COLEÇÃO

PEQUENOS GOURMETS

SABORES PRECIOSOS

DESENHO COLETIVO DA "TURMA DO TESOURO"

PRODUÇÃO CULINÁRIA DOS ALUNOS
DO 1º ANO B DO FUNDAMENTAL I

2023

COLEÇÃO PEQUENOS GOURMETS

SABORES PRECIOSOS

PRODUÇÃO CULINÁRIA DOS ALUNOS DO 1° ANO B
2023

Sumário

AGRADECIMENTOS 5
APRESENTAÇÃO 7
ESCONDIDINHO DE CARNE 9
CANUDINHO DOS MARUJOS 10
CUCA DE CREME DA AMIZADE 11
MUFFIN DE LEGUMES DO AMOR 12
TORTA DE ATUM 13
COOKIES DE M&M'S 14
SOPA DE LETRINHAS DOS MARES 15
QUIBE DA SORTE 16
TORTA DE BANANA 17
ESPETINHO DE FRUTAS 18
PIZZA DE CALABREZA 20
PIZZA DE CHOCOLATE 21
RISOTO DE FRANGO 22
BARQUETE DOS PIRATAS 24

AGRADECIMENTOS

AGRADEÇO, EM ESPECIAL, AOS ALUNOS, QUE FORAM OS PRINCIPAIS INGREDIENTES DESSA TRAJETÓRIA DE DESCOBERTAS E APRENDIZADOS.

A TODAS AS FAMÍLIAS, QUE ACREDITARAM E CONTRIBUÍRAM COM OS INGREDIENTES, PARA O ANDAMENTO DO PROJETO.

À NOSSA COORDENADORA, MADELEINE, POR ESTAR SEMPRE PERTO NOS DANDO APOIO, QUANDO NECESSÁRIO.

ÀS PROFESSORAS AUXILIARES, PELO AUXÍLIO EM TODOS OS MOMENTOS.

À NEUSA, À EDIMARA, À MICHELE E À BETA, PELO AUXÍLIO NA COZINHA.

ENFIM, A TODOS QUE CONTRIBUÍRAM, PARA QUE CONSEGUÍSSEMOS CONCLUIR O NOSSO PROJETO.

PROFESSORA CHRYSTIANE DE ARAÚJO ROSA

APRESENTAÇÃO

A MAGIA DA TRANSFORMAÇÃO DOS INGREDIENTES EM DELICIOSOS PRATOS FOI REALIZADA E SABOREADA PELAS CRIANÇAS.

FORAM MOMENTOS RICOS EM DESCOBERTAS, ONDE EXPLORAMOS MEDIDAS, PESOS, QUANTIDADES, A IMPORTÂNCIA DE UMA BOA ALIMENTAÇÃO, BEM COMO OS DIFERENTES REGISTROS DAS RECEITAS, ALÉM DA EXPERIMENTAÇÃO DE NOVOS SABORES, AROMAS E TEXTURAS.

FOI UMA EXPERIÊNCIA GRATIFICANTE PODER DESPERTAR NAS CRIANÇAS O INTERESSE PELA ALQUIMIA DOS ALIMENTOS.

ESPERAMOS QUE APRECIEM NOSSAS PRODUÇÕES E QUE TAMBÉM PROPORCIONE A TODOS VOCÊS, MOMENTOS DELICIOSOS.

PROFESSORA CHRYSTIANE DE ARAÚJO ROSA

ESCONDIDINHO DE CARNE

INGREDIENTES:

- ✓ 1 KG DE BATATA
- ✓ 500 G DE CARNE MOÍDA
- ✓ 200 G DE QUEIJO MUÇARELA
- ✓ AZEITE
- ✓ 1 CEBOLA
- ✓ 1 DENTE DE ALHO AMASSADO
- ✓ SAL A GOSTO
- ✓ CHEIRO-VERDE A GOSTO
- ✓ 1/2 COPO DE LEITE
- ✓ 2 COLHERES DE MANTEIGA

MODO DE PREPARO:

DESCASQUE AS BATATAS, CORTE-AS AO MEIO, E COZINHE COM ÁGUA E SAL. DEPOIS DE COZIDAS, AMASSE AS BATATAS, ADICIONE O LEITE E A MANTEIGA, MEXA BEM, ATÉ FORMAR UM PURÊ, E RESERVE.

