, ela diz que esse suco é muito bom para a saúde. O capim-cidreira nos deixa calmos e, junto com limão, fica bem gostoso.

### Receita

#### Ingredientes:

Folhas de capim-cidreira  
01 litro de água  
03 limões (suco)  
03 colheres de açúcar mascavo

#### Modo de Preparo:

Lave as folhas de capim-cidreira e os limões.  
Bata junto com a água e o açúcar mascavo no liquidificador  
Peneire e sirva gelado.



### Dica Nutricional:

O capim-cidreira é ótimo para ser tomado depois das refeições por pessoas que têm problemas de digestão. Serve de calmante, agindo como um sedativo natural. O limão é boa fonte de fibras e vitamina C, além de conter outras vitaminas. As propriedades digestivas do sumo de limão aliviam sintomas de indigestão como azia, arrotos e flatulência. Limão também é muito bom contra ácido úrico.



# Apiáí

**Diretoria de Ensino:** Região de Apiáí

**Município:** Guapiara - São Paulo

**Escola:** E. E. Profª. Terezinha Paes de Oliveira. **Vice-Diretor:** Nadilina de Oliveira

**Professor:** Rosana Aparecida Branger

**Voluntários:** Professor Adilson Macedo. **Aluno:** Daniele Raimundo da Cruz

## Refogado de Serralha

### História:

Esta receita é da minha mãe, ela conta que quando criança minha avó preparava sempre porque era muito fácil de encontrar. Comiam com virado de feijão, arroz e ovos. Minha mãe fez e eu experimentei, achei meio amargo, mas gostei.



### Receita

#### Ingredientes:

- 01 maço de serralha higienizada
- 01 cebola
- Sal e alho a gosto
- Cheiro verde a gosto

#### Modo de Preparo:

Corte a serralha em tira finas e reserve. Refogue a cebola e o alho até dourar, e acrescente a serralhajunto com cheiro verde rapidamente para não perder o brilho.



### Dica Nutricional:

A serralha é rica em vitamina A, D e E, e é também usada na medicina natural.

# Apiáí

**Diretoria de Ensino:** Região de Apiáí

**Município:** Apiáí - São Paulo

**Escola:** E.E. Profª Rosaria Januzz. **Vice-Diretor:** Rosenilda dos Anjos Looze

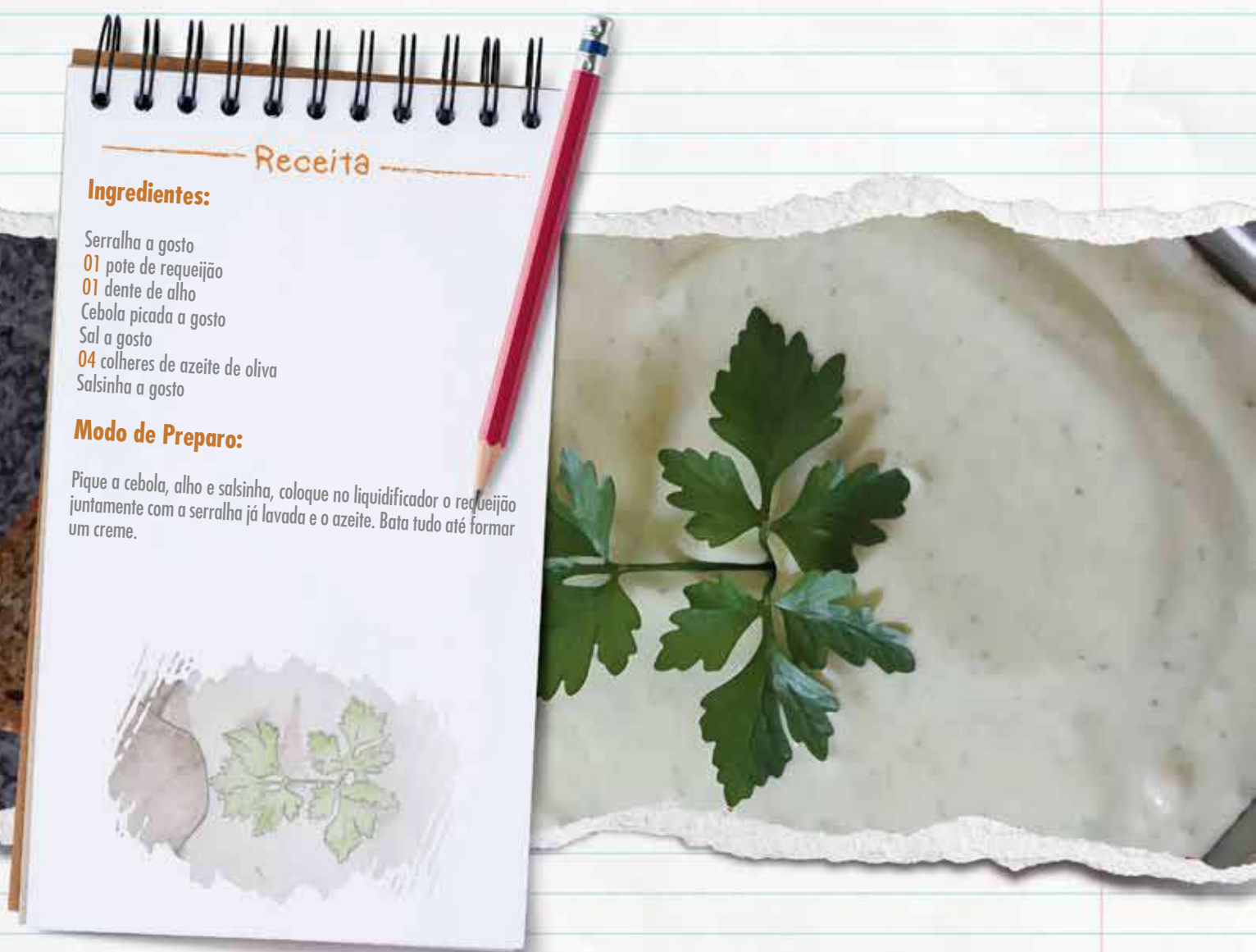
**Professores:** Vanderléia Rodrigues de Lima, Lucinéia dos Santos Pires

**Aluna:** Arianne Camile de Oliveira Martins

## Patê de Serralha

### História:

Desde pequena, minha mãe faz esse patê para comermos com pão e todos de minha casa. Gostamos muito, por isso quis compartilhar a receita.



### Dica Nutricional:

A serralha é ligeiramente amarga e pode crescer em praticamente todos os tipos de solo. Essa PANC pode ser consumida em diferentes pratos, cozida ou refogada. Ela possuiu diversos benefícios para a saúde: ajuda na desintoxicação e combate dores no estomago, tem ação adstringente, anti-inflamatória e de purificação do sangue.





#### BATATA E BATATA-DOCE

Essenciais para a pele e formação de colágeno, a batata-doce possui baixo índice glicêmico, enquanto a batata comum é repleta de vitaminas e rica em amido.

# Assis

**Diretoria de Ensino:** Região de Assis

**Município:** Paraguaçu Paulista - São Paulo

**Escola:** E.E. Profª Diva Figueiredo da Silveira. **Vice-Diretor:** Deodato Alves da Silva

**Professores:** Francisco Vieira, Luiz Fernando Negrão Pires, Giovanna Lucas Barbosa, Suzane Karla Maciel Zebediff, Lucas Funchal da Silva. **Voluntários:** Gabriel Claro da Silva, Robson Cesar de Brito Américo, Nelson Marcelino da Silva

**Universitários:** Francisco Vieira, Luiz Fernando Negrão Pires, Giovanna Lucas Barbosa, Suzane Karla Maciel Zebediff, Lucas Funchal da Silva. **Aluno:** José Gustavo Melo

## Rosca Doce

### História:

Quando menino, escutava sempre meu pai me dizendo, “não se mexe na massa antes da bolinha subir” e eu nunca entendia muito bem de onde vinha tal superstição. Observava de longe aquela massinha dentro de um copo com água, atentamente, e nada tirava a minha concentração, nada me chamava mais atenção do que observar a hora que a mágica da bolinha aconteceria, nem mesmo o preparo, ou a modelagem, para mim era um momento ímpar. Meu pai dizia que em sua família a famosa “Rosquinha Doce” era uma tradição dos homens da casa, era o agrado para a esposa cansada de tanto trabalhar, era a forma que eles ainda que “BRUTOS” encontram de dizer “EU TE AMO” mesmo sem saber de forma diária o sentimento expressar. Ninguém sabia ao certo de onde vinha a receita, ou quantos anos ela tinha, mas uma coisa era certa, quando pronta estava era momento sagrado, sentar, com uma garrafa de café preto, em uma mesa bem preparada, com toalha de renda e aparador, quando não o café passado na mariquinha. Primeiro, minha mãe quem conduzia a primeira mordida, o primeiro “hummm”; em seguida os filhos pequenos e por fim os maiores, tudo seguindo um ritual detalhado, seguido de muita conversa e a mesma história de sempre: “quando eu partir daqui, filho, você ficará encarregado de, assim que o choro passar, comprar trigo, ovo, leite e fermento, ainda que em meio ao desalento, preparar a massa, colocar a bolinha

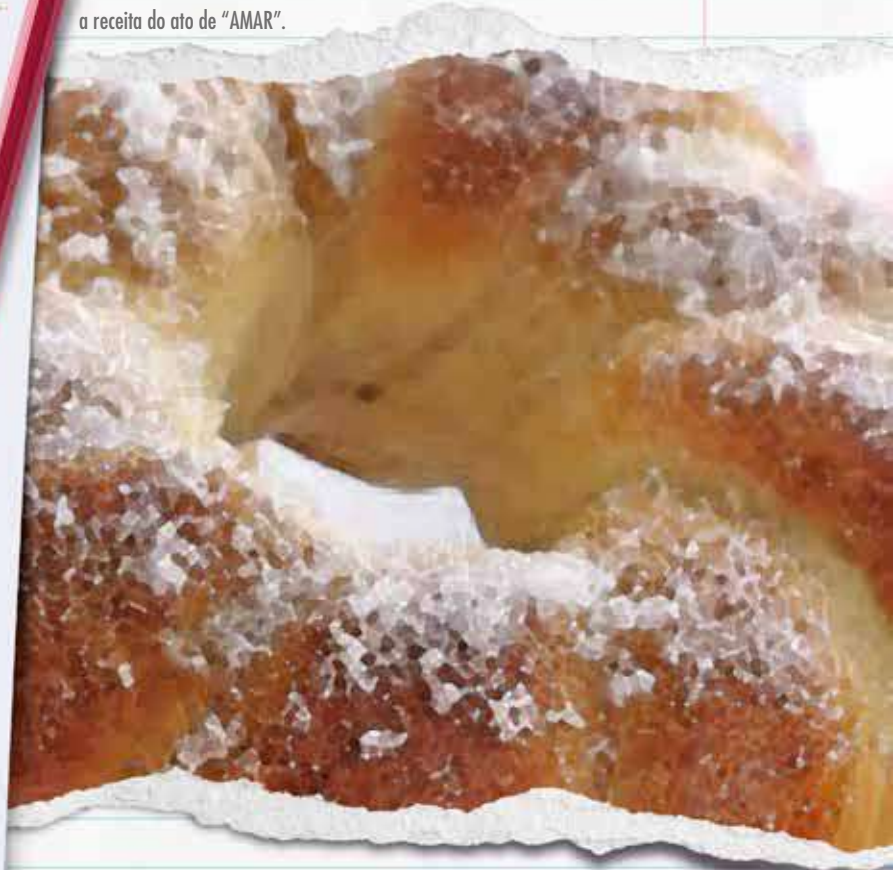
no copo, esperar ela subir e não se esqueça “não se mexe na massa antes que a bolinha suba”, pois quando ela subir, leve ao forno e asse, quando o cheiro exalar, a mim lá em cima vai chegar, como chega a todos os que antes de mim passaram, dessa maneira, em nossa família, descobrimos através de uma receita de rosca, talvez a receita do ato de “AMAR”.

### Ingredientes:

25 g (ou 02 tabletes) de fermento biológico  
02 ovos  
01 xícara (chá) de açúcar  
01 xícara (chá) de leite morno  
½ xícara de (chá) de óleo  
½ xícara de (chá) de água morna  
½ colher (chá) de sal  
01 kg de farinha de trigo (aproximadamente)

### Modo de Preparo:

Bata no liquidificador, por aproximadamente 5 minutos, todos os ingredientes, exceto a farinha de trigo. Despeje o líquido em um recipiente. Misture a farinha até o ponto da massa descolar dos dedos. Sove bem a massa, que não deverá ficar dura e ficará um pouco pegajosa (enfarinhe as mãos para que ela não cole). Deixe crescer por aproximadamente 45 minutos para que a massa cresça bem (dica: ligue o forno por alguns minutos, desligue e coloque o recipiente da massa, coberto com um pano). Depois de crescida a massa, faça as rosas em forma de trança. Deixe a massa descansar para crescer novamente (dica: tire uma bolinha pequena de massa e coloque em um copo com água, quando ela subir, meia hora depois asse as rosas). Após o descanso, asse em forno com a temperatura de aproximadamente 180° C, até que as rosas dourem por cima.





# Assis

**Diretoria de Ensino:** Região de Assis

**Município:** Cândido Mota - São Paulo

**Escola:** E. E. do Jardim São Francisco

**Universitário:** Fernanda Gonçalves Gomes

**Aluna:** Ana Beatriz de Souza Bernardo

## Salada de Frutas com Calda de Maracujá e Laranja

### História:

Meu nome é Ana Beatriz de Souza Bernardo, tenho 10 anos, frequento o programa Escola da Família desde pequena, estudo na mesma escola e estou no 5º ano. Gosto muito de frutas. Um dia fui fazer um trabalho de escola na casa de uma amiguinha, lá a mãe dela havia feito salada de fruta, experimentei e adorei; estava tudo muito gostoso, mas um pouco doce, eu achei. Em casa, pedi para minha mãe fazer, ela fez mas não colocou leite condensado e nem creme de leite, me disse que não era saudável, comi o que ela fez e gostei mais, porque não estava muito doce, então, procurei aprender a fazer. Agora eu mesma faço, do mesmo jeitinho da minha mãe.



### Receita

#### Ingredientes:

- 05 bananas picadas um pouco grossas
- 02 caixas de morango fatiado em cubo
- 03 mamão fatiado sem a casca e a semente
- 05 laranjas em fatias sem a semente
- 04 maçãs sem a semente e sem a casca
- 01 abacaxi em cubo sem a casca
- 02 kiwi picados

#### Para a calda:

- 02 maracujás azedos
- 1/3 de xícara de suco de maracujá concentrado
- 1/2 xícara de suco de laranja
- 1/2 xícara de água
- 03 colheres (chá) de amido de milho

#### Modo de Preparo:

Misture todas as frutas e coloque numa tigela ou em taças individuais.

**Calda:** misture todos os ingredientes e leve ao fogo até engrossar. Deixe esfriar e sirva sobre as frutas picadinhas.

# Assis

**Diretoria de Ensino:** Região de Assis

**Município:** Cândido Mota - São Paulo

**Escola:** E.E. Profº Antonio Fontana. **Vice-Diretor:** Lucas Antônio Recco dos Santos

**Voluntários:** Dhenifer dos Santos

**Universitários:** Ana Helena Domingos Lopes, Maria Gabriela Daenekas Teixeira. **Aluna:** Dhenifer dos Santos

## Omelete de Capuchinha

### História:

Toda vez que minha família ia visitar meu tio, ele preparava pratos saborosos, os quais toda a família se deliciava com as receitas que surgiam. Isso porque meu tio trabalhava em um restaurante e sempre nos surpreendia. Certa vez, ele ficou intrigado que eu nem minha irmã comíamos algumas saladas por não gostar, foi aí que ele comentou de fazer uma omelete que ia fazer mudarmos de ideia. Preparou uma omelete diferente que continha flores comestíveis. Ficamos surpresas e adoramos a novidade. E adivinhem: achamos muito saboroso.

### Receita

#### Ingredientes:

Flores (ou folhas e sementes sem agrotóxicos)  
04 ovos de galinha  
30 ml (2 colheres de sopa) de leite  
Sal e pimenta-do-reino moída na hora, a gosto  
15 ml de manteiga (1 colher de sopa)  
Queijo ralado a gosto

#### Modo de Preparo:

Quebre os ovos em uma tigela, coloque o leite e bata tudo; coloque as flores de capuchinha e se desejar as folhas na mistura de ovo; tempere a gosto com sal e pimenta; depois coloque a manteiga na frigideira e a derreta em fogo baixo. Acrescente a mistura de ovo e capuchinha e mexa rapidamente, deixe cozinhar em fogo baixo enquanto a omelete se forma. Adicione o queijo antes da omelete de formar totalmente; enfeite o prato com queijo ralado e flores de capuchinha.



### Dica Nutricional:

Além de dar a sensação de saciedade, resultado da grande quantidade de proteína presente nos ovos, a albumina, presente na clara, é indispensável para aqueles que desejam ganhar massa magra, pois é essencial para a formação de músculos. A flor é rica em luteína, um carotenóide com propriedades benéficas para a visão. A planta é fonte de vitaminas, proteínas, antioxidantes, fibras, sais minerais e fotoquímicos protetores.



# Assis

**Diretoria de Ensino:** Região de Assis

**Município:** Assis - São Paulo

**Escola:** E. E. Dom Antônio José dos Santos. **Vice-Diretor:** Ronise Teixeira de Carvalho Damasceno

**Professor:** Gisele Aparecida Torsani

**Universitários:** Fernanda Ozório, Fernanda Passarelo. **Aluno:** José Otávio Paz

## Bolo de Fubá

### História:

O bolo de fubá da minha avó é muito gostoso. Ela fazia todos os dias no café para mim e minhas irmãs. Ela já morreu, e até hoje minha mãe faz a receita da minha avó.



### Dica Nutricional:

**Fubá:** alimento energético, rico em fibras, vitaminas do complexo B, vitamina A e E, e minerais (especialmente o fósforo e o potássio).

**Ovo:** a clara é riquíssima em albumina, ajuda na reparação dos músculos e prolonga a sensação de saciedade por ser uma proteína de longa absorção. Já a gema, muitas vezes vista como a vilã do ovo, na verdade carrega com ela muitos nutrientes e é fonte de ferro, colina, ácido fólico, lecitina, biotina, antioxidantes, luteína, vitaminas B, E entre outros.

# Assis

**Diretoria de Ensino:** Região de Assis

**Município:** Cândido Mota - São Paulo

**Escola:** E.E. Drº José Augusto de Carvalho. **Vice-Diretor:** Silvana Sanches Barreto Rampazzo

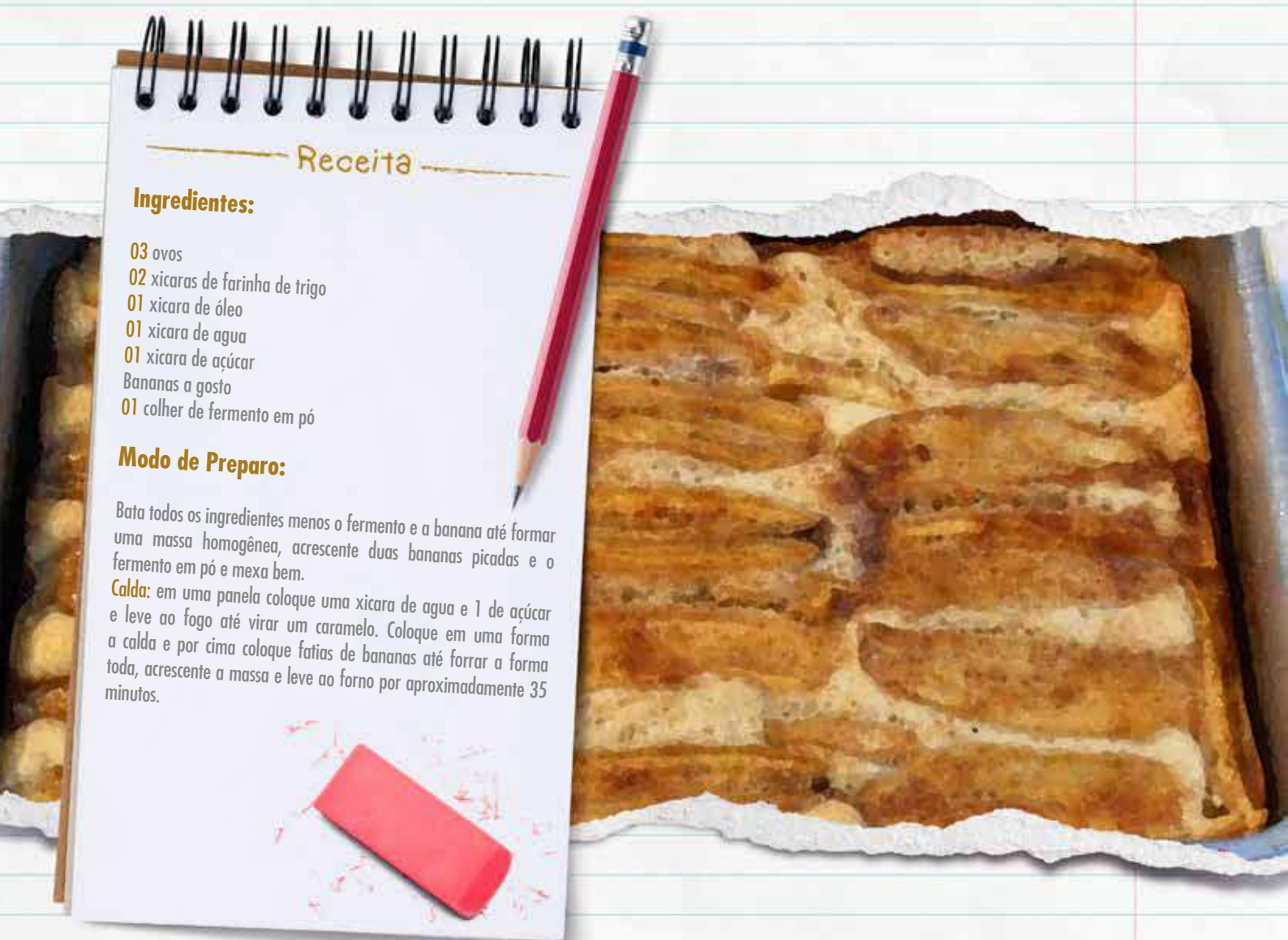
**Professor:** Luiza Helena Zonfrilli de Almeida. **Voluntários:** Ana Flávia Rampazzo

**Universitários:** Julia Mattos. **Aluno:** Luis Eduardo Souza Rodrigues

## Torta de Banana

### História:

Meu pai voltou do sítio que ele estava trabalhando com uma penca de bananas. Minha mãe decidiu fazer um bolo, procurou uma receita antiga, pesquisou como fazer uma calda para caramelizar as bananas, e então juntou as duas receitas que ela separou e acrescentou mais bananas e desde então esse bolo virou tradição em minha casa.



### Dica Nutricional:

A banana é rica em fibras dietéticas e auxilia na digestão. É ideal para a manutenção do peso e tem elevado valor nutricional. Boa fonte de energia, a banana tem vitaminas e tem papel fundamental na redução do nível da pressão sanguínea. Combate ainda o estresse e previne a anemia.



# Assis

**Diretoria de Ensino:** Região de Assis

**Município:** Cândido Mota - São Paulo

**Escola:** E. E. Emti José dos Santos Almeida. **Vice-Diretor:** Grazielle Regina Fabrício

**Professores:** Marcelo José Rodrigues; Paulo Sérgio Alves

**Voluntários:** Felipe Mendes da Silva; Adriano de Oliveira Camilo (mestre de capoeira); Paulo Sérgio da Silva (mestre de capoeira);

Alunos do Clube Juvenil de Experiências Químicas, Físicas e Biológicas. **Universitários:** Anna Iza Da Silva Paes; Mariana Barreiros dos santos; Jheimis Fernandes Marques. **Estagiários:** Rosa Maria de Oliveira. **Aluno:** Felipe Mendes da Silva

## Cupcake Integral Vegano de Taioba com Cacau

### História:

Um dos meus hobbies é fazer bolos e doces, sempre gostei de ajudar minha mãe na cozinha. Geralmente, nas festas que fazemos em casa, as sobremesas são responsabilidade minha. Quando a vice-diretora do Programa Escola da Família Grazielle nos informou deste projeto, quis participar fazendo um bolo, mas não sabia nada sobre as PANCS (plantas alimentícias não convencionais). Ela colocou alguns cartazes com informações sobre esse tipo de plantas e resolvi pesquisar para ver se dava para fazer alguma receita de bolo com uma delas. Foi então que encontrei um canal do YouTube em que uma mulher ensina várias receitas com as PANCS. Seleccionei uma com que me identifiquei muito: o cupcake de taioba. Trouxe a receita para a escola e apresentei para a vice-diretora. Ela gostou muito da ideia e me pediu para vir no final de semana para fazermos os cupcakes. Fizemos a receita no sábado e servimos para as crianças durante a Festa do Dia das Crianças. Ficou delicioso. Descobri que há uma infinidade de possibilidades com essas plantas e que, além de muito nutritivas, são deliciosas. Adorei participar, foi sensacional!



### Receita

#### Ingredientes:

- 02 folhas de taioba picadas e escaldadas
- 03 colheres de sopa de linhaça marrom deixadas de molho por 30 minutos em 12 colheres de sopa de água
- ½ xícara de chá de óleo de girassol
- 01 xícara de chá de água
- 01 xícara de chá de leite de coco
- 02 xícaras de chá de farinha de trigo integral
- 02 xícaras de chá de farinha de trigo branca
- 02 xícaras de chá de açúcar mascavo
- ½ xícara de chá de cacau em pó
- 02 colheres de sopa de fermento em pó

#### Modo de Preparo:

Junte no liquidificador a água, a linhaça, o óleo de girassol e o leite de coco; bata tudo até ficar homogêneo. Adicione a taioba. Bata. Acrescente o cacau e o açúcar mascavo. Bata novamente. Despeje a mistura num recipiente para juntar aos ingredientes secos. Adicione a farinha de trigo integral e misture. Acrescente a farinha branca. Misture bem. Adicione o fermento. Misture calmamente até obter uma massa homogênea. Coloque a massa em forminhas de cupcake. Leve ao forno em 180° C. Retire-os do forno após 30 minutos ou terem dourado. Cubra-os com a ganache de abacate com cacau e confeite com sementes de chia.

#### Ganache Vegana de Abacate com Cacau

- ½ abacate
- 03 colheres de sopa de cacau em pó
- 01 batata doce grande ou 2 pequenas cozidas e descascadas
- 03 colheres de sopa de linhaça marrom de molho por 30 minutos em ½ copo d'água
- Açúcar mascavo a gosto
- Leite de coco a gosto
- Sementes de chia para polvilhar

#### Modo de Preparo:

Junte no liquidificador a água, a linhaça, o óleo de girassol e o leite de coco, bata tudo com a água, a linhaça, o óleo de girassol e o leite de coco.



## Assis

**Diretoria de Ensino:** Região de Assis

**Município:** Assis - São Paulo

**Escola:** E.E. Prof.<sup>a</sup> Cleophânia Galvão da Silva. **Vice-Diretor:** Jacira Goulart Ferreira (PEF)

**Professores:** Thainara Jordão Resende (Universitária — Enfermagem)

**Universitários:** Thainara Jordão Resende. **Voluntário:** Helton Felipe de Oliveira

**Alunos:** João Marcos Tibúrcio; Daniel Perandrê; Allysson Leandro R. da Silva

## Bombocado Salgado de Rúcula

### História:

A professora optou pelo trabalho coletivo e os participantes relataram: quando estudamos sobre vida saudável na matéria de Ciências, a professora nos incentivou a participar do Projeto Viver com Saúde, então nós resolvemos criar uma receita mais saudável possível. Conversei com meus amigos que toda vez que vou na minha avó ela sempre faz um doce que chama bombocado de coco, aí comentei com eles: "que tal substituir o doce pelo salgado e colocar rúcula no lugar do coco". Somos alunos participantes da Escola da Família no final de semana, então como nós também ajudamos no projeto da Horta na Escola da Família que, foram plantadas várias hortaliças, comentamos da rúcula. Pedimos a opinião da "tia" (bolsista) do que mais poderíamos colocar na receita. Fomos para a sala de Informática para pesquisar os ingredientes da receita. Decidimos pela castanha-do-pará para ficar crocante e o gergelim para aumentar as propriedades do nosso bombocado. Então pesquisamos sobre a castanha-do-pará, do gergelim e da rúcula e criamos essa receita.

### Receita

#### Ingredientes:

50 g de rúcula  
50 g de castanha-do-pará  
01 pé de rúcula  
04 xícaras de farinha de trigo  
01 xícara de óleo  
02 ovos  
1 ½ xícaras de água  
1 ½ de fermento químico  
Tempero a gosto

#### Modo de Preparo:

Primeiro lave bem a rúcula e corte-a bem fina, também corte as castanhas em pedaços pequenos e misture com a rúcula. Separado, misture a farinha em uma tigela com o fermento. Em seguida, bata no liquidificador o óleo, os ovos e a água. Adicione aos poucos a farinha até ficar uma massa consistente. Em uma tigela, misture a rúcula com a massa e coloque o tempero a gosto. Despeje na assadeira pequena levemente untada e salpique o gergelim por cima. Levar ao forno com a temperatura em 220 °C. Aumente a temperatura do forno conforme a necessidade para assar em 40 min para mais. Porção para 8 pessoas.





# Assis

**Diretoria de Ensino:** Região de Assis

**Município:** Santo Antônio do Paranapanema - São Paulo

**Escola:** E. E. Santo Hino. **Vice-Diretor:** Aline Franchi da Silva

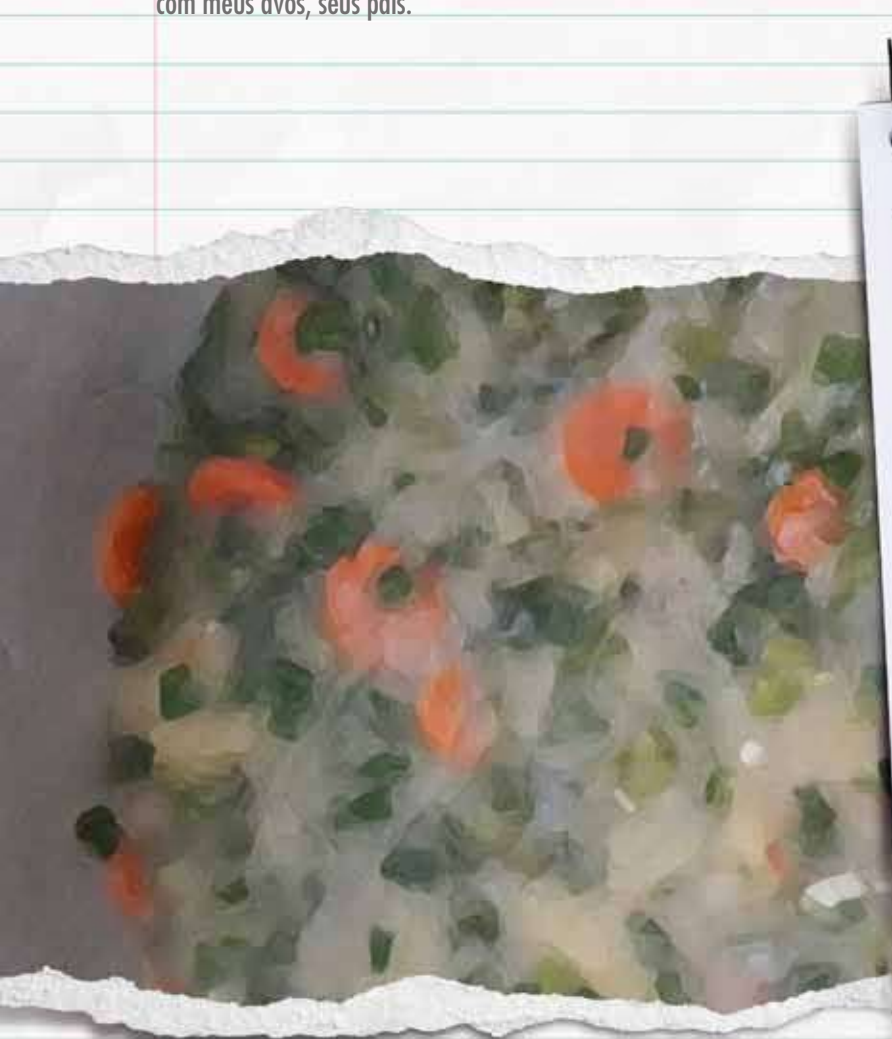
**Apoiadores:** Geraldo José Ferreira e Cleonice Francisca dos Santos

**Universitários:** James Félix e Crithian Guiotti. **Aluna:** Talia Ferreira de Brito Inácio

## Caldo de Cambuquira

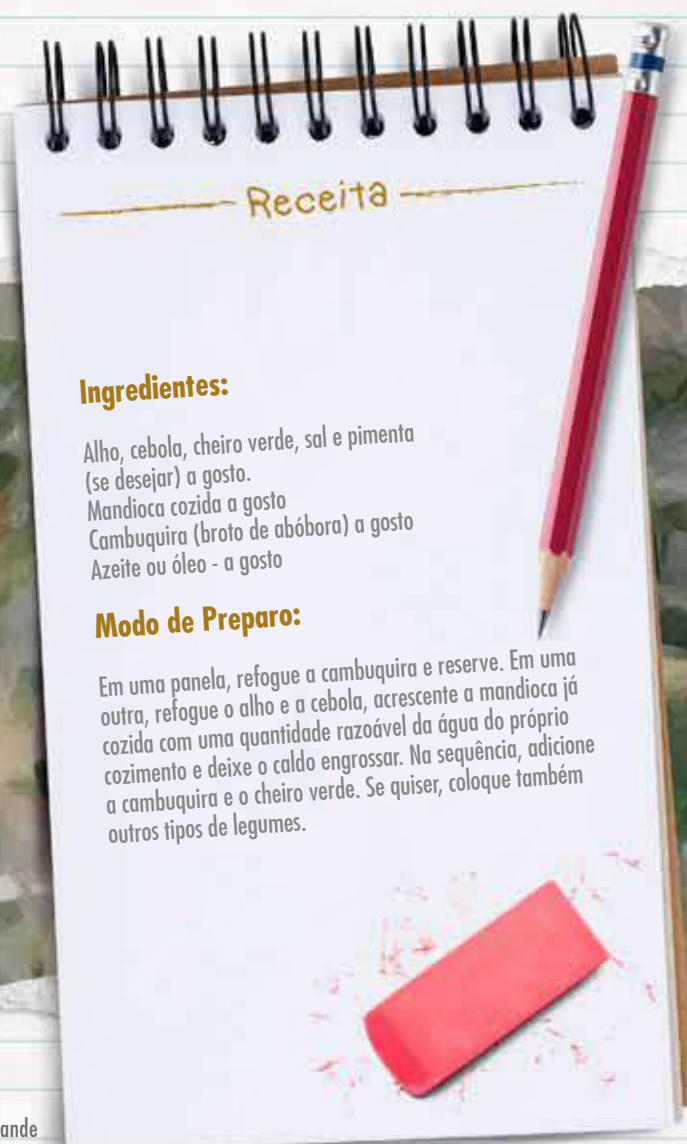
### História:

A cambuquira é uma planta que existe em grande quantidade na nossa região, que é uma região agrícola. Sempre passamos por uma vida difícil e quem mora na roça conhece bem essas plantas. Desde criança minha mãe faz essa receita com mandioca ou milho. Ela aprendeu com meus avós, seus pais.



### Dica Nutricional:

Os benefícios da folha de abóbora são diversos, pois, ela possui uma grande quantidade de nutrientes essenciais para saúde geral do corpo. Além disso, a folha de abóbora é um vegetal de folhas verdes escuras encontradas nos trópicos, rica em água, cálcio, potássio, fósforo, ferro, magnésio, vitamina A, vitamina K e ácido fólico. Ela é usada em várias sopas na sub-região do Oeste Africano. A folha de abóbora é, de fato, comestível. Em muitas partes do mundo, incluindo a Ásia e África, ela é uma parte regular da dieta, quando disponível. O sabor é semelhante a uma mistura de feijão verde, aspargos, espinafres e brócolis. Uma vez que é uma boa fonte de alimento, é comumente consumida na Coreia e Malásia e outros lugares como a África, ilhas do Pacífico, Itália, Guam, Índia, Bangladesh, até mesmo no Reino Unido e em outros lugares ao redor do mundo. A folha de abóbora é saudável e deliciosa, e também é carregada com ferro e manganês, que é um mineral importante para um monte de processos corporais. Além de que a folha de abóbora também inclui cálcio, vitamina C, vitamina A e vitaminas do complexo B, além de magnésio, fósforo e cobre. Ela é essencial para um corpo saudável e tem muitas propriedades benéficas.



# Assis

**Diretoria de Ensino:** Região de Assis

**Município:** Cândido Mota - São Paulo

**Escola:** E.E. Profº Joaquim Gonçalves de Oliveira. **Vice-Diretor:** Iovete Aparecida de Oliveira Macena

**Voluntários:** Daniel Tavares Camara. **Universitário:** Priscila Alvarenga Soares

**Estagiários:** Ana Helena Domingos Lopes, Maria Gabriela Daenekas Teixeira. **Aluna:** Gabrielly Soares

## Bolacha de Nata com Goiaba

### História:

Minha mãe conta que quando criança moravam no sítio e tinham uma vida bem simples e humilde, e minha avó fazia essa receita por ser econômica e também saudável, pois essa receita é assada em forno à lenha e não frita. É uma bolacha deliciosa e não gordurosa. E como minha avó sempre se preocupa com a saúde de todos da família, ela sempre fazia as guloseimas dessa forma evitando sempre gordura e outras coisas que pudessem vir a prejudicar a saúde dos filhos. Ela sempre os ensinavam como fazer esses bolos, pães e doces que também usassem pouco o açúcar. E nunca fazia nada que pudesse prejudicar a saúde dos filhos futuramente. Ela sempre os orientavam que tanto óleo como o açúcar demais é prejudicial. Ela nunca fazia nada que fosse frito ou que usasse muito açúcar pois era sempre preocupada com todos. Os primos da minha mãe sempre vinham passar finais de semana lá no sítio e ela preparava essas deliciosas bolachas, meus primos sempre que chegavam já iam pedindo "Tia vai fazer as bolachas com goiabada?". E assim era esse tipo de alimentação, e na minha casa hoje não se usa fritura praticamente nunca pois tanto minha mãe nos acostumou e quando se faz alguma fritura sempre a gente reclama e sente enjoo. Com isso, também estamos preparando essas bolachas para as crianças do PEF pois gordura e açúcar demais fazem muito mal. Assim eu trouxe a receita para fazermos aqui na Escola nos finais de semana. Minha mãe se chama Luciene e minha avó é a D. Luzia. E até hoje a vó Luzia faz essas deliciosas bolachas para os filhos, nora, genros e netos e amigos.

### Receita

#### Ingredientes:

- 02 copos e meio de farinha de trigo (350 g).
- 01 copo de nata (ou 1 lata de creme de leite).
- 02 colheres de sopa de açúcar refinado.
- 04 colheres de sopa de manteiga sem sal amolecida.
- 01 colher de sopa de fermento em pó.
- 300 g de goiabada picada em quadradinhos.

#### Modo de Preparo:

O primeiro passo desta receita de bolacha de nata recheada é misturar em uma vasilha a nata, o açúcar, a manteiga e o fermento. Depois adicione a farinha aos poucos e amasse até essa massa desgrudar por completo (poderá ser necessário acrescentar um pouco mais de farinha de trigo até conseguir o ponto).



#### Dica Nutricional:

Como são bolachas assadas, elas têm poucas calorias e não têm risco algum na saúde.



# Assis

**Diretoria de Ensino:** Região de Assis

**Município:** Palmital - São Paulo

**Escola:** E. E. Cel José Joaquim Bittencourt. **Vice-Diretor:** Patricia Aparecida Moraes Bueno

**Professor:** Luciana Aparecida de Souza

**Universitários:** Makelli Vargas Carvalho. **Aluno:** Alan Henryque Gomes Pereira

## Salada de Frutas com Suco de Laranja e Mel

### História:

Eu sempre gostei de comer salada de frutas feita pela minha avó, pois ela fazia com muito carinho para todos os seus netos no domingo quando íamos almoçar na sua casa. Quando eu estava gripado, para melhorar a minha gripe ou dos meus primos, minha avó colocava suco de laranja e 5 colheres de mel na salada de fruta, pois a laranja tem vitamina C e o mel faz bem para a saúde, pois é rico de sais minerais, além das suas propriedades medicinais. Mesmo não gostando muito, minha avó me fazia comer a salada de frutas com suco de laranja e mel para eu sarar da gripe, pois se não melhorasse não poderia jogar voleibol com meus amigos.



### Dica Nutricional:

A abundância em potássio, proteínas e energia pode ser vista em frutas como a goiaba, a pera e a maçã. Outras frutas como a uva e o melão auxiliam no controle da pressão arterial e ajuda na hidratação do organismo, respectivamente. Em geral, elas são ricas em vitaminas e são poderosos antioxidantes.

# Assis

**Diretoria de Ensino:** Região de Assis

**Município:** Assis - São Paulo

**Escola:** E.E. Profº Dr.Clybas Pinto Ferraz. **Vice-Diretor:** Juliana Del Gobo Monteiro

**Professor:** Anelisa S.Duarte. **Aluna:** Heloá Gimenez Silva

## Bacalhau com Batata

### História:

Minha avó Marlene Gimenez criou uma espécie de receita de bacalhau frito com batatinhas, pois minha mãe e minha tia na fase de crianças não gostavam de comer peixe. Mas a família era católica e não comiam carne vermelha na Sexta-Feira Santa. A receita fez tanto sucesso que todos os anos a família toda (sobrinhos, tios, netos) se reuniam na casa da avó para comer a receita do famoso bacalhau. Infelizmente há um ano minha avó adoeceu com um tumor cerebral e passou por uma cirurgia de 22 horas para a retirada do tumor. Hoje, não mais consciente e capaz, passamos nossa primeira Sexta-Feira Santa sem o bacalhau. Porém, no dia, foi lembrado por todos aqueles que comiam e amavam a tradicional receita da dona Marlene que se desdobrava para criar bem suas filhas.

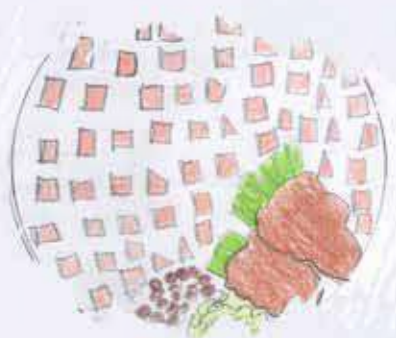
### Receita

#### Ingredientes:

2 kg de batatas  
2 kg de bacalhau  
Salsinha a gosto  
Azeitona a gosto  
1 l de óleo  
Azeite

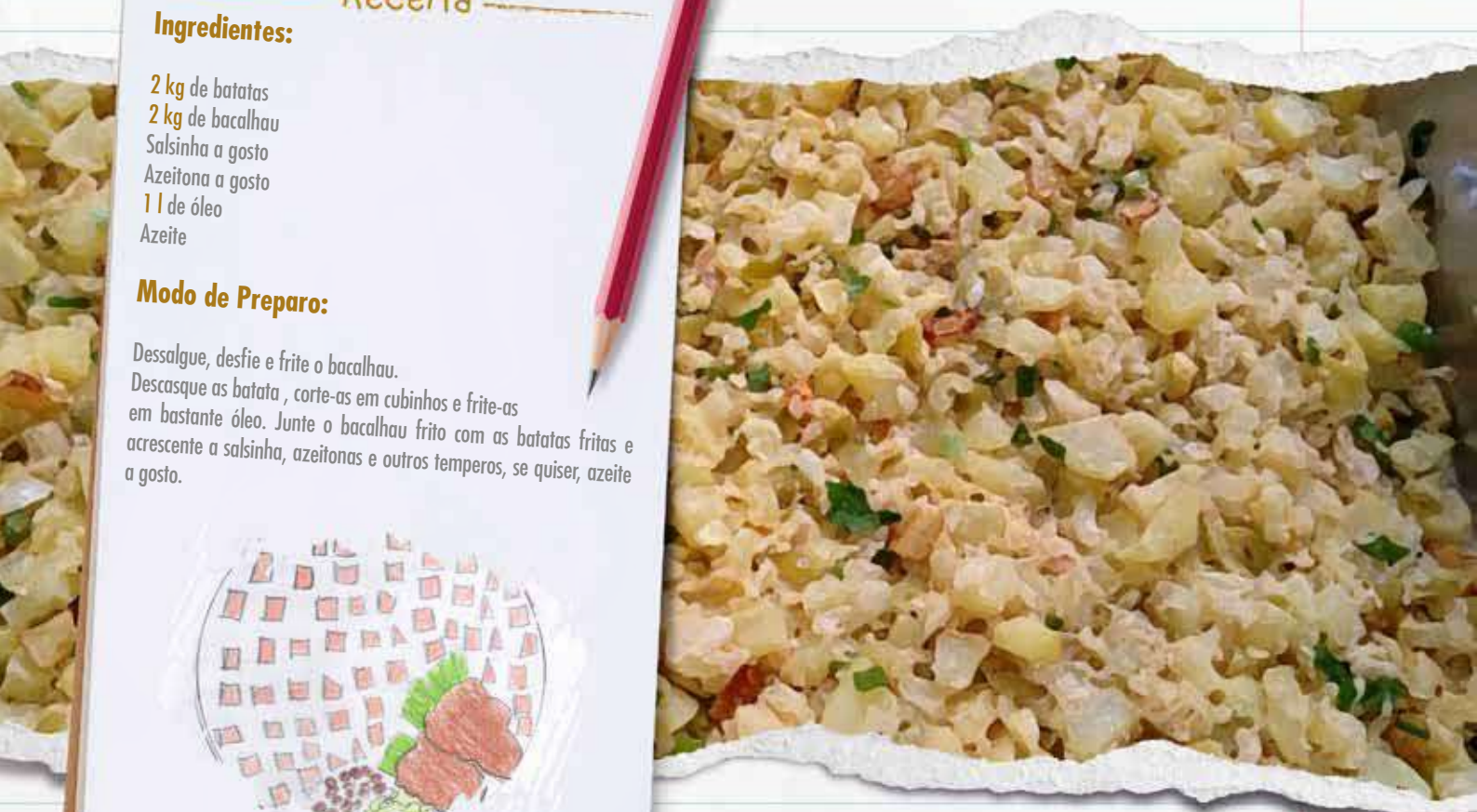
#### Modo de Preparo:

Dessalgue, desfie e frite o bacalhau.  
Descasque as batatas, corte-as em cubinhos e frite-as em bastante óleo. Junte o bacalhau frito com as batatas fritas e acrescente a salsinha, azeitonas e outros temperos, se quiser, azeite a gosto.



### Dica Nutricional:

O bacalhau é rico em vitaminas e sais minerais indispensáveis para uma alimentação saudável. A batata contém vitaminas do complexo B e C e sais minerais. 100 g de batatas fritas contém 338 mg de potássio, 8,4 mg de vitamina C e 46 mg de fósforo.





# Assis

**Diretoria de Ensino:** Região de Assis

**Município:** Lutécia - São Paulo

**Escola:** E. E. Dr. Claudio de Souza. **Vice-Diretor:** Fátima Aparecida Martines (PEF)

**Professores:** Ana Maria Nhoque, Maira Cristina Romeiro de Quadros

**Voluntários:** Ariane N. Barquilha, Eduarda A. Rodrigues, Eduarda M. Simões, Gabriel C. de Silveira, Gabriela A. P. Leati, Giovanna G.

Mansolelli, Laura V. Santiago. **Universitários:** Leonardo Rodrigues, Matheus da Silva Bertti. **Aluno:** Andreolli Pereira Leati

## Macarrão da Vovó

### História:

De todas as histórias da minha avó, há uma que jamais esquecerei: os almoços de domingo, que era um meio de reunir a família, fazendo com que a semana começasse mais feliz. Como eles moravam na zona rural, os alimentos utilizados nas refeições podiam ser encontrados no quintal de casa, as especiarias eram colhidas na horta do sítio, pelas próprias mãos dos meus bisavós com muito cuidado e carinho. O tomate, fruto desta colheita, era a base para o molho. Nesse cantinho, também colhiam o ingrediente principal: a abóbora, que por vez, se transformava na massa do macarrão e como acompanhamentos usufruíam da pescaria realizada pelo meu bisavô e do queijo que era feito pela mãe da minha avó com o leite das duas vaquinhas criadas pela família, este era ralado e utilizado como acabamento da tão esperada refeição.

Na atual sociedade, com tantas facilidades e comodidades, muitos não valorizam o muito que possuem, gerando desperdício e gastos desnecessários.



### Receita

#### Ingredientes:

01 abobrinha grande  
02 l de água fervente  
**Molho:**  
03 peixes médios  
02 tomates  
01 cebola média picada  
02 dentes de alho  
Folhas de manjerição, cebolinha, pimenta do reino e sal a gosto  
½ colher de sopa de colorau  
250 ml de água  
**Acabamento:** queijo ralado a gosto

#### Modo de Preparo:

Lave a abóbora sem descascá-la, corte-a ao meio e retire as sementes. Rale em tiras, como espaguete, com a ajuda de uma boa faca ou ralador de legumes. Cozinhe os filetes de abobrinha na água fervente por 3 minutos, escorra bem e reserve.

#### Molho:

Coloque um pouco de óleo numa panela e refogue a cebola e o alho. Corte os peixes em pedaços pequenos e refogue-os. Em seguida, misture o tomate sem pele, o colorau, o sal e a pimenta do reino em água para o cozimento do molho. Deixe levantar fervura e desligue o fogo. Logo após, misture o molho com o macarrão.

### Dica Nutricional:

Os ingredientes desta receita garantem vitaminas como A, B, B2, B12, C, D, E e K2, cálcio, fósforo, ferro, potássio, Ômega 3 e sais minerais, essenciais à saúde auxiliando no combate da anemia; redução da pressão arterial; ativação do cérebro, fortalecimento dos ossos e dos dentes, com efeitos benéficos ao coração e a circulação. Aliado também na prevenção do sistema nervoso e respiratório e combate dos radicais livres que danificam as células, evitando assim o envelhecimento precoce.

# Assis

**Diretoria de Ensino:** Região de Assis

**Município:** Borá - São Paulo

**Escola:** E.E. Dr. José de Souza. **Vice-Diretor:** Valdirene Marconato

**Professor:** Joseane Maria Garrossini Mendes. **Voluntários:** Dhenifer dos Santos

**Universitários:** Katiucha e Samuel. **Aluna:** Nicole da Silva Santos

## Tortellete

### História:

Quando meu primo Neto veio da cidade de Junqueiro-AL para Borá, minha cidade, ele trouxe a receita do Tortellete, mas lá não é feito com manteiga, é feito com óleo vegetal. Mas aqui é difícil de encontrar e ele tentou com manteiga e deu certo. E assim comecei a fazer a receita na minha casa e eu trouxe também na escola durante as aulas de Português da professora Joseane, e agora fiz no final de semana no Programa Escola da Família. Fica delicioso.



### Receita

#### Ingredientes:

1 kg de farinha de trigo  
01 pote de manteiga

#### Recheio

01 lata de leite condensado

#### Modo de Preparo:

Coloque a farinha de trigo em uma bacia, derreta a manteiga e vá colocando aos poucos e misturando com a farinha até ficar uma massa. Abra a massa nas forminhas e recheie com o leite condensado. Coloque no forno para assar até dourar.



# Assis

**Diretoria de Ensino:** Região de Assis

**Município:** Maracá - São Paulo

**Escola:** E. E. José Gonçalves de Mendonça. **Vice-Diretor:** Simone Brescott Simogini

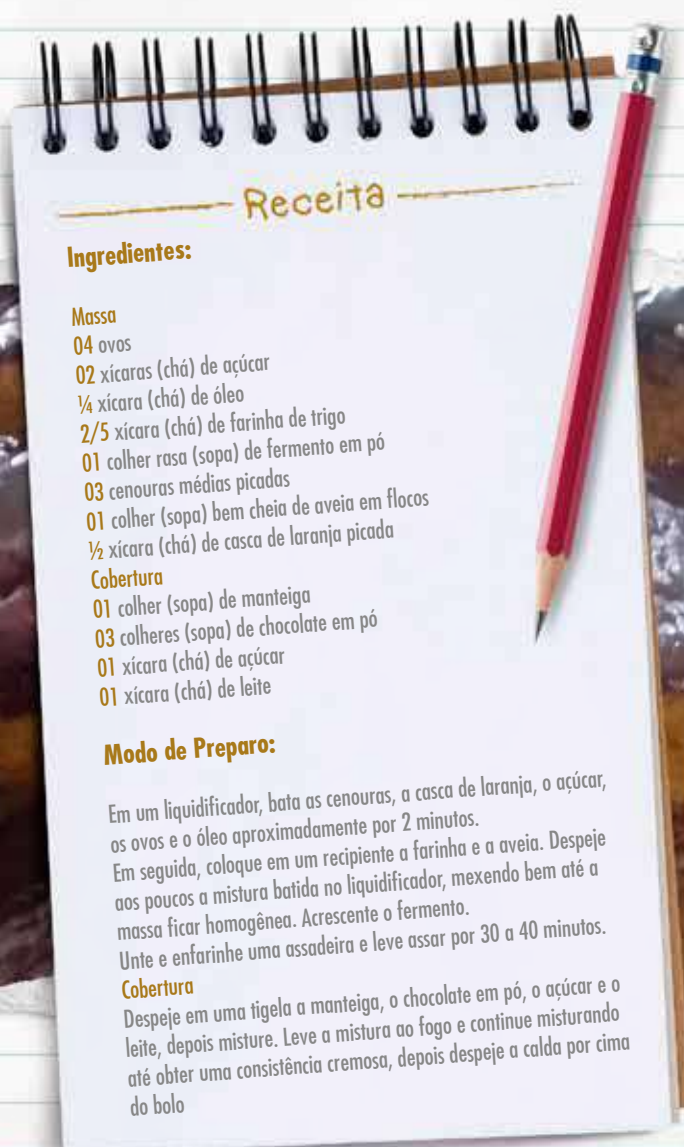
**Voluntários:** Luan Lucas Ferraz. **Universitários:** Allana Gil Pereira, Ana Flávia Galdino, Natália Aragão Christ e Felipe Breda Lopes;

**Estagiários:** Allana, Ana Flávia, Natália e Felipe. **Aluno:** Anderson Eduardo Marques da Palma

## Bolo de Cenoura com Laranja e Aveia

### História:

Os bolos caseiros sempre fizeram parte do café da tarde. Minha avó tinha o hábito de sempre fazer um bolo com os ingredientes disponíveis em casa. O preferido era o bolo de cenoura, que além de chamar a atenção pela cor amarelinha, também tinha uma deliciosa calda de chocolate.



### Dica Nutricional:

A cenoura dá um sabor diferente ao bolo e ela é rica em vitamina A, C, B2 e B3.

A aveia é um cereal rico em fibras e ajuda a reduzir o colesterol ruim e ajuda no bom funcionamento do intestino.

# Assis

**Diretoria de Ensino:** Região de Assis

**Município:** Assis - São Paulo

**Escola:** E.E. Profº Léo Pizzato. **Vice-Diretor:** Odênis de Souza Cardoso

**Professor:** Sheila Isabel Pirolo. **Voluntários:** Patrícia Cristina Moraes;

**Universitários:** Letícia Hiromi. **Estagiários:** Júlio Cesar. **Aluna:** Luís Gustavo Izidoro

## Panqueca com Geleia de Amora

### História:

Minha irmã realiza esta receita em casa através da colheita de amoras no entorno da nossa escola. Prática, rápida de baixo custo. Fazemos esta receita para tomar café da tarde reunida com nossa família.

### Receita

#### Ingredientes:

03 ovos  
01 copo de leite  
05 colheres de açúcar  
Farinha para dar ponto

#### Para a geleia

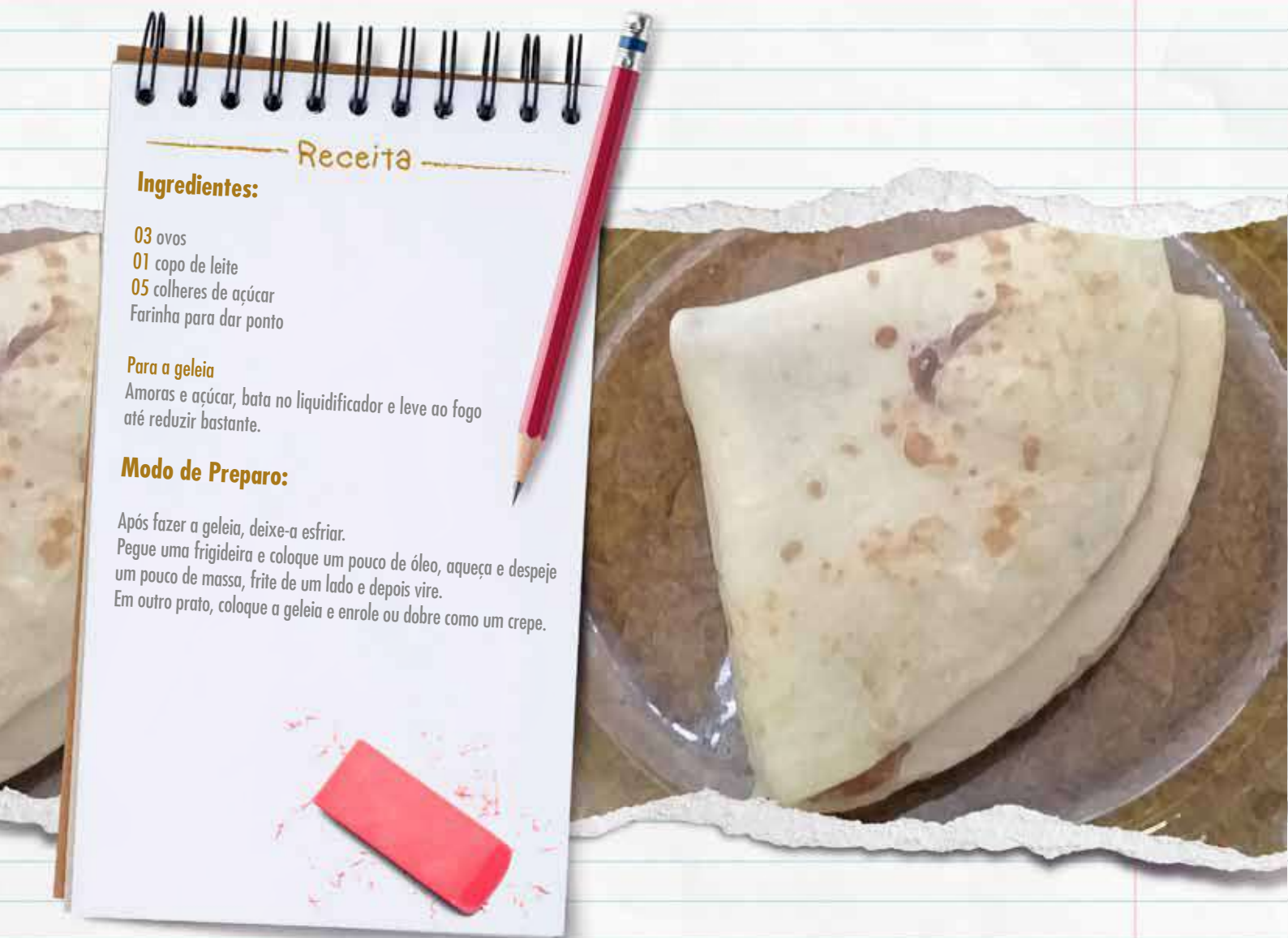
Amoras e açúcar, bata no liquidificador e leve ao fogo até reduzir bastante.

#### Modo de Preparo:

Após fazer a geleia, deixe-a esfriar.  
Pegue uma frigideira e coloque um pouco de óleo, aqueça e despeje um pouco de massa, frite de um lado e depois vire.  
Em outro prato, coloque a geleia e enrole ou dobre como um crepe.

### Dica Nutricional:

A amora é rica em betacaroteno e vitaminas, além de fibras para o bom funcionamento do intestino.





# Assis

**Diretoria de Ensino:** Região de Assis

**Município:** Assis - São Paulo

**Escola:** E. E. Lourdes Pereira. **Vice-Diretor:** Lígia Maria Garrido de Melo Bastos

**Professor:** Lígia Maria Garrido de Melo Bastos

**Aluna:** Ana Júlia de Souza Menezes

## Bolo Fofo

### História:

A aluna Ana Júlia contou que essa receita de família foi descoberta pela irmã mais velha, que no período da gravidez descobriu uma anemia e não podia comer doce, então pesquisou na internet e encontrou. Ela tinha vontade de comer doce e esse bolo além de saudável era muito gostoso. A partir daí, esse prato começou a fazer parte da vida da família.



### Ingredientes:

- 03 ovos
- 08 bananas nanicas
- 01 colher de sopa de óleo de coco
- 02 xícaras de chá de farinha de quinoa
- 01 colher de sopa de fermento em pó

### Modo de Preparo:

Bata no liquidificador as bananas, os ovos, o óleo de coco no e reserve. Em uma tigela, coloque duas xícaras de chá de farinha de quinoa com o fermento em pó. Despeje a mistura do liquidificador na farinha de quinoa e mexa devagar. Coloque para assar a 180 graus em uma forma untada com o óleo de coco por 45 minutos.  
Obs.: a receita pode sofrer variações como acrescentar na massa uva passas ou ameixa seca.

### Dica Nutricional:

A banana é uma fonte muito rica de potássio, manganês, vitamina C, cobre e vitamina B6. Não contém colesterol.

A quinoa é uma excelente fonte de proteínas, rica em fibras e também não contém glúten, características que a tornam um alimento altamente nutritivo e saudável. O óleo de coco é rico em vitaminas lipossolúveis (A,D,E e K), que controlam o colesterol, aumentam o HDL (gordura boa) e reduzem o LDL (gordura ruim), por isso o óleo de coco tem efeito anti-inflamatório e antitrombótico

# Assis

**Diretoria de Ensino:** Região de Assis

**Município:** Maracá - São Paulo

**Escola:** E.E. Profª Maria Aparecida Galharini dos Santos. **Vice-Diretor:** Vanessa Domingues Bertolani

**Professor:** Fernando Almeida Vilas Boas. **Alunos:** Gabriela Maciel, Rafaela Beatriz e Maria Eduarda Funchal

## Bolo de Cenoura Integral

### História:

A receita do bolo surgiu quando minha mãe, que estava de dieta, resolveu fazer um bolo. Ela pesquisou na internet e não achou nenhuma que fosse saudável. Então ela adaptou a receita tradicional de bolo de cenoura para uma versão menos calórica que ela pudesse comer sem culpa. Ai a mágica aconteceu, fizemos o bolo e deu super certo. Além de gostoso ainda ficou saudável, junção perfeita!

### Ingredientes:

- 01 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 01 xícara (chá) de açúcar mascavo
- 01 xícara (chá) de aveia
- 01 xícara (chá) de açúcar refinado
- 02 cenouras médias picadas
- ½ xícara (chá) de óleo de canola
- 03 ovos
- 01 colher (sopa) de fermento em pó

### Modo de Preparo:

Coloque os ovos, o açúcar mascavo e o refinado, o óleo e as cenouras no liquidificador. Bata até virar uma mistura homogênea. Em uma tigela misture a farinha de trigo integral, a aveia e o fermento em pó. Despeje a mistura líquida do liquidificador e misture até ficar uma massa cremosa homogênea. Coloque a massa numa forma untada e enfarinhada. Levar ao forno preaquecido (200°) por 40 minutos. Desenforme e, se desejar, coloque cobertura de sua preferência.



### Dica Nutricional:

**Aveia:** a aveia é um cereal rico em fibra e de preço acessível, entre os benefícios de seu consumo estão o prolongamento da sensação de saciedade, diminuição do colesterol ruim e a melhora do funcionamento intestinal.

**Farinha Integral:** a farinha integral não passa pelo processo de refinamento, mantendo assim boa parte dos nutrientes do trigo, além de fibras, proteínas e minerais.





# Assis

**Diretoria de Ensino:** Região de Assis

**Município:** Tarumã - São Paulo

**Escola:** E. E. Maria Magdalena de Oliveira - Dona Cota. **Vice-Diretor:** Rosana Gomes

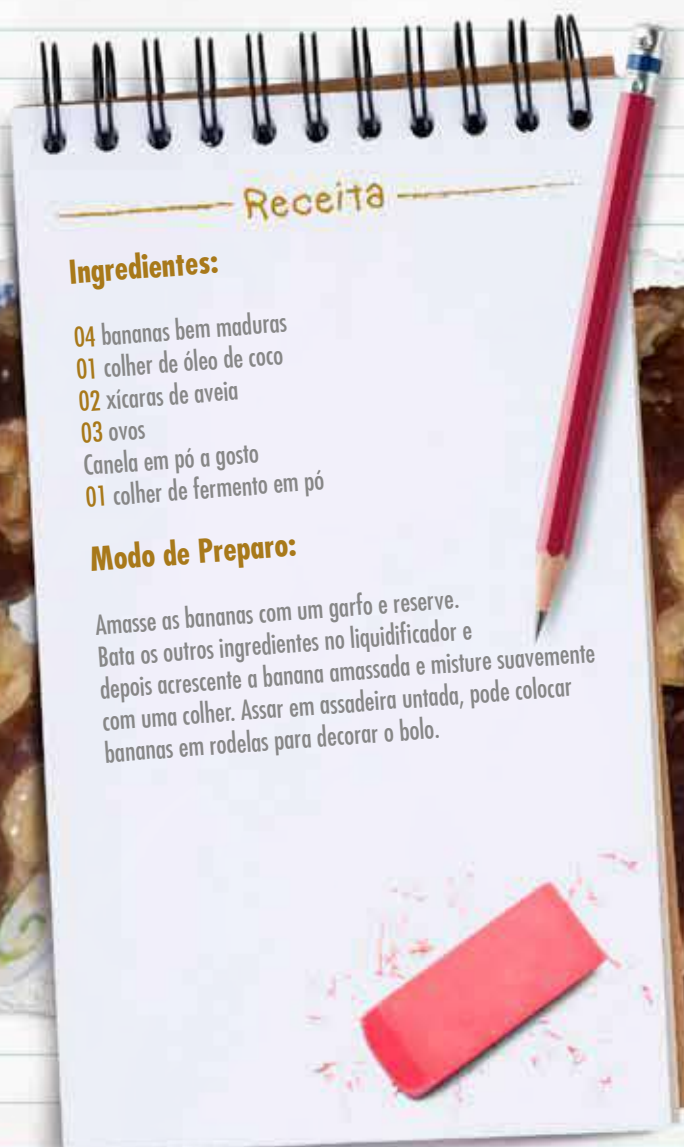
**Professor:** Adriana Dias Souza Silva. **Voluntários:** Vanessa Campana Biazon. **Universitários:** Bianca Mirella Laurenti

**Aluno:** Matheus Honorato

## Bolo de Banana com Aveia

### História:

Quando minha mãe ficou grávida da minha irmã mais nova, ela teve problema de pressão alta e diabetes gestacional. O médico disse pra ela não comer nada com farinha branca e nada que tivesse açúcar, então ela foi procurar receitas na internet e encontrou essa receita de bolo de banana com aveia. A primeira vez que ela fez, eu nem quis experimentar achando que era ruim, mas um dia estava com fome e resolvi experimentar. Adorei o bolo e hoje ele é meu bolo preferido.



### Dica Nutricional:

Aveia é um cereal rico em fibras, diminui o colesterol, melhora o funcionamento do intestino.

Banana é rica em potássio, perfeita para baixar a pressão arterial, acalma o estômago e ajuda na digestão.

# Assis

**Diretoria de Ensino:** Região de Assis

**Município:** Cândido Mota - São Paulo

**Escola:** E.E. Prof.ª Clotilde de Castro Barreira. **Vice-Diretor:** Maria Aparecida Zimmerman

**Professores:** Flaudizia Honorato Soares e Fátima Maria Bedinotti e Silva. **Voluntários:** Rosivani Maria Doná Daré, Alessandra Desma-rest Alves, Alessandra Caron Chizzolini Andreotti, Elizabete Marques do Valle, Fernanda Aparecida Grossi da Silva, Anelise Luciana Torretti, Renata Lopes Muniz Diniz, Maria José Palazim Fontana, Vivian Cintia Felix Meloni. **Universitários:** Karina dos Santos Rosa

**Aluno:** Fernando Grossi da Silva

## Salada Saborosa

### História:

Apreendi que ter uma alimentação saudável não precisa comer muito. O importante é saber comer sem exagero, também que minha alimentação tem que ser boa para o meu organismo e desta forma ajuda para o meu crescimento, se não me alimentar bem posso ter doenças como dor de barriga, obesidade etc. Chegando em casa pedi para minha mãe fazer no domingo salada salgada e doce. Fomos juntos ao supermercado e escolhi as frutas e legumes. A salada de fruta ficou saborosa e a de legumes deliciosa. Comentei na segunda-feira com a professora e em conjunto com os amigos de sala e com os outros colegas, combinamos fazer as saladas na escola. Reunimos as 03 salas e combinamos trazer os legumes e as frutas na quarta-feira. As

professoras levaram todos para o pátio e com luvas e tocas, lavamos as frutas e os alimentos e ajudamos a confeccionar as saladas doce e salgada, com a ajuda das professoras Alessandra, Flaudizia, Dinha, Bete, Fernanda e outras que participaram do projeto. As crianças ficaram muito contentes, queriam mais de tão saborosa que ficou as duas saladas. Foi tudo muito bom.

A professora Flaudizia e a professora mediadora Dinha, encerrou o projeto com uma confraternização, com um saboroso café da tarde, bolo de cenoura e suco de abacaxi, tudo saudável. Espero que tenha mais projetos como este, pois aprendi muito com "alimentação saudável".

### Ingredientes:

- 01 cabeça de repolho
- 02 maços de couve
- 02 abacaxis
- 15 maçãs vermelhas
- 10 maçãs verdes
- 10 potinhos de morangos
- 02 mangas
- 24 bananas
- 02 mamões

### Modo de Preparo:

#### Salada de Verduras e legumes:

Lave as frutas e verduras, corte-as em cubinhos separadamente. Misture as verduras com um pouco de maçã e abacaxi, tempere-as com sal, pimenta, um pouco de vinagre.

#### Salada de frutas:

Lave as frutas, descasque e corte-as. Em seguida, misture as frutas e finalize colocando um pouco de suco de laranja, deixando mais saborosa e nutritiva.

### Dica Nutricional:

Na salada de verduras, não coloque óleo, somente os temperos naturais utilizados da horta da escola. Na salada de frutas, não coloque açúcar, somente um pouco de guaraná para dar um leve toque adocicado. Troque doces por uma salada de frutas. Em geral, comemos as frutas cruas e isso requer muito cuidado na hora de lavá-las.





# Assis

**Diretoria de Ensino:** Região de Assis

**Município:** Assis - São Paulo

**Escola:** E. E. Profº Carlos Alberto de Oliveira. **Vice-Diretor:** Simone Moscoso de Souza Ferreira

**Professor:** Celina Ogeda. **Universitários:** Ana Caroline Teodoro de Lima

**Aluna:** Maria Tereza Ap. de Lima

## Broa de Fubá

### História:

Eu me chamo Maria Tereza e moro em um sítio, chamado Nossa Senhora Aparecida, que fica na Água do Barreiro. Minha mãe é uma ótima cozinheira, aprendo muitas coisas com ela, mas essa broa que ela faz eu adoro, minha avó que passou para ela e agora eu aprendi também.



### Dica Nutricional:

O fubá é rico em ácido salicílico e fonte de vitamina K que contém substâncias que fazem muito bem à pele. Por ser relativamente barato e de alto valor calórico, o fubá é muito utilizado no combate à anemia e desnutrição pelo mundo.

O alimento também pode ser encontrado no fubá, em sua própria farinha e em subprodutos, como óleos, xaropes e, até mesmo, bebidas.

Além de fibras, possui proteínas, vitamina A, vitaminas do complexo B, ferro, potássio, fósforo, cálcio e celulose.

## Assis

**Diretoria de Ensino:** Região de Assis

**Município:** Cândido Mota - São Paulo

**Escola:** E.E. Rachid Jabur. **Vice-Diretor:** Edlene Campos da Silva Tófoli

**Professor:** Marlene Moreira Guiotti. **Apoiadores:** Marlene Moreira Guiotti/Eliana Cristine de Assis Budiski. **Voluntários:** Lucas de Lima Diniz. **Universitários:** Victor Teófilo da Costa/ Pedro Augusto Milk Gonçalves. **Aluna:** Laura Maria Ausech

## Danoninho Diet

### História:

Essa receita foi usada para fins de saúde na minha família. Minha mãe estava fazendo um tratamento de saúde, pois os exames de rotina acusaram que ela estava com início de diabetes e sua pressão estava um pouco alterada. Então fomos fazendo algumas mudanças em nosso cardápio e acrescentando algumas mais saudáveis e essa receita acabou sendo a preferida por ela e por todos da minha família.

### Ingredientes:

- 01 inhame grande descascado e picado em cubos
- 200 g de ricota
- 350 ml de leite desnatado 8 gotas de adoçante
- 01 caixa de gelatina diet de morango

### Modo de Preparo:

Dissolva a gelatina em um pouco de água fervente e bata com todos os ingredientes no liquidificador. Coloque em um recipiente ou em recipientes com porções individuais. Leve para gelar por duas horas. Sirva.



### Dica Nutricional:

O inhame é rico em proteínas, fibras, vitaminas A, B, C, betacaroteno, minerais como potássio, ferro, cálcio, fósforo, magnésio, além de apresentar atividade antioxidante.



# Assis

**Diretoria de Ensino:** Região de Assis

**Município:** Florínea - São Paulo

**Escola:** E. E. Profº Teófilo Elias - Dona Cota. **Vice-Diretor:** Valma Helena do Nascimento Barreiros

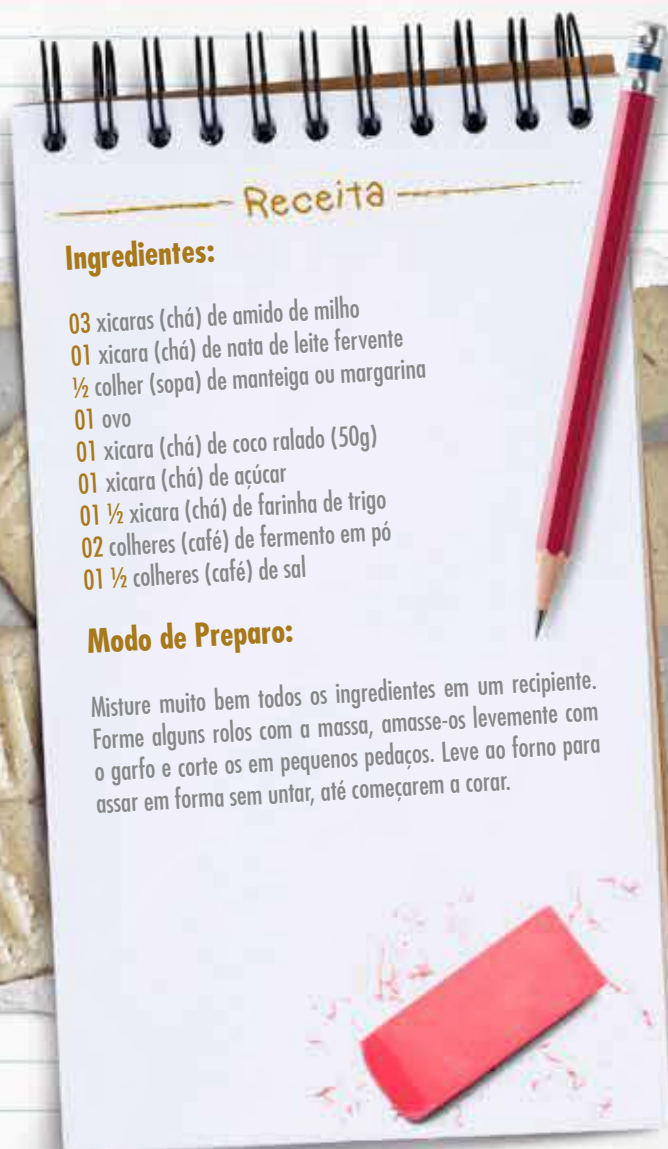
**Universitários:** Matheus Ferrari Correa, Natalia de Almeida Prado, Laiza Helena da Silva, Juliana F. Monteiro

**Aluna:** Maria Luiza Ferrari de Moraes

## Sequilhos de Nata e Coco

### História:

A receita é algo muito presente em minha família, minha avó preparava para o café da tarde quando os netos se reuniam em sua casa. Foi passado de gerações e hoje minha mãe quem prepara.



### Receita

#### Ingredientes:

- 03 xicaras (chá) de amido de milho
- 01 xicara (chá) de nata de leite fervente
- ½ colher (sopa) de manteiga ou margarina
- 01 ovo
- 01 xicara (chá) de coco ralado (50g)
- 01 xicara (chá) de açúcar
- 01 ½ xicara (chá) de farinha de trigo
- 02 colheres (café) de fermento em pó
- 01 ½ colheres (café) de sal

#### Modo de Preparo:

Misture muito bem todos os ingredientes em um recipiente. Forme alguns rolos com a massa, amasse-os levemente com o garfo e corte os em pequenos pedaços. Leve ao forno para assar em forma sem untar, até começarem a corar.

### Dica Nutricional:

A nata é uma gordura muito menos concentrada do que a manteiga. A nata fornece uma variedade interessante de vitaminas e minerais do leite, nomeadamente, vitamina A, riboflavina, vitamina B12, cálcio e fósforo.

# Assis

**Diretoria de Ensino:** Região de Assis

**Município:** Maracá - São Paulo

**Escola:** E.E. Profº Lourenço Luciano Carneiro. **Vice-Diretor:** Juliana Vieira Amstalden Oliveira e Gertrud Goettsche

**Apoiadores:** Grêmio Estudantil. **Estagiários:** Rodrigo Aparecido Passos

**Aluna:** Anelise Elsner Spíndola

## Brownie Fit de Tapioca

### História:

Minha família e eu resolvemos entrar na “onda” fitness, fazemos dietas, vamos à academia e caminhamos. Nas reuniões familiares sempre sofriamos, ficávamos com água na boca por ter muita coisa boa, porém, nenhuma saudável. Pensando nisso, decidimos nos unir para elaborar receitas saudáveis e ao mesmo tempo saborosas. O Brownie de Tapioca é uma delas.

### Receita

#### Ingredientes:

- 02 colheres (sopa) de goma para tapioca
- 01 ovo inteiro
- 02 claras
- 01 colher (sopa) de farelo de aveia
- 01 colher (chá) de adoçante em pó
- 02 colheres (sopa) de cacau em pó
- 04 nozes picadas

#### Modo de Preparo:

Em um refratário, coloque todos os ingredientes, exceto as nozes. Bata com o garfo até que a mistura fique lisa e homogênea. Adicione as nozes. Unte a frigideira com óleo de coco. Com cuidado, despeje a mistura. Cozinhe em fogo baixo até que as bordas comecem a se soltar. Vire e deixe até dourar. Sirva em seguida. Se desejar enfeite com morangos ou outras frutas.





# Assis

**Diretoria de Ensino:** Região de Assis

**Município:** Tarumã - São Paulo

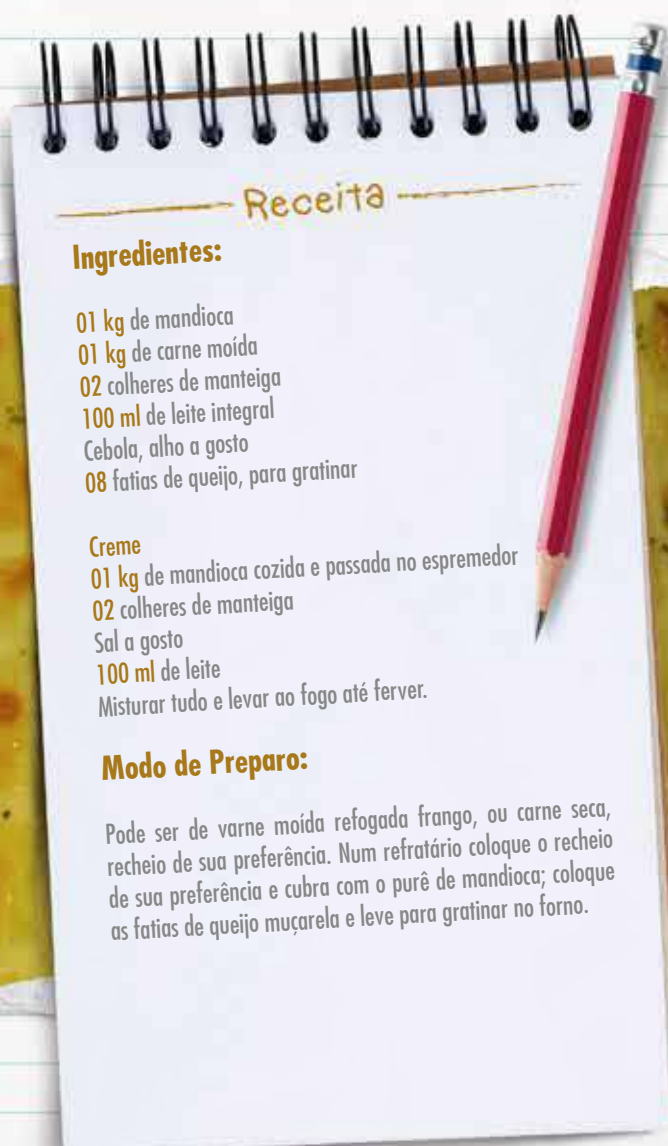
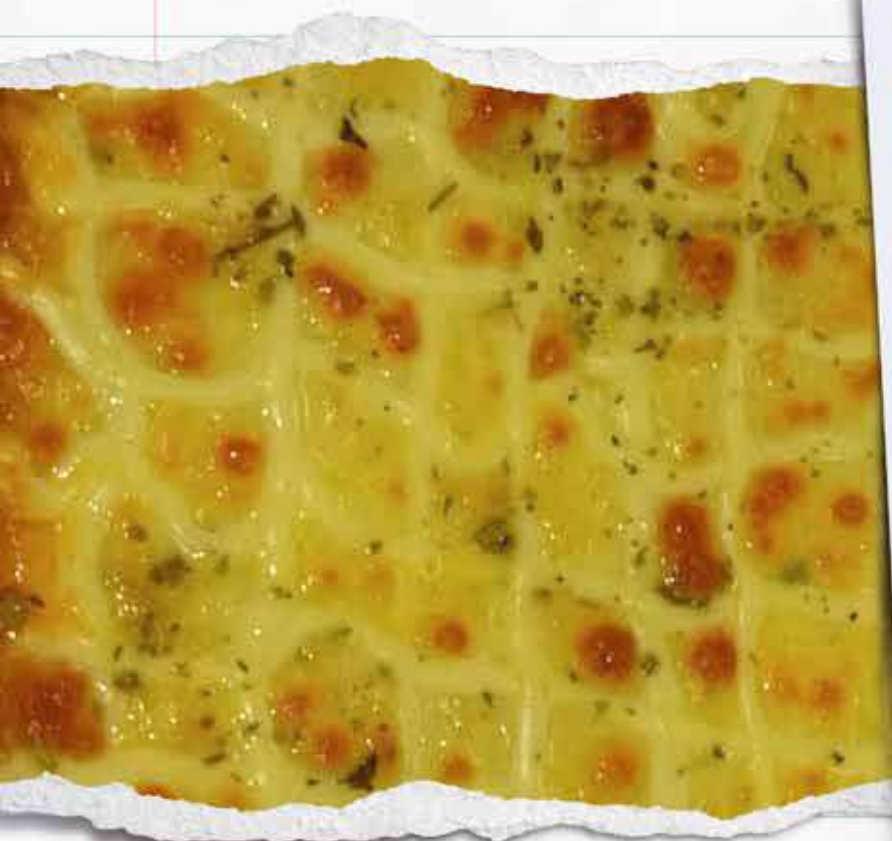
**Escola:** E. E. Profº David José Luz - Dona Cota

**Professor:** Daniela Dal Poz Ferreira. **Universitários:** Adriana Israel de Lima; Giovanna Debacco Castagna; Kleiton Rodrigues; Mayara Gonçalves dos Santos; Thais Figueiredo Ribeiro; Vera Lúcia da Silva Onça. **Aluno:** Rafael

## Escondidinho de Mandioca

### História:

Na minha infância morávamos perto da minha avó materna. Ela sempre trabalhava em casa de família, para cuidar do sustento das suas necessidades. Aos finais de semana ela tinha o costume de cozinhar e dizer que esperava pelos netos. Tinha uma culinária bem simples e gostosa, entre os doces de abóboras e arroz-doce, havia umas travessas de um tal escondidinho de mandioca, que por sua vez era nossa alegria, pois não sabíamos o que estava realmente escondido ali. O recheio era sempre modificado conforme a situação financeira, contudo não entendia nada de economia, só adorava aquela travessa de escondidinho que podia ser de carne, de frango, carne moída ou de outras coisas que não me recordo, mas me lembro do sabor daquele creme de mandioca que até hoje sinto o cheiro e o sabor é de dar água na boca. Falei para a Professora Articuladora e as Educadoras universitárias minha história e elas decidiram fazer como minha vó fazia.



### Receita

#### Ingredientes:

01 kg de mandioca  
01 kg de carne moída  
02 colheres de manteiga  
100 ml de leite integral  
Cebola, alho a gosto  
08 fatias de queijo, para gratinar

#### Creme

01 kg de mandioca cozida e passada no espremedor  
02 colheres de manteiga  
Sal a gosto  
100 ml de leite  
Misturar tudo e levar ao fogo até ferver.

#### Modo de Preparo:

Pode ser de carne moída refogada frango, ou carne seca, recheio de sua preferência. Num refratário coloque o recheio de sua preferência e cubra com o purê de mandioca; coloque as fatias de queijo muçarela e leve para gratinar no forno.

# Assis

**Diretoria de Ensino:** Região de Assis

**Município:** Paraguaçu Paulista - São Paulo

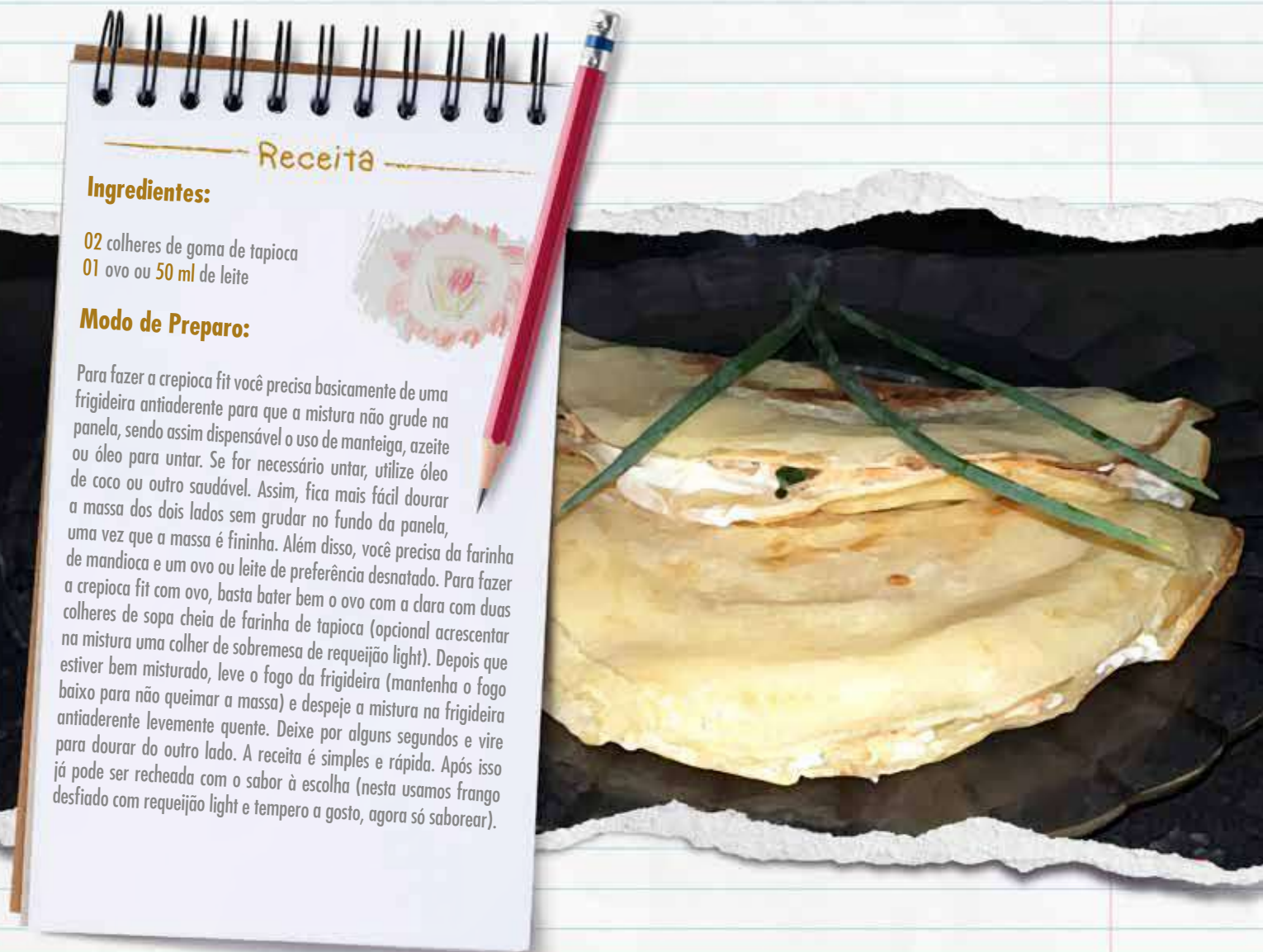
**Escola:** E.E. Isidoro Baptista. **Vice-Diretor:** Prof<sup>o</sup> Evandro Lázaro Soares de Oliveira

**Universitária:** Karoline Moreira Prado. **Aluna:** Maria Eduarda Pereira Ferraz

## Crepioca Fit

### História:

Na busca de propiciar um lanche gostoso e saudável, a aluna buscou no livro de receitas da família, e procurou na internet, uma receita de um prato saudável, que viesse de encontro com a ideia de unir o incentivo a prática de atividades físicas com um lanche nutritivo, leve e saboroso.





