



Livro de receitas
2o ano A

Salada de tofu com molho de gengibre

Ingredientes:

20 gramas de gengibre ralado

20 gramas de cebolinha picada

50 ml del molho de soja

Modo de preparo: misture o gengibre ralado e a cebolinha picada com o molho de soja e reserve. Corte o tofu em cubos. Num recipiente, coloque as folhas de rúcula, o tomate cereja e, por último o tofu em cubos. Regue a salada com o molho de gengibre e cebolinha.

Chá de erva doce

Ingredientes:

1 xícara de chá de água fervente

1 colher de sobremesa de sementes e frutos

Modo de preparo: Colocar a colher de sobremesa de frutos e sementes dentro da xícara. Adicionar água fervente. Cobrir a xícara com um pires. Aguardar 5 minutos, coar o chá e tomar.

Suco de abacaxi com hortelã

Ingredientes:

1 abacaxi maduro

10 folhas de hortelã

1 litro de água

10 pedras de gelo

Açúcar ou adoçante

Modo de preparar: Coloque todos os ingredientes no liquidificador e deixe bater bem. Sirva bem gelado.

Chá de melissa

Ingredientes:

3 galhos de melissa

4 copos de água

4 copos de água quente

Açúcar a gosto

Modo de preparo: Tire as folhas dos galhos de melissa e ferva a água. Coloque as folhas de melissa em um copo com um pouco de água fria. Depois de 5 minutos coloque água quente no copo e misture com as folhas e com a água em temperatura ambiente. Ponha um prato em cima do copo e deixe por 6 ou 10 minutos e depois sirva quente.

Sopa de aipo

Ingredientes:

- 1 1/2 xícara (chá) de talos de aipo (salsão) picados
- 4 colheres (sopa) de folhas de aipo picadas 1/3 xícara (chá) de cebola picada
- 1 xícara (chá) de água fervente temperada com sal
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1/2 colheres (chá) de sal
- Pimenta-do-reino a gosto
- 3 xícaras (chá) de leite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo: Numa panela tampada cozinhe o aipo (os talos e as folhas) e a cebola na água fervente salgada por cerca de 12 minutos ou até que fiquem macios. Enquanto isso, prepare o molho branco derretendo a manteiga numa panela em fogo brando. Junte a farinha de trigo, o sal, e a pimenta-do-reino. Adicione o leite todo de uma vez. Cozinhe mexendo rapidamente, até o molho engrossar. Junte o molho à mistura de aipo e cebola. Mexa e aqueça bem. Tempere com sal e pimenta-do-reino.

Salada de frutas refrescante

Ingredientes:

1 manga

1 bandeja de morangos bem maduros e suculentos Folhas de hortelã a gosto

Modo de preparo: Corte as frutas em pedaços e em quantidades iguais, pique bem as folhas de hortelã e misture com as frutas picadas. Coloque a salada de frutas na geladeira por pelo menos 1 hora para servir bem gelada.

Salada refrescante

Ingredientes:

1 pé de alface crespa

1 pé de rúcula

1 maço de hortelã

1 Manga palmer

Mel, canela, limão, sal e azeite

Modo de preparo: Lave todas as folhas vedes e coloque-as em uma saladeira. Descasque a manga em cubos e coloque os cubos na saladeira. Em uma tigela misture duas colheres de sopa de mel uma colher de sopa de azeite meio limão bem espremido, sal e canela à gosto. Misture tudo e tempere a salada.

Bom apetite!

Suflê de brócolis

Ingredientes:

2 colheres de margarina
2 colheres de farinha de trigo
2 xícaras de leite
3 ovos
1 maço de brócolis
Queijo ralado

Modo de preparo: Tostar a farinha de trigo na margarina.

Colocar o leite frio e mexer até engrossar. Colocar as gemas, o brócolis e o queijo ralado. Coloque no forno.

Torta de espinafre com tomate seco

Ingredientes:

- 1 Pacote de massa folhada pronta
- 300g Queijo Parmesão Ralado para Polvilhar

Recheio:

- 2 Colheres sopa de óleo
- 2 Dentes de alho amassados
- 1 cebola picada
- 1 Maço de espinafre lavado e picado
- 1 xícara(chá) de tomate seco picado, sal e orégano à gosto
- 1 xícara(chá) de creme de leite
- 3 ovos batidos

Modo de preparo para o recheio: aqueça uma panela com óleo e frite o alho e a cebola e o espinafre por 2 minutos. Adicione o tomate seco,o sal e orégano e desligue o fogo. Deixe esfriar e adicione o leite,o creme de leite, os ovos e misture bem.

Omelete de forno colorido

Ingredientes:

5 ovos

1 colher de sopa de farinha de trigo

1 colher sobremesa de fermento em pó

1 tomate

1 abobrinha italiana pequena

½ pimentão amarelo pequeno

½ copo de leite

Salsinha picada à gosto

Sal à gosto

Modo de preparo: Dissolva a farinha no leite e reserve. Bata os ovos com sal, salsinha e o fermento. Misture todos os ingredientes. Untar um refratário com óleo e despeje a mistura. Leve ao forno pré aquecido por 30 minutos. Sirva quente.

Torta de escarola

Ingredientes da massa:

2 xícaras de chá de leite

3 ovos

12 colheres sopa de farinha de trigo

½ xícara de chá de óleo

1 colher de sopa de fermento em pó

50 g de queijo ralado

Sal a gosto

1 colher de sopa de maisena

Ingrediente para o Recheio: 1 lata de milho, 1 tomate sem sementes picado, 1 cebola ralada, 1 maço de escarola, cheiro verde a gosto, ½ colher de sopa de óleo

Modo de preparo do recheio: Misture todos os ingredientes do recheio em uma travessa.

Modo de preparo da massa: Coloque todos os ingredientes no liquidificador, menos o fermento. Bata bem, despeje numa tigela e misture o fermento. Coloque uma parte da massa na forma untada, cloque recheio e cubra com o resto da massa. Leve ao forno pré aquecido.

Batata de alecrim

Ingredientes:

- 6 batatas grandes
- 1/2 xícara de chá de alecrim fresco
- Azeite de oliva extra virgem
- Sal a gosto
- 1 cebola pequena
- Queijo parmesão ralado

Modo de preparo: lave as batatas sem retirar a cascas. Corte-as em duas partes no sentido do seu comprimento, cozinhe-as com a casca, mas tomando o cuidado para não deixar amolecer demais. Triture o alecrim com a cebola adicionando uma colher de sopa de azeite. Retire uma pequena porção da parte central das batatas, não realizar esta operação antes do cozimento, acondicionando-as no refratário. Em seguida, coloque o alecrim triturado sobre as batatas, colocando sal a gosto. Leve ao forno alto por 20 minutos, regue com o azeite e polvilhe no final, quando a batata ficar dourada coloque o queijo parmesão. Servir ainda quente como acompanhamento.

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.











