COLEÇÃO

PEQUENOS GOURMETS

RECEITAS DAS CANTIGAS

PRODUÇÃO CULINÁRIA DOS ALUNOS DO INFANTIL 2 2023

COLEÇÃO PEQUENOS GOURMETS

RECEITAS DAS CANTIGAS

PRODUÇÃO CULINÁRIA DOS ALUNOS DO INFANTIL 2
2023

Sumário

AGRADECIMENTOS 5
APRESENTAÇÃO 7
SORVETE COLORÊ 9
MINGAU DA BORBOLETINHA 10
PIRULITO QUE BATE-BATE 11
ESPETINHO DE FRUTAS 12
SOPA DE LETRAS 13
CALDO FEIJÃO 14
PÃO DE QUEIJO 15
BOLO DE CENOURA 16
PALITOS CROCANTES DE PARMESÃO 17
CHIPA 18
MINGAU DE AVEIA 19
PIZZA DAS CIRANDINHAS 20
PANQUECA 21
BOLO DE LARANJA 22

AGRADECIMENTOS

A TURMA *CANTIGAS DE RODA* AGRADECE, DESDE JÁ, A TODOS QUE IRÃO LER E EXECUTAR AS RECEITAS, QUE FORAM TESTADAS E APROVADAS, COM MUITO AMOR E DEDICAÇÃO.

AOS PAIS, QUE CONTRIBUÍRAM ENVIANDO INGREDIENTES, PARA REALIZAÇÃO DAS RECEITAS

AOS NOSSOS *CHEFS*, QUE FIZERAM VÁRIAS RECEITAS DELICIOSAS.

AO APOIO DAS PROFESSORAS AUXILIARES, QUE SEMPRE ESTIVERAM PRESENTES, NOS AUXILIANDO.

AO PESSOAL DA COZINHA, PELO AUXÍLIO, SEMPRE QUE NECESSÁRIO.

À COODERNAÇÃO E À DIREÇÃO, POR TODA ORIENTAÇÃO E SUPORTE.

GRATA!

PROFESSORA CRISTINA DE OLIVEIRA TRINDADE

APRESENTAÇÃO

ESTE LIVRO É RESULTADO DE UM DELICIOSO TRABALHO DESENVOLVIDO NO DECORRER DESTE ANO, COM A TURMA DO INFANTIL 2.

O LIVRO DE CULINÁRIA “RECEITAS DAS CANTIGAS” TEM COMO OBJETIVO PRINCIPAL, INCENTIVAR A EXPERIMENTAÇÃO DE NOVOS SABORES, BEM COMO COLABORAR NA AQUISIÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS.

PROCURAMOS SEMPRE APRESENTAR OS ALIMENTOS DE FORMA ATRATIVA, DESPERTANDO O INTERESSE, PARA QUE PUDESSEM EXPERENCIAR NOVOS SABORES.

NOSSAS RECEITAS FORAM PENSADAS E COLOCADAS EM PRÁTICA, COM A CONTRIBUIÇÃO DOS ALUNOS, DA PROFESSORA AUXILIAR, LEONELA, E POR MIM.

CONVIDAMOS A TODOS, PARA SABOREAR NOSSAS CULINÁRIAS.

PROFESSORA CRISTINA DE OLIVEIRA TRINDADE

SORVETE COLORÊ

INGREDIENTES:

- ✓ 4 BANANAS MADURAS
- ✓ 2 MANGAS MADURAS
- ✓ 1 CAIXA DE LEITE DE COCO

MODO DE PREPARO:

COLOQUE AS FRUTAS E LEITE DE COCO NO LIQUIDIFICADOR. BATA BEM E COLOCAR EM UM POTE.

LEVE AO FREZZER, ATÉ QUE FIQUE COM A CONSISTÊNCIA DE SORVETE.

MINGAU DA BORBOLETINHA

INGREDIENTES:

- ✓ 2 XÍCARAS DE LEITE
- ✓ 2 COLHER DE SOPA DE AMIDO DE MILHO
- ✓ 3 COLHERES DE CACAU EM PÓ 70%
- ✓ 2 COLHERES DE SOPA DE AÇÚCAR.
- ✓ 1 BARRA DE CHOCOLATE 50%

MODO DE PREPARO:

RESERVE A BARRA DE CHOCOLATE.

COLOQUE TODOS OS INGREDIENTES EM UMA PANELA, EM FOGO MÉDIO, ATÉ QUE ESTEJA COM A CONSISTÊNCIA DO MINGAU.

EM SEGUIDA, COLOQUE-O EM UM VASILHA.