# Assis

**Diretoria de Ensino:** Região de Assis

**Município:** Palmital - São Paulo

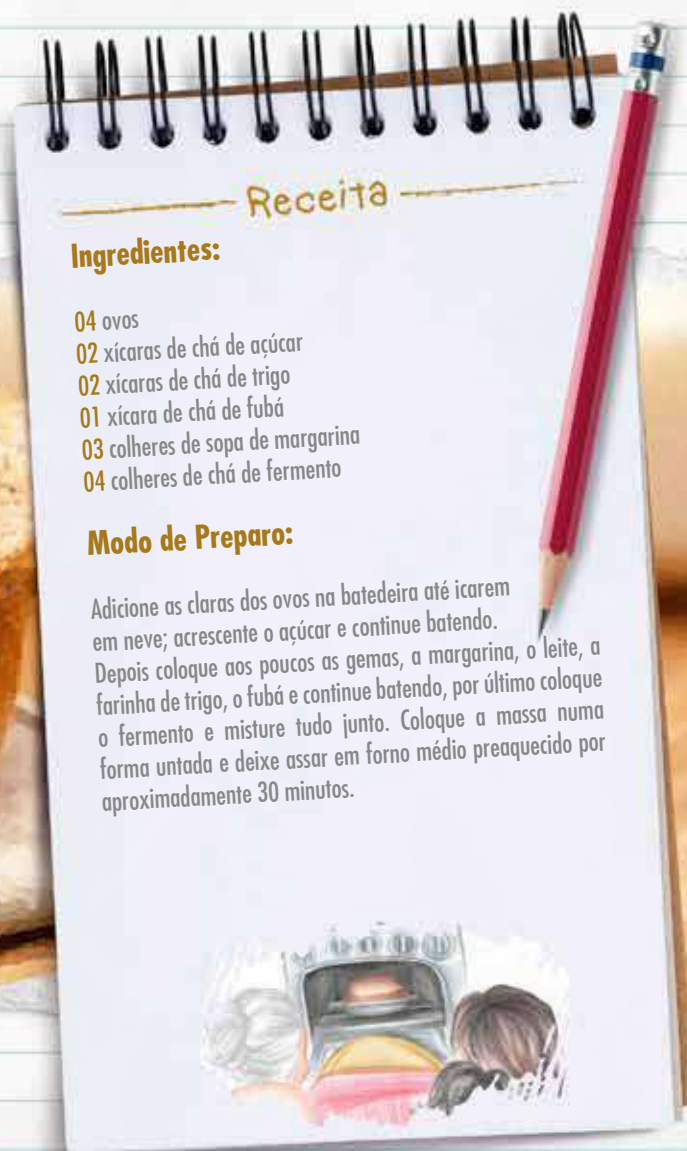
**Escola:** E. E. Prof.<sup>a</sup> Adalgisa Cavezzale de Campos. **Vice-Diretor:** Edmilson Antônio de Oliveira

**Aluna:** Mirella Carolina de Assis Rodrigues

## Bolo de Fubá da Vovó

### História:

Aos finais de semana, sempre vou na casa da minha avó, e ela sempre faz bolo de fubá para os netos reunidos. Sempre ficamos esperando sair do forno para comer bolo de fubá quente com leite e achocolatado frio, uma delícia.





## BETERRABA

Proteína, fósforo, potássio e zinco são apenas alguns dos nutrientes da beterraba, ótima para o fortalecimento do sistema imune.



# Botucatu

**Diretoria de Ensino:** Região de Botucatu

**Município:** Areiópolis - São Paulo

**Escola:** E. E. Profº Pedro Augusto Barreto. **Vice-Diretor:** Márcia Cristina Cremer Montoro Lopes

**Professor:** Nilcéia Aparecida Cazaes Passaroni, Adriana Aparecida Dos Santos Carvalho, Vanderlene Aparecida Ribeiro Massarico

**Universitários:** João Roberto Bonato Júnior, Janaina Caroline De Lima, Vanusa Silva Da Cruz

**Aluna:** Milene Aparecida Morais Luqui

## Taioba Refogada

### História:

É uma receita que vem passando de geração em geração. Nós gostamos tanto deste alimento que nunca deixamos de fazer. Minha bisavó paterna fazia e depois minha avó aprendeu e continuou fazendo. Quando minha mãe experimentou também gostou muito e sempre que encontra a taioba ela faz pra gente.



### Dica Nutricional:

Vitamina A, vitamina C, cálcio e fósforo.

# Botucatu

**Diretoria de Ensino:** Região de Botucatu

**Município:** Botucatu - São Paulo

**Escola:** E.E. Manoel Patrício do Nascimento. **Vice-Diretor:** Christian Carlos Alves Angélla

**Professor:** Karina Silva Audi (Português). **Voluntários:** Gabriel dos Santos França. **Universitários:** Ronaldo de Camargo, Edneia Pereira, Tayna Amaral da Silva e Ana Carolina Gonçalves Cerqueira. **Aluno:** Gustavo Antunes Miranda

## Bolo de Cenoura

### História:

Me chamo Gustavo Antunes Miranda, sou de São Paulo (capital), estou morando em Botucatu há 3 anos. Quando morava em São Paulo, gostava quando minha tia preparava um bolo de cenoura. Eu e minha irmã mais nova comíamos muito o bolo, quase a bandeja inteira, e agora na escola pude recordar um pouco desse delicioso bolo de cenoura com suco de laranja.



### Receita

#### Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de óleo
- 03 cenouras médias raladas
- 04 ovos
- 02 xícaras (chá) de açúcar
- 02 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- 01 colher (sopa) de fermento em pó

#### Modo de Preparo:

Coloque os ingredientes no liquidificador e acrescente aos poucos a farinha. Leve para assar em uma forma untada. Pronto, é só esperar e se deliciar.

### Dica Nutricional:

Bolo nutritivo e com baixo valor calórico.



# Botucatu

**Diretoria de Ensino:** Região de Botucatu

**Município:** Itatinga - São Paulo

**Escola:** E. E. Profª Inah Lopes de Oliveira Macedo. **Vice-Diretor:** Rosa Madalena da Silva

**Professor:** Rosa Madalena da Silva. **Apoiadores:** Educadores Universitários Amanda Prestes, Fernanda Ribeiro

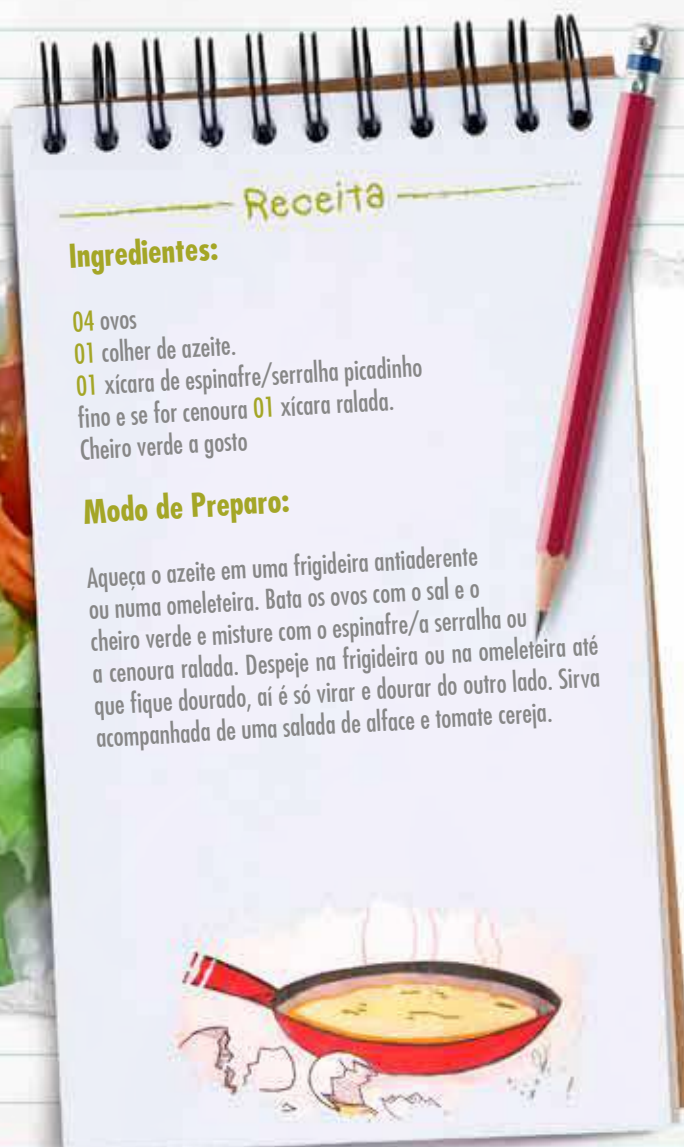
**Universitários:** Erasmo Manoel de Oliveira, David Gabriel Oliveira Cunha, Fernanda Ribeiro, Amanda Prestes, Karen Palmeira, Nathalia Oliveira, Tainara Delgado, Wagner Augusto Levino e Maiara Domingues. **Estagiários:** Luana Aparecida da Silva

**Aluna:** Maria Fernanda Ribeiro

## Omelete

### História:

A minha mãe sempre gostou de uma alimentação saudável. E ela vende ovos, então na minha casa tem muitos ovos, e com isso, ela começou a fazer novas receitas de omelete e misturar legumes e verduras (cenoura, espinafre e serralha) eu, meu pai e minha irmã temos gostado muito, e eu não gostava muito dessas verduras, mas misturado na omelete eu gosto muito.



### Dica Nutricional:

A serralha é uma PANC comestível e rica em vitaminas A D e E, também rica em ferro, cálcio e fósforo.

O espinafre é rico em niacina e zinco, em como proteínas, fibras e vitaminas A e C.

O ovo é um alimento rico em proteínas, vitaminas e minerais.

# Botucatu

**Diretoria de Ensino:** Região de Botucatu

**Município:** Botucatu - São Paulo

**Escola:** E.E. Profº Euclides de Carvalho Campos. **Vice-Diretor:** Solange Rodrigues

**Professor:** Tarsis Pinto de Oliveira

**Aluno:** Guilherme Pereira Silva

## Bolinho de Frango com Abóbora (Bolinho de Amor)

### História:

Chegava o final do ano, e com ele as férias, eu já contava os dias e as horas. Encontrar meus avós, tios e primos era uma festa. Nosso ponto de chegada era o paraíso, o sítio de meus avós, era um sonho recheado de amor e de saudades. O sítio era pequeno, mas era nosso universo e como tal era imenso. As mulheres se reuniam, os homens se juntavam e nós vivíamos cada momento. Vivíamos a correr, subir em árvores, colher frutas e nadar no lago, se bem que era um laguinho. Lá, tudo era natural, verduras, frutas, legumes, carnes, ovos e leite. Minha avó costumava fazer pratos deliciosos e na minha lembrança ficou uma receita que foi batizada como bolinho do amor, amor de primos e netos, isso porque vovó deixava todos os ingredientes prontinhos e nós é que executávamos a receita. Hoje minha mãe ainda faz essa receita, aprimorou alguns ingredientes, talvez seja aí que os bolinhos não têm o mesmo sabor ou talvez seja porque hoje não tem mais o sítio, não tem os primos e não tem a vovó.

### Receita

#### Ingredientes:

- 300 g de abóbora cozida
- 01 peito de frango cozido desfiado e temperado
- 02 colheres de sopa de farinha

#### Modo de Preparo:

Mexa bem até dar liga. Faça bolinhas e coloque no forno ate dourar!



### Dica Nutricional:

Carne branca com baixo teor de calorias e legumes naturais sem agrotóxicos.





# Botucatu

**Diretoria de Ensino:** Região de Botucatu

**Município:** Botucatu - São Paulo

**Escola:** E. E. Profº João Queiroz Marques. **Diretora de Escola:** Regina Silvia Gomes Benez. **Vice-Diretor:** Helena Cristina Peres Vieira

**Professor:** Elaine Ramos e Álvaro Alves. **Apoiadores:** professores, alunos, participantes do PEF, universitários e equipe gestora.

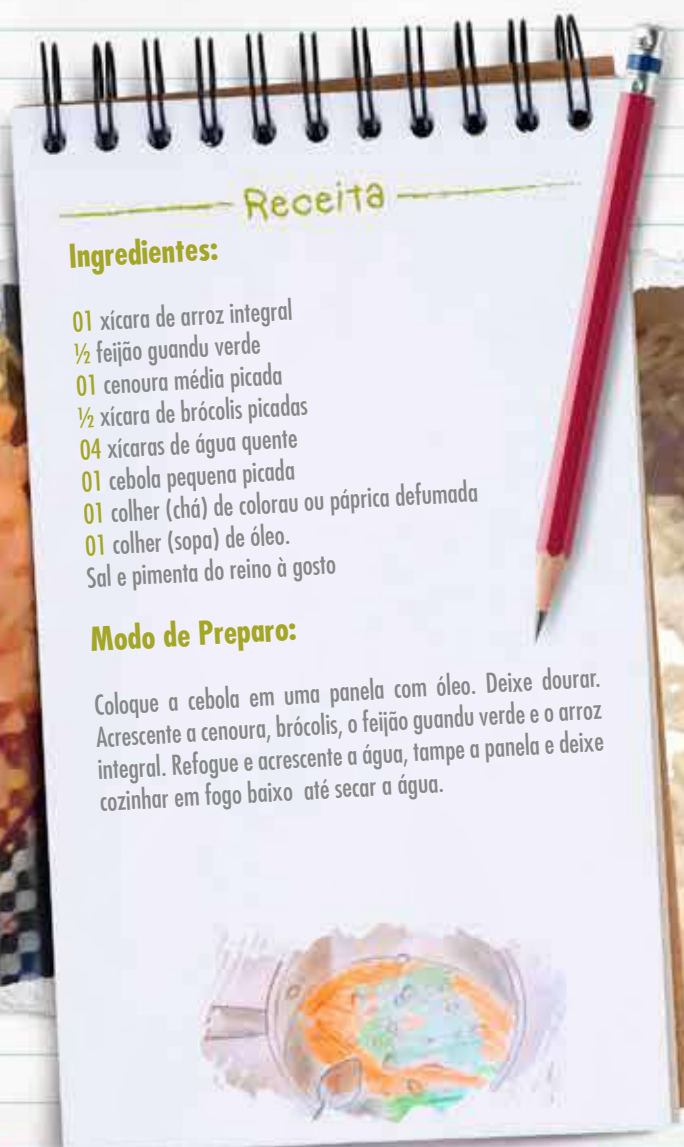
**Voluntários:** João Guilherme de Almeida

**Universitários:** Douglas Henrique de Souza Siqueira e Danieli Cristina Lima Da Silva. **Aluna:** Ana Caroline Borges de Souza

## Arroz com Feijão Guandu e Legumes

### História:

A aluna Ana Caroline Borges da Souza e sua mãe Gisele Santos de Souza participaram de aulas sobre PANCS (plantas alimentícias não convencionais) num projeto no Distrito de Rubião Junior em parceria com a UNESP e aprenderam algumas propriedades, benefícios e receitas que utilizam o feijão guandu verde e seco. Meu pai e minha irmã temos gostado muito, e eu não gostava muito dessas verduras, mas misturado na omelete eu gosto muito.



### Dica Nutricional:

O arroz integral é um alimento saudável rico em minerais essenciais como manganês, ferro, zinco, fósforo, cálcio, selênio, magnésio e potássio. O guandu é uma excelente fonte de magnésio, fósforo, cálcio e potássio.

# Botucatu

**Diretoria de Ensino:** Região de Botucatu

**Município:** Botucatu - São Paulo

**Escola:** E.E. Profº Francisco Guedelha. **Vice-Diretor:** Neide Scolastici

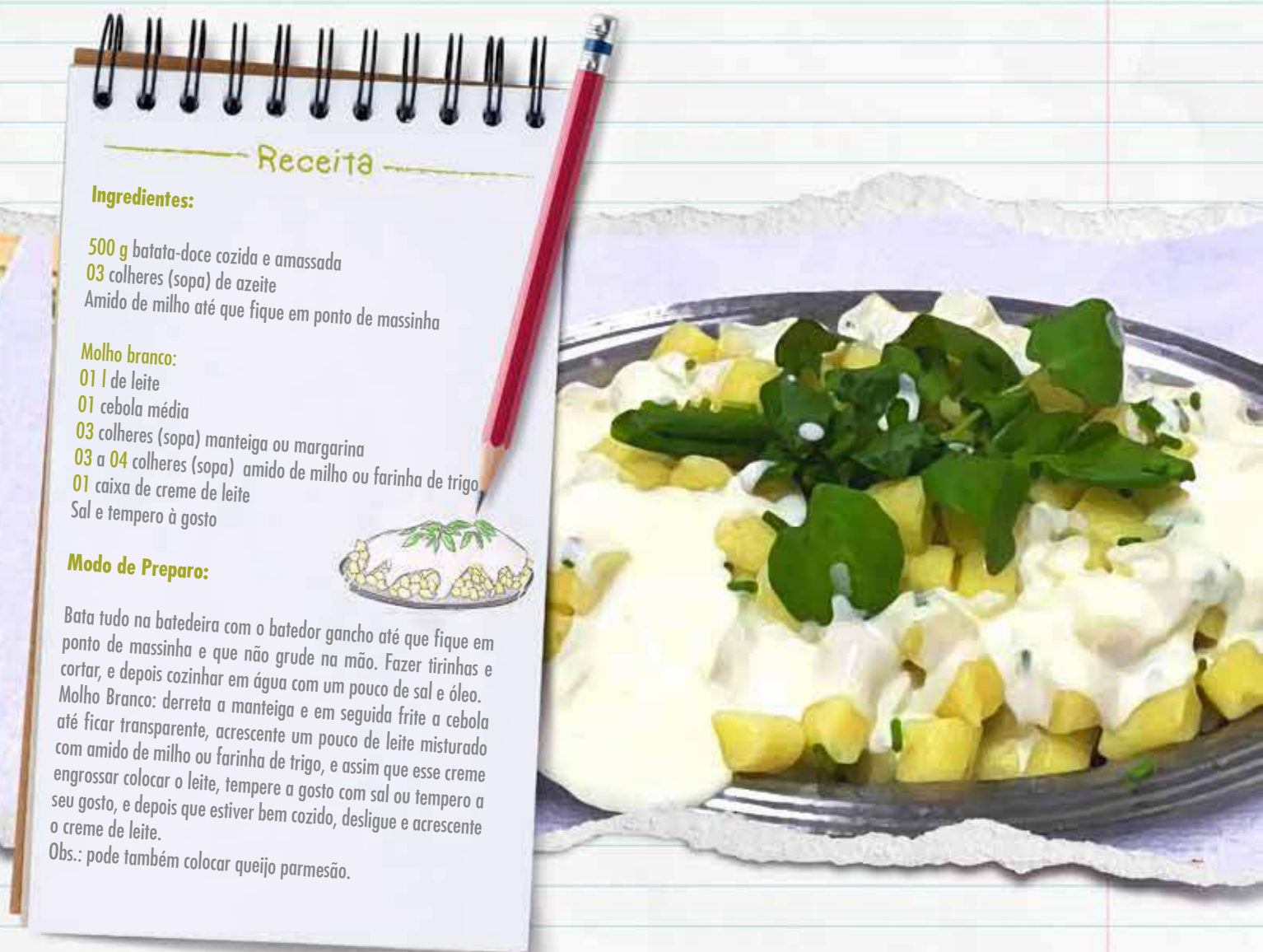
**Professor:** Juliane Cristina de Araujo. **Voluntários:** Lenice do Amaral. **Universitária:** Luane Regina dos Santos Martins

**Estagiário:** Alexandre Dias Muniz - Educador Físico. **Aluna:** Natalya Luana Antunes Pires

## Nhoque de Batata-Doce ao Molho Branco

### História:

Receita da avó da infância, onde havia muita dificuldade, e dentre os alimentos mais acessíveis como batata-doce e amido de milho, usando a criatividade desenvolveu essa receita que foi bem recebida pela família e visitas; e sempre quando chega pessoas em casa é solicitado esse prato que é simples, nutritivo e saboroso.



### Dica Nutricional:

Carboidrato de baixo índice glicêmico, saciando a fome e não permitindo o acúmulo de gordura, rico em fibras, reduz o colesterol e ajuda a digestão.



# Botucatu

**Diretoria de Ensino:** Região de Botucatu

**Município:** Porangaba - São Paulo

**Escola:** E. E. Aldo Angelini. **Vice-Diretor:** Lucimara de Oliveira e Silva

**Professor:** Alessandra Ferreira Pires e Maria Ines Cardoso. **Apoiadores:** Professores da Semana Letiva

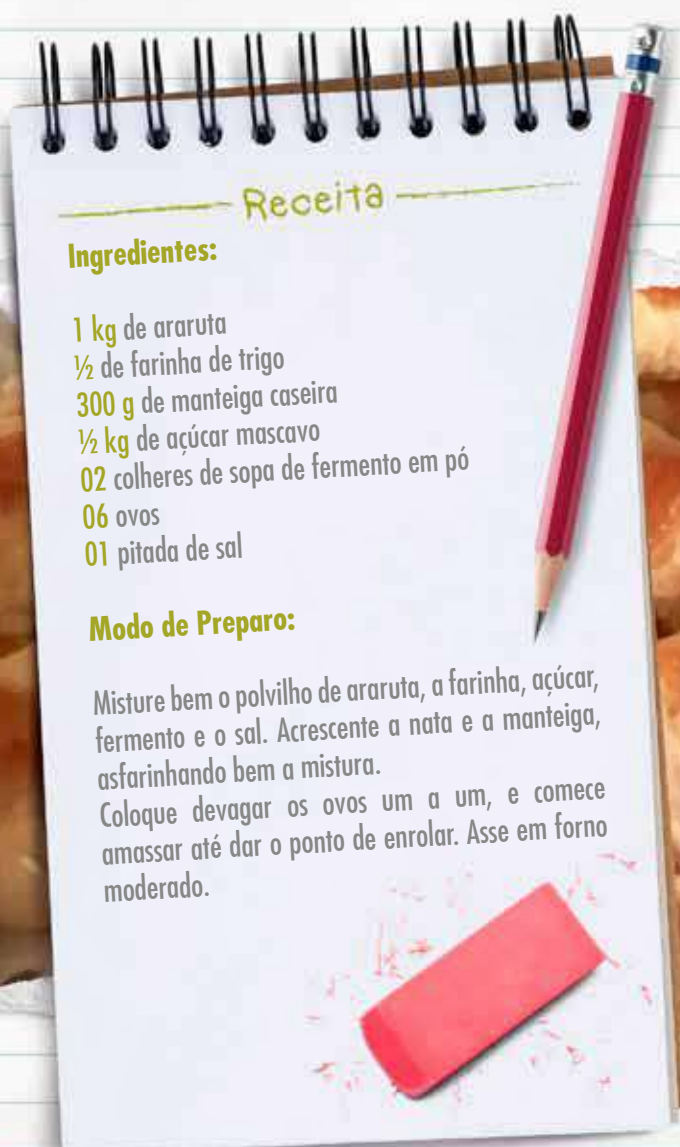
**Voluntários:** João Guilherme de Almeida. **Universitários:** Michele de Fatima Rodrigues, Anderson de Oliveira Ribeiro e

Vitoria Soares da Silva. **Aluno:** Ernani Ramon de Oliveira Machado

## Rosquinhas de Araruta

### História:

Minha vó fazia rosquinhas de araruta para nós tormarmos café da tarde. Além de ser muito saudável, tem vários benefícios para saúde.



### Dica Nutricional:

O arroz integral é um alimento saudável rico em minerais essenciais como manganês, ferro, zinco, fósforo, cálcio, selênio, magnésio e potássio.

O guandu é uma excelente fonte de magnésio, fósforo, cálcio e potássio.

# Botucatu

**Diretoria de Ensino:** Região de Botucatu

**Município:** Laranjal Paulista - São Paulo

**Escola:** E.E. Luiz Campacci. **Vice-Diretor:** Murilo José Garcia Sebastião

**Professores:** Diramar Gomes Pinto e Sara Jane de Nigris Salto. **Universitária:** Anderson Muniz e Maiury Cruz

**Aluno:** Rafael Zanella Moretti

## Panqueca de Banana

### História:

Minha tia, devido a problemas de saúde, precisou mudar sua alimentação. Como adora banana, procurou na internet receitas e foi adaptando-as. Nessas procuras, ela achou a panqueca de banana, mudou uns ingredientes e começou a fazer para todos que iam na casa dela.



### Receita

#### Ingredientes:

- 01 ovo
- 02 bananas
- 01 maçã
- 02 colheres de açúcar mascavo
- Canela a gosto
- Azeite para fritar
- Uma colher de chá de aveia

#### Modo de Preparo:

##### Para a panqueca:

Bata o ovo e amasse a banana. Junte a banana ao ovo em uma vasilha e mexa até dar liga (se preferir deixe pedacinhos de banana na massa). Adicione a canela. Acenda o fogo em temperatura média e adicione o óleo em uma frigideira grande. Com uma concha coloque a massa na frigideira formando círculos e frite dos dois lados. Sirva ainda quente 1 colher de chá rasa de açúcar mascavo.

##### Para a calda:

Pique a banana e a maçã e leve-as ao fogo baixo juntamente com o açúcar mascavo e 50 ml de água e deixe reduzir por 10 minutos..

### Dica Nutricional:

Cálcio, magnésio, fósforo e potássio podem ser encontrados em alimentos como a banana e o açúcar mascavo que, aliado a frutas como a maçã, possuem excelentes valores nutritivos e são ótimos para a saúde. A aveia também é importante aliada no combate ao colesterol e previne uma série de doenças.



# Botucatu

**Diretoria de Ensino:** Região de Botucatu

**Município:** Pardinho - São Paulo

**Escola:** E. E. Napoleão Corule **Vice-Diretor:** Odila Gloor

**Professores:** Eliete Regina Brunetto Garcia, Adriana Tererza dos Reis Martini, Juliana Pontes Veloso **Apoiadores:** Maria Elizabete

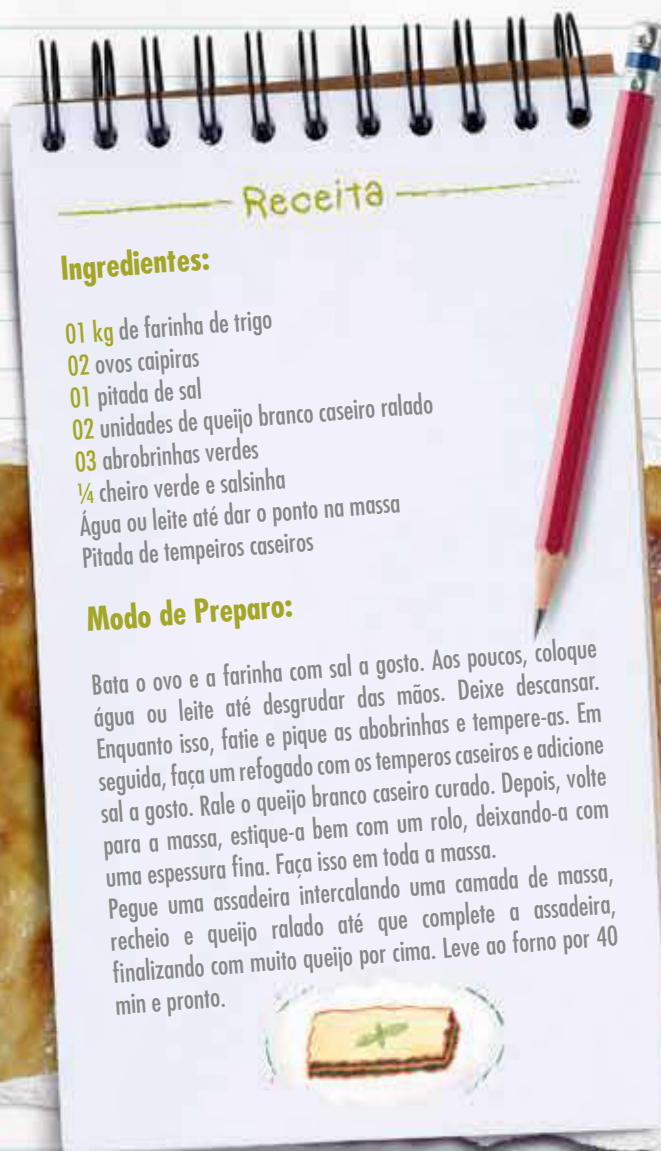
Guaçu, Roseli Aparecida De Oliveira, Silvana Bueno, Regiana Cristina Pinto. **Voluntários:** Silviah Riolut, Edna Orsi

**Universitários:** Gabriel Seabra Gaspar, Daniel Fernando Manfrin, Paulo Distefano, Yasmin Bastista, Simone Rosa, Lorrayne Katherine, Isabelly Lima, Mayara Olindoe, Vitoria Soares da Silva. **Aluno:** Geovana de Moraes Teixeira Souza

## Lasanha de Abobrinha com Queijo Branco

### História:

Quando éramos crianças, eu, meus irmãos e primos costumávamos passar nossas férias no sítio do meu avô. Como éramos todos de mesma faixa de idade, não víamos o momento de poder de juntarmos todo mundo e ficar por vários dias neste sítio, que se chamava "Paineira Velha", onde nossos pais foram criados e somente saíram quando se casaram e foram para cidade com intuito de arrumar empregos para poder sustentar a nova família. No sítio havia muita fartura para se comer, principalmente uma grande horta com muitas variedades de verduras e legumes. Dessa horta, minha avó preparava para nós vários alimentos saudáveis na hora das refeições como bolinho de espinafre, salada de legumes, caldo de fubá com serralha e outros pratos que eu e meus primos não gostávamos muito, mas tínhamos que comer, porém - na minha infância - o que mais me marcou destes alimentos foi a lasanha de abobrinha com queijo branco caseiro, que era feita aos finais de semana quando a família inteira estava reunida em volta da mesa do lado de fora em uma grande varanda com vista para o lago. Lembro que minha avó fazia a massa da lasanha caseira logo de manhã quando acordava, usava a garrafa para servir de rolo para esticar a massa. A maioria dos ingredientes eram colhidos no próprio sítio e utilizados para fazer a refeição.



### Dica Nutricional:

A abobrinha tem uma excelente fonte de manganês e uma boa fonte de vitamina c, podendo fornecer uma grande quantidade de nutrientes antioxidantes convencionais ou não convencionais. A lista de nutrientes relacionados com a regulação do açúcar no sangue saudável é longa. As sementes da abobrinha e o óleo extraído dessas sementes têm larga utilização antimicrobiana.

# Botucatu

**Diretoria de Ensino:** Região de Botucatu

**Município:** Itatinga - São Paulo

**Escola:** E.E. Profª Danúzia de Santi. **Vice-diretor:** Maria Cristina Lopes

**Professores:** Elaine Cristina Dias - História, Verena Jammal Macoris - Matemática. **Voluntários:** Bruna Pancotti, Cristiane Rodrigues

**Universitária:** Bruna Silva, Bruno Campos, Isabela Barros, Hagnes Silva e Caroline Palmeiras. **Aluna:** Maria Helena Alves de Lima

## Pão Caseiro Nutritivo Integral com Almeirão Roxo

### História:

Em nossas tardes que eram reservadas para o chá da tarde, sempre tínhamos pães coloridos, como descrevíamos e chamávamos, pois minha “Nona” avó - Tereza Zucari dava um colorido especial para os tornarem nutritivos e mais atraentes. A mistura de ervas e legumes os deixavam ainda mais especiais. De gerações em gerações esta receita vem perpetuando em nossa família e está sendo utilizada por ser saborosa. Nós somos descendentes de italianos e minha Nona sempre dizia que suas tias que a ensinou a chamavam receita da Nona. E ainda assim, esta receita cada vez que é feita ganha vida com estas misturas e um sabor especial de família unida, onde eu com pouca idade já tenho consciência do quão é importante a não deixar esta receita acabar.

### Ingredientes:

- 03 ovos
- 45 g de fermento biológico
- 02 copos de leite integral (água)
- 03 colheres de sopa de banha
- 03 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 01 colher de sal
- 05 folhas de almeirão roxo
- 01 quilograma e meio de farinha integral

### Modo de Preparo:

Antigamente, a Nona triturava o almeirão roxo, as ervas e os vegetais em um moedor de carne, atualmente usa-se o liquidificador. Ela dissolia o fermento com o leite integral ou água e acrescentava os ovos, a banha, o almeirão roxo triturado, sal e ia adicionando aos poucos a farinha até o ponto da massa soltar das mãos. Deixava descansar a massa por trinta a quarenta minutos. Enrolava os pãezinhos e esperava crescer. Assava-os em forno a lenha na folha de bananeira. Servia os pães com geleias e manteiga caseira.



### Dica Nutricional:

O almeirão roxo é uma PANC — planta alimentícia não convencional, sendo indicado para uma boa digestão e outros benefícios. E também para amenizar o amargor deixar descansar em água fria antes de comê-lo.





# Botucatu

**Diretoria de Ensino:** Região de Botucatu

**Município:** Anhembi - São Paulo

**Escola:** E. E. Valentim do Amaral. **Vice-Diretor:** Dorotéia Aparecida Gonzalez

**Professora:** Maria do Carmo da Silva Andrade

**Aluno:** Bruna Batista Da Silva

## Salada de Berinjela da Marlene

### História:

Minha mãe foi convidada para almoçar na casa da minha tia. Ela colocou sobre a mesa uma linda salada de berinjela. Achamos que era uma simples salada, porém houve um encantamento pelo sabor. Imediatamente minha mãe pediu a receita. Descobriu que era fácil e com poucos ingredientes. Hoje ela faz marmitas para entregar em um Porto de Areia, pois moramos na zona rural. Os trabalhadores adoram, inclusive aqueles que não gostavam de berinjelas. Ah, e estamos também fazendo pizzas no período noturno. Pensamos em adaptar essa iguaria e montarmos uma deliciosa pizza coberta com muito queijo.



### Receita

#### Ingredientes:

02 berinjelas  
01 tomate  
01 cebola média  
01 pimentão verde  
01 pimentão vermelho  
01 limão  
Azeitonas cortadas em rodelas  
Azeite de oliva  
Sal e pimenta a gosto  
Salsinha fresca a gosto  
Orégano a gosto

#### Modo de Preparo:

Pique as berinjelas em pedaços grandes. Coloque-as de molho com um prato sobre as berinjelas, pois terão de ficar submersas. Deixe-as descansando por 20 minutos; escorra a água e coloque-as para cozinhar até que fiquem macias. (não podem ficar muito moles). Escorra-as e reserve; em uma frigideira com azeite coloque as cebolas, os tomates, pimentões e as azeitonas. Dê uma refogada. após as berinjelas frias, coloque o refogado e tempere com sal, pimenta, orégano, salsinha e limão. Deixe na geladeira antes de servir.

### Dica Nutricional:

A berinjela é riquíssima em fibras que auxiliam no trânsito intestinal. A coloração da sua casca (roxa) é chamada de flavonóide, que protege a saúde do coração. Conta com vitaminas B1, B2, B5, C e a famosa vitamina A, com poder antioxidante. Em outras palavras, ela é capaz de combater a ação dos radicais livres, que são temidos porque, quando em excesso, aceleram o desgaste natural do organismo por conta da idade, levando ao surgimento de tumores.

# Botucatu

**Diretoria de Ensino:** Região de Botucatu

**Município:** Quadra - São Paulo

**Escola:** E.E. Ver. Egildo Paschoalucci. **Vice-Diretor:** Magda Ap. Bernardes

**Apoiadores:** Rogério Moraes e Michelle Ap. Soares. **Voluntários:** Maria Eduarda Rodrigues, Antony Lorrán Guemra de Oliveira, Thayssa de Souza Almeida, Janaína Amabile Soares e Matheus Henrique Mosca. **Aluna:** Thayssa de Sousa Almeida.

## Bolo de Laranja

### História:

Na minha infância eu gostava muito de laranja, mas com o passar dos anos, deixei de gostar. Como minha mãe sempre me incentivava a comer frutas e eu não gostava, ela teve a ideia de fazer bolo com frutas para que eu pudesse aproveitar pelo menos um pouco das vitaminas que as frutas proporcionam. Aí veio a ideia do bolo de laranja, e eu adorei. Depois disso, comecei a valorizar mais essa fruta e entender sobre a alimentação saudável e essencial para nossa vida.



### Ingredientes:

- 04 ovos
- 01 colher de margarina
- 01 xícara de suco de laranja
- 02 xícaras de açúcar
- 03 xícaras de farinha de trigo
- 01 colher de pó fermento em pó

### Modo de Preparo:

Coloque os ingrediente em uma tigela. Bata até ficar uma massa homogênea. Coloque em uma forma de furo no meio. Leve para assar em forno médio, preaquecido, por cerca de 50 minutos, ou até dourar.



### Dica Nutricional:

A laranja é rica fonte de vitamina C, além de diversos componentes importantes como potássio, fibras entre outros. A laranja é hoje associada a uma eficaz arma que auxilia o organismo no combate às infecções, boa formação dos ossos e dentes, cicatrização de feridas e queimaduras, além de, como mostram recentes pesquisas, ser uma excelente fruta que auxilia na proteção contra o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes, certos tipos de câncer e até mesmo Alzheimer.



# Botucatu

**Diretoria de Ensino:** Região de Botucatu

**Município:** Quadra - São Paulo

**Escola:** E. E. Vereador José Lopes **Vice-Diretor:** Arlete Ferreira Silva

**Professor:** Ciro Rodrigues

**Aluno:** Vitória Ferreira Menezes

## Couve-flor gratinada

### História:

Na minha infância, eu costumava comer bastante legumes, mas com o passar do tempo não sentia tanto gosto pelos mesmos e deixei de fazer o uso das maiores deles em minha alimentação. Preocupada com isso, minha avó começou a preparar alimentos diversificados em que fossem adicionadas pequenas quantidades de legumes. Nestes preparativos ela acabou preparando couve flor gratinada, uma verdadeira delícia, a qual começou e continua sendo a minha predileta. Desta forma deixei de comer lanches e outros alimentos que contenham muitos conservantes, pois aprendi a valorizar alimentos saudáveis, essenciais para nossa vida.



### Dica Nutricional:

A couve flor é uma ótima hortaliça para combater e prevenir vários problemas de saúde. Ela pode ajudar a prevenir o câncer.

# Botucatu

**Diretoria de Ensino:** Região de Botucatu

**Município:** Botucatu - São Paulo

**Escola:** E.E. Américo Virgínio dos Santos. **Vice-Diretor:** Adriana Amaral

**Professora:** Silvia Maria de Paula Carvalho. **Aluno:** Yuri Manchini Almeida Pinto

## Bolo de Couve

### História:

Há algum tempo tive um problema de saúde e minha mãe me levou ao médico, e depois de vários exames descobrimos que desenvolvi intolerância à lactose, e como gosto muito de bolos minha mãe teve que pesquisar algumas receitas especiais e foi aí que descobrimos o Bolo de Couve. A princípio achei estranho e imaginei ter um gosto ruim mas, ao experimentar, gostei muito e hoje é um dos meus preferidos.



### Receita

#### Ingredientes:

- 05 folhas de couve cortadas
- 01 xícara de chá de óleo
- 04 ovos
- 04 colheres de sopa de aveia
- 01 ½ xícaras (chá) de açúcar
- 02 xícaras (chá) de farinha de trigo
- Óleo

#### Modo de Preparo:

Coloque no liquidificador a couve cortada, o óleo, a aveia e os ovos. Bata bem e reserve. Em uma vasilha, coloque a farinha de trigo, o açúcar e o fermento. Acrescente devagar a mistura do liquidificador e misture bem. Despeje em uma assadeira (de buraco) untada com margarina e farinha e leve ao forno por aproximadamente 40 minutos ou até que espete o garfo e sai limpo. Desenforme o bolo ainda quente, polvilhe açúcar de confeiteiro e sirva.

### Dica Nutricional:

A folha de couve tem como uma das suas principais propriedades a riqueza em ferro e a ação antioxidante que ajuda a desintoxicar o organismo e prevenir o envelhecimento das células; além de ser um alimento hipocalórico que auxilia na manutenção ou perda de peso.



# Botucatu

**Diretoria de Ensino:** Região de Botucatu

**Município:** Cesário Lange - São Paulo

**Escola:** E. E. Aristeu Vasconcellos Leite. **Vice-Diretor:** Sheila Pujol Vasconcellos

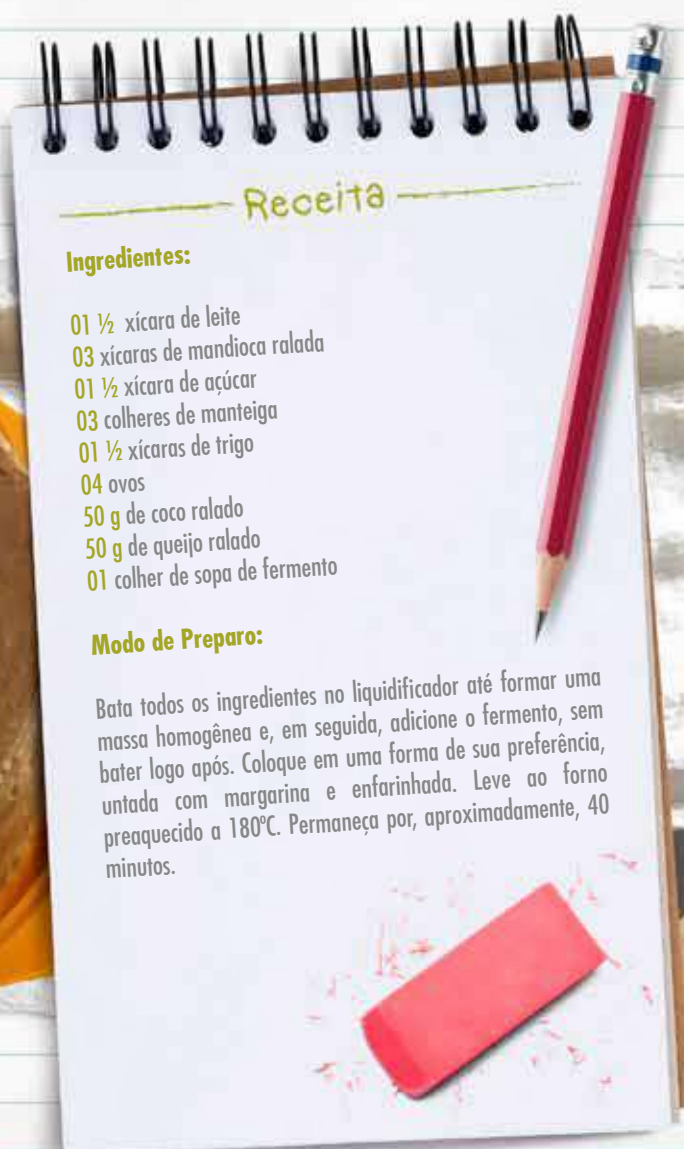
**Professora:** Flávia Gonçalves Rocha Rodrigues. **Universitários:** Larissa dos Santos Silva, William de Assis Silva

**Aluna:** Júlia Gonçalves Cenatti de Souza

## Bolo de Mandioca

### História:

Esta receita foi criada em um sítio, no interior de São Paulo. É de costume da minha família fazer a saborosa receita, onde essa tradição familiar vem sendo passada por gerações. Neste sítio, havia uma grande plantação de mandioca, a qual culminou com a realização da receita, tão importante, pois reúne a família, bem como é servida em ocasiões familiares especiais. Minha avó tinha o costume de preparar essa receita quando a família se reunia. Assim como minha avó, minha mãe e eu aprendemos a receita, que com o passar do tempo não se perdeu nas tradições familiares.



### Dica Nutricional:

A mandioca é fonte de vitamina C e é rica em potássio, auxiliando a musculatura. É um importante antioxidante natural que protege o organismo contra o envelhecimento e o aumento de doenças do coração e incidência de câncer. Ajuda no combate ao estresse e ajuda na manutenção da saúde da pele, dos cabelos e pulmões.

# Botucatu

**Diretoria de Ensino:** Região de Botucatu

**Município:** Botucatu - São Paulo

**Escola:** E.E. Dr. Armado de Salles Oliveira. **Vice-diretor:** Jusmara Nogueira Cunha Tenore

**Professora:** Roseli Maria Ferrari Reato. **Voluntários:** Rosa Teixeira de Cais e Neusa Ap. Andrade Silva. **Aluna:** Camilly Fioravante

## Bolo de Chocolate Saudável

### História:

Essa receita passou da minha avó para minha mãe. Todos em minha casa gostamos de chocolate, banana, castanha, tudo que vai na receita que é bom para a saúde.



### Dica Nutricional:

**Banana:** contém vitaminas A, B, C, alta quantidade de potássio. É rica em fibras. **Ovo:** contém proteínas, vitaminas e sais minerais, estimula o crescimento e regenera os tecidos. **Coco:** rico em gorduras boas, trás energia, melhora o trânsito intestinal e fortalece o sistema imunológico. **Açúcar mascavo:** contém vitaminas e sais minerais da cana de açúcar não possui componentes químicos (in natura). **Aveia:** alimento funcional que ajuda no controle do colesterol, contém fibras. **Cacau:** rico em flavonoides e antioxidantes, combate a depressão e ansiedade. **Castanha:** contém magnésio e gorduras boas, ômega 3, rico em silênio, vitamina e eflavonóides.



# Botucatu

**Diretoria de Ensino:** Região de Botucatu

**Município:** São Manuel - São Paulo

**Escola:** E. E. Prof. Francisco de Oliveira Faraco. **Vice-Diretor:** Márcia Ap. Pereira de Almeida

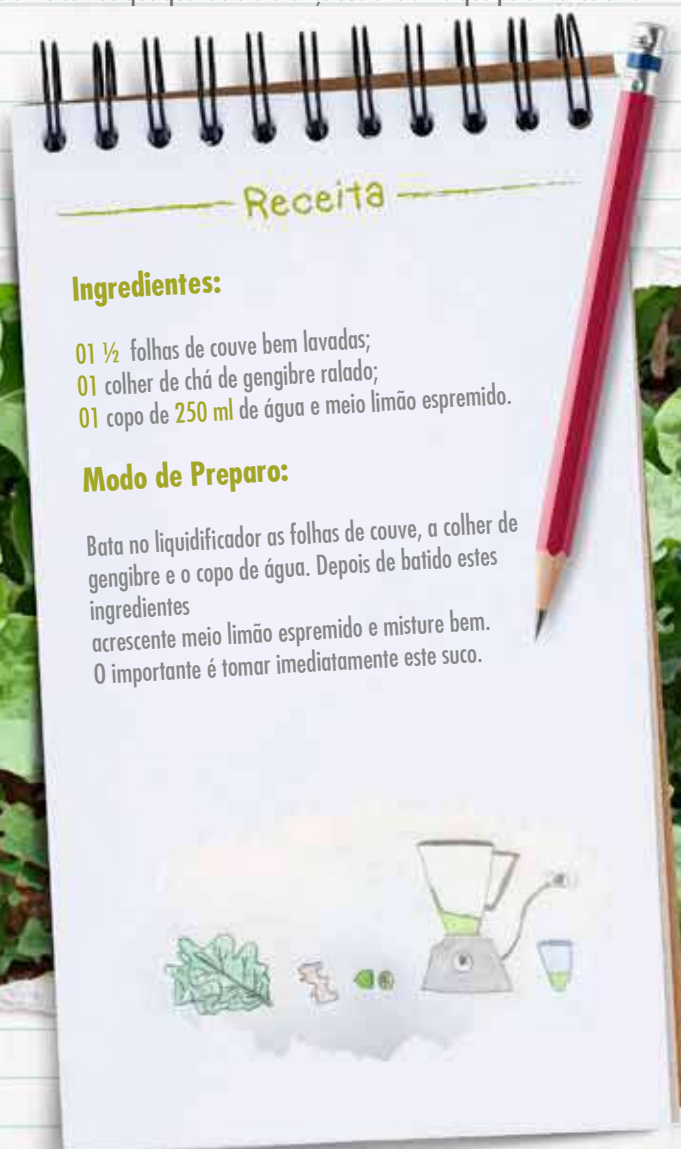
**Professores:** Ana Maria Caetano Domingues e Adriana Maria B. D. Barros. **Apoiadores:** Cyntia Dal Ben Coneglian e José Antônio Ortolan. **Universitários:** Ana Paula Fogaça de Almeida. **Voluntários:** Soaria Malta. **Aluna:** Maria Julia Bento de Lima

## Suco de Couve, Gengibre e Limão

### História:

O envolvimento do Programa Escola da Família, professores e alunos da semana letiva abrilhantaram nossas atividades neste ano! Cada professor, especificamente das áreas de Língua Portuguesa e Ciências, nos auxiliaram em todas as etapas da receita e brincadeiras. Em sala de aula, verificamos a necessidade de levarmos uma vida mais saudável e que é necessário fazermos uma limpeza em nosso organismo após alguns exageros. Aos finais de semana, elaboramos o plantio de temperos em uma horta feita em paletes e plantada em vasos de garrafas pet. Foram plantadas ainda, cheiro-verde, cebolinha, orégano, coentro e alguns chás (poejo e hortelã) para ilustrar nossas ações. Foi muito interessante ver nossos alunos cuidarem com carinho de nossa horta. Trabalhamos ainda na oficina de leitura os livros ofertados pela Fundação Mapfre. Foi muito gratificante vê-los participando.

"A partir das atividades desenvolvidas em sala de aula e no Programa escola da Família sobre saúde e bem estar, disse pra minha mãe que precisávamos urgente fazer este tipo de suco em casa. Ela prontamente atendeu meu pedido e me contou que quando era criança sua avó dizia que pelo menos uma vez por semana ou a cada quinze dias era necessário fazer essa faxina no corpo para limpá-lo. A sabedoria dos antigos deve ser levada a sério, né?"



### Ingredientes:

- 01 ½ folhas de couve bem lavadas;
- 01 colher de chá de gengibre ralado;
- 01 copo de 250 ml de água e meio limão espremido.

### Modo de Preparo:

Bata no liquidificador as folhas de couve, a colher de gengibre e o copo de água. Depois de batido estes ingredientes acrescente meio limão espremido e misture bem. O importante é tomar imediatamente este suco.

### Dica Nutricional:

Melhora a digestão, desintoxica, melhora o sistema imunológico, evita problemas de pele, reduz inchaço corporal e também melhoram o sono.

# Botucatu

**Diretoria de Ensino:** Região de Botucatu

**Município:** Torre de Pedra - São Paulo

**Escola:** E.E. Profº. Renato Angelini. **Vice-diretor:** Maria de Lourdes Holtz Coração

**Professora:** Adriana de Almeida Miranda. **Apoiadores:** "Grêmio"

**Aluna:** Rillary Barros Grangeiro

## Almôndega de Berinjela com Massa Integral

### História:

Quando eu era criança, minha mãe sempre fazia almôndegas pra gente, pois era uns dos salgados preferidos da nossa família, mas com o passar do tempo eu fui deixando de comer carne, então minha mãe pegou essa receita da minha bisavó e trocou a carne moída pela berinjela, que além de ser mais saudável, é uma delícia de almôndega. Para acompanhar e garantir um sabor a mais, a dica é apostar em um macarrão integral, que tem muito mais nutrientes e menos gordura que a massa comum.

### Receita

#### Ingredientes:

- 01 berinjela média orgânica – 250 g.
- ½ xícara (chá) de farinha feita com pão – 40 g.
- Sal e pimenta a gosto.
- 02 colheres (sopa) de azeite (molho).
- Massa integral – 200 g (molho).
- 01 cebola grande picada

#### Modo de Preparo:

Lave as berinjelas e corte-as em cubos. Coloque em uma assadeira, tempere com um pouco de sal e asse em forno preaquecido até murchar. No processador, coloque a berinjela, a cebola e o azeite. Quando tudo estiver processado, misture a farinha de pão e a pimenta. Molde as almôndegas, coloque-as em uma assadeira untada com um pouco de azeite e asse no forno preaquecido por aproximadamente 25 minutos.

#### Molho:

Em uma panela, aqueça o azeite e doure a cebola. Junte o tomate, tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar até formar um molho homogêneo. Coloque as almôndegas no molho e cozinhe por 5 minutos. Sirva com uma massa integral e decore com folhas de manjericão.

### Dica Nutricional:

A berinjela conta com nutrientes que fazem bem para o coração e para o cérebro.

Rica em carboidratos, fibras, vitaminas do complexo B e minerais, a berinjela é uma ótima opção de ingredientes para substituir a carne na almôndega. Com tantos nutrientes essenciais e livres de colesterol, ela traz vários benefícios para saúde. Previne o câncer graças a ação de agentes antioxidantes, controla o nível de glicose no sangue.





# Botucatu

**Diretoria de Ensino:** Região de Botucatu

**Município:** Pratânia - São Paulo

**Escola:** E. E. Profª Maria Aparecida Justo Salvador. **Vice-Diretor:** Antônio Carlos Rios Sinibaldi

**Professora:** Maria Eugênia Rios Sinibaldi. **Universitários:** Jaqueline de Oliveira, Renata dos Santos Quirino, Joaquim Marcel de Oliveira, Juliano de Camargo, Patrícia Bussoni, Marilza Langeli.

**Aluno:** Victor Cavan Rocha Roberto

## Bolo de Banana com Aveia

### História:

Há uns dois anos, eu comecei a passar mal com quase tudo que comia, tinha dores abdominais muito fortes. Foi quando minha mãe resolveu me levar em um médico para ver o que estava acontecendo comigo; depois de muitos exames, foi diagnosticado que eu estava com intolerância à lactose e acima do peso ideal. Fui encaminhado a uma nutricionista e ela me disse que eu teria que fazer uma reeducação alimentar, para sanar a intolerância a Lactose, e emagrecer para chegar ao meu peso ideal, para evitar doenças como diabetes e colesterol. Sabe, ser um pouco obeso nunca me atrapalhou em nada, mas tinha que emagrecer, pois iria me ajudar no tratamento que eu tinha que fazer, cortei vários alimentos gordurosos por alimentos saudáveis, mas o que mais dificultou no início foi que não conseguia ficar sem comer o bolo de banana que minha mãe faz, que é uma delícia, receita tradicional e simples que ela aprendeu a fazer com minha avó.

Minha mãe, muito preocupada com minha saúde, resolveu modificar uns ingredientes na receita, substituindo o leite de vaca por leite de soja e trocou a farinha de trigo por farinha de aveia, que na minha opinião o bolo ficou muito mais gostoso, além de ser mais saudável. O famoso "regime" não é fácil, mas com determinação e força de vontade, consegui eliminar vários quilos e hoje estou no peso ideal para a minha altura, graças a Deus não sinto mais nada e tenho uma saúde excelente.



### Ingredientes:

- 03 bananas
- 02 ovos
- 02 xícaras de farinha de aveia
- 01 colher de canela
- 01 xícara de leite de soja
- 01 colher de fermento
- 01 colher de manteiga light

### Modo de Preparo:

Coloque os ovos, a farinha de trigo, leite de soja, fermento e a manteiga no liquidificador; bata por 2 minutos, enquanto isso corte as bananas em rodela pequenas. Passe a manteiga na forma, depois despeje a massa do liquidificador dentro da forma. logo em seguida, acrescente as rodela de banana em cima da massa e leve ao forno por 40 minutos.

### Dica Nutricional:

Cada banana possui aproximadamente 26 gramas de carboidrato, é rica em vitaminas e sais minerais, como potássio e magnésio. A aveia também é muito nutritiva, além de conter vitaminas do complexo B, sendo rica em proteínas e fibras.

A banana e aveia se completam, formam uma alimentação nutritiva e saudável, principalmente para quem pratica alguma atividade física.

# Botucatu

**Diretoria de ensino:** Região de Botucatu

**Município:** Distrito Vitoriana - São Paulo

**Escola:** E.E. Profº. Raymundo Cintra **Vice-diretor:** Nilseu Giacoia Junior

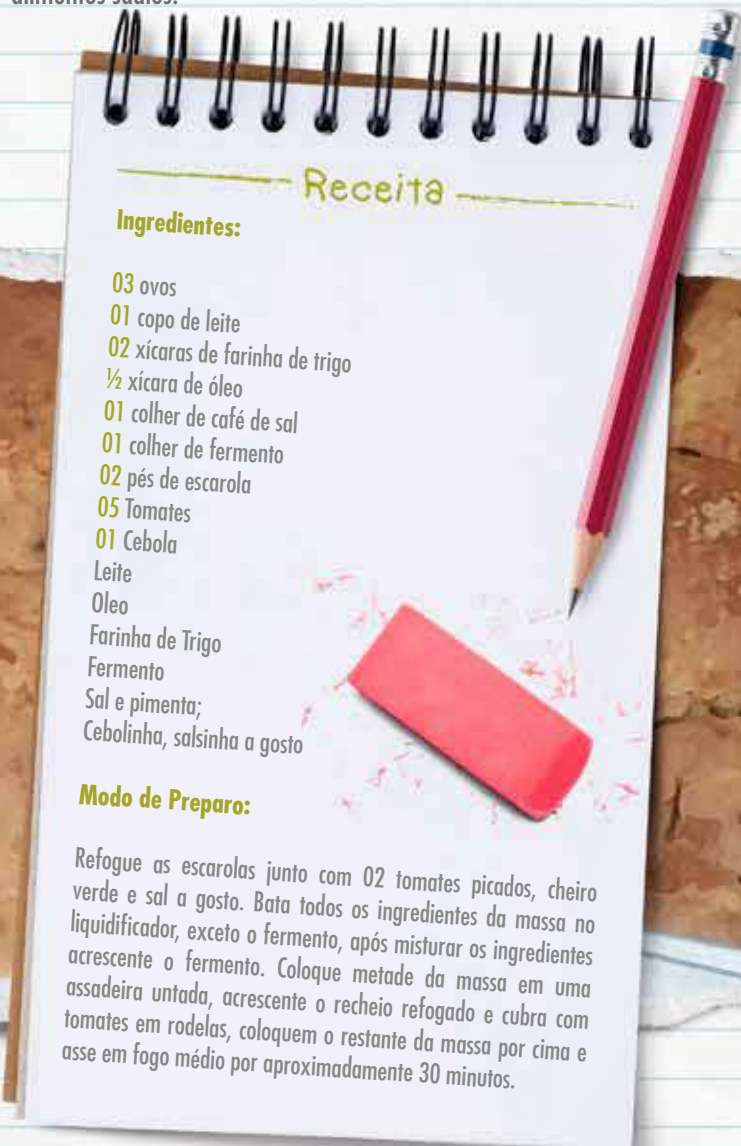
**Professora:** Rafael da Silva Almeida **Universitários:** Isaltina Gonçalves Coelho

**Aluna:** Franciele Casagrande de Arruda

## Torta de Escarola

### História:

Moro em um distrito próximo a cidade de Botucatu como é uma cidade do interior tenho acesso a muitas hortas e plantas nativas da roça, sempre fui costumada a utilizar nas minhas refeições legumes, verduras e frutas por serem alimentos que tínhamos no quintal de minha casa, assim vendo minha mãe, tias preparar os nossas refeições diárias peguei gosto em ajudá-las na preparação. Fui melhorando meus temperos e variação de receitas durante esta aprendizagem mesmo sendo bem nova de idade hoje tenho muitas receitas de preparo de alimentos saudáveis.



### Dica Nutricional:

O tomate é um dos alimentos mais amplamente consumidos em diversas culturas ao redor do mundo. Sua versatilidade e seu sabor, bem como a facilidade do seu cultivo, o tornaram um dos vegetais mais populares em muitos países. A escarola é conhecida por suas propriedades anti-inflamatórias, preventoras do câncer, probióticas e antioxidante.



# Botucatu

**Diretoria de ensino:** Região de Botucatu

**Município:** São Manuel - São Paulo

**Escola:** E. E. Maria Benedita de Almeida Baida **Vice-Diretor:** Lisandra Benevides

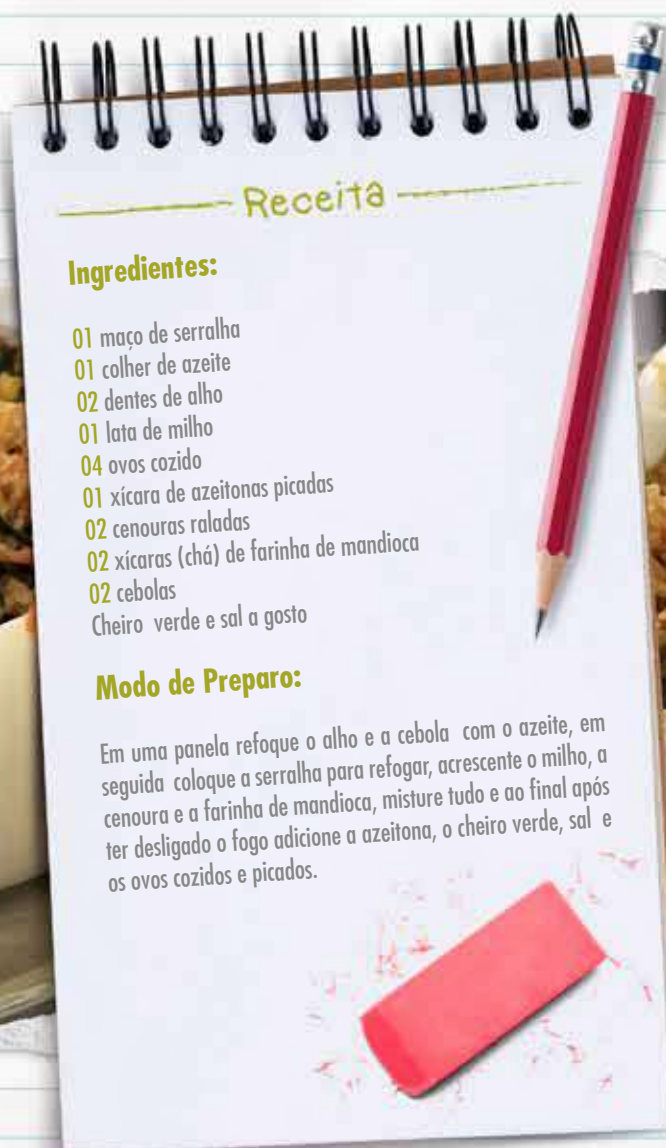
**Professor:** Daniela Lourenção **Universitários:** JFlávia Leal Ribeiro Marciola, Tainá Maiza Mota, Valdirene Narciso dos Santos Vanessa Matussi de Vasconcelos e Natália Aparecida da Silva

**Aluno:** Heron Pereira da Silva

## Farofa de Serralha

### História:

Desde pequeno minha avó sempre serviu em todos os almoços de família uma saborosa farofa, que todos adoram e repetem, quando a professora pediu que cada um trouxesse uma receita saudável de família logo pensei na farofa da minha vó, e quando fui pedir a receita fiquei surpreso, e pude entender o porquê que minha avó falava farofa de mato, pois é feita de serralha uma folha que nasce no meio do mato porém que tem muitas vitaminas e um sabor diferenciado das outras verduras, aproximando apenas da rúcula.



### Ingredientes:

- 01 maço de serralha
- 01 colher de azeite
- 02 dentes de alho
- 01 lata de milho
- 04 ovos cozido
- 01 xícara de azeitonas picadas
- 02 cenouras raladas
- 02 xícaras (chá) de farinha de mandioca
- 02 cebolas
- Cheiro verde e sal a gosto

### Modo de Preparo:

Em uma panela refogue o alho e a cebola com o azeite, em seguida coloque a serralha para refogar, acrescente o milho, a cenoura e a farinha de mandioca, misture tudo e ao final após ter desligado o fogo adicione a azeitona, o cheiro verde, sal e os ovos cozidos e picados.

### Dica Nutricional:

Segundo as pesquisa, a serralha possui os seguintes nutrientes, minerais e vitaminas, respectivamente: Carboidratos, proteínas e fibras; Cálcio, fósforo, manganês, magnésio, ferro, potássio, cobre, zinco e sódio; Vitaminas A, B2, B6, C, D e E.

# Botucatu

**Diretoria de Ensino:** Região de Botucatu

**Município:** São Manuel - São Paulo

**Escola:** E.E. Profº. Walter Carrer. **Vice-Diretor:** Marli Inês de Moura

**Professora:** Taísa Cristina Parenti Romão. **Universitários:** Maria das Graças Bernardes de Almeida e Isabela Cristina da Silva

**Aluna:** Maria Eduarda Nascimento Miranda

## Farofa de Mandioca Crua

### História:

Minha história é bem curta e simples.

A mãe da minha madrastra ensinou a ela e ela me ensinou. A farofa faz parte dos nossos churrascos.



### Dica Nutricional:

Ricos em vitaminas, o pimentão e a cenoura auxiliam no combate a doenças e funcionamento do intestino e eliminação das toxinas, respectivamente. Alimentos com o milho verde são importantes antioxidantes e, não menos importante, a ervilha, que contribui para o equilíbrio do nível de colesterol, sódio e gordura.



# Botucatu

**Diretoria de Ensino:** Região de Botucatu

**Município:** Bofete - São Paulo

**Escola:** E. E. Anselmo Bertoni. **Vice-Diretor:** Dulcineia de Oliveira

**Professor:** Luíza Almeida Oliveira

**Aluna:** Mirelly Silva dos Santos

## Sopa de Legumes com Beldroega

### História:

Meu nome é Mirelly, sou aluna da EE "Anselmo Bertoni". Frequento o Programa Escola da Família regularmente. Este ano, em parceria com a semana letiva e a professora Luiza, desenvolvemos um livreto de receitas PANCS, que também desenvolvemos no PEF aos finais de semana. Optamos em realizar essa receita, por ser feita com plantas que encontramos na nossa região com certa facilidade, e para divulgar o seu poder nutritivo que é pouco conhecido.



### Receita

#### Ingredientes:

- 01 massa de folhas de beldroega sem talho
- 02 xícara de chá de batata picada
- 01 xícara de chá de cebola picada
- 01 colher de chá de alho amassado
- 01 xícara de chá de tomate maduro picado
- 03 colheres de sopa de azeite
- Sal a gosto

#### Modo de Preparo:

Coloque o legume picado em uma panela e acrescente um litro de água. Junte o azeite, tempere com sal e leve ao fogo até ficarem bem cozidos. Prepare a beldroega e reserve. Reduza o conteúdo da panela a um purê, acerte o sal e leve novamente ao fogo para ferver. Junte as folhas de beldroega e deixe cozinhar. Sirva bem quente.

### Dica Nutricional:

Considerada planta "daninha" em hortas, pomares e jardins, é rica em ômega 3 e tem alto poder antioxidante. Pode ser consumida crua ou cozida.

# Botucatu

**Diretoria de Ensino:** Região de Botucatu

**Município:** Laranjal Paulista - São Paulo

**Escola:** E.E. Cesário Carlos de Almeida. **Vice-Diretor:** Eusébio Sebastião Junior

**Professores:** Danusa Roso Marcon, Keila Maria Bordignon e Rodrigo Roso

**Universitários:** Aléxia Luisa Alves Gonçalves e Thifany Ribeiro Agosta. **Aluna:** Sara Zoraide Teles de Moraes

## Pudim de Inhame

### História:

Lembro dessa receita quando eu ia passear na casa da minha avó e ela fazia para mim; depois minha mãe continuou fazendo em casa, agora eu estou aprendendo a fazer também. Este foi o primeiro que fiz.

### Receita

#### Ingredientes:

- 02 xícaras de inhame cru e ralado
- 02 ovos
- 02 xícaras de chá de açúcar mascavo
- 03 colheres de sopa de manteiga sem sal
- 02 xícaras de leite
- Meia xícara de chá de coco ralado

#### Modo de Preparo:

Coloque aos poucos os ingredientes no liquidificador e bata até que a massa fique homogênea. Faça uma calda com uma xícara de chá de açúcar mascavo em ponto de caramelo. Asse em forma de pudim por aproximadamente uma hora ou até que espetando um palito ele saia limpo. Se quiser, acrescente cebolinha.



### Dica Nutricional:

Cada 100 g de inhame fornece 118 calorias, na sua maioria proveniente de carboidratos, cerca de 28 g. Encontramos também 1,5 g de proteína, 3,9 g de fibras e uma quantidade insignificante de gordura (0,2g). Os tubérculos são uma excelente fonte de fibras solúveis e seus carboidratos são complexos. Eles apresentam um pouco de vitamina A e betacaroteno, quantidades significativas de vitamina C e são ricos em vitaminas do complexo B (tiamina, niacina, ácido pantotênico, piridoxina e ácido fólico). Com relação aos minerais, possuem potássio, ferro, cálcio, fósforo, magnésio e cobre. Muitas das propriedades do inhame são decorrentes ação da diosgenina em nosso organismo. Os tubérculos também apresentam uma atividade antioxidante. Benefícios do Inhame para a nossa saúde: - É bom para a saúde feminina - É bom contra o câncer - É bom para o coração. Ajuda a combater o mal de Alzheimer - Ajuda a emagrecer - Ajuda a evitar a anemias.





# Botucatu

**Diretoria de Ensino:** Região de Botucatu

**Município:** Conchas - São Paulo

**Escola:** E. E. Profº. Anízio Ferraz Godinho. **Vice-Diretor:** Profº. João Manoel Mendes.

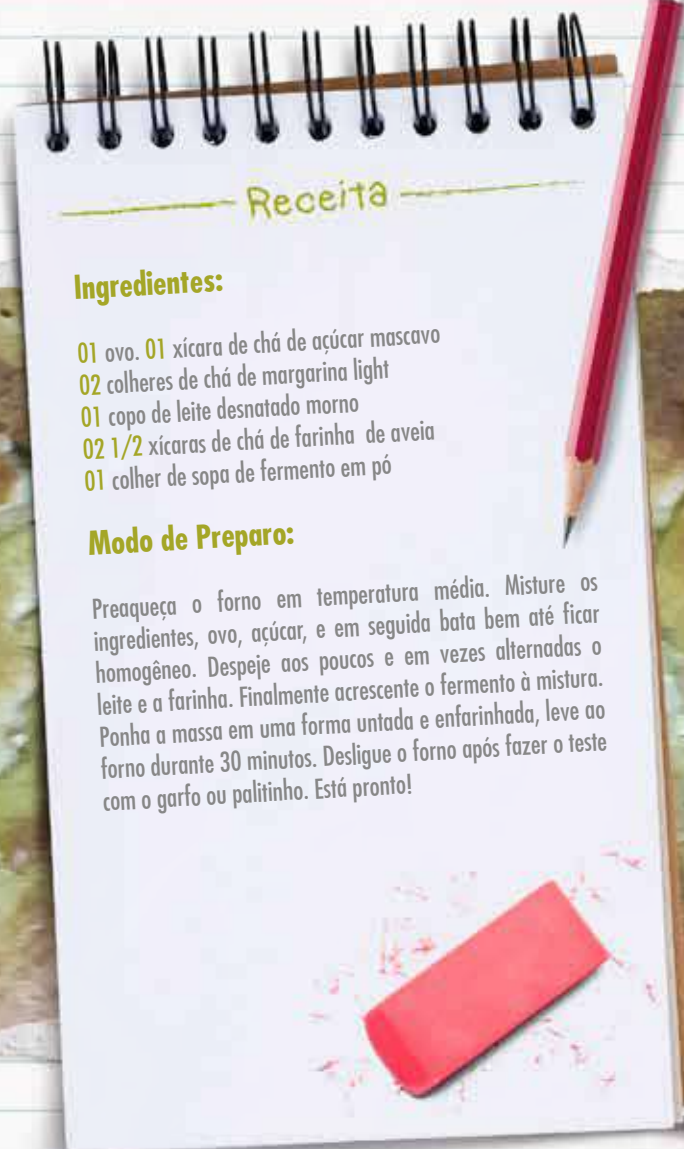
**Apoiadores:** Diretora Profª Ana Lúcia Gobo e Profª Ivanêz Gomes Pinto e Estudantes do Grêmio Estudantil

**Voluntários:** Profª Maria Aparecida Mendes. **Aluno:** João Victor da Silva

## Bolo de Aveia

### História:

Esse bolo de farinha de aveia é minha tia quem faz e me ensinou, pois ela adotou um novo estilo de vida mais saudável. Ela me disse que é um dos melhores bolos que ela já comeu, e realmente é delicioso e muito saudável. Esse bolo é saudável por vários motivos, mas o principal é que ele não leva farinha de trigo, e sim, farinha de aveia. Agora aqui em casa vamos fazer sempre bolos de farinha de aveia para uma alimentação deliciosa e saudável.



### Ingredientes:

- 01 ovo. 01 xícara de chá de açúcar mascavo
- 02 colheres de chá de margarina light
- 01 copo de leite desnatado morno
- 02 1/2 xícaras de chá de farinha de aveia
- 01 colher de sopa de fermento em pó

### Modo de Preparo:

Preaqueça o forno em temperatura média. Misture os ingredientes, ovo, açúcar, e em seguida bata bem até ficar homogêneo. Despeje aos poucos e em vezes alternadas o leite e a farinha. Finalmente acrescente o fermento à mistura. Ponha a massa em uma forma untada e enfarinhada, leve ao forno durante 30 minutos. Desligue o forno após fazer o teste com o garfo ou palitinho. Está pronto!

### Dica Nutricional:

Prolonga a saciedade. É fonte de gorduras boas. Colabora para a perda de peso. Diminui o colesterol. Melhora a flora intestinal. Este bolo rende 12 pedaços com 111 kcal cada.



## ACEROLA

Rica em antioxidantes, a acerola melhora a saúde da visão, aumenta a imunidade prevenindo contra o câncer de pulmão e é excelente aliada na perda de peso.



# Diadema

**Diretoria de Ensino:** Região de Diadema

**Município:** Diadema - São Paulo

**Escola:** E. E. Erasmo Batista Silva de Almeida. **Vice-Diretor:** Sueli de Freitas Rodrigues

**Professores:** Lucielena Marassi, Gizélia Santana Cunha. **Voluntários:** Jean Santos. **Universitários:** Josilene Souza Gomes;

Luana Ciriaca de Jesus Sá Teles; Nathaly Emileen Francisca de Lima. **Aluna:** Thailla Hortêncio dos Santos

## Geleia de Amora

### História:

Na casa de minha avó tem um pé de amora, quando vamos visitá-la, ela pede para colher as amoras e faz suco; com a polpa ela faz uma deliciosa geleia e comemos com biscoito. Sempre que vejo um pé de amora me lembro dela.



### Dica Nutricional:

A amora é fonte de vitamina C, fonte de vitamina E, excelente fonte de ferro, rica em vitaminas K e vitaminas do complexo B.

Fonte de m'a amor inerais, fonte de ferro, rica fonte de composto antioxidante, ajuda na prevenção do acidente vascular cerebral, reduz os efeitos do envelhecimento e outras doenças.

# Diadema

**Diretoria de Ensino:** Região de Diadema

**Município:** Diadema - São Paulo

**Escola:** E.E. João Ramalho. **Vice-diretor:** Dulcineia P. de Novaes Linares

**Professores:** Alexandra Brumtritt, Katia Villas Boas Caldeira, Jorge Rufino da Cunha. **Voluntários:** Sheila Santos (mãe)

**Universitários:** Senilda Eler, Luana Nunes de Souza. **Aluna:** Giovana Gomes

## Suco de Capim-Limão

### História:

Em minha casa, temos uma pequena horta. Minha mãe vive explicando a função de cada verdura e legume. Para que servem, como e o que combatem entre outras coisas. As histórias e funções são muito variadas. Por isso, desde pequena escuto sobre saúde e alimentação como uma maneira divertida e boa para se viver, que incentivou minha escolha futura no Ensino superior; Nutrição. Quando iniciamos o projeto, propus algo simples e eficaz, para que todos pudessem fazer algo gostoso, rápido e de fácil acesso. Então, lembrei que toda vez que eu queria fazer algo rapidamente para tomar, sempre fazia suco de capim-limão. Uma delícia prática.

### Receita

#### Ingredientes:

08 folhas de capim-limão  
500 ml de água  
02 limões  
Açúcar a gosto

#### Modo de Preparo:

Pique o capim-limão bem pequeno e reserve.  
Esprema os limões. Coloque o suco de limão, o capim-limão e a água no liquidificador e bata.  
Coe e adoce. Sirva geladinho.

### Dica Nutricional:

Para ficar mais saudável, o açúcar demerara, assim como o mascavo, pode ser um bom substituto do açúcar comum. Ele conserva todos os nutrientes da cana de açúcar. Passa por um refinamento leve e não recebe nenhum aditivo químico. A cada 100 gramas, dependendo do tipo e quantidade de açúcar utilizado, as calorias ficam entre 20 a 40. Benefícios do Inhamé para a nossa saúde: bom para a saúde feminina, aliado contra o câncer, bom para o coração e ajuda a combater o mal de Alzheimer e a emagrecer. Ajuda também a evitar a anemia.



# Diadema

**Diretoria de Ensino:** Região de Diadema

**Município:** Diadema - São Paulo

**Escola:** E. E. Profª. Maria Carolina Casini Cardim. **Vice-Diretor:** Luciana Negreiros Ribeiro da Silva

**Professores:** Bianca Queiroz de Moura, Luana Santana Souza. **Universitários:** Bianca Queiroz de Moura, Luana Santana Souza

**Aluna:** Rafaella Cristina Bispo Barbosa

## Pudim de Maria Mole

### História:

Minha mãe faz esse pudim que é uma delícia. Sempre, porque ela fala que é muito fácil e que é muito rápido. Até eu aprendi a fazer. É um Pudim de Maria Mole e sempre que tem almoço em família ela faz na minha casa e todos adoram, já virou receita que não pode faltar na família.



### Receita

#### Ingredientes:

- 01 caixa de Maria Mole
- 01 medida de leite condensado
- 01 medida de creme de leite

#### Modo de Preparo:

Dissolva a Maria Mole em 200 ml de água morna, no liquidificador coloque o leite condensado, o creme de leite e a Maria Mole; bata e despeje em uma forma com furo no meio ou potinhos de sobremesa. Deixe gelar por 4h.

### Dica Nutricional:

O leite condensado e o creme de leite pode ser substituídos por produtos light. Super saudável e fácil de fazer.

# Diadema

**Diretoria de Ensino:** Região de Diadema

**Município:** Diadema - São Paulo

**Escola:** E.E. Prof.ª Marie Nader Calfat. **Vice-Diretor:** Maria de Lourdes Delmondes

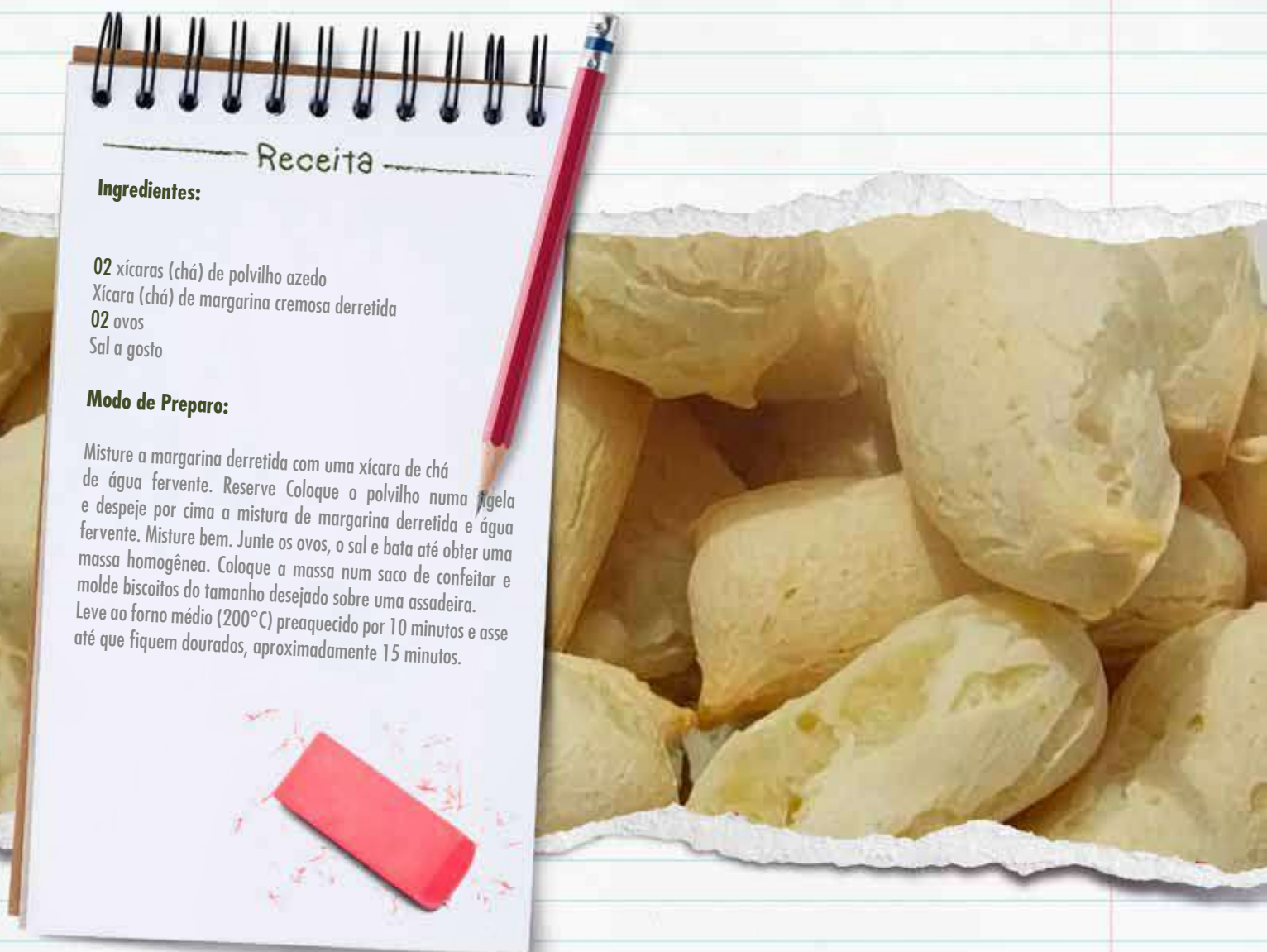
**Professora:** Kátia Araújo das Dores. **Apoiadores:** Jailton Leme Maciel, Herminia Fonseca, João Luis. **Voluntários:** Hechylla Layslla Aparecida, Rhayssa Vitória Rodrigues Cruz e Kasio Eduardo Cápuia Rodrigues. **Universitários:** Anderson Lucas, Núbia Gonçalves

**Estagiários:** Viviane Silva. **Aluna:** Karina Ferreira de Souza

## Biscoito de Polvilho

### História:

O biscoito de polvilho surgiu na família Souza, desde 1940. E ele é bastante conhecido no Nordeste. Quem deu início à receita foi a minha vó, que passou para seu filho mais velho até chegar ao mais novo. Na família, a receita é apreciada por todos, principalmente pela criadora Maria de Lourdes (minha vó). Em 1990, ela começou a fazer biscoitinhos para vender e sua receita fez tanto sucesso que ela teve a brilhante ideia de construir um forno à lenha. Hoje seus filhos, e até alguns netos, já fazem sua receita predileta. Todos os domingos à tarde, a família se reúne para apreciar o maravilhoso biscoito de polvilho.



### Dica Nutricional:

Nosso produto não conte glúten, ele abaixa o colesterol ruim e provoca emagrecimento, o que nos deixa saudável.



# Diadema

**Diretoria de Ensino:** Região de Diadema

**Município:** Diadema - São Paulo

**Escola:** E. E. Tristão de Athayde. **Vice-Diretor:** Elizângela da Silva Vieira

**Professor:** Antônio Roberto Negri. **Voluntários:** Antonio Roberto Negri. **Universitários:** Alailda, Filomena Limeira da Silva

**Aluna:** Kaylane Alves Paixão

## Bolo de Cenoura e Suco de Laranja com Cenoura

### História:

A minha mãe aprendeu esta receita de bolo de cenoura com cobertura de chocolate com a minha avó e de vez em quando ela faz pra mim e os meus irmãos. Quando vou passear na casa da minha avó ela também faz. Parece que o bolo que a minha avó faz fica mais gostoso que o da minha mãe. Será que é porque dizem que avó também tem amor de mãe?



**Receita**

**Ingredientes:**

- 03 xícaras de farinha de trigo
- 02 xícaras de açúcar
- 03 cenouras médias
- 3/4 xícara de óleo
- 03 ovos

**Cobertura**

- 300 ml de leite
- 04 colheres de Nescäu
- 01 colher de margarina

**Modo de Preparo:**

Coloque os ovos, o óleo e as cenouras no liquidificador. Não bata muito, só o suficiente para triturar as cenouras. Depois, em outra vasilha, misture: o açúcar, a farinha de trigo e depois acrescente os ingredientes batidos. Por último, coloque 3 colheres de café de fermento em pó. Leve ao forno por 40 minutos.

**Cobertura**

Misture todos os ingredientes em uma panela e deixe no fogo médio até engrossar. Quando o bolo estiver pronto cubra-o com a cobertura.

### Dica Nutricional:

A cenoura é um alimento muito nutritivo e benéfico para a saúde.

# Diadema

**Diretoria de Ensino:** Região de Diadema

**Município:** Diadema - São Paulo

**Escola:** E.E. Adonias Filho. **Vice-diretor:** Marcia Aparecida Arruda de Oliveira Cabral Soeltl

**Professora:** Madalena Gianella. **Voluntários:** Marcio Damasceno, Camila Freire. **Universitários:** Denes Da Silva

Monique Ribeiro, Jennifer Fernandes Alves. **Aluna:** Sandra Cristina Gonçalves Fernandes

## Geleia da Vovó

### História:

A vovó tinha no quintal uma plantação de bananas, e ela gostava de fazer geleia de banana para seus netos e seus coleguinhas .

As crianças ajudavam a vovó a descascar as bananas e todos colaboravam. Isto acontecia principalmente nas férias de julho.



### Dica Nutricional:

Fibras, potássio, rica em vitaminas do complexo B.



# Diadema

**Diretoria de Ensino:** Região de Diadema

**Município:** Diadema - São Paulo

**Escola:** E. E. Fábio Eduardo Ramos Esquivel. **Vice-Diretor:** Silvia Dias de Oliveira

**Professores:** Geralda Aparecida, Sérgio Bispo. **Voluntários:** UBS Parque Reid. **Universitários:** Thaís de Souza

**Aluna:** Yasmin Juvina da Silva (Participante do Programa Escola da Família)

## Salada de Frutas

### História:

Conforme o relato de Yasmin e de sua mãe, Elisa, participantes do Programa Escola da Família, a primeira, sempre gostou de comer frutas, principalmente, manga, banana, maçã e morango. Gosta de ajudar em casa e aprender sempre algo novo. Gostou muito de aprender a higienizar as mãos antes de comer algo, bem como de lavar as frutas, o que não era hábito dela. A partir dessa aprendizagem aos finais de semana na escola, criou o costume em casa disso.



### Ingredientes:

- 01 mamão
- 01 maçã
- 01 banana
- 01 faca
- 01 tigela

### Modo de Preparo:

Antes de manusear as frutas, higienize as mãos com detergente. Em seguida, lave o mamão e a maçã. Pegue uma tigela pequena e a faca para cortar as frutas. Corte o mamão no meio, tire as sementes, corte-o em tiras e, depois, em cubos despejando os pedaços no recipiente. Depois dele, pegue a maçã, corte-a em tiras e coloque cada pedaço junto ao mamão. Por último, descasque a banana, cortando-a em pedaços, despejando-as junto com as outras frutas. Sirva-se.

### Dica Nutricional:

**Banana** - rica em fibras, potássio, vitaminas C e vitaminas B1, B2, B6, além dos minerais como magnésio, cobre, manganês, cálcio, ferro e ácido fólico. Tem compostos antioxidantes como a dopamina e catequina. Ela acalma o estômago e ajuda na digestão entre outros benefícios. **Maçã** - contém vitaminas A, B1, B2, niacina, vitaminas C e E, pectina e sais minerais como fósforo, magnésio, enxofre, potássio e ferro. Hidrata o corpo e repõe as energias entre outros benefícios. **Mamão** - é nutritivo, tem vitaminas A, C e do Complexo B. Possui também sais minerais, tais como: ferro, cálcio e fósforo. Este fruto possui também a papaína, uma enzima que auxilia na digestão dos alimentos e absorção de nutrientes pelo organismo.

# Diadema

**Diretoria de Ensino:** Região de Diadema

**Município:** Diadema - São Paulo

**Escola:** E.E. Anecondes Alves Ferreira. **Vice-Diretor:** Vera Lúcia Ramos Batista

**Professora:** James Gabriel Moreira. **Voluntários:** Gabriela Gouveia. **Universitários:** Gabriela Gomes de Melo e Ketheyn Dorff

**Aluna:** José Walliffe Inácio da Silva

## Canjica com Amendoim

### História:

Num final de tarde de muito calor, meu pai e meus irmãos fomos visitar sua madrinha. Nessa época, vivíamos uma situação um tanto difícil, não tendo em casa coisas gostosas. A madrinha do meu pai nos convidou para a sala de jantar, e tirou da geladeira uma tigela com canjica bem gelada. Ela nos serviu numa tigelinha e jamais tinha comido uma canjica tão gostosa como essa. Após comermos ela pergunta se queríamos mais. Meu pai, mas que depressa respondeu: não, eles já estão satisfeitos. Nesse momento, fiquei decepcionado com o meu pai, pois queria comer mais. Estava muito gostosa. E a partir desse dia, toda quantidade de canjica parece que não me satisfaz o desejo do passado.

### Receita

#### Ingredientes:

1 kg de milho  
½ kg de amendoim  
02 litros de leite  
01 leite condensado  
01 pitadinha de sal  
Açúcar a gosto

#### Modo de Preparo:

Cozinhe o milho na panela de pressão, enquanto isso torra o amendoim no forno. Depois de frio, tire a pele, queime 02 xícaras de açúcar. Bata no liquidificador o amendoim com o leite e coloque sobre o açúcar queimado. Mexa até dissolver a puxa do açúcar. De acordo com o seu gosto, adicione mais açúcar e uma pitadinha de sal. Pode ser servido quente ou gelado.

### Dica Nutricional:

Entre os grãos, o milho é o alimento que mais possui ação antienvelhecimento.



# Diadema

**Diretoria de Ensino:** Região de Diadema

**Município:** Diadema - São Paulo

**Escola:** E. E. Prof. Miguel Reale. **Vice-Diretor:** Luciana Aparecida de Lima Ribeiro

**Professores:** Lucimar Sousa dos Santos; Ursula Faria; Paulo Fiuza;

**Aluna:** Gabrielly Cardoso Queiroz

## Salada de Frutas com Hortelã

### História:

Minha tia faz essa receita para lembrar do meu avô, pois ele adorava salada de frutas, e infelizmente já morreu.



### Ingredientes:

03 laranjas  
05 bananas nanicas  
02 maçãs  
10 morangos grandes e maduros  
02 mangas tommy ou palmer  
Algumas folhinhas de hortelã fresca

### Modo de Preparo:

Lave todas as frutas; em seguida, pique todos os ingredientes. Coloque tudo em uma vasilha funda e leve a geladeira por uns 15 minutos, e sirva. Rendimento: 8 porções

### Dica Nutricional:

Excelente fonte de antioxidantes com poucas calorias, uma porção de 1 xícara da combinação acima fornece somente 62 kcal a cada 100 g, ou 118 kcal por xícara.

# Diadema

**Diretoria de Ensino:** Região de Diadema

**Município:** Diadema - São Paulo

**Escola:** E.E. Vila Socialista. **Vice-diretor:** Neiva Trulha da Mata

**Professor:** Adriano Ferreira Farias. **Apoiadores:** Maria José Alves Ferreira. **Voluntários:** Sebastiana da Conceição Rodrigues

**Universitários:** Juliana, Paloma e Priscila. **Aluna:** Rita de Cassia de Lima Neves

## Omelete de Serralha

### História:

Na minha escola tem uma horta e os professores têm trabalhado os ingredientes plantados, sempre explicando suas funções. Devido a isso, tive a ideia de unir a serralha, que é um ingrediente da horta, com outro ingrediente barato e nutritivo, que é o ovo. Pegamos uma quantidade de serralha pra usar na receita e os ovos tinham na escola. Seguindo os passos da receita, o resultado foi um prato delicioso e nutritivo.

