



Receitas Saudáveis

2o ano D

Salada copinho

Ingredientes:

- 1 pé de alface
- 1 lata de atum
- 1 kg de tomate
- 1/2 kg de cebola
- 1 pimentão vermelho
- 250 g de azeitonas verdes recheadas
- sal ,azeite e vinagre

Modos de fazer:

Lave os tomates e corte-os em gomos. Separe as folhas de alface e lave as bem. Corte-a em tiras finas. Descasque as cebolas e corte em rodela finas.Cozinhe os ovos por 12 minutos descasque, corte as pontas e reserve-os. Apoie o ovos sobre a base mais larga coloque uma azeitona em um palito e espete na parte de cima do ovo. Faça um cachecol e botõezinhos com o pimentão vermelho. Distribua o alface os tomates,a cebola e o atum esfarelado sobre uma travessa . Por cima coloque os copinhos acompanhados de sal , azeite e vinagre.

Purê de mandioquinha

Ingredientes:

600 gramas de mandioquinha

90 gramas de manteiga

150 ml de creme de leite fresco ou em lata

Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo: Descasque as mandioquinhas. Lave-as em água corrente. Coloque-as em uma panela média com água e um pouco de sal, o suficiente apenas para cobri-las. Cozinhe até que as mandioquinhas fiquem moles. Escorra e coloque as mandioquinhas numa frigideira. Aqueça em fogo baixo por 2 minutos, para tirar a umidade dos legumes. Passe por um espremedor de batatas e misture com a manteiga. Aqueça o creme de leite sem ferver, e acrescente-o ao purê. Tempere com sal e pimenta. Passe por uma peneira fina para que o purê fique uniforme. Volte com o purê para a panela somente para aquecê-lo. Sirva em seguida.

Salada de maçã, cenoura e repolho

Ingredientes:

- 2 maçãs com casca cortadas em cubos pequenos
- 2 cenouras médias raladas grossa
- 3 xícaras [chá] de repolho picado
- 1 xícara [chá] de maionese sabor tomate e manjerição para decorar.
- 8 folhas de alface americana

Modo de preparo:

Em uma tigelã grande misture as maçãs, as cenouras e o repolho. Acrescente a maionese sabor tomate e manjerição e misture até que fique homogêneo. Reserve. Forre uma saladeira ou prato grande com as folhas de alface e cubra com a mistura reservada. Sirva em seguida.

Caldo verde

Ingredientes:

2 kg de batata

1 pacote de linguiça portuguesa em pedaços pequenos

2 dentes de alho picados

3 colheres sopa de óleo de soja

1/2 xicaras chá de azeite de oliva

1 maço de couve manteiga picada

1 unidade de cebola ralada

sal a gosto

3 litros de água

Modo de preparo: refogue o alho no óleo.acrescente as batatas a linguiça a água e um pouco de sal. Quando a linguiça estiver cozida, passe as batatas pelo multiprocessador e volte-as à panela,Corte a linguiça em pedaços e junte ao caldo. Junte também a couve cortada bem fininha,a cebola ralada e o azeite. Deixe ferver com a panela destampada para que a couve não perca a sua cor natural por uns 10 minutos aproximadamente, mexendo de vez em quando. Sirva quente.

Bolo de cenoura

Ingredientes:

2 cenouras cruas

3 xícaras de farinha de trigo

2 xícaras de açúcar

1 xícara de óleo de canola

colher de fermento

4 ovos

Modo de preparo: aqueça o forno. Passe manteiga na forma e polvilhe com farinha de trigo. No liquidificador bata as cenouras, o açúcar, o óleo e os ovos até obter uma consistência homogênea. Coloque a farinha de trigo aos poucos até misturar bem. Desligue o liquidificador, coloque o fermento e misture com uma colher de pau. Deixe assar por 40 minutos. Quando o bolo estiver alaranjado e firme estará pronto.

Suco de abacaxi com hortelã

Ingredientes:

1 abacaxi maduro

10 folhas de hortelã

1 litro de água

10 pedras de gelo

Modo de preparar: Ponha tudo no liquidificador e bata bem.

Sirva bem gelado!

Sopa de couve flor

Ingredientes:

20 buquês de couve flor

2 xícaras de chá de água

3 colheres de sopa de manteiga

2 cebolas médias

3 colheres de sopa de farinha de trigo

1 xícaras de chá de leite

1 ½ tablete de caldo de legumes 1 colher chá de molho de tabasco

2 colheres de sopa de salsinha

2 colheres de sopa de cebolinha

Modo de Preparo: lavar 20 buquês de couve flor e colocar para cozinhar na panela de pressão com 2 xícaras de chá de água por 3 minutos. Reservar a couve flor e a água. Em uma panela colocar 3 colheres de sopa de manteiga, dourar 2 cebolas picadas e juntar 3 colheres de sopa de farinha de trigo. Retirar a panela do fogo e ir colocando 4 xícaras de chá de leite aos poucos para não empelotar. Voltar à panela ao fogo e deixar ferver por 10 minutos. Acrescentar a água reservada, a couve flor bem picada, 1 ½ tablete de caldo de legumes, 1 colher de chá de molho de tabasco e deixar ferver por 5 minutos. Por último juntar 2 colheres de sopa de salsinha e 2 colheres de

sopa de cebolinha picadas. Desligar o fogo e esperar 10 minutos para servir.

Salada incrementada

Ingredientes:

½ maço de rúcula

½ maço de alface americana cortado em pedaços

1 xícara de chá de tomate tipo cereja

1 xícara de chá de mini espigas de milho em conserva

Tempero: 2 colheres de sopa de vinho tinto

1 colher de sopa de azeite de oliva

1 Pitada de sal

Salsa fresca picada

Como fazer: arrume as folhas em uma saladeira e espalhe os tomates e o milho. Regue o tempero na salada no momento de servir.

Vitamina de Frutas

Ingredientes:

Suco de 6 laranjas

Suco de 1 mamão papaia

Açúcar à gosto

5 colheres de sopa de leite em pó ou 1 copo leite normal

5 cubos de gelo

Modo de fazer: Coloque no liquidificador o suco de laranja, o mamão em pedaços, o açúcar o leite e os cubos de gelo. Bata bem e sirva em seguida.

Tabela nutricional

Laranja: Fruto rico em sais minerais: fósforo, cálcio, zinco, potássio, magnésio, manganês e ferro e também é rico em vitamina C, A, e do complexo B.

Mamão: Fruto rico em vitaminas A, C e do complexo B. Possui alto teor de papaína, enzima usada em medicamentos para o tratamento de distúrbios gastrointestinais.













