

A decorative border surrounds the text, featuring various cooking-related items such as a whisk, a tray, a muffin tin, a roll of paper, a sugar packet, a flour bag, a bowl, a cookie cutter, a bowl of batter, a bowl of green liquid, a flour bag, a measuring cup, a muffin tin, a wooden spoon, a pair of spoons, a bowl of batter, a bottle, an egg, a flour bag, a muffin tin, a measuring cup, a bowl of batter, a bowl of green liquid, a muffin tin, a sugar packet, a flour bag, a bowl, a knife, a cookie cutter, a bowl of batter, a tray, and a blender.

Projeto Alimentação
Saudável

*Livro de
Receitas*

Jardim I – manhã
2023

Ingredientes:

- 4 bananas prata ou nanica bem maduras (pintadinhas de preto)
- 3 ovos
- ½ xícara (chá) de óleo de côco
- ½ xícara (chá) de uvas – passas
- 2 xícaras (chá) de farelo de aveia
- ½ colher (café) canela em pó
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Preparo:

Amasse bem as bananas com garfo e reserve. Bata os ovos, acrescente o óleo de coco, as bananas amassadas, a canela, as uvas passas e misture bem. Depois junte com o farelo de aveia e mexa para misturar aos demais ingredientes. Por último adicione o fermento e incorpore delicadamente. Leve para assar em assadeira untada e enfarinhada por 40 minutos ou até dourar em temperatura de 250°.

Bom Apetite!



Ingredientes:

- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 3 cenouras médias raladas
- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Preparo:

No liquidificador coloque: óleo, cenouras e ovos, bata até virar um creme. Na vasilha coloque: açúcar, farinha de trigo, amido de milho, acrescente os ingredientes batido do liquidificador e fermento em pó. Untar a assadeira e coloque no forno por 45 minutos.

Cobertura:

Misturar em uma panela com fogo médio: 1/2 caixa de leite condensado, 1 caixa de creme de leite e 3 colheres (sopa) de chocolate em pó (pode ser 1 colher de Toddy e 2 colheres do Padre).



Ingredientes:

- 1 caixa de gelatina verde
- 1 caixa de gelatina amarela
- 1 caixa de gelatina vermelha
- 1 caixa de gelatina roxa
- 1 caixa de gelatina para finalizar
- 1 lata de creme de leite
- 1 lata de leite condensado

Modo de Preparo:

Preparar as quatro primeiras gelatinas. Depois de gelada cortar em cubos.

Preparar gelatina amarela com metade da água e misturar em uma travessa com o creme de leite e o leite condensado. Acrescente a gelatina cortada em cubos. Colocar na geladeira por 3 horas.

Pronto para soborear!!!