EM UMA PANELA, ADICIONE UM FIO DE AZEITE, A CEBOLA, O ALHO E REFOGUE A CARNE MOÍDA.

TEMPERE COM SAL, CHEIRO-VERDE E COZINHE.

FORRE UM REFRATÁRIO COM A METADE DO PURÊ DE BATATAS. ACRESCENTE UMA CAMADA DE QUEIJO E UMA CAMADA DE CARNE MOÍDA. REPITA O PROCESSO E FINALIZE COM QUEIJO RALADO POR CIMA.

LEVE AO FORNO, POR 40 MINUTOS.

CANUDINHO DOS MARUJOS

INGREDIENTES:

- ✓ 200 G DE PEITO DE PERU FATIADO
- ✓ 200 G DE QUEIJO PRATO
- ✓ 1 LATA DE MILHO
- ✓ 300 G DE MAIONESE
- ✓ 1 PACOTE DE CANUDINHOS

MODO DE PREPARO:

COMECE CORTANDO O PEITO DE PERU E O QUEIJO EM PEDAÇOS PEQUENOS.

DEPOIS, MISTURE TUDO, ADICIONANDO O MILHO E A MAIONESE.

POUCO ANTES DE SERVIR, RECHEIE OS CANUDINHOS, PARA QUE FIQUEM BEM CROCANTES.

CUCA DE CREME DA AMIZADE

INGREDIENTES:

FAROFA:

- ✓ 100 G DE MANTEIGA
- ✓ 1 1/2 XÍCARAS DE AÇÚCAR
- ✓ 1 COLHER DE FERMENTO EM PÓ QUÍMICO
- ✓ 3 XÍCARAS DE TRIGO
- ✓ 1 OVO INTEIRO

CREME

- ✓ 1 LATA DE LEITE CONDENSADO
- ✓ 1 LATA DE LEITE
- ✓ 1 COLHER DE TRIGO
- ✓ 1/2 COLHER DE MAIZENA
- ✓ 1 COLHER DE MANTEIGA
- ✓ 2 GEMAS
- ✓ 1 LATA DE CREME DE LEITE

MODO DE PREPARO:

COLOQUE TODOS OS INGREDIENTES DA FAROFA EM UMA TRAVESSA E MEXA BEM, COM AS MÃOS, ATÉ QUE FIQUE ESFARELADO.

EM UMA TRAVESSA, FORRE COM METADE DA FAROFA, CUIDANDO PARA QUE NÃO FIQUE BURACO, PARA O CREME NÃO VAZAR.

EM UMA PANELA, COLOQUE TODOS OS INGREDIENTES DO CREME, EXCETO, O CREME DE LEITE. COZINHE ATÉ QUE TUDO SE DISSOLVA.

QUANDO ESTIVER MORNO, COLOQUE O CREME DE LEITE E MISTURE. JOGUE O CREME SOBRE A FAROFA E, POR CIMA, COLOQUE O RESTANTE DA FAROFA.

LEVE AO FORNO QUENTE, PARA DOURAR.

MUFFIN DE LEGUMES DO AMOR

INGREDIENTES:

- ✓ 2 CENOURAS MÉDIAS, CRUAS E RALADAS
- ✓ 1 CEBOLA MÉDIA RALADA OU BEM PICADA
- ✓ 2 OVOS
- ✓ 2 XÍCARAS RASAS DE FARINHA DE TRIGO
- ✓ 1 MAÇO DE BRÓCOLIS
- ✓ 1/4 DE COPO AMERICANO DE ÓLEO
- ✓ 1/4 DE COPO AMERICANO DE LEITE
- ✓ 1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO QUÍMICO
- ✓ QUEIJO RALADO A GOSTO
- ✓ SAL A GOSTO

MODO DE PREPARO:

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES, MENOS O TRIGO.

AOS POUCOS, ADICIONE O TRIGO E MEXA ATÉ A MASSA FICAR HOMOGÊNEA.

COLOQUE EM FORMINHA DE CUPCAKE.

PREAAQUEÇA O FORNO, EM TEMPERATURA MÉDIA, E ASSE ATÉ DOURAR.

SIRVA EM SEGUIDA.