PIQUE O CHOCOLATE, COM UMA FACA, E COLOQUE SOBRE O MINGAU.

PIRULITO QUE BATE-BATE

INGREDIENTES:

- ✓ 3 BARRAS DE CHOCOLATE MEIO AMARGO
- ✓ 1 PACOTE DE BOLACHA MARIA
- ✓ 1 POTE DE DOCE DE LEITE
- ✓ PALITOS DE PICOLÉ

MODO DE PREPARO:

DERRETA O CHOCOLATE EM BANHO-MARIA E RESERVE.

COLOQUE DOCE DE LEITE EM UMA BOLACHA, AJUSTE O PALITO DE PICOLÉ, E CUBRAR COM A OUTRA BOLACHA.

BANHE UM LADO DA BOLACHA E COLOQUE EM CIMA DE PAPEL ALUMÍNIO E LEVE À GELADEIRA, POR UNS MINUTOS.

DEPOIS, FAÇA O OUTRO LADO.

ESPETINHO DE FRUTAS

INGREDIENTES:

- ✓ 3 BANANAS
- ✓ 1 MANGA
- ✓ 1 CAIXA DE MORANGO
- ✓ 2 CACHOS DE UVA SEM SEMENTES
- ✓ 2 BARRAS DE CHOCOLATE MEIO AMARGO
- ✓ 1 CAIXA DE CREME DE LEITE

MODO DE PREPARO:

FAÇA UMA GANACHE COM A BARRA DE CHOCOLATE E O CREME DE LEITE.

HIGIENEZE AS FRUTAS.

DESCASQUE AS BANANAS E A MANGA, PIQUE O MORANGO E TIRE AS UVAS DO CACHO.

COLOQUE AS FRUTAS PICADAS EM POTES INDIVIDUAIS OU EM PALITOS, E COLOQUE A GANACHE POR CIMA DAS FRUTAS.

SOPA DE LETRAS

INGREDIENTES:

- ✓ 4 BATATAS INGLESAS
- ✓ 2 CENOURAS
- ✓ 1 ABÓBORA CABOTIÁ
- ✓ 1 CEBOLA
- ✓ 2 DENTES DE ALHO
- ✓ 1 TOMATE
- ✓ 1 PEITO DE FRANGO
- ✓ 1 PACOTE DE MACARRÃO DE LETRAS
- ✓ TEMPERO VERDE
- ✓ 1 PACOTE DE QUEIJO RALADO
- ✓ 1 PACOTE DE TORRADA

MODO DE PREPARO:

COZINHE O PEITO DE FRANGO COM ÁGUA E SAL. RESERVE A ÁGUA DO FRANGO.

DESFIE E REFOGUE COM CEBOLA, ALHO E TOMATE. RESEVE.

DESCASQUE AS BATATAS, AS CENOURAS E A ABOBÓRA. CORTE EM PEDAÇOS PEQUENOS E COLOQUE-AS PARA COZINHAR NA ÁGUA DO FRANGO.

VERIFIQUE SE OS LEGUMES ESTÃO *AL DENTE*, E OBSERVE SE PRECISA COLOCAR MAIS ÁGUA.

ADICIONE O MACARRÃO, PELO TEMPO INDICADO NA EMBALAGEM.

SIRVA COM QUEIJO RALADO E TORRADAS.

CALDO FEIJÃO

INGREDIENTES:

- ✓ 500g DE FEIJÃO PRETO
- ✓ 1 CEBOLA
- ✓ 3 DENTES DE ALHO
- ✓ 1 TOMATE
- ✓ 1 ABÓBÓRA PEQUENA

MODO DE PREPARO:

COLOQUE O FEIJÃO PARA COZINHAR NA PANELA DE PRESSÃO, POR UNS 40 MINUTOS.

REFOGUE A CEBOLA O ALHO E TOMATE.

DESLIGUE A PANELA DE PRESSÃO, COLOQUE OS TEMPEROS REFOGADOS, E COZINHE POR MAIS ALGUNS MINUTOS.

ESPERE ESFRIAR, E BATA OS GRÃOS, COM UM POUCO DE CALDO, EM UM LIQUIDIFICADOR.

EM SEGUIDA, COLOQUE-O DE VOLNA NA PANELA. VERIFIQUE SE PRECISA COLOCAR UM POUCO MAIS DE ÁGUA, E COZINHE A ABÓBORA, JUNTO COM FEIJÃO, POR ALGUNS MINUTOS. CUIDE PARA ELA NÃO SE DESMANCHAR.

