COLEÇÃO

PEQUENOS GOURMETS

DELÍCIAS DA PRAIA

PRODUÇÃO CULINÁRIA DOS ALUNOS DO INFANTIL 4

2023

COLEÇÃO PEQUENOS GOURMETS

DELÍCIAS DA PRAIA

PRODUÇÃO CULINÁRIA DOS ALUNOS DO INFANTIL 4
2023

Sumário

AGRADECIMENTOS 5
APRESENTAÇÃO 7
PICOLÉ DE MORANGO 9
AÇAÍ 10
QUEIJO COALHO NO PALITO 11
CHORIPAN 11
ISCAS DE PEIXE 13
CHURROS DE DOCE DE LEITE 14
PASTEL PRAIANO 17
SANDUÍCHE NATURAL DE FRANGO 18
BOLINHO DE PEIXE 19
SALADA DE FRUTAS 21
GELADINHO DE FRUTAS GOURMET 22
SUCO DE ABACAXI E MORANGO COM ÁGUA DE COCO 24
CAMARÃO À MILANESA 25
ALIMENTAÇÃO SEGURA NA PRAIA 26

AGRADECIMENTOS

AGRADEÇO A TODAS AS CRIANÇAS DA “TURMA DA PRAIA”, QUE PARTICIPARAM, COM ENTUSIASMO, DE CADA RECEITA PREPARADA.

AGRADEÇO TAMBÉM ÀS PROFESSORAS GABRIELA, JULIANE E LEONELA, PELA DEDICAÇÃO E APOIO NOS MOMENTOS DA CULINÁRIA.

ÀS PROFISSIONAIS DA COZINHA, NEUZA E MICHELE, QUE CONTRIBUÍRAM COM SUAS SUGESTÕES E EXPERIÊNCIAS CULINÁRIAS E POR TODO O AUXÍLIO NA COZINHA, PARA QUE CONSEGUÍSSEMOS CONCLUIR O PROJETO “PEQUENOS GOURMETS”.

AOS PAIS, QUE CONTRIBUÍRAM NO ENVIO DOS INGREDIENTES, PARA REALIZAR AS RECEITAS

A TODOS QUE NOS DERAM SUPORTE, PARA QUE ESTE LIVRO SE MATERIALIZASSE.

PROFESSORA RENATA CAMILO

APRESENTAÇÃO

NO VERÃO, MUITAS VEZES, GOSTAMOS DE PASSAR O DIA NA PRAIA, APROVEITANDO O SOL, O MAR, BRINCANDO NA AREIA. E QUEM NUNCA SENTIU AQUELA FOME ENQUANTO APROVEITAVA O DIA?

SÃO MUITAS AS OPÇÕES DE LUGARES E ALIMENTOS QUE PODEMOS ENCONTRAR NA AREIA DA PRAIA, NÃO É MESMO? DESDE RESTAURANTES, QUIOSQUES E VENDEDORES AMBULANTES.

DURANTE NOSSAS TARDES DE CULINÁRIA, ALÉM DE SABOREAR AS DELÍCIAS DA PRAIA, TAMBÉM CONVERSAMOS SOBRE OS CUIDADOS QUE PRECISAMOS TER AO CONSUMIR ALGUNS ALIMENTOS NA AREIA DA PRAIA.

NESTE LIVRO VOCÊ ENCONTRARÁ RECEITAS QUE REMETEM AO CLIMA PRAIANO, CUJO OBJETIVO É AJUDÁ-LOS A SENTIR O “GOSTO” DA PRAIA, ATRAVÉS DAS COMIDAS MAIS POPULARES E SABOROSAS, SEM PRECISAR ESTAR NA PRAIA.

CONVIDAMOS VOCÊS A EXPERIMENTAR CONOSCO AS DELÍCIAS DA CULINÁRIA DA” TURMA DA PRAIA”.

