



RECEITAS JARDIM II TARDE

PROFESSORA LEIDIANE
ESCOLA GIRASSOL





Pierre



Receita:
Vitamina.

250ml de leite
1 maçã lavadinha
2 bananas picadas
1 colher de sopa de
açúcar.





Lucas Lafranchi



Receita:

Panqueca Doce

Açúcar demerara

Orgânico

Aveia integral flocos

Canela em pó

2 ovos

2 bananas





Eduardo Monte



Receita:

Panqueca de
aveia

1 banana

Meia maçã

3 colheres de
aveia

1 ovo

Uma colher de
café de cúrcuma

Azeite a gosto





Menu



Modo de preparação:

Bata o ovo

Amasse a banana

Junte os dois e acrescenta as colheres de aveia e as de cúrcuma. Mexa bem!

Corte a maçã em rodelas e depois corte ao meio, como uma meia lua.

Em uma frigideira

Coloque as maçãs uma ao lado da outra e ligue o fogo baixo.

Deixe por uns 4 minutos.

Depois distribua azeite em cima das maçãs e em volta da frigideira, em seguida distribua a massa da panqueca sobre as maçãs!

Ainda em fogo baixo, tampe e aguarde uns 7 min.

Quando estiver firme, com a ajuda de uma escumadeira, vire a panqueca para dourar do outro lado.





Menu



Gael



Receita

Bolinho de batata doce e frango com recheio de queijo.

Ingredientes

2 batatas doce grande

400 gramas de frango desfiado

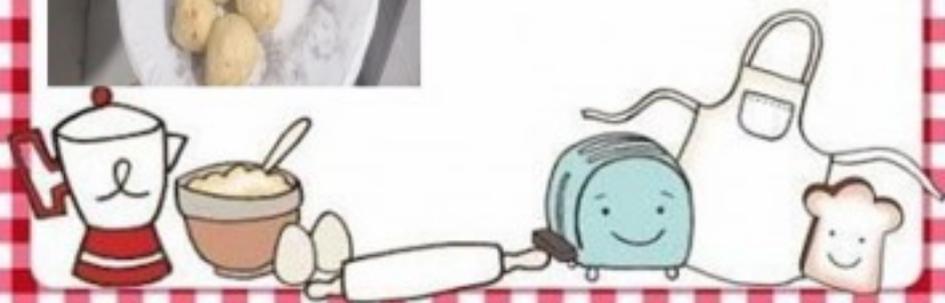
200 gramas Queijo em pedaço

Sal a gosto

Azeite

Cebola

1 ovo





Preparo

Em uma panela fritar a cebola junto com o azeite e temperar o frango e fritar até ficar dourado.

Enquanto isso cozinhar as batatas em um outro recipiente.

Após estar cozida amassar igual um purê e juntar com o frango.

Vai ficar uma massa homogênea.

Fazer pequenas bolinhas e colocar um pedaço de queijo pequeno dentro de cada um. Em uma forma pincela com gema de ovo.





Bernardo



Receita:

Sorvetinho Colorido:

- 1 banana média
- meia xícara (chá) de frutas vermelhas
- 4 colheres (sopa) de Leite em Pó
- meia xícara (chá) de manga picada
- 4 colheres (sopa) de suco de tangerina
- 4 colheres (sopa) de Leite em Pó





Modo de Preparo

Em um liquidificador, bata a banana, as frutas vermelhas e o Leite até obter um creme e reserve.

Repita o mesmo procedimento para a camada amarela.

Em um copinho descartável pequeno (de café), faça uma camada com cada creminho e cubra com papel-alumínio. Faça um furo bem no meio e coloque o palito.

Leve ao freezer até que fique firme (cerca de 2 horas). Retire, espere alguns minutos, desenforme e sirva a seguir.





Lucas Santos



Receita:

Bolo de cenoura

3 ovos

3 cenouras

1 xícara de óleo

2 xícaras de açúcar

3 xícaras de farinha de trigo

1 colher de fermento





Preparo: bata no liquidificador os ovos, a cenoura e o óleo por 3 minutos. Coloque o líquido em uma travessa e misture a mão o açúcar a farinha e por último o fermento misture bem e leve para assar por 30 minutos.

Cobertura

1 lata de leite condensado

4 colheres de Nescau

1 colher de Margarina

1/2 xícara de leite

Preparo: Misture tudo e leve ao fogo até obter uma consistência de brigadeiro.





Augusto Momesso Pitta

Receita:

Sopa de Legumes

- 2 tomates
- 3 batatas
- 2 cenouras
- 4 mandioquinhas
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 1 colher de
sobremesa de Óleo
- 1/4 pacote de
macarrão para sopa





JOSÉ PEDRO



Iogurte Natural de
Morango

Ingredientes

3 bandejas de
morango

3 iogurtes natural

Modo de fazer:

Lave bem os
morangos, coloque
no liquidificador e
bata bem, misture
com iogurte natural,
bata rapidamente,
leve à geladeira por 2
horas e está pronto,
seu delicioso iogurte
de morangos.





Menu
LUCCA



Receita: Risoto de frango com legumes.

Ingredientes:

- 1 Peito de frango
- Arroz
- 1 Cebola média
- 4 Dentes de alho grande
- 1 Tomate picado
- 1 Cenoura
- 1 Abobrinha
- 1 Mandioquinha grande
- 2 Batatas

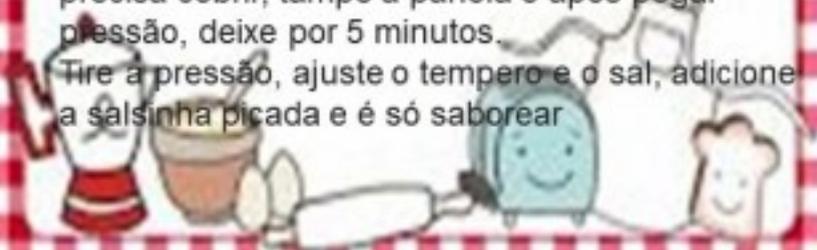
Modo de Preparo: Lavar e cortar os legumes como desejar. A cenoura e a abobrinha, eu prefiro ralada.

Cozinhar o peito de frango, desfiar e reservar. Na panela pressão, fritar a cebola e o alho em uma pequena quantidade de óleo (Em casa, usamos de canola).

Coloque o peito de frango e o tomate picado temperos e sal a gosto.

Adicione os legumes, o arroz e água quente, não precisa cobrir, tampe a panela e após pegar pressão, deixe por 5 minutos.

Tire a pressão, ajuste o tempero e o sal, adicione a salsinha picada e é só saborear





LUCCA