SIRVA COM QUEIJO RALADO.

PÃO DE QUEIJO

INGREDIENTES:

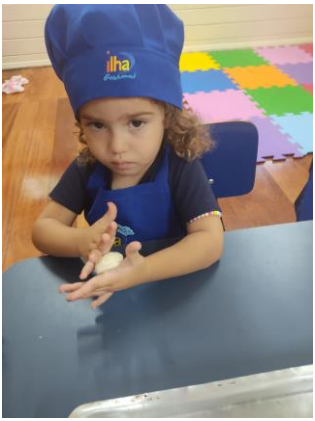
- ✓ 1 CAIXA DE CREME DE LEITE
- ✓ 300G DE POLVILHO AZEDO
- ✓ 50G DE PARMESÃO RALADO
- ✓ UMA PITADA DE SAL

MODO DE PREPARO:

COLOQUE, EM UMA VASILHA, O CREME DE LEITE, O POLVILHO, O PARMESÃO E UMA PITADA DE SAL.

MISTURE TUDO, COM UMA COLHER. FAÇA BOLINHAS E COLOQUE NA ASSADEIRA UNTADA. O FORNO TEM QUE ESTAR PREAQUECIDO A 200 GRAUS.

ASSE POR UNS 20 MINUTOS.



BOLO DE CENOURA

INGREDIENTES:

- ✓ 3 CENOURAS MÉDIAS
- ✓ 3 OVOS
- ✓ 2 XÍCARAS DE AÇÚCAR
- ✓ 1 XÍCARA DE ÓLEO
- ✓ 2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
- ✓ 1 PITADA DE SAL
- ✓ 1 COLHER DE SOPA BEM CHEIA DE FERMENTO QUÍMICO

MODO DE PREPARO:

NO LIQUIDIFICADOR, COLOQUE AS CENOURAS, OS OVOS, O ÓLEO E O AÇÚCAR. BATA ATÉ FICAR HOMOGÊNEO.

EM UMA TIGELA, COLOQUE A FARINHA DE TRIGO, O SAL E O FERMENTO.

EM SEGUIDA, ADICIONE A MISTURA DO LIQUIDIFICADOR NA TIGELA.

COM UM FOUET, MISTURE ATÉ FICAR UMA MASSA HOMOGÊNEA.

TRANSFIRA PARA UMA FORMA, UNTADA E ENFARINHADA.

LEVE PARA ASSAR, EM FORNO PREAQUECIDO A 180 GRAUS, POR UNS 35 MINUTOS.

PALITOS CROCANTES DE PARMESÃO

INGREDIENTES: FOTO 33

- ✓ 1 ROLO DE MASSA FOLHADA
- ✓ 1 OVO BATIDO
- ✓ 200G DE PARMESÃO RALADO
- ✓ PAPEL MANTEIGA

MODO DE PREPARO:

ABRA A MASSA, DEIXANDO O PAPEL MANTEIGA NA PARTE DE BAIXO DA MASSA.

PINCELE O OVO BATIDO SOBRE TODA A SUPERFÍCIE DA MASSA.

POLVILHE COM QUEIJO RALADO.

COM AS MÃOS, COMPRIMA, PARA QUE O QUEIJO GRUDE BEM NA MASSA.

CORTE A MASSA EM TIRAS, MAIS OU MENOS, DE 2CM DE LARGURA.

ENROLE AS TIRAS, SEGURANDO NUMA PONTA E TORCENDO A TIRA, ATÉ QUE ESTEJA TODA ENROLADA.

COLOQUE NO TABULEIRO, COM O PAPEL MANTEIGA, E LEVE AO FORNO PREAQUECIDO EM 220 GRAUS, POR UNS 10 MINUTOS.

CHIPA

INGREDIENTES:

- ✓ 2 XÍCARAS DE POLVILHO DOCE
- ✓ 2 COLHERES RASAS DE MANTEIGA EM TEMPERATURA AMBIENTE
- ✓ 1 OVO
- ✓ 200G DE QUEIJO PARMESÃO
- ✓ 3 COLHERES DE CREME DE LEITE

MODO DE PREPARO:

EM UMA TIGELA, COLOQUE O POLVILHO, A MANTEIGA E O OVO. MISTURE ATÉ FORMAR UMA FAROFA. DEPOIS, COLOQUE O CREME DE LEITE E O PARMESÃO.

EM SEGUIDA, COLOQUE AS MÃOS NA MASSA, ATÉ QUE FORME UMA MASSA BEM HOMOGÊNEA.