### Receita

#### Ingredientes:

- 04 ovos (de preferência caipiras)
- 01 punhado de folhas de serralha
- 01 pé de talos de serralha
- ½ dentes de alhos em laminas finas
- Sal e pimenta a gosto

#### Modo de Preparo:

Pique grosseiramente as folhas de serralha e corte os talos em pedaços pequenos. Aqueça a panela com água salgada até ferver. Coloque os talos e cozinhe por 2 minutos. Escorra em uma peneira e deixe secar. Bata os ovos com um garfo, coloque as folhas de serralha e tempere com pimenta e sal. Aqueça a frigideira a 20°C, adicione o alho e cozinhe rapidamente. Coloque as folhas de serralha, espalhe bem e jogue os ovos. Deixe cozinhar sem mexer e levantando as bordas.



### Dica Nutricional:

Comer alimentos saudáveis, como verduras, legumes e proteínas, nos deixam fortes para ter uma vida saudável.





## AMORA

Grande auxiliar no combate à anemia e o envelhecimento, a amora é rica em vitaminas A, C e K. Possui ainda fibras e magnésio e pouquíssimas calorias.

# Guarulhos Sul

**Diretoria de Ensino:** Região de Guarulhos Sul

**Município:** Guarulhos - São Paulo

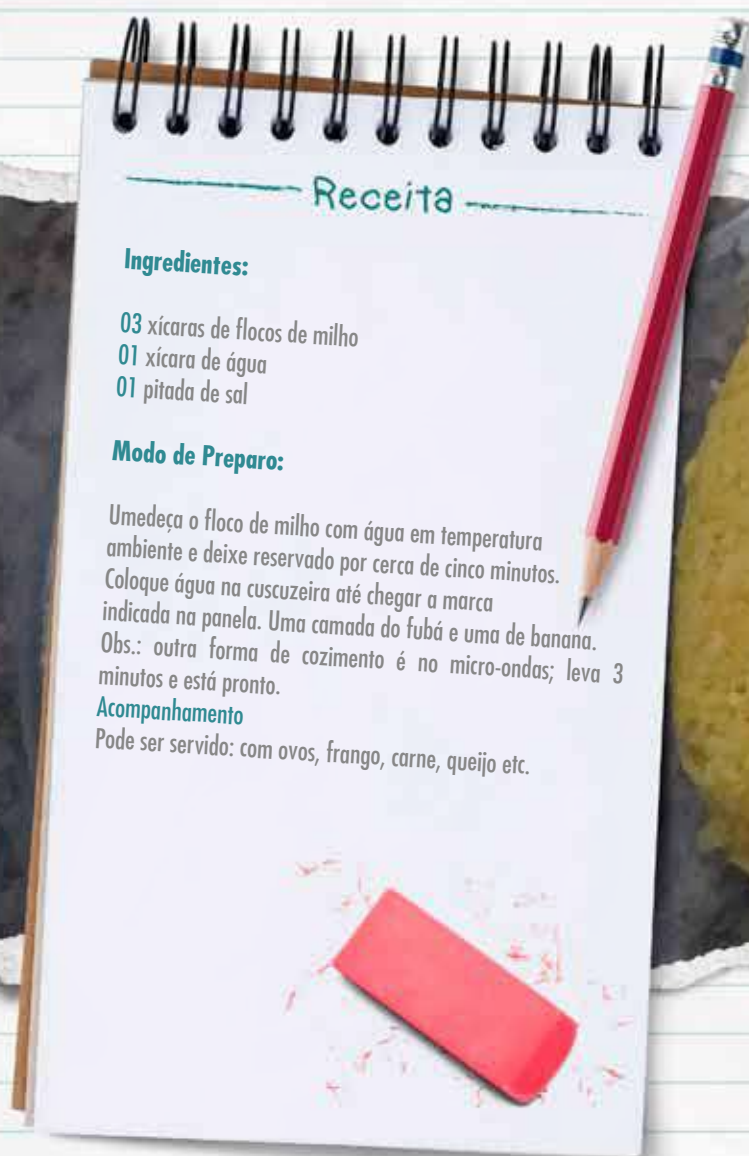
**Escola:** E.E. Prof.ª Zilda Romeiro Pinto Moreira da Silva. **Vice-Diretor:** Núbia Vieira dos Santos

**Aluna:** Fábila da Rocha Silva

## Cuscuz com Banana

### História:

Esta receita é feita com frequência na minha família, pois é um alimento saudável que substitui o pão, e muito simples para o café da manhã e até mesmo o jantar. É uma tradição que passou da minha vó para minha mãe e com certeza vou levar adiante.



### Dica Nutricional:

O cuscuz é um alimento integral e uma fonte de vitamina B necessária para a sua saúde. Especificamente o cuscuz oferece tiamina, niacina, riboflavina, B6, ácido fólico e ácido pantotênico.

A banana é uma fruta rica em fibras, potássio, vitamina C, e vitaminas B1, B2, B6.



# Guarulhos Sul

**Diretoria de Ensino:** Região de Guarulhos Sul

**Município:** Guarulhos - São Paulo

**Escola:** E. E. Cidade Soimco II. **Vice-Diretor:** Marcia Rodrigues da Silva - P.E.F

**Professora:** Adriana Alves Caetano Santos - Ciências. **Universitários:** Zuleica Donega Noronha e Camila Oliveira Rodrigues

**Aluno:** Carlos Henrique Ferreira Rocha

## Bolo de Legumes

### História:

A minha avó costumava preparar esta receita para a minha mãe durante o período de gestação, por acreditar ser rica em proteínas. Por todo esse carinho e cuidado, minha mãe levantava de madrugada para o preparo da receita, quando por algum motivo a minha avó não podia fazer, garantindo a saúde no período gestacional de seus dois filhos. Até hoje presencio episódios em que passa a receita para alguém que está gestante.



# Guarulhos Sul

**Diretoria de Ensino:** Região de Guarulhos Sul

**Município:** Guarulhos - São Paulo

**Escola:** E.E. Marechal Carlos Machado Bitencourt. **Vice-Diretor:** Marisa Aparecida Just

**Professora:** Ana Lúcia Cirillo Da Silva. **Aluna:** Heloiza de Oliveira Rodrigues

## Bolo Salgado

### História:

Esse bolo é tradicional na minha festa de aniversário e nas festas de fim de ano com a minha família.



### Ingredientes:

- 03 pacotes de pão de forma
- 05 latas de atum ralado
- 02 cenouras raladas
- 02 potes grandes de maionese
- 01 lata de milho
- 01 lata de ervilha
- 300 g de azeitonas picadas
- 100 g de azeitonas sem caroço
- 01 pacote de batata palha

### Modo de Preparo:

Misture 1 pote de maionese com a cenoura, atum, milho, ervilha e as azeitonas.

### Montagem

Utilize uma bandeja retangular, e como se fosse fazer uma lasanha, intercale uma camada de pão, o recheio e pão novamente. Após cobrir todo o bolo com a maionese, decore com a batata palha e azeitona. Deixe na geladeira até a hora de servir.



# Guarulhos Sul

**Diretoria de Ensino:** Região de Guarulhos Sul

**Município:** Guarulhos - São Paulo

**Escola:** E. E. Maria Aparecida Rodrigues. **Vice-Diretor:** João Carlos Merencio Barroso

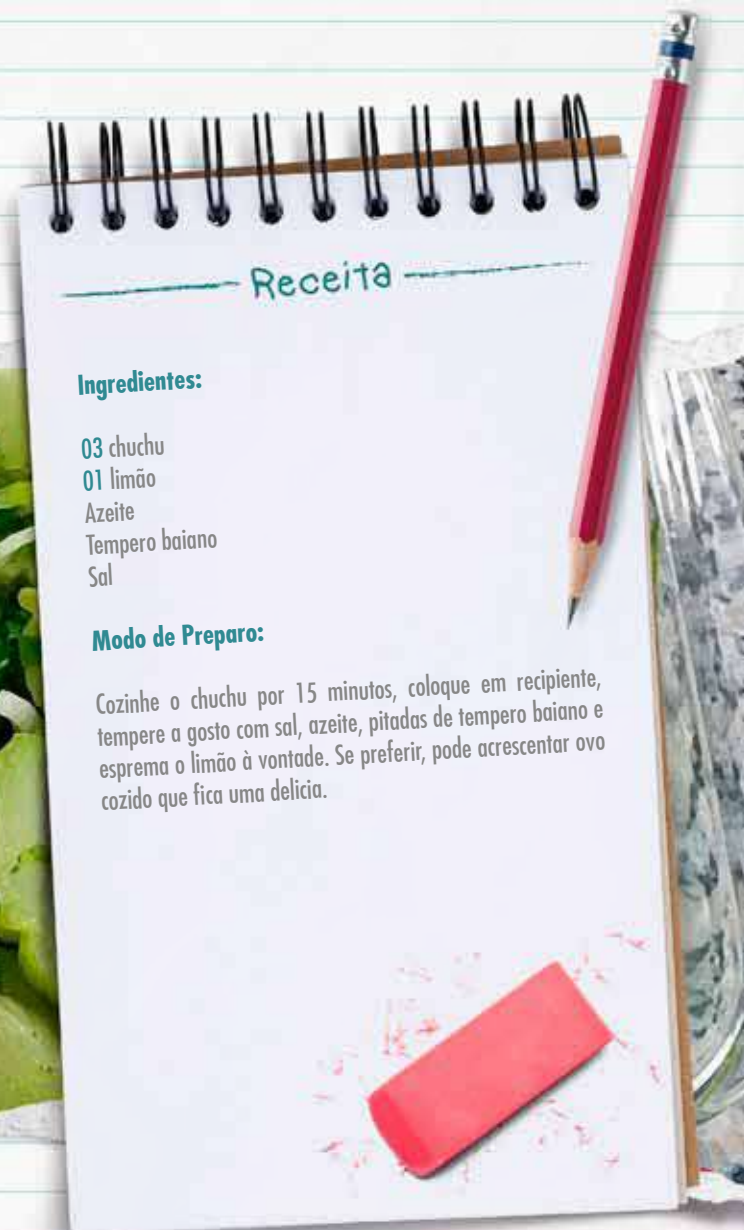
**Professor:** Harley Rodrigues

**Aluna:** Geovana Barboza Matias dos Santos

## Salada de Chuchu

### História:

Essa receita minha mãe aprendeu com minha avó. Por ser uma receita muito prática e fácil de aprender, sempre Ensino meus amigos. Nos almoços de domingos servimos sempre como um delicioso acompanhamento para os pratos de carnes, frango ou peixe.



# Guarulhos Sul

**Diretoria de Ensino:** Região de Guarulhos Sul

**Município:** Guarulhos - São Paulo

**Escola:** E. E. Pastor João Nunes. **Vice-Diretor:** Francisca Telma Brito de Souza

**Professores:** Daniela Sousa Frois, Sabrina Silva Carneiro, Rodnei Ribeiro Chaves e Fernanda Rufino Amorim

**Apoiadores:** Márcia Pereira da Silva. **Voluntários:** Sandra de Paula e Antônia. **Universitários:** Thiago e Maria

**Aluno:** Lucas Medeiros Gomes

## Abobrinha Recheada

### História:

Minha avó conta que a minha bisavó gostava muito de ricota e abobrinha, então, ela resolveu fazer uma receita onde nela tivesse esses dois ingredientes. Para que minha mãe e meus tios experimentassem, já que eles não gostavam de abobrinha, acrescentou na sua receita parmesão ralado para dar um toque especial e, essa receita acabou passando de geração em geração.



### Dica Nutricional:

A abobrinha é originária das Américas e pode ser encontrada nas cores amarelo, verde-claro e verde mais escuro. Ainda que popularmente considerada como um vegetal, botanicamente está classificada como uma fruta pertencente à família da melancia, melão, moranga e pepino (espécie *Curcubita pepo*). Veremos a seguir para que serve a abobrinha, seus principais benefícios e propriedades.



# Guarulhos Sul

**Diretoria de Ensino:** Região de Guarulhos Sul

**Município:** Guarulhos - São Paulo

**Escola:** E. E. Prefeito Rafael Rodrigues Filho. **Vice-Diretor:** Silvia Cristina Dasilva

**Professora:** Alessandra Alves de Oliveira

**Alunos:** Vanessa da Silva Leite e Diogo Vieira de Lima

## Refrigerante de Laranja Natural

### História:

Essa Fanta caseira é tradicional na minha casa e de minha família.



# Guarulhos Sul

**Diretoria de Ensino:** Região de Guarulhos Sul

**Município:** Guarulhos - São Paulo

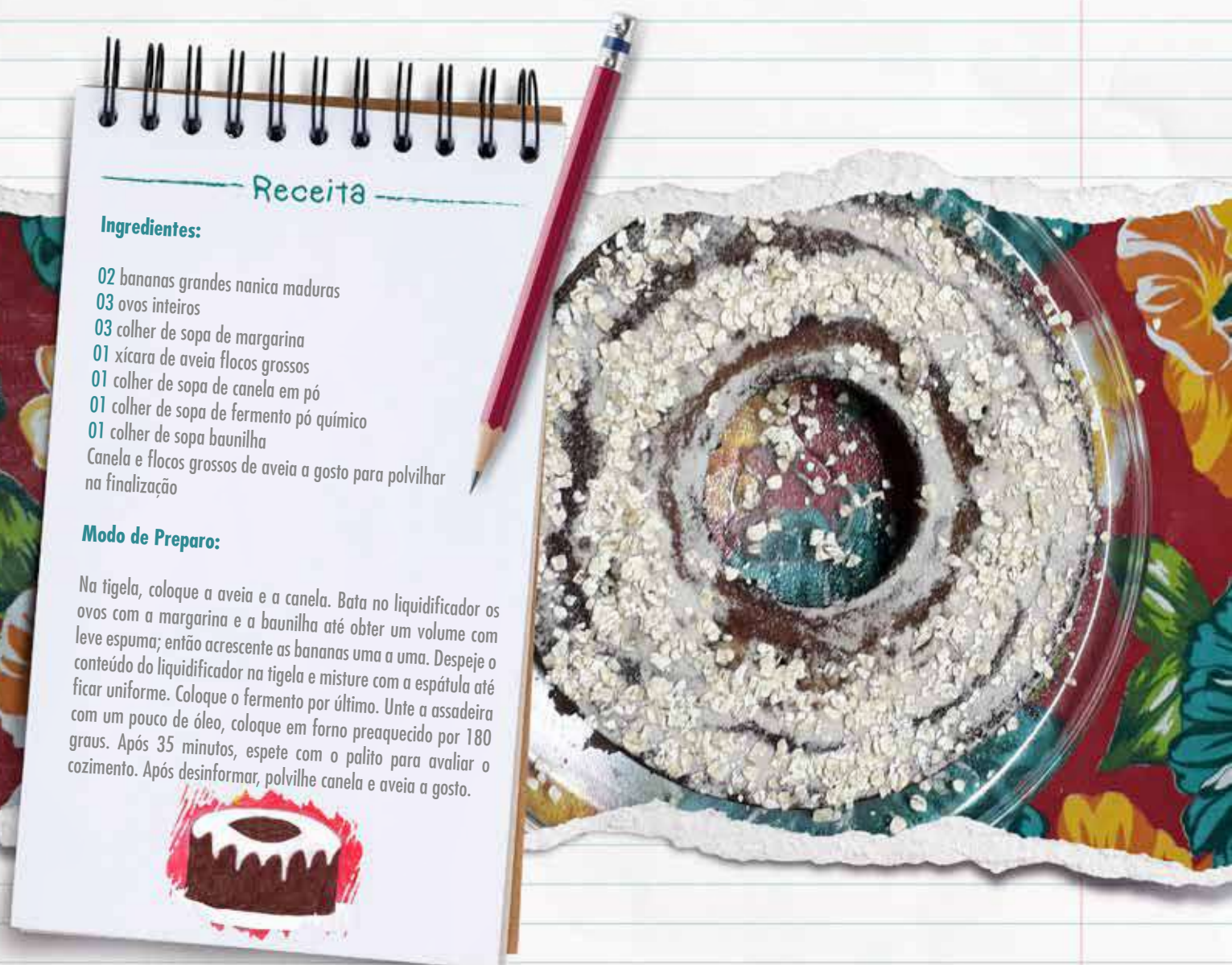
**Escola:** E.E. Cid Augusto Guelli. **Vice-Diretor:** Andressa Lopes Siqueira

**Aluno:** Kauã Miranda

## Bolo de Banana

### História:

Essa receita foi criada pelos meus bisavós, e desde então, faz parte das tardes de domingo na casa da minha avó Ilma Maria de Miranda, há quatro anos, pois toda minha família tem o hábito de comer saudavelmente. A receita também faz parte das minhas refeições e da minha família. Hoje minha mãe compartilha essa receita com a próxima geração.



### Receita

#### Ingredientes:

- 02 bananas grandes nanica maduras
- 03 ovos inteiros
- 03 colher de sopa de margarina
- 01 xícara de aveia flocos grossos
- 01 colher de sopa de canela em pó
- 01 colher de sopa de fermento pó químico
- 01 colher de sopa baunilha
- Canela e flocos grossos de aveia a gosto para polvilhar na finalização

#### Modo de Preparo:

Na tigela, coloque a aveia e a canela. Bata no liquidificador os ovos com a margarina e a baunilha até obter um volume com leve espuma; então acrescente as bananas uma a uma. Despeje o conteúdo do liquidificador na tigela e misture com a espátula até ficar uniforme. Coloque o fermento por último. Unte a assadeira com um pouco de óleo, coloque em forno preaquecido por 180 graus. Após 35 minutos, espete com o palito para avaliar o cozimento. Após desinformar, polvilhe canela e aveia a gosto.



### Dica Nutricional:

Valor calórico da receita: 2335 Kcal, 334 g de carboidrato, 71 g de proteína, 141 g de gordura, 245 mg de sódio. Se você fizer 6 bolinhos em forminhas de cupcake (forminhas com 6), cada bolinho terá 390 kcal, o suficiente para um lanche da tarde.



# Guarulhos Sul

**Diretoria de Ensino:** Região de Guarulhos Sul

**Município:** Guarulhos - São Paulo

**Escola:** E. E. Prof.º Mário Nakata. **Vice-Diretor:** José Carlos da Silva

**Professor:** Valdemir do Carmo dos Santos. **Universitários:** Zuleica Donega Noronha e Camila Oliveira Rodrigues

**Alunos:** Maria Eduarda Alves de Carvalho e Raynara Beatriz dos Santos Silva

## Trufas de Soverte

### História:

Quando éramos pequenas, nas festas de comemorações e feriados nossas avós faziam juntas essa receita. Então, um dia pedimos para elas nos ensinar, e agora passamos a receita para vocês.



### Dica Nutricional:

Um dos benefícios do chocolate é fornecer energia ao organismo porque ele é rico em calorias. Os benefícios do chocolate amargo ou meio amargo são, principalmente, melhorar a circulação sanguínea e prevenir o câncer, devido a sua riqueza em antioxidante.

# Guarulhos Sul

**Diretoria de Ensino:** Região de Guarulhos Sul

**Município:** Guarulhos - São Paulo

**Escola:** E.E. Prof.º Pascoal Maimoni Filho. **Vice-Diretor:** Sueli Gomes do Nascimento

**Professora:** Simone Maria Machado Cruz. **Voluntários:** Rafael Cajueiro da Silva. **Universitários:** Thais Paz Brito, Rosangela Santana Alves, Vithoria Regina Lira de almeida e Wallace Dorta Benite

**Alunos:** Paulo Henrique Silva Bernardo; Camila Ayra da Silva Moura; Alice Cristina Caetano

## Chips de Abobrinha

### História:

Aos finais de semana, fazemos sessão cinema em casa e minha avó Erly faz essa receita. Além de ser saudável, é uma delícia. Eu, meu tio e minha prima ficamos ansiosos esperando os chips ficarem prontos. O cheirinho é maravilhoso, além de ser muito saboroso. Quando fica pronto, sentamos no sofá e assistimos vários filmes.



### Ingredientes:

- 02 abobrinhas médias
- 02 colheres (sopa) de queijo ralado parmesão
- 01 dente de alho ralado
- 01 colher (sopa) de vinagre de maçã
- 01 colher (sopa) de azeite
- Sal e pimenta a gosto.

### Modo de Preparo:

Fatie a abobrinha finamente; coloque todos os ingredientes e misture bem; espalhe as fatias em uma assadeira e leve ao forno em temperatura alta por 40 minutos. Quando os chips estiverem dourados e crocante, está pronto. Não exagere no sal pois a abobrinha concentra o tempero.



### Dica Nutricional:

Todas as partes da abobrinha, como polpa, sementes, flores, raízes e folhas, são utilizáveis e vantajosas. Os principais componentes da abobrinha são os carotenoides, o ácido graxo, a vitamina E e os fitoesteróis. Mas os benefícios não param por aí: ela também possui vitamina A, C, potássio, fibra e folatos. A abobrinha tem vários minerais, especialmente selênio, zinco, cobre e manganês. Em cada 100 gramas de abobrinha há cerca de 26 kcal, um grama de proteínas e seis gramas de carboidratos.



# Guarulhos Sul

**Diretoria de Ensino:** Região de Guarulhos Sul

**Município:** Guarulhos - São Paulo

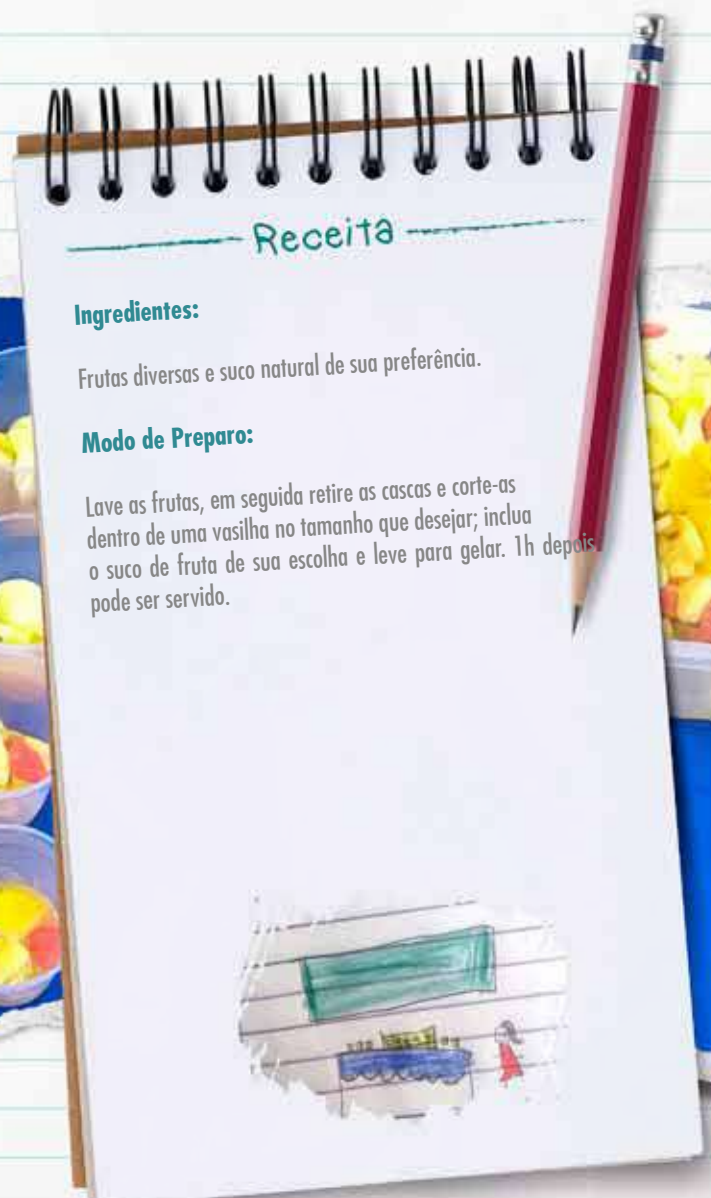
**Escola:** E. E. Prof.<sup>a</sup> Marinha Ferreira do Nascimento. **Vice-Diretor:** Maria Ivanda Fernandes Rosa

**Professora:** Calcilda Juvêncio da Silva. **Aluno:** Alunos do 2º ano B

## Salada de Frutas

### História:

A professora optou pelo trabalho coletivo com os alunos do 2º ano B: numa conversa sobre alimentação saudável em minha turma do 2º ano B, descobrimos que dar para comer o que gostamos de maneira correta e equilibrada. Apesar de cada um deles só falarem em pizza, hambúrguer, sorvetes etc. podemos sim comer o que gostamos, modificando apenas alguns ingredientes tornando a receita mais saborosa. Durante as aulas falamos sobre o café da manhã, almoço, jantar e sobremesas, e quando falei que ao término de algumas semanas de aulas com o tema alimentação saudável faríamos uma receita, todos se entusiasmaram, escolheram uma sobremesa, falaram em bolos, pudins, mousses etc. Então resolvi contar-lhes sobre um passeio que havia feito para a Chácara Encantada, onde saboreamos uma sobremesa deliciosa, e que nos chamou atenção: uma salada de frutas. Combinamos que faríamos essa sobremesa. Solicitei que trouxessem uma ou duas frutas e eu, professora, traria um ingrediente especial. No dia combinado, juntamos todas as frutas e começamos o processo, lavamos todas as frutas, descascamos e picamos tudo em um recipiente, e ao incluir suco de maracujá eles identificaram o ingrediente secreto e amaram.



# Guarulhos Sul

**Diretoria de Ensino:** Região de Guarulhos Sul

**Município:** Guarulhos - São Paulo

**Escola:** E.E. República Da Venezuela. **Vice-Diretor:** Donizete Soares Barbosa

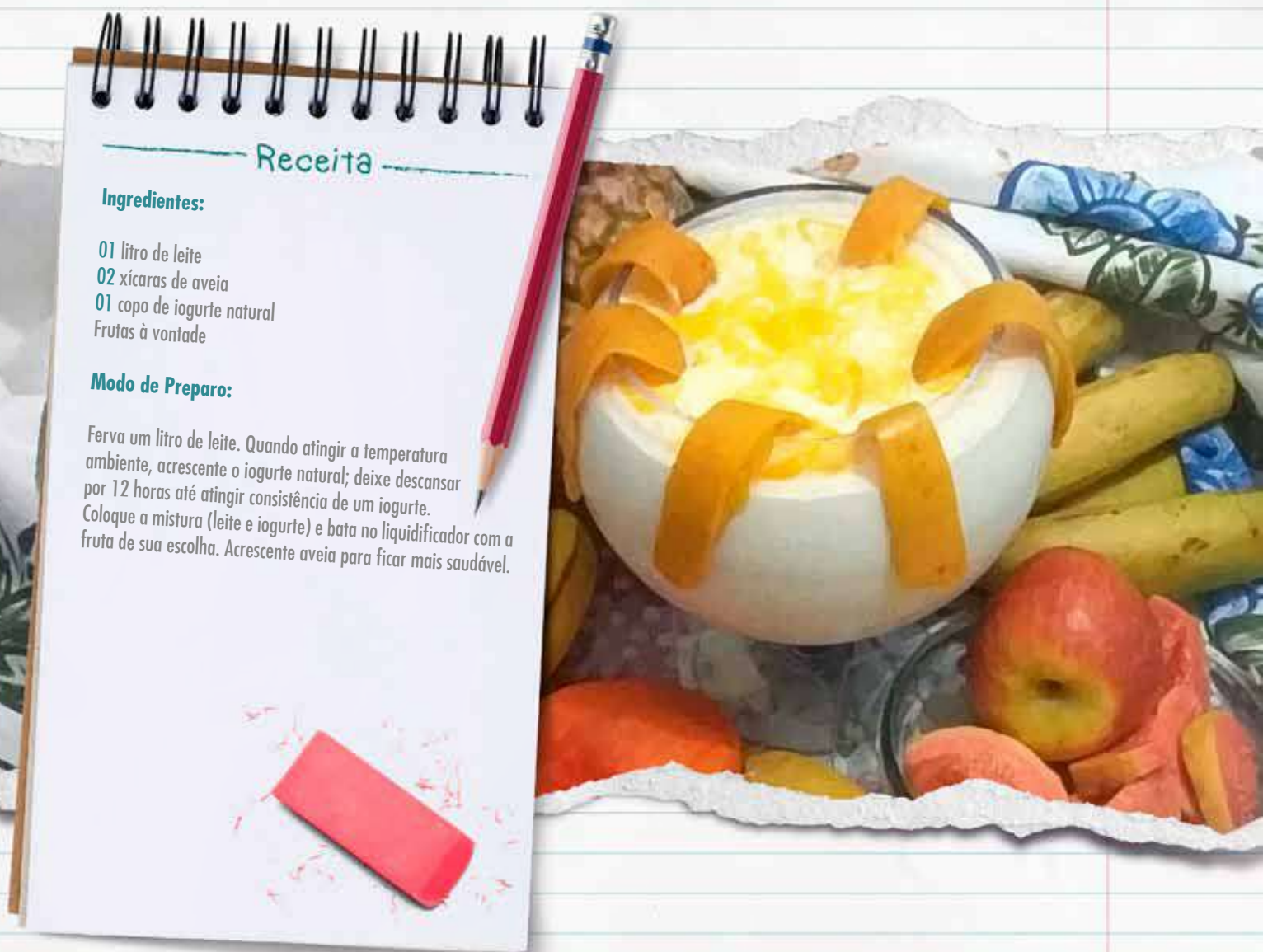
**Professores:** Priscyla Rodrigues Garcia (professora de educação física); Helia Virginia Santos da Silva (professora de geografia)

**Universitários:** Daniela de Arruda do Prado. **Aluna:** Fransuelly de Jesus Santos

## Iogurte Artesanal

### História:

Morávamos em Minas Gerais, tínhamos pouco recursos. Meu pai trabalhava na roça e minha mãe cuidava dos filhos em casa. Eu por ser a filha mais velha levava marmita para o meu pai. Até que um dia vi uma casa linda, e uma criança bebendo um leite vermelho, mas eu nunca tinha visto, e tive vontade de beber. Passei vários dias falando para minha mãe sobre o tal leite vermelho. Até que voltando um dia para casa, naquele sol escaldante da roça, quando eu já ia pegar a água da moringa para beber; aparece minha mãe com um copo de leite todo colorido lindo de se ver e de beber. Tomei aquele leite com todas as frutas que minha mãe havia colhido de algum lugar. Aquela bebida era simplesmente um iogurte industrializado. E minha mãe transformou numa bebida ricamente saudável e saborosa.





# Guarulhos Sul

**Diretoria de Ensino:** Região de Guarulhos Sul

**Município:** Guarulhos - São Paulo

**Escola:** E. E. Therezinha Ciosa Eleutério **Vice-Diretor:** Maria Aparecida Lopes dos Santos Bezerra

**Professores:** Elaine Oliveira de Lima- Biologia e Edlaine da Silva Russo - Ciências

**Alunos:** Letícia Jesus do Nascimento

## Suco Verde

### História:

Um dia ao acordar meu padraсто percebeu que não tinha café e tão pouco frutas para fazer um suco, apenas tinha alguns limões e um pedaço de abacaxi, uma maçã. Como minha mãe gosta muito de verdura, tinha couve. Foi quando ele ensinou a fazer um suco super saudável e gostoso. Agora sempre que faz aquele calor, tomamos esse suco.



# Guarulhos Sul

**Diretoria de Ensino:** Região de Guarulhos Sul

**Município:** Guarulhos - São Paulo

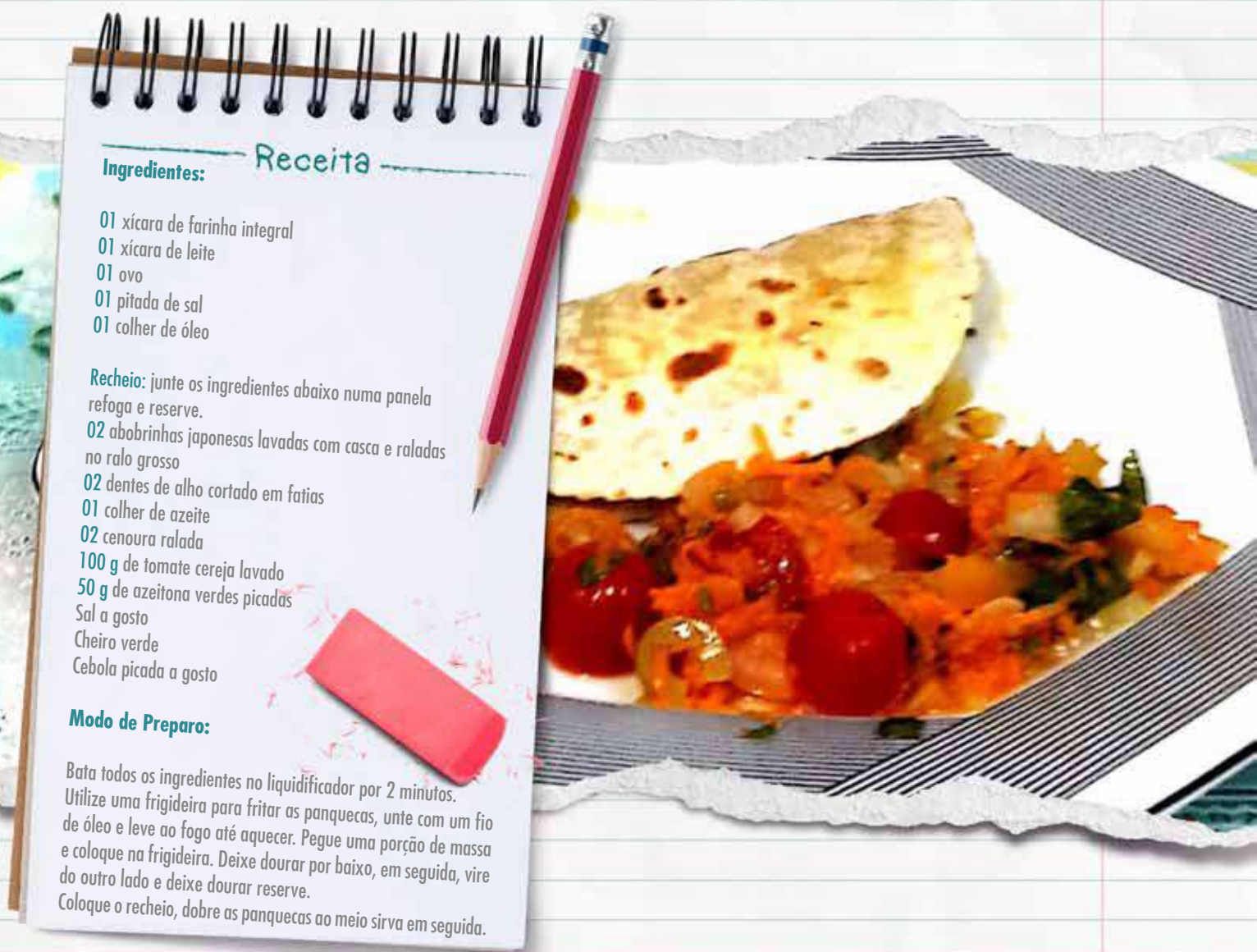
**Escola:** E.E. Eaugust Johannes Ferdinandus Stauder. **Vice-Diretor:** Eliana Caires Brito

**Aluno:** Maria do Socorro Ferreira (mãe) e Catarine Alanes Ferreira (aluna)

## Panqueca Light de Abobrinha Japonesa

### História:

Na minha casa já existia o costume de preparar receitas tradicionais de pancakes, até que um dia eu resolvi substituir os ingredientes tradicionais como farinha de trigo por farinha integral, a fim de tornar a receita mais leve. E foi uma junção que deu muito certo. Substituímos a farinha de trigo comum por parte da farinha integral, e a carne moída ou frango por legumes, no caso a abobrinha e o tomate cereja. Foi uma substituição que deu muito certo e ficou muito saborosa.



### Dica Nutricional:

Bom funcionamento do sistema neurológico, proteção do sistema cardiovascular e melhora no processo de digestão são apenas alguns dos benefícios que, respectivamente, a abobrinha, o tomate e a farinha integral trazem para o organismo.



# Guarulhos Sul

**Diretoria de Ensino:** Região de Guarulhos Sul

**Município:** Guarulhos - São Paulo

**Escola:** E. E. Jardim Maria Dirce III. **Vice-Diretor:** Antônio José dos Santos

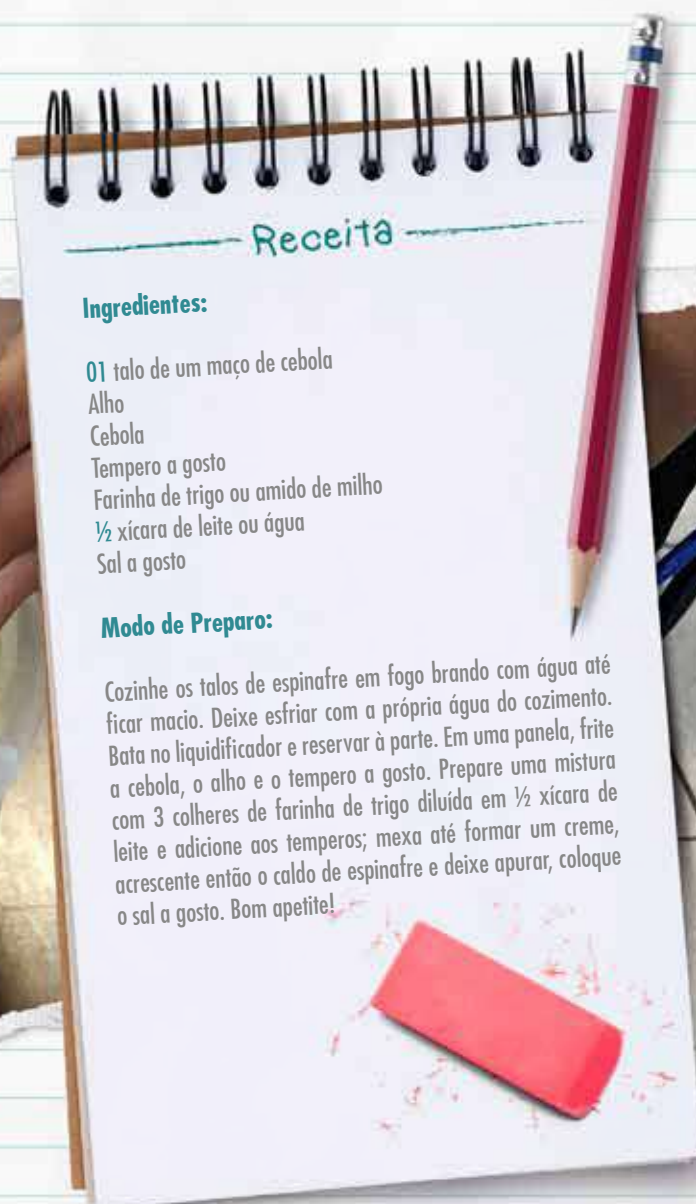
**Professora:** Elaine Aparecida Oliveira da S. Horacio. **Voluntários:** Murio. **Universitários:** Pedro Dorta, Bruno Fernandes, Edilayne de Jesus, Thayna Teotonio, Sarah Calas, Geise Ferreira, Leonardo Alves, Regiane Santos.

**Alunas:** Geysa Silva de Oliveira

## Creme de Espinafre

### História:

A matriarca da família estudou em colégio de freiras nos anos 50. Sendo mantido o Ensino regular na instituição, elas eram preparadas para ser donas de casa e, sendo um internato de moças, todas colaboravam com os afazeres da instituição. Sendo assim, ela aprendeu algumas receitas de reaproveitamento de sobras alimentares como sopas e caldos, que eram frequentes para a alimentação ao anoitecer. O caldo de espinafre era elaborado geralmente quando as folhas eram servidas no almoço, os talos eram reservados e quem fosse auxiliar no jantar já sabia que limparia muitos talos de espinafre.



### Dica Nutricional:

Dieta leve, nutricional, fibras, proteínas, hipossódica, baixo teor de sódio, gorduras. Para regime alimentar.

# Guarulhos Sul

**Diretoria de Ensino:** Região de Guarulhos Sul

**Município:** Guarulhos - São Paulo

**Escola:** E.E. Agostinho Cano. **Vice-Diretor:** Tatiane Sayuri Trukiti

**Aluno:** Joana Soares Brito

## Biscoito Amido de Milho

### História:

Quando minha mãe era criança, meus avós não tinham dinheiro para comprar biscoitos, bolachas, ou guloseimas para os filhos, por este motivo minha avó começou a fazer estes biscoitos para que todos pudessem comer. Assim minha mãe aprendeu esta receita e começou a fazer para nós. Quase todos os finais de semana a tarde minha mãe faz estes biscoitos para que possamos tomar café da tarde, ela gosta de reunir a família para conversar. Sempre peço para minha mãe fazer os biscoitos para eu levar para a igreja e para a escola. Eu estou aprendendo a fazer a receita, já que é uma história da minha família, e quero aprender para poder ensinar outras pessoas.

### Receita

#### Ingredientes:

- 01 xícara (chá) de farinha de trigo, pode substituir por farinha integral
- 04 xícaras (chá) de amido de milho
- 01 xícara (chá) de açúcar
- 02 xícara (chá) de margarina sem sal

#### Modo de Preparo:

Junte todos os ingredientes e misture, amassando bem. Faça bolinhas, coloque-as em uma forma, não é necessário untá-la. Aperte as bolinhas deixando-as levemente achatadas. Leve ao forno médio por 10 minutos. Em seguida, leve para assar em forno preaquecido em 220°C, por aproximadamente 20 minutos, ou até ficar douradinho baixo, não fica dourado em cima.





# Guarulhos Sul

**Diretoria de Ensino:** Região de Guarulhos Sul

**Município:** Guarulhos - São Paulo

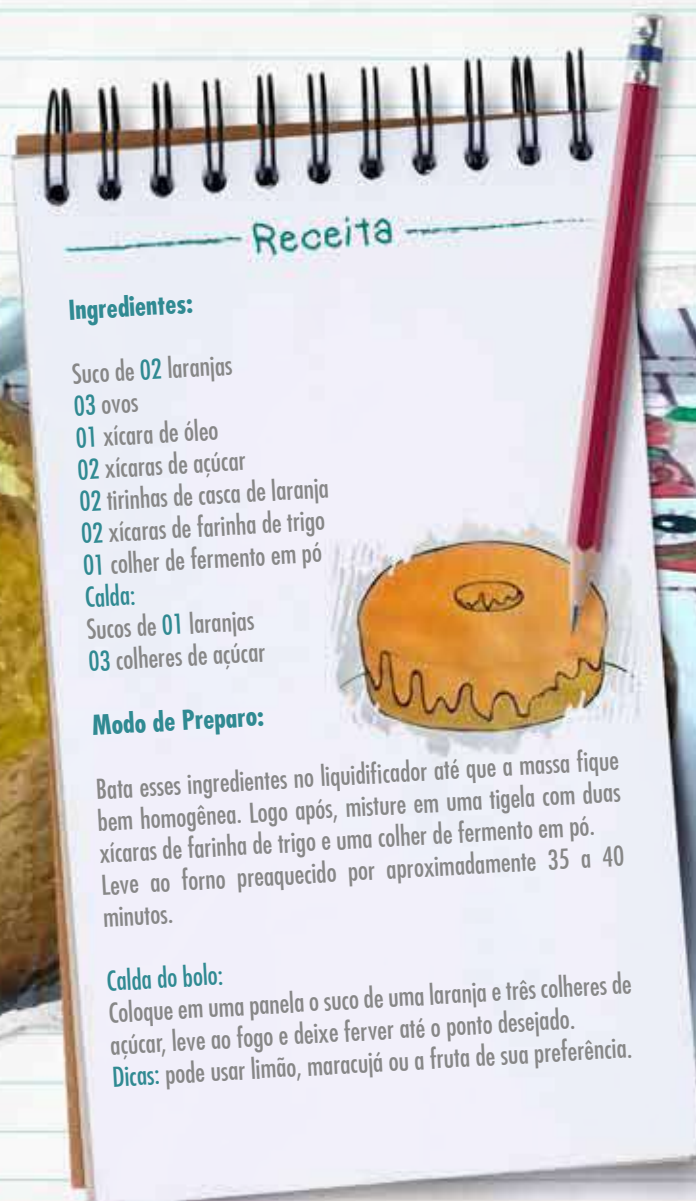
**Escola:** E. E. Louis Braille. **Vice-Diretor:** Carla Lunes Alemão

**Aluna:** Fernanda S. Rocha

## Bolo Sem Leite

### História:

Minha mãe estava assistindo um programa de televisão em casa; ela viu a receita chamada Bolo Sem Leite. Naquela hora ela me chamou e pediu para eu fazer o bolo. Ela foi ao mercado, comprou os ingredientes e eu fiz o bolo. Ele ficou muito bom e fez o maior sucesso em casa e na escola.



### Dica Nutricional:

A laranja também é rica em vitaminas e minerais. A vitamina C é a mais expressiva, todos os laranja fornece em média 70 mg de vitamina C, mais de 150% da quantidade diária recomendada no Brasil (que é de 45 mg) e 93% da quantidade recomendada nos Estados Unidos (75 mg para mulheres adultas).

# Guarulhos Sul

**Diretoria de Ensino:** Região de Guarulhos Sul

**Município:** Guarulhos - São Paulo

**Escola:** E.E. Parque Jurema III. **Vice-Diretor:** Francisco J. Silva

**Professora:** Renata Peres - Língua Portuguesa. **Universitários:** Gabrielly Silva Santos; Evani Dantas Nascimento

**Voluntários:** Ary do Boxe; José Batista de Lima **Aluno:** Luiz Vinicius de Almeida Silva

## Suco de Couve

### História:

Eu conheci o suco depois que minha mãe fez alguns exames médicos, e foi constatado um grau elevado de anemia. Como medida preventiva, e com o intuito de melhorar o quadro de saúde dela, era necessário fazer uma transfusão de sangue. Mas ela, recusando-se a fazer, e bem assustada, procurou por meios alternativos de resolver seu problema de saúde. Ao realizar tal busca encontrou algo efetivo, 'Suco de Couve'. Essa receita não só ajudou em sua recuperação como também se tornou muito popular entre meus familiares, sendo uma receita nutritiva, saborosa e que ajuda a melhorar a visão e pele; contém um alto número de nutrientes para o organismo, e é uma ótima opção de bebida.



### Dica Nutricional:

O suco de couve deve ser tomado preferencialmente pela manhã e em jejum para que o corpo possa absorver melhor todos os seus nutrientes.



# Guarulhos Sul

**Diretoria de Ensino:** Região de Guarulhos Sul

**Município:** Guarulhos - São Paulo

**Escola:** E. E. Padre Valentin González Alonso. **Vice-Diretor:** Ivone Conceição Pereira Oliveira e Mônica Udo

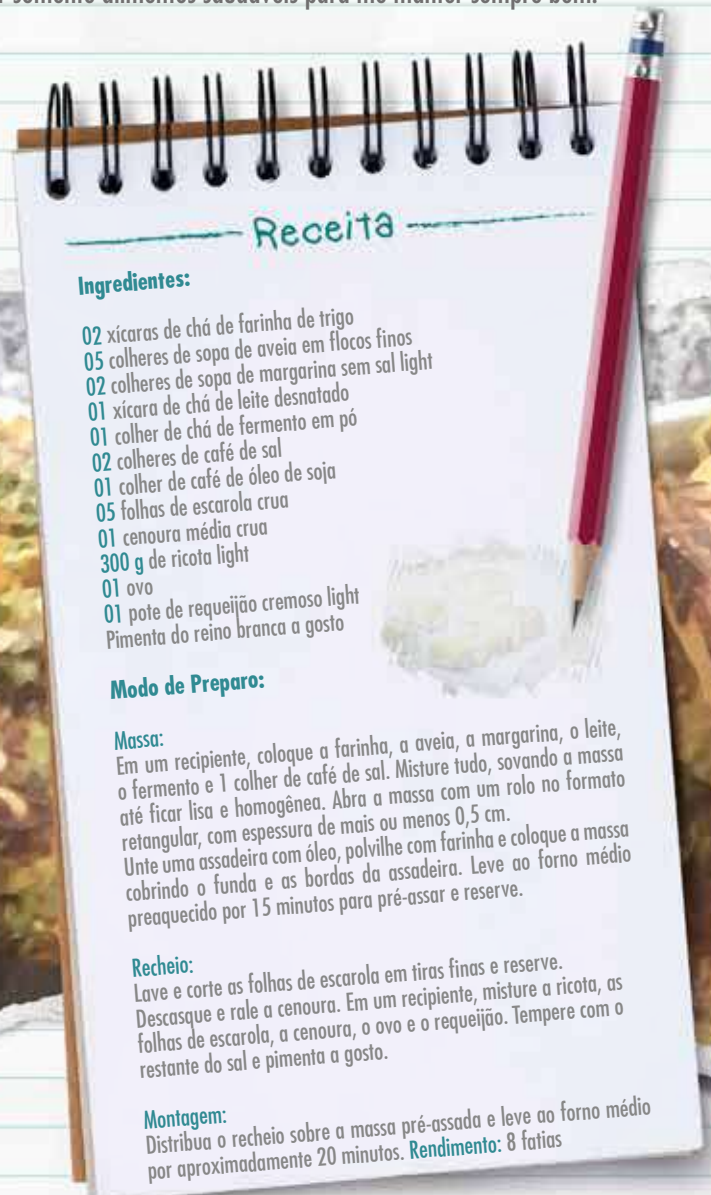
**Professora:** Fernanda Alves Campos Fagundes. **Voluntários:** Gizelda Oliveira Lima

**Aluna:** Julia Campos Oliveira

## Torta de Ricota com Vegetais

### História:

Olá, eu sou a Julia, tenho 12 anos e vou contar-lhes uma história sobre mim e a minha receita. Quando eu tinha 7 anos, fiquei sabendo pela minha mãe que meu avô tinha diabetes e insuficiência renal. Em novembro de 2013, eu e minha mãe descobrimos que ela tinha diabetes e depois de 3 ou 4 anos, descobrimos que eu tinha também, insuficiência renal e até hoje eu faço tratamento. Essa receita eu recomendo para as pessoas que tem diabetes, pois segundo o que minha mãe diz, a ricota eu posso comer porque, ao contrário de outros tipos de queijo, não me faz mal. Assim, com a ajuda da minha mãe, eu procuro comer somente alimentos saudáveis para me manter sempre bem.



# Guarulhos Sul

**Diretoria de Ensino:** Região de Guarulhos Sul

**Município:** Guarulhos - São Paulo

**Escola:** E.E. Maria Hilda Ornelas de Oliveira. **Vice-Diretor:** Edson D. Amaral

**Professora:** Clarice Moreira da Silva. **Aluna:** Lara Cristina Almeida Cabral

## Moqueca de Banana da Terra

### História:

Esta receita é umas das mais consumidas na minha família, em almoços especiais. Por opção, não consumimos mais carne, isso faz que reinventemos todos os dias para que possamos manter uma alimentação saudável e completa. Com essa nova filosofia de vida, nossas opções alimentares ficaram muito restritas. E, com isso, tentamos sempre fazer opções com substituições nas receitas já existentes. E sempre fazemos a Moqueca de Banana da Terra.

### Receita

#### Ingredientes:

- 01 dúzia de bananas da terra verdes
- 01 colher de chá de azeite de dendê
- 01 colher de sopa de azeite de oliva
- 500 ml de leite de coco (garrafa ou coco fresco)
- Sal a gosto
- 01 cebola grande picada
- 02 tomates maduros picados
- 02 pimentões verdes
- Cheiro verde a gosto picado (cebolinha e coentro)
- Água para cobrir as bananas
- 01 copo de 200 ml de água

#### Modo de Preparo:

Em uma panela, coloque as bananas soltas e com a casca, leve-as para ferver com a água. Quando a casca estiver bem escura e a banana meio cozida retire do fogo e escorra. Deixe esfriar. Enquanto isso, doure a cebola no azeite de oliva, coloque os tomates e metade do cheiro verde, reserve. Pegue as bananas, descasque-as e corte em rodela na espessura de 5 cm, coloque-as dentro do tempero refogado juntamente com o leite de coco e o sal. Deixe ferver e mexa de vez em quando para não grudar, acrescentando o copo de água aos poucos e mexendo. Quando estiver com o caldo bem grosso acrescente o azeite de dendê e o restante do cheiro verde. Deixe cozinhar mais um pouco e sirva.

### Dica Nutricional:

Fonte de potássio, energia, fibras e vitaminas B e C, a banana é uma fruta que está em todos os lares. E a variação dos nutrientes nos diferentes tipos é pequena. A banana-da-terra tem mais vitaminas. A maçã é menos calórica. Os tipos mais conhecidos são a ouro, nanica, prata, maçã e terra.





## CEBOLAS

Além de melhorar a circulação, a cebola é rica em minerais, melhora a saúde da pele e tem poder anti-inflamatório.

# Itapecerica da Serra

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapecerica da Serra

**Município:** Juquitiba - São Paulo

**Escola:** E.E. Bairro dos Barnabés. **Vice-Diretor PEF:** Jurandir Bernardo Ribeiro da Silva. **Vice-Diretora:** Cibele Mello de Paula

**Diretor:** Luiz Rudemar Balbino Vieira. **Aluna:** Gabrielly Santos

## Bolo de Mandioca

### História:

A minha história do bolo de mandioca veio das minhas duas famílias, da parte minha mãe e do meu pai; a de mãe foi passada desde a minha tataravó que, em todo tipo de festa ou quando a família se encontrava, o bolo vinha cheirando da cozinha, quando saía do forno. E a tradição continuou até hoje com o bolo de mandioca. A da parte do pai veio da plantação de mandioca rosa que plantavam na Bahia, quando eu ia passear lá em festas, comemorações de natal etc. Esse bolo foi importante na minha criação, conheci dois tipos de mandioca, a branca e a rosa, e foi assim a minha história, história que a minha família traz consigo até hoje.

### Receita

#### Ingredientes:

- 01 lata de leite condensado
- 01 uma medida de leite tipo 200 ml
- 01 vidro de leite de coco 200 ml
- 04 ovos
- 02 colheres de sopa de margarina
- 01 xícara de chá de açúcar
- 100 g de coco ralado
- 01 ½ kg de mandioca ralada (tipo moída)

#### Modo de Preparo:

Bata no liquidificador os seis primeiros ingredientes, por aproximados 2 minutos, ou até ficar homogênea. Após bater, passe para uma vasilha grande e acrescente o coco e a mandioca misturando tudo, com uma colher de pau até fica bem homogênea. Distribua a massa em uma forma untada com farinha de trigo e coloque para assar com uma temperatura aproximada de 200 graus umas 50 minutos ou mais depende do forno. Depois é só degustar essa delícia.

### Dica Nutricional:

Contem cálcio, fósforo, ferro, vitaminas A e B1, proteína e gordura.





# Itapecerica da Serra

**Diretoria de Ensino:** Região de Guarulhos Sul

**Município:** São Lourenço da serra - São Paulo

**Escola:** E. E. Prof.<sup>a</sup> Marianinha Queiroz. **Vice-Diretor:** Edna Ribeiro Nibu

**Professora:** Carla Costa de Freitas. **Apoiadores:** Sueli Alves Ribeiro Soares

**Aluno:** Henry Gabriel do Carmo Cunha

## Salada de Frutas

### História:

Aqui em minha família, nos finais de ano é feita essa salada de frutas e toda a família se reúne para comermos após a refeição. Essa é uma receita da minha avó que foi passada para minha mãe.



### Ingredientes:

- 02 laranjas pera
- 02 goiabas
- 02 maçãs
- 01 manga grande
- 01 mamão maduro (não pode estar mole)
- 01 cacho médio de uva
- 04 bananas prata
- 03 colheres (sopa) de suco de laranja para cada pote de 250 ml

### Modo de Preparo:

Lave e descasque todas as frutas.  
As uvas devem ser cortadas ao meio e retirar os caroços.  
Corte as frutas em cubinhos.  
Junte todas as frutas em uma tigela grande e misture delicadamente sem fazer muita força.



### Dica Nutricional:

Para a maçã não ficar escura, depois que cortá-la em cubos misture com suco de limão.

# Itapecerica da Serra

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapecerica da Serra

**Município:** Embu Guaçu - São Paulo

**Escola:** E.E. Bairro dos Barnabés. **Vice-Diretor PEF:** Sandra Regina De Jesus Brito. **Voluntários:** Suely Marques Gonzaga

**Universitários:** Jessica Porto Benedito. **Aluna:** Karolinny Aparecida Marques Barreto

## Farofa de Mostarda

### História:

Meu nome é Karolinny, tenho 8 anos estou no terceiro ano. Eu nunca gostei de comer verdura e legumes, e na minha escola tem uma horta onde plantamos algumas verduras e legumes. E minha mãe faz parte das mães que ajudam na escola e foi colhida uma verdura chamada de mostarda, e ela levou um pouco para fazer casa e fez uma farofa que eu adorei experimentar e agora comecei a comer algumas verduras e legumes.

### Receita

#### Ingredientes:

- 01 maço de mostarda
- 50 g de bacon
- ½ cebola grande
- 100 g de farinha de milho grossa
- 03 dentes de alho
- 03 ovos
- 01 colher de azeite de oliva
- Sal a gosto

#### Modo de Preparo:

Corte a mostarda em tiras finas e pique a cebola e o alho em pedaços; em uma panela refogue o azeite, e coloque o bacon; deixe fritar, depois coloque o alho e a cebola e deixe dourar. Na panela que está o bacon acrescente os ovos misturando bem; deixe o fogo baixinho, depois adicione a mostarda e coloque sal a gosto, deixando descansar por uns três minutos; então acrescente a farinha aos poucos e vai misturando tudo. Pronto, está feita a farofa de mostarda.



### Dica Nutricional:

Fonte de Vitamina K; Fonte de ácido fólico; Rica em Antioxidantes; Excelente fonte de Vitamina C; Fonte de Vitamina A





# Itapecerica da Serra

**Diretoria de Ensino:** Região de Guarulhos Sul

**Município:** Juquitiba - São Paulo

**Escola:** E. E. Prof.<sup>a</sup> Eliana Fischer Bambi Delfino Pinto. **Vice-Diretor:** Maria Pereira Lima da Rocha

**Professores:** Delma Aparecida Ferreira Russi, Ailton Arvelino Rodrigues e Luiza Irene Nascimento. **Apoiadores:** Grupo Saber É Saúde (Ronaldo Nis). **Universitários:** Laura Assis, Beatriz Aquino Soares, Neia Costa da Gloria e Vitoria de Oliveira

**Aluna:** Ana Laura Nascimento dos Santos

## Bolo de Laranja

### História:

Como moramos em um lugar que não tem padaria, minha mãe sempre faz bolo ou torta para tomar café da manhã. Essa receita ela sempre faz porque é barata, gostosa e fácil de fazer. Ela achou numa revista de receita da minha avó e sempre faz. Meu irmãozinho e meu pai gostam também.



### Ingredientes:

- 04 laranjas espremidas
- 04 ovos
- ½ xícara de (chá) óleo de soja
- 01 ½ xícara de (chá) açúcar
- 03 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 01 colher de (sopa) fermento em pó

### Modo de Preparo:

Bata no liquidificador os ovos, o óleo, o açúcar e as laranjas. Misture em uma vasilha com o trigo e o fermento. Coloque em forma untada e enfarinhada. Asse em forno pré aquecido em 180° por 30 a 40 minutos. Deixe esfriar e sirva em pedaços.

### Dica Nutricional:

A laranja é rica em vitamina C, também contribui com ácido fólico, cálcio, magnésio, fósforo e magnésio. Tem propriedades antioxidantes ajudando a limpar o organismo na prevenção de doenças vasculares, cardíacas, degenerativas e cancerígenas.

# Itapecerica da Serra

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapecerica da Serra

**Município:** Embu Guaçu - São Paulo

**Escola:** E.E. Paschoal Carlos Magno. **Vice-Diretor PEF:** Rosana Gaboni. **Voluntários:** Francisco Valdir da Silva

**Universitários:** Jheniffer da Silva Santos. **Aluna:** Loreнна Silva Teixeira Martins. **Desenho:** Isabela Meira Gomes

## Mousse de Maracujá

### História:

Na minha família, a “Mousse de Maracujá” é a sobremesa favorita há muitos anos, e ela vem passando de geração em geração. É uma sobremesa prática e gostosa, que dá para fazer de última hora, e que todos gostam. Nas festas de família minha vó sempre fazia. Ela sabia fazer a melhor mousse de maracujá que eu já comi na minha vida, porém há dois anos ela veio a falecer. Desde então sempre que eu como mousse de maracujá eu lembro da minha vizinha.

### Receita

#### Ingredientes:

03 caixas de leite condensado  
03 caixas de creme de leite  
600 ml de suco da polpa de maracujá (3 copos de requeijão)  
ou 8 maracujás grandes.

#### Modo de Preparo:

Coloque as polpas no liquidificador com um pouco de água, bata e coe. Acrescente os ingredientes no liquidificador, bata tudo até ficar homogêneo. Leve à geladeira por 1 hora.



### Dica Nutricional:

O maracujá contém alcanóides e flavonóides, substâncias que agem como tranquilizantes, analgésicos e relaxantes musculares no sistema nervoso central. Tudo isso ajuda a combater a insônia, a ansiedade e a depressão. A fruta ainda é fonte de vitaminas A, C e também as do complexo B.



# Itapecerica da Serra

**Diretoria de Ensino:** Região de Guarulhos Sul

**Município:** Itapecerica da Serra - São Paulo

**Escola:** E. E. Salvador de Leone. **Vice-Diretor:** Zilda Menezes da Silva

**Professores:** Gleice Lima Takeda e Ana Gabriela Ribeiro Pessoa. **Voluntários:** Angélica Mendes da Silva Santos e

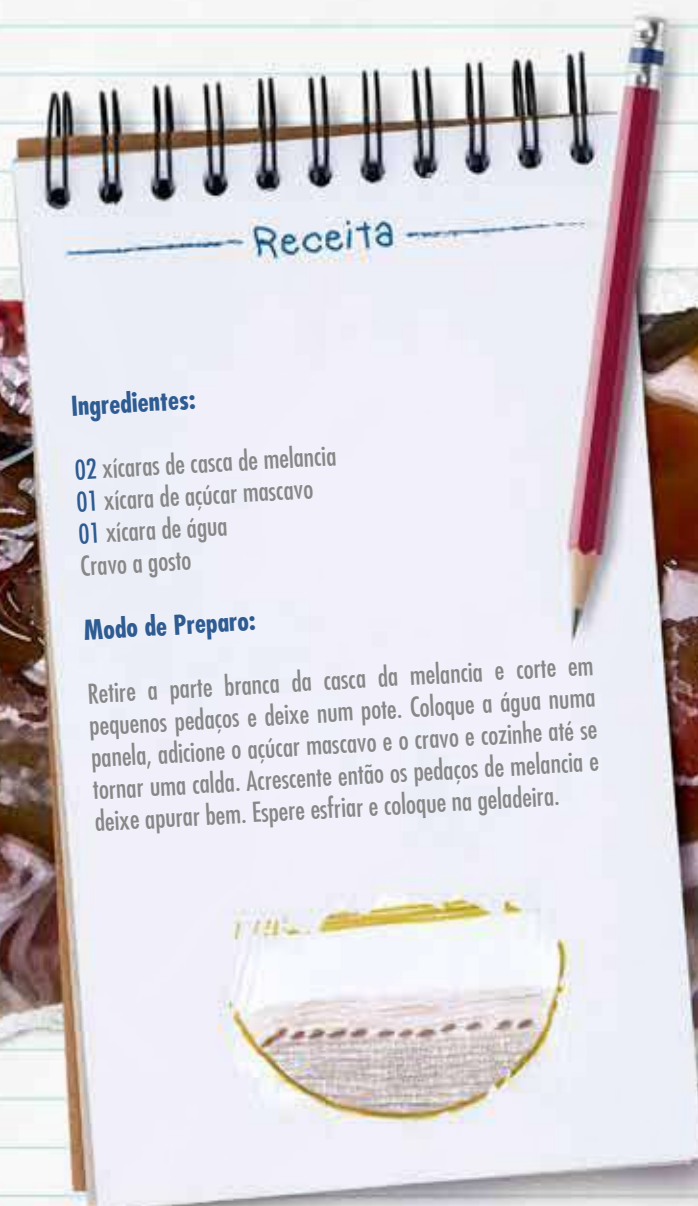
Mercedes Mendes de Camargo. **Universitários:** Nathalia Ribeiro de Jesus, Claudiomar Vitorino da Silva e Célio Silveira Pinto de Godoy

**Aluno:** Thiago Mendes Santos

## Doce de Casca de Melancia da Vovó

### História:

Estava tendo o dia do desafio na creche onde minha avó trabalhava. Ela então foi desafiada a criar e fazer uma receita saudável. Minha avó pegou a casca da melancia que estava sendo servida as crianças e fez um doce que todos gostaram muito. Ela então batizou a receita com o nome de Doce de Casca de Melancia da Vovó.



### Dica Nutricional:

Melancia é uma fruta rica em vitaminas: B, que dá energia, C, que ajuda na formação de colágeno, e Carotenóides, que aumentam a pigmentação da pele. A parte branca tem mais arginina, uma substância nutritiva que aumenta a irrigação sanguínea.

# Itapecerica da Serra

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapecerica da Serra

**Município:** Juquitiba - São Paulo

**Escola:** E.E. Bairro Nossa Senhora da Conceição. **Vice-Diretor PEF:** Carla Patricia Fogaça Rodrigues

**Professores:** Valquiria Schmickler, Andre Rodrigues Rego Mendes. **Voluntários:** Débora Vitoria Oliveira Rodrigues

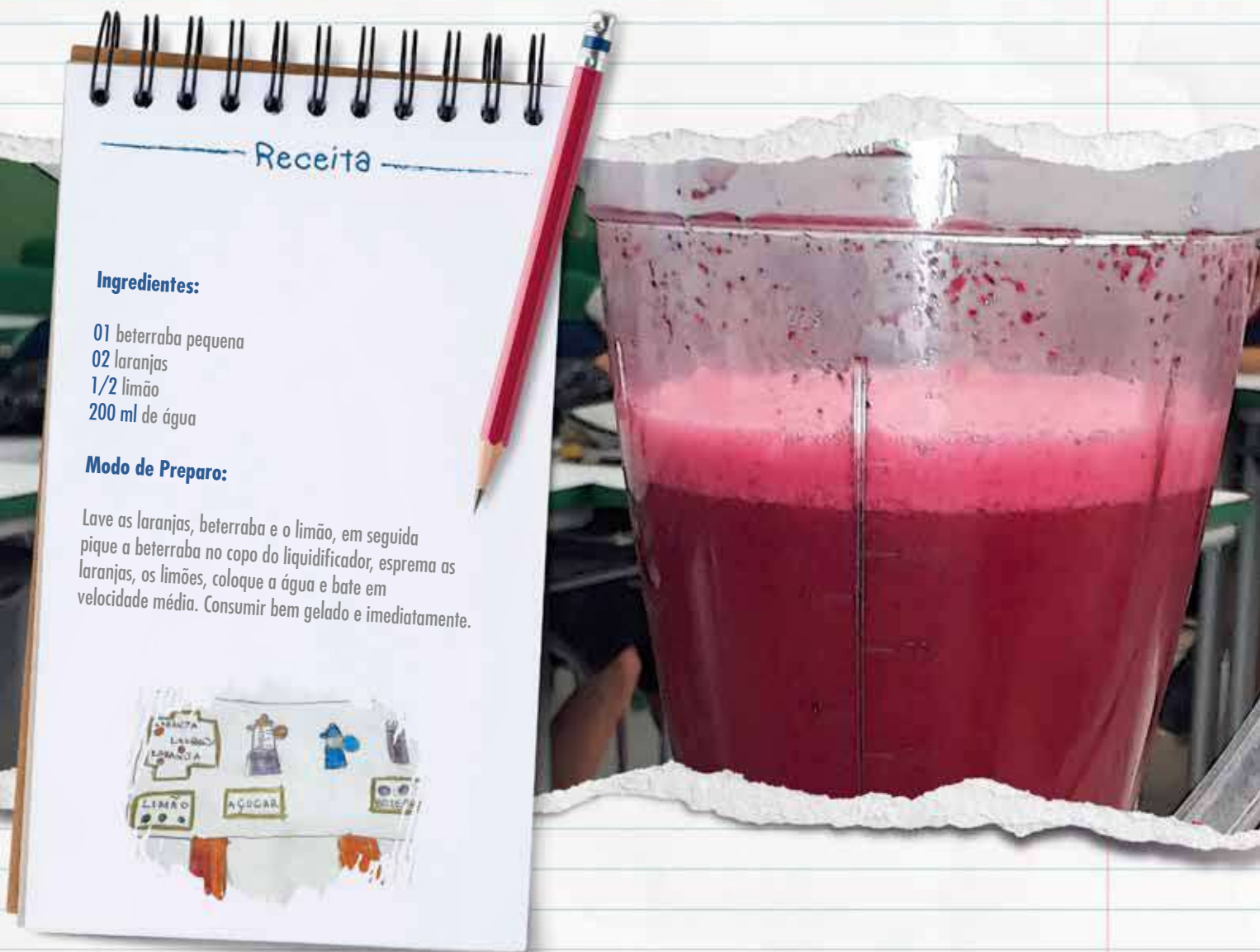
**Universitários:** Maria De Lourdes Pedroso de Moraes, Johnny Mendes Medonça, William Renan Belchior Mariano

**Aluno:** João Lucas Santos Silva

## Suco Vermelho

### História:

Em meados de 1980, minha avó materna fazia o suco vermelho para os meus tios quando eles ficavam resfriados. Um dia minha mãe fez e gostei. Como ele é rico em vitaminas, minha mãe faz ele diariamente nos dias de calor.



### Dica Nutricional:

Utilize a beterraba com a casca para que os nutrientes sejam absorvidos.



# Itapecerica da Serra

**Diretoria de Ensino:** Região de Guarulhos Sul

**Município:** Itapecerica da Serra - São Paulo

**Escola:** E. E. Gertrudes Eder. **Vice-Diretor:** Neila de Sousa Luz

**Professora:** Beatriz Ferrazoni. **Voluntários:** Sidnei Jose de Paula. **Universitários:** Ana Patricia Rodrigues Patez

**Aluno:** Aguinaldo Adelino Angelo Neto

## Cuscuz Baião

### História:

Bom, eu aprendi com minha mãe, que aprendeu com a minha vó e me ensinou.



### Ingredientes:

01 pacote de fubá ou floco de milho  
Sal a gosto  
Água  
04 ovos  
Margarina a gosto

### Modo de Preparo:

**Dica importante:** a cada duas xícaras de fubá adicione duas xícaras de água. Adicione o fubá na bacia e a água, coloque o sal a gosto, vá misturando até formar uma massa concentrada, deixe descansar por 3 minutos. Coloque a cuscuzeira com água para ferver, e monte a massa dentro dela e tampe. Deixe a massa cozinhar aproximadamente por 15 minutos até grudar e formar um bolo. Quando a água da cuscuzeira começar a ferver coloque em fogo baixo e deixe no vapor por 5 minutos. Numa frigideira esquentada a margarina e coloque os ovos, use uma colher para mexer. Depois de pronto, misture os ovos com o cuscuz e sirva com um toque de margarina.

### Dica Nutricional:

Alimento de fácil digestão e sem glúten.

# Itapecerica da Serra

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapecerica da Serra

**Município:** Itapecerica da Serra - São Paulo

**Escola:** Comendador Benevides Beraldo. **Vice-Diretor PEF:** Suzana Suzi Galate de Oliveira

**Professora:** Ana Rosa de Oliveira. **Voluntários:** Ricardo Jose de Souza Junior

**Aluna:** Yasmim Garcia de Oliveira

## Panqueca

### História:

Com 7 anos eu aprendi a fazer pancakes com meu pai, eu tinha acabado de chegar da escola neste dia e ganhado uma maleta de livros infantis e também uma receita. Meu pai ficou curioso e começou a ler as receitas, viu a receita de pancakes e quis fazê-la.



### Dica Nutricional:

Alimento rico em proteínas e carboidratos.



# Itapecerica da Serra

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapecerica da Serra

**Município:** Itapecerica da Serra - São Paulo

**Escola:** Comendador Benevides Beraldo. **Vice-Diretor PEF:** Suzana Suzi Galate de Oliveira

**Professora:** Ana Rosa de Oliveira. **Voluntários:** Ricardo Jose de Souza Junior

**Aluno:** Davi Bueno Rodrigues Marques

## Bolo Verde

### História:

Minha mãe nunca me ofereceu doces e refrigerantes. Quando eu era menor, ela sempre fazia coisas saudáveis e boas, incluindo o Bolo Verde. Ela me contava o que era, mas como a cor era diferente, eu comia, pois a cor vinha do agrião.



### Receita

#### Ingredientes:

- 03 ovos
- 03 colheres de margarina
- 02 xícaras de açúcar refinado
- 03 xícaras de farinha de trigo
- 01 xícara de leite
- 01 colher de sopa de fermento
- 01 colher de chá de baunilha
- 01 xícara de agrião triturado

#### Modo de Preparo:

Bata as claras em neve, reserve em outra vasilha, bata as gemas com açúcar e margarina, até ficar um creme, junte o leite, a farinha de trigo, o agrião e bata bem. Acrescente a baunilha e o fermento em pó, bata com a batedeira na velocidade mínima. Envolva as claras em neve a massa usando uma colher com movimentos de cima para baixo. Leve para o forno em forma untada, por mais ou menos 10 minutos.

### Dica Nutricional:

O agrião é um vegetal rico em iodo, ferro, enxofre, fósforo, vitamina A, C, E e complexo B.

# Itapecerica da Serra

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapecerica da Serra

**Município:** Itapecerica da Serra - São Paulo

**Escola:** E. E. Jardim Jacira. **Vice-Diretor PEF:** Abigail Mendes de Souza

**Professores:** Susana Irene Alves, Marcelo Aparecido Correia Ribeiro. **Apoiadores:** Daniela Ceciliano da Silva, Michele de Oliveira

**Voluntários:** Reinaldo Constâncio Da Silva, Alideusa Rocha Miranda De Melo, Ivonete Pereira Das Graças

**Aluna:** Beatriz Soares da Silva

## Polenta de Flocos de Milho / Frango ao Molho

### História:

Eu, Beatriz Soares da Silva, 1C do Ensino Médio, vou falar um pouquinho da história da polenta na minha vida e o porquê resolvi escolher esta receita. Sempre achei que não gostava de polenta; quando eu ia passear na casa das minhas tias e também da minha avó sempre tinha essa tal de polenta. Eu gosto de milho, mas de polenta não gostava. Até que minha mãe falou “você diz que não gosta de polenta, mas nunca nem experimentou?”. Então, ela insistiu que eu comesse, disse que tinha feito uma polenta muito gostosa. Para que ela não ficasse triste eu resolvi experimentar, e não é que estava muito gostosa? Não sei se ela fez de outro jeito, só sei que agora em não acho tão ruim assim, e sempre que ela ou minhas tias fazem, eu como muito.

### Receita

#### Polenta de flocos de milho

##### Ingredientes:

2 kg de flocos de milho  
04 l de água  
02 caldo de legumes  
01 cebola  
Alho  
Cheiro verde  
Óleo  
Sal

##### Modo de Preparo:

Aqueça o caldo de legumes e assim que o estiver quente, adicione a manteiga. Coloque o sal e verifique o tempero. É necessário que fique de olho no sal. Em seguida, vá acrescentando floco de milho aos pouquinhos, mexendo a cada adição. Do princípio ao fim com a colher de pau. Quando começar a ficar mais denso, abaixe o fogo e continue mexendo sempre para cozinhar a polenta de forma homogênea.

#### Frango ao molho

##### Ingredientes:

400 g de frango  
02 sachês de Tempero  
01 colher (chá) de sal  
02 colheres (sopa) de óleo  
04 dentes de alho amassados  
02 cebolas pequenas cortadas  
03 tomates maduros  
02 xícaras (chá) de polpa de tomate (400 ml)  
02 xícaras (chá) de água fervente  
02 colheres (sobremesa) de azeite de oliva  
Cebolinha picadinha  
Sal

##### Modo de Preparo:

Salpique os pedaços de frango com o tempero e o sal. Em uma panela grande, aqueça o óleo em fogo alto e doure o alho. Junte o frango, aos poucos, e frite por 10 minutos, ou até dourar por todos os lados.

Acrescente a cebola e o tomate, e refogue rapidamente. Adicione a polpa de tomate e a água, e cozinhe por 20 minutos, em fogo médio, com a panela semitampada. Abaixar o fogo e deixe por mais 15 minutos, com a panela tampada.

### Dica Nutricional:

Essa receita de polenta de flocos de milho é uma ótima forma de oferecer floco de milho para os alunos que estão na introdução alimentar. É uma ótima forma também de exercitar o desenvolvimento motor. Você ainda pode incrementar essa receita acrescentando legumes ralados na massa da polenta como cenoura, aboborinha e beterraba. E até mesmo colocar folhas refogadas e ervas-frescas.



# Itapecerica da Serra

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapecerica da Serra

**Município:** Itapecerica da Serra - São Paulo

**Escola:** E. E. Maria Olímpia de Souza Queiroz Maciel. **Vice-Diretor PEF:** Ivanete Lemes Vaz. **Diretora:** Vilma Aparecida de Jesus Oliveira. **Vice-Diretora:** Judith de Lima Maximiano Andrade. **Coordenadora:** Lucinea Chaves Ribeiro de Sousa

**Professores:** Dirce de Souza Clein, Elineide Maria dos Santos. **Voluntários:** Fernando Silvestre Lopes. **Universitários:** Rafael Silva Santos, Debora Cristine dos Santos Rocha, Maxuell Aguiar Santana. **Aluna:** Michele São Pedro Silva Série

## Pão de Aveia Fit com 5 Ingredientes (sem farinha de trigo)

### História:

Tudo começou quando estava eu e minha amiga Thissiey Christiny Albuquerque de Almeida em casa sem fazer nada e com fome, queríamos comer alguma coisa gostosa. Então resolvemos fazer um bolo e fomos pesquisar na internet. De repente encontramos uma receita de Pão de Aveia Fit, ficamos interessadas e muito empolgadas. E foi assim que encontramos esse Pão de Aveia Fit, saudável e que parecia ser muito bom. Então resolvemos fazer o pão. Fomos para o mercado comprar alguns ingredientes que faltavam, pedimos para a minha mãe nos ajudar. Começamos a fazer o pão, não deu nenhum trabalho, depois que ficou pronto comemos e ficou muito bom.



### Ingredientes:

- 02 xícaras de farinha de aveia sem glúten (basta bater os flocos de aveia no liquidificador pra transformá-los em farinha).
- 01 xícara de polvilho doce
- 01 colher de sopa de fermento biológico seco instantâneo para pães.
- 01 e ½ colher de chá de sal;
- 01 colher de sopa de azeite;
- 02 colheres de sopa de mel (para deixar esta receita vegana substitua o mel por melado, agave ou qualquer açúcar);
- 01 e 1/3 xícaras de água morna (não pode estar quente demais se não mata o fermento, talvez você precise um pouco mais de água, mas não ultrapasse 01 e ½ xícaras.

### Modo de Preparo:

Em uma bacia mistura a aveia, o polvilho doce e o fermento biológico. Depois de misture estes três ingredientes, adicione o sal e mexa novamente. Adicione o azeite, o mel e mais ou menos 1 xícara de água morna e mexa bem. Espere 10 minutos e adicione mais 1/3 de xícara de água morna. Se a massa ainda estiver muito grossa, adicione um pouco mais de água de colherada em colherada. A textura é grossinha e elástica. Coloque a massa do pão em uma forma de 22 cm de comprimento, 6 cm de altura e 8 cm de largura, se sua forma for daquelas bem grandes, dobre a receita. Para nivelar a massa na forma aperte gentilmente a superfície com as mãos molhadas. Assim que você coloca o pão para descansar ligue imediatamente o forno para pré aquecer a 180° C. Este pão cresce muito rápido (uns 15 minutos), por isso assim que ele chegar no topo da forma coloque para assar. Asse o pão por aproximadamente 40 minutos em forno aquecido a 180° C. Depois de pronto deixe esfriar até você conseguir encostar na forma, quando você conseguir encostar, retire do forno e deixe esfriar por completo sobre um prato forrado com papel toalha. "Não corte o pão quente que você vai destruir as bactérias".

### Dica Nutricional:

Calorias: 97; Sódio: 12%; Gorduras totais: 2%; Carboidrato: 6%; Fibras: 6%; Proteínas 4%; Colesterol : 0%

# Itapekerica da Serra

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapekerica da Serra

**Município:** Itapekerica da Serra - São Paulo

**Escola:** E. E. Natercia Creem de Moraes Pedro. **Vice-Diretor PEF:** Jane Shelma de Andrade Soares

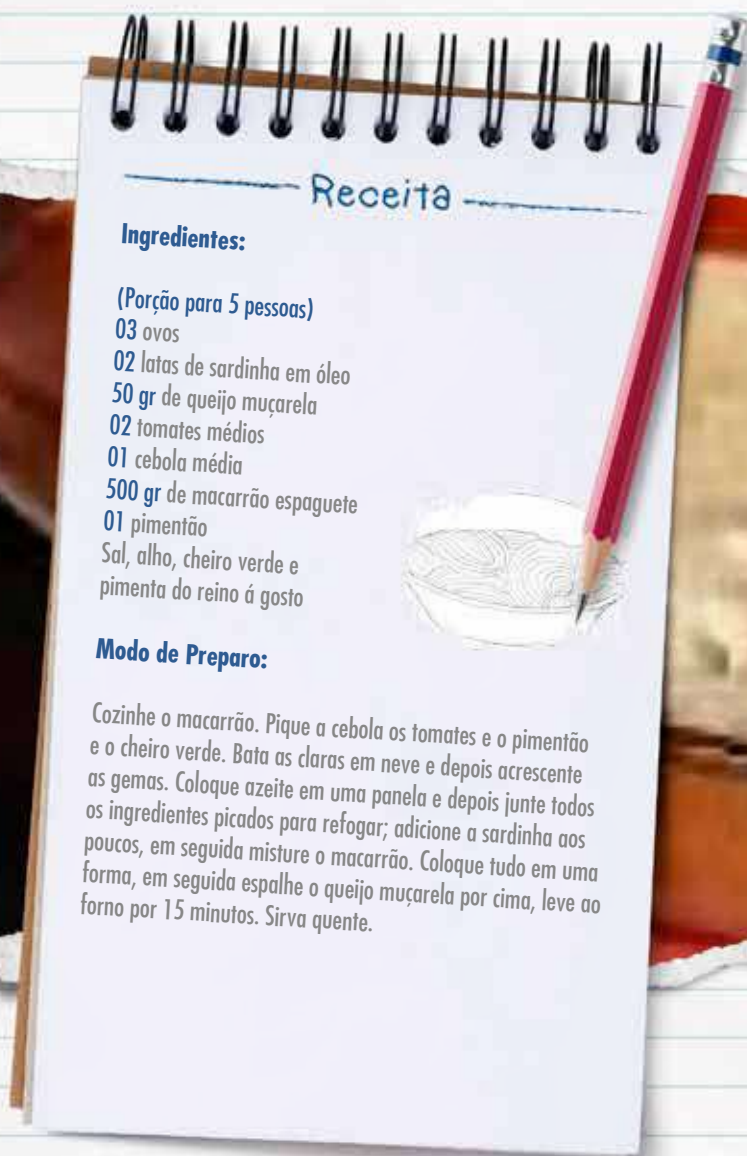
**Professores:** Francisca da Chagas Fernandes De Sousa

**Aluna:** Kamily Vitória Araujo Almeida

## Gratinado de Macarrão com Sardinha

### História:

Quando eu era muito pequena, meus pais me levavam aos finais de semana para visitar minha avó, que morava em um bairro vizinho. Nesses finais de semana com a família reunida ela cozinhava para todos este macarrão com sardinha que é uma receita que ela aprendeu com a sua mãe, e como todos gostavam muito, é uma receita que passa de geração em geração.



### Dica Nutricional:

Quando nos alimentamos de sardinha, rica em ômega-3, combatemos a inflamação e, conseqüentemente, sentimos menos fome durante o dia. Esse mesmo ácido graxo é responsável por ativar proteínas celulares capazes de evitar que o açúcar ingerido se transforme em gordura. Além disso, esse peixe é rico em proteínas, substâncias digeridas lentamente pelo organismo, o que causa a sensação de saciedade mais prolongada. Para manter a linha, basta remover o azeite da lata de sardinha.



# Itapecerica da Serra

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapecerica da Serra

**Município:** Juquitiba - São Paulo

**Escola:** E. E. Recanto das Orquídeas. **Vice-Diretor PEF:** Fernando Maciel Berchior

**Voluntário:** Maycon Inácio (Pai), Jéssica Caroline F. da Silva Rocumback. **Universitários:** Mykelly Gomes Inácio

**Aluno:** Marcos Eduardo G. Inácio

## Bolinhos Assados de Arroz com Brócolis

### História:

Meu nome é Marcos Eduardo, eu escolhi essa receita por que acho a mais saudável que a mamãe faz, por ser de arroz e ter legumes. É bem gostoso comer os bolinhos quentinhos.



### Receita

#### Ingredientes:

- 01 e 1/2 xícara (chá) de arroz branco cozido
- 01 ovo rapidamente batidos
- 04 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 01 colher (sopa) de azeite
- 01 xícara (chá) de brócolis já cozido e picado
- Salsa fresca picada a gosto
- Pimenta a gosto
- Sal a gosto



#### Modo de Preparo:

Ligue o forno a 180° C. Em um pote, misture todos os ingredientes e mexa bastante com uma colher até formar uma massa grudenta. Faça bolinhas com a ajuda de duas colheres, e coloque-as na forma. Asse os bolinhos por 20 minutos e sirva bem quentinhos, fica bom comer com suco ou café.

### Dica Nutricional:

É mais nutritivo por ser assado e feito com arroz e legumes.

# Itapecerica da Serra

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapecerica da Serra

**Município:** Itapecerica da Serra - São Paulo

**Escola:** E. E. Chácara Flórída II. **Vice-Diretor PEF:** Rosalina Maria Alves de Lima

**Professora:** Marinez Cidreira da Silva

**Aluno:** Kavan Silva Matos

## Brigadeiro de Milho Verde

### História:

No mês de junho (Festa Junina), a professora pediu que cada aluno trouxesse uma receita saudável e diferente. A minha receita foi escolhida pelos alunos por ser a mais saborosa e saudável. Quando a professora falou sobre o projeto Viver com Saúde, eu resolvi participar com a mesma receita e novamente ela foi a escolhida.



### Dica Nutricional:

O milho é um cereal muito utilizado no mundo como alimentação para humanos e animais. Contém um alto teor de carboidratos, além de ser energético (cada 100 gramas de milho possuem cerca de 100 calorias). Possui vitaminas E, A e B1, além de sais minerais (fósforo, cálcio e potássio).



# Itapecerica da Serra

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapecerica da Serra

**Município:** Itapecerica da Serra - São Paulo

**Escola:** E. E. Jorge Nino Soares. **Vice-Diretor PEF:** Sueli Ladeia

**Voluntários:** Vanda Camargo Guedes, Daniella Justo Godinho Lopes, Maria Joelma Filha, Cristina Mendes Rubio, Joyce Domingues do Santos, Alcione Aparecida de Oliveira, Liliane Camargo. **Aluna:** Letícia Vieira Sadre

## Salada de Abobrinha

### História:

Minha bisavó não tinha condições para alimentar a minha avó e seus irmãos, eles moravam em uma sítio, então minha bisavó colhia as verduras, cozinhava e temperava com o que tinha. Todos que comiam amavam. Essa receita foi passada de geração em geração em geração, hoje nos almoços de família minha avó faz essa receita e toda família ama.



### Dica Nutricional:

Anti-inflamatório, antioxidante, altamente nutritivo e fonte rica de vitaminas são apenas alguns dos benefícios de alimentos como a cebola, a cenoura, a vagem, abobrinha e o azeite, que auxiliam em uma vida mais saudável e natural.

# Itapecerica da Serra

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapecerica da Serra

**Município:** Embu Guaçu - São Paulo

**Escola:** E. E. Luiz Schunck. **Vice-Diretor PEF:** Edna Aparecida Helfstein

**Professores:** Ester de Andrade Tezza Rodrigues, Edineia Aparecida Potente, Eder Augusto Pereira dos Santos, Maria Eliana Nunes Melo, Ana Regina Casserta Ventura da Silva, Valéria Leite Schimidt, Izabel Aparecida Silva, Nilza de Almeida Nunes, Genival José da Silva, Adi Nunes de Oliveira, Elizabete de Souza Pedroso, Rosemeire Rainha Soares, Rita de Cassia Pinto. **Universitários:** Lindaura Maria da Silva, Camila Santos de Almeida, Silvia Cristina Rocha Brotas, Beatriz Correia da Silva Martins

**Alunas:** Joice Faustino Correia e Iara de Souza Lima

## Brigadeiro de Cacau

### História:

O brigadeiro sempre esteve presente em festas nas nossas casas. Um dia acabou o achocolatado e só tinha cacau em pó. O brigadeiro de cacau é bem saboroso e agrada muito porque não fica tão doce. Fica bem escurinho e tem o gosto do chocolate realçado. Além disso, o cacau tem muitos nutrientes.

### Receita

#### Ingredientes:

- 01 lata de leite condensado
  - 01 colher de margarina sem sal
  - 02 colheres de achocolatado
  - 02 colheres de cacau 100%
- Granulado para enrolar.

#### Modo de Preparo:

Em uma panela, coloque o leite condensado, a margarina, o achocolatado e o cacau. Coloque a panela em fogo baixo e vá mexendo até tudo ficar bem misturadinho. O ponto do brigadeiro para enrolar pode ser percebido quando ao passar a colher no fundo da panela percebe-se que está desgrudando. Deixe esfriar e enrole. Como o brigadeiro foi feito com cacau você vai perceber que quase não precisa de margarina para enrolar. Faça bolinhas e passe cada uma delas no granulado.



### Dica Nutricional:

O cacau é rico em sais minerais: cálcio, magnésio, ferro, fósforo, manganês, cobre, potássio, selênio e zinco. Fornece para o corpo carboidrato, gordura e proteína.





# Itapecerica da Serra

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapecerica da Serra

**Município:** Juquitiba - São Paulo

**Escola:** E. E. Pedra Branca. **Vice-Diretor PEF:** Simone Oliveira Abes

**Voluntários:** Angelita Ribeiro Borges; Fernando Sousa; Maria Aparecida Camargo; Padre José Nelson Silva

**Universitários:** Renata de Oliveira; Joyce Ramalho Soares. **Aluno:** Matheus Ribeiro de Camargo

## Bolo de Banana

**História:**

...