PROFESSORA RENATA CAMILO

PICOLÉ DE MORANGO

INGREDIENTES:

- ✓ 2 BANDEJAS DE MORANGO CONGELADO
- ✓ 200ML DE LEITE DE COCO
- ✓ 200ML DE IOGURTE NATURAL
- ✓ ADOÇAR A GOSTO

MODO DE PREPARO:

COLOQUE O MORANGO CONGELADO, O IOGURTE NATURAL E O LEITE DE COCO NO PROCESSADOR, ATÉ FORMAR UM CREME.

DEPOIS, COLOQUE NAS FORMINHAS DE PICOLÉ E LEVE AO CONGELADOR, POR APROXIMADAMENTE 4 HORAS.

AÇAÍ

INGREDIENTES:

- ✓ 1 POLPA DE AÇAÍ
- ✓ 2 BANANAS
- ✓ XAROPE DE GUARANÁ
- ✓ LEITE EM PÓ
- ✓ LEITE CONDENSADO
- ✓ GRANOLA

MODO DE PREPARO:

COLOQUE NO LIQUIDIFICADOR, A POLPA DE AÇAÍ, CORTADA EM 4 PEDAÇOS, O XAROPE DE GUARANÁ E UMA BANANA, BATA EM VELOCIDADE BAIXA. COM O AUXÍLIO DE UMA COLHER, VÁ MEXENDO ATÉ QUE FIQUE CREMOSO.

DESPEJE O AÇAÍ EM UMA TIGELA E, POR CIMA, ADICIONE O LEITE CONDENSADO, O LEITE EM PÓ E A OUTRA BANANA, CORTADA EM RODELAS E, PARA FINALIZAR, A GRANOLA.

QUEIJO COALHO NO PALITO

INGREDIENTES:

- ✓ QUEIJO COALHO NO PALITO
- ✓ ORÉGANO

MODO DE PREPARO:

PASSE O QUEIJO NO ORÉGANO E LEVE PARA GRELHAR NA CHURRASQUEIRA OU FORNO JÁ AQUECIDO, ATÉ FICAR DOURADO.

CHORIPAN

INGREDIENTES:

- ✓ 5 PÃES DE TRIGO
- ✓ 500GR DE LINGUIÇA TOSCANA
- ✓ QUEIJO RALADO A GOSTO
- ✓ VINAGRETE:
- ✓ 1 CEBOLA GRANDE
- ✓ 1 TOMATE GRANDE
- ✓ 2 COLHERES DE(SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- ✓ 2 COLHERES DE (SOPA) DE VINAGRE
- ✓ ORÉGANO A GOSTO

MODO DE PREPARO:

PREPARE A LINGUIÇA NA CHURRASQUEIRA OU NO FORNO. ENQUANTO A LINGUIÇA ESTÁ ASSANDO, VOCÊ PODE PREPARAR O VINAGRETE. CORTE A CEBOLA E O TOMATE EM PEQUENOS CUBOS.

EM UMA TIGELA, MISTURE OS DOIS INGREDIENTES E TEMPERE COM ORÉGANO, AZEITE DE OLIVA E VINAGRE.

CORTE O PÃO AO MEIO, E TIRE O MIOLO. ACRESCENTE A LINGUIÇA E O VINAGRETE E, POR ÚLTIMO, O QUEIJO RALADO POR CIMA.

ISCAS DE PEIXE

INGREDIENTES:

- ✓ 2 OVOS
- ✓ FARINHA DE ROSCA PARA EMPANAR
- ✓ FARINHA DE TRIGO PARA EMPANAR
- ✓ ÓLEO
- ✓ 2 DENTES DE ALHO TRITURADOS
- ✓ SAL A GOSTO
- ✓ 500GR DE FILÉ DE PEIXE
- ✓ SUCO DE MEIO LIMÃO

MODO DE PREPARO:

CORTE OS FILÉS EM PEQUENAS TIRAS. TEMPERE COM SAL, LIMÃO, ALHO E TEMPEROS A GOSTO. DESCANSE O PEIXE (JÁ TEMPERADO) NA GELADEIRA, POR UMAS DUAS HORAS.

