



**RECEITAS SAUDÁVEIS  
JARDIM I TARDE**



**CATARINA**

## **Bolo de Chocolate FIT – Catarina Lopes Francisco**

O bolo de chocolate fit pode ser usado em dietas de emagrecimento, sendo importante consumir apenas de 1 a 2 fatias por dia. Ingredientes: • 4 ovos • 1 xícara de açúcar demerara, mascavo ou adoçante xylitol • 1/4 xícara de óleo de coco • 1/2 xícara de cacau em pó • 1 xícara de farinha de amêndoas, arroz ou de trigo integral • 1 xícara de aveia • 1 xícara de água quente • 2 colheres de sopa de linhaça (opcional) • 1 colher de sopa de fermento

Modo de Preparo: Bater os ovos e açúcar. Adicionar o óleo de coco, o cacau e a farinha de amêndoas. Em seguida, adicionar a aveia e a água quente aos poucos, alternando as duas enquanto continua mexendo a massa. Adicionar a linhaça e o fermento e misturar com uma colher. Colocar a massa em uma forma untada e levar ao forno médio por cerca de 35 minutos



**LUCAS**

## LUCAS BOLINHOS

1 banana 1 ovo 2 colheres de aveia flocos finos Canela a gosto 1 colher de chá de fermento Mexer tudo e distribuir em forminhas e levar em forno por 20 min a 180 graus ou air fryer por 15min



**ALICE**

# VITAMINA DE BANANA

**Vitamina de banana: Ingredientes: 2 Bananas prata; 200 ML de leite gelado; 1 Colher (sopa) de aveia em flocos; 1 Colher (sopa) de Mel; Modo de Preparo: Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater por 2 minutos. Depois é só servir e saborear.**



JÚLIA

# **Panqueca doce**

**Açúcar demerara Orgânico**

**Aveia integral flocos Canela em**

**pó 2 ovos 2 bananas**



**ANTONELLA**

# Panquecas coloridas

Ingredientes: 240 ml de leite; 130 gramas de farinha de trigo integral; 1 vegetal para dar cor à panqueca (espinafre, cenoura, beterraba, etc); 15 ml de azeite de oliva; 2 ovos; Sal

Modo de preparo: Primeiro, pique ou rale o vegetal escolhido; Em seguida, coloque-o no liquidificador com o leite, os ovos, a farinha, o azeite e uma pitada de sal e bata até obter uma massa homogênea; Então, coloque um pouco da massa da panqueca em uma frigideira untada para cozinhar; Quando a massa começar a soltar do fundo, vire a panqueca para dourar o outro lado; Depois é só tirar da panela e rechear como preferir!



# Pudim Sem Glúten sem Lactose

Ingredientes: 6 ovos 400 ml leite de coco 1 e ½ xícara açúcar comum 1 pitada sal 1 xícara açúcar mascavo ¼ xícara água quente 2 colheres sopa amido de milho opcional (para deixar mais firme) Modo de Preparo Coloque o açúcar mascavo em uma forma para pudim com furo no centro, leve ao fogo bem baixo e deixe o açúcar derreter. Assim que estiver dourado, coloque a água quente com cuidado e mexa. Deixe descansando enquanto coloca o pudim para bater. Peneire todos os ovos. Coloque os ovos e o restante dos ingredientes no liquidificador e bata bem. Despeje na forma e leve para assar (forno médio 180 graus preaquecido) em banho-maria por 1 hora. Leve a geladeira por pelo menos 4 horas para esfriar. Sirva a seguir..

OTÁVIO



**VINÍUS**

## DANONINHO CASEIRO DE MORANGO

Ingredientes 1 lata de leite condensado 2 caixas de creme de leite (200gr) 1 copo de iogurte natural 1 pacote de suco de morango em pó em pó

Como Fazer 1. Bater tudo no liquidificador e colocar em um recipiente. 2. Levar a geladeira se quiser colocar no congelador fica muito bom.



**DANIEL**

## SALADA DE FRUTAS

Ingredientes (15 porções) 2 mamões papaia pequenos  
laranja 1 laranja média banana 5 bananas maçã 2  
maçãs morango 5 morangos maduros pêsego 1  
pêsego 10 grãos de uva (qualquer variedade) 1 caixa  
leite condensado (opcional) cubo de gelo 10 cubos de  
gelo canela em pó 1/2 colher (sopa) canela em pó

Pique todos os ingredientes, a laranja em pedaços  
menores que as outras frutas, depois ela solta o caldo  
e a salada não fica tão ácida. 2 Coloque tudo em um  
prato fundo e adicione o leite condensado (se quiser), a  
canela em pó e o gelo, mexa por alguns segundos e  
leve a geladeira por 30 minutos. 3 Fica uma delícia.



**MATHEUS**

# Alimentação Saudável Receita: Gelinho de Morango

Ingredientes: 250 gramas de morango 2 bananas prata 1 pote de iogurte integral

Modo de Preparo: Bater os morangos com o iogurte no liquidificador por cerca de 2 minutos. Depois incluir as bananas e bater novamente até formar uma mistura bem cremosa. Colocar nos saquinhos de gelinho e levar ao congelador por cerca de 3 horas.