# Itapekerica da Serra

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapekerica da Serra

**Município:** Itapekerica da Serra - São Paulo

**Escola:** E. E. Prof. Asdrubal do Nascimento Queiroz **Vice-Diretor PEF:** Maria Aparecida Ramos Pereira

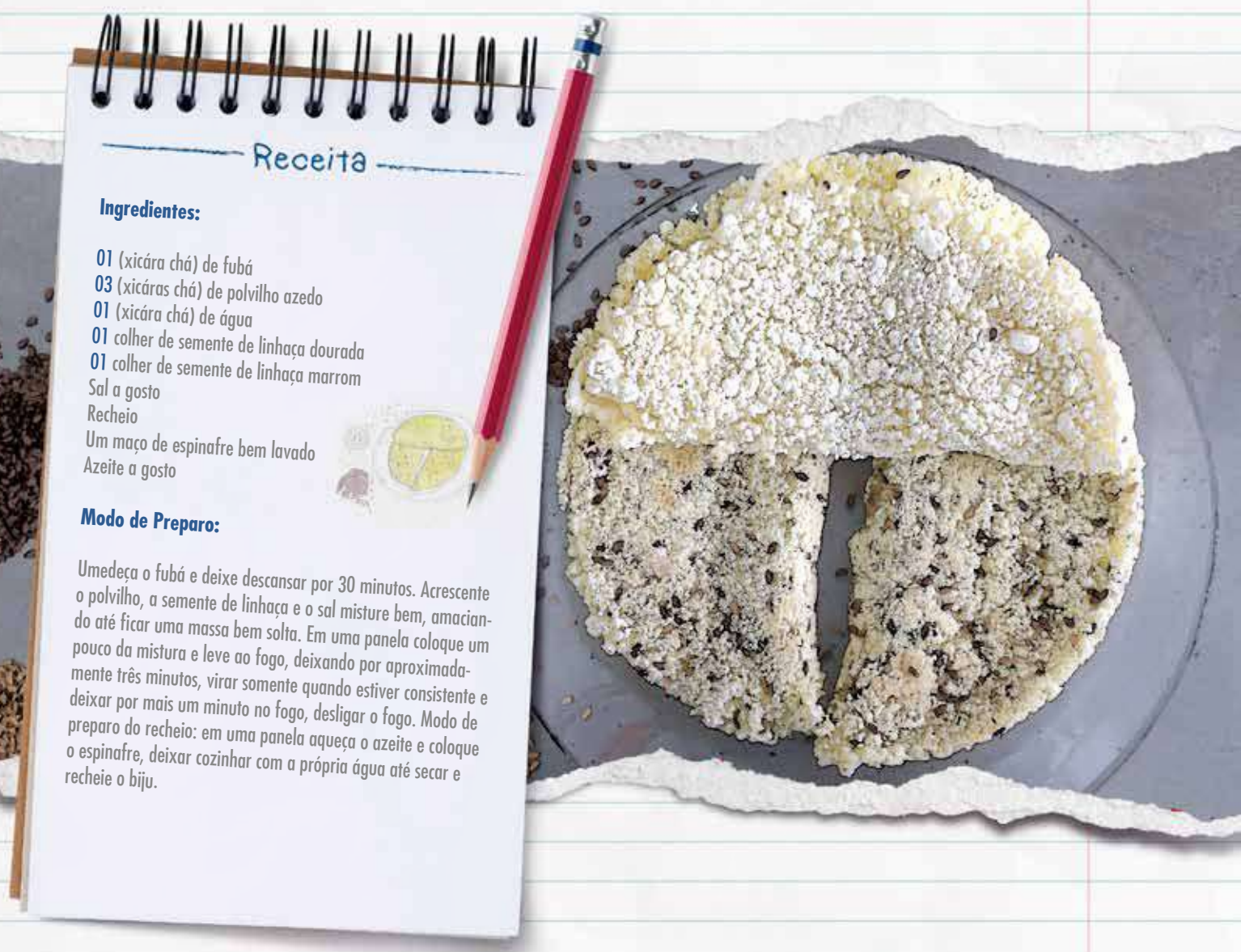
**Professores:** Claudete Pereira Leal **Voluntários:** Zilda Paulo Soares **Universitários:** Sidneia Conceição dos Santos,

Erica Rosa Pereira de Oliveira **Aluno:** Marcos Henrique Alvez de Queiroz

## Biju da minha vó

### História:

Minha avó sempre tem o costume de colocar fubá na receita de biju, ela diz que aprendeu com os seus pais, porque o biju feito com fubá fica mais crocante e rende mais e colocando semente de linhaça fica ainda mais saboroso.



### Receita

#### Ingredientes:

- 01 (xicára chá) de fubá
- 03 (xicáras chá) de polvilho azedo
- 01 (xicára chá) de água
- 01 colher de semente de linhaça dourada
- 01 colher de semente de linhaça marrom
- Sal a gosto
- Recheio
- Um maço de espinafre bem lavado
- Azeite a gosto

#### Modo de Preparo:

Umedeça o fubá e deixe descansar por 30 minutos. Acrescente o polvilho, a semente de linhaça e o sal misture bem, amaciando até ficar uma massa bem solta. Em uma panela coloque um pouco da mistura e leve ao fogo, deixando por aproximadamente três minutos, virar somente quando estiver consistente e deixar por mais um minuto no fogo, desligar o fogo. Modo de preparo do recheio: em uma panela aqueça o azeite e coloque o espinafre, deixar cozinhar com a própria água até secar e recheie o biju.

### Dica Nutricional:

O fubá é rico em ferro, enquanto o polvilho é rico em carboidratos, vitamina B9(ácido fólico), vitamina C, magnésio e cobre. Já a semente de linhaça é rica em ômega 3 e proteínas; e o espinafre é rico em niacina e zinco, bem como proteínas, fibras, vitaminas A, C, E e K, tiamina, vitamina B6, ácido fólico, cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, cobre e manganês.



# Itapecerica da Serra

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapecerica da Serra

**Município:** Embu Guaçu - São Paulo

**Escola:** E. E. Prof. Donizetti Aparecido Leite. **Vice-Diretor PEF:** Magda Gerlach Hessel Pires

**Professores:** Patrícia Pinheiro Becker dos Santos, Felipe de Almeida Mendes, Alexandre Pereira de Sousa

**Voluntários:** Juliana Alves da Silva, Rosângela Carvalho Da Silva. **Universitários:** Bruna de Melo Bueno, Luciene Correia dos Santos Silva e Caroline Maria Feliciano da Silva. **Aluna:** Paula Ferreira de Moraes

## Bolo de Fubá com Farinha Integral e Açúcar Mascavo

### História:

Minha vó Angelina faz comidas maravilhosas, mas o bolo de fubá que ela costuma fazer é o melhor do mundo. Sempre quando dá ela faz para nossa família comer. Tudo que ela faz sai muito bom porque é feito com amor.



### Ingredientes:

- 02 xícaras de fubá
- 02 xícaras de farinha integral
- 02 xícaras de leite de coco (pode colocar um pouco de água também se necessário)
- 02 xícaras de açúcar mascavo
- 01 xícara de açúcar comum
- 03 ovos
- 50 g de coco ralado
- 01 colher de sopa de fermento

### Modo de Preparo:

Na batedeira, coloque o açúcar mascavo, o açúcar comum, os 3 ovos e o leite de coco e bata até ficar cremoso. Acrescente o fubá, a farinha integral, o coco ralado e bata em média por 10 minutos. Por último, acrescente o fermento. Asse em forno médio por cerca de 40 minutos.



### Dica Nutricional:

A farinha integral tem mais fibras, que são boas para o funcionamento do intestino. Além disso, ela tem maior quantidade de vitaminas e minerais.

O açúcar mascavo é mais escuro exatamente porque ainda não perdeu o melaço da cana onde existem quantidades significativas de cálcio, ferro, potássio, e magnésio. Quanto mais escuro o açúcar, mais vitaminas e minerais ele tem.

# Itapecerica da Serra

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapecerica da Serra

**Município:** Itapecerica da Serra - São Paulo

**Escola:** E. E. Prof. José Silveira da Motta. **Vice-Diretor PEF:** Izolina Aparecida de Sá **Diretor:** Amauri de Moraes

**Professores:** Simônica de Fátima Pinto. **Voluntários:** Murilo Cesar R. da Costa. **Universitários:** Beatriz Marter Quaresma

**Aluna:** Ana Melissa Vicentini

## Geladinho de Abacate

### História:

O projeto foi desenvolvido pelo 5º ano A, da E.E. Professor José Silveira da Motta, e a história que ganhou foi a do Diretor: "Geladinho de Abacate". Ele contou que ao ir para escola quando era criança tinha um vendedor de geladinho com uma caixinha de isopor que ele adorava e comprava todos os dias, na época dele não tinha muitos sorvetes populares, então o geladinho era o picolé do momento.

### Receita

#### Ingredientes:

- 02 abacates
- 04 colheres de (sopa) de leite em pó
- 02 copos de água fria

#### Modo de Preparo:

Tire os caroços e ponha os abacates no liquidificador junto com a água e o leite em pó e bata. Coloque o conteúdo nos saquinhos, lembrando que não pode encher muito para poder dar o nó. Leve para o congelador até endurecer.



### Dica Nutricional:

Gorduras totais: 36,12 g, gordura saturada: 12,04 g e fibra alimentar: 27,09 g



# Itapecerica da Serra

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapecerica da Serra

**Município:** Embu Guaçu - São Paulo

**Escola:** E. E. Leonice de Aquino Oliveira. **Vice-Diretor PEF:** Maria Aparecida da Silva Muniz

**Professores:** Franchielly Menezes Ribeiro. **Voluntários:** Nicolly Correa da Silva; Raí Lucas mendes; Julia Rodrigues Candiani; Ana Maria Alves; Thayza Marilaine Gabriel Alchapa; Tiffany Rosa Diniz Januário. **Aluna:** Tiffany Rosa Diniz Januário

## Tareco

### História:

Minha avó é descendente de italiano. Ela era muito brava, mas ao mesmo tempo brincalhona, e cozinhava muito bem. Ela deixou de herança para a família muitas receitas maravilhosas e histórias muito engraçadas, até mesmo que aconteceram dentro da cozinha.

Uma delas é quando os netos e bisnetos pediam para ela fazer alguma comida, e ela dizia: "Parem de ser folgados, parem de ficar no meu pé". Mas eles ficavam implorando para que ela fizesse, então ela pegava uma vassoura e saía correndo atrás deles. Mas, como toda avó, depois de toda esta algazarra, ia para a cozinha e com a ajuda de todos, fazia alguma de suas receitas maravilhosas, entre elas, esta - que era uma das preferidas de todos nós. Foram histórias como essa que marcaram algumas pessoas que tiveram a oportunidade de conhecê-la e poder provar as comidas dela.



### Dica Nutricional:

Apesar de ser frita, esta receita tem muito valor nutritivo, pois a farinha de trigo é rica em carboidratos e contém glúten. O ovo é fonte de aminoácidos, proteína e sais minerais, contém vitaminas A e E, ferro, selênio e vanádio, substâncias com o poder de combater o envelhecimento das células.

# ItapeERICA da Serra

**Diretoria de Ensino:** Região de ItapeERICA da Serra

**Município:** Embu Guaçu - São Paulo

**Escola:** E. E. Alexandre Rodrigues Nogueira. **Vice-Diretor PEF:** Marcos Antonio Lopes. **Diretor:** Clodoaldo Leite da Silva

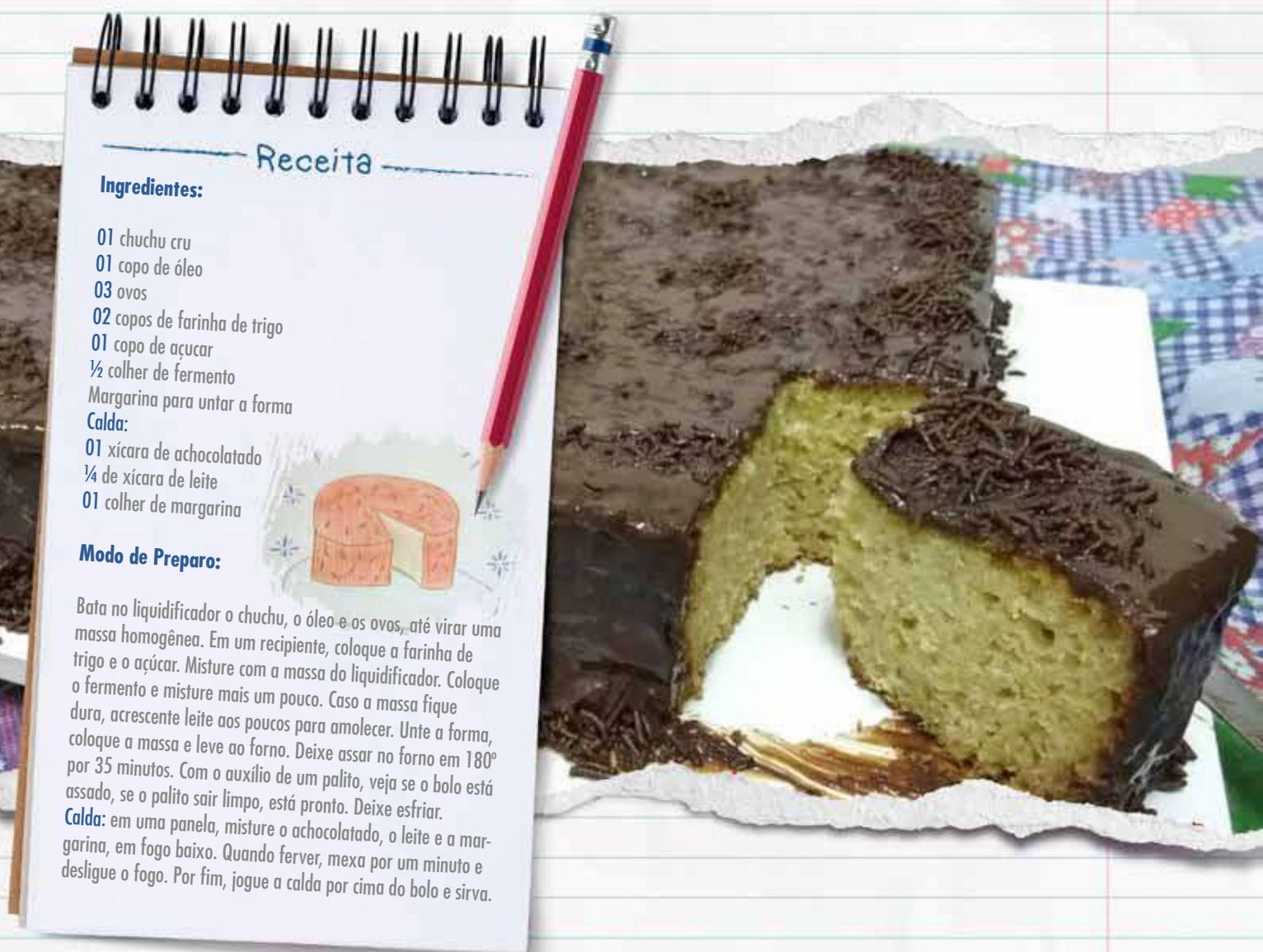
**Vice-Diretor:** Lucimar de Andrade Hessel. **Coordenadora do Ensino Fundamental:** Nádia Machado Daenekas de Souza

**Coordenadora do Ensino Médio:** Tatiana Lopes de Sousa. **Professores:** Denise Beluco de Camargo, Valéria Rodrigues de Lima, Claudio de Souza Morelli. **Voluntários:** Mário Lui Amaral, Maria Isabel Leal Ferreira. **Universitários:** Daiane Grazielle dos Santos Galvão, Alessandra Lima Madeira e Alan Enzo dos Santos Lemes. **Aluna:** Rita de Cássia Castioni Ferreira Fonseca

## Bolo de Chuchu com Cobertura de Chocolate

### História:

Essa receita de bolo, minha mãe e minha vó decidiram fazer porque eu e meu irmão não gostávamos de comer chuchu. Quando elas fizeram, comemos e gostamos bastante. Então descobrimos que essa receita era feita de chuchu. Depois desse dia, passamos a comer o chuchu e o bolo.



### Receita

#### Ingredientes:

- 01 chuchu cru
- 01 copo de óleo
- 03 ovos
- 02 copos de farinha de trigo
- 01 copo de açúcar
- ½ colher de fermento
- Margarina para untar a forma

#### Calda:

- 01 xícara de achocolatado
- ¼ de xícara de leite
- 01 colher de margarina

#### Modo de Preparo:

Bata no liquidificador o chuchu, o óleo e os ovos, até virar uma massa homogênea. Em um recipiente, coloque a farinha de trigo e o açúcar. Misture com a massa do liquidificador. Coloque o fermento e misture mais um pouco. Caso a massa fique dura, acrescente leite aos poucos para amolecer. Unte a forma, coloque a massa e leve ao forno. Deixe assar no forno em 180° por 35 minutos. Com o auxílio de um palito, veja se o bolo está assado, se o palito sair limpo, está pronto. Deixe esfriar.

**Calda:** em uma panela, misture o achocolatado, o leite e a margarina, em fogo baixo. Quando ferver, mexa por um minuto e desligue o fogo. Por fim, jogue a calda por cima do bolo e sirva.

### Dica Nutricional:

O chuchu é um alimento rico em água, com baixa caloria, fibra dietética, antioxidantes, riquíssimo em minerais como o cálcio, ferro, fósforo, magnésio, zinco e também contém vitaminas A, C e do complexo B: folato, tiamina, riboflavina e piridoxina.



# Itapecerica da Serra

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapecerica da Serra

**Município:** São Lourenço da Serra - São Paulo

**Escola:** E. E. Antonio Baldusco. **Vice-Diretor PEF:** Sirlaine Serafim Sclaffani

**Professor:** Rosemeire Guisinni. **Voluntários:** David da Silva Miranda. **Universitários:** Monica Maia Da Silva,

Vanderli Oliveira da Silva. **Aluna:** Maria Cecília Aparecida da Silva

## Bolinho de Arroz com Maionese de Leite

### História:

Esse bolinho de arroz é feito em nossa família desde sempre, ou melhor, desde que eu era pequena. Minha avó fazia quando íamos para sua casa passar os finais de semana (tempo bom que não volta mais...). Quando minha avozinha faleceu, minha tia "tomou seu lugar" e continuamos a nos reunir aos finais de semana. Minha tia e minha mãe sempre fazem essa delícia que, além de nos alimentar, nos lembra o cheirinho da vovó tão bom e aconchegante. Elas fizeram umas modificações para nos alimentar com uma fritura "saudável", mas nessa hora nem lembramos disso, pois o gostinho é muito bom.



### Dica Nutricional:

Baixa caloria; menos colesterol; hábitos saudáveis.

# Itapecerica da Serra

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapecerica da Serra

**Município:** Embu Guaçu - São Paulo

**Escola:** E. E. do Bairro Boa Vista. **Vice-Diretor PEF:** Eliane Cleims. **Diretora:** Dalila Estabel da Silva

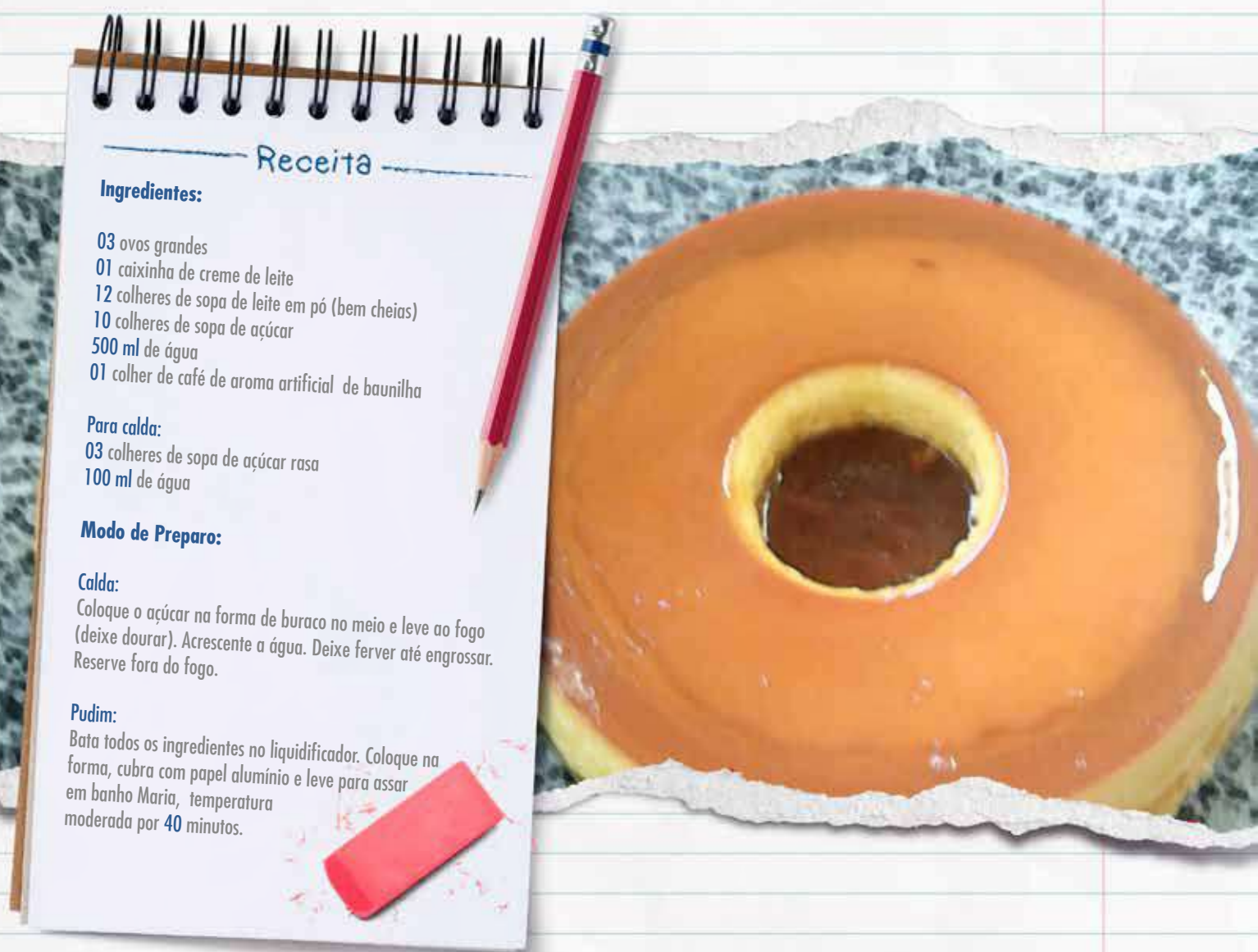
**Professor:** Marcos Kawati. **Voluntários:** Maria Aparecida Loureço, Ivoneide Jorge da Silva. **Universitários:** Marcelo Ribeiro da Silva

**Aluno:** Tiago Silva Santos

## Pudim

### História:

Minha mãe faz essa receita sempre aos domingos e feriados. É a sobremesa que eu e a minha família gostamos muito. Minha mãe também gosta de fazer essa receita porque é uma receita fácil e nutritiva.



### Receita

#### Ingredientes:

- 03 ovos grandes
- 01 caixinha de creme de leite
- 12 colheres de sopa de leite em pó (bem cheias)
- 10 colheres de sopa de açúcar
- 500 ml de água
- 01 colher de café de aroma artificial de baunilha

#### Para calda:

- 03 colheres de sopa de açúcar rasa
- 100 ml de água

#### Modo de Preparo:

##### Calda:

Coloque o açúcar na forma de buraco no meio e leve ao fogo (deixe dourar). Acrescente a água. Deixe ferver até engrossar. Reserve fora do fogo.

##### Pudim:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coloque na forma, cubra com papel alumínio e leve para assar em banho Maria, temperatura moderada por 40 minutos.

### Dica Nutricional:

Fonte de cálcio, carboidratos e vitaminas.



# Itapecerica da Serra

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapecerica da Serra

**Município:** Embu Guaçu - São Paulo

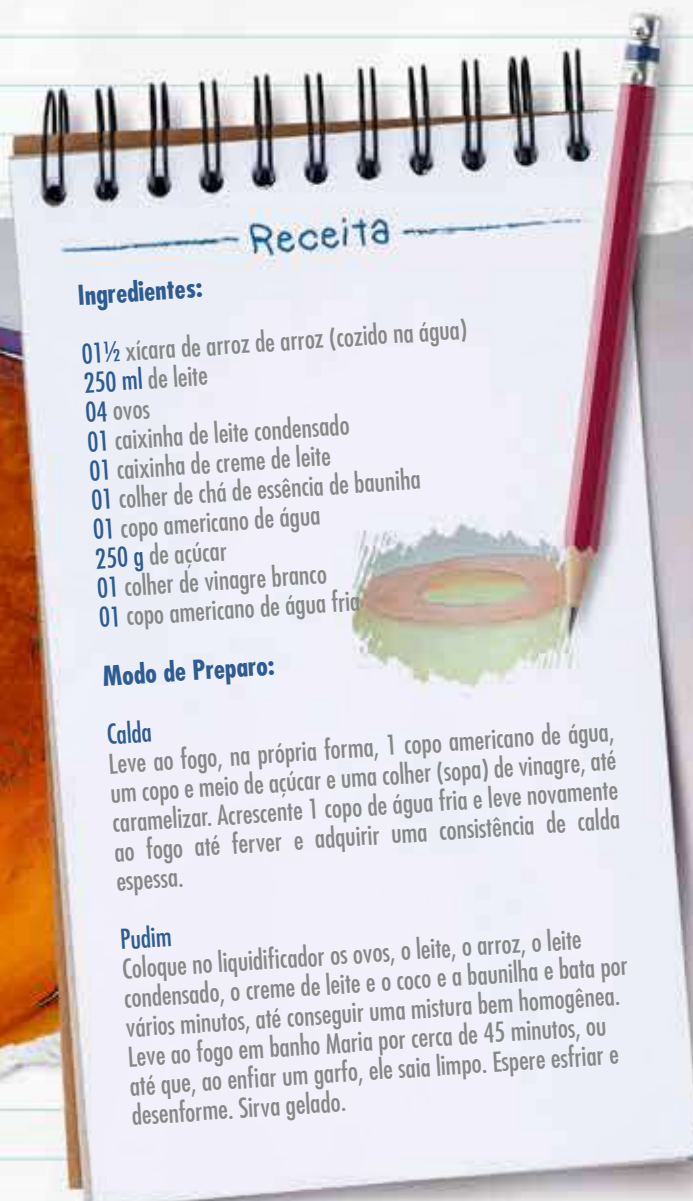
**Escola:** E. E. Francisco de Paula Teixeira. **Vice-Diretor PEF:** Luis Carlos de Oliveira

**Professores:** Eliana Garcia de Moraes, Elizabete Maria de Oliveira, Eliana Alves de Souza da Silva, Rosana Carlos Domingues Oliveira, Déborah Pereira Martins Crem Araújo, Maria Cristina Camargo de Moraes, Sandra Vieira Camargo Cintra, Bruno Nascimento de Andrade, Nathália Maria da Silva Muniz e Vanessa Oliveira de Melo. **Voluntários:** Marinéia Nunes e Roseli Borges da Costa, Dilma Rodrigues dos Santos. **Universitários:** Rosana Branco e Raimundo Vieira dos Santos. **Aluna:** Lorena Ferreira Araújo

## Pudim de Arroz

### História:

A minha mãe sempre faz este prato como sobremesa aos finais de semana porque é tradição de família servir um prato doce depois do almoço de domingo. Então, depois do almoço, eu, meus irmãos e amigos vamos brincar, com isso a fome aumenta e como presente recebemos um pedaço desta delícia de pudim.



### Dica Nutricional:

Enquanto uns têm alto valor nutricional (arroz), outros são ótimas fontes de proteínas, vitaminas e minerais (ovo). Já o leite ajuda no fortalecimento do sistema imunológico e dos dentes e prevenção de doenças como hipertensão e osteoporose.

# ItapeERICA da Serra

**Diretoria de Ensino:** Região de ItapeERICA da Serra

**Município:** São Lourenço da Serra - São Paulo

**Escola:** E. E. Gov. André Franco Montoro. **Vice-Diretor PEF:** William Cesar Kopp Novaes

**Professores:** Sandra Maria Soares De Camargo e Cecy Felício. **Voluntários:** Giovani Cáceres, Viviane Domingues Rodrigues

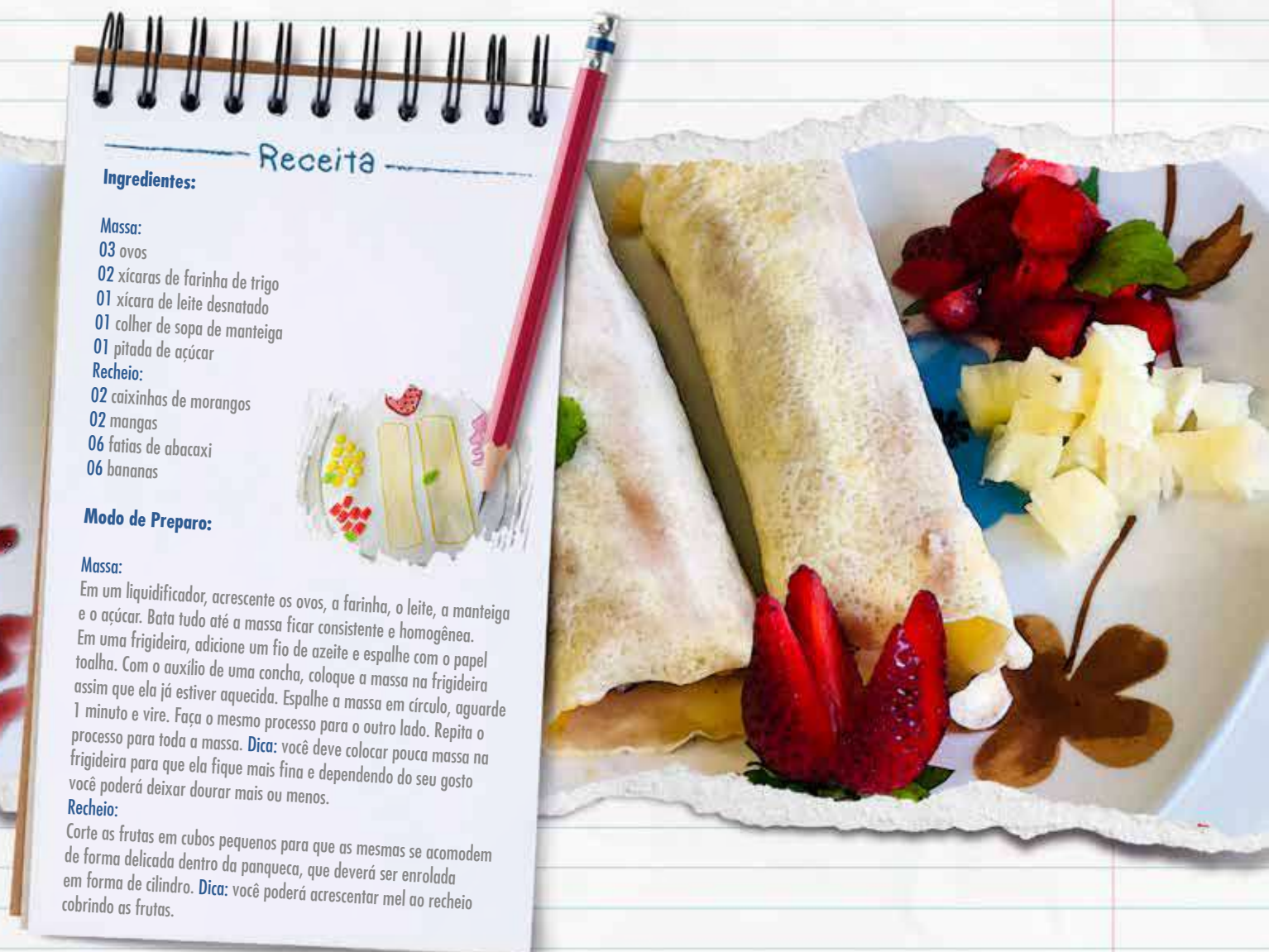
**Universitários:** Ihorana Souza do Carmo e Sena e Natan de Jesus Moraes Pessoa

**Alunos:** Kauani Moraes De Souza, Luiza Ribeiro Soares

## Panqueca Tropical

### História:

Tudo começou quando minha avó, numa tarde chuvosa de domingo, estava na cozinha preparando algo cujo aroma atravessou a casa e chegou até mim. Eu senti um cheirinho maravilhoso e fui até a cozinha para ver do que se tratava. Eram panquecas de carne moida. Fiquei curiosa e logo perguntei para minha avó como seria preparar passo a passo aquela maravilha. Minha amiga Luiza comentou sobre o hábito de sua mãe fazer salada de frutas. Quando surgiu a proposta do concurso de receitas "VIVER COM SAÚDE", logo pensei que poderíamos fazer uma adaptação da receita de minha avó com a da mãe da Luiza, e juntas criamos a "PANQUECA TROPICAL".



### Dica Nutricional:

As frutas são uma excelente fonte de fibras e vitaminas, essenciais para o desenvolvimento do nosso organismo. Além disso, têm baixo valor calórico, o que contribui significativamente para uma dieta equilibrada e saudável.



# Itapecerica da Serra

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapecerica da Serra

**Município:** Itapecerica da Serra - São Paulo

**Escola:** E. E. Isabel A. Redentora. **Vice-Diretor PEF:** Antonio Luiz da Silva

**Voluntários:** Joelma das Neves Silva, Perola Cristiane Ap. Silva. **Universitários:** Claudemir da Silva

**Aluno:** Emerson da Conceição

## Pudim de Laranja

### História:

Minha família, moradora da zona rural e produtora de laranja, sempre aproveitou tudo o que se produzia na propriedade, e com a laranja não podia ser diferente. Dedicada à culinária e muito criativa, minha mãe resolveu reinventar a receita do bom e velho pudim, substituindo o leite pelo suco de laranja. Com algumas adequações, surgiu essa receita muito apreciada por todos da família.



### Ingredientes:

- 03 copos de suco de laranja
- 02 ovos
- 01 copo de açúcar
- 03 colheres de sopa de farinha de trigo
- 03 colheres de sopa de amido de milho

### Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes no liquidificador, iniciando pelos líquidos. Caramelize uma forma para pudim daquelas que tem um furo no meio (com a quantidade de açúcar que desejar) e despeje a mistura do pudim. Cozinhe em banho Maria por aproximadamente 40 minutos ou até quando, espetando um palito, este saia limpo. Desenforme depois de frio e sirva gelado. Bom apetite!



### Dica Nutricional:

Super conhecidas por sua alta concentração de vitamina C (duas laranjas nos fornecem a quantidade diária necessária da vitamina), que possui ação antioxidante, as laranjas apresentam outras vitaminas e minerais importantes também, mas em menor quantidade como vitamina A, vitaminas do complexo B e sais minerais (potássio, sódio, fósforo e cálcio). A fruta é altamente recomendada para a prevenção de gripes e resfriados, mas também é muito eficiente na regularização do trato intestinal, pela grande quantidade de fibras, enxaquecas, insônia, entre outras enfermidades.

# Itapecerica da Serra

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapecerica da Serra

**Município:** Itapecerica da Serra - São Paulo

**Escola:** E. E. João Baptista de Oliveira. **Vice-Diretor PEF:** Viviane Stefinis de Araujo

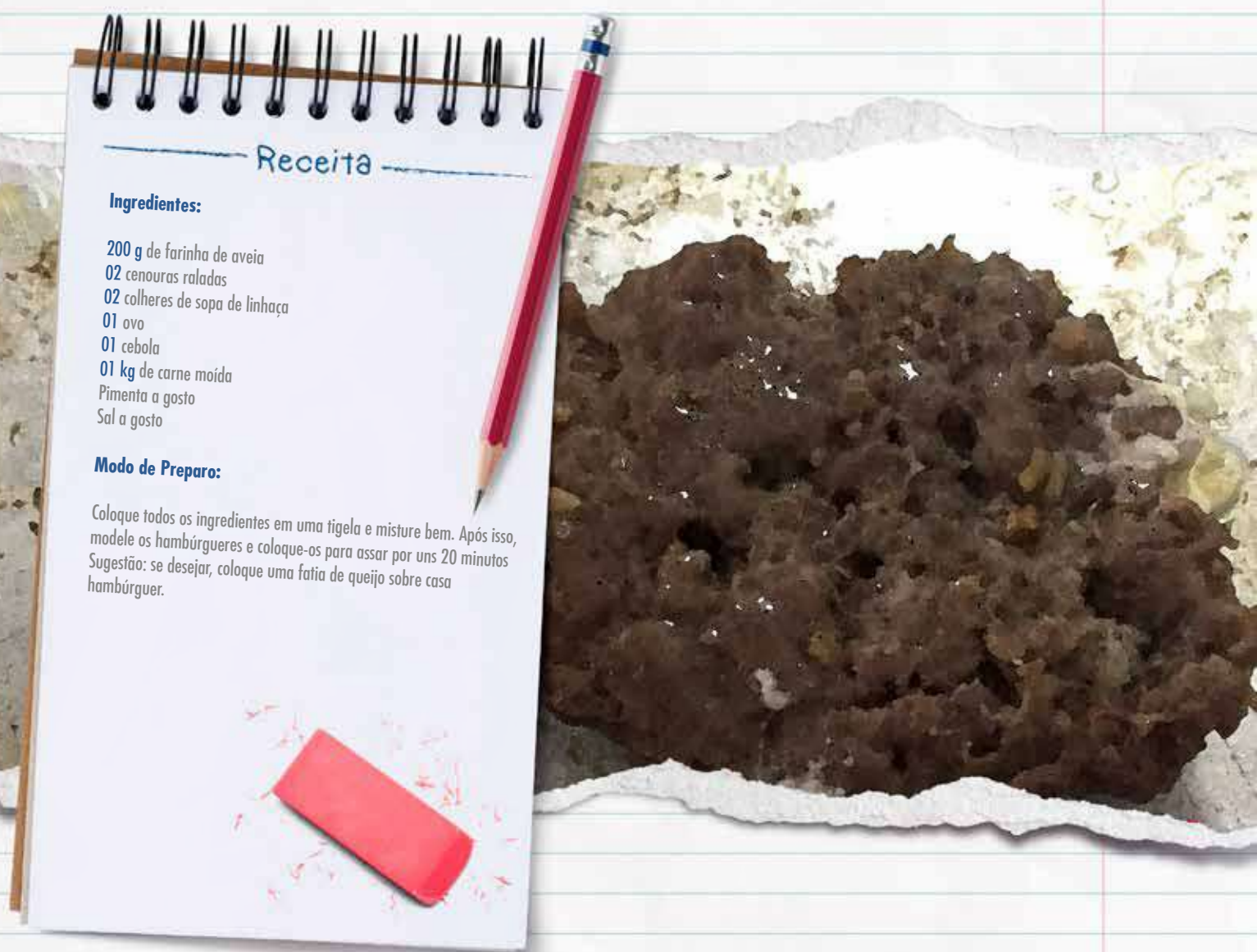
**Professores:** Daniel de Castro Medeiros. **Voluntários:** Pedro Augusto de Moraes, Maria Consuelo Cobra, Elvira Aparecida,

Maria Aparecida Rosa da Luz. **Aluno:** Mauricio Pereira Passos

## Hambúrguer Saudável

### História:

Em um certo sábado, na escola da família – JOAO BAPTISTA, estávamos eu (Mauricio), Lucas e o professor Daniel Castro, de Matemática, estudando quando de repente podíamos ouvir nossos estômagos roncarem de fome. Então o professor Daniel se propôs a fazer hambúrgueres para comermos. E assim o professor de Matemática nos ensinou fazer o HAMBÚRGUER SAUDÁVEL.



### Dica Nutricional:

Evite frituras. Seu coração agradece!



# Itapecerica da Serra

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapecerica da Serra

**Município:** Itapecerica da Serra - São Paulo

**Escola:** E. E. Jornalista Paulo de Castro Ferreira Junior **Vice-Diretor PEF:** Edson de Borba

**Professores:** Maria Aparecida da Silva **Universitários:** Kelly Cristina Santos de Jesus

**Aluna:** Nasha Gomes Brandão

## Ovos Mexidos com Legumes

### História:

Quando pequena não tinha o que comer, como minha mãe criava galinha e tinha também horta, ela pegava os ovos e o que tinha na horta e fazia ovos mexidos, que era melhor coisa do dia mesmo sendo simples



### Ingredientes:

01 cebola,  
04 ovos,  
01 abobrinha italiana,  
01 cheiro verde e salsa,  
04 colheres de óleo,  
Sal a gosto

### Modo de Preparo:

Corte todos ingredientes, primeiro refogue a cebola com abobrinha, depois de 5 minutos refogando jogue tudo menos ovos mexa bem, depois bata os ovos e jogue na frigideira e mexa bem, depois de uns 5 minutos esta pronto se sirva.

# Itapecerica da Serra

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapecerica da Serra

**Município:** Itapecerica da Serra - São Paulo

**Escola:** E. E. Neide Celestina de Oliveira. **Vice-Diretor PEF:** Marlene Oliveira da Silva

**Professores:** Ivaneide Soares, Maria Adriana dos Santos e Virgulina Alves Elias Xavier. **Voluntários:** Prof. Kátia Chiconato, Prof. Eunice Ponciano Tavares e Estela Lopes da Silva. **Aluna:** Eduarda Vitória da Silva Pereira

## Pão de Banana

### História:

O pão é uma receita da família do meu pai, que teve origem em Portugal. Lá, eles faziam esse pão sem recheio, e ao se mudarem para o Brasil, conhecerem novos alimentos e começaram a fazer o pão com recheio. O pão de banana surgiu porque um dia, quando foram fazer muitos pães, sobrou um pouco de massa, e perto dessa massa havia bananas que estavam prestes a estragar, então meu avô resolveu usar as bananas para rechear as sobras da massa e acrescentou canela e açúcar dando novo recheio ao "pão de banana".

### Receita

#### Ingredientes:

##### Massa:

- 02 dúzias de bananas nanicas bem maduras
- 01 kg farinha de trigo
- 50 g de fermento
- 03 colheres de sopa de canela
- 04 colheres de sopa de açúcar
- 01 litro de água morna
- Pitada de sal

#### Modo de Preparo:

Corte as bananas e coloque-as em um recipiente; em outro recipiente maior, coloque a farinha. Enquanto isso, coloque água para ferver, a seguir misture a canela e o açúcar em um recipiente menor, não se esqueça do fermento. Depois desses processos, misture a água morna, a farinha, o fermento e uma pitada de sal. Mexa bem e deixe descansar por 40 min a 1h (sem pegar ventilação). Depois do descanso da massa, abra-a e coloque a banana, a canela e o açúcar, depois feche a massa, pincele com ovo e leve ao forno preaquecido 160° a 180° graus por 1h40.



### Dica Nutricional:

A banana é conhecida por fornecer energia instantânea. Ele fornece 90 calorias por 100 gramas do seu consumo. É uma das principais fontes de hidratos de carbono e de açúcar. A banana também é rico em fibras dietéticas e contém uma pequena quantidade de gordura e de proteína. Além das vitaminas e minerais, como a Vitamina A, Vitamina C, vitamina B, ferro, magnésio, potássio, manganês, zinco e fluoreto.



# Itapecerica da Serra

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapecerica da Serra

**Município:** Itapecerica da Serra - São Paulo

**Escola:** E. E. Sebastião de Moraes Cardoso. **Vice-Diretor PEF:** Diego Mateus Francisco

**Professores:** Aline Condessa e Renilda Joana Marcelino Rodrigues **Universitários:** Leonardo Yochio Ogata

**Alunas:** Laura Santos, Rebeca Lorrayne

## Salada

### História:

Nós, Laura e Rebeca Lorrayne, resolvemos fazer juntas, pois a salada tem algo de comum em nossas famílias. Em muitas festas e comemorações, há a presença da salada, como nos churrascos em família, festas, Natal e Ano Novo entre outros. A salada também é muito importante na nossa saúde, pois muitos dos ingredientes na nossa salada são hortaliças que fazem muito bem a nossa saúde.



### Ingredientes:

- 01 cenoura
- 02 repolhos
- 03 cebolas
- 04 agriões
- 05 tomates

### Modo de Preparo:

Corte uma quantidade que seja suficiente para todos se misturarem. Depois é só servir.

### Dica Nutricional:

Uma alimentação equilibrada e nutritiva precisa ser colorida e com alimentos naturais. Higiene e alimentação são o segredo para uma vida longa e saudável.

# Itapecerica da Serra

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapecerica da Serra

**Município:** Itapecerica da Serra - São Paulo

**Escola:** E. E. Antônio Florentino. **Vice-Diretor PEF:** Sandra Vidal Queiros

**Professores:** Gastão Rogerio Tavares da Silva e Adriana Lourenço de Lacerda. **Voluntários:** Stefane Ferreira da Silva, Miller da Silva Santos; Beatriz Malagoin Oliveira, Carolina de Paula Abreu Silva, Thais de Oliveira Costa e Sidney Santos

**Universitários:** Joelma Cristina Souza e Bruna Maria da Silva. **Aluna:** Stefane Ferreira da Silva

## Picolé Banaleite

### História:

Minha sobremesa favorita sempre foi sorvete, mas viver dessas delicias industrializadas não fazem bem a ninguém, então depois de várias tentativas de descobrir qual seria a combinação perfeita para um picolé saudável e gostoso, nasceu o Banaleite.



### Dica Nutricional:

A banana é uma das frutas mais nutricionais e popular do mundo, contendo fibras e antioxidantes. Contém também: potássio, vitaminas C e vitaminas B1, B2, B6, além dos minerais como magnésio, cobre, manganês, cálcio, ferro e ácido fólico.



# Itapecerica da Serra

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapecerica da Serra

**Município:** Juquitiba - São Paulo

**Escola:** E. E. do Bairro das Palmeiras. **Vice-Diretor PEF:** Solange Godinho do Carmo Lemos

**Professores:** Adriana do Carmo Navajas, Franly Yuri Fukuda. **Aluna:** Maria Vanessa da Silva

## Cuscuz de Camarão Mariscado

### História:

Nasci em uma família católica que seguia rigorosamente a Semana da "Quaresma". Era sagrado, nesta semana, fazer o jejum da carne vermelha. Meus avós não tinham muitas condições e viviam de forma precária. Até mesmo o peixe era um artigo de luxo para comprar, e então chegava à nossa mesa somente a famosa sardinha e alguns guarús que minha avó fazia no meio de uma farofa. Porém, minha avó sempre foi muito criativa na cozinha e sempre inventava as mais deliciosas comidas com o pouco que tinha. E é claro que, nessa época de Semana Santa, ela sempre fazia o famoso Cuscuz de Camarão que meu avô mariscava junto ao meu pai nos ribeirões do bairro do Vargedo. Saíam logo pela manhã e muitas vezes não tinha nem clareado o dia. Pegavam suas peneiras e mais alguns pertences e só voltavam no final da tarde com um punhado de camarões pequenos. Vovó já aguardava na cozinha com a farinha de milho (que ela mesmo produzia), ovos, tomates, cheiro verde, milho e quando tinha, um palmito, também colhido do próprio lugar em que moravam. Pelo que me contaram, essa receita já era feita desde quando meu pai ainda era criança, mas que aos poucos foram introduzindo mais ingredientes deixando esse cuscuz mais delicioso ainda; e tenho certeza que essa receita ainda passará por muitas gerações em nossa família.



### Dica Nutricional:

Comer cuscuz te oferece uma boa fonte de proteína vegetal magra. Uma porção de 1 xícara de cuscuz cozido te oferece 6 gramas de proteína, o que equivale a 12% da sua necessidade diária desse nutriente. Seu corpo depende de proteína alimentar para ajudar na saúde da pele, músculos, órgãos e outros tecidos.



# Itapecerica da Serra

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapecerica da Serra

**Município:** Itapecerica da Serra - São Paulo

**Escola:** E. E. Jardim do Carmo. **Vice-Diretor PEF:** Glauber do Carmo Vieira

**Professores:** Daniela Bastos Freire. **Voluntários:** Leonardo Dias, Caíque Benevides, Josenito Aguiar

**Universitários:** Daniela Bastos Freire. **Alunos:** William Oliveira dos Santos, Regiane Alves dos Anjo

## Salada Caesar à Moda da Casa

### História:

Escolhi essa receita porque, entre todas as receitas que me apresentaram para escolher, não havia ainda experimentado essa. Achei diferente, pois nela tinha grãos e crotons, que nunca havia comido. Além de ser fácil e rápida - e também muito gostosa - ela tem um valor nutricional muito bom. Não é a mesma que a original, pois na receita original vão outros ingredientes diferentes, sendo que a gente pode tirar ou acrescentar vários ingredientes diferentes dentro dessa mesma receita. Adorei participar porque conheci alimentos que ainda não tinha comido.



### Dica Nutricional:

A salada caesar é uma ótima aliada de quem quer perder peso. Dependendo dos ingredientes que você utilizar, a caesar pode ser uma refeição completa. As folhas de alface e vegetais incluídas nela proporcionam ferro, vitaminas, fibras e proteínas ao organismo.



# Itapecerica da Serra

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapecerica da Serra

**Município:** Itapecerica da Serra - São Paulo

**Escola:** E. E. Júlia de Castro Carneiro. **Vice-Diretor PEF:** Liliane Aparecida Santana da Silva

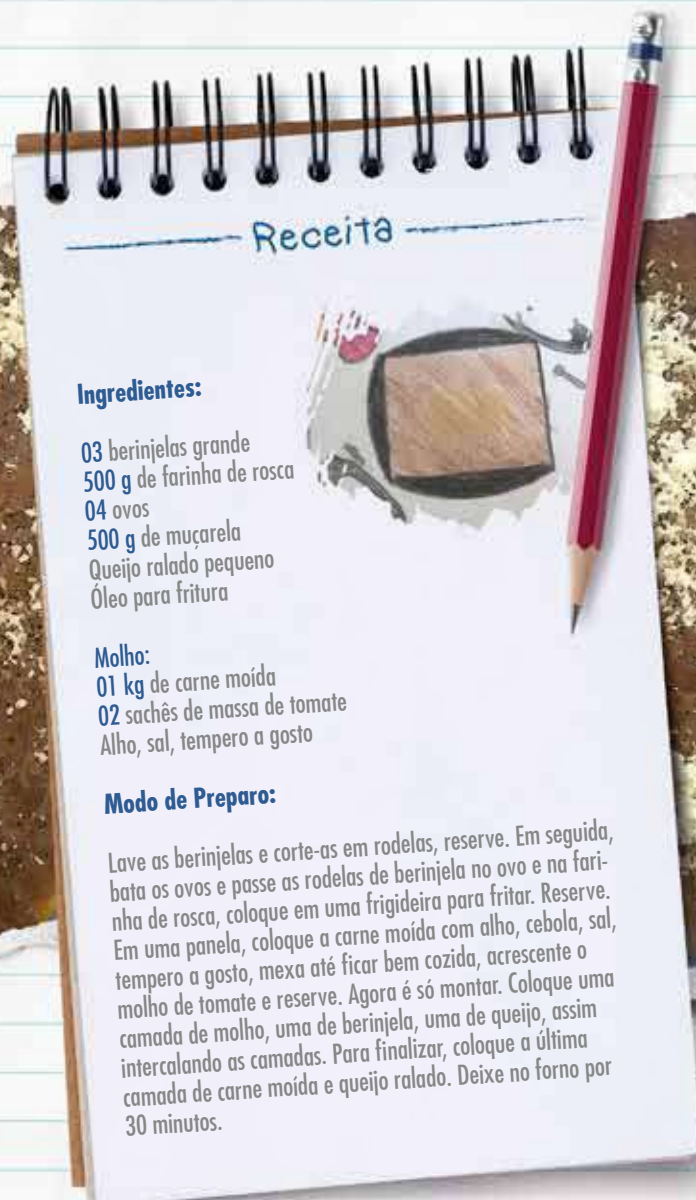
**Voluntário:** José Rodrigues da Silva Neto. **Universitários:** Giovane Silva Nascimento, Daniel Carvalho de Oliveira

**Aluna:** Ana Carolina dos Santos

## Lasanha de Berinjela

### História:

Aprendi a receita com a minha avó por parte do meu pai. Ela faz esse prato nos aniversários e no Ano Novo, quando a família está toda reunida. É uma comida deliciosa e sempre todos da família esperam para comer. O engraçado é que não gosto de legumes e verduras, mas essa lasanha que a vó faz é deliciosa, nem parece que tem com ingrediente principal a berinjela. Minha avó sempre fala que devemos mudar nossa alimentação, pois comemos muita coisa que faz mal, além dos doces, frituras e refrigerantes. Ela pensa sempre na saúde. É divertido quando ela fala: "menina, presta atenção no que come."



### Dica Nutricional:

A berinjela ajuda a diminuir o nível de colesterol, e regular o nível de açúcar no sangue.

# Itapekerica da Serra

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapekerica da Serra

**Município:** Itapekerica da Serra - São Paulo

**Escola:** E. E. Lucia Akemi Miya. **Vice-Diretor PEF:** Vilma Lopes Bitencourt

**Professores:** Leandro Antonio Olivo, Zilda Felipa Barbosa. **Voluntários:** Psicóloga Voluntária-Thais Nascimento Bitencourt

**Aluno:** Samuel Lima Silva

## Crepioca de Queijo com Vinagrete

### História:

Meu nome é Samuel, sou aluno do 6º ano A, na Escola Estadual Lucia Akemi Miya, que fica no município de Itapekerica da Serra.

A receita que foi selecionada pelos professores e alunos foi crepioca (adaptação da tapioca que todos conhecemos) de queijo com vinagrete. Os avós da minha mãe cultivavam mandioca no quintal do sítio onde moravam na cidade de São Vicente do Seridó. A família se reunia com os moradores mais próximos e juntos participavam de uma grande festa na casa de farinha que ficava num sítio ao lado da casa de meus bisavós. Após a colheita da mandioca, eles realizavam todas as tarefas até que se formasse o beiju e a farinha. Este trabalho valorizou minhas raízes, me fez retornar a minha infância e adolescência, me fez observar o quanto hoje devemos ser gratos pelas experiências sofridas e vividas no passado, para valorizarmos o que temos, e por quantas transformações passamos. Em minha casa, preparando tapioca, crepioca e demais pratos envolvendo este alimento me sinto feliz e realizada ao ver o sorriso estampado em cada rosto ao provar cada prato elaborado.

### Receita

#### Ingredientes:

02 colheres de sopa Amido (polvilho) para tapioca  
02 ovo  
02 tomates  
01 cebola  
Sal (a gosto)  
Orégano (a gosto)  
Queijo ralado  
Queijo muçarela

#### Modo de Preparo:

Em um recipiente, separe as claras da gema; em uma tigela, coloque farinha de tapioca; depois bata as claras em neve e coloque junto à farinha. Acrescente o queijo ralado, o sal e o orégano (a gosto). Misture tudo. Em uma frigideira untada com um pouco de manteiga, coloque a mistura em fogo brando até que se forme uma massa estilo panqueca. Vire de um lado para outro até corar a massa. Coloque o queijo muçarela com o vinagrete e dobre a massa. Deixe esquentar até que o queijo derreta. Sirva quente.



### Dica Nutricional: Quantidade por porção X % Valor diário

Valor energético 240 kcal - 12%, Carboidrato 54 g - 18%, Proteína 3,2 g - 4%, Gorduras totais 0 g - 0%, Gorduras saturadas 0 g - 0%  
Gorduras trans 0 g, Sódio 0 mg - 0%, Fibra alimentar 0 g - 0%



# Itapecerica da Serra

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapecerica da Serra

**Município:** Itapecerica da Serra - São Paulo

**Escola:** Oredo Rodrigues da Cruz. **Vice-Diretor PEF:** Fabiano de Oliveira Mendes

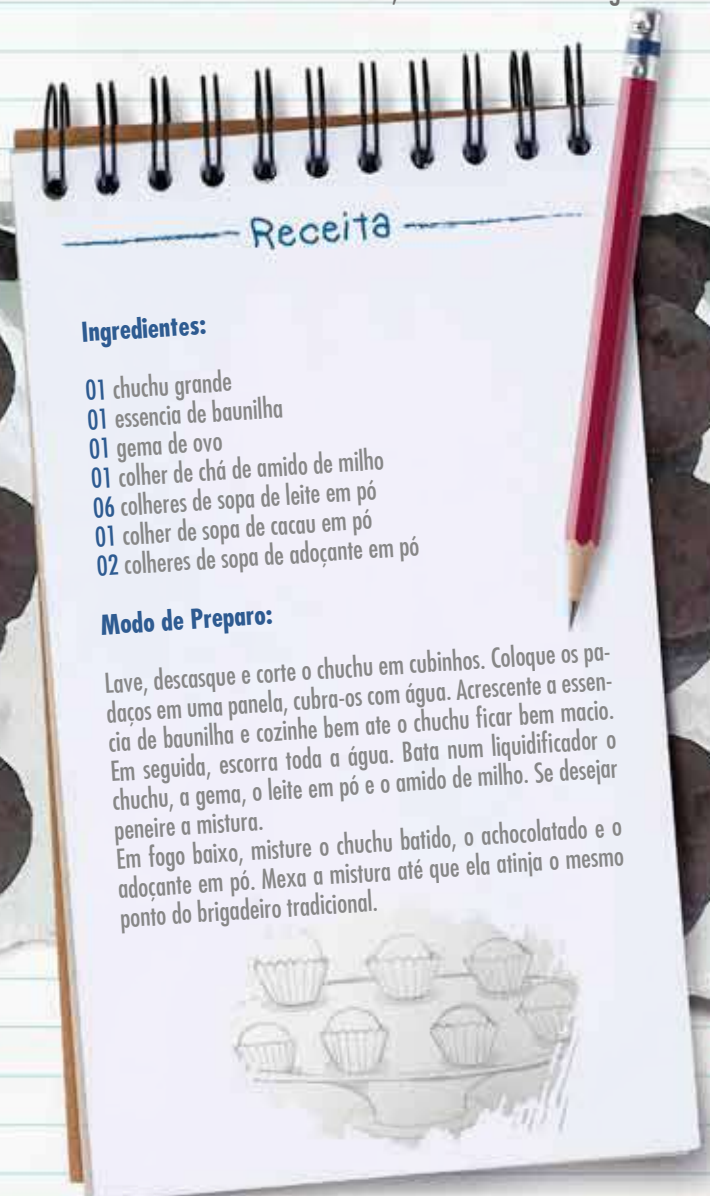
**Professores:** Ana Carla Matavelli Coelho, Roodrigo Machado Soares. **Voluntário:** Marcio Rabello

**Universitários:** Fabia Biscaim. **Aluna:** Gabriely Silva Abes

## Brigadeiro de Chuchu

### História:

Aconteceu um fato cujo minha vó era a personagem principal. Em uma certa noite, no meio de julho, minha vó estava em casa com o seu filho mais velho, e teve um momento em que ela começou a se sentir mal, e começou a vomitar muito sangue. Ela foi socorrida e levada para o hospital, onde ficou internada por 04 dias em coma, com seu estado de saúde gravíssimo. Os médicos disseram que ela tem cirrose hepática e as veias do esôfago se romperam, causando a hemorragia e falaram que a minha vó tinha apenas alguns dias de vida, pois eles não conseguiram conter a hemorragia. Mas por um milagre de Deus ela sobreviveu, devido também às várias orações. Faz 10 anos que isso ocorre e ainda não sabemos ao certo como a hemorragia parou. Quando ela retornou para a casa teve que mudar drasticamente todo seu cardápio com coisas muito mais saudáveis. E quando ela tinha uma extrema vontade de comer doce, nós fazíamos um brigadeiro de chuchu para ela comer e matar sua vontade.





#### CEBOLINHA E SALSINHA

O famoso cheiro verde reduz a pressão arterial, combate a anemia e retarda o envelhecimento das células, melhorando também o sistema imunológico.



# Itapeva

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapeva

**Município:** Itapeva - São Paulo

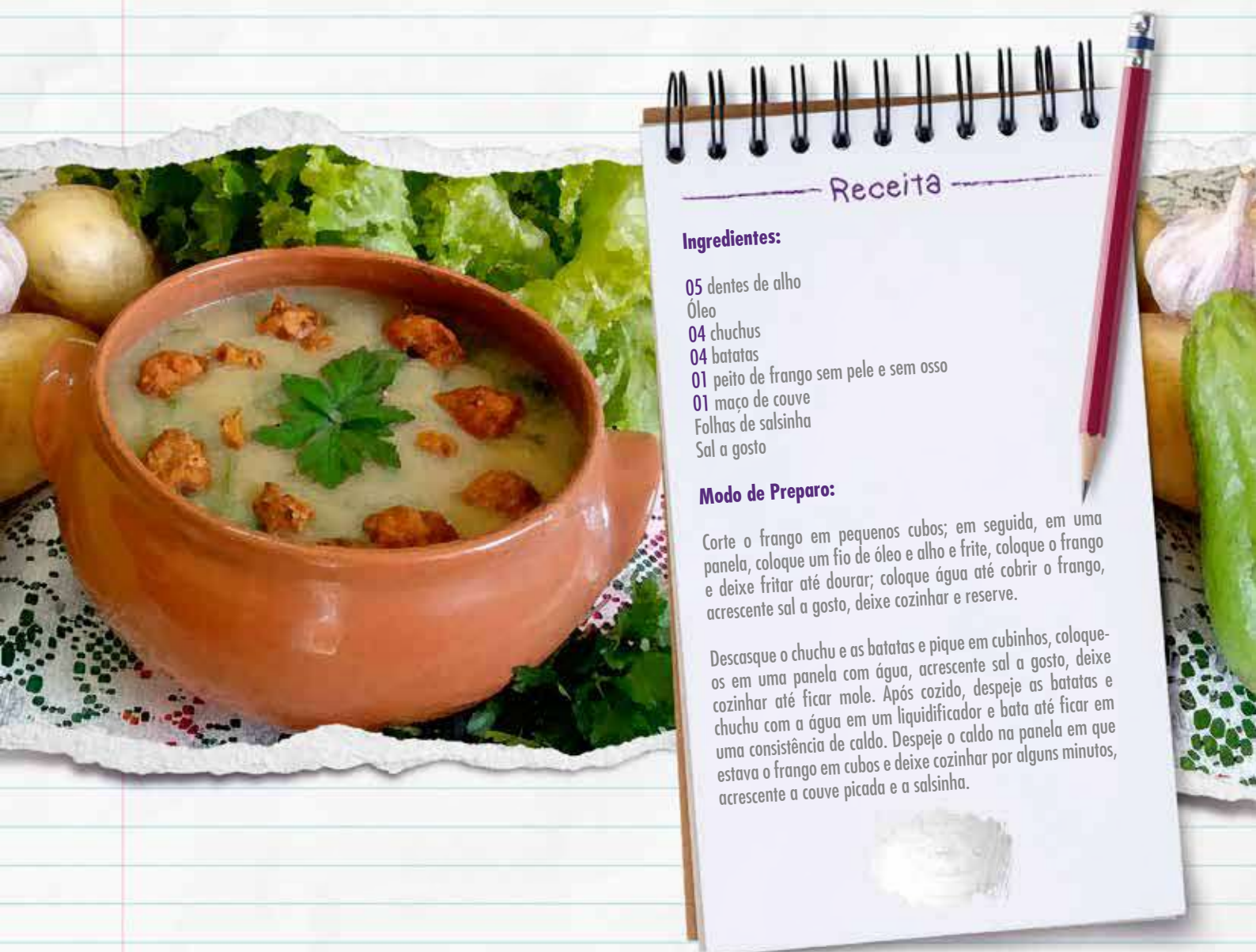
**Escola:** E. E. Agrovila. **Vice-Diretor:** Gisele da Silva Araujo

**Aluna:** Maria Eduarda Leandro

## Caldo de Chuchu

### História:

Esta receita se originou de uma pesquisa que fiz com minha mãe, pois precisava criar um prato que fosse saudável e de baixo custo. Então ela sugeriu o caldo de chuchu. A partir dessa conversa ela também me deu sugestões de como preparar o prato.



### Ingredientes:

05 dentes de alho  
Óleo  
04 chuchus  
04 batatas  
01 peito de frango sem pele e sem osso  
01 maço de couve  
Folhas de salsinha  
Sal a gosto

### Modo de Preparo:

Corte o frango em pequenos cubos; em seguida, em uma panela, coloque um fio de óleo e alho e frite, coloque o frango e deixe fritar até dourar; coloque água até cobrir o frango, acrescente sal a gosto, deixe cozinhar e reserve.

Descasque o chuchu e as batatas e pique em cubinhos, coloque-os em uma panela com água, acrescente sal a gosto, deixe cozinhar até ficar mole. Após cozido, despeje as batatas e chuchu com a água em um liquidificador e bata até ficar em uma consistência de caldo. Despeje o caldo na panela em que estava o frango em cubos e deixe cozinhar por alguns minutos, acrescente a couve picada e a salsinha.

### Dica Nutricional:

Rico em água, o chuchu é um ingrediente barato que pode ser facilmente incorporado à alimentação. O chuchu ajuda na manutenção do peso. Ao consumir 100 gramas de chuchu você adiciona apenas 20 calorias ao seu cardápio. Além disso, ele é livre de colesterol e suas fibras contribuem com o sistema digestivo.

# Itapeva

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapeva

**Município:** Itapeva - São Paulo

**Escola:** E. E. Dr. Antônio Deffune. **Vice-Diretor PEF:** Renata Martins Matos

**Professores:** Ronaldo Bento Ribeiro - José Maria Leme. **Voluntários:** Alisson Henrique Pereira de Oliveira

**Apoiadores:** Lucas dos Santos Oliveira. **Universitários:** Adielson da Silva Pinheiro, Rodrigo da Silva Siqueira, Silmara de Camargo Dias, Wilson Roberto Pinheiro Filho. **Aluno:** Gredson Lacerda Bento

## Arroz Crocante com Legumes

### História:

Onde moro, cada morador tem sua horta, e na minha casa não é diferente, pois a minha mãe gosta de fazer o que ela chama de "arroz crocante", onde usa os legumes que temos em nossa horta acrescentando ovos, bacon, frango, carne de porco e outros disponíveis. Toda família gosta, principalmente eu que ajudo no preparo.

### Receita

#### Ingredientes:

- 03 dentes de alho
- 01 cebola grande
- 03 ovos caipira
- 50 g de bacon
- 02 maços de brócolis
- 02 unidades couve-flor
- 04 cenouras
- 1 kg de vagem
- 1 kg de arroz já cozido

\*O bacon pode ser substituído por calabresa, toucinho ou refogado na banha de porco.

#### Modo de Preparo:

Em uma panela, frite o bacon e, na mesma gordura do bacon, frite o alho, cebola, vagem, couve-flor, brócolis, cenoura, ovo, tudo separado e reserve. Em seguida, com o arroz já cozido, misture todos os ingredientes.



### Dica Nutricional:

O ingrediente presente na receita contém vitaminas, proteínas e carboidratos essenciais para o manter a energia gasta durante o dia. Consumindo estes alimentos na quantidade e qualidade correta, terá sempre uma vida saudável.



# Itapeva

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapeva

**Município:** Ribeirão Grande - São Paulo

**Escola:** E. E. Oscar Kurtz Camargo. **Vice-Diretor:** Nilma Aparecida de Carvalho Ferreira

**Professores:** Maria Alice Afonso, Claudia Anastácia dos Santos, Eliça Fernanda Venturelli, Cristina Aparecida Souto, Rosângela de O.C.Barbosa. **Voluntários:** Andréia Ferreira Brisola. **Universitários:** Amanda Gabrielli Oliveira Estevam

**Aluna:** Maria Eduarda Brisola

## Salada Maravilhosa

### História:

Um dia minha mãe estava conversando com uma amiga sobre receitas e ela ensinou minha mãe a fazer uma salada. Pelos ingredientes, dá a impressão de ser uma simples salada, mas posso garantir que é uma delícia, sem falar que os ingredientes são verduras ricas em vitaminas e cheios de nutrientes. Então lá vai a dica de uma maravilhosa salada.



### Dica Nutricional:

Enquanto a alface é rica em nutrientes e ácido fólico, regulando a ansiedade e desintoxicando o fígado, a cenoura melhora a digestão, previne o envelhecimento precoce e ajuda a emagrecer, uma vez que tem poucas calorias.

# Itapeva

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapeva

**Município:** Itapeva - São Paulo

**Escola:** E. E. Prof. Silvério Monteiro. **Vice-Diretor:** Felipe Pereira Barbosa Yamanishi

**Professores:** Felipe Pereira Barbosa Yamanishi. **Voluntários:** Zulmira Rodrigues da Costa

**Universitários:** Michelle Santos Rosa de Lima. **Aluno:** Luana Gonçalves da Silva

## Bolo Simples (Pão-de-Ló)

### História:

Em casa, todo final de ano a mãe faz esse bolo, pois nós gostamos muito, e todo mundo come até não sobrar nada. Quando ela vai fazer o bolo, às vezes eu ajudo, e por isso até aprendi a fazer. A mãe não me deixa fazê-lo sozinho, pois tem medo de me queimar ou me machucar, ou até estragar o bolo.



### Dica Nutricional:

Prato saboroso e com poucos ingredientes e fácil de se fazer.



# Itapeva

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapeva

**Município:** Buri - São Paulo

**Escola:** E. E. Maria de Lourdes Machado. **Vice-Diretor:** Aparecida Fabiana Batista de Oliveira

**Professores:** Maria de Lourdes Machado. **Voluntários:** Isabel Garcia Jacob. **Universitários:** Thaís Jacob L.Ferreira, Patrícia R.de Melo e Fernanda Baptista Camargo. **Aluna:** Maria Isabel de Oliveira Nunes (E.M. "CelVitalino de Barros")

## Cuscuz de Legumes

### História:

Minha avó gosta de cozinhar, e todo ano no Natal e Ano Novo ela faz essa receita de Cuscuz com Legumes. Eu não gostava muito quando era pequena, mas hoje como sem reclamar porque fala que faz bem comer legumes. Agora ela faz mais vezes, e não só no Natal.



### Receita

#### Ingredientes:

- 03 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 01 cebola pequena picada
- ½ xícara (chá) de cenouras cortadas em cubos pequenos
- ½ xícara (chá) de ervilha
- 01 pimentão vermelho picado
- 03 tomates batidos
- 01 xícara (chá) de água
- 01 colher (café) de sal
- ¼ xícara (chá) de azeitonas
- 02 xícaras (chá) de farinha de milho em flocos
- 02 colheres (sopa) de cheiro verde picado
- Ovos

#### Modo de Preparo:

Aqueça o azeite e refogue a cebola, a cenoura, as ervilhas e o pimentão. Acrescente os tomates batidos, a água, o sal e as azeitonas e deixe ferver. Sem parar de mexer, acrescente a farinha de milho até obter uma mistura úmida e consistente. Misture o cheiro verde e retire do fogo. Unte a forma e decore com ovos cozidos e tomate com azeite e coloque o cuscuz, pressionando a massa com uma colher. Espere amornar e desenforme. Sirva em seguida.



### Dica Nutricional:

Combate doenças cardiovasculares, prevenção de cataratas e redução da retenção de líquidos são benefícios do tomate. Já os ovos cozidos melhoram a memória e o poder cognitivo, enquanto alimentos como a azeitona reduzem o colesterol, e o azeite de oliva que previne doenças degenerativas e câncer.

# Itapeva

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapeva

**Município:** Nova Campina - São Paulo

**Escola:** E. E. Dr. Antônio Deffune. **Vice-Diretor:** Sueli de Lourdes Roel

**Professores:** Daniela Gomes de Oliveira. **Aluna:** Tamires de Jesus Vidal Dias

## Salada de Frutas

### História:

Essa receita foi escolhida pois minha mãe é muito fitness, adora correr e caminhar; nos incentiva sempre a comer coisas saudáveis. Quer coisa mais saudável que frutas? Sem adição de açúcar, sem produtos dietéticos, enfim, amo frutas e fazem bem à saúde; não nos fazem engordar. Aconselho a todos que queiram alimentação saudável.



### Dica Nutricional:

O mamão e o abacaxi são ricos em Vitamina C, além de conterem baixas calorias e serem desintoxicantes, a banana é carboidrato e nos dá saciedade.



# Itapeva

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapeva

**Município:** Itapeva - São Paulo

**Escola:** E. E. Jeminiano David Müzel. **Vice-Diretor:** Jadir Rodrigues Teixeira

**Professores:** Marcia Young dos Passos, Carolina dos Santos Costa Lopes e Silvana Maria Guimarães de Paula

**Voluntários:** Aldo Gustavo Siqueira Araujo, Giovana de Camargo Lima, Vitor Manoel Ferreira da Silva, Ana Flavia Domingues Pinto, Lucas dos Santos Antunes. **Aluna:** Taissa Mirella Costa Vale Braga

## Orelha de Padre

### História:

Quando eu tinha 3 anos de idade, meu pai adoeceu e faleceu, então a família paterna se afastou de mim.

Minha mãe era ainda bem jovem e se casou novamente. A família do meu padrasto me acolheu, ganhei vários primos, tios e uma avó. Sempre passo as férias com eles e todas as vezes fazemos Orelha de Padre. Para mim, Orelha de Padre é sinônimo de união da família.



# Itapeva

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapeva

**Município:** Capão Bonito - São Paulo

**Escola:** E. E. Padre Arlindo Vieira. **Vice-Diretor:** Joelma Daniele Medes de Jesus Almeida

**Professores:** Talita Rodrigues De Oliveira, Milene Massumi Maciel. **Apoiadores:** Edicleia Pontes de Jesus, Talita Rodrigues de Oliveira, Juliane Cristina Rodolfo. **Voluntários:** Brenda Raiane, Gabrielle Kauane, Guilherme de Jesus. **Universitários:** Natalia Kely Eugênio, Gabrielle Benfica, Mayara De Souza. **Estagiários:** Felipe Miranda, Stephani De Lima Queiroz, Raiane Pinto Ferreira, Silvio Xavier Da Cruz **Aluno:** Gabriel Da Silva

## Torta de Maçã

### História:

Essa receita era da minha avó que já é falecida, ela fazia essa torta todo domingo pra gente tomar café da casa dela. Agora a receita passou para minha mãe e ela faz sempre que a gente pede. Essa torta é simplesmente maravilhosa e muito fácil de fazer!

#### Ingredientes:

- 02 xícaras de farinha de trigo
- 02 xícaras de açúcar
- 01 colher de sopa de canela em pó
- 01 colher de margarina
- 01 colher de sopa de bicarbonato
- ½ xícara de óleo
- 03 ovos
- 03 maçãs
- 01 colher de fermento em pó

#### Modo de Preparo:

Unte e polvilhe a forma. Descasque as maçãs, reservando as cascas. Pique-as em cubinhos e bata no liquidificador os ovos, o óleo, as cascas da maçã, a farinha, o açúcar, o bicarbonato, a canela, a margarina e por último colocar o fermento em pó. Despeje a massa na assadeira recheando com as maçãs picadas em cubinhos e polvilhe canela e açúcar. Asse por cerca de 35 a 45 minutos em forno médio.



### Dica Nutricional:

A maçã ajuda no controle da glicemia, auxilia na redução do mau colesterol, melhora a capacidade respiratória, tem vitamina b1, b2, b3, auxilia no controle do crescimento, bom pra pele, evita queda de cabelo. O ovo previne o envelhecimento precoce, é aliado da pele, unhas e cabelo. A canela em pó melhora os transtornos digestivos como: gases, é anti-inflamatório, combate as infecções das vias respiratórias, ajuda na digestão.





# Itapeva

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapeva

**Município:** Taquarivai - São Paulo

**Escola:** E. E. Prof.<sup>a</sup> Célia Vasques Ferrari Duch. **Vice-Diretor:** Benedito Paulino Nogueira Junior

**Aluna:** Layla Karoline G. Fonseca

## Doce de Banana da Vovó

### História:

Quando ainda era criança, minha avó fazia uns docinhos de banana para servir de petiscos para as visitas, deliciosos, que muitas vezes nem chegavam para os convidados. Eu e minha prima comíamos tudo antes. Como morávamos no sítio e tinha muitos pés de banana, minha avó colhia um cacho inteiro e não dava para consumir tudo, amadurecia muito rapidamente. Para não desperdiçar, ela inventava modas e até hoje faz esse doce.

### Receita

#### Ingredientes:

06 bananas  
02 xícaras de açúcar ou substituir por uma colher de açúcar stévia  
Se preferir, 01 envelope de gelatina, 01 gelatina de uva ou de seu sabor predileto, para ficar mais durinho.

#### Modo de Preparo:

Coloque todos os ingredientes numa panela, leve ao fogo baixo e mexa até ficar dourado, e quando estiver grudando na colher, descolando do fundo da panela, retire, colocando num recipiente com um fundo untado. Espere esfriar e ponha na geladeira por 12 horas. Depois desse período, com uma espátula, corte em cubinhos. Se preferir, ponha duas colheres de açúcar refinada por cima antes de cortar e servir.





# Itapeva

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapeva

**Município:** Ribeirão Grande - São Paulo

**Escola:** E. E. Bairro Boa Vista Intervalles. **Vice-Diretor:** Eder José Martins

**Professores:** Luciana Vieira Helfstein, Roberto Fabricio de Souza. **Voluntários:** Fabiana de Meirelles Martins

**Universitários:** Letícia de Oliveira. **Estagiários:** Henrique Leopoldino de Meirelles. **Aluno:** Sabrina Adrielle Martins de Oliveira

## Bolo de Fubá Cremoso da Vovó

### História:

Minha avó conta que quando sua mãe morreu, passado algum tempo, ela foi olhar os pertences da mãe dela e no meio de um monte de papelada ela encontrou um caderninho velhinho cheio de receitas escritas pela mãe. Certo dia, meu avô havia dito que queria comer um bolo de fubá com café e leite bem quentinho e minha avó então fez para ele. Enquanto tomavam café, ele avistou o velho livro de receitas de minha bisavó e, ao folhear as páginas, ele notou que lá havia uma receita de bolo de fubá diferente, era a receita de um “Bolo de Fubá Cremoso da Vovó”. No outro dia ela fez e, para a surpresa deles, o bolo era incrível e muito saboroso. A partir daquele dia esse bolo virou símbolo dos cafés que minha avó preparava para meu avô. Até os dias de hoje, sempre que podemos, nos reunimos e passamos as tardes tomando café com leite e o bolo de “fubá cremoso da vovó” que traz tantas recordações aos meus avós e

nós adoramos ouvir essas histórias que nos fazem rir tanto e principalmente nos trazem inúmeros aprendizados.

### Receita

#### Ingredientes:

- 01 xícara de açúcar mascavo
- 03 ovos
- 02 xícaras de açúcar refinado
- 01 ½ de fubá pré-cozido
- 01 colher de (sopa) de manteiga sem sal
- 03 xícaras de leite desnatado
- ½ xícara de água mineral filtrada
- 03 colheres bem cheias de farinha de trigo
- 01 colher de sopa de fermento em pó
- 50 g de queijo ralado

#### Modo de Preparo:

No liquidificador, coloque os ovos, a água mineral filtrada, o leite e a manteiga sem sal, batendo por aproximadamente 1 minuto. Depois desligue o liquidificador e adicione as 2 xícaras de açúcar mascavo, o fubá pré-cozido e o queijo ralado, bata por aproximadamente 1 minuto. Depois desligue o liquidificador e acrescente as colheres de farinha de trigo e o fermento em pó, batendo tudo por aproximadamente 2 minutos. Em uma assadeira redonda com furo no meio, untada com manteiga sem sal e farinha de trigo, despeje a massa. Leve ao forno preaquecido a uma temperatura de 200°C e asse por aproximadamente 40 minutos.



### Dica Nutricional:

A manteiga sem sal não possui em sua composição o sódio, o que auxilia no combate da pressão arterial. O leite desnatado não possui muitas gorduras e tem menos sódio em sua composição, deixando o bolo mais saudável e menos calórico. Açúcar mascavo, possui antioxidantes que protegem as células do ataque de radicais livres. A água mineral é rica em nutrientes para o bom funcionamento do corpo.



# Itapeva

**Diretoria de Ensino:** Região de Itapeva

**Município:** Itapeva - São Paulo

**Escola:** E. E. Prof.<sup>a</sup> Nicota Soares **Vice-Diretor:** Simone Camargo de Oliveira Melo

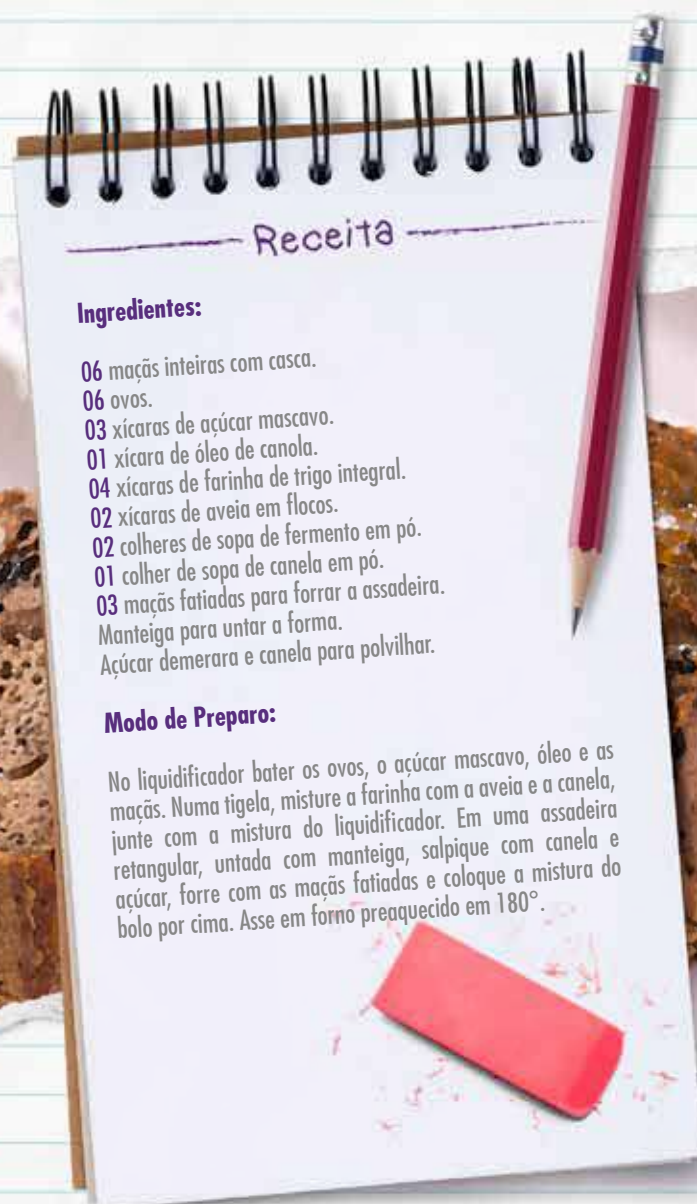
**Professores:** Paulo Sergio Vieira e Lucilene Lansky Hiromita Silva **Voluntário:** Joelma Lúcio de Barros Vieira

**Universitários:** Cristina Camargo de Oliveira e Monyck Santos Barbosa de Oliveira **Aluno:** Lúcio Vieira

## Bolo de Maçã Funcional

### História:

Minha mãe gosta de cozinhar e descobriu uma receita de bolo de maçã na internet, depois, ela fez adaptações na receita, para tornar o bolo saudável e funcional, já que está preocupada com a alimentação da nossa família. É um bolo que ela sempre faz, permitindo a participação minha e de meu irmãozinho no preparo, por ser uma receita fácil.



### Ingredientes:

- 06 maçãs inteiras com casca.
- 06 ovos.
- 03 xícaras de açúcar mascavo.
- 01 xícara de óleo de canola.
- 04 xícaras de farinha de trigo integral.
- 02 xícaras de aveia em flocos.
- 02 colheres de sopa de fermento em pó.
- 01 colher de sopa de canela em pó.
- 03 maçãs fatiadas para forrar a assadeira.
- Manteiga para untar a forma.
- Açúcar demerara e canela para polvilhar.

### Modo de Preparo:

No liquidificador bater os ovos, o açúcar mascavo, óleo e as maçãs. Numa tigela, misture a farinha com a aveia e a canela, junte com a mistura do liquidificador. Em uma assadeira retangular, untada com manteiga, salpique com canela e açúcar, forre com as maçãs fatiadas e coloque a mistura do bolo por cima. Asse em forno preaquecido em 180°.

### Dica Nutricional:

Antioxidantes poderosos como o açúcar mascavo e a maçã reduzem o risco de doenças cardiovasculares, além da canela em pó, que combate o diabetes; e a aveia, que ajuda na perda de peso assim como a farinha de trigo integral.



## CENOURAS

As cenouras são ótimas para combater a obesidade infantil, e são conhecidas por serem amigas da pele e combater o envelhecimento. Ah, e fazem bem para a vista!



# Mirante

**Diretoria de Ensino:** Região de Mirante

**Município:** Mirante do Paranapanema - São Paulo

**Escola:** E. E. Maria Aparecida de Azeredo Passos. **Vice-Diretor:** Andréia da Silva do Nascimento

**Professores:** Rosineide dos Santos Matos, Irene de Oliveira Soares Souza. **Apoiadores:** Gilberto Mashateru Ito e Cícero Ferreira Nobre;

**Voluntários:** Ana Flavia Silva do Nascimento, Wender Correia Camargo, Osnan Santos Silva, Shirley de Aquino Teixeira, Douglas Lucas

Gomes da Silva, Abrão Xavier Alves, Renan Alves Costa e Renan Felipe dos Santos. **Universitários:** Ediane F. de Almeida

**Aluna:** Maria Eduarda Lino

## Bolinho Arrepiado

### História:

Essa receita é realizada em alguns sábados pela nossa família. São momentos felizes e a receita é apreciada por todos, pois contém poucas calorias e muitos nutrientes, além de fazer bem para nossa saúde. Manter uma alimentação saudável pode ser um grande desafio na vida dos brasileiros. Muitas vezes a correria do dia a dia e os maus hábitos alimentares impedem a criatividade e a variedade na hora de preparar e escolher os alimentos. Os hábitos alimentares dos brasileiros vêm mudando significativamente; o que se vê é a perda dos bons hábitos e a adoção de alimentos e costumes que afetam cada vez mais a saúde da população.



# Mirante

**Diretoria de Ensino:** Região de Mirante do Paranapanema

**Município:** Mirante do Paranapanema - São Paulo

**Escola:** E. E. Assentamento Santa Clara. **Vice-Diretor:** Clesiene Alves de Moraes

**Professores:** Márcio Cleber Toledo Jardim. **Voluntários:** Fabiane Aparecida Freitas dos Santos. **Universitários:** Ester Mussi Jorge Lotti

**Estagiários:** Junior Aparecido da Silva. **Aluna:** Roberta Vieira Martins

## Salada Colorida de Legumes

### História:

Receita deliciosa elaborada pela minha tia, Dona Maria, que sempre a preparava no dia a dia para toda família com intuito de oferecer a todos uma alimentação rica e saudável baseada em legumes e verduras sem agrotóxicos. Como mora em um pequeno sítio, ela planta e colhe legumes, e hortaliças para prepará-la com todo amor e dedicação.



### Receita

#### Ingredientes:

06 batatas doces  
06 batatas inglesas mediam  
04 cenouras mediam  
01 abobrinha paulista  
01 cebola grande branca  
01 cebola grande roxa  
01 maço de brócolis  
01 maço de couve-flor  
250 ml de azeite extra virgem  
01 copo americano de vinagre  
01 pitada de pimenta calabresa a gosto  
Cheiro verde a gosto  
Dois limões  
Sal a gosto

#### Modo de Preparo:

Cozinhe separadamente todos os legumes deixando a casca na abobrinha e batata doce; corte as cebolas em rodelas e o cheiro verde picadinho.

**Montagem:** em uma saladeira, coloque todos os legumes, cebolas e cheiro verde e tempere com azeite, vinagre, limão, pimenta calabresa e o sal misture tudo e conserve na geladeira.



# Mirante

**Diretoria de Ensino:** Região de Mirante do Paranapanema

**Município:** Estrela do Norte - São Paulo

**Escola:** E. E. Dr. Moacyr Teixeira. **Vice-Diretor:** Kellen Cris do Nascimento Lescovar

**Voluntários:** Luiz Felipe Caetano Augusto

**Aluna:** Maria Júlia do Nascimento Pereira

## Bolo de Banana Simples

### História:

Esta receita aprendi observando minha mãe que gosta muito de fazer doces e bolos. O Bolo de Banana da minha mãe é fantástico! Além de ser nutritivo, pois a banana possui potássio e ajuda o nosso coração a ficar mais forte, ajuda na saúde dos olhos e ajuda a melhorar o humor. Sempre que tem um tempinho minha mãe faz este bolo para nossa Família.



### Receita

#### Ingredientes:

- 03 ovos
- 01 xícara de açúcar
- 03 colheres de margarina
- 05 a 06 bananas maduras
- 01 xícara e meia de farinha de trigo
- 01 colher de fermento para bolo

#### Modo de Preparo:

Bata na batedeira o açúcar, ovos e a margarina, acrescente aos poucos a farinha de trigo, amasse as bananas e acrescente, bata até que a massa fique homogênea. Por último, ponha o fermento em pó. Unte a forma e leve para assar por aproximadamente 30 minutos em uma temperatura de 180° C.

**Dica de como servir:** polvilhe canela sobre o bolo ou sirva junto com doce de banana. Muito bom!

### Dica Nutricional:

A banana contém 3 tipos de açúcares naturais: sacarose, frutose e glicose, que combinados com a fibra da banana, promove grande energia ao corpo. Dentre todas as frutas podemos afirmar que a banana é uma das mais consumidas pela população brasileira. E não é para menos, já que ela é altamente nutritiva, sendo uma grande fornecedora de energia. Além disso, as bananas são ricas em carboidratos, fibras, vitaminas A e C, B1, B2, B6 e B12 e minerais (cálcio, potássio, fósforo, ácido fólico, ferro e magnésio), e ainda possuem baixo teor de gordura.

# Mirante

**Diretoria de Ensino:** Região de Mirante do Paranapanema

**Município:** Teodoro Sampaio - São Paulo

**Escola:** E. E. Antônio Binato Silva "Vó Nina". **Vice-Diretor:** Roseli Teixeira Chaves Dulovski

**Professores:** Maria de Fatima de Limai Costa, Ivete Aparecida Andreotti, Patrícia Justino Guanaes, Elaine Viera de Melo, Fernando Henrique Neves e Jorge Paulo Mascanhi. **Voluntários:** Rayssa Teixeira Chaves Dulovski, Marcia Francisco da Silva, Sueli Aparecida Oliveira Silva, Dominique Luciana Magalhães e Rayssa Teixeira Chaves Duloschi. **Aluno:** Daniel Florêncio da Silva

## Biscoitos de Maisena com Leite Condensado

### História:

Esta receita minha mãe pegou há muito tempo, do fundo de uma caixa de amido de milho. É daquelas receitas que a gente não dá nada, mas que super funciona e é uma delícia. Gostei muito. Já se vão muitos anos que ela faz para minha família e escrevi para Projeto Viver Com Saúde. Sempre quando penso em biscoito de leite condensado, é essa receita que ela faz. É muito fácil de fazer, além de ser deliciosa e nutritivas.

### Receita

#### Ingredientes:

01 lata de leite condensado  
200 g de manteiga (temperatura ambiente)  
500 g de amido de milho

#### Modo de Preparo:

Coloque o leite condensado e a manteiga em uma vasilha. Acrescente o amido de milho aos poucos. Mexa primeiro com um garfo e quando começar a encorpar, misture com as mãos. Quando a massa estiver soltando das mãos, já está no ponto de enrolar. Como falei acima, modele formando bolinhas, ou palitinhos ou a seu gosto. Coloque em forma untada com óleo ou manteiga. Leve ao forno médio por uns 10 minutos ou até começar a dourar por baixo.