DEPOIS, EMPANE AS TIRAS DE PEIXE EM FARINHA DE TRIGO, OVO E FARINHA DE ROSCA.

FRITE EM ÓLEO BEM QUENTE E, QUANDO ESTIVEREM DOURADOS, RETIRE E ESCORRA EM PAPEL TOALHA.

SIRVA QUENTE COM PEDAÇOS DE LIMÃO.

CHURROS DE DOCE DE LEITE

NGREDIENTES:

- ✓ 250ML DE ÁGUA
- ✓ 2 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
- ✓ 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
- ✓ 1 PITADA DE SAL
- ✓ 300GR DE FARINHA DE TRIGO
- ✓ 3 OVOS
- ✓ ÓLEO PARA FRITAR
- ✓ AÇÚCAR E CANELA PARA POLVILHAR
- ✓ DOCE DE LEITE PARA RECHEAR

MODO DE PREPARO:

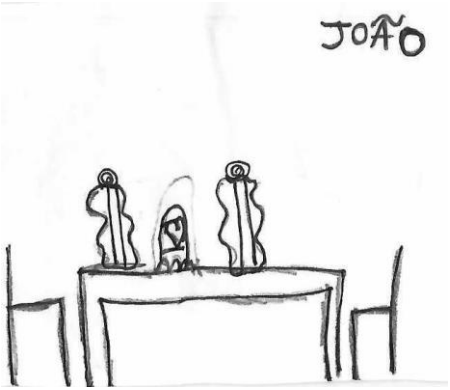
AQUEÇA A ÁGUA EM UMA PANELA, ABAIXE O FOGO, E ACRESCENTE A MARGARINA E O AÇÚCAR. MEXA BEM, ATÉ DISSOLVER TODA A MARGARINA. ACRESCENTE, AOS POUCOS, A FARINHA DE TRIGO, MEXENDO SEMPRE, ATÉ QUE A MASSA DESPRENDA DA PANELA.

TIRE DO FOGO E ACRESCENTE OS OVOS, UM A UM, MEXENDO BEM, ATÉ MISTURAR TODA A MASSA.

EM SEGUIDA, COLOQUE A MASSA NUM SACO DE CONFEITEIRO COM O BICO EM FORMATO DE PITANGA, OU NA FORMA PRÓPRIA PARA CHURROS.

APERTE, JÁ DENTRO DA FRIGIDEIRA COM ÓLEO QUENTE, O TAMANHO FICA A SEU CRITÉRIO.

DEPOIS DE FRITO, COLOQUE EM PAPEL TOALHA PARA QUE ABSORVA A GORDURA, E, POR ÚLTIMO, PASSE PELO AÇÚCAR COM CANELA E RECHEIE COM DOCE DE LEITE.



PASTEL PRAIANO

INGREDIENTES:

- ✓ 1 PACOTE DE MASSA DE PASTEL TAMANHO MÉDIO
- ✓ 300GR DE FRANGO DESFIADO E TEMPERADO A GOSTO
- ✓ 300GR DE CARNE MOÍDA REFOGADA A GOSTO

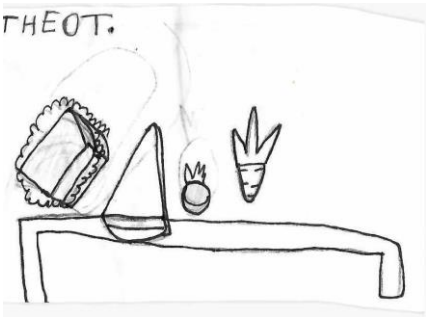
MODO DE PREPARO:

DIVIDA A MASSA EM DUAS PARTES. RECHEIE OS PASTÉIS, COM O FRANGO DESFIADO E A CARNE MOÍDA.