TORTA DE ATUM

INGREDIENTES:

MASSA

- ✓ 1 XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO
- ✓ 1 XÍCARA DE AMIDO DE MILHO
- ✓ 3 OVOS
- ✓ 1 ½ XÍCARA DE LEITE
- ✓ ½ XÍCARA DE ÓLEO
- ✓ 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ
- ✓ 1 PITADA DE SAL
- ✓ MANTEIGA PARA UNTAR A FORMA

RECHEIO

- ✓ 1 LATA DE ATUM ESCORRIDO
- ✓ 1 TOMATE PICADO
- ✓ ½ XÍCARA DE CEBOLA PICADA G
- ✓ CHEIRO VERDE A GOSTO
- ✓ SAL A GOSTO

MODO DE PREPARO:

EM UM RECIPIENTE, JUNTE TODOS OS INGREDIENTES DO RECHEIO E MISTURE BEM.

NO LIQUIDIFICADOR, BATA TODOS OS INGREDIENTES DA MASSA. DESPEJE METADE DA MASSA NUMA ASSADEIRA, UNTADA, (20X30 OU 30CM DE DIÂMETRO).

EM SEGUIDA, ESPALHE O RECHEIO E CUBRA COM O RESTANTE DA MASSA.

COLOQUE EM FORNO PREAQUECIDO, E ASSE EM FORNO MÉDIO, POR 30 MINUTOS (APROXIMADAMENTE), OU ATÉ DOURAR.

SERVE 12 A 18 PORÇÕES.

COOKIES DE M&M'S

INGREDIENTES:

- ✓ 1 XÍCARA DE MANTEIGA
- ✓ 1/2 XÍCARA DE AÇÚCAR MASCAVO
- ✓ 2 OVOS
- ✓ 2 COLHERES DE CHÁ DE AÇÚCAR DE BAUNILHA
- ✓ 2 XÍCARAS E 1/4 DE FARINHA
- ✓ 1 COLHER DE CHÁ DE SAL
- ✓ 1 OU 2 PACOTES DE *M&M'S* (200G), SEM AMENDOIM, DEPENDE DA QUANTIDADE DE CHOCOLATE QUE VOCÊ QUER NO COOKIE.

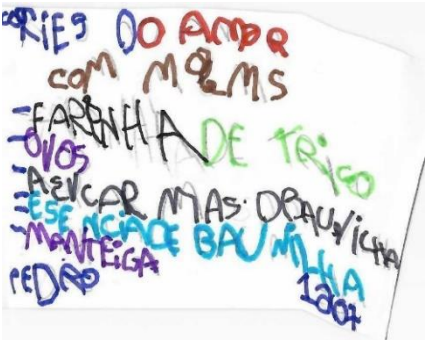
MODO DE PREPARO:

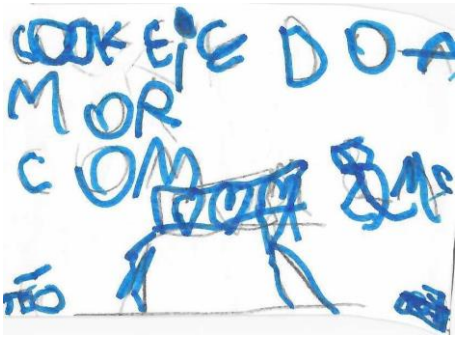
AQUEÇA O FORNO A 280ºC. EM UMA BACIA, BATA OS AÇÚCARES E A MANTEIGA ATÉ FORMAR UM CREME. ADICIONE OS OVOS E A BAUNILHA NA MASSA, ATÉ VIRAR NOVAMENTE UM CREME.

MISTURE BEM, A FARINHA, O FERMENTO E O SAL.

QUANDO FICAR HOMOGÊNEO, ADICIONE 1 XÍCARA DE *M&M'S*.

PASSE PARA UMA FORMA DO FORMATO DESEJADO, E ASSE DURANTE 9 A 12 MINUTOS. SE QUISER DECORÁ-LOS, PEGUE O RESTINHO DO PACOTE, OU DEIXE DE USAR 1/4 DA XÍCARA. DECORE-OS ANTES DE IR AO FORNO (A COR DO *M&M'S* NÃO IRÁ DERRETER).