# Mirante

**Diretoria de Ensino:** Região de Mirante do Paranapanema

**Município:** Mirante do Paranapanema - São Paulo

**Escola:** E. E. Zulenka Rapchan. **Vice-Diretor:** Elisangela Gomes de França

**Professores:** Adriana Aparecida Ferrari. **Voluntários:** Melina Gomes Vieira Silva. **Aluna:** Maria Izabel dos Santos

## Suco de Beterraba

### História:

Esta receita foi feita pela minha mãe porque eu estava com anemia. Uma vizinha ensinou para ela que o suco de beterraba ajuda a controlar a anemia. Tomei suco de beterraba por vários dias durante meu tratamento. Nos últimos exames que fiz, a anemia já havia sido controlada, porém - como gostei muito do suco - continuo tomando sempre, aliás, passou a ser um hábito na minha família que hoje substitui refrigerantes por sucos saudáveis.



### Ingredientes:

01 beterraba pequena  
Suco de 01 limão  
½ copo de água

### Modo de Preparo:

Descasque a beterraba e corte em pedaços pequenos.  
Coloque no liquidificador com o suco do limão e a água.  
Bata tudo. Tome em seguida de preferência sem coar.

"PARA ENFEITAR COLOCAMOS FOLHINHAS DE HORTELÃ"

### Dica Nutricional:

O suco de beterraba é uma ótima opção para refrescar e ainda oferecer diversos benefícios para saúde. A beterraba fornece de 32 a 49 calorias aproximadamente em cada 100g. Apesar das poucas calorias que fornece, a beterraba é rica em nutrientes que fazem muito bem à saúde como as vitaminas A, B1, B2, B5 e C, além de potássio, fósforo, cálcio, zinco, ferro e manganês.

# Mirante

**Diretoria de Ensino:** Região de Mirante do Paranapanema

**Município:** Mirante do Paranapanema - São Paulo

**Escola:** E. E. Arthur Ribeiro. **Vice-Diretor:** Maria Cleuza Mussi Jorge Calegari. **Diretora:** Zuleika Lusia dos Santos Souza

**Voluntários:** Dorcas Barros dos Santos. **Universitários:** Zaine de Amorim Garcia; Gustavo Henrique Alves Leme

**Aluno:** Diego Souza de Oliveira

## Suco de Manga

### História:

Tudo começou numa tarde de terça-feira aqui no pátio da escola. Estávamos no horário de intervalo dessa terça-feira quando perguntei ao nosso cuidador se ele queria um pouco do biscoito que eu tinha trazido para o lanche, e ele me respondeu que tinha tomado dois copos de suco de manga que sua mãe sempre prepara para ele antes de vir para o trabalho, e que estava satisfeito. Aquela resposta me fez pensar em valorizar um ser tão querido por nós aqui na escola. O Diego está trabalhando aqui na escola há 02 anos e cuida de um aluno nosso que é cadeirante, o Jefferson. Por ele ser sempre muito atencioso e prestativo com nosso aluno decidi que merecia essa homenagem. A manga está presente em muitos quintais aqui de nossa cidade, com muitas variedades, cores, mas todas muito, mas muito saborosas.

### Receita

#### Ingredientes:

01 manga  
01 laranja  
01 colher de sopa de açúcar cristal  
230 ml de água filtrada  
Gelo a gosto

#### Modo de Preparo:

Esprema a laranja e reserve o suco, descasque a manga e corte os pedaços e reserve; coloque no liquidificador o suco da laranja, os pedaços da manga, a água e o açúcar e bata por 30 segundos. Logo após, despeje essa mistura num copo de grande de servir suco com gelo a gosto. Querendo, pode colocar um galho de folhas de hortelã para enfeitar.



### Dica Nutricional:

Manga: além da qualidade "anti-câncer", a fruta também possui diversas outras propriedades como o cálcio, potássio, magnésio, vitamina C, vitamina do complexo B, vitamina A, fibras, fósforo, magnésio e cobre, que ajudam a proteger o organismo de inflamações, células cancerígenas e fortalece o sistema imunológico em geral. Laranja: é uma fruta popularmente conhecida por ser rica em vitamina C, também oferece ácido fólico, cálcio, potássio, magnésio, fósforo e ferro, além de fibras, pectina e flavonoides, que aumentam o seu valor nutritivo.



# Mirante

**Diretoria de Ensino:** Região de Mirante do Paranapanema

**Município:** Mirante do Paranapanema - São Paulo

**Escola:** E. E. José Quirino Cavalcante. **Vice-Diretor:** Rosângela Aparecida Bento da Silva Costa

**Aluna:** Gabrielly Kerezi Pereira

## Biscoitinhos de Banana

### História:

Essa receitinha eu conheci através do site: [fortalecimentofinanceiro.vilasesamo.org](http://fortalecimentofinanceiro.vilasesamo.org), do programa Vila Sésamo. Quando tentei fazer o famoso "Biscoito do Come -Come", experimentei e amei, e quando posso sempre faço os biscoitinhos com a ajuda da minha mãe.



### Receita

#### Ingredientes:

- 01 xícara de (chá) de açúcar mascavo
- 03 ½ xícara de (chá) de farinha de trigo
- 02 ovos.
- 02 bananas
- 01 colher de (chá) de fermento em pó

#### Modo de Preparo:

Em um recipiente, coloque as 2 bananas descascadas e cortadas, acrescente açúcar mascavo, e a farinha de trigo e vai mexendo até dar o ponto; por último coloque o fermento em pó. Caso a massa ainda não esteja no ponto de moldar, acrescente um pouco mais de farinha. Pegue um rolo e comece a amassar a massa, depois pegue uma forminha ou algum recipiente de qualquer formato e faça os biscoitinhos. Coloque em uma forma polvilhada com farinha de trigo e leve ao forno por aproximadamente 35 a 40 minutos. Retire do forno, espere esfriar e se delicie com os biscoitinhos de banana.

# Mirante

**Diretoria de Ensino:** Região de Mirante do Paranapanema

**Município:** Mirante do Paranapanema - São Paulo

**Escola:** E. E. Professora Takako Suzuki. **Vice-Diretor:** Edna Biscaino de Alcântara Ferreira

**Professores:** Maria Elaine dos Santos e Lucas Conceição de Oliveira. **Universitários:** Tânia Vilarins Santos e Sidnéia da Silva Pinto;

**Estagiários:** Rosana Carla. **Aluna:** Gabriela Cristina Medeiros da Silva

## Cuscuz Miscigenação

### História:

A professora optou pelo trabalho coletivo e em uma roda de conversa com os alunos da E.E. Professora Takako Suzuki de Narandiba sobre receitas, eles sugeriram várias e foram conversando, a professora Maria Elaine falou de uma receita que sua família costuma fazer nas reuniões quando a maioria junta-se. Eles hoje estão em Rondônia, mas a tradição continua: é um cuscuz que “vai” milho, carne de sol, calabresa, cebola, cheiro verde, tomate, pimentão e muito amor.





# Mirante

**Diretoria de Ensino:** Região de Mirante do Paranapanema

**Município:** Teodoro Sampaio - São Paulo

**Escola:** E. E. João da Cruz Mellão. **Vice-Diretor:** Marcia Cristina Viana De Souza

**Alunos:** Beatriz Vitoria Vieira de Lima, Iris ISketellen dos Santos Ananias, Rhaianny Eduarda da Silva Melo.

## Mousse de Cabotiá

### História:

A professora optou pelo trabalho coletivo e explicou às alunas que, onde moram, no distrito de Planalto do Sul, de Teodoro Sampaio SP, no centro da reforma agrária, temos a Usina de Cana-de-Açúcar, que é uma grande provedora de recursos e trabalho para os moradores da região, onde estamos cercados de lavoura de cana-de-açúcar, proporcionando ainda um ingrediente muito conhecido com nome de rapadura. Algumas receitas compostas com esse ingrediente são ricas em nutrientes.



### Receita

#### Ingredientes:

300 g de abóbora cabotiá.  
250 ml de leite  
03 colheres de sopa de rapadura de cana

#### Modo de Preparo:

Corte a abóbora em cubinhos, cozinhe por cerca de 20 a 25 minutos, espere esfriar e coloque por 10 minutos na geladeira. Logo após, bata no liquidificador e adicione os outros ingredientes; 250 ml de leite e três colheres de sopa de rapadura de cana. Depois coloque em recipiente desejado e leve ao freezer por 20 minutos. Essa receita equivale a 5 porções.



### COUVE E AGRIÃO

A couve renova as células do organismo, já o agrião reduz a pressão arterial e ajuda a manter a saúde vascular equilibrada, por ser rico em minerais como o cálcio, magnésio e potássio.



# Mogi das Cruzes

**Diretoria de Ensino:** Mogi das Cruzes

**Município:** Mogi das Cruzes - São Paulo

**Escola:** E. E. Adelaide Maria de Barros. **Vice-Diretor:** Marcia Gomes da Silva

**Voluntários:** Aline Michele Lucas dos Santos. **Universitário:** Jamile Joyce dos Santos Neves. **Aluna:** Aline Michele Lucas dos Santos

## Panqueca Verde

### História:

A história da receita se inicia a partir da infância de minha mãe, onde se tornou um prato de tradição da “família Santo”, com hábitos de cozinhar da minha avó Maria Julieta, e assim suas novidades e tradições passaram de geração em geração e hoje é um dos pratos prediletos de toda família. Todos os clientes compram e consomem, e utilizamos desse prato uma forma de comercializar e fazer encomendas para vários tipos de gostos e ocasiões. E hoje, além de ser uma tradição familiar, se tornou o nosso sustento do dia a dia.



### Receita

#### Ingredientes:

##### Massa:

1 e ½ xícara de chá de farinha de trigo  
1 xícara de chá de leite  
2 ovos grandes  
1 e ½ xícara de chá de folhas de espinafre picadas  
1 colher (café) de sal  
Azeite extra virgem

##### Molho Recheio:

½ kg carne moída refogada  
7 unidades tomate molho  
1 unidade cebola  
1 xícara de pequena de salsa  
Queijo parmesão Ralado

#### Modo de Preparo:

##### Massa:

Bata no liquidificador todos os ingredientes da massa. Aqueça uma frigideira pequena com margarina e despeje cerca de 2/3 de xícara (café) de massa. Gire a frigideira rapidamente para formar panquecas finas. Vire o disco da massa e deixe dourar do outro lado. Transfira para uma travessa. Repita o procedimento com a massa restante, untando a frigideira a cada vez.

##### Montagem:

Coloque uma tira de carne moída no meio da panqueca e dobre os dois lados para o meio. Arrume-a numa forma refratária, com a dobra para baixo, mantendo-a aquecida até rechear as panquecas restantes. Salpique queijo ralado e leve ao forno moderado (180°C), preaquecido por 10 minutos. Sirva em seguida.

### Dica Nutricional:

O espinafre é uma verdura com muito ferro, fósforo, cálcio e contém altas concentrações de vitamina dos complexos A e B.

# Mogi das Cruzes

**Diretoria de Ensino:** Mogi das Cruzes

**Município:** Mogi das Cruzes - São Paulo

**Escola:** E. E. Padre Bernardo Murphy

**Professores:** Sueli Maria Silva Lianza. **Aluno:** Henrique Ap. dos Santos

## Refrigerante Natural de Laranja (Fanta)

### História:

A professora optou pelo trabalho coletivo na Semana da Saúde, onde foram observados e comprovados a obesidade de alguns alunos. Muitos estavam com IDC alto para sua idade e ainda, ao aferir a pressão arterial de alguns alunos, observou um elevado nível. Buscando e fazendo diagnósticos junto com profissionais da saúde observou-se que a alimentação e o consumo de refrigerantes era muito grande nesse grupo. Por isso vimos a necessidade de mostrar que podemos até fazer em casa refrescos e refrigerantes naturais e mais saudáveis.



### Dica Nutricional:

As frutas cítricas, como a laranja ou o abacaxi, promovem benefícios, principalmente, para formação e manutenção da saúde das células de todo corpo. As frutas cítricas são ricas em vitamina C, que é um componente essencial na formação do colágeno, por exemplo, uma proteína que dá elasticidade e firmeza à pele. As frutas cítricas também fortalecem o sistema imune, são importantes para evitar doenças, como o escorbuto, e para aumentar a absorção de ferro, ajudando assim a combater a anemia.



# Mogi das Cruzes

**Diretoria de Ensino:** Mogi das Cruzes

**Município:** Mogi das Cruzes - São Paulo

**Escola:** E. E. Alzira Fernandes Scungisqui. **Vice-Diretor:** Maria Aparecida da Silva Alves de Moraes

**Professor:** Vinicius Aparecido Rodrigues da Silva. **Voluntários:** Alison Rodrigues dos Santos e Adilson dos Santos Oliveira Júnior

(Alunos), Alunos do 7º e 8º Anos do Ensino Fundamental e Vinicius Aparecido Rodrigues da Silva (Professor). **Universitário:** Tacio Aoki

**Estagiários:** Jonathan Cleiton Costa. **Aluna:** Alison Rodrigues dos Santos

## Salada de Frutas Light

### História:

As receitas de salada de frutas, de um modo geral, me faz lembrar da infância junto dos meus irmãos e amigos e dos dias quentes em que brincávamos na rua. Era sempre uma alegria quando os dias terminavam saboreando esta deliciosa receita. Com o tempo fui percebendo que a alimentação com as frutas é um método muito eficiente para aqueles que praticam esportes como eu, além de ser uma espécie de motivação para a minha vida.



# Mogi das Cruzes

**Diretoria de Ensino:** Mogi das Cruzes

**Município:** Mogi das Cruzes - São Paulo

**Escola:** E. E. Galdino Pinheiro Franco. **Vice-Diretora do PEF:** Rosa Campos de Oliveira Nunes

**Aluna:** Pâmela Rodrigues

## Bolinho de Espinafre da Vó Rosa

### História:

Essa receita entrou em minha família através da minha avó paterna, que fazia para que meus pai e tio tomassem café da tarde. Quando meu pai se casou, minha avó passou a receita para minha mãe, que fazia pra gente (eu e meus irmãos) tomar café, e às vezes até como mistura para o almoço. Eu gosto muito desse bolinho, assim como meus familiares. É uma receita que está em minha família há anos, e todos que provam pedem a receita para minha mãe.

### Receita

#### Ingredientes:

- 02 xícaras de chá de farinha de trigo
- 02 colheres de sopa de amido de milho
- 01 colher de chá de fermento em pó
- 50 g de queijo parmesão ralado
- 01 ovo
- 01 maço de espinafre cozido e bem picadinho
- Leite até que a massa fique espeda
- Óleo para fritar

#### Modo de Preparo:

Reserve o espinafre. Misture o restante dos ingredientes e mexa bem até que a massa fique homogênea. Misture o espinafre. Aqueça o óleo e com a ajuda de duas colheres de sopa, vá colocando os bolinhos na gordura quente até dourar. Ai é só servir!





# Mogi das Cruzes

**Diretoria de Ensino:** Mogi das Cruzes

**Município:** Mogi das Cruzes - São Paulo

**Escola:** E. E. Pro<sup>a</sup> Josephina Najjar Hernandez

**Professores:** Dirceu Lopes Pinto; Denise Calazans Kobayashi; Karen Franco de Moraes; Adriana Aparecida Dos Santos;

## Torta de Frios

### História:

O professor optou pelo trabalho coletivo e a partir de várias pesquisas realizadas pelos alunos (alguns alunos trouxeram de casa receitas de família com o mesmo propósito - sobras e reutilização de alimentos), fizemos uma seleção. A receita escolhida pelos alunos foi a trazida por duas colegas de sala, uma torta e um bolo doce. O projeto foi trabalhado de maneira interdisciplinar. Os alunos pesquisaram e realizaram a receita juntamente com a professora de Ciências, conheceram alguns alimentos e seus respectivos nomes em inglês e trabalharam unidades de medida, para a confecção da receita juntamente com a professora de Matemática. Agradecimento também à funcionária Regina, que auxiliou em todo o processo de confecção do prato e a funcionária Sueli, que além de ser muito querida por todos os alunos, sempre está disposta a ajudar e demonstra muita boa vontade nos projetos extra-classe.



**Receita**

**Ingredientes:**

**Massa:**  
 Colher (sopa) de fermento biológico em pó rasa  
 Sal a gosto  
 02 xícaras de farinhas de trigo  
 01 xícara de leite  
 02 ovos inteiros  
 ½ xícara de óleo

**Recheio:**  
 Sobras de frios, frango, legumes, carne moída etc.

**Obs:** no caso dos alunos, parte da receita foi confeccionada com ingredientes trazidos pelos próprios alunos (talos e alguns vegetais) e parte considerado como "sobra" de um dia de merenda (frango e alguns vegetais).

**Modo de Preparo:**

Coloque no liquidificador todos os ingredientes líquidos e bata por 3 minutos. Acrescente a farinha de trigo, sal, pimenta (opcional), fermento, e volte a bater por mais 2 minutos. Coloque a massa em uma tigela e acrescente frango ou carne, milho, ervilha, presunto picadinho ou sobras de salpicão, salada de maionese, verduras, legumes etc. Coloque salsinha, hortelã, tomate, tudo bem picado. Misture tudo. Unte uma forma, polvilhe farinha de rosca e coloque a massa nela. Colocar um pouco de queijo ralado por cima. Leve ao forno por 40 minutos. Retire do forno e sirva quente.

# Mogi das Cruzes

**Diretoria de Ensino:** Mogi das Cruzes

**Município:** Mogi das Cruzes - São Paulo

**Escola:** E. E. Prof.º Aristóteles de Andrade. **Vice-Diretor:** Vera Lúcia Fernandes de Souza

**Professores:** Paulo Ernesto de Moraes, Karina Arias, Cleusa Maria da Cunha Braga Lima, Márcia Fiuza

**Voluntários:** Maria Aparecida Arias Moraes. **Universitários:** César Augusto. **Aluno:** Kaique Gabriel Farias Ferreira

## Omelete de Serralha

### História:

Meu nome é Kaique Gabriel Farias Ferreira, tenho 14 anos. A história da omelete começou quando tinha 3 anos, quando comecei a frequentar a Pastoral da Criança na Vila São Sebastião, no bairro Jardim Ivete em Mogi das Cruzes. Na época, eu e meus irmãos estávamos abaixo do peso. Minha mãe me disse que já não sabia mais como resolver este problema em questão. Então fomos convidados a participar da pastoral da criança, onde minha mãe aprendeu várias receitas nutritivas que nos ajudou muito no desenvolvimento do nosso corpo. Também disse que as cascas são importantes para nossa saúde. Uma das receitas mais fáceis e práticas que ela aprendeu a fazer com a tia Sonilda, foi a Omelete de Serralha, pois além de ser nutritiva é também muito saborosa. Tia Sonilda nos ensinou muitas outras coisas, onde o mais importante foi como se alimentar de uma forma saudável e que hoje compartilho com meus amigos na escola. Obrigado, Tia Sonilda.

### Receita

#### Ingredientes:

04 ovos  
01 maço de serralha médio  
Um pouco de cebolinha  
Pitada de sal  
Uma colher de farinha de trigo  
Óleo para fritar

#### Modo de Preparo:

Bata os ovos e reserve. Corte a serralha picadinha e deixar num recipiente. Corte a cebolinha picadinha e deixe num recipiente. Misture bem a serralha, a cebolinha e os ovos., coloque uma pitada de sal, uma colher de trigo. Aqueça o óleo e coloque a mistura até preencher o fundo da frigideira, assim que fritar um lado, vire para fritar o outro lado. Sirva a gosto.



### Dica Nutricional:

Essa planta é utilizada para combater anemias e rica em cálcio, fósforo, magnésio de ferro, potássio e zinco e sódio. Possui vitaminas A, B2, B6, C, B, e E.

Planta medicinal comestível.





# Mogi das Cruzes

**Diretoria de Ensino:** Mogi das Cruzes

**Município:** Mogi das Cruzes - São Paulo

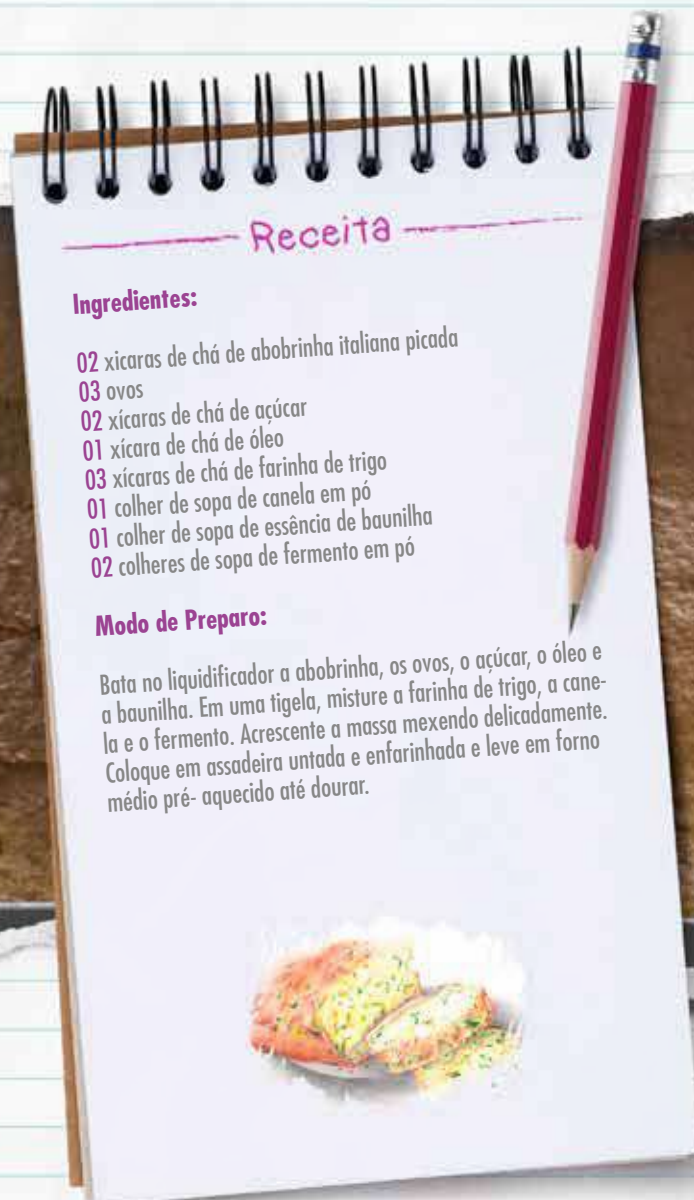
**Escola:** E. E. Prof.º José Sanches Josende. **Vice-Diretor:** Márcio Roberto de Oliveira

**Professor:** Marcos de Oliveira. **Aluno:** Adan Pereira de Melo

## Bolo de Abobrinha

### História:

Uma conhecida da minha mãe que faz curso de Nutrição apresentou essa receita, a qual resolvemos fazer e achamos muito boa.



### Ingredientes:

- 02 xícaras de chá de abobrinha italiana picada
- 03 ovos
- 02 xícaras de chá de açúcar
- 01 xícara de chá de óleo
- 03 xícaras de chá de farinha de trigo
- 01 colher de sopa de canela em pó
- 01 colher de sopa de essência de baunilha
- 02 colheres de sopa de fermento em pó

### Modo de Preparo:

Bata no liquidificador a abobrinha, os ovos, o açúcar, o óleo e a baunilha. Em uma tigela, misture a farinha de trigo, a canela e o fermento. Acrescente a massa mexendo delicadamente. Coloque em assadeira untada e enfarinhada e leve em forno médio pré- aquecido até dourar.

### Dica Nutricional:

A abobrinha é rica em vitaminas, sais minerais e antioxidantes.

# Mogi das Cruzes

**Diretoria de Ensino:** Mogi das Cruzes

**Município:** Salesópolis - São Paulo

**Escola:** E. E. Rosa Maria de Souza. **Vice-Diretora:** Emília Barbosa Pinto

**Professores:** Rita de Cássia Camargo do Prado. **Aluna:** Isabeli Cardoso dos Santos

## Risoles de Mandioca

### História:

Minha mãe morava em um sítio onde meu avô tinha uma plantação de mandioca. Era tanta mandioca que minha avó teve a brilhante ideia de fazer rissoles de mandioca. A receita que vovó preparou fez um enorme sucesso na família, pois era simples e deliciosa, às vezes comíamos até mesmo a massa sem recheio de tão bom que era. Como minha avó era muito querida e servia os rissoles para as visitas e elas também gostavam, começou a vender os rissoles para os vizinhos e parentes. O tempo passou e cá estou eu participando do Projeto Viver com Saúde, na aula de Ciências, e contando a história dos rissoles de vovó, que nunca foram esquecidos, e até hoje é feito na família. Lembrando que a recomendação de vovó nunca foi esquecida, ela dizia: use manteiga! É mais saudável e deixa os rissoles macios.



### Dica Nutricional:

A mandioca é um alimento muito conhecido na nossa culinária, pois é ingrediente de muitas receitas e também muito saborosa para ser consumida até mesmo sozinha. Mas além dessas vantagens para a alimentação, ela também possui benefícios específicos que ajudam a melhorar a saúde. Uma vez que ela é rica em fibras, proteínas, vitaminas e outros nutrientes.



# Mogi das Cruzes

**Diretoria de Ensino:** Mogi das Cruzes

**Município:** Salesópolis - São Paulo

**Escola:** E. E. Vereador Elisiário Pinto de Moraes. **Vice-Diretor:** Edmara de Souza

**Professor:** Jurema Aparecida da Silva Passos. **Aluna:** Clara Letícia De Moraes

## Bolinho Salgado

### História:

Era o início de um final de semana como outro qualquer, aquela mesma movimentação. Sempre íamos para a casa da minha avó, brincadeiras com os primos, aquela algazarra em família. Uma de minhas irmãs, a Milena, fazia um bolinho salgado que era uma delícia e sempre pedíamos para ela fazer, principalmente as crianças. Como ela ia na casa do seu namorado na cidade vizinha, ficou de comprar os ingredientes e fazer a receita nos domingo. E assim aconteceu. Ela fez a receita dos bolinhos salgados e todos comeram à vontade. Depois disso, ela foi novamente para a casa de seu namorado e retornaria na segunda-feira de manhã. Só que isso não aconteceu. Milena faleceu enquanto dormia, algo aconteceu e ela não abriu mais aqueles olhos que todos amavam. Quando soube não quis acreditar. Milena se foi e com ela aquela alegria dos finais de semana que nunca mais foram os mesmos. A receita ainda é feita pela minha mãe, mas sempre com um ingrediente a mais “uma colher bem cheia de saudades”.



### Dica Nutricional:

É muito rica em vitamina A, essa vitamina também protege a visão, evitando o aparecimento de doenças. Também ajuda a pele a ficar saudável e bonita, prevenindo ressecamento, presente vitaminas B, C e K, sais minerais como Potássio, Sódio, Cálcio, Magnésio.

# Mogi das Cruzes

**Diretoria de Ensino:** Mogi das Cruzes

**Município:** Mogi das Cruzes - São Paulo

**Escola:** E. E. Vereador Tadao Sakai. **Vice-Diretor:** Eliseu de Macedo Aparecido

**Professora:** Sandra Satie Tanaka

**Voluntários:** Juliano - Pai de aluno. **Universitários:** Gabrielle Ramos. **Aluno:** Isabella de Souza Moraes Santos

## Biomassa da Banana Verde

### História:

A minha mãe sempre fez a Biomassa da Banana Verde e uma vez observando perguntei a ela se as pessoas comiam banana verde, pois sempre pensei que só podia comê-las maduras. A minha mãe explicou que a biomassa é uma base para vários tipos de comidas (patês, caldo, doces, bolos etc). Essa receita minha mãe traz guardada consigo desde quando ela era adolescente e herdou essa receita de sua mãe, ou seja minha avó.





# Mogi das Cruzes

**Diretoria de Ensino:** Mogi das Cruzes

**Município:** Mogi das Cruzes - São Paulo

**Escola:** E. E. Dagoberto José Machado. **Vice-Diretor:** Neusa Maria de Almeida

**Aluna:** Alessandra de Deus Almeida Capobianco

## Ovo da Vovó Gê

### História:

Minha mãe aprendeu esta receita com meu pai que, por sua vez, aprendeu com sua mãe. Minha avó Gertrudes de Almeida Capobianco, que já é falecida, tinha como costume em seus almoços preparar uma receita a seus filhos onde os ingredientes eram ovos e molho de tomate. Meu pai, por gostar muito desta receita e lhe trazer boas lembranças, ensinou minha mãe e sempre ela faz para nós. Adoramos comer, mas principalmente saber que quando vemos aquela receita, temos um pouquinho da minha avó nela. Uma receita simples, que se torna especial por saber que era sempre feita pela vovó Gê, que infelizmente eu não a conheci, mas tenho certeza que quando estamos degustando o “Ovo da Vovó Gê”, ela com alegria nos acompanha na refeição.



### Dica Nutricional:

Rica em vitaminas, sais minerais e antioxidantes

# Mogi das Cruzes

**Diretoria de Ensino:** Mogi das Cruzes

**Município:** Mogi das Cruzes - São Paulo

**Escola:** E. E. Profª Iracema Brasil de Siqueira. **Vice-Diretora:** Regina Celi de Faria Bueno

**Alunos Participantes:** Thalia - 4 anos; Samuel - 5 anos; Samuel Custódio - 6 anos; Samuel Siquera - 6 anos; Gabriel 9 anos;

Gabriella - 9 anos; Yasmin - 9 anos; Karollyn - 11 anos. **Aluna:** Karolyn Victória

## Torta de Legumes com Farinha de Trigo Integral

### História:

Está é a receita da minha vizinha, uma cozinheira de mão cheia. Infelizmente ela já não se encontra entre nós, desde 2005, mas o sabor de seus quitutes permanecem vivos nas mesas até hoje, graças aos seus caderninhos de receita.

### Ingredientes:

#### Massa:

- 03 ovos inteiros
- 02 xícaras de farinha de trigo integral
- 01 ½ copo (americano) de leite de soja
- ½ xícara (de chá) de óleo
- 01 colher (de chá) de fermento em pó
- 01 pitada de sal
- 01 xícara (de chá) de queijo ralado

#### Recheio:

- ½ molho de vagem picadinha;
- 01 tomate cortado em cubinhos
- ½ cebola cortada em cubinhos
- ½ xícara de azeitona sem caroço picada
- 1/3 xícara de abobrinha cortada em cubinhos
- ½ cenoura picada
- ½ lata de milho verde

### Modo de Preparo:

Coloque a abobrinha, o brócolis e a cenoura para ferver numa panela com água, apenas para dar início de cozinhamento, desligue e escorra. Reserve! No liquidificador, coloque todos os ingredientes da massa, exceto o fermento e bata até formar uma massa homogênea. Coloque o fermento e misture delicadamente com uma colher. Em uma vasilha, junte os ingredientes do recheio e misture bem. Unte uma travessa e despeje metade da massa. Cubra com o recheio, acomode -os com uma colher pela massa e cubra com o restante da massa. Leve ao forno preaquecido, e após vinte minutos, abra com cuidado e enfie um garfo na massa e veja se está saindo limpo. Quando sair limpo e a torta estiver dourada, está pronto. O tempo de cozimento varia de acordo com a potência do forno.





# Mogi das Cruzes

**Diretoria de Ensino:** Mogi das Cruzes

**Município:** Mogi das Cruzes - São Paulo

**Escola:** E. E. Profª Enedina Gomes de Freitas. **Vice-Diretor:** Altemar Silva Gonçalves

**Voluntários:** Larissa Monteiro Nunes da Silva. **Universitários:** Ana Maria Miguel do Amaral;

**Técnica em nutrição:** Srª Isabelle Branca Costa. **Aluno:** Davi Capinan Rubens (participante do PEF)

## Salada de Frutas Light

### História:

Sendo um aluno com deficiência visual minha mãe, sempre procura proporcionar atividades que eu interaja com outras pessoas. Participante de atividades diversas direcionadas as pessoas com deficiência, fui convidado pelo professor Amaral, da escola Enedina Programa Escola da Família, a participar do projeto "Vida Saudável", onde pude participar com uma receita de salada de frutas, uma opção de dieta equilibrada e saudável. Entretanto, ao preparar a receita, é preciso tomar alguns cuidados, tanto na higienização das mãos como no manuseio dos alimentos para que não ocorra nenhuma contaminação, lembrando também que não devemos exagerar na quantidade de frutas, pois algumas frutas podem ser calóricas e podem contribuir para o excesso de peso, até porque um dos grandes fatores para que isso aconteça é quando juntamos acompanhamentos de coberturas, sejam doces, açúcar, leite condensado, caramelo, doce de leite ou creme de leite, o que pode se tornar prejudicial à saúde. E com a orientação da técnica em Nutrição, senhorita Isabelle, e a bolsista Ana, fizemos a receita de salada de frutas.



### Dica Nutricional:

É muito rica em vitamina A, essa vitamina também protege a visão, evitando o aparecimento de doenças. Também ajuda a pele a ficar saudável e bonita, prevenindo ressecamento, presente vitaminas B, C e K, sais minerais como Potássio, Sódio, Cálcio, Magnésio.



# Mogi das Cruzes

**Diretoria de Ensino:** Mogi das Cruzes

**Município:** Biritiba Mirim - São Paulo

**Escola:** Angélica de Jesus Ferreira. **Vice-Diretora:** Regina Célia Antunes de Melo

**Professores:** Flavia Morente (Coordenadora Pedagógica). **Voluntários:** Professora Neusa Aparecida do Prado

**Aluna:** Amabily Aparecida

## Pamonha

### História:

Todo ano a gente se reúne na casa da minha avó e fazemos uma quantidade de 40 pamonhas com os sabores de queijo, tradicional e com goiabada. É um momento de bastante alegria e de união da família. Esses momentos ficam guardados na minha memória, pois desde pequena é uma tradição familiar. Lembro-me que os adultos ficam por horas e horas conversando e preparando as pamonhas. Hoje, como estou mais crescida, já participo do preparo. Guardo isso com muito amor em meu coração.

### Receita

#### Ingredientes:

- 04 espigas de milho verde orgânico com palha
- 01 xícara de leite desnatado
- 02 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 02 colheres de sopa de mel

#### Modo de Preparo:

Corte as pontas do milho; selecione e higienize as palhas maiores (reservar para embrulho) e rale o milho. Peneire o milho e separe o bagaço. Cozinhe-o com manteiga, leite, mel e açúcar mascavo; aguarde este caldo engrossar e coloque na palha (pode amarrar com barbante ou com liga). Sirva após esfriar.





# Mogi das Cruzes

**Diretoria de Ensino:** Mogi das Cruzes

**Município:** Salesópolis - São Paulo

**Escola:** E. E. Antonio Olegário dos Santos Cardoso. **Vice-Diretor:** Anderson Simões da Cruz

**Agente de Organização Escolar:** Janaina Aparecida de Souza Sabiá. **Universitários:** Mike Xavier Barbosa

**Aluna:** Adrielly Cristina C. dos Santos Souza

## Farofa de Taioba com Couve

### História:

Onde minha avó mora tem bastante plantação de taioba e couve. Então ela sempre pede para nós, netos, colhermos e fazermos farofinha para comer no almoço ou tomar com café.



# Mogi das Cruzes

**Diretoria de Ensino:** Mogi das Cruzes

**Município:** Mogi das Cruzes - São Paulo

**Escola:** E. E. Dóra Peretti de Oliveira. **Vice-Diretor PEF:** Celso Paces

**PCNP** - Sandra Catarino Ribeiro. **Aluno:** Gustavo de Oliveira Lacerda

## Macarrão de Abobrinha

### História:

Eu adoro uma massa, mas tenho restrição ao trigo, então minha mãe e suas inúmeras habilidades na cozinha e com a ajuda de suas pesquisas fez o macarrão de abobrinha que tem forma de espaguete, que é rico em fibras, vitaminas e minerais, e misturado com um bom molho e queijo ralado se tornou uma excelente opção.

### Receita

#### Ingredientes:

02 abobrinhas  
250 g de carne moída  
Molho de tomate  
Salsinha, cebola e alho a gosto  
01 xícara de muçarela ralada

#### Modo de Preparo:

Corte a abobrinha em finas fatias como em espaguete, leve ao forno com um fio de azeite, sal, cebola e alho. Deixe cozinhar por uns 15 minutos até a abobrinha ficar ao dente. (reserve). Tempere o molho com o restante do alho, cebola e salsinha, coloque o espaguete e cubra com o molho, depois coloque o queijo ralado.

### Dica Nutricional:

Baixo teor calórico (27kcal por 100g); Fonte de vitaminas C e A



# Mogi das Cruzes

**Diretoria de Ensino:** Mogi das Cruzes

**Município:** Mogi das Cruzes - São Paulo

**Escola:** E. E. Profª Helena Urbano Nagib. **Vice-Diretor:** Ruth Lopes de Faria

**Professor:** Marisa da Veiga Lopes; Andiará Akemi Miazaki Katayama; Sheile Cristine Gonçalves; Rosemari Perpétua Berto de Araújo

**Voluntários:** Thamires do Nascimento Batista. **Universitários:** Gustavo Costa dos Santos Souza. **Aluna:** Evelyn Honorato Kraus

## Sopa de Bolas de Pão Amanhecido

### História:

Sou Evelyn, aluna do 6º ano da Escola Estadual Professora Helena Urbano Nagib, e apresentei uma receita de família com aproveitamento de sobras de alimentos e com característica básica de ser saudável. A receita "Sopa de Bolas", feita com pão amanhecido, está na minha família desde a infância de minha avó materna. Vovó me contou que sua mãe –minha bisavó - fazia para a família, sempre.



### Dica Nutricional:

Esta receita tem em sua essência o aproveitamento: o caldo do peito cozido (que seria desprezado) para ser utilizado em uma torta ou outra preparação culinária e os pães amanhecidos. Esta sopa é ideal para refeições leves em dias frios.

# Mogi das Cruzes

**Diretoria de Ensino:** Mogi das Cruzes

**Município:** Mogi das Cruzes - São Paulo

**Escola:** E. E. José Ribeiro Guimarães. **Vice-Diretor PEF:** Douglas Ribeiro Rocha

**Voluntários:** Cacilda dos Santos; Nair Cardoso de Godoi; Antônio de Siqueira. **Aluna:** Letícia da Silva Santana

## Macarrão de Panela

### História:

Sempre tive o desejo de cozinhar, mas acho que não levo muito jeito. Mesmo assim, minha mãe começou a me incentivar e resolvi arriscar. Estou começando a pegar o jeito e ela me orientou a começar com receitas mais simples. O Macarrão de Panela é um prato simples, porém bem saboroso. Com a prática e o tempo espero desenvolver meus dotes e me tornar uma grande cozinheira.

### Receita

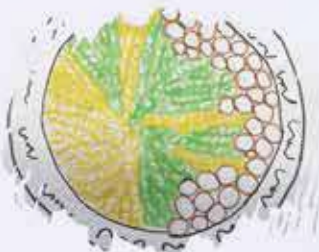
#### Ingredientes:

- 500 g de macarrão de parafuso
- 01 creme de leite
- 01 requeijão
- 02 sachê de molho de tomate
- 02 xícara de água quente
- 02 gomos de linguiça calabresa, cebola e alho
- 01 colher de azeite para fritar
- 01 caldo de carne

#### Modo de Preparo:

Frite o alho, a cebola, acrescente o molho de tomate e o caldo de carne dissolvido na água quente, junte o macarrão, tampe a panela, deixe pegar pressão com 5 minutos e desligue o fogo, deixando sair a pressão. Coloque o macarrão numa vasilha, junte o creme de leite e o requeijão. Sirva quente

Rendimento: 6 a 7 porções; Tempo de preparo: 20 minutos





# Mogi das Cruzes

**Diretoria de Ensino:** Mogi das Cruzes

**Município:** Mogi das Cruzes - São Paulo

**Escola:** E. E. Profº Cid Boucault. **Vice-Diretor:** Keila Frois de Faria Silva

**Professor:** Vilma Leite Narciso Cursino. **Voluntários:** Renato Paz. **Universitários:** Gustavo Brito

**Aluna:** Alanis Loureiro Busuline

## Receita de Sushi

### História:

Essa receita lembra minha infância, porque meus pais tinham amigos que, apesar de não serem japoneses, gostavam muito dessa comida e sempre faziam em sua casa o sushi; então me faz lembrar da infância, das visitas do Mauro e da Amélia, amigos dos meus pais, que sempre que tinha qualquer festividade em sua casa ou de outro amigo sempre levavam esse prato. Foi assim que aprendi um pouco a ver os legumes e verduras de uma forma melhor, aceitando-os mais no meu dia a dia.



### Ingredientes:

Arroz para sushi  
 03 xícaras (chá) de água  
 1/4 xícara (café) de vinagre de arroz  
 02 colheres (sobremesa) de açúcar  
 01 colher (café) de sal  
 02 xícaras (chá) de arroz japonês  
 Para montar o sushi  
 Pepino japonês cortar em tiras  
 Folhas de nori - algas  
 Kani

### Modo de Preparo:

Deixe o arroz de molho por 30 minutos, depois lave bem, coloque no fogo, misture o vinagre, o sal e o açúcar até dissolver bem. Coloque o arroz ainda quente em uma bacia plástica e vá despejando devagar a mistura de vinagre mexendo com movimentos rápidos, coloque a esteirinha de frente para você e disponha uma folha de alga sobre ela, vá pegando pequenas porções de arroz e espalhando sobre a alga. Coloque sobre o arroz, fatias kani e umas tirinhas de pepino. Enrole apertando com cuidado para dar um formato uniforme e firme, corte os sushis com 1,5 cm de altura.

### Dica Nutricional:

Os benefícios do sushi são diversos, pois ele possui uma grande quantidade de nutrientes essenciais para saúde geral do corpo. Além disso, alguns dos benefícios do sushi para saúde incluem sua capacidade de reduzir a pressão arterial, diminuir os níveis de colesterol "ruim" no corpo, melhorar o equilíbrio hormonal, aumentar o metabolismo, evitar certos tipos de câncer, ajuda na saúde do seu sistema gastrointestinal, aumenta a circulação, constrói ossos fortes e melhorar a força de seu sistema imunológico.

# Mogi das Cruzes

**Diretoria de Ensino:** Mogi das Cruzes

**Município:** Mogi das Cruzes - São Paulo

**Escola:** E. E. Isabel Ferreira da Silva - Profª Belinha. **Vice-Diretor:** Fábio Paz Kujavo

**Professora:** Alessandra Teixeira. **Apoiadores:** Diretor Marcos Antônio Lessa Pinto. **Vice-Diretora:** Cristina Aparecida da Silva Siqueira; **Coordenadora Pedagógica:** Kátia Regina de Camargo Burke. **Voluntários:** Wanderlei Ormundo. **Universitários:** Rejane Matos de Andrade. **Aluno:** Ingrid Maria de Oliveira Souza

## Panqueca Integral de Frango

### História:

Esta receita minha avó costuma fazer em datas especiais e em reuniões familiares aos finais de semana. Além de ser uma receita saudável, é simples e ajuda a reunir a família.

### Receita

#### Ingredientes:

##### Massa:

- 02 xícaras (chá) de leite morno desnatado
- 02 ovos inteiros
- 02 colheres (chá) de azeite
- 06 colheres de (sopa) de farinha de trigo integral
- 01 xícara (chá) aveia em flocos
- Sal a gosto
- Orégano a gosto

##### Recheio:

- 03 xícaras (chá) peito de frango desfiado
- 01 cebola
- 01 dente de alho triturado
- 01 tomate italiano
- Azeite
- Salsinha e orégano a gosto
- Sal a gosto

##### Molho:

- 01 lata de tomate pelado
- 02 dentes de alho triturado
- ½ cebola
- Fio de azeite
- 01 colher (chá) leite desnatado
- Salsinha, orégano e sal a gosto
- ½ pote de requeijão light

#### Modo de Preparo:

##### Massa:

No liquidificador bata todos os ingredientes. Em uma frigideira antiaderente pincele com azeite e faça as panquecas, uma concha média para preparação de cada unidade, reserve.

##### Para o recheio:

Cozinhe o peito de frango em água com sal e desfie ou corte em pedaços pequenos. Em uma panela jogue um fio de azeite e refogue os demais ingredientes e acrescente o frango ao final, reserve.

##### Molho:

Pegue a panqueca, passe requeijão em toda sua superfície, recheie, enrole e feche. Monte uma ao lado da outra em uma forma untada ou prato. Jogue o molho reservado em cima e salpique queijo ralado light para gratinar. Leve ao forno preaquecido a 180° por cerca de 20 minutos ou até dourar levemente.



### Dica Nutricional:

Além da grande quantidade de proteínas, o frango também é uma rica fonte de vitamina B6, que ajuda, por exemplo, a manter a saúde do coração equilibrada.



# Mogi das Cruzes

**Diretoria de Ensino:** Mogi das Cruzes

**Município:** Mogi das Cruzes - São Paulo

**Escola:** E. E. Profª Vânia Aparecida Cassará. **Vice-Diretor:** Luiz Ferreira Flores

**Professor:** Elizabeth Ribeiro Sei. **Universitários:** Kaline Mendes. **Aluno:** Ryan Silva Andrade

## Docinho de Leite em Pó

### História:

Minha mãe fez esse docinho no dia do aniversário do meu irmão, que amava a Galinha Pintadinha. Foi o maior sucesso! Todos ficaram encantados com a beleza dos docinhos.



### Receita

#### Ingredientes:

400 g de leite em pó  
400 g de açúcar refinado  
180 ml de leite de coco  
Corante em gel nas cores azul, laranja, vermelho, preto e amarelo.

#### Modo de Preparo:

Misture primeiro o açúcar, o leite em pó, depois vá acrescentando aos poucos o leite de coco, amasse com as mãos, por último separe a massa em partes e coloque o corante.



# Mogi das Cruzes

**Diretoria de Ensino:** Mogi das Cruzes

**Município:** Mogi das Cruzes - São Paulo

**Escola:** E. E. Profº Ilson Gomes. **Vice-Diretora:** Vívian Felix Martins. **Diretora:** Fabiana Gonçalves da Silva

**Aluno:** Tiago Barbosa Santana - 7º Ano B

## Manjar Light de Coco

### História:

Minha família sempre faz esse manjar de sobremesa, desde quando eu tinha 2 anos. Sinto que essa receita mudou a história da minha vida, pois até hoje nós comemos.

### Receita

#### Ingredientes:

- 01 lata de leite condensado light
- 01 lata de creme de leite light
- 01 vidro de leite de coco light
- 12 g de gelatina em pó sem sabor
- ½ xícara (chá) de água quente
- 01 pacote de coco ralado sem açúcar

#### Modo de Preparo:

Exceto a gelatina, coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter um creme homogêneo. A seguir, hidrate a gelatina em água quente e acrescente no liquidificador.

Bata mais um pouco.

Coloque em uma forma para pudim.

Deixe na geladeira por 6 horas.

Desenforme, cubra com o coco ralado e sirva.





# Mogi das Cruzes

**Diretoria de Ensino:** Mogi das Cruzes

**Município:** Mogi das Cruzes - São Paulo

**Escola:** E. E. Profº Paulo Ferrari Massaro. **Vice-Diretor:** Maria Aparecida Machado Giner

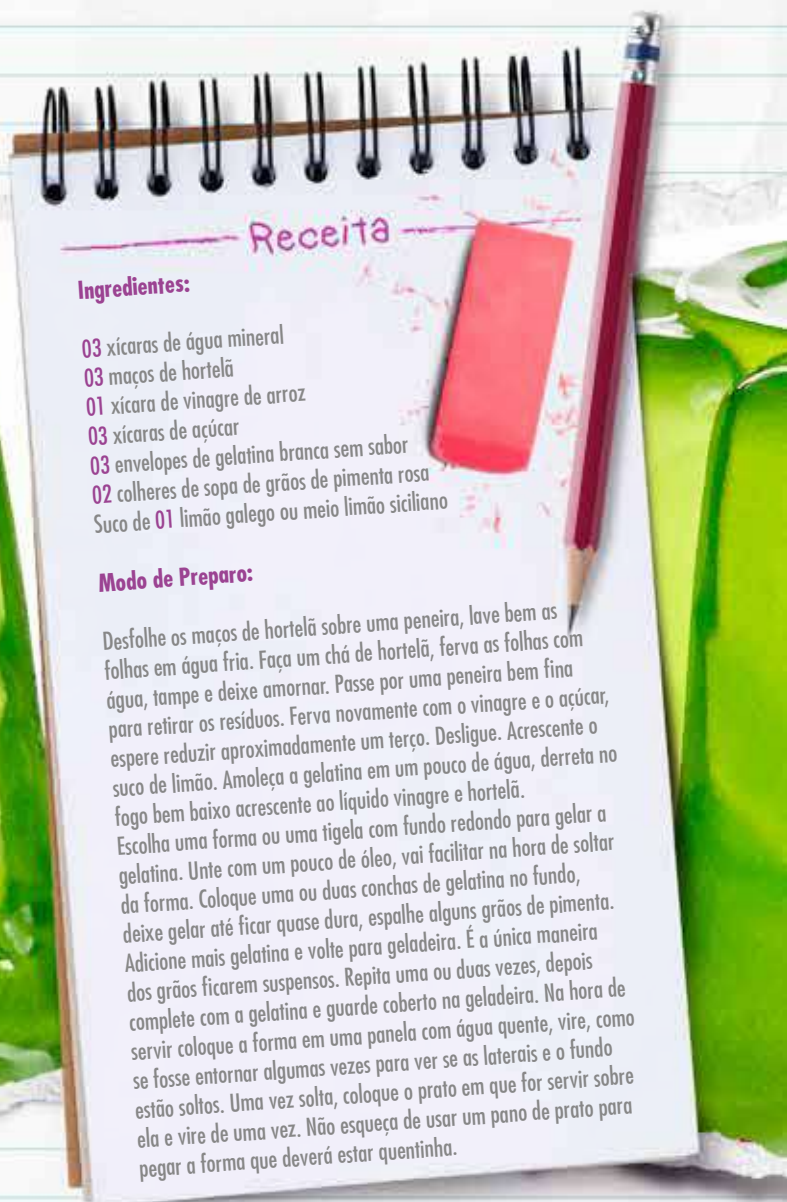
**Professor:** Rita de Cassia Franco. **Parceria:** Professora de Educação Física: Cristina Ossugui Patino

**Aluna:** Carolynne Luiza Maria da Silva Ferreira

## Gelatina de Hortelã

### História:

Esta receita apareceu em nossas vidas em um dia em que a minha mãe decidiu fazer uma sobremesa diferente. Estava muito calor e ela fez uma que parecia bem refrescante. Como ela achou que se falasse que a gelatina era de hortelã eu não iria comer, ela falou que era apenas uma gelatina de limão. Quando eu comi era muito gostosa, mas não tinha nenhum sabor de limão. Eu adorei e hoje é uma das minhas sobremesas preferidas; amo gelatina e a de hortelã é nosso prato de família.



# Mogi das Cruzes

**Diretoria de Ensino:** Mogi das Cruzes

**Município:** Mogi das Cruzes - São Paulo

**Escola:** E. E. Profª Irene Caporali de Souza. **Vice-Diretor:** Claudia Patrícia Batista da Silva

**Voluntários:** Sadra Roberto Pereira da Silva; Nataly Tada Pereira; Samara Beatriz de Camargo Moraes; Nathalia Souza Farias

**Universitários:** Ariane Escame Sobrinho. **Aluna:** Nataly Tada Pereira

## Suco da Vó

### História:

Minha avó, sempre com receitas naturais, nos ensinou muito cedo a nos alimentarmos saudavelmente. Este suco ela nos dava quando crianças e principalmente quando alguém tinha dor de estômago.



### Ingredientes:

04 folhas de couve manteiga

02 maracujás doces

Açúcar a gosto

Água bem gelada

### Modo de Preparo:

Lave bem as folhas de couve e deixe de molho na água com vinagre;  
Retire os talos e pique as folhas no liquidificador;  
Acréscete o maracujá, já sem semente e o açúcar a gosto;  
Adicione 2 copos de 300 ml de água gelada;  
Bata bem. Se gostar pode coar ou não.

### Dica Nutricional:

A couve tem como fonte o cálcio, vitamina A na forma de betacaroteno (proteção contra o câncer), vitamina C, magnésio e ácido fólico, fitonutrientes que têm propriedades anti – inflamatórias.



# Mogi das Cruzes

**Diretoria de Ensino:** Mogi das Cruzes

**Município:** Mogi das Cruzes - São Paulo

**Escola:** E. E. Vereador Narciso Yague Guimarães **Vice-Diretor:** Márcia Aparecida Silva

**Professor:** Andréa Cristina Nascimento de Lima; Felipe Torralbo **Voluntários:** Neide Aparecida Silva; **Universitários:** Adam Marcilio Almeida dos Santos; Cléverson de Freitas de Oliveira **Aluno:** Joylson Eduardo Ferreira Dias

## Nhoque de Batata-Doce e Salada de Serralha

### História:

Neste ano resolvemos fazer algo diferente, trabalhamos em parceria com a professora da sala de recursos (andréa cristina nascimento de lima) e com o professor interprete de libras (felipe torralbo). escolhemos o aluno joylson por ser um assíduo frequentador do programa escola da família, hoje no 7º ano, porém, frequentador desde o 3º ano, entra as 9h e so sai as 17h quando fechamos a escola. ele é um aluno laudado, isto é, comprovado por meio de exames que possui limitações, porém é uma criança muito comunicativa, prestativa e alegre que adora comida. a professora andréa realiza um trabalho paralelo na sala de recursos, pois o mesmo possui dificuldade de aprendizagem e suas atividades precisam ser adaptadas e desde o inicio do ano ela está trabalhando "alimentação saudavel". marcamos para a realização da receita no dia 22 de setembro "um dia na escola do meu filho", pois gostaríamos que a família participasse das atividades, poucos pais participaram, mas os que vieram adoraram a roda de conversa sobre as panc's (plantas alimenticias não convencionais), as atividades fisicas entre pais e filhos e principalmente a degustação da receita.



### Receita

#### Ingredientes:

01 kg de batata doce  
01 Ovo  
Farinha de trigo  
Molho de tomate

#### Molho:

½ kg Peito de frango  
cortado em cubos  
1 Cebola  
Azeite  
Tempero a gosto

#### Salada:

Um maço de serralha  
02 Cenouras pequenas raladas  
02 Tomates cortados em cubos  
01 Limão  
Sal

### Receita

#### Modo de Preparo:

Cozinhe a batata doce ate ficar bem mole;  
Após o cozimento, amasse a batata com garfo e adicione o ovo;  
Adicione a farinha, misturando bem;  
Estando a massa pronta, enrole no formato de tubo sobre a mesa enfarinhada;  
Corte a massa em pequenos quadradinhos;  
Coloque agua para ferver com uma colher de sopa de oleo e uma colher de sal;  
Quando levantar fervura, inicie a adição do nhoque para o cozimento;  
Estarao cozidos quando flutuarem;  
Depois de retirar todos os nhoques da agua, escorra-os em um escorredor e coloque-os em um refratario e reserve.

#### Molho:

Em uma panela, coloque azeite e refogue a cebola, o frango pré cozido, acrescente o molho de tomate, tempero a gosto e deixe ferver por 20 minutos, coloque sobre o nhoque para servir.

#### Salada:

Limpe a serralha, coloque em uma vasilha com o preparo para higienização por aproximadamente 20 minutos, raspe as cenouras, lave-as e rale coloque-as em um refratario, junto com os tomates já cortados em pequenos cubos. Retire a serralha do preparo, lave novamente, e corte de maneira que fique em tiras bem finas, junte ao tomates e as cenouras; tempere com limão, azeite e sal.  
Bom apetite!

# Mogi das Cruzes

**Diretoria de Ensino:** Mogi das Cruzes

**Município:** Mogi das Cruzes - São Paulo

**Escola:** E. E. Pedro Malozze. **Vice-Diretor PEF:** Sabrina Nunes de Almeida

**Professor:** Regina Cláudia Pinto de Souza. **Aluno:** Israel Rodrigues Vitor

## Abóbora Recheada de Legumes

### História:

Meu nome é Israel, tenho vários irmãos e descobri há dois anos que tenho uma irmã bem mais velha que não tinha contato, pois ela morava em outro estado. Ano passado, tivemos oportunidade de conhecer minha nova irmã. Como somos de uma família simples, não temos muito dinheiro para comprar coisa de luxo, então foi decidido fazer um almoço com todos os familiares e para impressionar a minha mãe teve a ideia de fazer abóbora moranga com camarão, porém com adaptação, pois tínhamos ganhado uma linda abóbora japonesa (cabotiá) e também tivemos que mudar os camarões, que são muito caros, por frango. Eu gosto muito de ajudar na cozinha e fui auxiliar em cortar os legumes, abobrinha, cenoura, chuchu, tomate, pimentão e os temperos que foram: alho, cebola, cebolinha, cheiro verde, folha de louro, manjericao entre outros. Minha mãe gosta muito de legumes e fez em excesso, daria para alimentar duas famílias além da nossa, mas tudo era festa. Para nossa surpresa, descobrimos um pouco antes do almoço que minha irmã não comia carnes e mais do que depressa eu e minha mãe fomos para a cozinha, tiramos tudo de dentro das abóboras e separamos só os legumes na abóbora que iria ficar próximo de minha irmã. Com muito orgulho eu levei para a mesa o prato super bonito e com um cheiro fantástico e apresentei como "abóbora recheada de legumes". Minha irmã falou que já tinha comido muitos pratos diferentes e sem carne, mas aquele tinha um sabor maravilhoso, de família unida. Nunca comi a tal da abóbora moranga de camarão, mas todas as vezes que me lembro da reunião da nossa família, já falo qual será o prato principal, a abóbora recheada de legumes. Quando tivemos a aula sobre boa alimentação, contei para os colegas da sala e como a sugestão era alimentos o mais natural, eu dei a ideia e foi muito bom compartilhar uma tradição de família e muito saudável.

### Receita

#### Ingredientes:

- 01 abóbora cabotiá com casca,
- folhas de cheiro verde, salsa, cebolinha, folha de louro,
- manjericao fresco
- 01 abobrinha em cubinhos
- 01 cebola em cubinhos
- 01 cenoura em cubinhos
- 01 chuchu em cubinhos
- 01 tomate em cubinhos
- 01 pimentão em cubinhos
- Dentes de alho, sal e pimenta do reino a gosto

#### Modo de Preparo:

Corte todos os legumes (abobrinha, cenoura, chuchu, tomate, pimentão) em cubinhos e coloque-os em uma panela grande com meio copo de água, os temperos, (folhas de cheiro verde, salsa, cebolinha, folha de louro, manjericao fresco), cebola, alho, sal, pimenta do reino e depois coloque-os para cozinhar em fogo baixo. Retire as sementes por um corte como tampa com o auxílio de uma colher, escave sem furar a casca. Reserve a abóbora e a polpa, na abóbora por uma tampa que será recolocada depois de cozinhar os legumes e preencher a abóbora, que será cozida dentro de uma panela de pressão por 5 minutos até dar pressão ou ficar macia, porém firme. Depois a abóbora cozida e recheada é colocada em um prato bonito na mesa para ser saboreado com arroz e salada.





# Mogi das Cruzes

**Diretoria de Ensino:** Mogi das Cruzes

**Município:** Biritiba Mirim - São Paulo

**Escola:** E. E. Profº José Carlos Prestes. **Vice-Diretor:** Cristian de Oliveira

**Voluntários:** Ricardo Rocha. **Universitários:** Karla Grazielle da Silva. **Aluno:** Vitor Gabriel Ibarros

## Torta de Abóbora

### História:

Venho para a escola há 3 anos aos sábados e domingos no projeto do PEF, e junto com isso fazemos atividades com o projeto implementado pela universitária da escola que faz junto com os alunos receitas saudáveis, e dicas de saúde através de alimentos que proporcionam experiências novas para mim e para meus amigos. Através desse projeto eu comecei a cozinhar junto com a minha avó em casa e mudar nossos hábitos alimentares com receitas saudáveis, e um certo dia em casa eu e minha avó resolvemos fazer essa receita de torta de abóbora que deu super certo, e além de ser muito saborosa, é muito saudável.



### Dica Nutricional:

As abóboras são baixas em caloria, elas fornecem apenas cerca de 25 calorias por 100 gramas de consumo. Eles são ricos em carboidratos e fibras alimentares.

Abóbora também são uma boa fonte de vitaminas e contêm Vitamina A, vitamina

B, Vitamina C, Vitamina E e Vitamina K. Minerais, como o Ferro, o Cálcio, Magnésio, Fósforo, Manganês e Zinco.

Consumo de abóboras pode diminuir o nível de colesterol no organismo. Ela não contém colesterol. Além disso, suas sementes contêm fitoesteróis, que são conhecidos em reduzir o colesterol LDL (ruim) e aumentar o bom colesterol HDL (bom). Os fitoesteróis limitar a absorção de colesterol no corpo.

Os pesquisadores descobriram que o consumo de sementes de abóbora pode diminuir o nível de colesterol LDL em cerca de 75% e pode aumentar o colesterol HDL em 15%.

### Ingredientes:

04 ovos  
 ½ xícara(s) óleo  
 ½ xícara(s) leite  
 1 abóbora picada  
 1 xícara(s) farinha de trigo  
 1 colher(es) de sopa fermento em pó  
 1 queijo Minas padrão cortado em cubos  
 ½ brócolis japonês cozido e picado (só as flores)  
 Sal a gosto  
 Para untar e enfarinhar: margarina farinha de trigo.

### Modo de Preparo:

Preaqueça o forno em temperatura média (180°C). Unte e enfarinhe uma assadeira redonda média (25 cm de diâmetro). Reserve. Em um liquidificador, coloque os ovos, o óleo, o leite, o creme de cebola e bata por 3 minutos. Junte a abóbora e bata por mais 3 minutos ou até que fique cremoso. Passe para uma tigela. Adicione a farinha, o fermento, o queijo, os brócolis e misture até que a massa fique homogênea. Coloque na fôrma reservada e leve ao forno por 45 minutos ou até que um palito, depois de espetado na massa, saia limpo. Desenforme o bolo ainda morno. Sirva morno. ou frio.



#### ESPINAFRE

O espinafre é recheado de benefícios, como melhorar dores musculares e atuar contra a queda de fios. Ele é rico em proteínas, fibras, cálcio, ferro e por aí vai.



# Ourinhos

**Diretoria de Ensino:** Ourinhos

**Município:** Ourinhos - São Paulo

**Escola:** E. E. Profº José Paschoalick. **Vice-Diretor:** Sandra Souza dos Santos

**Professor:** Ana Carolina de Lima Mendes. **Aluna:** Keren de Oliveira Almeida

## Mousse de Morango

### História:

Aos domingos minha mãe costuma fazer esse mouse de morango, é o momento em que todos estamos reunidos em casa é todos adoramos.



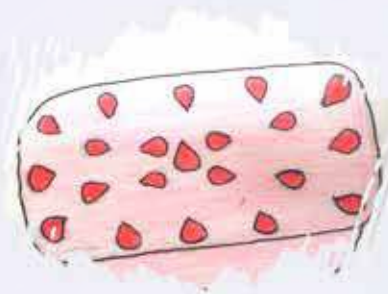
### Receita

#### Ingredientes:

- 02 caixas de morangos frescos
- 01 lata de leite condensado
- 01 lata de creme de leite
- 01 gelatina de morango

#### Modo de Preparo:

Bata uma caixinha de morangos no liquidificador e acrescente aos poucos o leite condensado e o creme de leite. Prepare a gelatina conforme as instruções do fabricante e acrescente a mistura do liquidificador. Bata todos os ingredientes juntos por 2 minutos. Despeje o creme em uma travessa de vidro e leve à geladeira por uma hora. Retire da geladeira e decore o mousse com a outra caixa de morangos, mantenha na geladeira até o momento de servir.



# Ourinhos

**Diretoria de Ensino:** Ourinhos

**Município:** Salto Grande - São Paulo

**Escola:** E. E. Padre Mario Briatore. **Vice-Diretor:** José Gonçalves

**Professores:** Letícia de Moraes Silva. **Voluntários:** Ivana Mantoen de Souza

**Aluna:** Maria Olivia Miguel

## Torta de Banana Rápida

### História:

Olá, meu nome é Maria Olivia, vim explicar para vocês uma receita que é passada de geração para geração.

Essa receita é fácil e super barata, nela só levam alguns ingredientes, que são saudáveis, pois minha mãe sempre diz isso na hora que está fazendo a torta. Demora um pouco para fazer, mas vale a pena. Minha mãe sempre faz para minha família se deliciar e eles adoram.

Façam, pois vai valer a pena, vocês não vão se arrepender, essa é uma das receitas da minha família.



### Ingredientes:

- 02 xícaras de farinha de trigo
- 02 xícaras de açúcar
- 01 colher de sopa de fermento em pó
- 02 ovos batidos
- 01 copo de leite
- 05 colheres de sopa de margarina
- 10 bananas cortadas na horizontal

### Modo de Preparo:

Para a farofa, misture numa vasilha o trigo, o açúcar e o fermento; reserve. Derreta a margarina, acrescente o leite e os ovos, mexa bem. Numa forma untada, coloque uma camada de farofa, bananas, farofa, bananas, farofa e o líquido por cima sem mexer. Asse em forno morno até dourar.

### Dica Nutricional:

A banana é uma fruta que fornece vitaminas como o potássio, e que apresenta poucas calorias.



# Ourinhos

**Diretoria de Ensino:** Ourinhos

**Município:** Canitar - São Paulo

**Escola:** E. E. Aparecido Gonçalves Lemos **Vice-Diretor:** Vanessa Evangelista Feliciano

**Professor:** Sandra Marina Bannitz **Aluna:** Miguel Ferreira Brasil

## Bolo Maria Mole

### História:

Era uma receita de família que minha tia avó fazia para a minha mãe quando ela era criança. E hoje a minha mãe também faz esse o bolo, e de tão fácil e saboroso que ele é, eu acabei aprendendo também.



### Ingredientes:

- 03 ovos
  - 02 copos (200 ml) de farinha de trigo
  - 02 copos (200 ml) de açúcar
  - 02 colheres (sopa) de margarina
  - 01 copo (200 ml) de leite quente
  - 01 colher (sopa) de fermento em pó
- Calda:**
- 01 lata de leite condensado
  - 01 xícara de leite
  - 01 pacotinho de coco ralado (para colocar por cima da calda)

### Modo de Preparo:

**Bolo:** Bater no liquidificador os ovos, o açúcar e a margarina, bata bem. Em seguida acrescente o leite quente e a farinha de trigo aos poucos e continue batendo. Por último coloque o fermento em pó e bata só um pouquinho para misturar. Leve para assar em fôrma untada com margarina e farinha de trigo em forno preaquecido por mais ou menos 40 minutos.

### Dica Nutricional:

Misture o leite condensado e o leite em uma panela e leve ao fogo para engrossar um pouquinho. Quando a calda estiver pronta, coloque por cima do bolo já assado e o coco ralado para finalizar.

# Ourinhos

**Diretoria de Ensino:** Ourinhos

**Município:** Ourinhos - São Paulo

**Escola:** E. E. Prof. Dalton Morato Villas Boas. **Vice-Diretor:** Marcela Sales Pereira Thome

**Voluntários:** José Rodolfo, Leandro Wesley Thomé. **Aluno:** Modesto Flores Neto

## Salada de Frutas com Caldo de Laranja

### História:

Essa receita foi passada de geração em geração com muitas histórias contada por vovó.



### Ingredientes:

- 02 mamão formosa grande
- 02 melão grande
- 25 bananas nanica
- 15 maçãs
- 10 laranjas

### Modo de Preparo:

Corte as frutas em cubinhos, deixe a maçã por último, para que não escureça. Jogue sobre as frutas o suco de laranja, misture tudo muito bem; coloque em taças. Sirva-se natural ou gelado.

### Dica Nutricional:

É fundamental a higienização das mãos antes do preparo da Salada de Frutas, das frutas e utensílios que serão utilizados.



# Ourinhos

**Diretoria de Ensino:** Ourinhos

**Município:** Ipaussu - São Paulo

**Escola:** E. E. Prof. Julio Mastrodomênico. **Vice-Diretor:** Márcio Antonio Trombela

**Professor:** Claudinéia Aparecida Sabino, Vanessa Franciele Cruz e Vitalina Aparecida Palugan Simeão

**Voluntários:** Danieli Gonçalves, Ana Cláudia Silva da Conceição e Mariana de Paula Silva

**Aluno:** Miguel Ferreira Brasil

## Porpeta Light

### História:

Esta receita minha mãe preparava quando eu ainda era criança e não gostava de alimentos saudáveis, então minha mãe teve a brilhante idéia de fazer a porpeta light com a maioria dos ingredientes colhidos na própria horta da casa.



### Receita

#### Ingredientes:

500 g carne moída magra  
01 clara  
½ cebola  
01 dente de alho  
1 ½ fatias de pão integral  
½ xícara de salsinha  
01 colher de sal a gosto pimenta do reino  
½ xícara de leite desnatado

#### Modo de Preparo:

Corte a cebola em pedaços grandes e bata no liquidificador com a clara, o alho, o sal, pimenta, salsinha e pão integral picado e meia xícara de leite desnatado. Misture o creme com a carne moída e faça bolinhas. Asse em forno médio por 20 minutos (se preferir, coloque tomates junto com carne na hora de assar).

### Dica Nutricional:

Como a receita envolve ingredientes de baixa caloria, recomenda-se seu consumo as pessoas que necessitam realizar seu regime em busca do emagrecimento.

# Ourinhos

**Diretoria de Ensino:** Ourinhos

**Município:** Santa Cruz do Rio Pardo - São Paulo

**Escola:** E. E. Prof. Tomaz Ortega Garcia. **Vice-Diretor:** Antônio Carlos Menegazzo Junior

**Professora:** Roselaine Alves. **Voluntários:** Luciana Lima dos Santos. **Aluno:** Renan Henrique Pereira

## Bolo de Banana

### História:

Esta receita de bolo foi dada por uma prima que faz toda vez que a visitamos. Ela é dona de academia e prepara comidas saudáveis. Quando fazemos o bolo, modificamos colocando o açúcar no fundo para fazer uma calda e deixar mais molhado o bolo. Usamos o açúcar demerara por ser mais saudável.



### Receita

#### Ingredientes:

- 04 bananas bem maduras
- 03 bananas (cortadas em tiras)
- 03 ovos
- ½ xícara (chá) de óleo
- 01 colher (chá) de canela (opcional)
- 01 xícara de aveia (ou uvas passas)
- 01 colher (sopa) de fermento em pó

#### Modo de Preparo:

Preaqueça o forno em 180°, unte uma forma (pequena) ou forma redonda com furo nas laterais e coloque uma camada de açúcar na parte lisa. Coloque as fatias de bananas sobre o açúcar. Bata no liquidificador os ovos, as bananas e o óleo, deixando os ingredientes secos. Depois misture numa vasilha à parte com aveia, a canela e o fermento em pó. Despeje a massa na forma untada e sobre o açúcar e leve ao forno por mais ou menos 30 minutos ou até dourar. Depois de frio, vire a forma para a camada de açúcar e as bananas em fatias ficarem para cima. A calda é opcional.

### Dica Nutricional:

Massa leve, que pode ser feita de várias maneiras. Como uma massa simples fitness ou com calda que deixa o bolo levemente molhado ou feito apenas com o açúcar da banana. Pode ser acrescentado frutas do gosto da pessoa ou sem nada.



# Ourinhos

**Diretoria de Ensino:** Ourinhos

**Município:** Santa Cruz do Rio Pardo - São Paulo

**Escola:** E. E. Sinharinha Camarinha. **Vice-Diretor:** Eliane Cristina Camparin Sampaio

**Professora:** Simone Aparecida Ferreira Sancevini

**Voluntários:** Marcela S. Dalmatti de Lima, Ialony Camparin Sampaio, Beatriz S. Dalmatti de Lima, Eduarda Leonel de Souza

**Aluna:** Lorena Rayanne Buzo

## Torta de Maçã

### História:

Minha avó disse que ela tinha parente em todo o mundo, inclusive na Itália. No Natal, todos vieram para o Brasil, em minha casa. Combinamos que cada um traria uma receita, e minha tia que mora na Itália trouxe uma torta de maçã. Meu Deus! Aquilo foi um sucesso, então no dia seguinte combinaram e reuniram todas as mulheres para apender aquela receita. Minha bisá fez, e essa receita foi passando de geração para geração até os dias atuais. "No Natal essa receita é lei!"

Avó: Maria Joana da Silva — 88 anos



# Ourinhos

**Diretoria de Ensino:** Ourinhos

**Município:** Bernardino de Campos - São Paulo

**Escola:** E. E. Cel. José Inocêncio Moreira. **Vice-Diretor:** Maira Morteau Vaz Damião

**Professores:** Naise Cristine Ferreira. **Aluna:** Raissa Cristina dos Santos Reis

## Bolo de Banana

### História:

Minha mãe sempre gosta de estar na cozinha fazendo delícias para comermos, sempre reunimos em volta da mesa para conversarmos e é aí que ela se empolga e começa a fazer sua comidinhas.



### Ingredientes:

- 250 g de aveia fina (1 caixinha)
- 01 colher (sopa) fermento
- 4 ovos
- 1/2 xícara de óleo
- 04 bananas
- 01 1/2 xícaras de açúcar (pode ser mascavo)

### Modo de Preparo:

Bata no liquidificador os 4 ovos, 1/2 xícara de óleo, 4 bananas, 1 1/2 xícara de açúcar (pode ser mascavo). Despeje esta mistura na aveia fina com o fermento e opcionais a gosto. Leve para assar em forma untada, em forno médio, preaquecido, por cerca de 40 minutos, ou até dourar.



### Dica Nutricional:

Maior sensação de saciedade ao organismo, auxiliando no controle do apetite e no emagrecimento;

Controle de doenças do coração por reduzir as taxas de LDL colesterol;

Regula o funcionamento intestinal por reduzir o trânsito e aumentar a fermentação de bactérias intestinais benéficas;

Melhora o controle da glicemia por tornar mais lenta a absorção de glicose no sangue, o que é um benefício para indivíduos com diabetes.



# Ourinhos

**Diretoria de Ensino:** Ourinhos

**Município:** Ourinhos - São Paulo

**Escola:** E. E. Domingos Camerlingo Caló. **Vice-Diretor:** Rosana Abu-Jamra Bitencourt

**Aluna:** Jhessica Moraes De Souza

## Cuscuz de Sardinha

### História:

Conversei com as crianças e as convidei para participarem do projeto "Viver com Saúde".

Todos muito empolgados trouxeram as receitas e escolheram uma prática saudável e deliciosa. A receita escolhida foi cuscuz de sardinha.

Além de fácil, é muito saborosa podendo ser servida no cardápio do almoço ou no lanche da tarde. Fizemos e saboreamos.

Uma delícia!



### Dica Nutricional:

É uma receita super leve e saudável.

# Ourinhos

**Diretoria de Ensino:** Ourinhos

**Município:** Bernardino de Campos - São Paulo

**Escola:** E. E. Esmeralda Soares Ferraz. **Vice-Diretor:** Alessandra Isabel Nogueira

**Aluna:** Ana Julia Costa Prado

## Lanche Crocante de Pão Francês

### História:

Na minha família, principalmente minha avó costuma fazer esse lanche no final do ano para receber os convidados para as festas, pois além de ser prático, saboroso e saudável todos gostam. Esse lanche não falta em nossas festividades.



### Receita

#### Ingredientes:

Pão  
02 cenouras médias  
01 pé de alface  
01 pé de rúcula  
01 peito de frango  
01 limão  
01 creme de leite  
01 maionese  
01 pacote de batata palha.  
Sal a gosto.

#### Modo de Preparo:

Refogue o peito de frango desfiado com os temperos que preferir, acrescente o creme de leite e deixe esfriar. Lave, rale e reserve as cenouras. Lave a alface, a rúcula e tempere com limão e sal. Corte o pão, passe a maionese, coloque o frango e os demais ingredientes. Jogue por cima a batata palha para finalizar.



### Dica Nutricional:

Rúcula é fonte de vitamina A, C e K. A alface é rica em nutrientes e clorofila; e tem a função de alcalinizar e desintoxicar. Alimentos alaranjados, especialmente as cenouras, são popularmente conhecidos como alimentos ricos em betacaroteno. O limão é rico em energia, água, cálcio, magnésio e potássio. Creme de leite é fonte de carboidratos, fibra alimentar e gorduras. O frango é rico em proteínas e vitamina B6, tem efeitos protetores contra doenças que geram a falta de memória como mal de Alzheimer. Maionese e batata palha fonte de carboidratos, sódio, calorias, gorduras totais e saturadas.



# Ourinhos

**Diretoria de Ensino:** Ourinhos

**Município:** Ourinhos - São Paulo

**Escola:** E. E. Prof. Pedro Antonio Ferraz de Andrade. **Vice-Diretor:** Neiva Marcelino Schiramm Costa

**Professor:** Lígia Daparé. **Voluntários:** Neide Aparecida da Silva. **Aluno:** Richard Henrique Corrêa

## Bolo de Chocolate com Cenoura

### História:

Minha avó fez esse bolo quando minha mãe estava grávida de mim e estava com vontade de comer bolo de cenoura com calda de chocolate por cima. Sempre que ela faz esse bolo em casa, ela se lembra da minha avó com muito carinho, e eu adoro esse bolo.

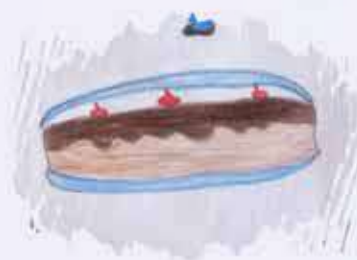


### Ingredientes:

- 03 ovos
- 03 xícaras de farinha de trigo
- 02 xícaras de açúcar
- 03 cenouras grandes
- ½ xícara de óleo
- 01 colher de sopa de fermento em pó
- Calda de chocolate
- 03 xícaras de leite
- 01 e ½ xícara de açúcar
- 04 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 01 colher (sopa) de margarina

### Modo de Preparo:

Bater no liquidificador a cenoura, os ovos e o óleo. Acrescente o açúcar e bata por mais 5 minutos. Adicione a farinha de trigo misturando bem. Por último, acrescente o fermento em pó e misture com uma colher. Asse por aproximadamente 40 minutos.



### Dica Nutricional:

Cenoura: fonte de diversos nutrientes importantes para o funcionamento do organismo humano como carboidratos, fibras, cálcio, magnésio, potássio, fósforo, zinco, manganês, vitamina A, vitaminas do complexo B, vitamina C, vitamina E e vitamina K.

# Ourinhos

**Diretoria de Ensino:** Ourinhos

**Município:** Ourinhos - São Paulo

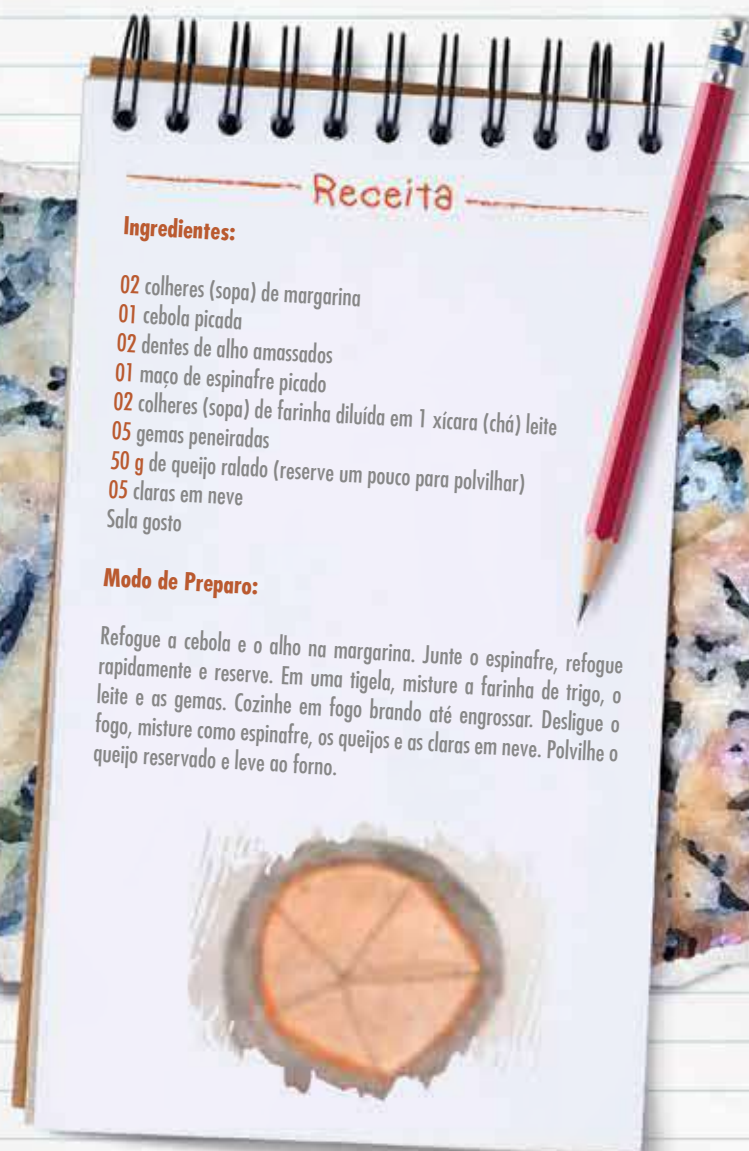
**Escola:** E. E. Prof. Josepha Cubas. **Vice-Diretor:** Ana Paula da Silva Oliveira

**Professor:** Marlene Aparecida Silva. **Aluno:** Martins Furquim Janaina

## Suflê de Espinafre com Queijo

### História:

Minha mãe cozinha muito bem e gosta muito de preparar pratos novos e diferentes. Esse suflê é umas das receitas saborosas que ela faz. Fico muito feliz quando vejo que minha mãe está preparando essa receita.



### Dica Nutricional:

O espinafre é um vegetal rico em ferro, fósforo, cálcio, vitaminas do complexo B e vitamina A.

Ele ajuda a manter a pele saudável, auxilia no desenvolvimento de ossos e dentes, previne anemia, queda de cabelo e combate à fadiga.



# Ourinhos

**Diretoria de Ensino:** Ourinhos

**Município:** Santa Cruz do Rio Pardo - São Paulo

**Escola:** E. E. Leônidas do Amaral Vieira. **Vice-Diretor:** Alex Gonzaga de Oliveira

**Voluntários:** João Castelhana Filho, Livia Maria Patrocínio Silva, Carlos Roberto Machado, Felipe Araújo Maia

**Aluno:** Victor Hugo Criveli Peixoto

## Torta de Massa Verde Sem Glúten e Sem Lactose

### História:

Meu nome é Victor Hugo, tenho 10 anos, sou participante da Escola da Família e tem uma receita que a minha bisavó Irene fazia, que todos lá em casa gostam demais. A minha bisavó era dona de um empório da nossa cidade e sempre que sobrava queijo e presunto ela fazia uma torta, que era muito gostosa. Então, eu trouxe a receita da nossa família.



### Dica Nutricional:

Esta receita não contém glúten, nem lactose, portanto é uma excelente dica para quem necessita de uma dieta balanceada.

# Ourinhos

**Diretoria de Ensino:** Ourinhos

**Município:** Ourinhos - São Paulo

**Escola:** E. E. Drº Ary Correa. **Vice-Diretor:** Edmara Cristina da Silva

**Professores:** Claudio Leme da Silva, Andrea Stopa, Matheus Francisco da Silva. **Voluntários:** Janaina Munarão, Lazara da Silva,

Evelyn Cordeiro. **Estagiários:** Mayara Agri Pereira. **Aluno:** Kauê Mendonça Adão

## Bolo de Arroz com Calda de Laranja

### História:

Minha vó descobriu essa receita olhando livros velhos de receitas da minha bisavó junto comigo quando era bem pequeno, em um dia de chuva bem calmo e preguiçoso contando suas histórias de família. Enquanto liamos as receitas, ficamos curiosos para saber como poderia ser um bolo feito com arroz cru, sem o uso de farinha de trigo, como é de costume. E aí ela resolveu fazer uma receita para ver se realmente dava certo. E para surpresa de todos, esse ficou conhecido como o bolo da família.



### Dica Nutricional:

A receita envolve ingredientes que substituem as farinhas tradicionais, especial para pessoas que têm intolerância à farinhas tradicionais.



# Ourinhos

**Diretoria de Ensino:** Ourinhos

**Município:** Ibirarema - São Paulo

**Escola:** E. E. Francisco Duarte. **Diretora:** Regina de Lourdes Nascimento Martins. **Vice-Diretor:** Sueli Aparecida Vieira Nogueira

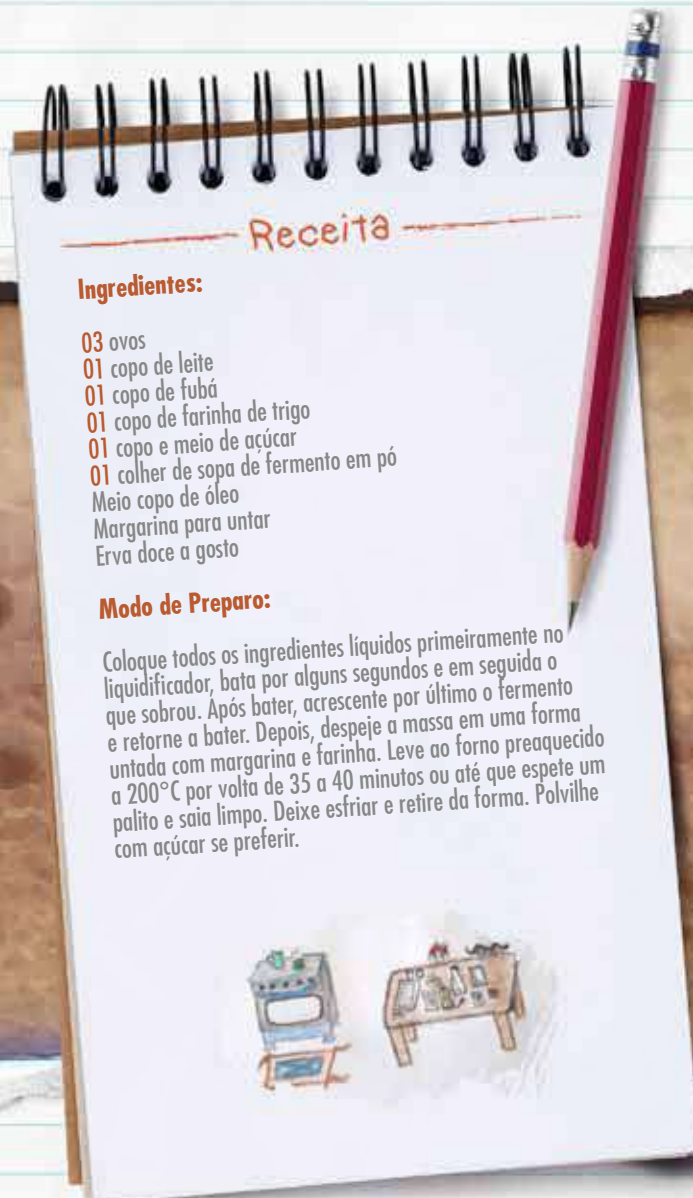
**Voluntários:** João Castelhana Filho, Livia Maria Patrocínio Silva, Carlos Roberto Machado, Felipe Araújo Maia

**Educadora Universitária:** Helen Rebeca Ramos Izidoro

## Bolo de Fubá de Copo da Vovó

### História:

Este bolo tem história pra contar! Minha avó sempre gostou muito de fazer bolo e também muito de conversar. Não podia passar um vizinho na porta da casa que ela já convidava para entrar e tomar um café comendo um bolinho e batendo um bom papo. E acredite, todos os sábados que íamos na casa dela, eu e minha irmã víamos ela fazendo pelo menos três bolos de fubá de copo, no mesmo dia. Sabíamos que a qualquer hora do dia, um novo bolo quentinho estava prestes a sair do forno. Foi por isso que minha avó criou esse maravilhoso bolo, que é simples, rápido e fica super fofinho.



### Receita

#### Ingredientes:

03 ovos  
01 copo de leite  
01 copo de fubá  
01 copo de farinha de trigo  
01 copo e meio de açúcar  
01 colher de sopa de fermento em pó  
Meio copo de óleo  
Margarina para untar  
Erva doce a gosto

#### Modo de Preparo:

Coloque todos os ingredientes líquidos primeiramente no liquidificador, bata por alguns segundos e em seguida o que sobrou. Após bater, acrescente por último o fermento e retorne a bater. Depois, despeje a massa em uma forma untada com margarina e farinha. Leve ao forno preaquecido a 200°C por volta de 35 a 40 minutos ou até que espete um palito e saia limpo. Deixe esfriar e retire da forma. Polvilhe com açúcar se preferir.



### Dica Nutricional:

Pode ser consumido por celíacos, pois o fubá não apresenta glúten, a proteína proibida por quem apresenta a doença celíaca; Muito bom no combate à anemia; Deve ser consumido por mulheres grávidas, por ser fonte de ácido fólico, que é importante na formação do bebê; É uma fonte interessante de fibras, que ajudam o funcionamento do intestino; Não apresenta colesterol; Ajuda pessoas convalescentes a ganharem peso.

# Ourinhos

**Diretoria de Ensino:** Ourinhos

**Município:** Ribeirão do Sul - São Paulo

**Escola:** E. E. Nicola Martins Romeira. **Vice-Diretor:** Eduardo Silvestre Messias

**Professores:** Ivone da Silva Santos Barboza, Silvana Martins Curi Alvim, Ademar Francisco da Silva, Mário Luís da Silva

**Voluntários:** Lilian Maria Silvestri Vaz Rorato. **Aluno:** Fabrício Silvestri Rorato

## Torta de Repolho

### História:

Minha mãe reduziu o consumo de carboidratos na sua alimentação. Desde então, procura e faz receitas diferentes para substituir o arroz, o feijão e o macarrão. Com isso, adaptou uma receita de torta de ovo que achou na internet.

### Receita

#### Ingredientes:

##### Massa

- 08 ovos batidos
- 1 ½ colher de sopa de orégano
- ¼ de repolho cru fatiado
- 01 cebola bem picada
- 01 colher de sopa de fermento em pó químico

##### Recheio

- 02 tomates picados em cubos
- 02 xícaras de frango cozido em cubo ou desfiado
- 12 azeitonas picadas (aproximadamente)
- 200 g de muçarela picada em cubos
- Sal marinho a gosto
- Cebolinha picada a gosto; opcional
- Salsinha a gosto; opcional
- 1 saquinho de queijo branco ralado

#### Modo de Preparo:

Bata os ovos na batedeira, acrescente a cebola e bata por mais 1 minuto, depois coloque o repolho e continue batendo por mais 3 minutos. Por último, coloque o orégano e bata por mais 1 minuto. Despeje a massa em uma vasilha e acrescente o tomate, o frango, as azeitonas, a muçarela, cebolinha, salsinha e misture bem, e para finalizar o fermento químico. Coloque em uma assadeira untada com um pouquinho de azeite e polvilhe o queijo ralado. Leve para assar por aproximadamente 30 minutos.