COLOQUE A MASSA EM CIMA DE UMA SUPERFÍCIE, E CORTE-A EM VÁRIOS PEDAÇOS. CADA PEDAÇO É UMA CHIPA. ENROLE NA MASSA E DEPOIS FINALIZE NA MESA.

COLOQUE EM UMA FORMA UNTADA, E LEVE AO FORNO, PREAQUECIDO A 200 GRAUS, POR UNS 15 MINUTOS.

MINGAU DE AVEIA

INGREDIENTES:

- ✓ 1 XÍCARA DE LEITE
- ✓ 3 COLHERES DE FARINHA DE AVEIA
- ✓ 1 COLHER DE AÇÚCAR DEMERARA

MODO DE PREPARO:

EM UMA PANELA, JUNTE O LEITE, A FARINHA DE AVEIA E O AÇÚCAR.

LEVE, EM FOGO BAIXO, MEXENDO SEMPRE, ATÉ ENGROSSAR.

SIRVA MORNO.

PIZZA DAS CIRANDINHAS

INGREDIENTES:

- ✓ 1 MASSA PRONTA
- ✓ 4 COLHERES DE MOLHO DE TOMATE
- ✓ 150 G DE QUEIJO PARMESÃO RALADO
- ✓ 100 G DE FRANGO COZIDO E DESFIADO
- ✓ ORÉGANO A GOSTO

MODO DE PREPARO:

RETIRE A MASSA DA EMBALAGEM. PINCELE MOLHO DE TOMATE POR TODA A MASSA.

EM SEGUIDA, COLOQUE O PARMESÃO, O FRANGO E O ORÉGANO.

PREAQUEÇA O FORNO, A 200 GRAUS, E ASSE POR UNS 15 MINUTOS.

SIRVA QUENTE.

PANQUECA

INGREDIENTES:

- ✓ 2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
- ✓ 2 COLHER DE AÇÚCAR DEMERARA
- ✓ 1 OVO
- ✓ 1 COLHER DE ÓLEO
- ✓ 1 COLHER DE CANELA EM PÓ
- ✓ 1 PITADA DE SAL
- ✓ 2 XÍCARAS DE LEITE
- ✓ ½ XÍCARA DE CACAU EM PÓ

MODO DE PREPARO:

EM UMA TIGELA, BATA O OVO E COLOQUE A FARINHA DE TRIGO, O AÇÚCAR, O ÓLEO, A CANELA, O LEITE E O CACAU.

COM A AJUDA DE UM FOUET, BATA A MASSA ATÉ FICAR NO PONTO.

ESQUENTE A FRIGIDEIRA.

COLOQUE UMÁ CAMADA FINA DE MASSA NUMA FRIGIDEIRA ANTIADERENTE. FRITE, LEVEMENTE, DOS DOIS LADOS.

SE PREFERIR, UTILIZE UM RECHEIO DE SUA PREFERÊNCIA.

BOLO DE LARANJA

INGREDIENTES:

- ✓ 4 OVOS
- ✓ 1 XÍCARA DE ÓLEO
- ✓ 1 COLHER DE FERMENTO
- ✓ 2 XÍCARAS DE AÇÚCAR
- ✓ SUCO DE DUAS LARANJAS
- ✓ 2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO

MODO DE PREPARO:

BATA, NO LIQUIDIFICADOR, OS OVOS, O AÇÚCAR, O ÓLEO E O SUCO.

COLOQUE, EM UMA TIGELA, ESSA MISTURA E ACRESCENTE A FARINHA DE TRIGO O FERMENTO.

LEVE PARA ASSAR EM UMA FORMA, UNTADA E ENFARINHADA, POR MAIS OU MENOS UNS 40 MINUTOS.

RECEITAS DAS CANTIGAS - "TURMA CANTIGAS DE RODA"

PRODUÇÃO CULINÁRIA DOS ALUNOS DO INFANTIL 2

Professora Responsável: CRISTINA DE OLIVEIRA TRINDADE

Autores

ALEXSANDER FELIX HOFFMANN
ANA LUA BAROUKH MARTINS
ANTÔNIA MARTINS DOS ANJOS GRIBLER
BEATRIZ BAPTISTA DE VASCONCELOS CORREA
BENJAMIN HOFFMANN TORRES
CECÍLIA MELLO SILVA FERREIRA
EMANOELA MACHADO FOLLMANN
GOHAN PIRES RIBEIRO
HELENA STEMMANN OHTSUKI
SERENA DA ROSA CARNEIRO
SOPHIA COSTA DE MOURA ROCHA
VITOR MAFRA SOLDI

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