SOPA DE LETRINHAS DOS MARES

INGREDIENTES:

- ✓ 1 CENOURA GRANDE PICADA
- ✓ 1 CEBOLA PICADA
- ✓ 3 DENTES DE ALHO AMASSADOS
- ✓ 500 G DE COXÃO MOLE OU PATINHO EM CUBINHOS
- ✓ 2 COLHERES DE AZEITE
- ✓ 3 BATATAS MÉDIAS EM CUBOS
- ✓ 4 COLHERES DE SOPA DE MOLHO DE TOMATE
- ✓ 2 COLHERES DE SALSA OU SALSINHA
- ✓ 1 PACOTINHO DE CALDO DE LEGUMES
- ✓ MACARRÃO DE LETRINHAS A GOSTO
- ✓ SAL A GOSTO

MODO DE PREPARO:

FRITE A CARNE, O ALHO E A CEBOLA NO AZEITE, ATÉ FICAREM BEM FRITINHAS.

COLOQUE A CEBOLA E O ALHO UM POUCO DEPOIS DA CARNE, POIS ELES FRITAM MAIS RÁPIDO.

DEPOIS, ACRESCENTE A BATATA, A CENOURA E, LOGO APÓS, ENCHA COM ÁGUA, COBRINDO COM, MAIS OU MENOS, 4 DEDOS ACIMA DOS LEGUMES E DA CARNE.

ACRESCENTE O MOLHO DE TOMATE, A SALSA, O PACOTINHO DE CALDE DE LEGUMES E ACERTE O SAL.

COZINHE, POR APROXIMADAMENTE, 15 MINUTOS.

ADICIONE O MACARRÃO DE LETRINHAS A SEU GOSTO, E COZINHE UNS 10 MINUTOS, ATÉ O MACARRÃO ESTAR BEM COZIDO.

ESTÁ PRONTO PARA SERVIR.

QUIBE DA SORTE

INGREDIENTES:

- ✓ 1KG DE CARNE MOÍDA (PATINHO)
- ✓ 500G DE TRIGO PARA QUIBE
- ✓ 1 CEBOLA PICADINHA
- ✓ 1 TOMATE PICADO SEM SEMENTES
- ✓ SAL A GOSTO
- ✓ 3 COLHERES DE AZEITE DE OLIVA
- ✓ REQUEIJÃO CREMOSO

MODO DE PREPARO:

DEIXE O TRIGO PARA QUIBE DE MOLHO NA ÁGUA, POR 1 HORA.

APÓS ESSE TEMPO, ESPREMA O TRIGO PARA RETIRAR A ÁGUA.

MISTURE A HORTELÃ, O AZEITE E A CARNE (SE PREFERIR, PASSE POR UM MOEDOR OU PROCESSADOR, PARA A MASSA FICAR MAIS LISA).

ACRESCENTE OS DEMAIS INGREDIENTES (CEBOLA, TOMATE, SAL) E MISTURE.

TRANSFIRA METADE DA MASSA PARA UMA TRAVESSA E ESPALHE.

ACRESCENTE O REQUEIJÃO (OU RECHEIO DE SUA PREFERÊNCIA).

CUBRA COM A OUTRA METADE DA MASSA E LEVE AO FORNO PREAQUECIDO A 180ºC, POR APROXIMADAMENTE, 20 A 30 MINUTOS OU ATÉ ASSAR.

SIRVA COM LIMÃO, MAIONESE OU MOSTARDA.

TORTA DE BANANA

INGREDIENTES:

- ✓ 2 OVOS
- ✓ 6 BANANAS GRANDES
- ✓ 1/2 XÍCARA DE ÓLEO
- ✓ 1 XICARA DE AÇÚCAR MASCAVO
- ✓ 1 E 1/2 XÍCARAS DE FARINHA DE ARROZ
- ✓ 1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO
- ✓ CANELA A GOSTO
- ✓ 3 BANANAS PARA DECORAR E RECHEAR

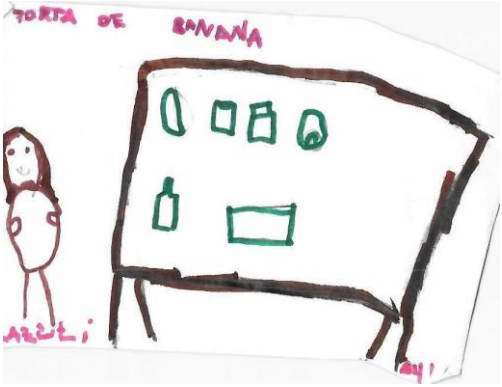
MODO DE PREPARO:

BATA, NO LIQUIDIFICADOR, OS OVOS, O ÓLEO, O AÇÚCAR E 2 BANANAS.