### Dica Nutricional:

Com boas quantidades de Vitamina A, o repolho auxilia na formação dos dentes e age contra infecções devido a sua vitamina C. Tem baixo teor calórico e é aliado na queima da gordura. O ovo fortalece o sistema imunológico e previne doenças cardiovasculares e osteoporose. Não tem quase nada de gordura e é rico em vitamina A e D.



# Ourinhos

**Diretoria de Ensino:** Ourinhos

**Município:** Ourinhos - São Paulo

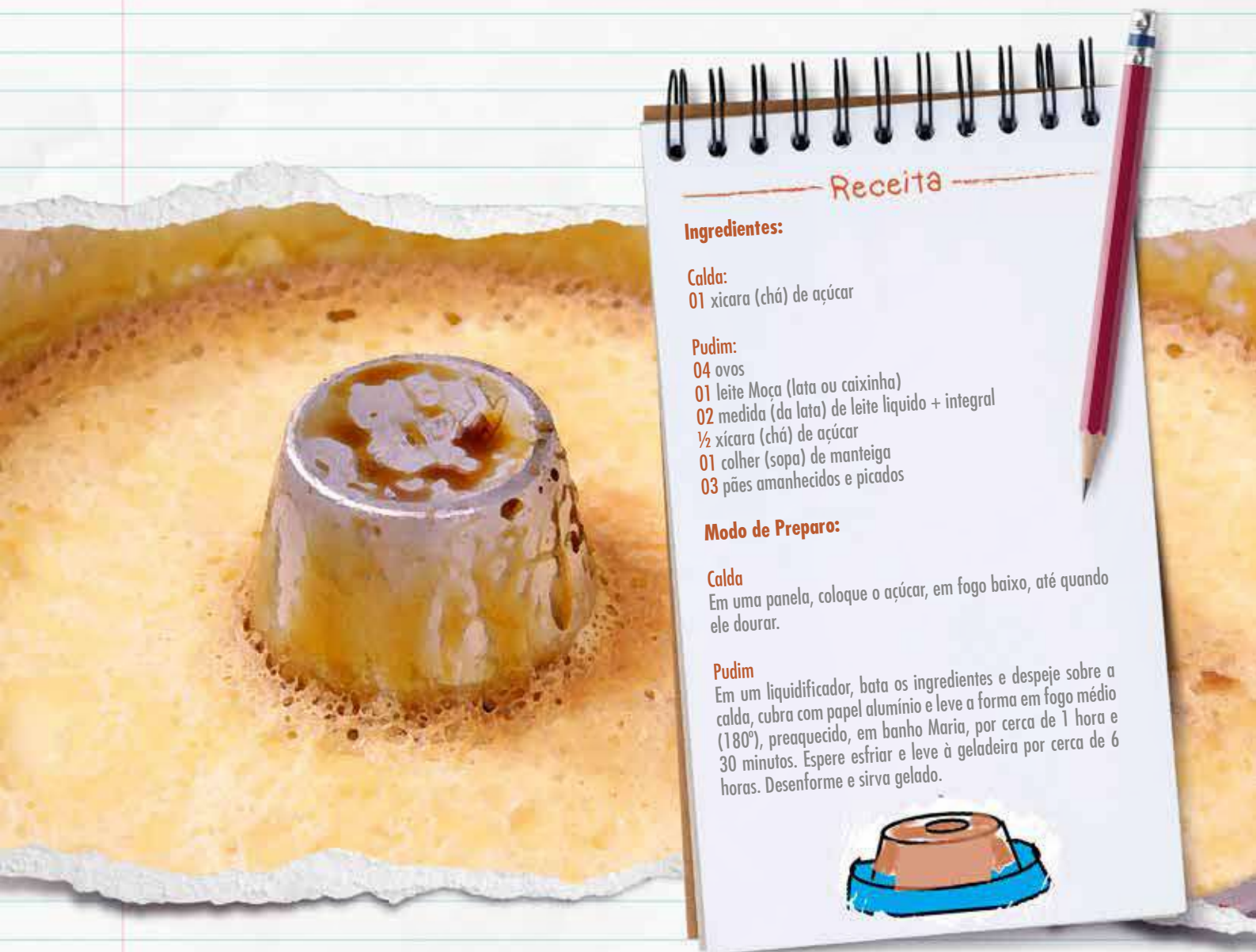
**Escola:** E. E. Orlando Quagliato. **Vice-Diretor:** Tiago Roberval Eufrosino

**Apoiadores:** José Gustavo Bruzarsco. **Professora:** Yanara Lucia Lima Dario. **Aluna:** Julia Bernardes Benedito

## Pudim de Pão da Família

### História:

Na minha família sempre tivemos um amor enorme por pudim. Quando me perguntam “o que é o amor?”, só consigo pensar “Amor é quando tem pudim”, quando a família se reúne nos almoços de domingo, todos juntos, mistura de conversas, sabores e abraços e um bom pudim pra adoçar o momento.



### Receita

#### Ingredientes:

##### Calda:

01 xícara (chá) de açúcar

##### Pudim:

04 ovos

01 leite Moça (lata ou caixinha)

02 medida (da lata) de leite líquido + integral

½ xícara (chá) de açúcar

01 colher (sopa) de manteiga

03 pães amanhecidos e picados

#### Modo de Preparo:

##### Calda

Em uma panela, coloque o açúcar, em fogo baixo, até quando ele dourar.

##### Pudim

Em um liquidificador, bata os ingredientes e despeje sobre a calda, cubra com papel alumínio e leve a forma em fogo médio (180°), preaquecido, em banho Maria, por cerca de 1 hora e 30 minutos. Espere esfriar e leve à geladeira por cerca de 6 horas. Desenforme e sirva gelado.



### Dica Nutricional:

Coma em conjunto com a família santados a mesa contando coisas boas de bons momentos.

# Ourinhos

**Diretoria de Ensino:** Ourinhos

**Município:** Espírito Santo do Turvo - São Paulo

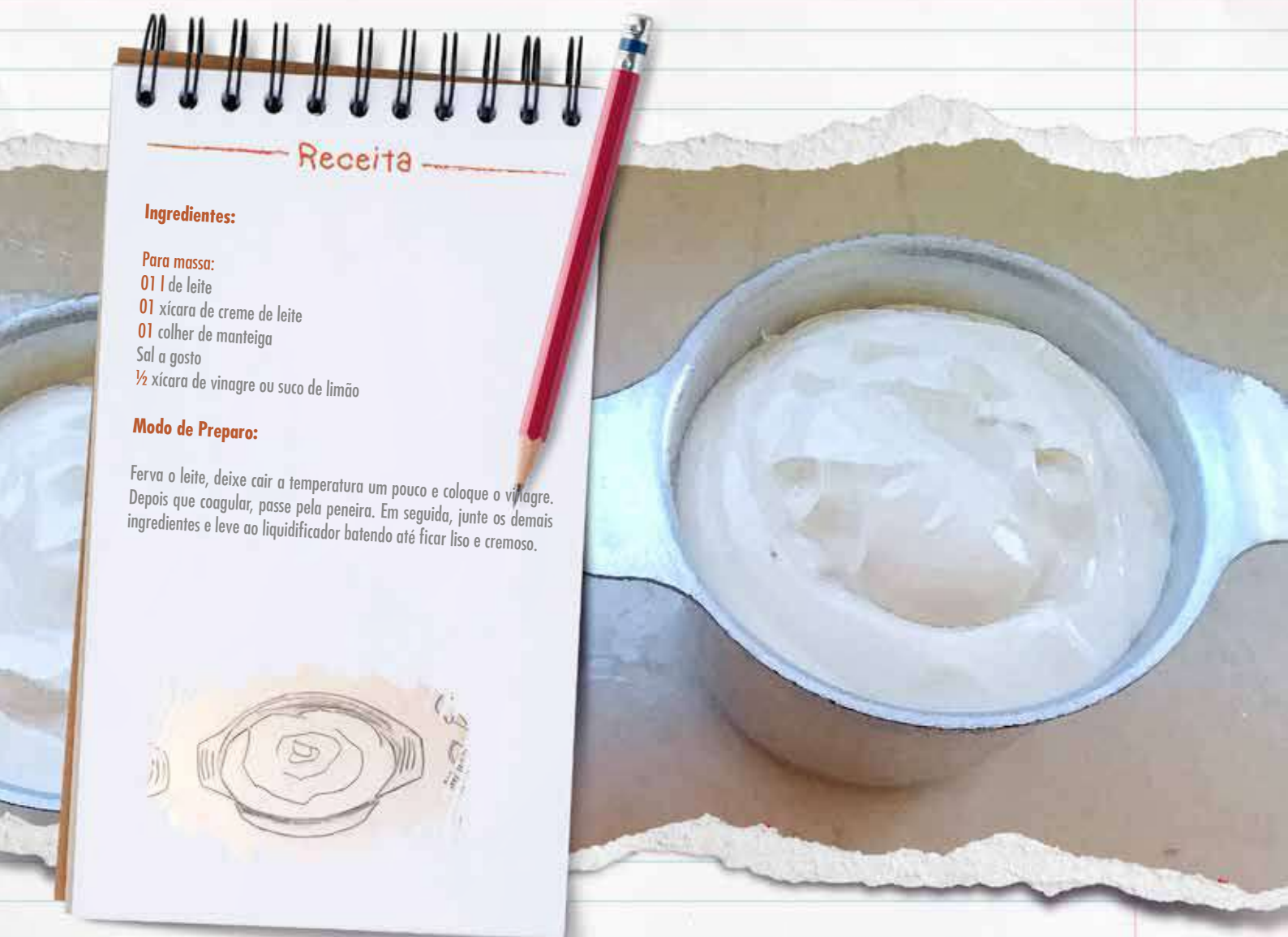
**Escola:** E. E. Profª Terezinha Mariano Magnani. **Vice-Diretor:** Maracilda Porto

**Professor:** Marineide Garcia. **Aluna:** Tabata P. da Silva Maluza

## Requeijão da Tia Landa

### História:

Final de semana é dia de ir no sítio da tia Landa. Lá tem muitas coisas para fazer, como andar a cavalo, jogar futebol, nadar e principalmente comer coisas deliciosas. Na hora do café, minha tia serve pão com um delicioso requeijão que ela mesmo faz e que eu nunca comi igual na minha vida. Quando vai acabando ela corre fazer mais, pois não pode faltar na mesa o requeijão da tia Landa; sem ele os finais de semana não serão tão deliciosos.





# Ourinhos

**Diretoria de Ensino:** Ourinhos

**Município:** São Pedro do Turvo - São Paulo

**Escola:** E. E. Profº Homero Calvoso. **Vice-Diretor:** Luciene Damasceno Silva

**Professora:** Mary Roela de Oliveira. **Apoiadores:** Alunos do 7º ano e participantes do Programa Escola da Família (Miguel Fernando Santos Prevedeli e Junio Vieira Gonçalves). **Aluno:** Marco Aurélio Araujo

## Rosquinha de Nata

### História:

Esta receita já faz parte da tradição da família, pois minha avó já fazia esta receita e agora a minha tia também faz. Ela consiste primeiramente em juntar a nata do leite, que vem do sítio do meu tio, e em seguida começamos o preparo da rosquinha, onde minha tia prepara a massa e eu e a minha prima ajudamos a fazer. Enfim, é uma grande alegria o dia de fazer rosquinhas de nata!



### Ingredientes:

03 ovos  
 01 xícara (chá) de nata  
 01 xícara (chá) de amido de milho  
 01 ½ xícara (chá) de açúcar  
 01 colher (chá) de essência de baunilha  
 01 colher (sopa) de sal amoníaco  
 Farinha de trigo até dar ponto na massa

### Modo de Preparo:

Junte os ovos, o açúcar e a nata e misture bem, em seguida acrescente a essência de baunilha, o sal amoníaco e vá colocando o amido de milho e a farinha de trigo até dar ponto. Amasse tudo, estique a massa e faça as rosquinhas de acordo com sua criatividade e leve ao forno quente em assadeira untada.

### Dica Nutricional:

Antioxidantes estão presentes no ovo e na baunilha, assim como a variedade de vitaminas da nata do leite e no açúcar. Já a farinha integral tem proteínas e fibras, enquanto o amido de milho é rico em carboidratos e fonte de sais minerais.

# Ourinhos

**Diretoria de Ensino:** Ourinhos

**Município:** Campos Novos Paulista - São Paulo

**Escola:** E. E. Profº Theodorico de Oliveira. **Vice-Diretor:** Renata Pereira

**Aluno:** João Rafael Magalhães Dias

## Bolachinhas Sem Ovos e Sem Lactose

### História:

As crianças (participantes) trouxeram uma receita de broa de fubá, mas como na turma havia uma criança especial com alergia à lactose e a proteína de ovos, surgiu-se a necessidade da retirada e substituição de ingredientes. A mãe do João criou a receita. Ao final foram feitas as duas, e para nossa surpresa a receita da mãe do João foi eleita a melhor.



### Dica Nutricional:

O amido de milho contém: sódio, carboidratos, potássio, proteínas, vitaminas: A, D, B12, cálcio, ferro e magnésio.

O fubá contém: carboidratos, proteínas, gorduras totais, fibra alimentar, ferro e ácido fólico.



# Ourinhos

**Diretoria de Ensino:** Ourinhos

**Município:** Ourinhos - São Paulo

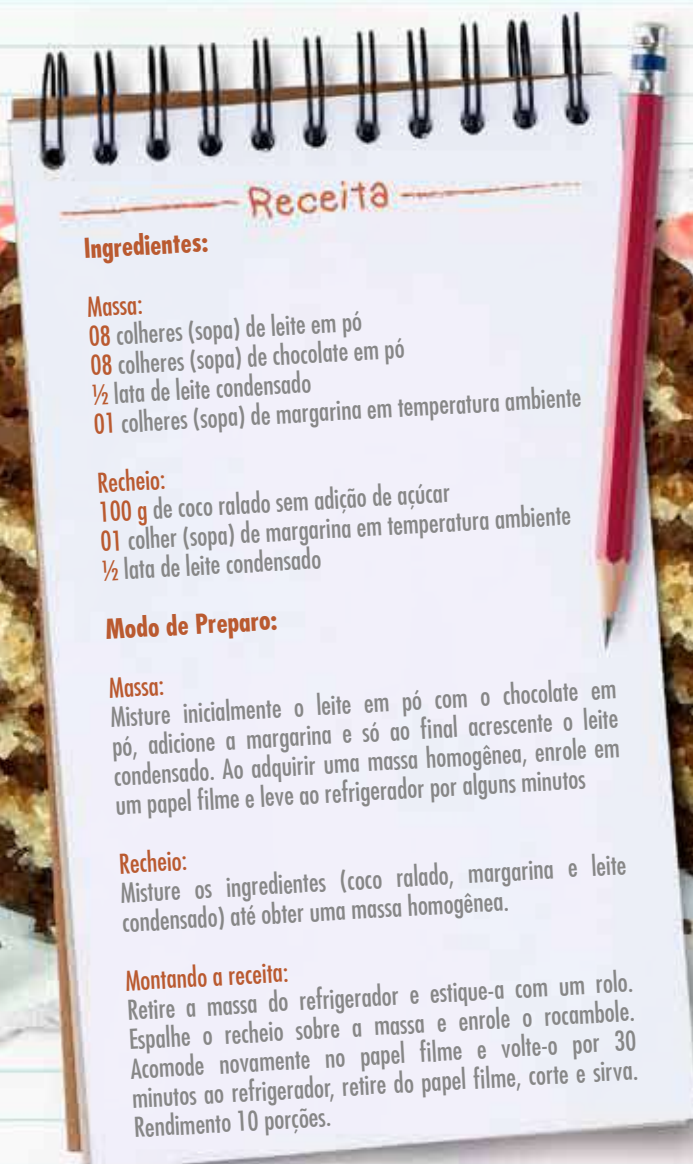
**Escola:** E. E. Recanto dos Pássaros. **Vice-Diretor:** Wilians Leite da Fonseca

**Voluntários:** Professora Dinah (Sala de Leitura). **Professora:** Maria Poliana Amaral Zansávio. **Aluna:** Laysla Letícia Pinto da Silva

## Rocambole de Leite em Pó

### História:

Quando era criança, ficava sempre na casa de meus avós. Meu avô, que eu chamava de “Vô Vermeio”, trabalhava de padeiro naquela cidade e ele gostava muito de ensinar as pessoas a fazer o que fazia com muita perfeição. Dessa forma, meu avô sempre foi um homem muito querido, especialmente para nós, seus netos. Em sua casa sempre tinha coisas gostosas para comer e quando não tinha ele sempre inventava alguma coisa e, claro, ficava delicioso. Lembro-me de estar em sua casa quando ele apareceu com um doce, um rocambole de leite em pó, que não ia ao fogo e por isso nós, os netos poderíamos fazer. E assim numa tarde de domingo, eu, meu irmão e um primo aprendemos a receita do rocambole que não ia ao fogo. Ficou muito bom e eu nunca imaginava conseguir fazer algo tão gostoso. Já faz algum tempo que meu avô foi morar no céu e toda vez que fazemos a receita, é como se ele estivesse conosco, nos ajudando.



### Dica Nutricional:

O coco é rico em nutrientes como potássio, sódio, cloro, potássio e fósforo.

O chocolate tem como principal ingrediente o cacau que é rico em flavonóides e antioxidantes.

# Ourinhos

**Diretoria de Ensino:** Ourinhos

**Município:** Chavantes - São Paulo

**Escola:** E. E. Dr. Ernesto Fonseca. **Vice-Diretor:** Sandra Marina Bannitz

**Professores:** Amélia da Costa Francisco; Héli da de Jesus Paulino de Oliveira. **Voluntários:** Merendeiras da escola

**Aluno:** Gabriel Henrique Rodrigues de Souza

## Bolo de Banana com Tapioca da Vovó

### História:

Essa receita vem passando de geração em geração. Minha bisavó passou para a minha avó e minha avó passou para minha mãe.

Minha mãe fala que essa receita tem cara de criança, porque lembra a infância e traz recordações do tempo em que ela era criança.



### Ingredientes:

- 03 ovos
- 01 xícara de tapioca
- 01 xícara de farinha de trigo
- 01 xícara de leite
- ½ xícara de óleo
- 02 xícaras de açúcar
- 10 bananas
- 01 colher de fermento em pó
- Canela para polvilhar
- Mel (para colocar por cima, se quiser)

### Modo de Preparo:

Bata as claras em neve, adicione o açúcar, a farinha, a tapioca, o óleo, e o leite. Misture tudo e, no final, acrescente o fermento. Unte uma assadeira, coloque a massa e por cima as bananas cortadas, polvilhe a canela e coloque o mel. Leve ao forno por cerca de 40 minutos.

### Dica Nutricional:

Esta receita tem entre outras particularidades o uso da tapioca e da banana. A tapioca é excelente fonte de vitamina K. Esse complexo é muito importante para uma boa saúde mental. A vitamina ajuda a reduzir as possibilidades de desenvolver a doença de Alzheimer, estimulando a atividade neuronal do cérebro. A banana é uma fonte rica de potássio, manganês, vitamina C, cobre e vitamina B6. Sendo assim o uso desses ingredientes nessa receita tem como objetivo proporcionar uma boa saúde.





#### FOLHA DA BATATA DOCE

Fonte de vitamina C, a folha da batata doce ajuda a combater a dor de dente e é ótima para o sistema imunológico. É ainda mais nutritiva que o tubérculo.

# Piracicaba

**Diretoria de Ensino:** Piracicaba

**Município:** Piracicaba - São Paulo

**Escola:** E. E. Profº Augusto Saes. **Vice-Diretor:** Anaí Zanuncio

**Professores:** Denise Xavier de Souza. **Voluntários:** Aparecida de Oliveira Cordeiro; Massano;

**Universitários:** Letícia de Oliveira Zein; Marielle Frasnelli Carlini. **Aluno:** Luiz Guilherme Massanos

## Patê de Frango

### História:

Desde que minha avó Aparecida era pequena, a mãe dela fazia esse delicioso patê nos aniversários. Hoje minha avó continua fazendo esse patê para a nossa família e nós achamos uma delícia.



### Dica Nutricional:

O patê de frango proposto é rico em proteína magra, com excelentes fontes de cálcio.



# Piracicaba

**Diretoria de Ensino:** Piracicaba

**Município:** Piracicaba - São Paulo

**Escola:** E. E. Augusto Melega. **Vice-Diretor:** Elisabete Zanuncio

**Voluntários:** Maria Coelho. **Universitários:** Lazara Raquel Gomes dos Santos, Thais Alves dos Reis e Ane Caroline de Castro

**Aluno:** João Victor dos Santos Arouca

## Ora-Pro-Nóbis com Polenta

### História:

Minha família é de origem mineira. Lá em Minas, é muito comum ter ora-pro-nóbis na cerca das casas, em Novo Cruzeiro, onde minha avó morava. Na nossa família, era muito comum fazer polenta com uma verdura refogada como mistura; além de muito gostoso, dava sustância para enfrentar o trabalho na roça. Quando vieram para a cidade, minha avó trouxe uma mudinha da ora-pro-nóbis, pois gostava muito. Aqui a plantinha vingou e é comum minha avó fazer nos dias frios polenta com ora-pro-nóbis. Hoje a situação melhorou e minha faz polenta com carne moída e ora-pro-nóbis, e ensinou a toda família a apreciar esse prato.



### Dica Nutricional:

**Ora pró Nobis:** rico em ferro; 25% de proteínas; cálcio; rico em fibras

Possui mais vitamina C que a laranja. A junção desses nutrientes torna o ora pro nobis um superalimento, pois mantém ossos dentes fortalecidos pela boa quantidade de cálcio. Fortalece o sistema imunológico. Excelente alimento para gestantes, pois é rico em ácido fólico.

Dica: Excelente opção para vegetarianos, pois possui alta concentração de proteínas.

# Piracicaba

**Diretoria de Ensino:** Piracicaba

**Município:** Piracicaba - São Paulo

**Escola:** E. E. Felipe Cardoso **Vice-Diretor:** Programa Escola da Família Lucimar de Almeida Silva

**Alunos:** Antonio Augusto Oliveira; Eduarda Fernanda Ribeiro; Laís Santos Almeida; Railine Soares Silva; Angélica de Queiroz; Jenifer Oliveira silva; Maria Eduarda R. Soares; Rosyane Rodrigues Soares

## Patê de Ricota

### História:

A professora optou pelo trabalho coletivo. Realizou uma pesquisa com os alunos para eles escreverem a receita e como ela ficou conhecida, de acordo com a professora. Selecionamos todas as receitas e depois foi feita uma votação, a receita específica trabalhada foi de Patê de Ricota Com Plantas PANCS. O relato do aluno, por ele morar no sítio, tinha muito leite para fazer ricota no café da tarde e também horta orgânica, e com isso aproveitou e fez o patê, acrescentando o iogurte natural e as plantas PANCS.



### Receita

#### Ingredientes:

- 100 g de ricota
- 01 copo de iogurte natural
- 05 folhas de hortelã
- 05 folhas de manjericão
- 01 colher de café de orégano
- Cebolinha
- Folhas de salsa a gosto
- Pitadas de sal a gosto

#### Modo de Preparo:

Triture a ricota com garfo, acrescente o iogurte e as ervas bem picadas; sirva em torradas.





# Piracicaba

**Diretoria de Ensino:** Piracicaba

**Município:** Piracicaba - São Paulo

**Escola:** E. E. Profª. Maria de Lourdes Silveira Cosentino. **Vice-Diretor:** Marcos Antônio Domingues

**Professores:** Adriana Aparecida Elias Souza (Língua Portuguesa); Adriana Calixto Pinson (Língua Portuguesa); Rosalba Degaspari (Língua Portuguesa); Gisele de Castro Vieira (Ciências) e Tatiane de Fátima Manarin (Ciências).

**Voluntários:** Sérgio Luis de Oliveira (pai da aluna). **Universitários:** Adriano Marcelo Jandozo; Celso Sampaio de Lima; Luana Cruz Oliveira e Suélem Faria Rodrigues. **Aluno:** Keuny Maria Santos de Oliveira

## Macarrão Ora-Pro-Nóbis

### História:

Minha bisavó fazia uma receita que utilizava PANCS (plantas alimentícias não convencionais), que se chama ora-pro-nóbis. Com essa PANC, ela fazia várias receitas, e uma delas é o macarrão. Ele é verde por causa da cor da planta, mas fica uma delícia. A minha bisavó passou essa receita para a minha avó Maria Aparecida e meu avô Luiz Antônio, onde passaram para os meus tios e tias, irmãos dos meus pais. O meu pai Sérgio Luis, que é um cozinheiro de mão cheia, sempre que pode faz essa receita encantadora, e eu - Keuny, minha mãe Maria Elisângela e meu irmão Luis Benicio - gostamos muito. Não podia perder essa oportunidade de levar a receita para a escola, quando foi apresentado em sala de aula o projeto Viver com Saúde da Mapfre em parceria com a FDE.

### Ingredientes:

100 g de farinha de trigo  
01 ovo  
15 g de ora-pro-nóbis

### Modo de Preparo:

Branqueie as folhas de ora-pro-nóbis; batar no liquidificador o ovo com as folhas. Misture com a farinha (acrescente mais farinha se necessário). Deixe a massa descansar por uns 60 minutos. Estique e corte no formato desejado; adicione molho branco ou vermelho a gosto.



### Dica Nutricional:

O ora-pro-nóbis tem alto teor de fibras auxiliando no processo digestivo, além de ser bom aliado para pessoas com anemia e gestantes no tratamento contra varizes. O chá ainda é ótimo para processos inflamatórios, e as folhas são boas para a pele e para a visão.

# Piracicaba

**Diretoria de Ensino:** Piracicaba

**Município:** Piracicaba - São Paulo

**Escola:** E. E. Profª Mirandolina de Almeida Canto. **Vice-Diretor:** Viviane Aparecida Silva Rampazzo

**Apoiadores:** Samara, Arthur Rampazzo, Eduarda, Leandro, Enzo. **Universitária:** Nadine Marques

**Aluna:** Maria Eduarda Araújo Souza

## Danoninho de Leite em Pó

### História:

A receita de Danoninho de Leite em Pó foi ensinada pela mãe de uma das crianças que frequenta a Escola da Família aos finais de semana. Essa senhora nos informou que a receita foi criada pela mãe dela quando ela tinha apenas 6 anos. Segundo ela, essa ideia surgiu no aniversário de 8 anos de seu irmão mais velho, que queria muito uma festinha, assim como todos os amigos tinham e sua mãe - que não tinha condições financeiras de comprar ou fazer beijinhos e brigadeiros - inventou esta receita usando itens básicos de uma cesta básica: leite em pó e suco de saquinho.





# Piracicaba

**Diretoria de Ensino:** Piracicaba

**Município:** Saltinho - São Paulo

**Escola:** E. E. Prof. Manoel Dias de Almeida. **Vice-Diretor:** Marcia Berti Casanova

**Professores:** Paulo Roberto da Silva e Regiane Cristina Bressan de Moraes. **Apoiadores:** Equipe Gestora, docentes e funcionários;

**Voluntários:** Cremilda Pazette, Andreia Aparecida Góes. **Universitários:** Mauricio Carneiro, Emerson Alves Belini, Mayara Spada e

Rafael Alves. **Alunas:** Graziela da Silva e Giovana Jeronymo Becker

## Geleia de Pimenta

### História:

Quando criança, eu sempre me deliciava com a geleia da minha avó, e com muito carinho ela se dedicava a fazer as nossas vontades. De todas as geleias, a que mais gostávamos era a geleia de pimenta, sua especialidade por ser uma receita tradicional de família. Sempre que íamos a sua casa visitá-la, ela preparava essa deliciosa receita com torradinhas, era uma festa. Quando minha avó era criança, sua mãe fazia a tal geleia de pimenta para toda a família. Sendo criança e com uma imaginação incrível, imaginava que as maçãs e laranjas eram de um reino mágico invisível que só sua supermãe via. As pimentas eram frutos que cresciam embaixo d'água e as sereias traziam até a superfície e, por fim, o açúcar era o pó de fadas. Mas no fim, era só uma fantasia de criança, e o pomar dava as laranjas e as maçãs e a horta dava as pimentas. Minha vó e seus irmãos comiam a geleia com deliciosas torradinhas. Hoje em dia a história se repete, passando de geração para geração.

### Ingredientes:

10 pimentas dedo-de moça  
06 maçãs médias  
02 laranjas  
½ kg de açúcar

### Modo de Preparo:

Rale as maçãs, corte bem miudinho quatro pimentas com sementes e seis pimentas sem sementes. Coloque em uma panela o suco de laranja com açúcar e acrescente a maçã ralada e a pimenta. Deixe ferver por 40 minutos, mexendo sempre.



### Dica Nutricional:

**Pimenta dedo de moça:** possui Vitamina A, B, C. **Maçã:** Vitaminas B1, B2. Niacina e sais minerais (ferro e fósforo)

# Piracicaba

**Diretoria de Ensino:** Piracicaba

**Município:** São Pedro - São Paulo

**Escola:** E. E. José Abílio de Paula. **Vice-Diretor:** Luciane Bragagnolo Smanioto

**Apoiadores:** Equipe gestora. **Professora:** Patrícia Nieves Teixeira. **Aluna:** Suellen Amanda Del Grande

## Bolo Integral de Maçã e Banana com Aveia

### História:

Eu adoro fazer bolo. Seja para reunir as amigas, fazer um delicioso bolo e jogar conversa fora. Aquele velho e clássico bolo de banana se transformou em um saudável, nutritivo e saboroso bolo de banana com farelo de aveia fit, afinal, passamos a nos preocupar mais com a qualidade dos alimentos desde que nossos pais e avós passaram a ter resultados insatisfatórios nos exames de sangue em relação ao colesterol e diabetes. A partir daí, pesquisei receitas saudáveis e decidi, então, fazer um bolo de banana com farelo de aveia para colocar o papo em dia. Foi maravilhoso! Elas adoraram meu bolo, disseram até que foi o melhor bolo de banana que já provaram - papo de amiga, eu sei! - e que a receita era super fácil, simples e gostosa. O bolo de banana com farelo de aveia foi o assunto do momento, principalmente na minha família. Tenho uma tia que até me pediu para ensiná-la como fazer bolo de banana com farelo de aveia, passar todo o passo a passo e todos os segredos de um bolo saudável. Quando eu contei que esse bolo de banana era sem açúcar, sem farinha de trigo e sem lactose, ninguém acreditou. E adivinhem? Essa foi a desculpa para me pedirem outro bolo. O segredo para um bolo cremoso e docinho é usar aquelas bananas bem maduras, que já estão quase estragando lá na fruteira, sabe?

### Receita

#### Ingredientes:

- 01 maçã média picada com casca
- 04 ovos
- 100 ml de óleo de coco ou azeite
- 02 copos e meio de farelo de aveia
- 02 bananas maduras
- 01 pera
- 01 colher de café de canela em pó
- 01 colher de sopa de fermento em pó
- Essência natural de baunilha (opcional)

#### Modo de Preparo:

No liquidificador, bata 1 maçã, os 4 ovos, o óleo de coco, o farelo de aveia e a canela em pó. Num recipiente, coloque a massa e acrescente a pera picada, 2 bananas picadas. Misture bem. E por último coloque o fermento em pó. Coloque a massa em uma forma untada com óleo de coco ou azeite. Leve ao forno preaquecido a 200° por 40 min. Você pode colocar uvas passas se preferir.





# Piracicaba

**Diretoria de Ensino:** Piracicaba

**Município:** Piracicaba - São Paulo

**Escola:** E. E. Paulo Luiz Valério. **Vice-Diretora:** Juliana Taranto

**Professores:** Patrícia da Silva Clemente Moreno e Rosana Zoega Martins da Silva. **Universitários:** Daniele Ramos Pinheiro

**Aluna:** Maria Vitória Pino

## Queijo Branco

### História:

Essa receita de queijo é passada de geração em geração, desde minha bisavó paterna que é imigrante da Espanha. Ela foi passando a receita para seus filhos, e hoje em dia minha avó quem faz essa receita e ela já está me ensinando a fazer também.

Minha avó faz o queijo principalmente nos feriados e finais de semana.



### Dica Nutricional:

Queijo caracterizado por ter textura tenra, obtido por coagulação enzimática (coalho com baixo teor de sal). Sua cor é branca, tendo muita umidade e apresentando sempre perda de soro. Pode ser consumido picado em saladas, sozinho no café da manhã ou café da tarde.

# Piracicaba

**Diretoria de Ensino:** Piracicaba

**Município:** Piracicaba - São Paulo

**Escola:** E. E. Prof. José Martins de Toledo. **Vice-Diretor:** Silvana Aparecida Cardoso

**Professores:** Maria Angelita Migallon Koyama (prof. Ciências). **Voluntários:** Luciana de Fatima Christiano e Fatima Ap. Detoni Netto

**Universitários:** Isabela Cardena, Silvana Ap. S. Stenico, Bruna de O. Guastalli, Rafael Ap. Donega e Lais Monteiro

**Aluna:** Laura Totti de Souza Netto

## Torta de Banana

### História:

Essa receita foi escolhida pensando na banana ser uma fruta de fácil aceitação pelos adultos e crianças, nutritiva, de preço acessível e com massa rápida de fazer. A aluna nos contou que a receita vem passando de geração em geração pela família dela e é conhecida pelo nome de "Torta de Leite Cru, Massa Olho de Cabra". Foi com esse nome que a avó aprendeu a fazer a receita.





# Piracicaba

**Diretoria de Ensino:** Piracicaba

**Município:** Piracicaba - São Paulo

**Escola:** E. E. Profª Avelina Palma Losso. **Vice-Diretora:** Lélier Mariconi Martins

**Desenho:** Henrique Braga da Silva. **Voluntários:** Gustavo Daniel da Silva Dias. **Universitários:** Milena Elisa Zubieta Zandoná

**Aluno:** Gustavo Daniel da Silva Dias

## Suco Energizante (Detox)

### História:

Não conheci meus avós paternos, eram falecidos quando nasci, minha mãe conta que depois que meu avô voltava do serviço, minha avó sempre o espera com um suco energizante, e hoje é minha mãe que costuma fazer para nós aqui de casa sempre que pode.



# Piracicaba

**Diretoria de Ensino:** Piracicaba

**Município:** Águas de São Pedro - São Paulo

**Escola:** E. E. Angelo Franzin. **Vice-Diretor:** Marcos Ribeiro de Santana

**Professora:** Jakeline Greice Rodrigues Pereira. **Universitários:** Ana Carolina Ferreira dos Santos / Lukas Schreiber

**Aluno:** Gustavo Nogueira Passos

## Torta de Maçã

### História:

O casal Frederico e Dora eram muito amigos de meus avós Raphael e Rosa. Toda ocasião especial, por exemplo, Páscoa e Natal, eles estavam presentes. Como eram pessoas queridas, minha mãe convidou-os para serem padrinhos de casamento no religioso. Eles aceitaram e, para comemorar, Dora fez um almoço; como sobremesa ela serviu a torta de maçã. Como a torta ficou uma delícia, minha mãe pediu a receita. Para lembrar dos padrinhos de casamento de meus pais e dessa data importante para eles, minha mãe faz a torta de maçã em todos os Natais. É uma forma dela lembrar, com saudades, deles; também do tempo que ela era jovem e viveu bons momentos.

### Receita

#### Ingredientes:

##### Massa:

- 02 xícaras de farinha de trigo
- 01 xícara de açúcar refinado
- 01 colher de sopa de manteiga
- 01 colher de sopa de fermento
- 01 ovo
- 01 pitada de sal

Amasse tudo até desligar da mão; abra com a mão em pirex ou assadeira untada com manteiga. Deixe um pouco da massa para fazer umas tiras para por em cima.

##### Recheio Creme:

- 01  $\frac{1}{2}$  copo de leite
- 01 colher de sopa de manteiga
- Açúcar a gosto
- 01 gema

Essência de baunilha

Faça o creme e reserve

Corte 3 maçãs (sem casca) e cozinhe em uma calda feita com 1 xícara de água e 2 xícaras de açúcar.



#### Modo de Preparo:

Cozinhe o peito de frango com 01 cubo de caldo de galinha. Bata no liquidificador o peito e o caldo com um pouco de água do frango, em seguida, acrescente a maionese. Coloque todos os ingredientes em uma vasilha e acrescente o cheiro-verde picado. Leve à geladeira por uns 30 minutos. Sirva com torradas ou bisnagas.

### Dica Nutricional:

Uma receita de baixa caloria. Tem a opção de deixá-la sem glúten e lactose, substituindo a farinha de trigo por de aveia outra sem glúten, por exemplo, quinoa, arroz, soja; e o leite por leite de soja ou leite vegetal.





#### FOLHAS DA ABÓBORA

Carregada de ferro e manganês, a folha da abóbora promove a saúde do coração, do sistema imunológico e é perfeita para uma pele bonita e saudável. Fortalece os ossos e é indicada para reduzir sintomas de artrite reumatoide.

# Santo André

**Diretoria de Ensino:** Santo André

**Município:** Santo André - São Paulo

**Escola:** E. E. Antônio Adib Chammas. **Vice-Diretor:** Valter Eli Moura Gonçalves

**Voluntários:** Vania Francisca dos Santos Silva. **Universitários:** Luana da Silva Camargo. **Aluna:** Vânia Francisca dos Santos Silva

## Purê de Batata-Doce

### História:

Por motivo de saúde, colesterol alto, estou fazendo dieta para baixar a gordura do sangue. Minha mãe mostrou essa receita depois de eu pesquisar igual uma doida na internet. Depois que eu preparei essa receita e a incluí no meu cardápio perdi 600 g em uma semana.





# Santo André

**Diretoria de Ensino:** Santo André

**Município:** Santo André - São Paulo

**Escola:** E. E. Prof. Beneraldo de Toledo Piza. **Vice-Diretor:** Neuza Maria Alves Tannuri

**Apoiadores:** Grêmio Estudantil. **Professora:** Daniela Miguita. **Universitários:** Miriam Nilza Serafini

**Aluna:** Alícia Firmino Vasconcellos

## Bolinho de Chuva da Vovó Antonieta

### História:

Lembro bem da minha avó fazendo esses bolinhos, ela fazia diversos tipos de doces e salgados para nós, era uma alegria só, todos primos reunidos na casa de minha avó esperando os bolinhos fritarem. A coisa que eu mais gostava era os bolinhos de chuva, bem fáceis de fazer. Ela aprendeu com minha bisavó, que foi ensinando para as filhas e, assim, chegou até minha mãe.



# Santo André

**Diretoria de Ensino:** Santo André

**Município:** Santo André - São Paulo

**Escola:** E. E. Camilo Peduti. **Vice-Diretor:** Maira Ria Fusaro Serra e Marisa Shizue Kurotori. **Diretor:** Meire Segatto

**Professores:** Joana, Marilda, Vilma e Luciana. **Voluntários:** Vania Francisca dos Santos Silva

**Coordenadores Pedagógicos:** Regina Raquel Rinco e Maurício Balbino. **Aluna:** Sophia Rodrigues Silva

## Torta de Frango

### História:

A Sophia gosta muito dessa torta, e na festa junina da escola fez questão que a mãe fizesse para os amigos. Foi o maior sucesso entre os amigos que chegou a faltar, pois outras crianças de outras salas quiseram experimentar.





# Santo André

**Diretoria de Ensino:** Santo André

**Município:** Santo André - São Paulo

**Escola:** Prefeito Engenheiro Celso Augusto Daniel. **Vice-Diretor:** Belarmino Manoel da Silva

**Voluntários:** Soraya Veiga Ramos. **Universitários:** Joice Elen G. de Oliveira e Vanessa Silva Lopes

**Aluna:** Carol Lira do Nascimento

## Patê de Berinjela com Casca

### História:

Carol nos conta que a receita era da tia dela (Francisca) que morava no interior de Minas Gerais e, na época, a tia não gostava de comer berinjela. Com o passar do tempo, dona Francisca pegou nos pertences de sua vó (Dora) que havia falecido em 1952, um caderno de receita, folheando o livro encontrou a receita do patê com berinjela com casca. Dona Francisca fez o patê para seu namorado e hoje marido. Depois de muitos anos de casado a receita se tornou parte da família. Carol conta que todos se mudaram para o Rio de Janeiro no final de agosto de 2018.



### Dica Nutricional:

Berinjela é um alimento rico em vitaminas A, C, B1, B2 e B3. É também uma importante fonte de betacaroteno. Possui também uma boa quantidade de sais minerais, tais como, potássio, cálcio, ferro, cobre e magnésio.

# Santo André

**Diretoria de Ensino:** Santo André

**Município:** Santo André - São Paulo

**Escola:** Fioravante Zampol. **Vice-Diretor:** Sônia dos Santos Trindade

**Professora:** Sandra Maria Bertolazzo Rodrigues César. **Apoiadores:** Flavia Ponciano. **Voluntários:** Daniel Lazzarinni da Silva;

**Universitários:** Mayara Vieira Pagels. **Estagiários:** Sérgio Laerte Pereira. **Aluna:** Laysla Karoline de Almeida Santos da Costa

## Pudim de Maria Mole

### História:

Minha bisavó fazia maria mole para o meu pai e meus tios ao irem para a fazenda dela no fim de semana ou feriados, quando moravam em Fortaleza, antes do meu avô falecer. O costume foi passando para todas as minhas tias até chegar na minha mãe, e quando eu aprendi a fazer, meu irmão nasceu no mesmo dia, e até hoje nós fazemos aos finais de semana.





# Santo André

**Diretoria de Ensino:** Santo André

**Município:** Santo André - São Paulo

**Escola:** E.E. Oito de Abril. **Vice-Diretora:** Iara Satkuna Sanches Dias. **Diretora:** Maristela de Matos Couto

**Voluntários:** Jamyly Ludymyla de Oliveira / Marcelo Tavares Escada. **Universitários:** Juliana Garcia Marquês

**Professora:** Cristiane Calcic da Silva Xavier. **Aluna:** Ana Paula Valéria Cardoso

## Suco Nutritivo de Laranja, Cenoura e Tomate

### História:

É um suco de família e contém inúmeras vitaminas. Minha mãe prepara três vezes por semana, principalmente em dias quentes em que o corpo requer nutrientes necessários à saúde. Ela salienta que é melhor tomar um suco do que refrigerante, pois o refrigerante prejudica os ossos no nosso corpo. No começo achei estranho os ingredientes, mas o gosto é surpreendente.



### Dica Nutricional:

A **cenoura** é fonte de vitamina A, pois promove a saúde dos olhos, fonte de vitamina C um agente antioxidante que ajuda no sistema de defesa do organismo, possui também vitamina K que desenvolve a perfeita coagulação sanguínea, vitamina B6 (previne anemia e problemas de crescimento), vitamina H (atua no metabolismo de gorduras); possui potássio que é importante para os neurônios, músculos e coração, é fonte de fibras que são ótimas para o intestino. A **laranja** é um antioxidante natural, que protege de doenças causadas por microrganismos. Ao ingerir o suco a pessoa aumenta a imunidade e as propriedades anti-inflamatórias. É fonte de vitamina B que alivia o stress, ansiedade e depressão. O **tomate** é um alimento rico em licopeno e vitaminas A e B, é antioxidante ele protege e melhora a pele, visão (vitamina A e C), previne o câncer, fortalece os ossos (vitamina K e Cálcio), reduz a pressão arterial por ser rico em potássio.

# Santo André

**Diretoria de Ensino:** Santo André

**Município:** Santo André - São Paulo

**Escola:** E. E. Padre Agnaldo Sebastião Vieira. **Vice-Diretora:** Lucimara MassaeKyono Santiago

**Professores:** Maria Cristina Gonçalves Ernesto dos Santos; Rita de Cássia Simão. **Voluntários:** Marco Antonio Bastos;

**Universitários:** Eliomar Alves Bezerra; Matheus Mota Gonçalves; Priscila Barreto Costa. **Aluno:** Leonardo Vinicius da Silva

## Salada de Couve com Tomate e Pera

### História:

Quando o meu pai era criança, ele teve uma série de problemas respiratórios. Minha vó fazia essa salada porque a couve ajudava a melhorar a respiração, e a pera é fonte de vitamina C. Hoje quem faz essa receita é a minha mãe, pois eu também sofro desse problema.

### Receita

#### Ingredientes:

- 01 pacote de couve
- 02 tomates
- 01 pera
- 01 limão
- Pitada de sal

#### Modo de Preparo:

Lave bem as folhas de couve e pique; lave os tomates e corte-os em rodellas. Pique as peras, coloque o couve, os tomates e a pera em uma tigela e misture. Tempere a gosto ou simplifique com um sumo de um limão.



### Dica Nutricional:

A couve é um desintoxicante do corpo, rico em vitamina K, A, C e um anti-inflamatório.

A pera previne e ajuda a controlar o diabetes.



# Santo André

**Diretoria de Ensino:** Santo André

**Município:** Santo André - São Paulo

**Escola:** E.E. Prof. Ovidio Pires de Campos. **Vice-Diretora:** Gislene Lotto Neves

**Professores:** Patrícia da Silva e Maria dos Remédios C. Oliveira. **Apoiadores:** Débora Soares de Souza;

**Universitários:** Crislei Kelly Costa Ferrante e Lucrécia de Lima Lopes. **Aluno:** Fábio Daniel Souza Ramos

## Cuscuz de Tapioca

### História:

Minha bisavó ensinou a minha avó, que ensinou a minha mãe. Minha mãe contava que se reunia todos os filhos da minha avó, inclusive minha mãe, e que minha avó dava a cada um uma tarefa para fazer o cuscuz. Um quebrava o coco, outro descascava, o outro batia no liquidificador, outro coava, e era como se estivesse brincando. Era tudo em grande quantidade porque eram 14 filhos, então tinha trabalho para todos. Bom, o melhor momento, claro, era o de comer, então ficavam todos na expectativa, mas sempre tinha aquele apressadinho que ia mexer antes de estar pronto. Essa é a história do cuscuz de tapioca que minha mãe aprendeu e em casa gostamos muito e estamos aprendendo como fazer.



### Dica Nutricional:

A tapioca é rica em carboidratos, vitamina C, K, complexo B9, ácido fólico, magnésio, cobre, ferro, potássio que auxilia na redução de radicais livres, previne anemia, osteoporose, osteoartrite, melhora o metabolismo e a circulação e o equilíbrio líquido do organismo. O coco é rico em carboidratos, proteínas, sais minerais, cálcio, ferro, magnésio, sódio, potássio, fósforo e fibras, vitamina A, C, D, B6 e B12. Melhora o sistema imunológico e o funcionamento intestinal.

# Santo André

**Diretoria de Ensino:** Santo André

**Município:** Santo André - São Paulo

**Escola:** E. E. Prof. Renê Caram. **Vice-Diretora:** Sueli Carraturi

**Professora:** Maria de Fátima Tavares Suga. **Apoiadores:** Renata Carvalho (Merendeira da Escola);

**Voluntários:** Daniela Silva. **Universitários:** Márcia Malaquias do Prado. **Aluno:** Régis Bezerra Rodrigues

## Torta de Banana da Vovó

### História:

Lembro bem da minha avó cozinhando, ela fazia diversos tipos de doces e salgados para vender com a ajuda da minha tia. Uma coisa que eu gostava muito era torta de banana, bem fácil de fazer.



### Receita

#### Ingredientes:

- 03 ovos
- 02 xícaras de açúcar
- 01 xícara de leite
- ½ xícara de óleo
- 02 xícaras de farinha
- 01 colher (sopa) de fermento químico

#### Caramelo:

- 01 xícara de açúcar
- ½ xícara de água quente
- Bananas cortadas para cobrir o fundo do tabuleiro e canela se desejar.

#### Modo de Preparo:

##### Caramelo:

Leve o açúcar para derreter, espere dissolver o açúcar, quando estiver no ponto despeje na forma untada.

##### Modo de Preparo do bolo:

Bata no liquidificador os ovos com o açúcar e o óleo. Depois acrescente o leite e bata. Acrescente a farinha aos poucos com o liquidificador ligado e por último o fermento, batendo só ligeiramente. Reserve. Unte uma forma média com margarina e farinha. Despeje o caramelo e por cima depois as bananas cortadas como desejar, coloque a canela (se desejar) e por último a massa de bolo e leve para assar. Espere esfriar e coma.



# Santo André

**Diretoria de Ensino:** Santo André

**Município:** Santo André - São Paulo

**Escola:** Senador Lacerda Franco. **Vice-Diretora:** Nilce Maria Silva

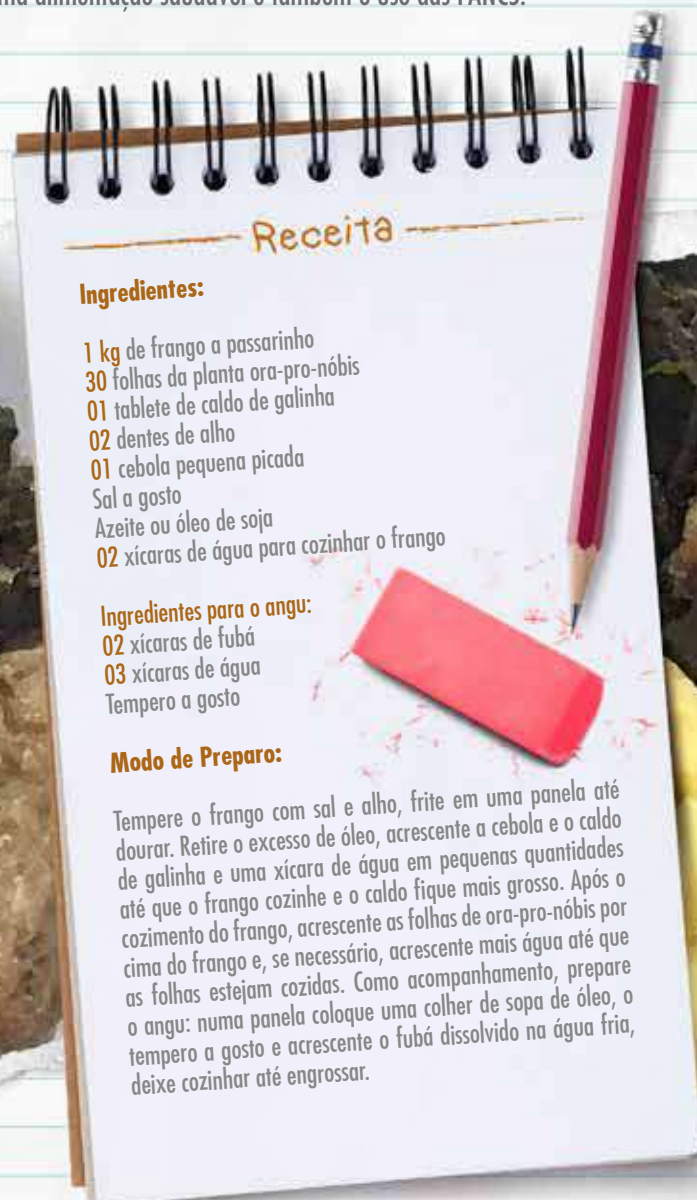
**Apoiadores:** Grêmio Estudantil R.T.I. **Voluntários:** Marcos Plaza Pinheiro

**Ex-Aluna:** Janaina Silva do Nascimento. **Tia:** Alzira Maria Silva Pellegrini

## Frango com Ora-Pro-Nóbis e Angu

### História:

A D. Alzira que nos prestigiou com a receita para o projeto "Viver com Saúde" e usou a Pans Ora Pró Nobis. Além de ser moradora há mais de 50 anos na Vila de Paranapiacaba, foi aluna desta escola; apesar de ser casada, não teve filhos. Entretanto, todos os sobrinhos também foram alunos aqui na escola, e uma das sobrinhas, cujo nome é Janaina Silva Nascimento, que também foi nossa aluna, hoje é uma de nossas universitárias que trabalha no PEF. Então, diante do exposto, acredito que nossa colaboradora poderá ser considerada como uma participante do PEF e ter sua receita publicada, pois contempla uma alimentação saudável e também o uso das PANCS.



### Dica Nutricional:

A planta ora-pro-nóbis é conhecida por ser um alimento econômico, nutritivo, proteico e acessível. Ela possui várias propriedades e benefícios, além de ser de cultivo fácil, de ter grande valor nutricional, possui acentuado poder terapêutico e curativo propriedades medicinais:

Anti-inflamatórias, cicatrizantes, depurativas, revigorantes, regenerativas.

# Santo André

**Diretoria de Ensino:** Santo André

**Município:** Santo André - São Paulo

**Escola:** E. E. Prof. Nelson Pizzotti Mendes. **Vice-Diretora:** Regina Helena Dias de Carvalho

**Professora:** Vera Mara Koch Novellis de Jesus. **Apoiadores:** Toda a Equipe do Pef, Alunos e a Professora da Classe

**Voluntários:** Matheus Eduardo De Oliveira Pereira. **Universitários:** Vinícius Carlos Da Silva, Lucas Galdino Lopes Da Silva,

Renata Belucio Carneiro. **Aluna:** Crislaine Beserra Antunes

## Salada de Frutas

### História:

A professora optou pelo trabalho coletivo, e foram realizadas as inscrições dentre as turmas dos 4º anos em nossa escola das quais foram inscritas receitas maravilhosas. A vencedora foi essa salada de fruta temperada com suco de laranja, pois além de ser mais econômica, pensamos na qualidade da receita, afinal, todos poderiam trazer as frutas e degustá-las juntos. Minha mãe fazia essa receita. Ela conta que aprendeu com minha avó, que quando era criança eles moravam em um sítio que tinha um pomar com muitos pés de laranjas e então minha avó colhia e fazia um suco, acrescentando nas frutas picadas.



### Dica Nutricional:

Essa salada de frutas não necessita de leite condensado ou creme de leite, somente o açúcar das frutas.





## HORTELÃ

Muito além do sabor, a hortelã evita a má digestão e reduz os gases, além de ser uma boa opção contra enjoos e auxiliar na respiração.

# Santos

**Diretoria de Ensino:** Santos

**Município:** Santos - São Paulo

**Escola:** E. E. Azevedo Júnior. **Vice-Diretor:** Vilma da Silva Moura

**Universitários:** Andressa Batista Cardoso, Kassia Cristina Bispo Brito e Renata do Carmo Santana

**Aluno:** Thomas Schick Figueiredo

## Berinjela Recheada com PANCs

### História:

Acredito que essa receita surgiu quando percebi que as plantas que iria utilizar têm uma textura bem suave, chega a se desmanchar no preparo, quase se tornando uma pasta grossa. Pois bem, então percebi que precisava de um barco pra receber esse preparado, para não se perder no meio da comida e para ser apreciada de verdade, daí surgiu a Berinjela Recheada, que casou muito bem com as plantas escolhidas.



### Ingredientes:

18 folhas de taioba média  
18 folhas de ora-pro-nóbis  
12 folhas de pariparoba  
12 folhas de urtiga vermelha  
01 cebola média  
07 alhos  
300 g de cebolinha  
Zathar, chimichurri, lemon pepper a gosto  
Azeite

### Modo de Preparo:

Lave bem as folhas; retire veios grossos da taioba (pois contém grandes quantidades de Oxalato de Cálcio, o que pode surgir pedras nos rins). Pique bem fino todas as folhas, corte a berinjela e faça cortes na parte do meio em diagonal. Com o forno a 200°, coloque as berinjelas, deixando por 20 min. Em uma panela, adicione água acima da metade e ferva em borbulhas grandes, para escaldar as folhas para retirada do Oxalato de Cálcio e da urticária, deixe por 5 minutos, depois despeje no ralo a água verde final. Em fogo baixo, adicione na panela o azeite e a cebola, tempere-os a gosto, coloque o alho e depois as folhas, deixe refogar até que esteja bom de tempero. Retire a berinjela do forno e remova a parte do meio já cortada. Adicione esses pedaços de berinjela no refogado e deixe mais alguns minutos no fogo baixo. Preencha a berinjela com as plantas e empurre para não sobrar espaço. Leve ao forno a 200°C por mais 20 min. Depois aguarde esfriar alguns minutos e pode servir.

### Dica Nutricional:

Enquanto a taioba é rica em energia e proteína, o ora-pro-nóbis é repleto de proteína vegetal e aminoácidos essenciais. Já a urtiga vermelha tem usos medicinais diversos, além de ser anti-inflamatório e analgésico.



# Santos

**Diretoria de Ensino:** Santos

**Município:** Guarujá - São Paulo

**Escola:** E. E. São Francisco de Assis. **Vice-Diretora:** Maria Lucia de O. Gomes

**Universitários:** Ana Karolline Ramalho da Costa. **Aluna:** Milena Alves Moura de Souza

## Mousse de Maracujá

### História:

Esta receita é feita em nossa família, e é servida gelada nos dias quentes como sobremesa e nos finais de tarde na varanda de casa, com nossos amigos, servidos em cubuca de sobremesa, inclusive em festas de aniversário.



### Dica Nutricional:

O maracujá é rico em vitaminas do complexo B, cálcio, ferro, fósforo, sódio e potássio. Ele conta com bastante vitamina A e C e muita fibra solúvel.

Calorias: Suco de Maracujá: 97 cal. Leite Condensado: 321 cal. Creme de Leite: 38 cal

# Santos

**Diretoria de Ensino:** Santos

**Município:** Guarujá - São Paulo

**Escola:** E. E. Dr. Roberto Amaury Galliera. **Vice-Diretor:** Thiago Justo

**Voluntários:** Debora Rodrigues. **Universitários:** Larissa e Alice

**Alunos:** Gabriela Paula Alexandre e Wellington Melquides Souza

## Frango Xadrez

### História:

A receita foi escolhida pelo aluno, buscando uma melhor qualidade de vida através de receitas saudáveis para a alimentação do dia a dia.



### Ingredientes:

- 1 kg de peito de frango sem pele.
- 01 cebolas
- 01 pimentão vermelho
- 01 pimentão verde
- 01 pimentão amarelo
- 03 cenouras grandes
- 02 dentes de alho
- 100 g de amendoim
- 01 xícara de shoyú
- 01 colher e meia de sopa de amido de milho

### Modo de Preparo:

Doure o frango, jogue a cebola e o restante dos legumes picados, misture o shoyú com água e adicione na panela. Deixe apurar por 05 minutos e está pronto o frango xadrez. No final, acrescente o amendoim.





# Santos

**Diretoria de Ensino:** Santos

**Município:** Guarujá - São Paulo

**Escola:** E. E. Marcilio Dias. **Vice-Diretora:** Maria da Penha Dias Pereira

**Professores:** Juliana Sampaio Beu Maia de Oliveira; Felipe Beu Maia de Oliveira; **Voluntários:** Sandra;

**Universitários:** Siglides Muniz Ribeiro; Priscila Gomes de Sousa **Alunos:** Samuel Brito da Silva; Estevan Bertoldo dos Santos Silva.

## Tapioca Crocante

### História:

Minha mãe faz todas as vezes que eu peço e eu sempre a ajudo, pois para nós dois é sempre um dos melhores momentos juntos.



### Dica Nutricional:

Os benefícios da tapioca são inúmeros, entre eles incluem sua capacidade em ajudar no ganho de peso saudável, aumentar a circulação e a produção de células vermelhas do sangue, proteger contra má formação do feto, melhorar a digestão, reduzir o colesterol, prevenir o diabetes, melhorar as atividades metabólicas, proteger a densidade óssea, prevenir a doença de Alzheimer, proteger a saúde do coração e manter o equilíbrio de líquidos no interior do corpo.

# Santos

**Diretoria de Ensino:** Santos

**Município:** Guarujá - São Paulo

**Escola:** E. E. Paulo Clemente Santini. **Vice-Diretora:** Adriana Antunes dos Santos

**Voluntários:** Paulo Sérgio Cardim Júnior e Antônio Sérgio de Souza Soares;

**Universitários:** Josefa Cândida da Silva e Letícia Moraes de Mello. **Aluna:** Camila Pacco Rodrigues e sua mãe Karina Pacco

## Bolo de Maçã com Nozes e Passas

### História:

Meu nome é Camila, tenho 12 anos, e gosto de fazer esta receita porque é a receita favorita da minha família no Natal. Gosto quando todo mundo começa a me elogiar e os amigos pedirem a receita para mim.



### Ingredientes:

02 maçãs picadas sem sementes  
04 ovos  
01 xícara (chá) de óleo de soja  
02 xícaras (chá) de açúcar  
02 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo  
01 colher de fermento  
½ xícara (chá) de nozes picadas  
½ xícara (chá) de uva passa  
Canela-da-china em pó a gosto

### Modo de Preparo:

Descasque as maçãs, corte-as em pedaços pequenos e reserve as cascas. Acrescente 1 colher (sopa) de açúcar e 1 colher (sopa) de canela em pó. Bata no liquidificador os ovos, o óleo, açúcar e as cascas das maçãs. Despeje numa tigela e misture a farinha, as maçãs, nozes, uvas passas e o fermento. Coloque em uma assadeira untada e enfarinhada. Coloque para assar em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos.



### Dica Nutricional:

A maçã tem alta concentração de fibras e vitaminas B, C e E, o que faz desta fruta uma importante aliada na prevenção de doenças.

As nozes possuem importantes nutrientes em sua composição como ômega 3, ômega 6, vitamina C, vitamina E, zinco, potássio e o aminoácido arginina. Com isso, são inegáveis que apesar delas serem calóricas, elas pode beneficiar a saúde do nosso organismo.

A uva passa não contém glúten. Possui vitaminas de complexo A e B, Cálcio, Cobre, Ferro, Magnésio, Manganês, Potássio, Zinco, com ação anti-inflamatória.



# Santos

**Diretoria de Ensino:** Santos

**Município:** Guarujá - São Paulo

**Escola:** E. E. Professora Thereza Silveira de Almeida. **Vice-Diretora:** Cristiane Costa Silva

**Professora:** Adriana Rodrigues. **Apoiadores:** Mauricio da Silva Santos. **Voluntários:** Victória Régia Azevedo Santos

**Universitários:** Joyce Ribeiro Chagas dos Santos. **Aluno:** Lúcio Flavio Jesus da Anunciação

## Bolo de Banana

### História:

Eu amo bolo de banana, minha mamãe faz sempre. Pense em um bolo delicioso. Moramos em uma casa, e aqui tem um bananal no terreno da frente. Minha mamãe faz a colheita da banana parecer uma brincadeira e eu amo colher banana com ela. A mamãe cria uma expectativa para o momento de colher a fruta. Ela faz a gente ficar numa enorme expectativa durante o amadurecimento da banana para depois preparar o bolo, é tão delicioso, humm. Ela coloca em um saco de lixo preto no cacho para acelerar o amadurecimento. Nós ficamos esperando o momento de colher a banana. Não que ela não pudesse comprar uma penca de bananas maduras em uma quitanda. Mas ela torna a situação uma brincadeira para me deixar feliz. Minha infância é muito boa. Nela eu aprendo todos os dias a gostar de banana e canela. Colhemos a fruta no pé.

### Receita

#### Ingredientes:

- 03 ovos
- 01 xícara (chá) de açúcar
- 01 xícara (chá) de óleo
- 01 xícara (chá) de leite
- 02 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 01 colher (sopa) de fermento em pó
- 04 bananas cortadas em fatias
- Açúcar e canela para polvilhar.

#### Modo de Preparo:

Quebre os 3 ovos no recipiente da batedeira, bata os 3 ovos com uma xícara de açúcar. Coloque 1 xícara de óleo e uma xícara de leite e misture aos poucos. Coloque 2 xícaras de farinha de trigo e misture, bata por 1 minuto aproximadamente até formar bolinhas de ar. Adicione 1 colher de sopa de fermento em pó, bata por 30 segundos a massa com o fermento. Logo a seguir passe manteiga na forma, e coloque a farinha de trigo, depois despeje a massa que está na batedeira dentro da forma. Logo após acrescente as bananas em fatias em cima da massa e coloque açúcar e canela para polvilhar e leve ao forno por 40 minutos.

### Dica Nutricional:

A banana é uma fruta de alto valor nutritivo, muito rica em açúcar e sais minerais, principalmente potássio e vitaminas A, B1, B2 E C.

Para a receita é bom usar banana bem madura.

# Santos

Diretoria de Ensino: Santos

Município: Bertioga - São Paulo

Escola: E. E. Archimedes Bava. Vice-Diretor: Elaine Joaquim Pereira

Aluna: Ana Clara Rodrigues

## Frango ao Creme de Leite de Micro-ondas

### História:

Eu cresci observando a minha mãe preparando receitas de dar água na boca. Resolvi pedir a ela para me ensinar a preparar algumas receitas. Ela me ensinou, mas sempre disse para que eu não as fizesse sem a sua presença, pois ela temia que eu me queimasse em mexer no fogão. Certo dia resolvi procurar na internet alguma receita salgada que eu pudesse preparar no micro-ondas para fazer uma surpresa quando minha chegasse no trabalho. Encontrei essa receita. Preparei passo a passo e quando minha mãe experimentou eu achei que não havia acertado e para minha surpresa ela adorou. Os olhos dela encheram de lágrimas. Ela me abraçou, me beijou, agradeceu e disse que tinha muito orgulho de ter uma filha como eu.





# Santos

**Diretoria de Ensino:** Santos

**Município:** Cubatão - São Paulo

**Escola:** E. E. Professor Ary de Oliveira Garcia. **Vice-Diretora:** Ana Paula Christo Pereira

**Voluntários:** Regina Aparecida Moreno. **Universitários:** Juliana Lima da Cruz;

**Estagiários:** Stephany Cristine Amorim Bastos de Barros. **Aluna:** Ana Beatriz Santos Oliveira da Silva

## Torta de Atum com Farinha de Aveia

### História:

A receita foi uma escolha com o objetivo de comer de forma mais adequada, pois o diabetes e o colesterol estavam alterados e prejudicando a minha saúde. Por isso, escolhi uma receita usando farinha de aveia, atum conservado em água e legumes naturais.



### Ingredientes:

01 lata de atum (à base de água)  
 05 ovos  
 08 colheres de farinha de aveia  
 01 colher de fermento  
 ½ lata de milho (à base de água) ou milho cozido  
 Sal a gosto  
 Salsa  
 Orégano  
 Cenoura cozida

### Modo de Preparo:

Misture tudo numa tigela e coloque na forma untada.  
 Em seguida, leve ao forno preaquecido.  
 Estará pronta quando espetar o palito e ele sair seco.



### Dica Nutricional:

Aconselhável para pessoas com intolerância a lactose ou glúten. Ideal aos portadores de diabetes alta e colesterol alterado.

Atum, legumes e farinha de aveia são ricos em potássio, fibras e vitaminas.



# Santos

**Diretoria de Ensino:** Santos

**Município:** Santos - São Paulo

**Escola:** E. E. Deputado Emilio Justo. **Vice-Diretora:** Rosimeire Mota Lacerda

**Professores:** Margareth G. Oliveira, Elaine Roberto. **Apoiadores:** Cecilia Vanzela, Katia Maria Corrêa. **Voluntários:** Edneide dos Santos, Mariano Expedito dos Santos, Moisés dos Santos, Felix, Marcia Justino Alves. **Universitários:** Thalita Cristina Lameira de Souza, Rita de Cassia Lina Santos, Raquel Saran dos Santos Lima. **Estagiários:** Thalita Cristina Lameira de Souza, Rita de Cassia Lina Santos, Raquel Saran dos Santos Lima. **Aluna:** Helena Marques Pereira

## Bolo com Casca de Banana

### História:

Desde muito cedo, minha mãe sempre nos ensinou a dividir tarefas em casa. Ela sempre foi muito trabalhadeira, e tinha que dar duro para trazer o sustento para nossa família. Eu e minha irmã cuidávamos da casa, e sempre no final da tarde, após o pagamento de nossa mãe, íamos para a cozinha preparar guloseimas. Buscávamos várias receitas na internet. Certa vez na escola, tínhamos que fazer um prato típico com reaproveitamentos de legumes, frutas, verduras, cascas, talos, folhas que até então desprezávamos. Adquirimos o hábito de utilizá-los no nosso cardápio familiar, pois minha mãe é hipertensa, e nossa alimentação sempre foi saudável, com pouco sal, sem gordura, e sem frituras, mas o que mais gostamos é de doce. Pensando nisso, resolvi então fazer um bolo da casca de banana, que em casa agrada o paladar de todos, é um alimento saudável, de baixa caloria, e que nos permite utilizar a casca da própria banana, que é rica em potássio. Essa é uma pequena história de uma adolescente que ama cozinhar. E o meu prazer é poder desfrutar com minha família um prato feito por mim.

### Ingredientes:

- 04 cascas de banana
- 02 ovos
- 02 xícaras de leite
- 02 colheres de margarina
- 03 xícaras de chá de açúcar
- 03 xícaras de chá de farinha de rosca
- 01 colher de sopa de fermento em pó

### Cobertura

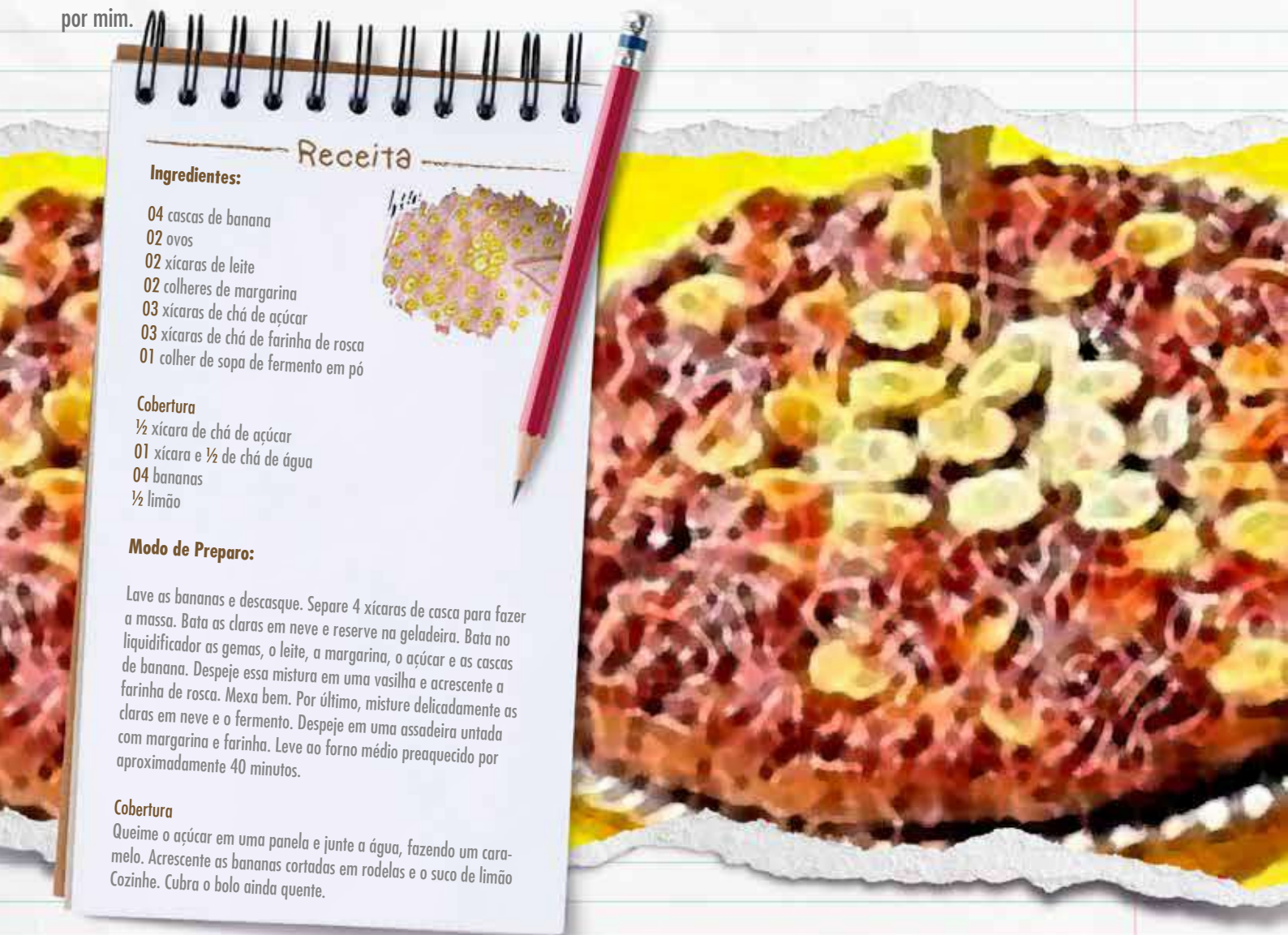
- ½ xícara de chá de açúcar
- 01 xícara e ½ de chá de água
- 04 bananas
- ½ limão

### Modo de Preparo:

Lave as bananas e descasque. Separe 4 xícaras de casca para fazer a massa. Bata as claras em neve e reserve na geladeira. Bata no liquidificador as gemas, o leite, a margarina, o açúcar e as cascas de banana. Despeje essa mistura em uma vasilha e acrescente a farinha de rosca. Mexa bem. Por último, misture delicadamente as claras em neve e o fermento. Despeje em uma assadeira untada com margarina e farinha. Leve ao forno médio preaquecido por aproximadamente 40 minutos.

### Cobertura

Queime o açúcar em uma panela e junte a água, fazendo um caramelo. Acrescente as bananas cortadas em rodela e o suco de limão. Cozinhe. Cubra o bolo ainda quente.





# Santos

**Diretoria de Ensino:** Santos

**Município:** Guarujá - São Paulo

**Escola:** E. E. Ignácio Miguel Estéfano. **Vice-Diretora:** Ana Aparecida da Silva

**Professora:** Doracy de Andrade Almeida. **Universitários:** Mariana Pereira da Silva, Fernanda Costa Alves e

Gisele Miranda de Brito dos Santos. **Aluna:** Julia Maria Marques de Sousa

## Suco Verde

### História:

Na minha casa, por diversas vezes, minha mãe faz este suco verde para manutenção da nossa saúde. Totalmente feito com ingredientes naturais, é muito gostoso, pois além de ser refrescante nesta terra quente também nos auxilia na manutenção da nossa saúde.



### Dica Nutricional:

Suco famoso por combater os radicais livres que, em excesso, aceleram o envelhecimento da pele e do organismo como um todo. Contém ácido fólico, vitamina do complexo B necessária para manutenção do sistema nervoso e dos glóbulos vermelhos, além de desinchar, pois o abacaxi e o gengibre são anti-inflamatórios naturais.

# Santos

**Diretoria de Ensino:** Santos

**Município:** Guarujá - São Paulo

**Escola:** E. E. Nossa Senhora dos Navegantes. **Vice-Diretora:** Ruth Passos

**Universitários:** Marcos B. Antonio do Nascimento, Thillye Rhuan O. dos Santos

**Alunos:** Miguel dos Santos Pereira; Enzo Arthur de Souza Barbosa

## Panqueca Fitness de Banana

### História:

Uma sobremesa fácil, rápida e cheia de energia. Meu tio faz sempre, porque ele é forte e vai sempre pra academia e eu quero ficar forte que nem ele.





# Santos

**Diretoria de Ensino:** Santos

**Município:** Guarujá - São Paulo

**Escola:** E. E. Pastor Francisco Paiva de Figueiredo. **Vice-Diretora:** Roselane dos Santos Afonso Paixão

**Professores:** Eneilde dos Santos Brandão; Michelly Cristini do Nascimento Silva; Ana Carolina Flores Ribeiro da Silva

**Universitários:** Luan Alves dos Santos Gonçalves; Andressa Macedo Gomes; Mayrlla Mayara Maria da Costa Santos

**Aluno:** Julia Gibram

## Bolo de Banana

### História:

A minha vó fazia uma polenta muito gostosa, que ninguém sabe fazer igual. Eu amava ela e colocava os temperos dela, ficava uma delícia. Eu amava!



### Ingredientes:

- 03 xícaras de água fria
- 01 pacote de fubá
- 01 caldo Knorr
- 01 colher de margarina
- 01 panela

### Modo de Preparo:

Ligue o fogo alto, coloque a panela e traga 3 xícaras de água fria; em seguida, acrescente 1 pacote de fubá e mexa bem. Coloque 1 colher de margarina e continue mexendo sem parar; acrescente 1 caldo Knorr e mexa até borbulhar. Quando chegar nesse ponto, desligue o fogo e deixe esfriar para ser servido.

### Dica Nutricional:

A banana é uma fruta de alto valor nutritivo, muito rica em açúcar e sais minerais, principalmente Potássio e vitaminas A, B1, B2 E C.

Para a receita é bom usar banana bem madura.

# Santos

**Diretoria de Ensino:** Santos

**Município:** Guarujá - São Paulo

**Escola:** CEEJA - Professor Luiz Carlos Romazzini. **Vice-Diretor:** Elias Henrique de Oliveira

**Apoiadores:** Laís Raquel Ferreira de Freitas Henrique. **Voluntários:** Acilino Alves de Carvalho Neto;

**Universitários:** Patrícia Almeida Lima, Luciana Cátia da Silva Santos e Dalva Rosa da Silva. **Aluno:** Luiz Fernando da Silva Rangel

## Bolo de Cenoura

### História:

Esse bolo de cenoura minha avó sempre fez para mim, pois ela disse que a cenoura faz bem para saúde e eu gosto no lanche da tarde.



### Dica Nutricional:

A cenoura é uma alimento saudável, é muito rica em vitaminas A,B,C e K excelente para o crescimento e desenvolvimento de uma criança.



# Santos

**Diretoria de Ensino:** Santos

**Município:** Guarujá - São Paulo

**Escola:** E. E. William Aureli. **Vice-Diretora:** Marta Costa dos Santos Silva

**Universitários:** Erika Wanessa Tavares Serafim; Daiane Barbosa de Oliveira. **Aluna:** Sara Matos de Oliveira

## Bolo de Banana Saudável

### História:

Resolvemos fazer o bolo de banana porque me chamou atenção o modo de preparo e os ingredientes. Tive como inspiração o bolo que a minha mãe faz, receita natural com todos os benefícios que possui na fruta, o que faz muito bem para nossa alimentação. Aprendi muito como é importante a nossa alimentação.



### Ingredientes:

04 ovos  
04 bananas nanica  
01 xícara e meia de açúcar (açúcar demerara)  
½ copo de óleo  
½ copo de aveia  
01 colher de fermento em pó  
01 copo de farinha de trigo  
Canela a gosto

### Modo de Preparo:

Bata no liquidificador os ovos, o açúcar, as bananas e o óleo. Despeje esta mistura em uma bacia, e vá acrescentando a farinha de trigo aos poucos. Em seguida, acrescente a aveia fina até dar o ponto. Por último adicione o fermento. Unte uma forma média com margarina e farinha. Leve para assar em forno médio 180° C preaquecido por aproximadamente 30 minutos.

Obs.: na hora de servir o bolo, pode ser regado ao mel.



### Dica Nutricional:

A banana é uma fruta medicinal, e pode curar alguns problemas de saúde, que é até melhor do que certos medicamentos vendidos em farmácia. A banana contém grande quantidade de proteínas, vitaminas e outros nutrientes. Por isso, te aconselho a comer pelo menos 2 bananas por dia.

# Santos

**Diretoria de Ensino:** Santos

**Município:** Santos - São Paulo

**Escola:** E.E. João Octávio dos Santos. **Vice-Diretor:** Regina Conceição Groba

**Universitários:** Alessandra Costa Rocha. **Alunas:** Maria Fernanda de Melo Silva e Iris Roberta de Souza

## Bolo Funcional de Maçã

### História:

Olá, aqui vai um pouco da história deste bolo de maçã delicioso. Minha mãe estava se sentindo muito cansada e com sobrepeso. Então resolveu marcar uma consulta com a nutricionista e pedir ajuda. Foi orientada sobre os alimentos saudáveis e seus benefícios. O bolo de maçã entrou como uma receita para o lanche da tarde e foi uma novidade para toda a família. Essa receita fez com que todos os domingos minha mãe fizesse o bolo saudável para acompanhar um cafezinho e reunir a família na casa de minha avó.



### Dica Nutricional:

A perda de peso pode ser auxiliada com a ingestão de alimentos como as nozes e o óleo de coco, assim como a maçã, que também ajuda na diminuição do colesterol. Já a farinha de aveia melhora o funcionamento intestinal, enquanto a uva passa fortalece o sistema imunológico.



# Santos

**Diretoria de Ensino:** Santos

**Município:** Santos - São Paulo

**Escola:** E. E. Profª Zulmira Campos. **Vice-Diretora:** Elisangela do Nascimento

**Voluntários:** Willaine Monteiro; Meire Aparecida S. Feliciano. **Universitários:** Beatriz T. S. Farias; Paulo Henrique M. S. Junior;

Raquel Batista dos Santos; Renata Fernandes Pedro. **Aluno:** Kayky P. O. de Souza

## Salada de Fruta

### História:

Na minha casa, todo final de ano a minha mãe faz uma salada de fruta especial como ninguém mais faz. É deliciosa, o sabor fica diferente, faz com carinho, eu saboreio muito. Deve ser por causa do Natal.



### Receita

#### Ingredientes:

- 02 laranjas
- 02 goiabas
- 02 maçãs
- 01 manga grande
- 01 mamão maduro (não pode estar mole)
- 01 cacho médio de uvas
- 04 bananas prata
- 03 colheres (sopa) de suco de laranja para cada pote de 250 ml

#### Modo de Preparo:

Pique todos os ingredientes, a laranja em pedaços menores que as outras frutas, pois depois ela solta o caldo e a salada não fica tão ácida. Coloque tudo em um prato fundo e adicione suco de laranja, creme de leite light e gelo; mexa por alguns segundos e leve à geladeira por 30 minutos. Sirva gelado.

### Dica Nutricional:

A banana é uma fruta medicinal, e pode curar alguns problemas de saúde, que é até melhor do que certos medicamentos vendidos em farmácia. A banana contém grande quantidade de proteínas, vitaminas e outros nutrientes. Por isso, te aconselho a comer pelo menos 2 bananas por dia.

# Santos

**Diretoria de Ensino:** Santos

**Município:** Santos - São Paulo

**Escola:** E.E. Professor Idalino Pinez. **Vice-Diretor:** Cristiany Cotarelo Afonso Sardinha

**Professora:** Magda da Cruz Vale de Souza. **Aluno:** Diego Francisco de Oliveira Salomão

## Arroz Doce da Vovó (com Leite Condensado)

### História:

Minha avó gosta de fazer arroz doce. Todas as vezes que faz, eu fico perto dela, só vendo cada movimento, cada ingrediente colocado na panela por ela. Depois que minha vovó descobriu que eu gosto muito de comer arroz doce, ela começou a me dizer que é muito bom para repor a energia depois de fazer atividade física. Me falou que o arroz pode ser integral também, mas prefere fazer do arroz comum, pois sou criança.





# Santos

**Diretoria de Ensino:** Santos

**Município:** Guarujá - São Paulo

**Escola:** E. E. Profº Walter Scheppis. **Vice-Diretor:** Andre Corsino Gomes

**Voluntários:** Rose. **Universitários:** Adriana Rodrigues de Moura, Isabella Duarte Santos e Jennifer Fernandes Maciel Barbosa

**Aluna:** Gabrielly Delgado Gomes de França

## Bolo de Cenoura

### História:

Havia experimentado o bolo na casa da minha tia e achei interessante porque o bolo é feito de cenoura, pedi que ela me ensinasse a receita, porque todos em casa gostamos do bolo sendo uma boa opção para tomar café, assim como fazemos em casa.



### Ingredientes:

04 cenouras grandes  
03 ovos  
02 xícaras de óleo  
02 xícaras de açúcar  
02 de farinha  
01 colher de chá de fermento



### Calda do Bolo:

02 latas de leite condensado  
02 colheres de margarina  
04 colheres de achocolatado  
01 creme de leite

### Modo de Preparo:

No liquidificador, bata os ovos junto com a açúcar, óleo e as cenouras picadas; em um recipiente separado coloque a farinha e o fermento e acrescente o que foi batido, depois unte a forma e despeje o conteúdo misturado; coloque no forno em 180° por 30 minutos.

### Calda do bolo:

Coloque o leite condensado, a margarina, o achocolatado em uma panela e leve ao fogo, misture até engrossar em ponto de brigadeiro e depois que desligar o fogo acrescente o creme de leite e mexa até misturar todo o conteúdo.

### Dica Nutricional:

A cenoura contém grande quantidade de vitamina A que é essencial para a pele e também para a visão ela confere elementos de defesa contra as infecções, preside ao crescimento alimentar dos tecidos dando-lhes resistência às enfermidades, desenvolvimento e manutenção do tecido epitelial. Contribui para o desenvolvimento normal dos dentes e a conservação do esmalte e bom estado dos cabelos. Protege a área respiratória sendo também essencial na gravidez e lactação.

# Santos

**Diretoria de Ensino:** Santos

**Município:** Santos - São Paulo

**Escola:** E.E. Olga Cury. **Vice-Diretora:** Adriana Ruman Garcia

**Universitários:** Joselma Vicente de Araújo. **Aluna:** Luana Helena de Freitas Bastos Silva

## Brigadeiro com Biomassa

### História:

Oi, eu sou a Luana. Eu conheci a receita de Brigadeiro de Biomassa na escola onde estudo, U.M.E. dos Andradas II. Foi durante a Feira de Ciências, e e quem ensinou a gente foi a minha professora Karol. Ela trouxe a massa pronta e nós enrolamos os brigadeiros e depois fomos para a Feira. Achei muito bom para a saúde e gostoso também. No Programa Escola da Família, a tia perguntou quem conhecia uma receita saudável, aí eu falei do brigadeiro, todos ficaram interessados. Eu ensinei e fiz lá também juntos com meus amigos.



### Ingredientes:

#### Brigadeiro com Biomassa

- 01 xícara de chá de biomassa de banana verde
- 02 colheres de chá de cacau em pó
- 02 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 02 colheres de sopa de óleo de coco
- Granulado para cobrir (opcional)

### Modo de Preparo:

#### Como fazer a biomassa de banana?

Retire as bananas do cacho com cuidado, preservando os talos. Higienize as bananas com água e sabão. Coloque no fogo uma panela de pressão com água até a metade e deixe ferver. Assim que a água ferver, coloque as bananas higienizadas na água quente da panela de pressão para que levem choque térmico.



### Modo de preparo do brigadeiro

Coloque a biomassa de banana verde em uma panela e leve para o fogo baixo. Adicione aos poucos o cacau em pó, o açúcar mascavo e o óleo de coco. Mexa bem ainda em fogo baixo. Faça isso até notar a textura de brigadeiro. Desligue o fogo e deixe esfriar o suficiente para manuseá-lo. Faça pequenas bolinhas e passe no coco ralado.

**Rendimento:** em média, essa receita rende 10 brigadeiros pequenos. Porém, você tem a opção de não enrolá-los e colocá-los em potes, servindo-os como brigadeiro de colher.

### Dica Nutricional:

A receita ajuda no emagrecimento, pois é pobre em calorias e rica em fibras que dão a sensação de saciedade;

Combate a prisão de ventre por ser rica em fibras.



# Santos

**Diretoria de Ensino:** Santos

**Município:** Guarujá - São Paulo

**Escola:** E. E. Marechal do Ar Eduardo Gomes. **Vice-Diretor:** Márcia Andréia de Paulo Santos

**Universitários:** Paulina Oliveira Rodrigues; Rafael de Oliveira Silva

**Aluna:** Heloísa Rodrigues Gois

## Brigadeiro de Chuchu no Copo

### História:

No aniversário da escola, teve uma competição: o brigadeiro mais gostoso e diferente ganhava um prêmio. Como em casa sempre fazemos receitas diferentes com coisas saudáveis, tive a ideia de fazer um brigadeiro saudável, mas gostoso. Fui para casa pesquisar uma receita, encontrei essa e fiz para provar, achei bem gostoso e diferente. No dia da competição, levei e consegui ganhar e fiquei muito feliz, pois pude mostrar que podemos fazer doces gostosos com comida de verdade.



### Ingredientes:

- 01 chuchu
- 01 gema de ovo
- 01 colher de amido de milho
- 02 colher de cacau em pó
- 02 colher de açúcar demerara
- 01 colher de chá de essência de baunilha

### Modo de Preparo:

Cozinhe o chuchu com a essência de baunilha. Bata no liquidificador o chuchu com o amido de milho, gema de ovo e o leite em pó. Coloque a mistura em uma panela e coloque o cacau em pó e o açúcar demerara e mexe até engrossar.



### Dica Nutricional:

O chuchu tem vários benefícios, ele fortalece os ossos, favorece o emagrecimento saudável, faz bem para os rins, dá brilho e volume aos cabelos entre muitos outros.

# Santos

**Diretoria de Ensino:** Santos

**Município:** Cubatão - São Paulo

**Escola:** E.E. Parque dos Sonhos 9 A. **Vice-Diretora:** Juliana Oliveira de Sousa Alves

**Voluntários:** Shara I. Martins Moreira. **Universitários:** Deise Alves Schroll e Wendy Luciano Cunha

**Aluno:** Guilherme Guedes Ramos de Oliveira

## Batata Chips para Micro-ondas

### História:

No dia 10 de novembro, nós estávamos pesquisando sobre comidas saudáveis e práticas para crianças. A minha ideia foi fazer uma calda de sorvete com mel. Só que nós fomos pensando outras coisas. A Vice-Diretora Juliana pesquisou outros tipos de pratos e achou a Batata Doce Chips de Micro-ondas e eu adorei, porque a minha mãe faz ela em casa sempre que dá. Aí seria a minha chance de fazer sozinho. No final, depois de algumas tentativas, a batata ficou muito gostosa e deu certo.



### Dica Nutricional:

Possui baixo índice glicêmico, já que sua absorção é mais lenta, evitando picos de insulina. Possui elevado teor das vitaminas A, vitamina C, vitamina E, vitaminas do complexo B, essenciais para pele e para a formação do colágeno. Quando for descascar a batata doce faça isso debaixo da água para evitar que o metal da faca escureça a leguminosa. Faça um teste no seu forno, talvez precise de menos ou mais tempo - se sentir que está queimando, interrompa imediatamente.



# Santos

**Diretoria de Ensino:** Santos

**Município:** Guarujá - São Paulo

**Escola:** Padre Bartolomeu de Gusmão. **Vice-Diretora:** Margareth dos Santos Raphael

**Professora:** Cristina dos Santos Reis. **Apoiadores:** Rose Cristina Gedra e Adaide Anacleto;

**Voluntários:** Luiz Carlos Coitim, Cristina dos Santos Reis. **Universitários:** Marcela Amorim dos Santos, Mike Tani Schan, Marise Maria Ribeiro, Tainá Labiril Silva Yanamya. **Aluna:** Isabelly de Fátima da Silva Pereira

## Lasanha de Berinjela

### História:

Na minha casa somos uma família de 5 pessoas, e como toda boa família sempre tem as crianças que não gostam de verduras, legumes, frutas, enfim, comida saudável, minha mãe tinha que fazer pratos diferentes para nos incentivar a comer, então surgiu a ideia, uma delas, de fazer a lasanha de berinjela, para que nós consumíssemos essa verdura que poucos comem. Essa lasanha tem o atrativo que é o queijo e presunto que são alimentos gostosos e minha mãe sábia fazia as receitas colocando ingredientes que nos chamasse a atenção. Comer essa lasanha me faz lembrar dos tempos de criança com a minha família toda reunida para fazermos as refeições.