Opcional: Adicionar raspas de chocolate amargo ou chia, conforma sua preferência. Dica: Usar frutas bem maduras, assim ficará mais docinho. Rendimento: 6 gelinhos.

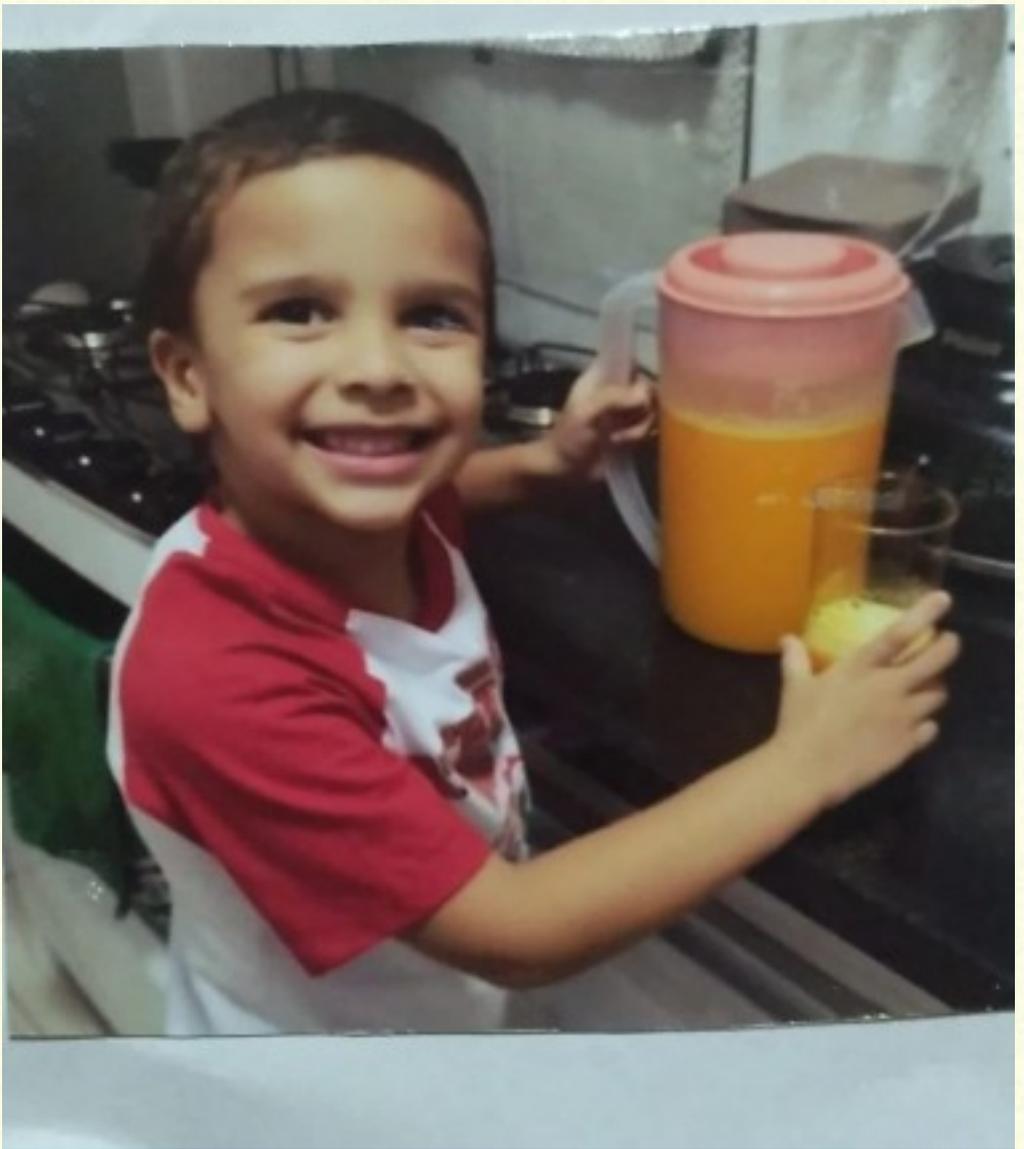


LÍVIA

# Danoninho de Inhame

Ingredientes: 3 Inhames pequenos 6 morangos ½ banana madura

Modo de Preparo: Descasque e cozinhe bem os inhames, até ficar bem molinho. Levar ao liquidificador com os morangos e a banana para adoçar. Bata bem até chegar à consistência cremosa e homogênea. Pode ser preparado com qualquer fruta de sua escolha e na quantidade que desejar. Pode ser servido a partir dos 6 meses.



**JOSÉ FELIPE**

# Suco saudável

1 cenoura sem casca 1 litro de água de coco Suco de 5 laranjas

Preparo: bata todos os ingredientes no liquidificador coar e tomar

**Alternar entre páginas**

22/22

**Página Anterior**

**Próxima página**

**TURMA JARDIM I TARDE**  
**PROFESSORA ELAINE**