MISTURE, SEPARADAMENTE, A FARINHA, A CANELA E, POR ÚLTIMO, O FERMENTO.

PREAQUEÇA O FORNO A 180°C E, EM UMA FORMA GRANDE, COLOQUE METADE DA MASSA E RECHEIE COM BANANA. CUBRA COM O RESTANTE DA MASSA E DECORE COMO DESEJAR.

ESPERE ASSAR, POR 40 MINUTOS, OU ATÉ DOURAR.



ESPETINHO DE FRUTAS

INGREDIENTES:

- ✓ 50 GRAMAS DE CHOCOLATE AO LEITE
- ✓ 10 UVAS SEM SEMENTES LAVADAS
- ✓ 2 BANDEJAS DE MORANGOS LAVADOS
- ✓ 10 BANANAS

MODO DE PREPARO:

REÚNA TODOS OS INGREDIENTES NECESSÁRIOS, PARA COMEÇAR A PREPARAR ESSES DELICIOSOS ESPETINHOS DE FRUTAS.

CORTE A BANANA EM RODELAS E RESERVE-AS.

EM UM RECIPIENTE, MONTE OS ESPETINHOS, COLOCANDO UM PEDAÇO DE CADA FRUTA EM UM PALITO DE MADEIRA, PRÓPRIO PARA CHURRASCO, DE FORMA A CRIAR COMBINAÇÕES VARIADAS DE SABORES.

EM SEGUIDA, DERRETA O CHOCOLATE EM BANHO-MARIA OU NO MICRO-ONDAS.

MISTURE O CREME DE LEITE ATÉ ATINGIR UMA TEXTURA LISA E HOMOGÊNEA.

PASSE OS ESPETINHOS, CUIDADOSAMENTE, NA COBERTURA DE CHOCOLATE, E COLOQUE-OS SOBRE UMA GRELHA, PARA QUE O EXCESSO DE CHOCOLATE ESCORRA, E ELES SEQUEM ADEQUADAMENTE.

DECORE OS ESPETOS COM RISCOS E DESENHOS CRIATIVOS, APROVEITANDO TODA A SUA CRIATIVIDADE. DEIXE SECAR, PARA QUE A COBERTURA DE CHOCOLATE AO LEITE FIQUE FIRME.

AGORA, É SÓ SERVIR ESSA DELÍCIA!

PIZZA DE CALABREZA

INGREDIENTES:

- ✓ 1 MASSA PRONTA DE PIZZA
- ✓ 385 G DE MASSA DE TOMATE
- ✓ 300 G DE QUEIJO PRATO
- ✓ 200 G DE CALABRESA CORTADA

MODO DE PREPARO:

ESPALHE A MASSA DE TOMATE SOBRE A MASSA PRONTA.

CUBRA TODA A PIZZA COM O QUEIJO. COLOQUE TODA A CALABRESA CORTADA SOBRE A PIZZA E LEVE AO FORNO, POR CERCA DE 15 MINUTOS.

OBSERVE SE TODO O QUEIJO DERRETEU, E SIRVA EM SEGUIDA.

PIZZA DE CHOCOLATE

INGREDIENTES:

- ✓ 2 MASSAS DE PIZZAS PRONTAS
- ✓ 200 G DE CHOCOLATE AO LEITE
- ✓ 1 CAIXA DE CREME DE LEITE
- ✓ GRANULADO A GOSTO
- ✓ 1 BANDEJA DE MORANGO

MODO DE PREPARO:

LEVE AO FORNO PREAQUECIDO, A 180ºC, E DEIXE ASSAR ATÉ COMEÇAR A DOURAR (CERCA DE 15 MINUTOS).

DERRETA O CHOCOLATE (DE 30 EM 30 SEGUNDOS), NO MICRO-ONDAS OU EM BANHO-MARIA.

QUANDO ESTIVER HOMOGÊNEO, ACRESCENTE O CREME DE LEITE, E MISTURE BEM. COLOQUE SOBRE A PIZZA, JÁ PRÉ-ASSADA, DECORE COM OS MORANGOS E SABOREIE.