**Receita**

**Ingredientes:**

- 03 berinjelas grandes
- 01 lata de molho de tomate
- 01 maço de coentro cortado pequeno
- 300 g de muçarela
- 300 g de presunto
- 02 colheres (sopa) de azeite
- 01 copo de requeijão (opcional)
- Azeitonas sem caroços cortadas

**Modo de Preparo:**

Corte as berinjelas em fatias no sentido do comprimento. Em uma forma retangular refratária coloque no fundo as 2 colheres de azeite e um pouco do molho de tomate. Coloque uma camada de berinjela. Cubra com molho de tomate, salpique azeitona e coentro. Em seguida, coloque uma camada de presunto. Acrescente uma camada de berinjela, cubra com molho de tomate e por cima coloque uma camada de queijo. Repita os passos 3, 4 e 5 para formar mais 2 camadas. Coloque por cima da última camada o requeijão e cubra a assadeira com papel alumínio. Leve ao forno em temperatura de 180 °C por cerca de 30 minutos para cozinhar. Após esse tempo, retire o papel alumínio e deixe por mais 5 a 10 minutos para gratinar.



## MELANCIA

Fonte de vitamina C, a melancia oferece energia para o organismo e é um poderoso antioxidante que neutraliza os radicais livres, nocivos ao corpo.



# São Bernardo do Campo

**Diretoria de Ensino:** São Bernardo do Campo

**Município:** São Bernardo do Campo - São Paulo

**Escola:** E. E. Professor Walker da Costa Barbosa. **Vice-Diretora:** Marcia Aparecida Siqueira Pereira Dias

**Professora:** Zenira A. Tosti Umemura. **Apoiadores:** Fabio Mendonça, Davi Rocha, Ana Cristina Arroio, Maria Olgarina, Leiliane Borges, Juliana Tavares. **Voluntários:** Guilherme Delmondes. **Universitários:** Leiliane Oliveira Borges, Juliana Tavares

**Aluno:** Guilherme Delmondes

## Arroz Integral Simples

### História:

Apreendi com minha mãe, ela gosta de comer saudável para não engordar.



### Receita

#### Ingredientes:

- 01 medida (copo, xícara) de arroz integral
- 03 medidas de água fervente
- 02 dentes de alho picadinhos
- ½ cebola picada
- 02 colheres (sopa) de azeite ou óleo
- Sal a gosto

#### Modo de Preparo:

Em uma panela, aqueça o azeite, refogue o alho e a cebola. Acrescente o arroz (não precisa lavar) e refogue mais um pouco. Adicione o sal e água fervente. Abaixar o fogo, deixe até secar a água, aproximadamente 20 minutos. Desligue o fogo e deixe a panela tampada por uns 5 minutos antes de servir. Fica soltinho, saboroso e ainda faz muito bem à saúde.

### Dica Nutricional:

Prática de exercícios físicos, e mudanças de hábitos alimentares. A alimentação saudável também pressupõe ingestão suficiente de nutrientes para que crianças consigam atingir o crescimento e desenvolvimento normais, assim como a prevenção de doenças relacionadas com alimentação.

# São Bernardo do Campo

**Diretoria de Ensino:** São Bernardo do Campo

**Município:** São Bernardo do Campo - São Paulo

**Escola:** E.E. Drº José Fornari. **Vice-Diretora:** Zélia Maria Matos

**Universitários:** Alex Pizzigueiro Nunes. **Aluno:** Luciano Gabriel Pereira Ramos

## Frango com Abóbora

### História:

Meu nome é Luciano. Na minha infância passávamos os finais de semana na casa de meus avós, havia um pé de abóbora e meus avós criavam galinha. Todos os finais de semana, enquanto eu brincava com meus primos, minha mãe e minha avó colhiam as abóboras do pé e colocavam na despensa. Enquanto isto, meu avô já havia separado uma galinha gorda que logo iria para o fogão, ali mesmo no quintal matava o frango e colocava dentro do caldeirão com água fervendo para depená-la e prepará-la para, em seguida, juntar numa outra panela com a abóbora. Dentro de algumas horas, o maravilhoso almoço estava servido. Após o almoço, íamos pular corda; brincar de correr atrás das galinhas; subir nas árvores. Depois de correr muito, descansávamos debaixo das sombras das árvores.

### Ingredientes:

1 kg de filé de frango em cubos médios  
500 g de abóbora em cubos médios  
02 cebolas  
04 colheres (sopa) de manteiga  
Coentro a gosto  
Cebolinha  
01 dente de alho  
Sal a gosto

### Modo de Preparo:

Corte o frango. Em uma panela, aqueça a manteiga, junte o frango, doure o e reserve. Na mesma panela, adicione a abóbora e a cebola, refogue. Acrescente aos poucos a cebolinha e o sal. Quando a abóbora estiver macia, junte o frango. Tampe a panela e deixe o frango terminar de cozinhar. Mexa bem e sirva.



### Dica Nutricional:

Frango não possui carboidrato, e sim proteína, além de ser carne branca mais saudável. A abóbora possui vitamina A. É antioxidante e capaz de filtrar os raios ultravioleta na retina dos olhos. E nesta receita como os alimentos são cozidos o sabor é bem mais atrativo.





# São Bernardo do Campo

**Diretoria de Ensino:** São Bernardo do Campo

**Município:** São Bernardo do Campo - São Paulo

**Escola:** E. E. Padre Alexandre Grigoli. **Vice-Diretor:** Marcelo Arevalo Perez

**Professora:** Giane Glória Silva Amorim. **Universitários:** Camila Toledo da Silva, David Rinaldi M. dos Santos

**Aluno:** João Victor Nascimento

## Gelatina Divertida em Formato de Melancia

### História:

Esta história de receita foi criada pela minha mãe Adriana Nascimento, que é uma excelente cozinheira. Ela quis elaborar uma sobremesa diferente e bem criativa, teve então a ideia de fazer uma gelatina em formato de melancia e com o ponto de corte, ou seja, a gelatina é mais durinha.



### Ingredientes:

- 04 envelopes de gelatina vermelha sabor morango
- 04 envelopes de gelatina verde sabor limão
- 05 envelopes gelatina incolor sem sabor
- 01 vidro pequeno leite de coco
- 500 ml de água fervendo
- 500 ml de água gelada

### Modo de Preparo:

Ferva 250 ml de água e adicione os 4 envelopes de gelatina vermelha sabor morango e mais 2 envelopes de gelatina sem sabor. Depois de tudo bem dissolvido, acrescente 250 ml de água gelada e leve para geladeira. Depois de pronta, despeje esta gelatina em copinhos descartáveis de café previamente untados com óleo de soja (mais ou menos 25 copinhos). Coloque apenas até a metade do copinho, pois você ainda fará outra camada com o leite de coco e outra camada de gelatina verde. Enquanto ela endurece, prepare agora o leite de coco, aquecendo no micro-ondas por apenas 1 minuto; hidrate 1 pacote de gelatina sem sabor com 5 colheres de água e leve ao micro-ondas por 20 segundos, e misture ao leite de coco. Você despejará esta mistura em cima da gelatina vermelha quando esta já estiver dura. Quando estas duas camadas já estiverem duras (vermelha e branca), espete então os palitos de sorvete ao meio e por último prepare a gelatina de limão (verde) da mesma maneira que você preparou a gelatina vermelha de morango. Complete com a última camada de gelatina. Assim que ela endurecer, desenforme e sirva as gelatinas e bom apetite.

**Dicas:** para desenformar melhor, unte os copinhos com óleo de soja ou de sua preferência, e quando for preparar o leite de coco acrescente uma colher de açúcar.

### Dica Nutricional:

A gelatina nada mais é do que uma substância naturalmente incolor normalmente obtida a partir do cozimento de determinados tecidos animais, como a pele e a cartilagem bovina. Obtém-se a gelatina a partir da hidrólise parcial do colágeno, a proteína que dá sustentação à pele e participa da estrutura dos ossos e tendões.

# São Bernardo do Campo

**Diretoria de Ensino:** São Bernardo do Campo

**Município:** São Bernardo do Campo - São Paulo

**Escola:** E.E. Professor João Batista Bernardes. **Vice-Diretora:** Beatriz Aparecida Borges Gabriel

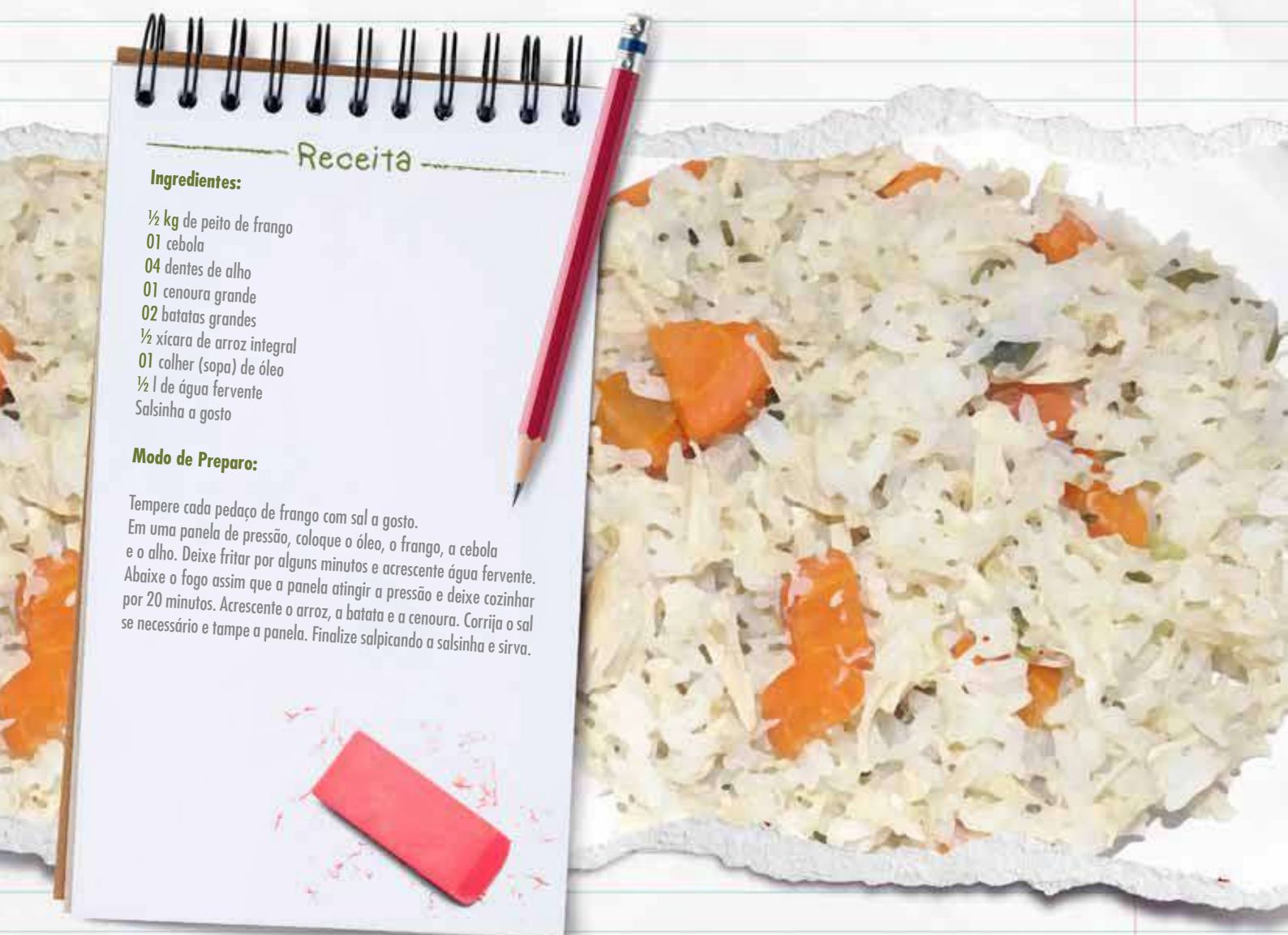
**Professores:** Ieda de O. C. do Carmo (Ciências); Maria das Graças Cerqueira (Língua Portuguesa); Marisa Ferreira (Educação Física)

**Universitários:** Sthefanie de Oliveira Pereira. **Aluna:** Evelyn Braz

## Canja de Galinha

### História:

Eu gosto muito dessa receita, pois além de ser saudável, é gostosa. Minha mãe aprendeu a fazer com a madrinha dela que hoje não está mais viva, infelizmente. Por isso se tornou tão especial, e como a canja é quentinha, minha mãe desde quando eu era pequena fazia quando estávamos doentes. Aqui em casa a canja de galinha nos ajuda a ficarmos mais fortes.



### Dica Nutricional:

Recomendado para fortalecer as células brancas e consequentemente melhorar o sistema imunológico; possui ação anti-inflamatória.

Auxilia no combate a resfriados.



# São Bernardo do Campo

**Diretoria de Ensino:** São Bernardo do Campo

**Município:** São Bernardo do Campo - São Paulo

**Escola:** E. E. Ministro Laudo Ferreira de Camargo. **Vice-Diretora:** Elaine Lilian Arrébola

**Voluntários:** Amanda Melo Ramos. **Universitários:** Evelyn Alves Muller, Meire Medeiros Coelho da Silva e Beatriz Marcela da Silva

**Aluna:** Yasmim Machado da Silva

## Suco de Beterraba com Verduras e Frutas

### História:

Eu sou Yasmim e tenho 12 anos. Essa receita de suco natural foi passada de geração à geração; além de ser boa tem ingredientes que faz bem para a saúde, como beterraba, boa para o sangue, cenoura para a visão, entre outras coisas como vitaminas etc. Essa receita é boa também por mais um motivo, te deixa forte com energia. Ela também previne doenças e o envelhecimento de pessoas. Minha avó passou para a minha mãe que passou para mim e quando eu tenho vontade faço para meus irmãos.



### Ingredientes:

- 01 beterraba
- 01 suco de limão
- 01 cenoura
- 01 maçã
- 02 galhos de salsa
- Gengibre ralado, um pouquinho
- 02 folhas de alface
- ½ l de água
- Açúcar orgânico, se quiser.

### Modo de Preparo:

Tire a casca e as sementes da maçã, tire a casca da beterraba, corte as duas em pedaços e coloque no liquidificador. Lave as folhas de alface e os galhos de salsa e coloque no liquidificador. Esprema o suco do limão dentro do liquidificador, junte a raspa do gengibre e a água e bata tudo. Coe em uma peneira e sirva, se quiser coloque uma colher de sopa rasa de açúcar orgânico ou mascavo.

### Dica Nutricional:

Antioxidantes podem ser encontrados na salsa, na cenoura e na beterraba, enquanto vitaminas estão inseridas em alimentos como a maçã e o limão. Já a alface ajuda a desintoxicar principalmente o fígado.

# São Bernardo do Campo

**Diretoria de Ensino:** São Bernardo do Campo

**Município:** São Bernardo do Campo - São Paulo

**Escola:** E.E. Prof.<sup>a</sup> Maria Cristina Schmidt Miranda. **Vice-Diretora:** Maria Inês Soares da Silva

**Professores:** Claudia Edivani S. Martinuci, Nathália de Oliveira. **Universitários:** Noemi Garcia

**Estagiários:** Carla Caetano Formiga. **Aluna:** Arianne Stephany de Jesus Coutinho

## Arroz Doce Cremoso

### História:

Toda vez que eu ia visitar minha vó no interior de São Paulo (Planalto, distrito da cidade de Andradina, localizado no noroeste do estado); ela, sabendo da minha adoração pela sua receita de arroz doce, nunca deixou de me receber toda vez que ia passar as férias com ela. Essa receita é um dos grandes elos entre mim e minha vó materna, por isso esse doce é a grande paixão da minha vida e, lógico, a outra paixão é minha vovó.

### Receita

#### Ingredientes:

- 01 xícara de arroz branco
- 02 ½ xícara de água
- ½ l de leite
- 01 lata leite condensado (300 g)
- 01 lata de creme de leite (300 g)
- Coco ralado (opcional e a gosto)
- Açúcar a gosto para chegar a doçura desejada
- Canela em pó para pulverizar depois de feito

#### Modo de Preparo:

Coloque o arroz com a água para cozinhar, quando a água estiver quase secando, coloque o leite quente e deixe cozinhar mais um pouco, até ver que diminuiu pela metade o leite. Logo em seguida, coloque o leite condensado e deixe engrossar, quando perceber que está cremoso, insira o creme de leite e deixe mais um pouco cozinhando; coloque o coco (opcional) e por final o açúcar, adoçando a gosto. Retire do fogo e coloque numa travessa, pulverizando com canela em pó.

### Dica Nutricional:

Evite alimentos refinados, faça reeducação alimentar em vez de dieta, evite alimentos industrializados e ganhe em saúde e boa forma, faça as refeições com calma, mastigue bem os alimentos, não ingerir líquidos nas refeições. Horários para as refeições: alimente-se a cada 3 horas e dê preferência por alimentos integrais. Consuma frutas e hortaliças e tenha ingestão de boa quantidade de líquidos durante o dia.



# São Bernardo do Campo

**Diretoria de Ensino:** São Bernardo do Campo

**Município:** São Bernardo do Campo - São Paulo

**Escola:** E. E. Prof.<sup>a</sup> Maristela Vieira. **Vice-Diretor:** Pedro Ferreira de Mendonça

**Voluntários:** Cristina Gonçalves. **Universitários:** Eliana Silva Correa Lima e Cristina Pereira Costa da Silva

**Aluna:** Yasmim Vieira Lima

## Bolo de Luq de Mel

### História:

Na falta de recursos e da distância que minha avó tinha para sair da roça e chegar até a cidade, ela criou uma receita fácil, com poucos ingredientes. No início o leite condensado era caseiro, hoje já utilizamos o leite condensado industrializado, chegando nesse delicioso bolo de família.



### Dica Nutricional:

A gelatina nada mais é do que uma substância naturalmente incolor, normalmente obtida a partir do cozimento de determinados tecidos animais, como a pele.

Faça reeducação alimentar em vez de dieta, evite alimentos industrializados e ganhe em saúde e boa forma.

Nunca se esqueça de fazer atividades físicas.

# São Bernardo do Campo

**Diretoria de Ensino:** São Bernardo do Campo

**Município:** São Bernardo do Campo - São Paulo

**Escola:** E.E. Profº Célio Luiz Negrini. **Vice-Diretora:** Jacira Valadario Pereira

**Professora:** Graziela Rosa. **Universitários:** Thais Carvalho Alves. **Voluntários:** Bruna Pires, Laryssa, Amanda Costa, Manoela, Melquezedeuque, Ana Carolina, Jonathan e Elenilson, Bianca, Alda. **Aluna:** Mariana Costa de Santana

## Mousse e Ganache Funcional com Biomassa de Banana Verde

### História:

Nós alunos do 3º ano A estávamos pensando em fazer algum tipo de celebração, pois estamos no último ano escolar. Para ser algo diferente, legal e que marcasse, fizemos uma mousse de chocolate – light. Ficou gostoso e todos os alunos aprovaram. A receita é bem prática, rápida de se fazer e não prejudica a saúde.

### Ingredientes:

#### Biomassa de Banana Verde:

05 bananas verdes  
Água potável

#### Mousse:

70 g de chocolate amargo  
70 g de chocolate meio amargo  
150 ml de leite de coco light  
50 ml de leite semidesnatado  
03 ovos separados  
01 pitada de sal  
01 e ½ xícara de biomassa de banana verde  
01 colher de baunilha  
01 colher de açúcar mascavo  
02 colheres de açúcar demerara

#### Ganache:

02 colheres de biomassa de banana verde  
50 ml de leite de coco  
50 g de chocolate amargo  
01 colher de açúcar demerara  
10 gotas de essência de baunilha  
½ colher de açúcar mascavo  
½ colher de cacau em pó  
03 colheres de leite semidesnatado

### Modo de Preparo:

#### Biomassa de banana verde:

Retire as bananas do cacho com cuidado e higienize as bananas com água e sabão. Coloque no fogo uma panela de pressão com água até a metade e deixe ferver. Quando a água ferver, com cuidado coloque as bananas verdes; feche a panela em fogo alto, assim que a panela começar a chiar abaixe o fogo e deixe por 10 minutos. Desligue o fogo e espere a pressão sair naturalmente, sem forçar. Com cuidado, retire a casca das bananas e coloque-as no liquidificador (ainda quente), com um pouco de água (menos possível – somente para o liquidificador entrar em funcionamento), bata a polpa quente até formar uma pasta bem espessa, a biomassa.

#### Mousse:

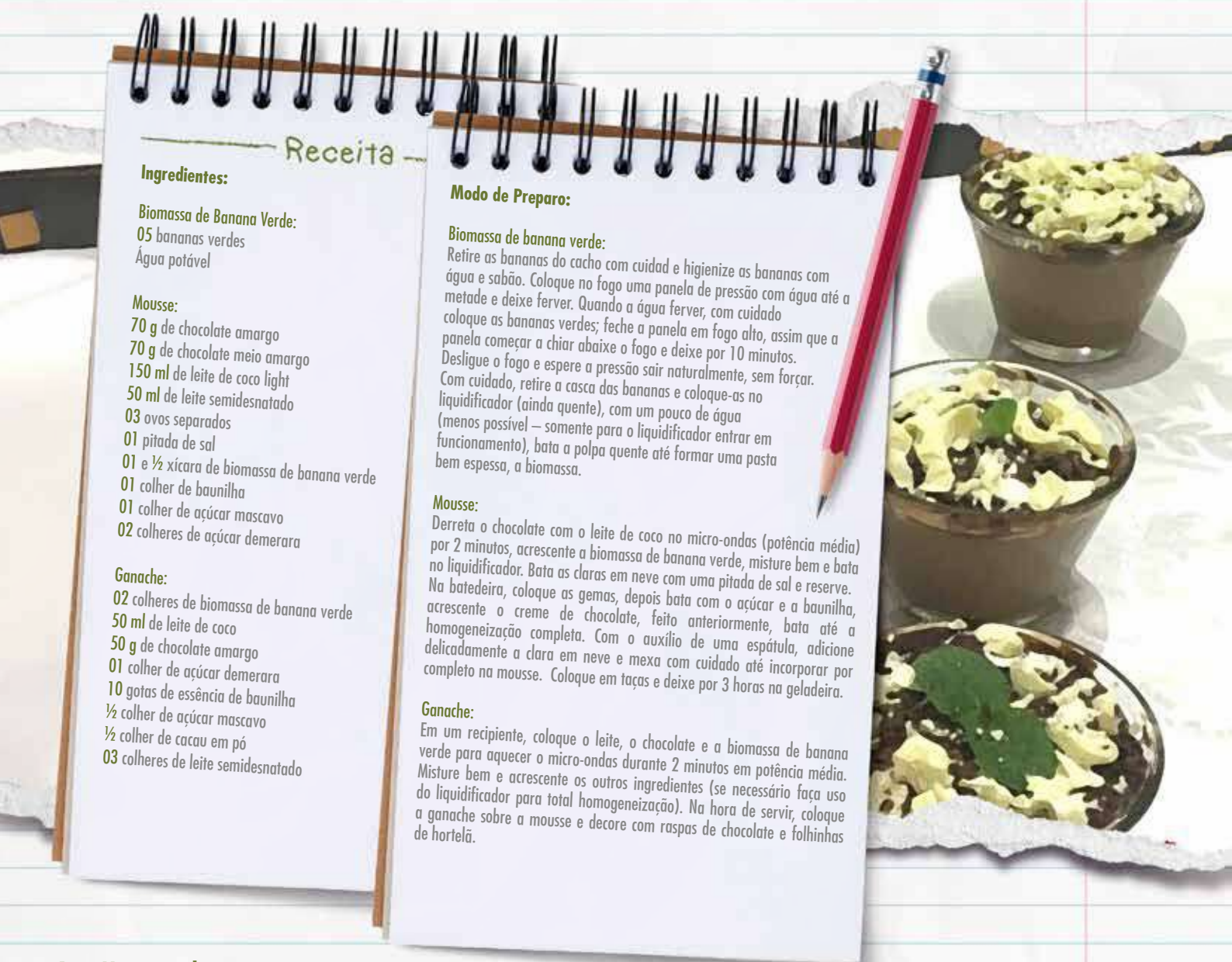
Derreta o chocolate com o leite de coco no micro-ondas (potência média) por 2 minutos, acrescente a biomassa de banana verde, misture bem e bata no liquidificador. Bata as claras em neve com uma pitada de sal e reserve. Na batedeira, coloque as gemas, depois bata com o açúcar e a baunilha, acrescente o creme de chocolate, feito anteriormente, bata até a homogeneização completa. Com o auxílio de uma espátula, adicione delicadamente a clara em neve e mexa com cuidado até incorporar por completo na mousse. Coloque em taças e deixe por 3 horas na geladeira.

#### Ganache:

Em um recipiente, coloque o leite, o chocolate e a biomassa de banana verde para aquecer o micro-ondas durante 2 minutos em potência média. Misture bem e acrescente os outros ingredientes (se necessário faça uso do liquidificador para total homogeneização). Na hora de servir, coloque a ganache sobre a mousse e decore com rasps de chocolate e folhinhas de hortelã.

### Dica Nutricional:

Emagrecer e reduzir o colesterol são benefícios da biomassa de banana verde, que ainda previne infecções intestinais, combate a depressão e a prisão de ventre, além de dar mais saciedade e aumentar a sensação de bem-estar.





# São Bernardo do Campo

**Diretoria de Ensino:** São Bernardo do Campo

**Município:** São Bernardo do Campo - São Paulo

**Escola:** E. E. Prof.<sup>a</sup> Pedra de Carvalho. **Vice-Diretora:** Cinthia Midori Hirata da Silva

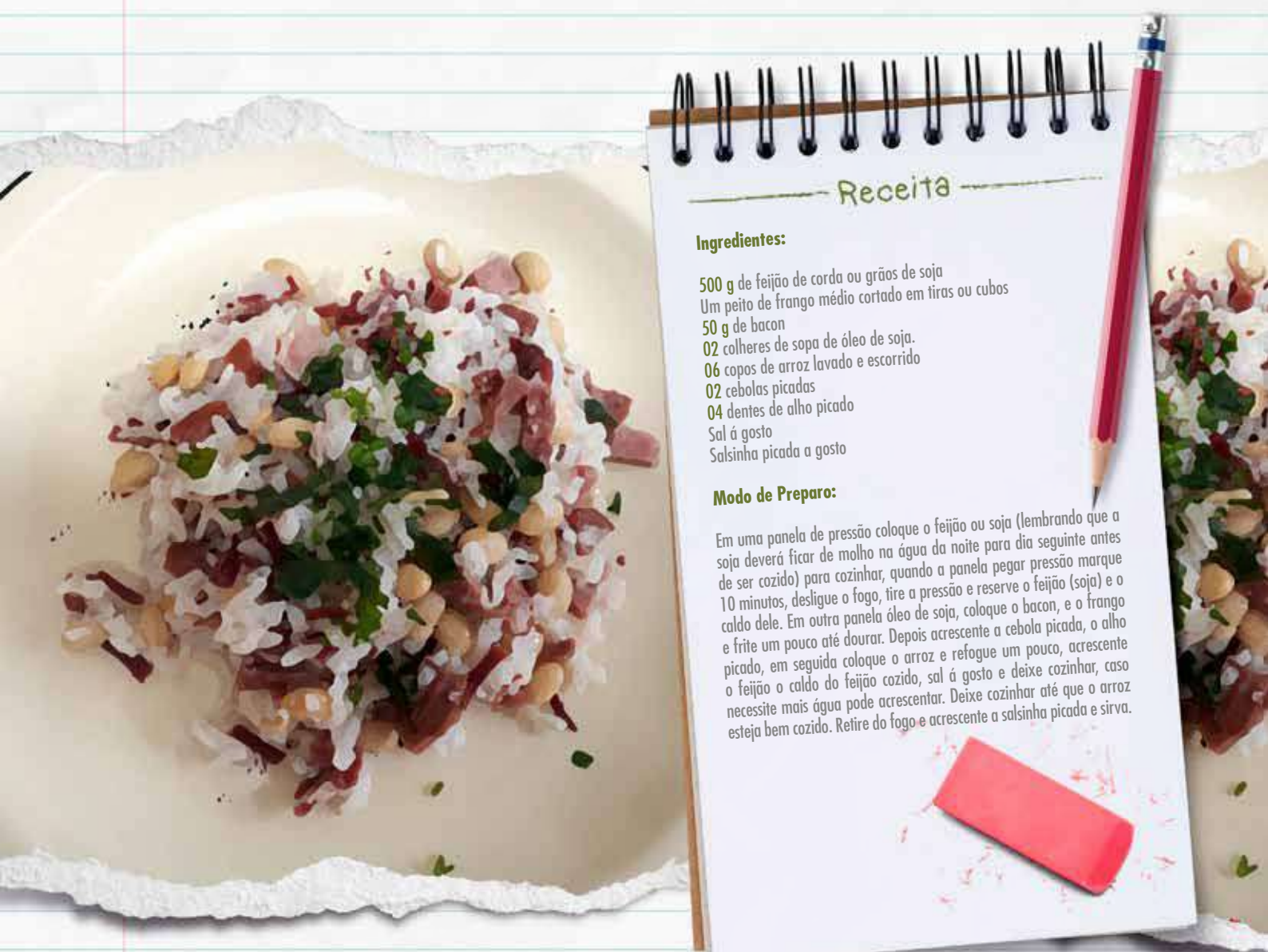
**Apoiadores:** Denise Andrade - Rosangela Maria de Sousa Gea. **Universitários:** Shirlei Machado Ferreira - Nina Thaisa Lima

**Aluna:** Kathellyn Maria dos Santos Almeida

## Baião de Dois

### História:

O primeiro "Baião de Dois" que entrou em minha casa veio em forma de marmitex que compramos, gostamos muito. Então, quando minha avó Raimunda Fernandes, que mora em Ibitiré - Minas Gerais, começou a fazer esta receita, minha mãe pediu a ela que a ensinasse. Desde então esta receita foi aperfeiçoada e adaptada pela minha mãe, Michele Rodrigues.



### Ingredientes:

500 g de feijão de corda ou grãos de soja  
Um peito de frango médio cortado em tiras ou cubos  
50 g de bacon  
02 colheres de sopa de óleo de soja.  
06 copos de arroz lavado e escorrido  
02 cebolas picadas  
04 dentes de alho picado  
Sal à gosto  
Salsinha picada a gosto

### Modo de Preparo:

Em uma panela de pressão coloque o feijão ou soja (lembrando que a soja deverá ficar de molho na água da noite para dia seguinte antes de ser cozido) para cozinhar, quando a panela pegar pressão marque 10 minutos, desligue o fogo, tire a pressão e reserve o feijão (soja) e o caldo dele. Em outra panela óleo de soja, coloque o bacon, e o frango e frite um pouco até dourar. Depois acrescente a cebola picada, o alho picado, em seguida coloque o arroz e refogue um pouco, acrescente o feijão o caldo do feijão cozido, sal à gosto e deixe cozinhar, caso necessite mais água pode acrescentar. Deixe cozinhar até que o arroz esteja bem cozido. Retire do fogo e acrescente a salsinha picada e sirva.

### Dica Nutricional:

Feijão de corda é um legume anual, de baixa caloria, contendo apenas 15 Kcal por 100 gramas. Rico em nutrientes, abundante em proteínas, minerais (fósforo, cálcio, ferro, potássio) e vitaminas, (K,C,A) juntamente com fibra dietética. Fornece vantagens para coração.

Soja é um grão rico em proteínas. Dentre os sais minerais, os mais presentes são: potássio, cálcio, magnésio, fósforo, cobre e zinco. É fonte de algumas vitaminas do complexo B, como a riboflavina e a niacina, e também em vitamina C (ácido ascórbico).

# São Bernardo do Campo

**Diretoria de Ensino:** São Bernardo do Campo

**Município:** São Bernardo do Campo - São Paulo

**Escola:** E.E. Dr. Francisco Emygdio Pereira Neto. **Vice-Diretora:** Maria Leticia Ginefra Richter Reinhart

**Professores:** Érica (Ciências e Biologia). **Universitários:** Luciene de Moura Conceição, Igor Pedrosa, Gabriella Nascimento Silva, Karen Pereira dos Santos. **Aluna:** Camila Soares Setembrino dos Santos

## Torta com Flores de Ipê

### História:

A receita escolhida foi com flores de Ipê, pois suas pétalas podem ser consumidas cruas ou cozidas, como saladas, refogados e empanados. Por serem bastante amargas, consumimos torradas no meio da massa de torta.





# São Bernardo do Campo

**Diretoria de Ensino:** São Bernardo do Campo

**Município:** São Bernardo do Campo - São Paulo

**Escola:** E. E. Prof.º Carlos Pezzolo. **Vice-Diretor:** Luciane da Silva

**Voluntários:** Larissa de Oliveira Castelo. **Universitários:** Tatiane Noberto e Valéria Cristina Pinto

**Alunas:** Miriã Silva Ferreira e Taís Esmero Leite

## Patê de Atum com Noz Moscada e Mostarda

### História:

Sou aluna do 3º ano C e meu nome é Miriã. Eu e minha amiga Thais do 1º ano B desenvolvemos uma receita saudável que foi uma receita de família, foi possível utilizarmos alimentos da nossa cozinha da escola e da nossa horta também. É um patê de atum da tia da bolsista Valéria Cristina, onde a tia passou a receita que foi de mãe para filha. O que tem de diferente nessa receita é a mostarda e a noz moscada como tempero. As crianças adoraram o nosso patê especial.



### Dica Nutricional:

Consuma alimentos orgânicos e integrais.

# São Bernardo do Campo

**Diretoria de Ensino:** São Bernardo do Campo

**Município:** São Bernardo do Campo - São Paulo

**Escola:** E.E. Omar Donato Bassani. **Vice-Diretora:** Lucimara Vieira Luongo

**Universitários:** Soraia de Jesus Melo Matos de Carvalho

**Aluna:** Emily Vitória Pereira Cunha

## Tapicrepe de Ricota

### História:

Eu só conhecia a tapioca tradicional, e quando surgiu a atividade da receita saudável fui pesquisar comidas para poder participar, então pensei em como poderia adaptar a tapioca que já é saudável a uma receita saborosa. Fiz o teste usando grãos, frutas, ricota e verduras, e após testar a doce e salgada, optei pela salgada que ficou muito gostosa, então reuni dois amigos, o Celso e o Oséias, que me ajudaram nesta aventura; foi novidade para nós três, nos divertimos e ficamos satisfeitos com o resultado e o sabor. Nomeamos de Tapicrepe, pois a aparência ficou muito próxima de um crepe.

### Receita

#### Ingredientes:

- 02 colheres de sopa de tapioca
- 01 ovo
- 01 colher de café rasa de semente de linhaça dourada
- 01 colher de café rasa de semente de linhaça marrom
- 01 colher de café rasa de semente de chia
- 01 colher de sopa de queijo parmesão
- 03 colheres de sopa de ricota
- 03 tomates cereja
- Folhas de rúcula a gosto
- Sal, pimenta e salsa a gosto

#### Modo de Preparo:

Temperar a ricota com sal, pimenta, orégano, salsinha e cebolinha, reserve para rechear.  
Para a tapioca: coloque em um prato fundo a tapioca, o ovo, a linhaça dourada e marrom, a chia, o parmesão. Misture bem, aqueça a frigideira e coloque esta mistura, doure dos dois lados, recheie com a ricota temperada, coloque tomates e rúcula a gosto.

### Dica Nutricional:

As sementes de linhaça e a chia são alimentos muito nutritivos. Enquanto a linhaça é rica em fibras e ajuda a emagrecer — além de aliviar a TPM e regularizar as taxas de colesterol —, a chia é um potente aliado no combate à anemia, no auxílio ao sistema nervoso e é uma boa opção para os músculos.



# São Bernardo do Campo

**Diretoria de Ensino:** São Bernardo do Campo

**Município:** São Bernardo do Campo - São Paulo

**Escola:** E. E. Prof. Maria Osório Teixeira. **Vice-Diretor:** Leila Cristina Celestino Smith

**Professores:** Cristiane Alegria de Matos, Joanita Almeida de Lima, Aurenir Ferreira de Souza Lima, Elenir Barbosa, Leda Cristina Bolzan Cardoso, Ellen da Eira Barros. **Coordenadora:** Eliana Silva Correa Lima e Cristina Pereira Costa da Silva

**Voluntária:** Maria Aparecida Borges. **Alunas:** Bruna Silva Sá e Paloma Andrade dos Santos

## Salada de frutas

### História:

Foi escolhido um livro de Receita Saudáveis feito por uma dupla de alunas. E a receita foi executada para toda a turma, com exceção do leite Moça. A Salada de Frutas é rica em vitaminas, minerais, proteínas e fibras. Saborosa e refrescante.



### Ingredientes:

- 05 maçãs
- 06 peras
- 01 cacho de uvas
- 02 caixas de morango
- 02 melões
- 01 mamão
- 01 leite Moça (pode ser substituído por iogurte desnatado)

### Modo de Preparo:

Corte tudo, coloque em uma travessa e, por último, adicione o leite Moça ou o iogurte desnatado.

### Dica Nutricional:

A salada de frutas é rica em vitaminas, minerais, proteínas e fibras. Saborosa e refrescante.

# São Bernardo do Campo

**Diretoria de Ensino:** São Bernardo do Campo

**Município:** São Bernardo do Campo - São Paulo

**Escola:** E.E. Profª Maria Pires. **Vice-Diretora:** Leila Gonçalves Pontes Vicente

**Voluntários:** Elineuda Souza Castro; Rozenildo dos Santos Machado

**Universitários:** Márcio Bernardes do Nascimento; Maria Rosilda Barbosa dos Santos. **Aluno:** Adriano de Lima Coelho

## Suco Detox

### História:

A receita das Mamães Fitness foi escolhida pelas crianças do sexto ano "B" e pelos professores, por ser uma receita do momento, onde várias crianças já relatavam que conheciam as receitas ao ver as mães fazerem em casa, porém nunca haviam provado.



### Dica Nutricional:

O suco detox desintoxica o organismo, bem como ajuda a ativar o metabolismo, combate e evita problemas na pele e melhora o sono. Cada suco tem sua propriedade e benefício, ambos não são apenas verdes e a verdadeira característica é concentrar todos os nutrientes, melhorando o sistema imunológico e reduzir o inchaço corporal.





#### MORANGO

Rico em antioxidantes, o morango melhora a capacidade mental, previne o câncer e ajuda a combater inflamações, além de combater o envelhecimento da pele.

# São José dos Campos

**Diretoria de Ensino:** São José dos Campos

**Município:** São José dos Campos - São Paulo

**Escola:** E.E. José Antônio Coutinho Condino. **Vice-Diretor:** Pedro Ferreira dos Reis

**Voluntários:** Rodney F. Da Silva. **Aluno:** Bryan dos Santos Camilotti

## Salgados do Tio Rodney

### História:

O tio Rodney sempre trabalhou em lanchonetes, restaurantes e cantina escolar. Sempre fez salgados maravilhosos. Eu tive a curiosidade de aprender esta receita; sempre que posso, juntamente com a minha mãe, fazemos esta receita para os meu familiares e amigos.





# São José dos Campos

**Diretoria de Ensino:** São José dos Campos

**Município:** São José dos Campos - São Paulo

**Escola:** E. E. Profª Ruth Coutinho Sobreiro. **Vice-Diretora:** Márcia Cristina Barbosa

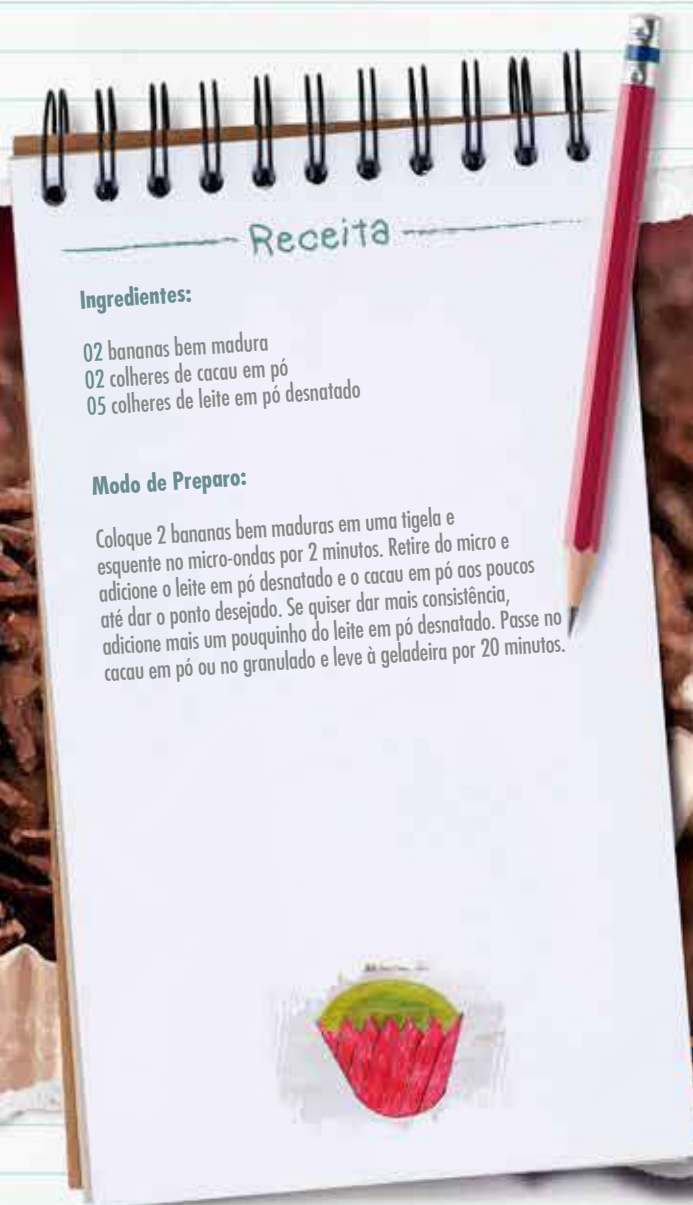
**Professores:** Eliane Ramos, Márcia Aparecida Fernandes Moisés, Lourdes Ferreira. **Apoiadores:** Coordenadora Eliana Roberta, Monique Fernanda de Oliveira Pereira, Michele de Oliveira Rodrigues. **Voluntários:** Luís Carlos de Andrade Ribeiro, Pablo Rigueira

**Universitários:** Gabriela Maria da Silva. **Estagiários:** Vitoria Preis Ferreira. **Aluno:** Isack Nilton G.L Ribeiro da Silva

## Brigadeiro Funcional (sem leite condensado)

### História:

Eu sempre gostei muito de doces, principalmente de chocolate, até que passei mal: tonturas, náuseas e formigamento no corpo. Procurei um médico e através de exames fui diagnosticado com diabetes, tive que mudar meus hábitos alimentares e passar por uma reeducação alimentar da qual zerei a ingestão de açúcar e carboidratos, com a retirada do açúcar estou tendo uma vida mais saudável. Como a vontade de comer doces é constante, aprendi com minha tia a fazer a substituição por doces funcionais e saudáveis, o que me sacia e, assim, proporciona uma vida equilibrada e saudável para mim e minha família.



# São José dos Campos

**Diretoria de Ensino:** São José dos Campos

**Município:** São José dos Campos - São Paulo

**Escola:** E.E. Ana Candida De Barros Molina. **Vice-Diretora:** Margarida Maria Araújo

**Professores:** Margarida Maria Araújo. **Apoiadores:** Gutierrez Uchoa Rabelo. **Voluntários:** Ivone Bueno Calado

**Universitários:** Lucas Augusto de Siqueira. **Estagiários:** Thiago Marcelo Santos Diehi (Grêmio). **Aluna:** Margarida Maria Araújo

## Bolo Salgado (Salsa)

### História:

A professora optou pelo trabalho coletivo e, em conjunto com os membros da instituição gremista, o presidente Gutierrez Uchoa Rabelo e o tesoureiro Thiago Marcelo Santos Diehl se disponibilizaram a organizar uma palestra para os professores sobre o tema horta PANC. A escolha da receita se deu a uma definição entre dezenas de receitas PANC, em meio a inúmeros pratos culinários em que os membros do grêmio selecionaram várias receitas, a partir de pesquisas na internet. Porém, a indisponibilidade de alguns ingredientes nos levou a fazer uma receita onde os alimentos PANC fossem disponíveis ao ambiente escolar. A palestra realizada se deu a uma organização impressionante, pois ocorreu uma inversão de papéis engraçada: os alunos se tornaram professores, e os professores alunos. Uma experiência única e avassaladora do maior grêmio de todos os tempos do Ana Cândida de Barros Molina. Conclui-se que a escolha da receita se deu uma escolha extracurricular, pois envolveu a alma da escola que são os alunos e professores. Foi uma ação inovadora.



### Dica Nutricional:

Rico em vitaminas C, B12, K e A. Desincha e emagrece. Regulariza pressão alta.



# São José dos Campos

**Diretoria de Ensino:** São José dos Campos

**Município:** São José dos Campos - São Paulo

**Escola:** E. E. Professor Pedro Mazza. **Vice-Diretora:** Maria Aparecida da Silva Camargo Segreto

**Professores:** Elizabeth Batista da Silva (mediadora). **Apoiadores:** Equipe Gestora, Corpo Docente, Educador Universitário;

**Universitários:** Ana Paula Gomes de Lima. **Aluno:** Carla Wendy Nascimento

## Patê de Ricota

### História:

Sempre que recebemos visitas importantes ou parentes em casa minha mãe faz este patê para ser consumido com pães ou torradas.



### Receita

#### Ingredientes:

500 g de ricota  
02 cxs de creme de leite light  
150 g de azeitona  
100 g de uva passa  
Cheiro verde: salsa e cebolinha  
Sal a gosto

#### Modo de Preparo:

Amasse a ricota com um garfo e deixe a uva passa de molho na água para ficar macia. Corte as azeitonas em pedaços; misture todos os ingredientes e sirva com pães ou torradas.



#### RABANETE

O rabanete auxilia no sistema digestivo, controla a pressão arterial e é um excelente antioxidante que impede a ação da radicais livres no organismo.



# Suzano

**Diretoria de Ensino:** Suzano

**Município:** Suzano - São Paulo

**Escola:** E. E. Comandante Jacques Yves Cousteau. **Vice-Diretora:** Marcia Mariano

**Professora:** Marta Maria Batista. **Universitárias:** Maíke Pereira e Viviane Lanca

**Aluna:** Yasmin da Silva Sena

## Bolo de Frigideira

### História:

Está receita é da mãe de uma pessoa muito especial para mim. Por falta de tempo, e com poucos recursos na época, fazia essa receita. Os ingredientes eram colocados sem medidas, só no olhar. Ainda não consegui essa proeza, mas as medidas que enviei, testei e deu super certo.



# Suzano

**Diretoria de Ensino:** Suzano

**Município:** Ferraz de Vasconcelos - São Paulo

**Escola:** E.E. Profª Ângela Sueli Pontes Dias. **Vice-Diretora:** Angélica Rocha Vieira Santos

**Universitários:** Adriana Pereira da Silva e Jonathan Campos dos Santos. **Aluno:** Caio Vinicius de Almeida

## Suco Verde

### História:

Após começar a participar do projeto Futbolnet, também comecei a conhecer novas formas de alimentação saudável, como os sucos verdes.

Percebi que além de saudável, eles também podem ser gostosos.





# Suzano

**Diretoria de Ensino:** Suzano

**Município:** Suzano - São Paulo

**Escola:** E. E. Profº José Benedito Leite Bartholomei. **Vice-Diretor:** João Onésimo Bruno

**Professores:** Ana Lúcia Alves de Assis e Vilma dos Santos Souza. **Voluntários:** Luis Fernando Peres, Richard Gomes de Lima

**Universitários:** Cibele Aparecida de Queiróz, Thamires Oliveira Rodrigues, Maria da Silva Soares e Michelle Silva Patente Lopes

**Aluna:** Naely Barros dos Santos

## Creme de Alho

### História:

Quase sempre vou com a minha mãe à feira para comprar legumes, frutas e verduras, pois além de encontrar tudo o que precisamos, há muitas opções, sem falar na qualidade dos produtos, que é muito superior a dos supermercados. Certa vez, quando chegamos da feira, minha mãe pensou em fazer um tempero da minha avó, já que todas as avós costumam ser boas cozinheiras.



### Ingredientes:

150 ml de creme de leite  
01 copo (250 ml) de leite integral  
04 dentes de alho  
05 folhas de coentro

### Modo de Preparo:

Bata o leite, o creme de leite, o alho e uma pitada de sal no liquidificador. Com o liquidificador ligado, acrescente aos poucos o fio de óleo ou azeite até ficar com a consistência de um creme. Para decorar, coloque as folhas de coentro e pronto.

### Dica Nutricional:

O pãozinho nosso de cada dia pode ter também acompanhamentos mais saudáveis e saborosos do que a margarina, já que ela contém gorduras vegetais hidrogenadas, que podem além de aumentar os níveis do colesterol “ruim” (LDL) no sangue, também podem diminuir os níveis do colesterol “bom” (HDL). Mas, e a manteiga? Bem, a manteiga possui em sua composição colesterol e gordura saturada!

# Suzano

**Diretoria de Ensino:** Suzano

**Município:** Suzano - São Paulo

**Escola:** E.E. Zélia Gattai Amado. **Vice-Diretora:** Eurídice Soares

**Aluna:** Alice Nunes de Matos

## Cuscuz Simples

### História:

Minha infância foi muito boa, sempre morei no município de Ferraz de Vasconcelos. Nas férias escolares de julho e dezembro, minhas irmãs e eu podíamos ficar até mais tarde na rua, com a garotada da vizinhança; brincávamos de taco e esconde-esconde. Aquela época foi muito boa. A alimentação da minha família também era boa, não tínhamos alimento em abundância, mas o pouco que havia era suficiente para todos nós, a mistura era contada e, às vezes, meu pai deixava de comê-las para dar aos filhos. O cuscuz é uma comida tradicional na nossa família, foi passada de uma geração para outra. Meu pai fazia para nós, comíamos no café da manhã, estávamos acostumados com esse alimento, pois naquela época nem sempre tínhamos dinheiro para comprar o pão, além disso, nós preferíamos o cuscuz.

### Receita

#### Ingredientes:

500 g de farinha de milho  
01 copo de água  
Sal a gosto

#### Modo de Preparo:

Coloque a farinha de milho em um recipiente, adicione o sal, misture bem os ingredientes, acrescente a água aos poucos. Quando a farinha de milho estiver úmida, coloque em uma cuscuzeira com água e leve ao fogo médio. Deixe cozinhar por aproximadamente 15 minutos ou até que a mistura esteja cozida. Sirva com margarina e leite de coco.





# Suzano

**Diretoria de Ensino:** Suzano

**Município:** Suzano - São Paulo

**Escola:** E. E. Dr. Anis Fadul. **Vice-Diretora:** Lucineia de Souza Freitas

**Voluntários:** Paula Assunção, Pérides Assunção. **Universitários:** Roseli Leandro de Vasconcellos, Danilo da Silva Serra Junior

**Estagiários:** Hebert dos Santos. **Aluno:** Lucas Ferreira de Araujo

## Bolo de Milho

### História:

Essa história do bolo vem do Rio Grande do Norte, onde minha mãe aprendeu a fazer quando tinha 9 anos de idade, passando de geração em geração na minha família. Iniciou com minha bisavó, que ensinou a minha avó, que ensinou a minha mãe, que me ensinou. E hoje, com 11 anos de idade, sou eu que preparo o bolo para o café da minha mãe e do meu pai.



### Ingredientes:

- 01 lata de milho
- 03 ovos
- 01 xícara de açúcar
- 01 xícara de óleo
- 12 colheres de milhoarina
- 01 copo de leite
- 01 colher de fermento

### Modo de Preparo:

Bata todos ingredientes no liquidificador, depois de bem batido acrescente o fermento e misture. Coloque para assar por volta de 50 minutos.



### Dica Nutricional:

O milho é campeão em antioxidante. Entre os grãos, é o alimento que mais possui ação antienvhecimento. Rico em amidos e proteínas, ele está presente em diversas formas, desde doces, como pamonha, canjica e bolo de milho e até como ingredientes em saladas e como pipoca.

# Suzano

**Diretoria de Ensino:** Suzano

**Município:** Ferraz de Vasconcelos - São Paulo

**Escola:** E.E. Conjunto Habitacional Parque Dourado II. **Vice-Diretora:** Lúcia Viana Barbosa

**Aluno:** Felipe Dutra (entrevistada: minha avó, Sra. Maria Francisca Dutra)

## Taioba com Arroz Integral ou Arroz Branco

### História:

Por que ela come Taioba? Bom, come taioba porque quando ela era pequena a mãe e o pai dela morreram, e ela ficou com sua madrasta. Mas com 13 anos ela saiu de casa para trabalhar como doméstica. E como não tinha onde morar, ficou na casa de sua patroa. Trabalhava muito e ainda era muito pequena. Um dia, sem ter o que comer, lembrou das folhas de taioba que havia no quintal, pegou as folhas lavou-as e aproveitando que ainda tinha alguns temperos ela refogou as folhas na gordura e fez um delicioso refogado para comer com arroz. E é por isso que ela come taioba até hoje. E tudo isso aconteceu na Bahia.





# Suzano

**Diretoria de Ensino:** Suzano

**Município:** Suzano - São Paulo

**Escola:** E. E. Drº José Eduardo Vieira Raduan. **Vice-Diretora:** Graziella Alves do Amaral

**Professor:** Evandro de Souza Faria Cabral. **Apoiadores:** Direção da unidade escolar, Marley Galvão. **Voluntários:** Ana Carolina Novaes Costas, Vanderlei Ferreira de Medeiros. **Universitários:** Stefanie do Santo Silva, Beatriz Alves das Neves, Erika Paula Alves Ferreira, Leandro Pereira Barbosa dos Santos, Francisdalva da Conceição Silva. **Aluno:** Mateus Vieira Gomes da Silva

## Caldo de Abóbora Cabotiá com Casca

### História:

A receita escolhida de caldo de abóbora tem uma história muito engraçada: minha mãe sempre fez esse caldo para nós, principalmente nos dias frios, e sempre ficou muito gostosa. Em um belo dia, minha mãe não se sentiu bem e meu pai a levou para o hospital, e acabou passando o dia todo lá. Eu e meus irmãos nos reunimos e resolvemos fazer o caldo para agradar nossa mãe quando ela chegasse do hospital. Tudo planejado, mãos à obra. Então descobrimos que ninguém sabia como descascar a abóbora; em meio a dificuldade resolvemos cozinhar com casca e tudo, achamos que iria ficar gororoba mas para nossa surpresa ficou uma delícia! Quando fomos experimentar, percebemos o erro, mas mesmo assim ficou muito bom, comemos tudo, e quando minha mãe chegou do hospital não tinha mais nada, contamos para ela o que tinha acontecido e acabamos rindo muito.



### Dica Nutricional:

Faça o caldo de abóbora com a casca, ela é rica em vitaminas do complexo B e ajuda na digestão.

Além do mais, é um prato barato e versátil podendo ser consumido quente ou frio.

# Suzano

**Diretoria de Ensino:** Suzano

**Município:** Suzano - São Paulo

**Escola:** E.E. Euclides Igessa. **Vice-Diretor:** Norberto Paulino dos Santos

**Professor:** Shirlei Alencar Loureiro. **Universitários:** Evelyn Daiane G. Santos

**Alunos:** Gabriel Brendo Campos Alves e Alessandra Ribeiro Campos (mãe)

## Bolinhos de Chuchu

### História:

Minha história sobre essa receita foi um tanto quanto sofrida naquela época. Eu tinha aproximadamente 6 anos de idade e morava com o meu irmão, que tinha 13 anos, e o nosso pai. Passávamos muitas dificuldades; meu pai trabalhava, mas o pagamento dele era para pagar a pensão para a minha mãe, e o que sobrava, mal dava para comprar o arroz e o feijão. Ele tinha conta no bar onde morávamos e nunca terminava de pagar, porque ele bebia demais. Certo dia eu e meu irmão estávamos com fome e resolvemos incrementar o nosso bolinho de chuva. O nosso pai tinha deixado uma panela cheia de chuchu cozido e, vendo os chuchus, resolvemos amassá-los para colocar na massa de farinha. Como era difícil ter dinheiro para comprar um pão ou até mesmo uma bolacha para tomarmos café, fazíamos esse bolinho todos os dias. Minha vizinha nos ensinou a colocar amido de milho na massa para o bolinho não ficar oleoso. Foi assim que aprendemos e hoje graças a Deus estamos aqui. O que passamos de ruim na vida se tornou um aprendizado.





# Suzano

**Diretoria de Ensino:** Suzano

**Município:** Suzano - São Paulo

**Escola:** E. E. José Camilo de Andrade. **Vice-Diretor:** Silvio de Sousa

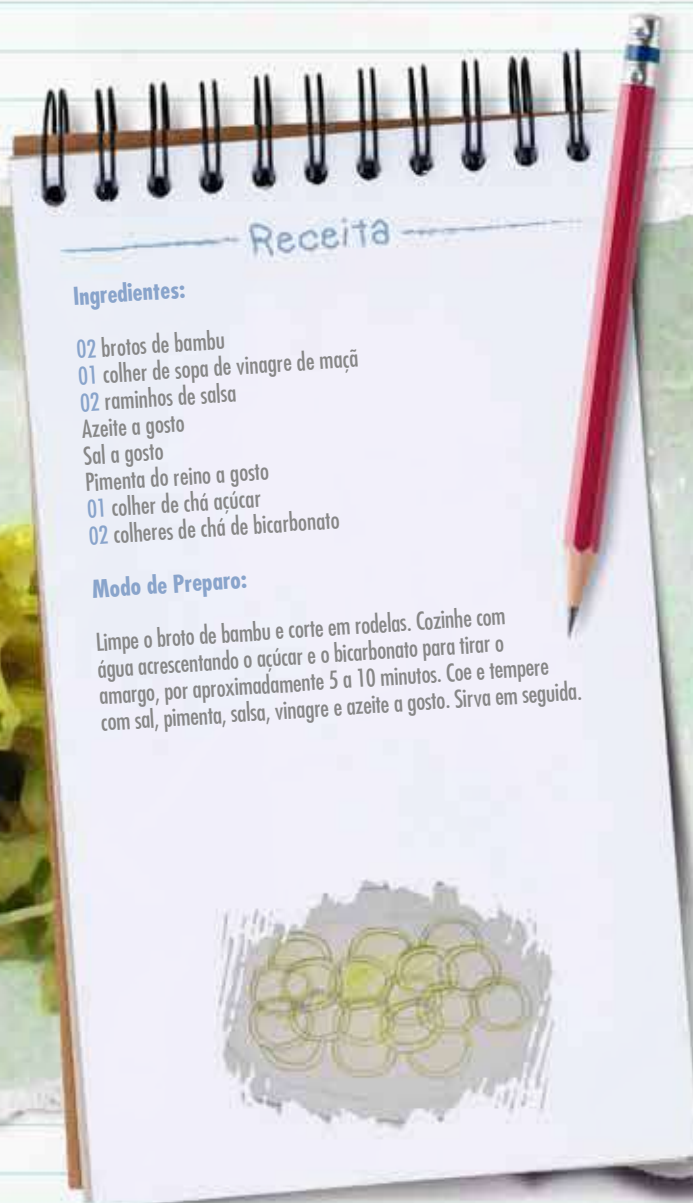
**Professor:** Silvia Helena Santos de Souza. **Voluntários:** Maria Aparecida Zebulão e Leandro Barbosa da Silva;

**Aluno:** Irineu Siqueira do Amaral

## Salada de Broto de Bambu

### História:

Eu procurei saber se meu pai sabia alguma receita que não é muito vista e ele me recomendou broto de bambu. Perguntei para minha mãe e ela também falou broto de bambu, e eu fiz a receita e deu certo. Perguntei para meu pai se ele criou ou não essa receita e ele falou que minha vó Elena que falou para ele.



# Suzano

**Diretoria de Ensino:** Suzano

**Município:** Ferraz de Vasconcelos - São Paulo

**Escola:** E.E. Prefeito Tácito Zanchetta. **Vice-Diretora:** Laide Vianna Barbosa

**Universitários:** Naiane Luz da Silva e Julie Anne Lima da Silva. **Aluno:** Gabriel de Souza Marques Rosa

## Frango com Ora-pro-nóbis

### História:

Minha avó é mineira, e quando ela veio morar na minha casa, eu sempre a via fazendo umas comidas diferentes. Na verdade, nunca tinha comido, minha mãe que sempre pedia para ela fazer, e lá ia ela pegar no quintal ou então bater no portão do vizinho para pegar algum mato diferente. De tanto ver minha avó fazendo esses pratos me acostumei a comer, alguns ela faz salada e ensopados, sempre com carne ou frango, já fez até omelete, fica uma delícia. Outros ela faz doce, também fica muito gostoso. Quando a professora falou sobre o projeto, lembrei das comidas que minha avó faz, e trouxe a receita para a professora. Entre várias receitas a minha foi a escolhida.



### Dica Nutricional:

A planta ora-pro-nóbis possui várias propriedades e benefícios, além de ser de cultivo fácil, de ter grande valor nutricional, possui acentuado poder terapêutico, curativo. É conhecida pela suas propriedades anti- inflamatória, cicatrizantes, depurativas, revigorantes, regenerativas. Contém em sua composição nutricional, principalmente, os seguintes minerais: Fósforo, cálcio e ferro, fibras, aminoácidos essenciais como lisina e triptofano, proteínas, vitamina C, A, B.



# Suzano

**Diretoria de Ensino:** Suzano

**Município:** Suzano - São Paulo

**Escola:** E. E. Prof. Jandyra Coutinho. **Vice-Diretor:** Éric Armendani Gonçalves

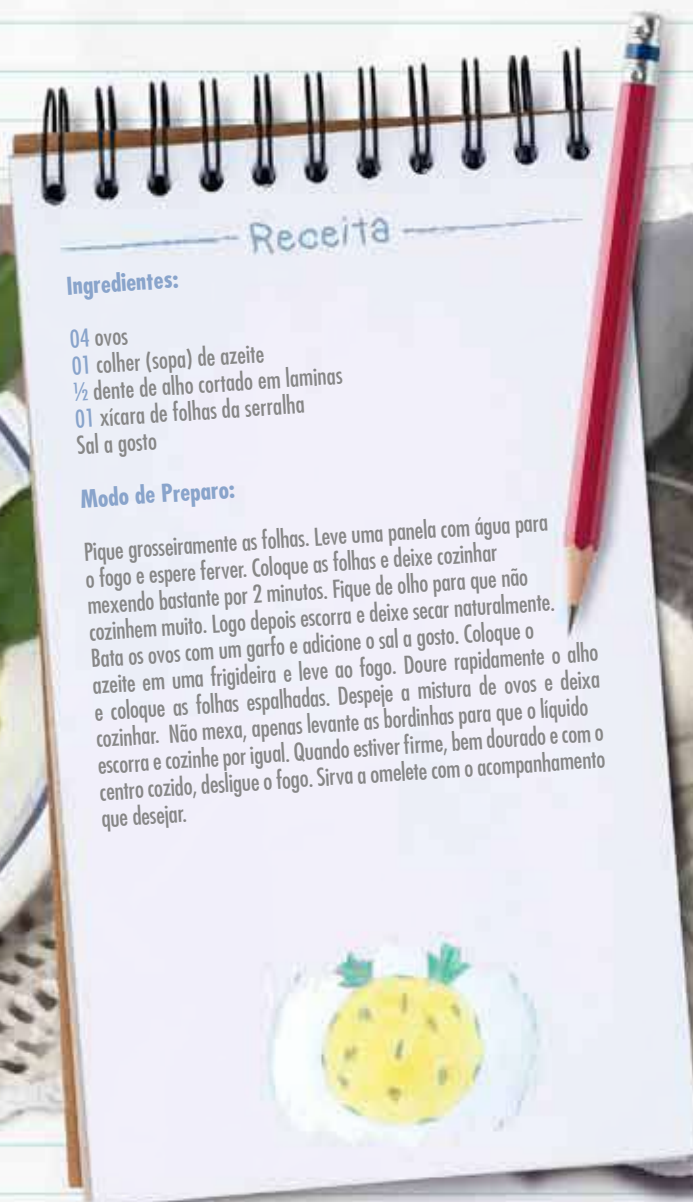
**Professor:** Solange de Souza da Silva. **Voluntário:** Danilo Mendes dos Santos. **Universitários:** Verônica dos Santos

**Aluno:** Janderson Alves Amorim

## Omelete com PANCs

### História:

Quando minha professora solicitou uma receita que fosse saudável e prática, resolvi falar sobre uma que era prática e muito rápido para o café da tarde. Ela estava nos orientando sobre as (Plantas Alimentícias Não Convencionais - PANCs), sendo assim, consegui um novo ingrediente para a omelete, que sempre faço com grande sucesso. No caso, troquei a couve por serralha que fica muito bom. A grande vantagem é que esta planta nasce em qualquer terreno baldio, ou vasos de flores etc.



### Dica Nutricional:

Quanto aos seus benefícios, a planta é conhecida por desintoxicar o fígado, combater a dor de estômago e por possuir ação desintoxicante, antimicrobiana, antidepressiva, antimalárica e de purificação do sangue. Vamos agora conhecer mais alguns dos benefícios da serralha.

# Suzano

**Diretoria de Ensino:** Suzano

**Município:** Suzano - São Paulo

**Escola:** E.E. Profª Alice Romanos. **Diretora:** Alessandra Girardi de Oliveira. **Vice-Diretora:** Luzia da Silva Rosa

**Apoiadora:** Aline Regina da Silva Santos. **Aluna:** Emily Alves Fernandes Ferreira

## Bolo de Gengibre e Canela

### História:

A minha mãe gosta muito de fazer bolo para nós em casa. Até que um dia, na igreja onde frequentamos, uma amiga levou um bolo que além de gostoso estava muito cheiroso. As pessoas que comeram do bolo gostaram tanto que a mulher que levou o bolo teve que compartilhar a receita com todas. Já faz uns três anos que a minha mãe tem a receita e toda semana ela tem que fazer para nós em casa, o bolo além de saboroso deixa a casa muito cheirosa.



### Dica Nutricional:

O gengibre é um alimento o qual possui um baixo valor calórico, além de conter alguns minerais importantes como magnésio e potássio e vitaminas folato e vitamina B6. Em preparações culinárias, o gengibre é empregado como tempero para realçar o sabor e o aroma dos alimentos, como por exemplo, pães, bolos, biscoitos, e também sob forma de líquidos, tais como chás e demais bebidas.



# Suzano

**Diretoria de Ensino:** Suzano

**Município:** Suzano - São Paulo

**Escola:** E. E. Prof. Carlos Molteni. **Vice-Diretora:** Rosmari Aparecida Silva

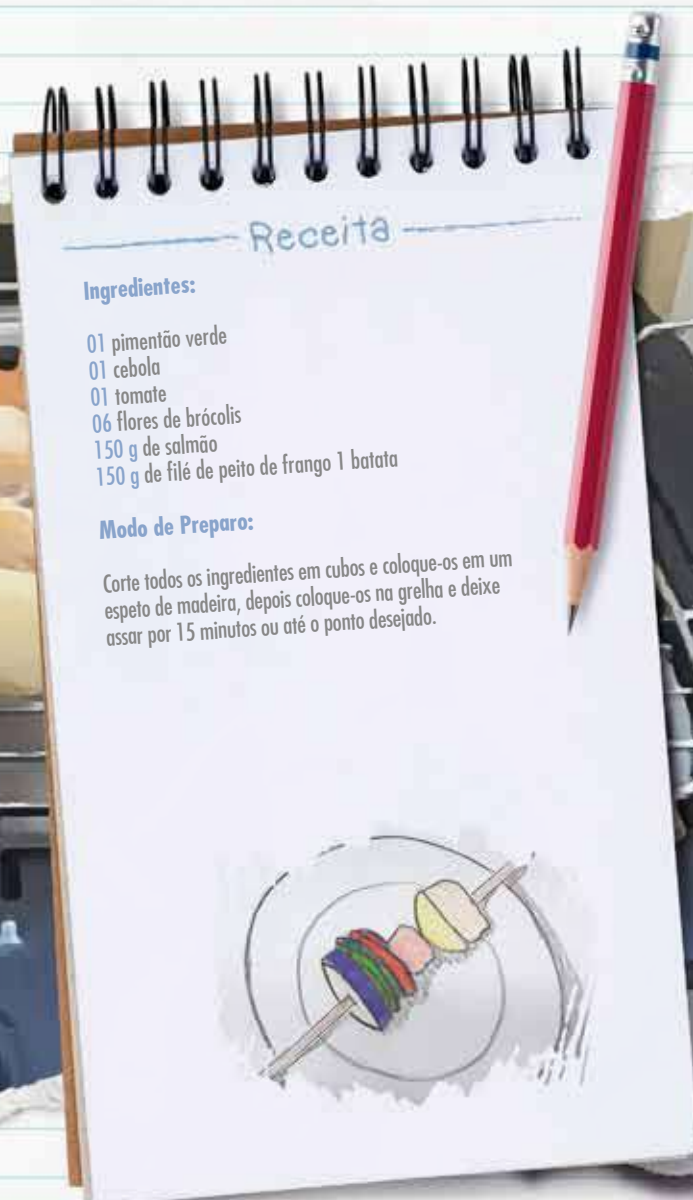
**Professor:** Rose Carmem Teixeira Gomes; Fabiana Felipe Lima; Natália Duarte de Oliveira. **Apoiadores:** UBS Dr. Isaac Oguime

**Universitários:** Sabrina de Jesus Silva. **Aluno:** Lucas Barbosa Decaris

## Churrasco Light

### História:

A minha história começa com exemplos errados que percebia no meu dia a dia: comer sempre foi o lema de família, comer muito e, principalmente, em quantidade de gordura. Todos os fins de semana era sempre o mesmo cardápio: "churrasco"; havia de tudo e principalmente as mais disputadas carnes com gorduras; as quais o meu tio amava e sempre com uma palavra amiga incentivava a todos. Há dois anos foi diagnosticado com hipertensão e colesterol alto, isto fora as consequências de uma alimentação inadequada; com o tempo a situação se agravou e o levou a internação. Assim que recebeu alta hospitalar, teve que mudar os hábitos alimentares e nossos familiares o acompanharam, sentíamos saudades dos churrascos e resolvemos fazer o "Churras Light", que delícia hum!



# Suzano

**Diretoria de Ensino:** Suzano

**Município:** Ferraz de Vasconcelos - São Paulo

**Escola:** E.E. Profº Paulo Américo Paganucci **Vice-Diretor:** José Iran

**Apoiadora:** Deyse (merendeira). **Voluntários:** Henrique Assis. **Universitários:** Henrique Vinicius, Lais Pereira, Raquel Crispim

**Aluna:** Hugo da Silva Nogueira

## Bolo de Cenoura

### História:

Esta receita é sempre feita lá em casa e é uma delícia. Todo mundo gosta de um bolo de cenoura feito pela mamãe! HUUUUUUUU! Sempre é feito esse bolo aos domingos para tomarmos café da tarde.



### Receita

#### Ingredientes:

- 04 cenouras média
- 04 copos americanos de farinha de trigo
- 01 copo de óleo
- 01 copo de açúcar
- 02 colheres rasas de fermento em pó
- 04 colheres de leite em pó

#### Modo de Preparo:

Bata no liquidificador as cenouras, os ovos, o óleo e o açúcar. Depois despeje na tigela e misture a farinha, o fermento, o leite em pó. Coloque em assadeira untada e enfarinhada, ou forrada com papel manteiga. Asse em forno médio por aproximadamente 40 minutos.



# Suzano

**Diretoria de Ensino:** Suzano

**Município:** Suzano - São Paulo

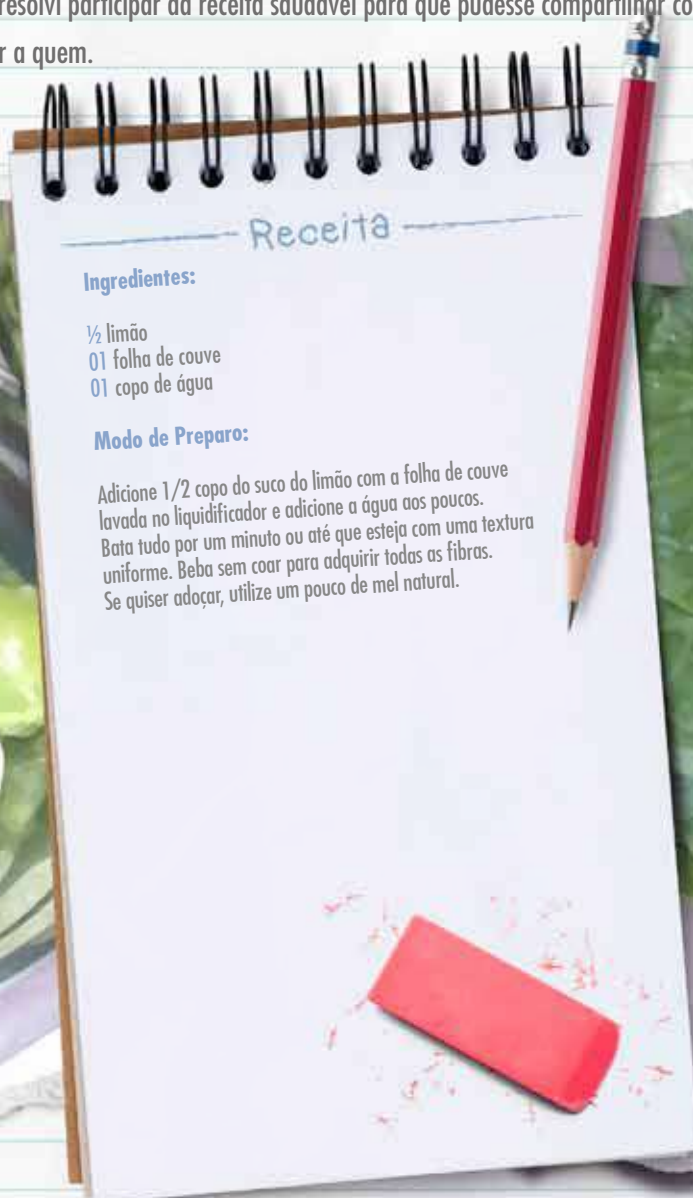
**Escola:** E. E. Roberto Bianchi. **Vice-Diretor:** Grazieli Sueitt de Oliveira Pinto

**Professor:** Patricia França de Lima e Maura Duarte Ferreira. **Voluntário:** Kelly Cristina. **Aluna:** Clara Cristina Rosa de Brito

## Suco de Couve com Limão

### História:

Há algum tempo, meu avô descobriu que estava com problemas de saúde, onde foi diagnosticado com anemia e colesterol, devido ao consumo em excesso de sucos industrializados e a má alimentação por longa data. Meu avô tinha o hábito de tomar suco industrializado pela manhã, tarde e noite, principalmente após as refeições; minha avó estava desesperada pois não sabia mais o que fazer. Foi aí que olhou para a nossa horta e teve a ideia de colher a couve para fazer um suco natural. Escolheu o suco de couve com limão, pois a couve tem sido considerada um dos melhores desintoxicantes para o organismo, ela ajuda a regular o funcionamento do metabolismo, auxilia na fixação de cálcio nos ossos, combate a anemia e ajuda a diminuir o colesterol ruim; e o limão deixa o PH mais alcalino, sendo melhor absorvido, devido ao PH do sangue. Tendo essa experiência dentro de casa, resolvi participar da receita saudável para que pudesse compartilhar com meus colegas de escola. Nada como compartilhar o bem sem olhar a quem.



### Ingredientes:

- ½ limão
- 01 folha de couve
- 01 copo de água

### Modo de Preparo:

Adicione 1/2 copo do suco do limão com a folha de couve lavada no liquidificador e adicione a água aos poucos. Bata tudo por um minuto ou até que esteja com uma textura uniforme. Beba sem coar para adquirir todas as fibras. Se quiser adoçar, utilize um pouco de mel natural.

### Dica Nutricional:

O suco de couve com limão reduz o risco de doenças cardíacas; auxilia no tratamento da artrite reumatoide; melhora o aspecto da pele e cabelos; melhora o funcionamento da mente; diminui a enxaqueca.

# Suzano

**Diretoria de Ensino:** Suzano

**Município:** Suzano - São Paulo

**Escola:** E.E. Sebastião Pereira Vidal. **Vice-Diretora:** Antonio Marcos de Souza. **Professora:** Ana Maria Garcia de Brito

**Apoiadora:** Equipe Gestora, Professores, Pais de Alunos, Alunos. **Voluntários:** Gabryele Castro Dos Santos, Bruno Carvalho Da Silva

**Aluna:** Geovanna Garcia de Brito

## Doce de Cambuci

### História:

Minha família tem uma receita que é deliciosa. Ela se chama Doce de Cambuci. Todas as vezes que vou visitá-los no interior de São Paulo, minha tia ou minha vó sempre fazem esse doce. Minha vó não se lembra de quando começou a fazer o doce, ela está bem velhinha, mas dizem que desde que o pé de cambuci cresceu no sítio, é feito o doce. Acho que o pé também tá velhinho, mas ele ainda produz muito. Dá até pra fazer suco de cambuci com leite ou água, mas o que eu mais gosto é do doce. Em dezembro, nas férias, irei visitar meus parentes, e como sempre, espero que façam o doce que tanto gosto.



### Dica Nutricional:

Fruto rico em Vitamina C, além de possuir agentes antioxidantes e adstringentes, que combatem os radicais livres, retardam o envelhecimento e fortalecem o sistema imunológico. Também possuem em sua composição: magnésio, sódio, potássio, fósforo e cálcio.



# Suzano

**Diretoria de Ensino:** Suzano

**Município:** Suzano - São Paulo

**Escola:** E. E. Vereador Antônio Garcia. **Vice-Diretor:** Dulcimeire Pereira dos Santos

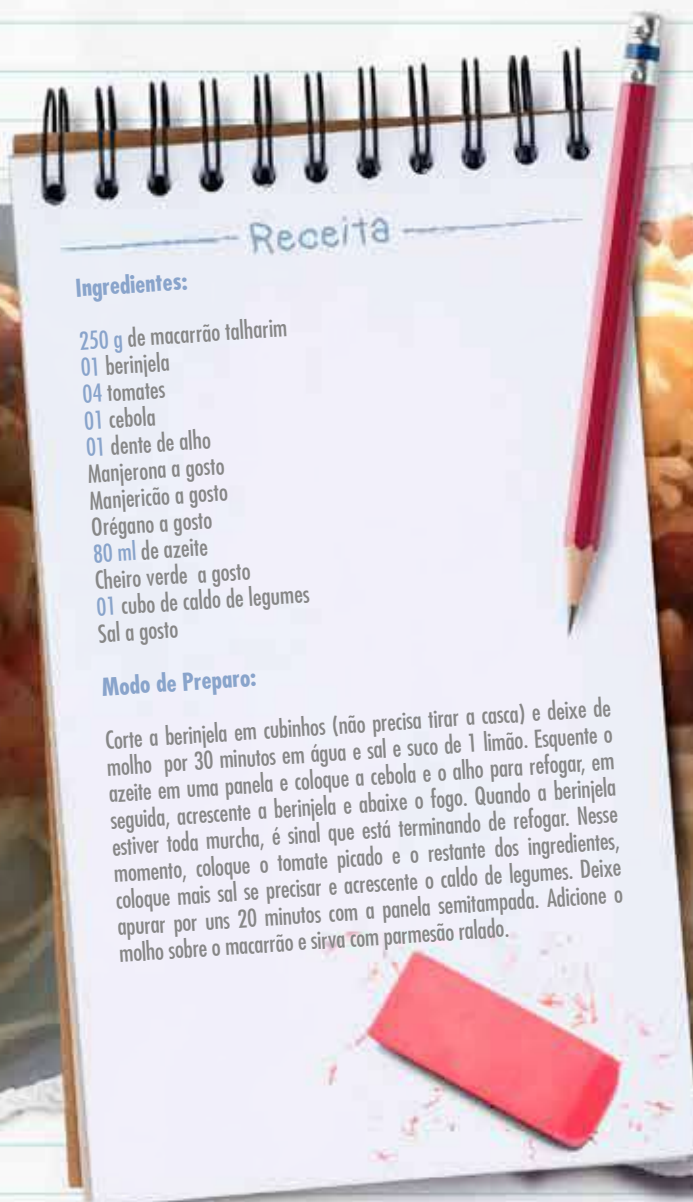
**Professor:** Sonia Maria Aparecida Correia. **Universitários:** Kelly Vitória da Silva, Raquel da Silva Nascimento

**Aluna:** Cristiane Aparecida Sena da Conceição

## Talharim ao Molho de Berinjela

### História:

Sempre faço essa receita por ser fácil de fazer e ter o custo baixo. Sem falar que é maravilhoso substituir a carne pela berinjela.



### Receita

#### Ingredientes:

250 g de macarrão talharim  
01 berinjela  
04 tomates  
01 cebola  
01 dente de alho  
Manjeron a gosto  
Manjericão a gosto  
Orégano a gosto  
80 ml de azeite  
Cheiro verde a gosto  
01 cubo de caldo de legumes  
Sal a gosto

#### Modo de Preparo:

Corte a berinjela em cubinhos (não precisa tirar a casca) e deixe de molho por 30 minutos em água e sal e suco de 1 limão. Esquente o azeite em uma panela e coloque a cebola e o alho para refogar, em seguida, acrescente a berinjela e abaixe o fogo. Quando a berinjela estiver toda murcha, é sinal que está terminando de refogar. Nesse momento, coloque o tomate picado e o restante dos ingredientes, coloque mais sal se precisar e acrescente o caldo de legumes. Deixe apurar por uns 20 minutos com a panela semitampada. Adicione o molho sobre o macarrão e sirva com parmesão ralado.

# Suzano

**Diretoria de Ensino:** Suzano

**Município:** Suzano - São Paulo

**Escola:** E.E. Prof. Gilberto de Carvalho. **Vice-Diretora:** Margarida Maria de Jesus

**Professora:** Adeilda Ventura Teixeira. **Voluntário:** Coordenadora Luzinete. **Universitária:** Juliana Santos Marques

**Aluna:** Ellen Menezes Castro

## Brigadeiro

### História:

Origem: doce brasileiro originado da mistura do brigadeiro e do amendoim ou paçoca. O brigadeiro é especiaria do Rio de Janeiro em 1945. Já a paçoca é tradicional dos estados de Pernambuco e São Paulo. Como a mãe veio do Rio de Janeiro, ela é especialista neste brigadeiro. Todos da família apreciam muito este doce.

### Receita

#### Ingredientes:

- 01 colher de margarina
- 01 lata de leite condensado (pode ser light)
- Meia xícara (café) de amendoim torrado e moido (ou paçoca)

#### Modo de Preparo:

Em fogo baixo, adicione o leite condensado à margarina e o amendoim torrado e moido. Após a junção dos ingredientes, mexa até soltar do fundo da panela; deixe esfriar e enrole os brigadeiros, passando no amendoim torrado e moido.





# Suzano

**Diretoria de Ensino:** Suzano

**Município:** Suzano - São Paulo

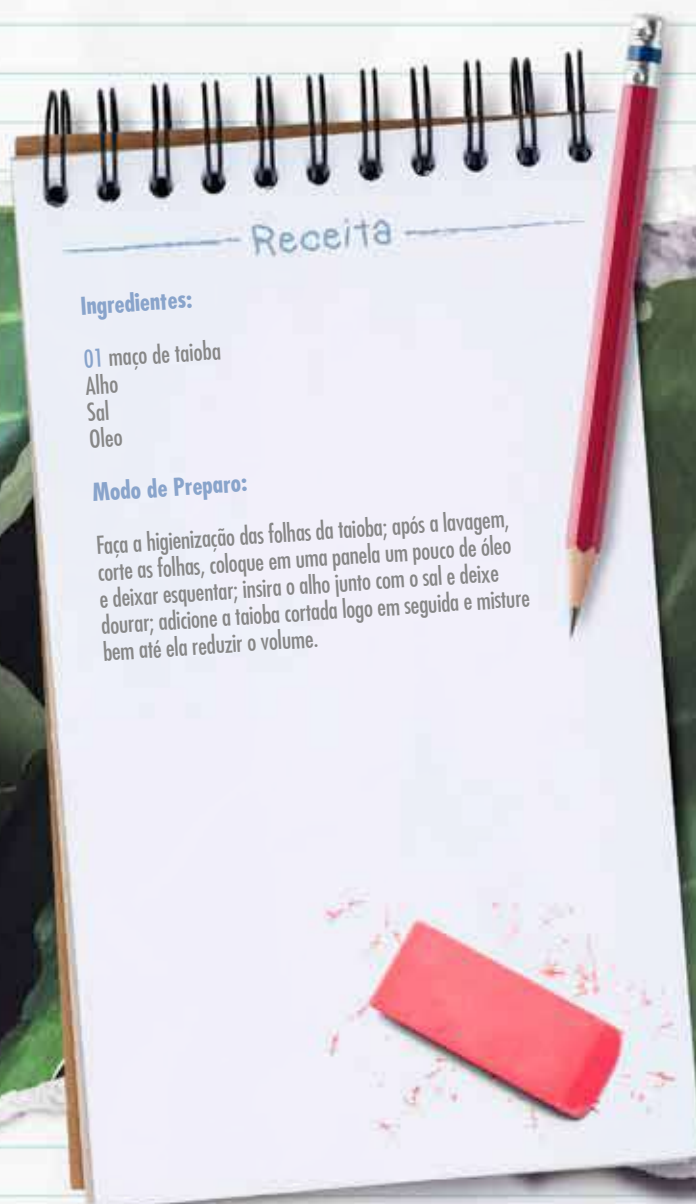
**Escola:** E. E. Anderson da Silva Soares. **Vice-Diretora:** Renata Gabriela Pinheiro

**Professor:** Maria Paula de Jesus Silva. **Aluno:** Maria Paula de Jesus Silva

## Taioba

### História:

A taioba é uma verdura quase esquecida no sudeste, porém seu plantio se dá entre setembro e novembro, sendo mais consumida em outras regiões do Brasil como Goiás, por exemplo. Seu sabor se assemelha ao espinafre e pode ser consumido refogado. Pensei em fazer esta receita por não ser uma verdura tão comum. Essa receita sempre foi feita por minha mãe desde quando morávamos em Minas Gerais.



### Ingredientes:

01 maço de taioba  
Alho  
Sal  
Óleo

### Modo de Preparo:

Faça a higienização das folhas da taioba; após a lavagem, corte as folhas, coloque em uma panela um pouco de óleo e deixar esquentar; insira o alho junto com o sal e deixe dourar; adicione a taioba cortada logo em seguida e misture bem até ela reduzir o volume.

### Dica Nutricional:

É uma ótima fonte de vitaminas do complexo B, vitaminas A e C, minerais como ferro, cálcio, boro, cobre além de ação antioxidante e compostos bioativos.

# Suzano

**Diretoria de Ensino:** Suzano

**Município:** Ferraz de Vasconcelos - São Paulo

**Escola:** E.E. Profª. Eliane Aparecida Dantas da Silva. **Vice-Diretora:** Regina Maria dos Santos Borges

**Professora:** Eliane Penha. **Voluntário:** Jádina Gonçalves. **Universitários:** Edilene Venâncio e José Carlos dos Santos Junior

**Aluna:** Júlia Aparecida Venâncio dos Santosa

## Salada de Grão-de-Bico

### História:

Minha mãe aprendeu esta receita com a minha avó quando ainda era criança. Elas gostavam de preparar este prato quando a família estava toda reunida; minha avó sempre gostou de grão-de-bico e todos os almoços têm que ter este prato.



### Dica Nutricional:

Esta receita é rica em vitaminas A, B e C; e também em proteínas, sais minerais, cálcio e carboidratos.



# Suzano

**Diretoria de Ensino:** Suzano

**Município:** Ferraz de Vasconcelos - São Paulo

**Escola:** E. E. Martha Calixto Cazagrande. **Vice-Diretor:** Osvaldo Gois dos Santos

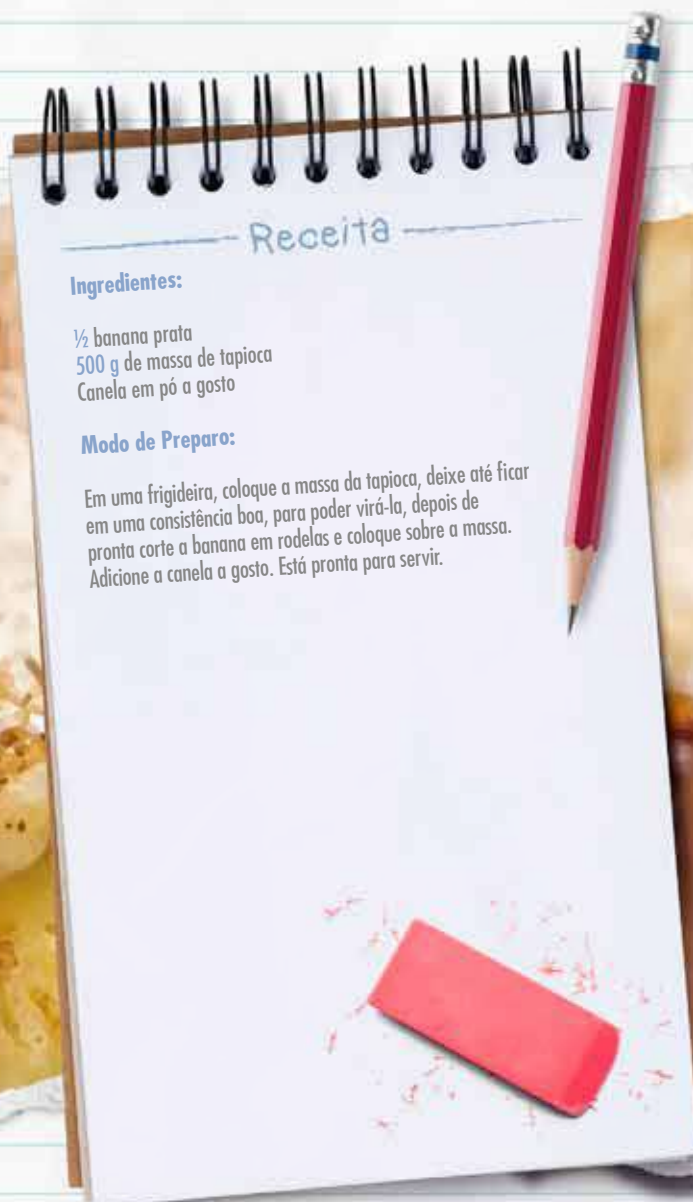
**Professor:** Rosinei Pereira. **Voluntário:** Lucas Rodrigues. **Universitárias:** Bianca de Lima e Larissa Silva

**Aluno:** Kavane de Oliveira Costa

## Tapioca de Banana

### História:

Essa receita eu aprendi com minha avó, ela fala que em sua época não se tinha condições para comer outras coisas. Mas nem o tempo fez essa delícia deixar de passar de geração a geração.



### Receita

#### Ingredientes:

½ banana prata  
500 g de massa de tapioca  
Canela em pó a gosto

#### Modo de Preparo:

Em uma frigideira, coloque a massa da tapioca, deixe até ficar em uma consistência boa, para poder virá-la, depois de pronta corte a banana em rodela e coloque sobre a massa. Adicione a canela a gosto. Está pronta para servir.

