



EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL



DICAS E RECEITAS

LANCHES SAUDÁVEIS

Segurança
Alimentar e
Nutricional



**BELO
HORIZONTE**
PREFEITURA DO POVO

AQUI O TRABALHO NÃO PARA

■ BOLO NUTRITIVO

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 e ½ xícara (chá) de açúcar
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de beterraba
- 1 xícara (chá) de cenoura
- suco de 2 laranjas
- ¾ xícara (chá) de óleo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata os ovos, a beterraba, a cenoura, o suco de laranja, o açúcar e o óleo até formar uma mistura homogênea. Despeje a mistura em uma tigela e, em seguida, acrescente a farinha de trigo, misture bem e acrescente o fermento. Transfira para um tabuleiro untado e enfarinhado e leve para assar em forno preaquecido.

■ BOLO DE MAÇÃ COM AVEIA

- 1 xícara (chá) de aveia em flocos
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 maçãs com casca
- ½ xícara (chá) de óleo ou 3 colheres (sopa) de manteiga
- 3 ovos
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de canela
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Lave as maçãs e pique-as em pedaços bem pequenos. Em uma tigela, misture todos os ingredientes. Despeje a massa em um tabuleiro untado e enfarinhado e asse em forno quente.

■ BOLO DE ABÓBORA

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- 1 e ½ xícara (chá) de açúcar
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de abóbora cozida (com a casca e sem as sementes)
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 50 gramas de coco ralado (opcional)

MODO DE PREPARO

Pique a abóbora em cubos e cozinhe. Deixe esfriar e reserve. Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto a farinha de trigo, o fermento em pó e o coco ralado. Coloque a massa em uma tigela e acrescente a farinha de trigo e o fermento em pó e, se desejar, o coco ralado. Misture e despeje a massa em tabuleiro untado e enfarinhado. Asse em forno preaquecido.

■ PÃO DE LÓ DE FUBÁ COM BANANA

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de fubá
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar
- 4 ovos
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- canela em pó
- 4 a 6 unidades de banana-prata ou nanica

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ovos, o açúcar e uma pitada de sal. Aqueça o leite junto com o óleo até ficar morno e transfira para o liquidificador. Em seguida, acrescente aos poucos a farinha de trigo e o fubá. Bata novamente. Por último, adicione o fermento em pó (a mistura ficará com a consistência de um creme ralo). Unte um tabuleiro com óleo e polvilhe açúcar e canela. Despeje o creme, coloque as bananas fatiadas por cima e polvilhe um pouco mais de açúcar e canela. Asse em forno preaquecido.

■ BOLO DE TANGERINA

MASSA

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 3 ovos
- ½ xícara (chá) de óleo
- 3 tangerinas do tipo carioca
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal

CALDA

- 2 tangerinas do tipo carioca
- 1 colher (sopa) de açúcar

MODO DE PREPARO

Lave as tangerinas, corte-as ao meio com as cascas e retire as sementes. Bata no liquidificador o óleo, os ovos, as tangerinas, o açúcar e uma pitada de sal. Em seguida coe o líquido, transfira para uma tigela e acrescente a farinha de trigo, misturando para incorporar. Por último, junte o fermento em pó. Asse em um tabuleiro untado e enfarinhado em forno preaquecido.

Enquanto o bolo assa, prepare a calda e reserve. Retire o bolo do forno ainda quente e espalhe a calda por cima dele.

Organize primeiro a cozinha e separe os ingredientes. O carinho e a atenção são o segredo do sucesso das receitas.

■ TORTA DE REPOLHO

- 6 xícaras (chá) de repolho picado
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de óleo
- 6 ovos
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- 2 tomates
- 2 cebolas
- temperos a gosto (sal, alho, cheiro-verde)
- queijo ralado a gosto

MODO DE PREPARO

Lave, descasque e pique a cebola, o repolho e o tomate. Reserve. Misture todos os ingredientes até formar uma massa pastosa. Se a massa ficar seca, acrescente um pouco de leite e misture novamente. Transfira para um tabuleiro untado e polvilhado e asse por aproximadamente 30 minutos em forno preaquecido.

■ PÃO DE QUEIJO COM MANDIOCA

- 1 quilo de polvilho doce ou azedo (o azedo faz a massa crescer mais)
- 1 quilo de mandioca
- 1 xícara (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 colher (sopa) de sal
- 6 ovos
- 300 gramas de queijo ralado

MODO DE PREPARO

Cozinhe a mandioca, amasse-a com um garfo ou espremedor de batatas e reserve. Em uma panela, coloque o leite, o óleo e o sal e leve ao fogo até levantar fervura. Aos poucos, junte esse líquido ainda quente ao polvilho, misturando bastante com o auxílio de uma colher. Quando esfriar um pouco, adicione a mandioca amassada, sove bem e acrescente, aos poucos, os ovos previamente batidos, sovando bem até a massa ficar homogênea.

Acrescente o queijo ralado, misturando bem, mas sem sovar. Enrole os pãezinhos e coloque-os em um tabuleiro untado com óleo. Asse-os em forno quente.



Acesse e saiba mais.



Descarte este material em local apropriado. Mantenha a cidade limpa.