RISOTO DE FRANGO

INGREDIENTES:

- ✓ 4 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- ✓ 1 CEBOLA PICADA
- ✓ 1 DENTE DE ALHO AMASSADO
- ✓ 2 XÍCARAS (CHÁ) DE PEITO DE FRANGO COZIDO E DESFIADO
- ✓ 3 TOMATES SEM SEMENTES PICADOS
- ✓ 2 XÍCARAS (CHÁ) DE ARROZ BRANCO
- ✓ 1 SACHÊ DE MOLHO DE TOMATE
- ✓ 2 CUBOS DE CALDO DE GALINHA
- ✓ 5 XÍCARAS (CHÁ) DE ÁGUA
- ✓ 1 XÍCARA (CHÁ) DE QUEIJO PARMESÃO RALADO

MODO DE PREPARO:

EM UMA PANELA, DERRETA A MANTEIGA E REFOGUE A CEBOLA E O ALHO, RAPIDAMENTE.

ADICIONE O FRANGO E OS TOMATES, E REFOGUE POR MAIS 3 MINUTOS. ACRESCENTE O ARROZ, E REFOGUE POR MAIS 3 MINUTOS.

EM SEGUIDA, ADICIONE O MOLHO DE TOMATE, MISTURE BEM E DEIXE EVAPORAR.

AOS POUCOS, ACRESCENTE ÁGUA COM O CALDO DE GALINHA DISSOLVIDO, MEXENDO SEMPRE, ATÉ O ARROZ FICAR AL DENTE.

POR FIM, ESPALHE O QUEIJO PARMESÃO, TRANSFIRA PARA UMA TRAVESSA DE VIDRO, E SIRVA EM SEGUIDA.

BARQUETE DOS PIRATAS

INGREDIENTES

- ✓ BARQUETES (COMPRADAS PRONTAS)
- ✓ 1 PEITO DE FRANGO GRANDE
- ✓ 400 GRAMAS DE REQUEIJÃO CREMOSO
- ✓ 2 DENTES DE ALHO
- ✓ 200 G DE MUÇARELA FATIADA
- ✓ 1 CREME DE LEITE
- ✓ SAL A GOSTO

MODO DE PREPARO:

COZINHE O FRANGO, EM MEIO LITRO DE ÁGUA COM O CALDO DE GALINHA. DEPOIS DE COZIDO, DESFIE O FRANGO.

EM UMA PANELA, COLOQUE A MANTEIGA E DOURE A CEBOLA E O ALHO. ACRESCENTE O FRANGO DESFIADO E MEXA BEM. EXPERIMENTE E VEJA QUAL A NECESSIDADE DE SAL, COLOQUE A GOSTO.

DESLIGUE O FOGO, E DEIXE ESFRIAR UM POUCO (MORNO). ACRESCENTE O REQUEIJÃO, O CREME DE LEITE E O QUEIJO PICADO E MISTURE BEM.

COLOQUE UMA COLHER DE SOPA DESSE RECHEIO EM CADA BARQUETE, E LEVE AO FORNO PREAQUECIDO, POR 10 MINUTOS.

DESLIGUE O FORNO, RETIRE AS BARQUETES E DEIXE ESFRIAR.

DEPOIS DE FRIO, É SÓ SE DELICIAR!

SABORES PRECIOSOS – "TURMA DO TESOURO"

PRODUÇÃO CULINÁRIA DOS ALUNOS DO 1º ANO B DO FUNDAMENTAL

Professora Responsável: CHRYSTIANE DE ARAÚJO ROSA

Autores

AGATHA DE MELO GIANESINI
ALICE DE BARCELOS SANT'ANA
ANTONELLA COSTA FURTADO
BENTO ULIAN CARDOSO
BRUNO DE MELO GIANESINI
FRANCISCO GONÇALVES SEMBER MATIAS
GUILHERME MAY CARMO
JÚLIA PORTO ZAGO
LAZÚLI FIGUEIREDO MARQUES
MIA AURORA KIVISTÖ DE SOUZA
OLÍVIA DE FREITAS B. DA CRUZ
PEDRO DOS REIS ROTH
SEVERINO GONÇALVES DUARTE NETO
TÉO ALVES BERNARDES
THÉO CARVALHO WINNIKES
THOMAS SINCERO WALENDOWSKY
VINÍCIUS DE MATOS

Editoração Eletrônica e Arte Final: Rafael Montalvão de Brito / Elizabete Motta Torres

Escola da Ilha
Rua Vera Linhares de Andrade, 1910
www.escoladailha.com.br