# Suzano

**Diretoria de Ensino:** Suzano

**Município:** Ferraz de Vasconcelos - São Paulo

**Escola:** E.E. Prof. Paulo Kobayashi. **Vice-Diretor:** Aliete Ramos Machado

**Aluno:** Vitória Helena Barbosa Valadão

## Bolo de Iogurte com Limão

### História:

Esta receita de Bolo de Iogurte com Limão sempre esteve presente na minha vida. É uma receita muito conhecida na minha família, pois é o bolo preferido do meu pai e seria impossível calcular quantas vezes ele foi preparado em nossa família. Mas este bolo tem uma história especial. Em 2015, eu estava cursando o quinto ano com 10 anos de idade, a vida era uma eterna festa! Decidimos, eu e minhas primas, fazer um bolo; e só havia iogurte, óleo de girassol, adoçante, farinha de trigo, limão, fermento, ovos e margarina, pois meu pai e mãe são diabéticos. Fizemos uma mistura e levamos ao forno, para a nossa alegria e felicidade ficou muito saboroso. Ofereci para o meu pai com uma xícara de café, meu pai quase comeu a forma inteira de tanto que gostou. E sempre está me pedindo esse bolo por ser saudável.

### Receita

#### Ingredientes:

- 01 pote de iogurte natural
- ½ copo de óleo de girassol
- 01 copo de adoçante de uso culinário
- 02 copos de farinha de trigo
- 03 ovos
- Suco de 01 limão
- 01 colher (sopa) de fermento em pó químico
- Casca ralada de 1 limão
- Margarina para untar

#### Modo de Preparo:

Bata o iogurte, o óleo, o adoçante, a farinha, os ovos e o suco de limão no liquidificador até formar um creme homogêneo. Acrescente o fermento. Unte a forma redonda de furo central, de 15 cm de diâmetro, com a margarina e polvilhe farinha. Transfira a massa do bolo para a forma e asse em forno preaquecido a 180°C, por aproximadamente 30 minutos. Retire do forno e deixe esfriar para desenformar. Polvilhe a casca do limão ralado sobre o bolo que estará pronto para servir.





# Suzano

**Diretoria de Ensino:** Suzano

**Município:** Suzano - São Paulo

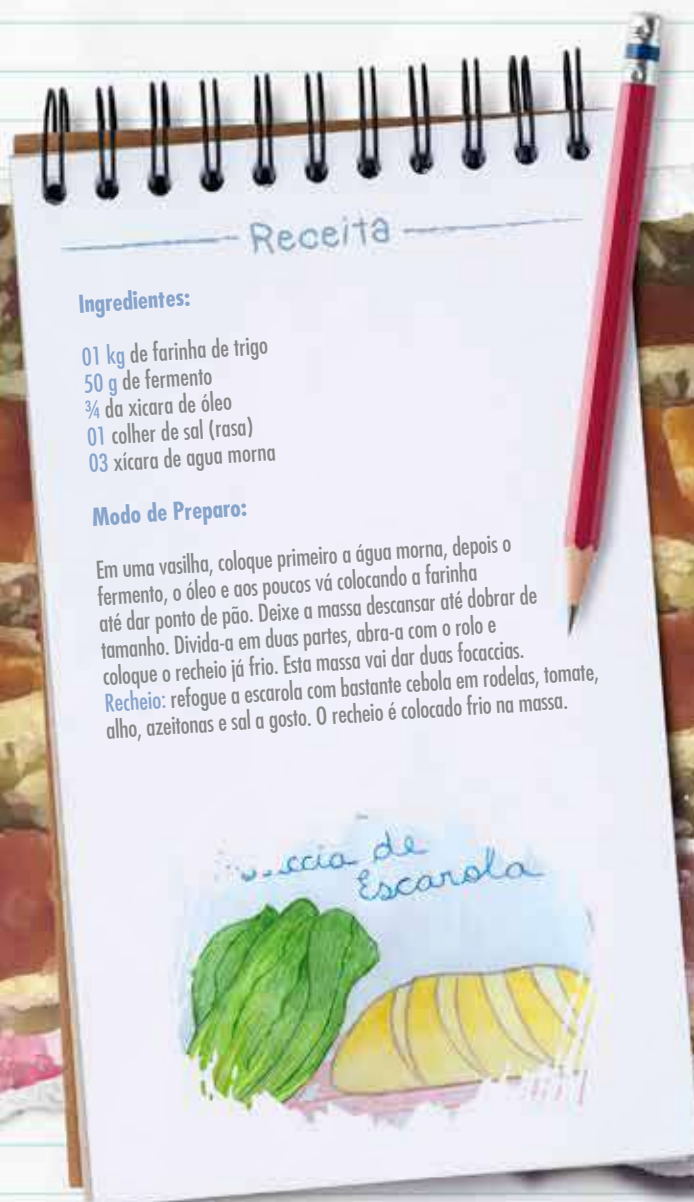
**Escola:** Helena Zerrenner. **Vice-Diretor:** Luciano Lopes da Silva

**Apoiadores:** Direção da Escola Helena Zerrenner. **Voluntários:** Vanessa Costa da Silva. **Aluna:** Vanessa Costa Silva

## Focaccia de Escarola

### História:

Esta é uma das receitas que a mãe da minha avó trouxe da Itália. Quando minha bisavó embarcou no navio na Itália com destino ao Brasil não sabia o que poderia acontecer durante a viagem. Mesmo estando numa época de comida escassa, minha bisavó fez com o pouco que tinha a receita de uma focaccia de escarola para comer com os quatro filhos e o marido durante os primeiros dias de viagem. A receita dessa focaccia traz muitas lembranças para minha avó e para nós, netos e filhos. Traz um gostinho de casa de vó, pois toda visita a sua casa ela nos prepara esta receita com todo o carinho.



# Suzano

**Diretoria de Ensino:** Suzano

**Município:** Suzano - São Paulo

**Escola:** E.E. Profª Jussara Feitosa Domschke. **Vice-Diretora:** Marina Soares da Silva

**Aluna:** Hemilly Vitória Freitas da Silva

## Caldo Verde

### História:

A família sempre gostou de legumes e alimentos saudáveis. Então a receita é um cardápio utilizado pela família. Em almoço com a família este prato é bem-vindo, devido ao seu valor nutritivo e a baixa caloria.





# Suzano

**Diretoria de Ensino:** Suzano

**Município:** Suzano - São Paulo

**Escola:** E. E. Profº Antônio José Campos de Menezes. **Vice-Diretora:** Ivanize Aparecida dos Anjos

**Professor:** Erica Cristina Rodrigues da Silva. **Apoiadores:** Claudinéia Clemente. **Universitária:** Beatriz da Silva Souza

**Aluna:** Beatriz de Souza Santos

## Brigadeiro de Banana

### História:

A receita de Brigadeiro de Banana foi feita pela minha mãe porque sou intolerante a lactose. Por esta razão, a banana entrou na receita em substituição ao leite condensado. Claro que existem hoje no mercado produtos com zero lactose, mas muitas vezes não são encontrados e seu custo ainda é um pouco alto. A banana é um produto barato que temos na fruteira diariamente, além de ser mais nutritivo e saudável. Sempre que tenho vontade de comer um doce, eu e a minha mãe preparamos a receita.



### Dica Nutricional:

**Banana:** Vitaminas A, B e C são alguns dos nutrientes encontrados na banana.

**Cacau:** em 2 colheres de sopa de cacau em pó encontraremos apenas 25 calorias e 1,5 grama de gordura.



## REPOLHO

Com pouquíssima calorias, o repolho age como anti-inflamatório, faz bem pro coração e ajuda a reduzir tanto a pressão arterial quanto o nível de colesterol.



# Taubaté

**Diretoria de Ensino:** Taubaté

**Município:** Caçapava - São Paulo

**Escola:** E. E. Ministro José de Moura Resende. **Vice-Diretora:** Márcia de Castro Mota Rizzo

**Professores:** Alvarina Sueli Abraceze dos Santos, Cinara Aparecida Cruz, Gabriela Luizi Ribeiro, Thiago André Mazieiro.

**Voluntários:** Eliane Cristina de Moraes Mota; Márcia Silvestre; Monica Maria Bueno da Silva

**Universitários:** Débora Cristina Bocco Garcez; Jefferson Alves da Silva; Mariana Costa dos Santos; Valesca Eloy da Costa.

**Alunos:** Giovanna Aparecida Mathias Ferreira e Cauã Patrick Rodrigues Silva

## Pizza de Berinjela

### História:

Esta receita sempre foi feita por minha avó. Quando eu era criança costumava almoçar todos os domingos na casa dela, como minha mãe não queria me dar muita massas e doces, minha avó resolveu fazer receitas nutritivas e a que eu mais gostava era essa pizza que comíamos à noite. Lembro que eu ajudava a preparar tudo com muito carinho e quando ficava pronto minha avó me deixava servir todos que estavam ali. Muitas vezes minha mãe me levava para comprar os ingredientes na feira e ia me falando sobre a importância de comer frutas e verduras.



### Dica Nutricional:

**Berinjela:** é rica em antioxidantes, substâncias protetoras das células combatendo o envelhecimento celular e ação anticancerígena. Rica em vitaminas do complexo B, sendo B1, B2 e B6 essenciais para o bom funcionamento do sistema nervoso. Fone de minerais cálcio, magnésio e potássio que são essenciais para os ossos.

## Suzano

**Diretoria de Ensino:** Taubaté

**Município:** Taubaté - São Paulo

**Escola:** E.E. Bairro do Cedro - Paraibuna/SP. **Vice-Diretora do PEF:** Maria José Corrêa de Paula

**Professores:** Marta Vicente; Sílvia Maria de Jesus Nascimento e Marcelo Fernandes de Toledo

**Voluntários:** Lady Laura e Reginaldo. **Aluna:** Camili Oliveira Batista

## Suco de Laranja com Beterraba

### História:

Nunca tinha visto essa receita. Já tinha ouvido falar, mas tive a curiosidade de experimentar. Um dia minha mãe foi almoçar na casa da amiga dela e lá tem duas crianças. Então a amiga da minha mãe fez esse tipo de suco saudável. Eu fiquei muito curiosa e perguntei do que era o suco e ela disse: "beterraba com laranja." No começo não queria beber, mas depois resolvi experimentar e achei muito gostoso. Por coincidência, precisei ir ao médico e descobri que estava com começo de anemia e a receita que o médico me passou era o suco de beterraba com laranja.



### Dica Nutricional:

Este suco é ótimo para pessoas com anemia.



# Taubaté

**Diretoria de Ensino:** Taubaté

**Município:** Redenção da Serra - São Paulo

**Escola:** E. E. Coronel Queiróz. **Vice-Diretora:** Célia Regina Viana Guimarães

**Professor:** Delson Leal da Silva Júnior. **Apoiadores:** Eliana Rodrigues Dionísio; Sílvia Ribeiro da Silva

**Voluntários:** Maicon Giovane Ramos

**Universitários:** André Luiz da Cunha; Marcus Vinícius Cunha Andrade Gouvêa; Karen Aparecida Alves da Silva

**Aluna:** Diana Cristina Vilas Boas

## Bolo de Cenoura com Cobertura de Chocolate com Pimenta

### História:

Esta receita foi minha vó que me passou, ela fazia com sua mãe quando era jovem. Sua bisavó tinha feito uma adaptação na famosa receita do bolo de cenoura, onde ela colocava pimenta no chocolate pra dar um sabor diferente. Minha vó diz que sua mãe fazia isso por que na região do nordeste, onde ela morava, se utilizava muito a pimenta nos variados tipos de alimento lá produzidos. Essa receita acabou virando uma relíquia diferenciada e que sempre é reprogramada pelos meus familiares.



# Suzano

**Diretoria de Ensino:** Taubaté

**Município:** Taubaté - São Paulo

**Escola:** E.E. Dep. Cesar Costa. **Vice-Diretora:** Cristiane Oliveira Siqueira

**Voluntários:** Sandra e Teyshela. **Universitários:** Mellani, Adriana, Ana, Talene e Leticia

**Estagiários:** Amanda e Letícia. **Aluna:** Samira de Sales Ramos

## Suco com a Casca do Abacaxi

### História:

Eu aprendi a fazer essa receita com a minha mãe, pois é um suco detox que auxilia no emagrecimento e sacia a fome.



### Dica Nutricional:

A casca do abacaxi concentra mais nutrientes do que a sua polpa, ela carrega mais vitamina C, betacaroteno, vitaminas do complexo B, cálcio, manganês, potássio e ferro.



# Taubaté

**Diretoria de Ensino:** Taubaté

**Município:** Taubaté - São Paulo

**Escola:** E. E. Dr. Félix Guisard Filho. **Vice-Diretora:** Mara Regina Miranda

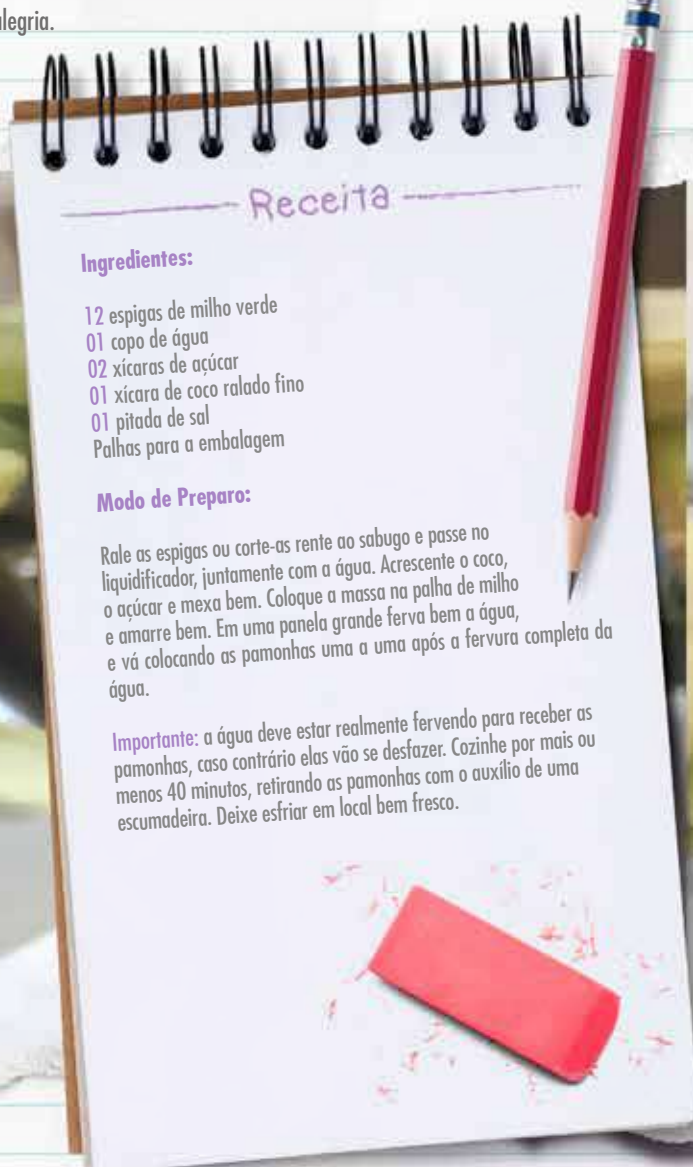
**Professor:** Rosa Aparecida de Andrade. **Voluntários:** André Luís Ribeiro

**Universitários:** Bianca Rutiely Santos de Moura; Rubens Henrique Correa; Kalindy Andrade Rufino; Naiara Botelho Rose e Carla Queiros Silva. **Aluna:** Ana Julia Yosimura Carvalho

## Pamonha

### História:

Quando eu tinha 7 anos, fui morar em Goiânia com minha família que descende de japoneses (estamos há 100 anos no Brasil). Sempre gostamos dessa união e também de comer em todos os momentos em que estávamos juntos. Minha tia e minha bisavó sempre cozinharam muito bem e sempre que nós íamos lá elas faziam uma comida extraordinária. A pamonha sempre foi a melhor comida, tinha doce e salgada (até hoje não sei escolher entre as duas). Elas ralavam as espigas cozidas e guardavam as palhas para embalagem; usavam açúcar, coco, sal e água. Além da pamonha maravilhosa, o que tornava tudo ainda mais gostoso eram os sorrisos, as conversas, os olhares, piadas e brincadeiras. Agradeço todos os dias por tê-los. Hoje não nos vemos há uns anos, pois eles moram em Goiânia e eu aqui em Taubaté, mas meu coração continua lá com eles, com a maravilhosa pamonha e os momentos de sabor e alegria.



### Ingredientes:

12 espigas de milho verde  
01 copo de água  
02 xícaras de açúcar  
01 xícara de coco ralado fino  
01 pitada de sal  
Palhas para a embalagem

### Modo de Preparo:

Rale as espigas ou corte-as rente ao sabugo e passe no liquidificador, juntamente com a água. Acrescente o coco, o açúcar e mexa bem. Coloque a massa na palha de milho e amarre bem. Em uma panela grande ferva bem a água, e vá colocando as pamonhas uma a uma após a fervura completa da água.

**Importante:** a água deve estar realmente fervendo para receber as pamonhas, caso contrário elas vão se desfazer. Cozinhe por mais ou menos 40 minutos, retirando as pamonhas com o auxílio de uma escumadeira. Deixe esfriar em local bem fresco.

### Dica Nutricional:

**Milho:** Carboidratos / energético / vitaminas E, A e B1 / sais minerais (fósforo, cálcio e potássio); **Açúcar:** B5, B6 / Ácido fólico / niacina / cálcio / ferro

**Coco:** B (B1, B2, B5) / A e C / cálcio / manganês; **Sal:** cálcio / ferro / potássio.

## Suzano

**Diretoria de Ensino:** Taubaté

**Município:** Taubaté - São Paulo

**Escola:** E.E. Monsenhor João Alves. **Vice-Diretora:** Farlene Aparecida da Silva Machado

**Professores:** Maria Alaide Maia, Rosana Andrade Maia Monteiro e Antonio Marcio Gadioli

**Voluntários:** Renata Mendes da Silva, Noceli Mendes da Silva, Anael Machado. **Universitários:** Leonardo Ronei de Paula; Rita de Cássia Mendes; Vânia Cordeiro Galvão; Ana Júlia Aparecida Ramos; Ana Leticia de Paula Santos; Vânia Cordeiro Galvão; Vitória Ilza Labinas Custódio. **Aluna:** Flávia Andrielly Decio Rodrigues

## Almeirão Nossa Tradição

### História:

Há muitos anos uma receita circulava entre as mulheres mais velhas de uma família, sempre uma avó preparava sua famosa receita de almeirão. A receita era muito questionada, todos queriam saber como o almeirão, que tem fama de amargo, ficava tão saboroso. A avó, teimosa demais, não divulgava a receita. Em um domingo, na cidade de São Luiz do Paraitinga, no interior de São Paulo, quase na hora do almoço, a avó caminhava com a gamela de madeira de almeirão, do fogão de lenha até a mesa com um aroma tão inesquecível que até hoje, ao fechar os olhos, ainda consigo recordar. No entanto, foi neste dia que tivemos a notícia surpreendente da vovó que, devido a sua idade avançada, já estava na hora de transmitir a sua famosa receita de almeirão, denominada "Almeirão Nossa Tradição" aos filhos, filhas, netos e bisnetos que ali estavam, para que fosse transmitida às próximas gerações.

### Receita

#### Ingredientes:

- 01 maço de almeirão
- 01 colher de manteiga
- ½ cebola picada
- 01 alho
- Sal e pimenta do reino a gosto

#### Modo de Preparo:

Lave bem as folhas de almeirão, deixando-as de molho em um pouco de água e vinagre por cerca de uns 10 minutos; seque cada uma das folhas. Corte em tiras bem finas com uma faca bem afiada; aqueça a manteiga e faça um refogadinho com o alho e a cebola, de preferência no fogão a lenha. Coloque o almeirão e deixe cozinhar levemente, mexendo sempre. Se preferir, acrescente uma pitada de sal e pimenta do reino moída. Coloque na gamela de madeira para servir.



### Dica Nutricional:

Folhas amargas, ricas em antioxidantes, de sabor suave. Podem ser usadas para salgados, pizzas, tortas e pães sendo cruas ou refogadas. Recomenda-se picar bem fininho, como a couve. Típica da roça, é rústica e pouco exigente no seu cultivo sendo ideal para hortas escolares.





# Taubaté

**Diretoria de Ensino:** Taubaté

**Município:** Taubaté - São Paulo

**Escola:** E. E. Engº Urbano Alves de Souza Pereira. **Vice-Diretora:** Rosimeire Pinto Teodoro Ribeiro

**Professores:** André Luiz de Alencar da Silva; Suely Rabelo da Silva, Bianca Caroline Rossi

**Aluna:** Mariana Nogueira Jerônimo

## Salada de Frutas

### História:

Lembro como se fosse hoje. Na minha infância, minha bisavó Maria morava em uma roça (grande) onde era cultivado de tudo. Na época da colheita de frutas era muito lindo, pois as árvores ficavam repletas de frutos. Sempre que eu e meus primos íamos para a roça visitá-la, apanhávamos as frutas e minha bisá cortava delicadamente; fazia a então salada de frutas para todos da família.



### Dica Nutricional:

Vitaminas excelentes para a visão e a pele são benefícios da maçã, enquanto a laranja oferece energia e o morango nutrientes diversos como cálcio, ferro, fósforo, potássio entre outros.

## Suzano

**Diretoria de Ensino:** Taubaté

**Município:** Taubaté - São Paulo

**Escola:** E.E. Miguel Pistilli. **Vice-Diretor:** Marcelo Narcizo da Silva

**Professora:** Rosana Rosa Miquelino

**Voluntários:** Benedito Vicente Alves. **Universitários:** Denise Nunes da Silva Ramos. **Estagiários:** Leandro Vieira Morgado

**Aluno:** Gabriel de Lima Pereira Moura

## Enroladinho Saudável

### História:

Quando eu tinha 8 anos, passei mal na escola; como já estava sentindo mal-estar há algum tempo, minha mãe me levou ao médico, que disse que nos exames constou a falta de ferro, e me perguntou o que eu costumava comer. Respondi: miojo, e ele disse que não era bom comer, e alertou minha mãe para preparar alimentos mais saudáveis. Mas minha mãe não tinha muito tempo devido a ter dois empregos, então ela começou a deixar eu e meus irmãos com minha avó que, sabendo da necessidade que eu tinha, começou a preparar e ensinar receitas nutritivas e de fácil preparo, para prepararmos quando estivéssemos em casa com minha mãe. Uma dessas receitas foi o enroladinho saudável que era feito com uma massinha de panqueca recheado com beterraba, cenoura, alface e queijo muçarela, o qual aprendi a preparar.

### Receita

#### Ingredientes:

##### Massa:

- 01 xícara de leite desnatado
- 02 ovos
- 01 ½ xícara de farinha de trigo integral
- 01 pitada de sal

##### Recheio:

- 01 fatia de queijo
- 01 cenoura ralada
- 02 folha de alface
- 01 beterraba ralada

#### Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, leve ao fogo numa frigideira com um fio de azeite extra virgem, espere dourar e está pronto.

#### Montagem do enroladinho:

Após ter preparado a massa, espalhe uma fatia de queijo muçarela na massa e adicione os vegetais no centro do queijo, cenoura ralada, beterraba ralada e alface. Enrole toda a tortilha de trigo integral em torno de tudo e está pronto!

### Dica Nutricional:

A riqueza em fibras da alface, a abundância em nutrientes da beterraba e as vitaminas A e betacaroteno da cenoura são fundamentais para uma saúde e digestão. A cenoura, aliás, é um poderoso antioxidante.



# Taubaté

**Diretoria de Ensino:** Taubaté

**Município:** Caçapava - São Paulo

**Escola:** E. E. Profª Francisca Moura Luz Pereira. **Vice-Diretora:** Angela Santos Siqueira

**Professores:** Rosana Célia Cantanhêde, Roberta Ribeiro Vieira. **Universitários:** Tatiane de Almeida Santos, Elis Ceciliato

**Aluno:** Carlos Andrei Santos dos Reis

## Pizza de Frigideira (saudável)

### História:

A receita "Pizza de Frigideira" faz parte do caderno de culinária da mãe do aluno. Segundo relato do discente, a professora explicou que iria desenvolver uma atividade em sala de aula e precisava que cada um trouxesse uma receita saudável. Então como o aluno gosta muito desse prato que a mãe prepara aos finais de semana, ele escolheu esse, por ser prático e saudável.



### Receita

#### Ingredientes:

- 01 ovo
- 50 g de manteiga amolecida
- 01 e ½ xícara de farinha de trigo
- 01 colher (sobremesa) de fermento químico (o de bolo mesmo)
- 01 colher (café) de sal

#### Cobertura:

- 02 tomates picados
- Molho de tomate
- Patê de ricota
- Orégano
- Manjericão

#### Modo de Preparo:

Misture o ovo, a manteiga, o sal e o fermento. É importante que a manteiga não derreta (feito óleo) e sim amoleça (como pomada). Junte a farinha aos poucos até desgrudar das mãos e virar uma bola. Abra bem fininha com o rolo de macarrão e corte discos (use um prato pequeno para cortar). Coloque a massa em uma frigideira antiaderente e mantenha tampada em fogo baixo até dourar a parte de baixo (uns 3 minutos). Tire do fogo, vire a massa, coloque a cobertura da sua preferência (usamos de molho de tomate, patê de ricota, tomate, orégano e manjericão) e volte para o fogo (tampada) para derreter o queijo e dourar a outra parte da massa (mais uns 3 minutos).

## Suzano

**Diretoria de Ensino:** Taubaté

**Município:** Caçapava - São Paulo

**Escola:** E.E. Profª Luciana Damas Bezerra. **Vice-Diretor:** Maria Helena Vieira Marcondes

**Professores:** Diana Evelyn Ferreira, Rubens Toledo

**Voluntários:** Grêmio Estudantil. **Aluno:** Luiz Fernando dos Santos

## Manjar de Casca de Abacaxi

### História:

Um dia fui à casa de minha avó e ela tinha feito um manjar de sobremesa. Comi e adorei, tinha um leve gosto de abacaxi e eu nunca gostei dessa fruta. Perguntei para minha avó do que ele era feito e ela me respondeu que era feito com casca de abacaxi e que minha mãe fazia, mas não batia a casca e sim cozinhava a casca com açúcar para sair o sabor da fruta, e assim fazer o manjar. O doce é maravilhoso, e depois dessa experiência, experimento todos os alimentos saudáveis antes de dizer que não gosto.

### Receita

#### Ingredientes:

- 01 casca de abacaxi
- 01 xícara e meia de chá de açúcar
- 01 l de água
- 05 colheres de sopa de amido de milho

#### Modo de Preparo:

Corte a casca do abacaxi em pequenos pedaços e bata no liquidificador com a água. Coe numa peneira fina. Misture o açúcar e amido de milho e leve ao fogo até cozinhar bem. Despeje num refratário, espere esfriar e leve à geladeira. Corte em cubos e sirva gelado.

### Dica Nutricional:

Rico em proteínas, carboidratos e fibras. Contém alto teor de vitaminas, minerais e água. O abacaxi também tem a capacidade de estimular o funcionamento dos órgãos purificantes e elimina os resíduos nocivos do corpo.



# Taubaté

**Diretoria de Ensino:** Taubaté

**Município:** Caçapava - São Paulo

**Escola:** E. E. Profª Malvina Leite e Silva. **Vice-Diretora:** Maria Rozeli Machado Nakahara

**Universitários:** Ana Paula Sousa Bernardo, Alex Rodrigo Marques de Oliveira, Katlen Caroline Carvalho Reis dos Santos.

**Aluna:** Rafaela Pinheiro Leite

## Patê de Cenoura

### História:

Minha mãe sempre faz esse patê para mim, além de ser delicioso, faz muito bem para a saúde.



### Dica Nutricional:

Considerando que a alimentação deve contribuir para o bem-estar, essa dica faz-se essencial. Isso porque fazer as três principais refeições do dia (café da manhã, almoço e jantar), intercalando com pequenos lanches, garante o suprimento de nutrientes e energia de maneira contínua, evitando a fome descontrolada.

## Suzano

**Diretoria de Ensino:** Taubaté

**Município:** Taubaté - São Paulo

**Escola:** E.E. Figueira de Toledo. **Vice-Diretor:** Zilda Maria de Moraes Freitas

**Professora:** Fátima de Camargo Santos Maciel

**Voluntários:** Mateus Josefa Santo Oliveira e Italo Wender Palma Aranda

**Universitários:** Alex Oliveira Botossi e Debora Cristina Ferreira Santos. **Aluna:** Sara Pereta Menecucci

## Bolinho de Frigideira (Talos de Beterraba)

### História:

Eu escolhi essa receita pois reaproveita partes de um alimento muito consumido em minha casa: a beterraba. Na receita original não havia reaproveitamento, então eu adicionei os talos da beterraba. Quem me apresentou esta receita foi uma tia, que preparava todas as vezes que ia em seu sítio. Ela preparava os bolinhos na frigideira para não ter que utilizar óleo, e os servia com café preto. Então, com esta modificação, temos uma receita saudável, já que possui muitos nutrientes.

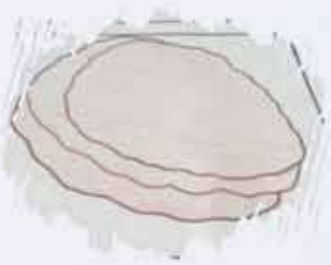
### Receita

#### Ingredientes:

- 03 xícaras de farinha de trigo
- 01 xícara de talos de beterraba picado
- 01 ovo
- 04 colheres de sopa de açúcar
- 01 colher de sopa de fermento em pó

#### Modo de Preparo:

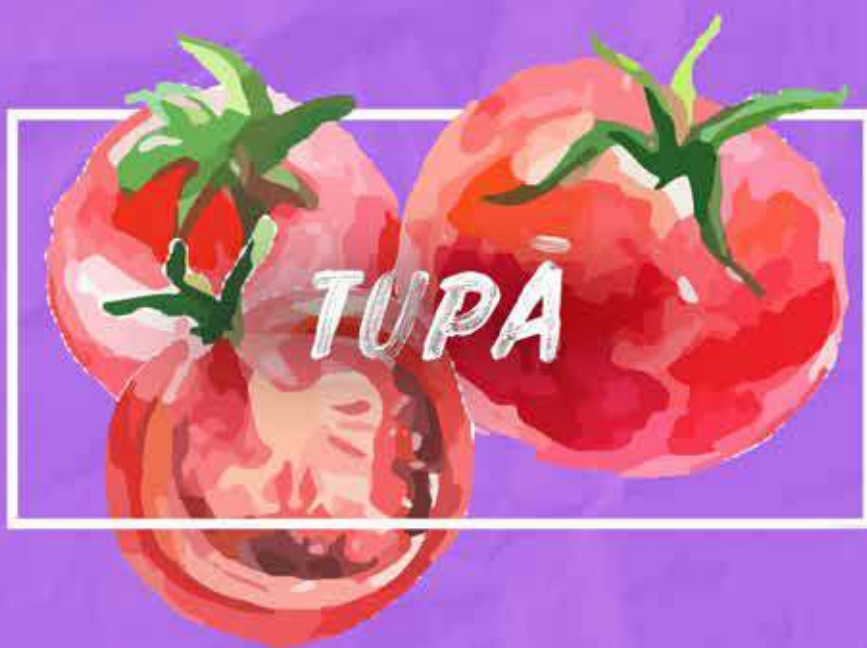
Em um recipiente, misture o trigo, açúcar, ovo e o fermento. Bata por três minutos os talos da beterraba no liquidificador, adicione a mistura reservada. Aqueça a frigideira e despeje duas colheres da massa. Retire quando estiver dourado dos dois lados.



### Dica Nutricional:

O talo da beterraba tem vitaminas, minerais, fibras e betacaroteno. Você vai amar o betacaroteno, pois ele é responsável por deixar a sua pele e os seus cabelos ainda mais lindos.





## TOMATES

Além de diminuir a retenção de líquidos, o tomate é rico em vitamina A, auxiliando na prevenção de cataratas e combatendo doenças cardiovasculares devido ao seu poder antioxidante.

# Tupã

**Diretoria de Ensino:** Tupã

**Município:** Bastos - São Paulo

**Escola:** E.E. Márcia Nuti Molina. **Vice-Diretora:** Tanimara Aparecida de Meira

**Professora:** Luciana da Cunha Penteado Piva, Aline Gabriele da Silva Dias (Coordenadora Pedagógica)

**Voluntários:** Bruna Garcia. **Universitários:** Breno William Caroline Gomes, Caroline Macacaris

**Aluna:** Manuela Fernanda Ribeiro

## Torta de Sardinha

### História:

Minha mãe faz essa torta de sardinha há muito tempo. É uma receita da minha bisavó que passou para minha avó e depois para minha mãe. Eu adoro torta. Fico muito feliz por saber que agora esta receita também me pertence.



### Dica Nutricional:

Vitaminas D, Vitamina B12, calcio, omega 3, proteínas.



# Tupã

**Diretoria de Ensino:** Tupã

**Município:** Rinópolis - São Paulo

**Escola:** E. E. Ary Fonseca. **Vice-Diretora:** Aparecida Martins Cortez

**Voluntários:** Valdelina Pereira da Silva Corral, Elaine Aparecida de França Silva

**Universitários:** Eva Santos Viana e Kelly Aparecida da Silva. **Aluna:** Isadora Santos Camargo

## Bolo de Aveia

### História:

Em tempos de preocupação com a saúde, minha mãe escolheu uma receita de bolo que seja nutricional e apetitoso, já que tanto eu como minhas irmãs só comemos bolo se for de chocolate. Adquiriu a receita com uma amiga há algum tempo e aos poucos foi aperfeiçoando com trocas de ingredientes até que se chegou ao ponto desejado para comermos com prazer.



### Ingredientes:

- 01 xícara de aveia
- 01 xícara de farinha integral
- 03 colheres de óleo
- 04 colheres de cacau em pó
- 03 ovos
- 01 colher de sopa de fermento em pó
- 01 xícara de água

### Modo de Preparo:

Bata no liquidificador os ovos, a água, o óleo. Em seguida a aveia, o cacau, a farinha e por último o fermento. Unte a assadeira e leve ao forno por 40 minutos em temperatura de aproximadamente 180 graus.

### Dica Nutricional:

**Aveia:** rica em fibras e ajuda no funcionamento do intestino; **Farinha integral:** por não ser processada, se torna rica em vitaminas, proteínas, sais minerais e fibras; **Cacau:** apresenta um poderoso conjunto de substâncias, vitaminas e sais minerais que contribuam para o funcionamento do sistema cardiovascular.

# Tupã

**Diretoria de Ensino:** Tupã

**Município:** Rancharia - São Paulo

**Escola:** E.E. Dr. Benedito Martins Barbosa. **Vice-Diretora:** Francisca Esterneide Albuquerque Rubira

**Professora:** Karina Moura Silva, Edison Ricardo Fregolente

**Universitários:** Maila Roberta Barbosa Soares

**Aluno:** Yago Gabriel Ferreira Tonarque

## Suflê de Cenoura

### História:

Essa receita é feita há mais de 30 anos pela minha avó Lucila. Todos da minha família gostam muito, principalmente eu. É um dos meus pratos favoritos, e sempre que minha avó faz esse suflê eu a ajudo no preparo da receita. É uma receita rápida, fácil e muito saudável, espero que vocês gostem!



### Dica Nutricional:

A cenoura, além de ser uma raiz de fácil digestão, é um tubérculo rico em minerais como o potássio, o cálcio e o manganês, o que a faz um alimento aliado na prevenção de osteoporose.



# Tupã

**Diretoria de Ensino:** Tupã

**Município:** Arco-Íris - São Paulo

**Escola:** E. E. Profª Auda Malta. **Vice-Diretora:** Marisa Aparecida Maronezi. **Vice-Diretora do PEF:** Cleonice dos Santos

**Voluntários:** Fátima Aparecida de Carvalho

**Universitária:** Natália Afonso Barbosa. **Aluna:** Beatriz Emanuely Lobo de Oliveira

## Torta de Abobrinha

### História:

Antigamente aqui em Arco-Íris era tudo roça, e minha avó trabalhava nessas roças. A gente não tinha muitas opções de alimentação, mas ela sempre se preocupou em fazer comidas saudáveis, então durante o trabalho ela achava abobrinhas e trazia para fazer essa torta de abobrinha que todos gostavam muito. Tempos depois ela passou essa receita para minha mãe e agora minha mãe passou para mim.



### Ingredientes:

- 01 abobrinha grande
- 02 frango cozido e desfiado
- 06 ovos
- ½ cebola picada

### Modo de Preparo:

Com um descascador de legumes, faça lâminas/fatias de abobrinha (de 20 a 25 unidade; não descarte o meio que sobrar. Com um ralador, rale-o pra usar no recheio). Com as fatias de abobrinha, faça rolinhos recheados com 1 xícara de frango cozido desfiado e temperado. Coloque os rolinhos recheados em uma forma de torta e reserve. Em um recipiente, misture os ovos, com o meio da abobrinha ralado, acrescente a cebola e também a outra xícara de frango cozido, desfiado e temperado. Despeje a mistura do recheio no meio da forma com os rolinhos recheado e leve para assar em forno médio por 45 minutos ou até dourar. Agora é só saborear.



### Dica Nutricional:

Das propriedades da abobrinha mais marcantes vale ressaltar que ela é uma fonte rica em vitaminas do complexo B (essenciais para o bom funcionamento dos sistemas neurológico, circulatório e imunológico), vitamina A (boa para a visão, pele, auxilia no crescimento e evita infecções), além de conter minerais como potássio.

# Tupã

**Diretoria de Ensino:** Tupã

**Município:** Parapuã - São Paulo

**Escola:** E.E. Profª Maria Helena Basso Antunes. **Diretora:** Maria José da Silva Gimenez

**Vice-Diretora:** Eliane Marquesi Val. **Professora:** Ana Paula Riquena Sparapan

**Aluna:** Evellyn Letícia Souza Santos

## Suco Verde

### História:

Essa receita de família teve como objetivo realmente a saúde. Meu pai era muito gordo e pesava 160 quilos, com isso tinha vários problemas de saúde, como falta de ar e muitas dores no calcanhar, com dificuldades para andar. Foi quando minha mãe tomou a decisão de ajudá-lo, procurando uma nutricionista. Ela relatou que decidiu ser nutricionista porque também era obesa e agora ajuda as pessoas na reeducação alimentar. Todos na minha casa aprenderam a ter uma alimentação saudável, praticar esportes e a tomar esse suco maravilhoso e saudável que ajuda na digestão.



### Dica Nutricional:

O suco é uma excelente opção de começar ou terminar o dia, para desintoxicar o organismo, melhorando o funcionamento do intestino e diminuindo a retenção de líquido.



# Tupã

**Diretoria de Ensino:** Tupã

**Município:** Arco-Íris - São Paulo

**Escola:** E. E. Profª Seraphina Etelvina Pagliuso. **Vice-Diretora:** Vanessa Maraisa Vacari dos Santos

**Professora:** Neusa Giroto Tazinassi. **Professora Coordenadora:** Márcia Helena Nicoletti Iglecia. **Aluna:** Cassiane Fiorilo Mazine Dias

## Torta de Legumes Incrementada

### História:

Essa receita quem ensinou para mim foi minha avó. Ela é professora e ganhou essa receita da mãe de um aluno seu no ano de 1980. Ela fez a torta e gostou tanto que sempre fazia para seus filhos para levarem de lanche quando iam no clube de campo aos finais de semana e feriados, nos aniversários e também em datas especiais.



### Ingredientes:

#### Massa

- 05 ovos
- 01 xícara de (chá) de óleo
- 02 xícaras de (chá) de leite
- 03 xícaras de (chá) de farinha de trigo
- 03 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- ½ colher (chá) de sal
- 01 colher de (sopa) rasa de fermento em pó

#### Recheio

- 01 cebola média
- 200 g de palmito
- 200 g de ervilhas
- 02 batatas médias
- 01 cenoura ralada
- 03 tomates



### Modo de Preparo:

Bata tudo no liquidificador deixando para acrescentar por último o fermento em pó. Despeje metade da massa em uma forma retangular média untada e polvilhada. Cubra com o recheio picado e espalhe o restante da massa. Leve ao forno para assar por 45 minutos.

### Dica Nutricional:

Zinco e vitaminas de complexo B, homocisteína e ácido fólico, vitaminas A, e C, em sais minerais como o fósforo, potássio, cálcio e magnésio.

# Tupã

**Diretoria de Ensino:** Tupã

**Município:** Parapuã - São Paulo

**Escola:** E.E. de Parapuã. **Vice-Diretora:** Silvia Regina de Oliveira

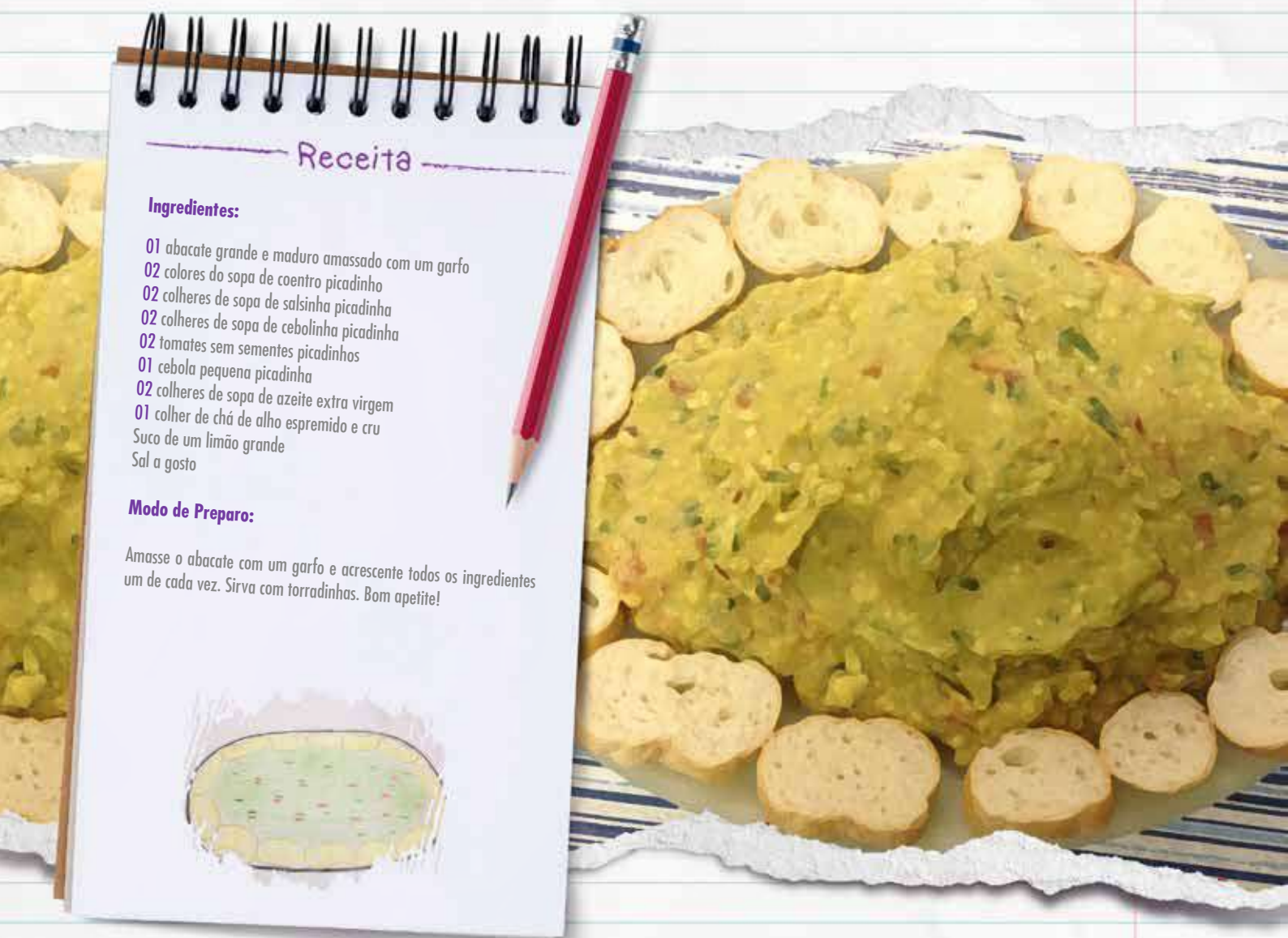
**Professora:** Aparecida Martins Cortez. **Universitários:** Geandra Ap<sup>o</sup> Tarley Jorge

**Aluno:** Adilson Timóteo da Silva

## Patê de Abacate

### História:

Quando eu era pequeno, morava no sítio com meus pais e avós, e tínhamos um pé enorme de abacate, que sempre preparávamos amassado com açúcar e limão, ou batido no liquidificador com leite. Minha mãe comprou um computador, no qual pesquisávamos novas receitas. Conhecemos assim a receita do patê, que por curiosidade resolvemos preparar para o Natal, para saborearmos com torradas antes do prato principal. Meu irmãozinho, que não gostava de abacate, amou a receita que passou a fazer parte da nossa mesa.



### Ingredientes:

- 01 abacate grande e maduro amassado com um garfo
- 02 colheres de sopa de coentro picadinho
- 02 colheres de sopa de salsinha picadinha
- 02 colheres de sopa de cebolinha picadinha
- 02 tomates sem sementes picadinhos
- 01 cebola pequena picadinha
- 02 colheres de sopa de azeite extra virgem
- 01 colher de chá de alho espremido e cru
- Suco de um limão grande
- Sal a gosto

### Modo de Preparo:

Amasse o abacate com um garfo e acrescente todos os ingredientes um de cada vez. Sirva com torradas. Bom apetite!



### Dica Nutricional:

Valor calórico: 20,7 kcal | Proteína: 0,2 g | Gordura: 1,9 g | Carboidrato: 1,1 g | Fibras: 1 g



# Tupã

**Diretoria de Ensino:** Tupã

**Município:** Rinópolis - São Paulo

**Escola:** E. E. Dr. Ginez Carmona Martinez. **Diretora:** Maria Aparecida Trevizan Levatti

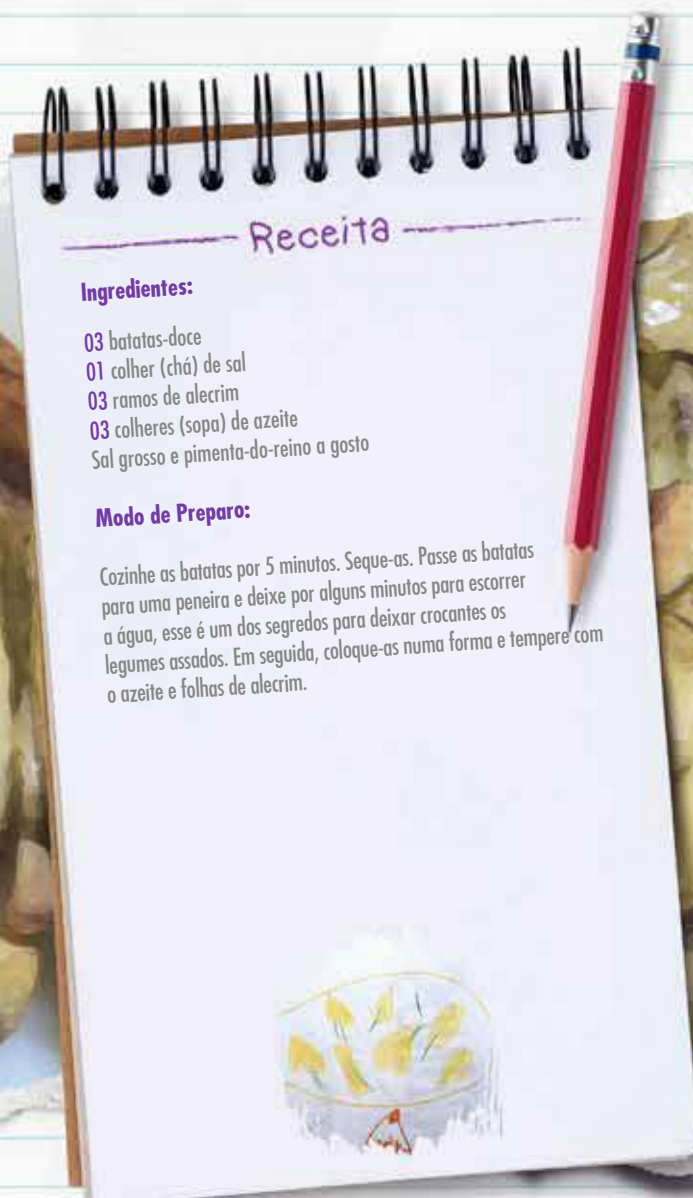
**Vice-Diretora do PEF:** Elaine Vieira Benevides Reis. **Professora:** Denilza Aparecida Henrique Tozoni Bruno

**Voluntários:** Alan Nunes Pessoa. **Universitários:** Geovana Larissa Henrique. **Aluna:** Maria Eduarda de Almeida Ferreira

## Batata-Doce Rústica Assada

### História:

Quando a professora falou do Projeto Viver com Saúde na classe, eu logo pensei na receita de batata-doce rústica. Essa receita minha avó fazia e minha mãe acabou aprendendo. Aos domingos, sinto pela manhã o cheirinho de alecrim pela casa. Ela é bem fácil de preparar, além de ser nutritiva e saborosa. No futuro, quando eu crescer, vou ensinar meus filhos também.



### Ingredientes:

03 batatas-doce  
01 colher (chá) de sal  
03 ramos de alecrim  
03 colheres (sopa) de azeite  
Sal grosso e pimenta-do-reino a gosto

### Modo de Preparo:

Cozinhe as batatas por 5 minutos. Seque-as. Passe as batatas para uma peneira e deixe por alguns minutos para escorrer a água, esse é um dos segredos para deixar crocantes os legumes assados. Em seguida, coloque-as numa forma e tempere com o azeite e folhas de alecrim.

### Dica Nutricional:

A batata-doce é rica em fibras, reduz o colesterol total e auxilia na digestão. Essa leguminosa também é fonte de ferro, vitamina C e potássio, além de apresentar alto teor de vitamina E, que é essencial para a pele, e conter vitamina A, que ajuda a prevenir o câncer.

# Tupã

**Diretoria de Ensino:** Tupã

**Município:** Rancharia - São Paulo

**Escola:** E.E. João Perez Santos. **Diretor:** Raul Das Neves Filho. **Vice-Diretora:** Célia Regina Da Silva Mascari

**Professora:** Rosilangela Correia Lobo. **Voluntários:** Ednalva Mantai E Mariana Rubira

**Universitários:** Gabriela Arruda da Silva Lúcio. **Aluna:** Maria Anália Rubira

## Pãozinho de Tapioca

### História:

Essa receita é preparada pela minha família desde quando nasci; todas as mulheres da família aprenderam a preparar esses pãezinhos com o objetivo de um estilo de vida mais saudável. Minha família sempre se preocupou com a saúde e bem-estar da família, por isso minha avó teve essa ideia de fazer esses pãezinhos para o café da manhã, além de saudável e muito gostoso.



### Dica Nutricional:

Livre de glúten, ajuda a perder peso, ganho de peso saudável, rica em vitamina do complexo B, melhora a saúde de osso, propriedades que beneficiam o sangue, aumento de energia, fonte de vitamina K uma ajuda neurológica, auxilia no controle da pressão arterial, auxilia no crescimento muscular.



# Tupã

**Diretoria de Ensino:** Tupã

**Município:** Queiroz - São Paulo

**Escola:** E. E. João Vieira de Melo. **Diretora:** Márcia Aparecida de Sousa Oliveira. **Vice-Diretora:** Renata Gil Novo

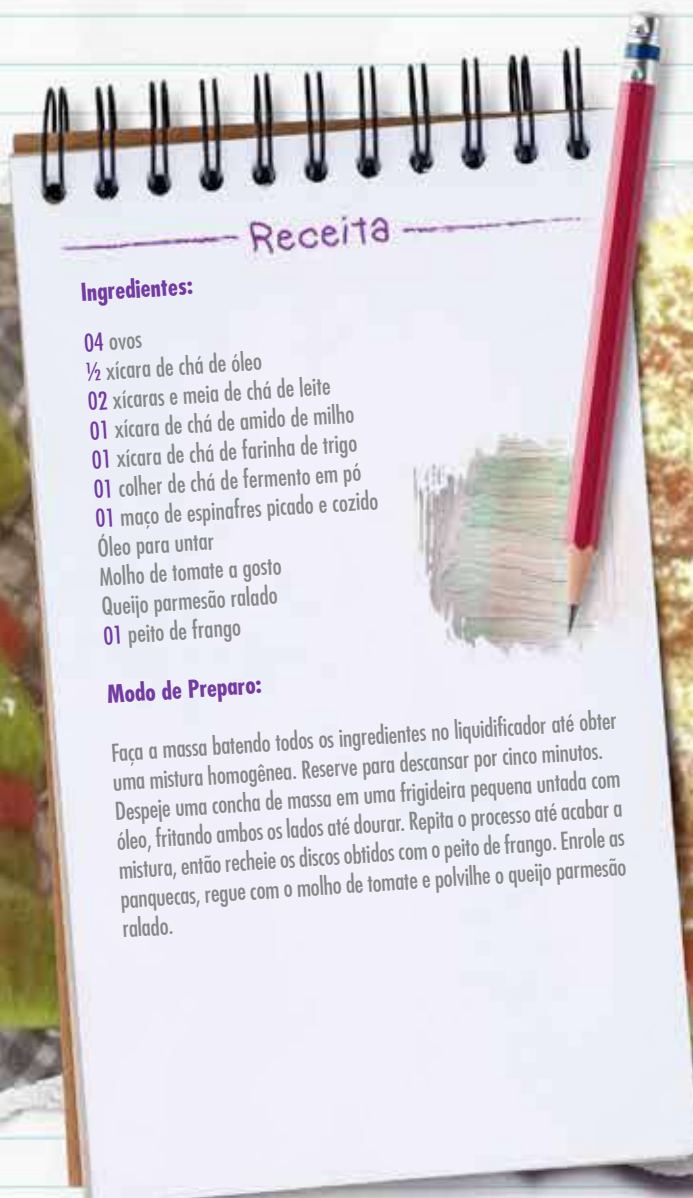
**Vice-Diretora do PEF:** Daniel César de Medeiros. **Professores:** Mariana Santos Arruda, Erica Scallhon Lima

**Voluntários:** José Eduardo Rodrigues da Silva. **Universitários:** Carolaine Sanches dos Santos. **Aluna:** Maria Eduarda Fernandes

## Panqueca de Espinafre

### História:

Essa história veio de um livro de receitas que minha avó comprou em uma loja há muito tempo e mostrou para minha mãe que ao ver gostou muito. Ao olhar a receita da pancake de espinafre achou uma receita fácil de fazer e estava com aparência muito gostosa. Quando minha mãe mostrou a receita, fiquei um pouco apreensiva, achei que estava com cara estranha, mas depois que provei, não queria mais parar de comer, e virou tradição de família. Minha mãe fazia para a minha tia que faleceu faz pouco tempo. Eu amava ver a cara de felicidade da minha tia comendo a pancake de espinafre.



### Dica Nutricional:

O espinafre é rico em niacina e zinco, bem como proteínas, fibras, vitaminas A, C, E e K, tiamina, vitamina B6, ácido fólico, cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, cobre, e manganês.

# Tupã

**Diretoria de Ensino:** Tupã

**Município:** Rancharia - São Paulo

**Escola:** E.E. José Giorgi **Vice-Diretora:** Sandra Regina Dunde Herculani

**Professora:** Diego José da Silva **Voluntário:** Jamile Rezende de Oliveira

**Universitários:** Leonardo Ribeiro Pinto **Aluna:** Camila Daiane dos Santos Nunes

## Bolo de Maçã

### História:

Essa semana, a Vice-Diretora Sandra, em parceria com o professor Diego, passou em sala de aula o tema alimentação saudável, sendo proposto fazer uma pesquisa com as famílias, para a criação de algum alimento saudável no PEF. Perguntei a minha avó se ela conhecia alguma receita interessante para apresentar, e ela me contou que quando era moça, sua mãe foi fazer bolo de cenoura e não tinha cenoura, somente maçã, então ela substituiu as cenouras pelas maçãs. O sucesso da receita foi tão grande, que nos finais de semana, minha família combinavam de fazer a receita para o café da tarde, sendo assim, o marco de nossa família.



### Ingredientes:

- 02 xícaras de farinha de trigo
- 02 xícaras de açúcar mascavo
- 01 colher de fermento em pó
- 01 colher de canela em pó
- 01 pitada de sal
- 03 ovos
- 03 maçãs grandes
- 01 xícara de óleo de girassol

### Modo de Preparo:

Unte e polvilhe com a farinha a assadeira. Em uma tigela grande, peneire a farinha. Junte os demais ingredientes secos e reserve. Descasque as maçãs e pique-as em cubinhos, reservando as cascas. Bata os ovos, óleo, açúcar, as cascas das maçãs e meia maçã.



### Dica Nutricional:

Previne contra o envelhecimento graças à presença de polifenóis, flavonoides e substâncias antioxidantes como vitamina B e C. A fruta previne rugas e melhora a textura da pele.



# Tupã

**Diretoria de Ensino:** Tupã

**Município:** Tupã - São Paulo

**Escola:** E. E. Luiz de Souza Leão. **Vice-Diretor:** Cleber Ferreira Carrasco. **Professora:** Silvana Santos Pires

**Universitários:** Amanda Marcela Amaral Pereira, Letícia da Cruz Fernandes, Mateus Henrique Bernabé Martins.

**Aluno:** João Pedro Silva Fonseca

## Falso Salpicão

### História:

Quando eu era pequeno, com uns 9 anos, fui almoçar na casa de uma amiga da minha mãe e ela serviu essa salada muito gostosa. Ela me atraiu pelo cheiro, que praticamente tomava o ambiente todo, aí perguntei o que era, minha mãe respondeu que era de curry, uma especiaria da Índia. Achei interessante, e muito gostosa, pedia para a amiga dela a receita que passou para minha mãe e agora ela acompanha minha família. Minha mãe faz ela toda vez que tem alguma data especial, e gosto muito. Espero que gostem também.



### Dica Nutricional:

Rica em vitamina C, a goiaba é um poderoso antioxidante. Já a carambola é fonte importante de nutrientes que ajudam o bom funcionamento do organismo, enquanto a manga se destaca pela abundância em fibras, potássio, cálcio e ferro.

# Tupã

**Diretoria de Ensino:** Tupã

**Município:** Tupã - São Paulo

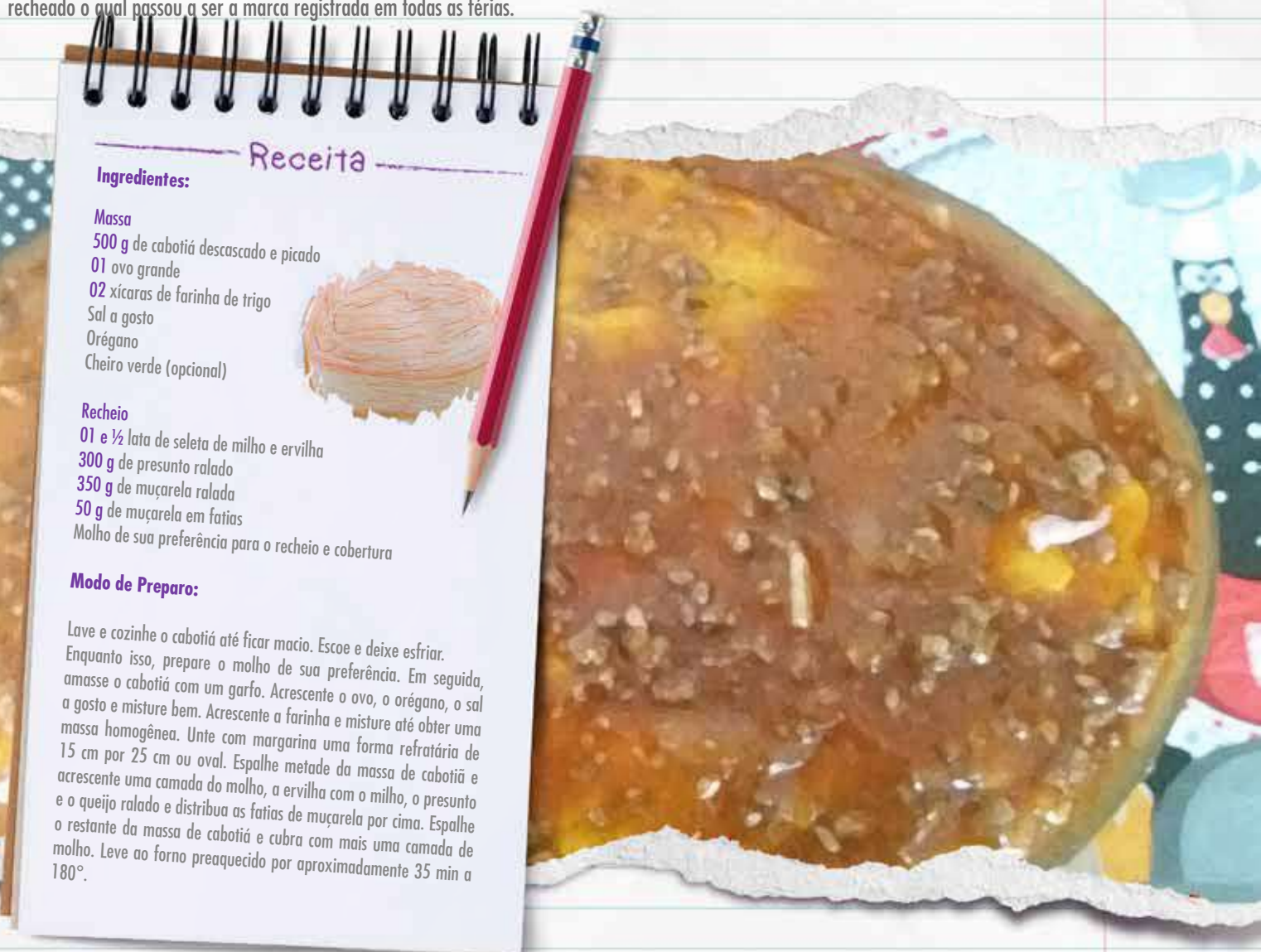
**Escola:** E.E. Maestro Nelson de Castro. **Vice-Diretora:** Solange Escorse Munhoz

**Professora:** Rosângela Ernesto de Sousa Lima e Sônia Magali da Costa. **Apoiadores:** Neusa Assad Gonçalves e Claudia Aparecida Pereira Ramos Maran. **Aluna:** Rafaela Antunes Soares

## Nhocão de Cabotiá Recheado

### História:

Todos os domingos nos reunimos na casa da minha bisavó para almoçar, e sempre quando vem o meu tio de São Paulo, minha bisavó faz o prato predileto para ele: Nhocão de Cabotiá Recheado, que aprendeu com a sua avó. Minha avó tenta fazer, mas nunca fica gostoso igual ao da bisavó. Minha mãe conta que naqueles tempos antigos muitos moravam no sítio e plantavam o seu próprio sustento, então eles acabavam criando muitas receitas diferentes com o que tinha no dia a dia. Nas férias, quando os netos se reuniam na casa da vovó, ela sempre gostava de ir na cozinha para preparar guloseimas apetitosas. Certo dia, pensando em algo saudável, vovó deixou as guloseimas de lado e resolveu fazer um lanche assado que sustentaria mais e poderia “camuflar” cenoura ralada aproveitando as proteínas que oferecia. Acompanhado com suco de laranja, a vovó serviu o pão recheado o qual passou a ser a marca registrada em todas as férias.



### Receita

#### Ingredientes:

##### Massa

500 g de cabotiá descascado e picado

01 ovo grande

02 xícaras de farinha de trigo

Sal a gosto

Orégano

Cheiro verde (opcional)

##### Recheio

01 e ½ lata de seleta de milho e ervilha

300 g de presunto ralado

350 g de muçarela ralada

50 g de muçarela em fatias

Molho de sua preferência para o recheio e cobertura

#### Modo de Preparo:

Lave e cozinhe o cabotiá até ficar macio. Escoe e deixe esfriar. Enquanto isso, prepare o molho de sua preferência. Em seguida, amasse o cabotiá com um garfo. Acrescente o ovo, o orégano, o sal a gosto e misture bem. Acrescente a farinha e misture até obter uma massa homogênea. Unte com margarina uma forma refratária de 15 cm por 25 cm ou oval. Espalhe metade da massa de cabotiá e acrescente uma camada do molho, a ervilha com o milho, o presunto e o queijo ralado e distribua as fatias de muçarela por cima. Espalhe o restante da massa de cabotiá e cubra com mais uma camada de molho. Leve ao forno preaquecido por aproximadamente 35 min a 180°.

### Dica Nutricional:

O cabotiá possui betacaroteno, um antioxidante que auxilia na saúde dos olhos, pele e cabelo. Ele converte carboidrato e gorduras em energia, e oferece proteção aos sistemas imunológicos e neurológicos.



# Tupã

**Diretoria de Ensino:** Tupã

**Município:** Bastos - São Paulo

**Escola:** E. E. Parque das Nações. **Vice-Diretora:** Teresinha de Oliveira Milevski. **Professora:** Luciene Aparecida Ferreira

**Voluntário:** Elaine Rocha Ozarczuki de Sousa

**Aluno:** Vinicius Ozarczuki de Sousa

## Bolo de Legumes da Mamãe

### História:

Na minha casa, minha mãe sempre nos incentivou a comer verduras, legumes e frutas, tudo aquilo que faz bem para nossa saúde. Para incentivar a comer e ajudar na refeição quando não tinha muita variedade de carne, ela costumava pegar todos os legumes que estavam na geladeira e fazia deles deliciosos bolinhos, onde, com certeza, a refeição ficava muito mais saborosa e saudável, todos se sentiam satisfeitos. Com isso, nós crescemos comendo o bolinho de legumes da minha mãe. Este bolinho pode ser frito, mas minha mãe faz assado para evitar fritura que não é saudável.



### Dica Nutricional:

Vitaminas que protegem ossos e dentes ou que garantem o bom funcionamento dos sistemas imunológico, neurológico e circulatório são benefícios do repolho e da abobrinha, respectivamente. Já a beterraba contribui com o intestino, enquanto o ovo previne doença como alguns tipos de câncer.

# Tupã

**Diretoria de Ensino:** Tupã

**Município:** Quintana - São Paulo

**Escola:** E.E. Prof. Altino Arantes. **Vice-Diretor:** José Eduardo dos Santos

**Professora:** Rosemeire de Fátima Amoroso. **Aluno:** Pedro Marcelo Granato

## Bolinho de Espinafre Assado

### História:

Minha avó me contava que tudo começou quando minha bisá olhou para a geladeira e viu alguns ramos de espinafre que estavam ficando muito tempo sem utilizar. Partindo disto, ela decidiu realizar algumas misturas especiais visando o desenvolvimento de uma nova receita super especial para as crianças, que já estavam um bom tempo brincando no quintal. Depois da mistura, ela percebeu que havia surgido uma receita especial e com grande amor e carinho distribuiu para todos.



### Dica Nutricional:

Ferro, vitamina C e um poderoso antioxidante. Esses são os nutrientes do espinafre, que ainda defende a pele contra o envelhecimento. O espinafre ainda auxilia no controle do diabetes e na redução do colesterol, além de melhorar a captação de glicose pelas células.



# Tupã

**Diretoria de Ensino:** Tupã

**Município:** Tupã - São Paulo

**Escola:** E. E. Prof. Anísio Carneiro. **Vice-Diretora:** Lucia de Fátima da Silva Ferreira

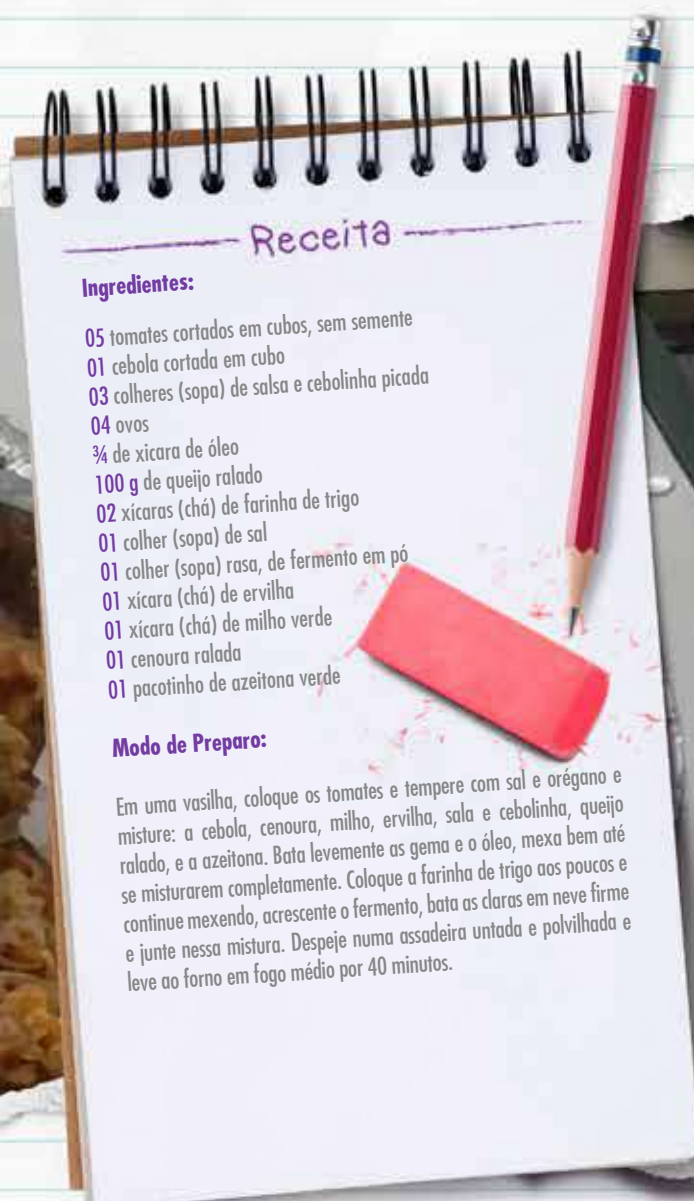
**Professora:** Clerisa Nartines Agostinho Delabona

**Aluna:** Ana Clara Xavier

## Bolo de Legumes

### História:

Eu nunca gostei de cenoura, tomate e cebola, e um dia minha mãe disse que eu ainda iria gostar. Em um final de semana que fomos passar na casa da minha avó, minha mãe comentou e minha avó foi fazer um bolo, e eu fiquei assistindo televisão, e de repente aquele cheiro gostoso no ar e minha avó nos chamou para tomar o café da tarde, nos servindo esse bolo (não disse do que era); comi muito e muito e perguntei do que era feito e aí minha avó disse que era de cenoura, ervilha, tomate, milho, tudo aquilo que eu dizia que não gostava. A partir desse dia, passei a comer muitos e muitos legumes, principalmente cenoura e tomate.



### Dica Nutricional:

Vitamina A. Por meio da sua ação antioxidante, que protege o organismo dos efeitos nocivos dos radicais livres, a vitamina A previne doenças oculares (como a catarata), auxilia no processo de proteção e reparação da pele e, entre outros benefícios, ajuda evitar e combater infecções.

# Tupã

**Diretoria de Ensino:** Tupã

**Município:** Rancharia - São Paulo

**Escola:** E.E. Prof. Mário Fiorante. **Vice-Diretora:** Maria Eugenia Sobral Barbosa de Oliveira

**Professora:** Lenina Maria de Souza. **Aluno:** Leonardo Santos de Oliveira

## Mousse de Mamão

### História:

Essa receita é da minha avó e ela faz sempre nos finais de semana quando nos reunimos para o almoço. O interessante é que sempre podemos modificar a fruta conforme a estação do ano e também dá para fazer a coalhada para o preparo, o que minha vó conta que fazia quando morava no sítio. No começo não gostava muito desse doce, mas depois aprendi a gostar e minha avó fica muito contente conosco.

### Receita

#### Ingredientes:

- 01 envelope de gelatina sem sabor
- 04 potes de iogurte natural desnatado
- 05 xícaras de chá de mamão maduro
- Rasps de 1 limão

#### Modo de Preparo:

Dissolva a gelatina sem sabor conforme as recomendações do rótulo. Coloque no liquidificador o mamão picado, a gelatina e o iogurte e bata bem. Disponha em copinhos individuais ou em uma travessa e adicione as rasps de limão para enfeitar e leve à geladeira por 2 horas antes de servir.



### Dica Nutricional:

O mamão é uma fruta rica em minerais como: cálcio, ferro, sódio, potássio e fósforo. É também uma excelente fonte de vitamina A, que combate as doenças de pele, os problemas relacionados a visão como também a queda de cabelos, vitamina C em quantidade superior da laranja e limão, tornando-se um excelente aliado no combate a infecções. Além dessas vitaminas, a papaína, que é uma enzima presente no mamão, torna mais rápido o processo de cicatrização de úlceras e feridas. O iogurte desnatado possui menos ou quase nenhuma gordura na sua composição.



# Tupã

**Diretoria de Ensino:** Tupã

**Município:** Tupã - São Paulo

**Escola:** E. E. Prof. Sebastião Teixeira Pinto. **Diretora:** Solange do Carmo Binhardi

**Vice-Diretora:** Roselene Bastos Redressa as Silva. **Coordenadora:** Fabiana Conde de Jesus

**Professora:** Flavia Cristina Ribeiro. **Voluntários:** Anderson De Lima Ciriami, Marlene Aparecida Ramos

**Universitários:** Zaira Stefani de Jesus Leite, Pedro Henrique de Souza Barbosa. **Aluna:** Isabelli Vicente Pires

## Guacamole

### História:

Minha mãe conheceu a receita através de uma amiga, fomos na casa dela tomar um café da tarde, e ela nos ofereceu guacamole com torradas e todos nós adoramos, por ser uma receita saudável e saborosa.



# Tupã

**Diretoria de Ensino:** Tupã

**Município:** Tupã - São Paulo

**Escola:** E.E. Profª Irene Resina Migliorucci. **Vice-Diretora:** Rosemeire Aparecida Domingues

**Professora:** Adriana Aparecida Antonio Nalon. **Apoiadora:** Tatiani Q. Ayachi. **Aluno:** Maciel Gomes Medeiros Junior

## Bolo de Arroz

### História:

A história desta receita na minha família é bem antiga. Minha bisavó (mãe do meu pai), que era baiana, ensinou minha avó quando ela era ainda criança a fazer esse bolo. As pessoas nunca descobrem de início do que de fato é o bolo, pois parece muito com um bolo de coco comum. Jamais imaginam ser de arroz. Minha avó ensinou a minha tia, que ensinou a minha mãe quando ela se casou com meu pai. E todos adoram esse bolo na minha família.



### Ingredientes:

- 01 xícara de arroz (de molho e escorrido)
- 04 xícara de arroz (de molho e escorrido)
- 04 ovos
- 50 g de queijo ralado
- 50 g de coco ralado
- 01 copo de iogurte natural
- 01 copo (de iogurte) de óleo
- 01 xícara de açúcar
- 01 colher de fermento em pó

### Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e leve para assar em forma untada, forno médio.





# Tupã

**Diretoria de Ensino:** Tupã

**Município:** Bastos - São Paulo

**Escola:** E. E. Profª Tsuya Ohno Kimura. **Vice-Diretora:** Miriam Salete Ortellan

**Professora:** Inês Aparecida Pereira Conceição Cara. **Apoiadores:** toda a equipe escolar

**Aluno:** Wesley Matheus Tardelli dos Santos

## Omelete de Legumes

### História:

A minha avó já está com 77 anos, muitos alimentos fazem mal a ela. Residimos no município de Bastos, considerado a “capital do ovo”. Aqui fazemos muitas omeletes, inclusive na Festa do Ovo um dos pratos preferidos é a omelete. Devido à necessidade da minha avó ter de comer bastante legumes, então resolvemos experimentar fazer a omelete com couve-flor e brócolis, o que é saudável e nutritivo. Gostamos e fazemos sempre.



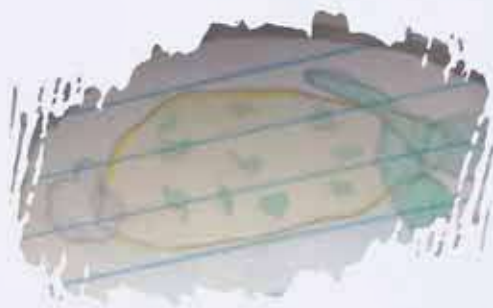
### Receita

#### Ingredientes:

02 ovos  
02 colheres de manteiga  
Brócolis, couve-flor  
01 cenoura pequena  
½ cebola picada em cubinhos  
Sal e pimenta a gosto

#### Modo de Preparo:

Em um recipiente, bata os ovos e reserve. Cozinhe o brócolis, a couve-flor e a cenoura. Em uma frigideira, coloque as duas colheres de manteiga, refogue a cebola picada e os demais vegetais; em seguida adicione os ovos já batidos com sal e a pimenta e deixe ficar firme. Vire e está pronto!



### Dica Nutricional:

O brócolis pode ser considerado um bom anti-inflamatório, protege a saúde dos olhos e é rico em vitamina C, potássio e vitamina A. O couve-flor é bom para o coração, também é anti-inflamatório, rico em vitaminas e minerais e impulsiona a saúde cerebral.

# Tupã

**Diretoria de Ensino:** Tupã

**Município:** Lacri - São Paulo

**Escola:** E.E. Sylvio de Giulli. **Vice-Diretora:** Maria de Fátima Tripo de Demarch. **Voluntários:** Daniel Cunha Alves

**Universitários:** Ravel Junior Mariano. **Professora:** Olívia Bruno Lotti. **Aluna:** Letícia Fernandes Bonatto Pantolfi

## Torta de Frango com Farinha de Aveia

### História:

Esta torta é muito feita em minha família, porque como minha mãe tem alergia ao trigo, minha avó então resolveu substituir a farinha de trigo por uma de aveia por ser mais saudável e, desta forma, não prejudicar a saúde de minha mãe. Então quando temos vontade de torta já sabemos qual será. É uma delícia!



### Dica Nutricional:

A farinha de aveia é fonte de ferro, cálcio, magnésio, potássio, cobre, molibdênio, cromo, zinco e vitaminas do complexo. E também encontramos uma boa concentração de betaglucana, um tipo de fibra solúvel que auxilia na redução da absorção de gordura e regula a glicemia do sangue.



# Tupã

**Diretoria de Ensino:** Tupã

**Município:** Herculândia - São Paulo

**Escola:** E. E. Dona Maria Barbiéri de Freitas. **Vice-Diretora:** Vera Lúcia Amorim de Souza

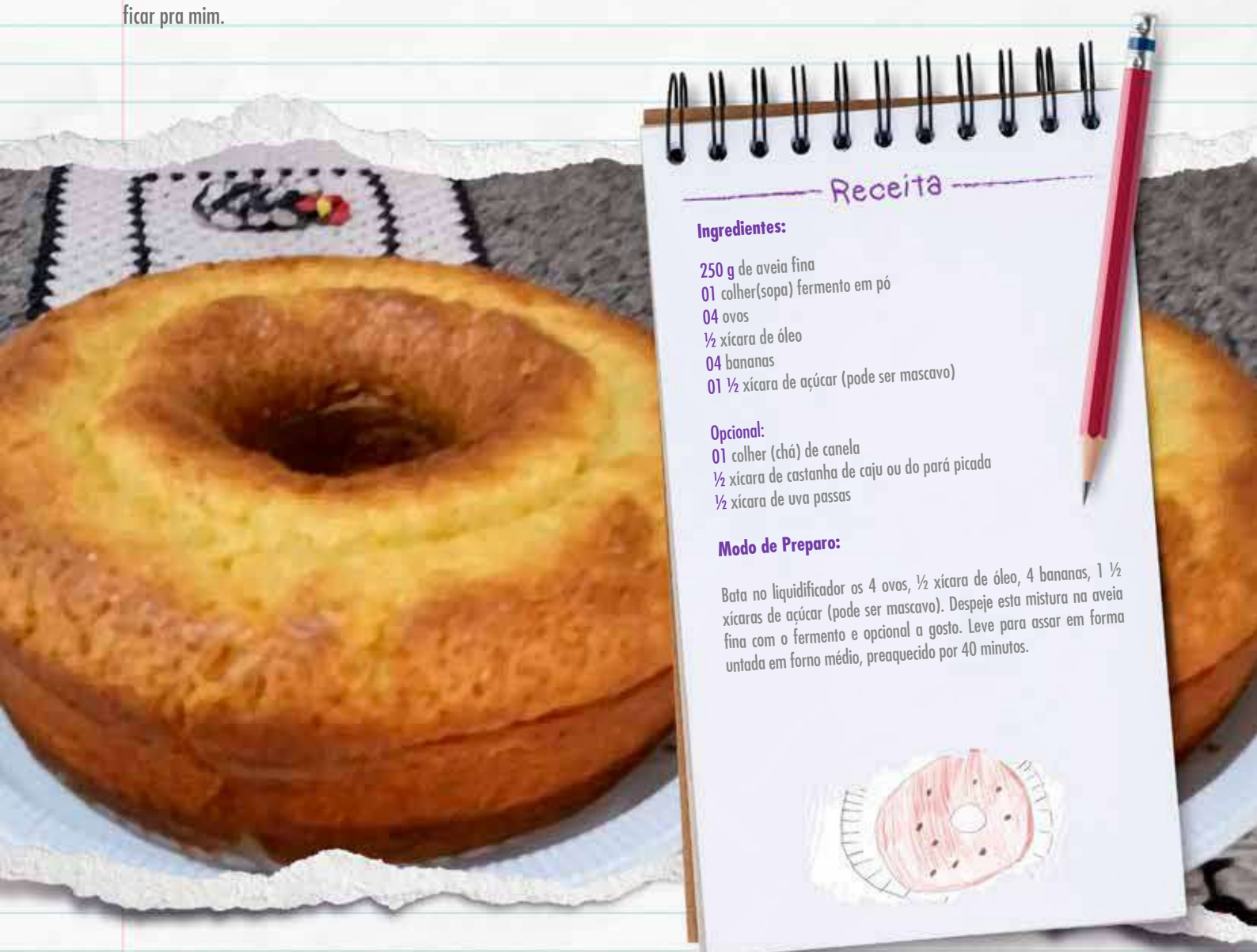
**Professora:** Tânia Regina Malaguti. **Apoiadores:** Silvia Cristina Ferreira Marques. **Universitários:** Elisângela Rodrigues Q. Amici

**Aluna:** Gabrielly Melesque Moreira

## Bolo de Banana e Aveia

### História:

Essa receita chegou em minha casa pela minha avó. Pedi para minha mamãe fazer o bolo que por sinal ficou muito bom, ajudei minha mãe cortando as bananas e pouco a pouco fomos colocando os ingredientes; quando acabamos de fazer o bolo, chamamos todos para comer, principalmente minha avó, sentamos na cadeira e ela contou que essa receita é de família que era da mãe dela e que ela pegou passo a passo e deu para minha mãe, e vai ficar pra mim.



### Receita

#### Ingredientes:

250 g de aveia fina  
01 colher(sopa) fermento em pó  
04 ovos  
½ xícara de óleo  
04 bananas  
01 ½ xícara de açúcar (pode ser mascavo)

#### Opcional:

01 colher (chá) de canela  
½ xícara de castanha de caju ou do Pará picada  
½ xícara de uva passas

#### Modo de Preparo:

Bata no liquidificador os 4 ovos, ½ xícara de óleo, 4 bananas, 1 ½ xícaras de açúcar (pode ser mascavo). Despeje esta mistura na aveia fina com o fermento e opcional a gosto. Leve para assar em forma untada em forno médio, preaquecido por 40 minutos.



### Dica Nutricional:

Perfeita para a redução da pressão arterial, a banana é rica em fibras e vitamina A, que acalma o sistema nervoso. Ela ajuda ainda a melhorar a sensação de bem-estar e contribui para uma boa digestão, resolvendo os problemas de constipação.

# Tupã

**Diretoria de Ensino:** Tupã

**Município:** Rancharia - São Paulo

**Escola:** E.E. Dom Antônio José dos Santos. **Vice-Diretora:** Simone Cristina Pagianotto. **Voluntários:** Livia Bspalek

**Universitários:** Felipe Alves. **Professora:** Karina Moura Silva. **Aluna:** Emanuela Helena de Souza Santos

## Salada de Frutas

### História:

Minha mãe sempre faz saladas de frutas. É a nossa sobremesa favorita de domingo preferida. Ela sempre faz bastante para a gente comer depois do almoço e durante a tarde. A salada de frutas da minha mãe é a melhor do mundo.



### Dica Nutricional:

Trocar o leite condensado por suco de laranja.



# Tupã

**Diretoria de Ensino:** Tupã

**Município:** Quatá - São Paulo

**Escola:** E. E. Profº Francisco Balduino de Souza - "Chiquinho". **Vice-Diretora:** Lucinéia Rossetto

**Apoiadores:** Equipe Gestora, professores e funcionários. **Universitários:** Lucas Santos e Sabrina Freire da Silva

**Aluno:** Alessandro Santino de Oliveira

## Mousse de Coco Light

### História:

Esta receita é feita pela minha avó nos finais de semana para todos os netos. Minha avó tem sete netos e gosta sempre de agradar a todos com seus potinhos de carinho.



### Ingredientes:

- 01 lata de leite condensado light
- 01 lata de creme de leite light
- 01 vidro de leite de coco light
- 01 pacotinho de gelatina incolor
- 250 g de coco ralado in natura

### Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coloque em um recipiente e leve à geladeira.

### Dica Nutricional:

Os alimentos in natura permitem um sabor especial, além de serem muito saudáveis e os ingredientes light permitem uma sobremesa leve, com poucas calorias.

# Tupã

**Diretoria de Ensino:** Tupã

**Município:** Tupã - São Paulo

**Escola:** E.E. Índia Vanuíre. **Vice-Diretora:** Cássia Bernadete Zamana

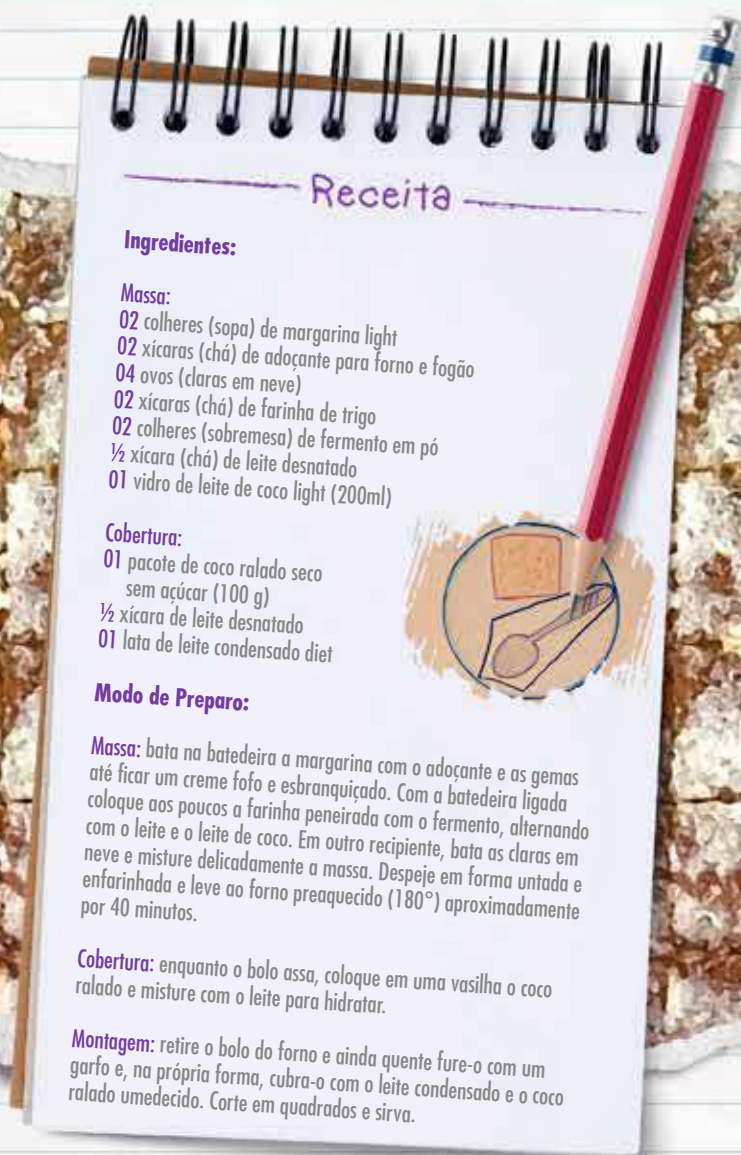
**Voluntários:** Ana Fernanda Zamana Zitelli. **Universitários:** Adriano Tátaro Emídio e Lohani Brune Gonçalves Romera

**Estagiários:** Loren Beatriz Nascimento, Bruno Elias, Isaque Barbosa de Souza. **Aluno:** Nathan Victor de Oliveira Dore

## Bolo Toalha Felpuda Diet Light

### História:

Eu gosto muito de doces e minha mãe sempre fazia esse bolo na receita tradicional em casa e eu adorava. Mas por querer ter uma vida mais saudável e por alguns problemas de saúde que tive, ela resolveu fazer o mesmo bolo, porém com ingredientes diet. O gosto continuou delicioso e o melhor de tudo é que posso saborear o mesmo bolo, só que agora de uma maneira mais saudável!



### Dica Nutricional:

O leite de coco é rico em gordura saturada saudável que o corpo facilmente quebra e usa como fonte de energia.



# Tupã

**Diretoria de Ensino:** Tupã

**Município:** Tupã - São Paulo

**Escola:** E. E. Joaquim Abarca. **Vice-Diretora:** Alessandra de Fátima Siveri. **Professora:** Simone Richeli Pereira

**Voluntários:** Jheniffer Narumy Aso, Márcio Roberto Scarpante Filho e Maria Eduarda Santos Rocha

**Universitários:** Raissa de Sena Messa e Alessandra Tonetti. **Estagiária:** Natália Ferraz dos Santos

**Aluno:** Melk de Godoi dos Santos

## Misto Quente sem Farinha

### História:

A Vice-Diretora do programa Escola da Família passou em todas as salas de aula divulgando o projeto "Viver com Saúde". Convidou todos para se inscreverem no concurso "A história da minha receita", onde teríamos que trazer uma receita de um prato saudável que fosse bastante apreciado em nossas famílias. Eu fiquei muito entusiasmado em participar, meu nome é Melk, estudo no 6º ano. A receita que eu e minha mãe escolhemos foi a que eu mais gosto de comer, Misto Quente sem Farinha. Eu tenho intolerância à comidas com glúten. Gosto muito de comer pão, e minha mãe aprendeu essa receita que fica muito parecida com misto quente feito com pão. Espero que vocês também gostem.



### Ingredientes:

- 01 ovo
- 01 colher de requeijão
- 01 colher de fermento em pó
- 02 fatias de peito de frango fatiado

### Modo de Preparo:

Misture tudo, despeje em um refratário que possa ir ao micro-ondas. Deixe por 3 minutos. Retire do micro-ondas e adicione peito de frango fatiado. Leve para tostar em uma sanduicheira. Agora é só comer.

### Dica Nutricional:

Menos açúcar; menos sal; menos gordura; mais água.

Realização:

Fundación  
**MAPFRE**