DEPOIS, FRITE OS PASTÉIS EM ÓLEO QUENTE OU, SE PREFERIR, ASSE EM FORNO PREAQUECIDO A 180°C, ATÉ QUE FIQUEM LEVEMENTE DOURADOS.

SANDUÍCHE NATURAL DE FRANGO

INGREDIENTES:



- ✓ 1 PACOTE DE PÃO DE FORMA
- ✓ 16 FOLHAS DE ALFACE LAVADAS
- ✓ 1 XÍCARA DE (CHÁ) DE TOMATE CEREJA CORTADOS AO MEIO
- ✓ 1 CENOURA RALADA FINA
- ✓ 1 POTE DE REQUEIJÃO
- ✓ 3 XÍCARAS (CHÁ) DE FRANGO COZIDO E DESFIADO

MODO DE PREPARO:

MISTURE O FRANGO DESFIADO, A CENOURA RALADA E O REQUEIJÃO, ATÉ OBTER A CONSISTÊNCIA CREMOSA.

DEPOIS, COLOQUE O RECHEIO ENTRE DUAS FATIAS DE PÃO DE FORMA, E ACRESCENTE OS TOMATES E AS FOLHAS DE ALFACE A SEU GOSTO.

BOLINHO DE PEIXE

INGREDIENTES:

- ✓ 1KG FILÉ DE PEIXE
- ✓ 1 CEBOLA
- ✓ 2 DENTES DE ALHO
- ✓ 2 OVOS
- ✓ 300GR FARINHA DE ROSCA
- ✓ 1 XÍCARA (CHÁ) DE CEBOLINHA VERDE
- ✓ 1 XÍCARA (CHÁ) DE SALSINHA

MODO DE PREPARO:

PEIXE:

EM UMA PANELA, COM ÁGUA MORNA E DUAS COLHERES DE SOPA DE SAL, COLOQUE O PEIXE PARA COZINHAR POR 5 MINUTOS.

ESCORRA O PEIXE E DEIXE ESFRIAR. DEPOIS DE FRIO, DESFIE O PEIXE COM O AUXÍLIO DE UM GARFO.

BOLINHO:

EM UM RECIPIENTE, COLOQUE O PEIXE DESFIADO, A CEBOLA CORTADA EM CUBINHOS, O ALHO TRITURADO, A SALSINHA E CEBOLINHA, PICADAS, E OS TEMPEROS A GOSTO: PIMENTA-DO-REINO, COMINHO, ETC.

EM SEGUIDA, ACRESCENTE O OVO E A FARINHA DE ROSCA E MISTURE BEM TODOS OS INGREDIENTES, COM A AJUDA DE UMA COLHER.

FAÇA BOLINHOS COM A MASSA E COLOQUE EM UMA ASSADEIRA LEVEMENTE UNTADA.

LEVE AO FORNO PREAQUECIDO A 180°, ATÉ FICAREM DOURADOS.

SALADA DE FRUTAS

INGREDIENTES:

- ✓ 1 MAMÃO PAPAIA
- ✓ 6 BANANAS BRANCAS
- ✓ 3 MAÇÃS
- ✓ 1/2 ABACAXI
- ✓ 1 CACHO DE UVA SEM SEMENTE
- ✓ 3 KIWIS
- ✓ 1 BANDEJA DE MORANGO
- ✓ 2 LARANJAS
- ✓ SUCO DE 1 LIMÃO
- ✓ MEL E GRANOLA A GOSTO

MODO DE PREPARO:

DESCASQUE E CORTE AS FRUTAS EM PEQUENOS QUADRADOS.

COLOQUE O SUCO DO LIMÃO SOMENTE NA MAÇÃ E BANANA, PARA QUE NÃO ESCUREÇA.

UNTE TODAS AS FRUTAS E COLOQUE NA GELADEIRA. PRONTO!

DEPOIS, É SÓ SABOREAR!

GELADINHO DE FRUTAS GOURMET

INGREDIENTES:

BASE:

- ✓ 1 LITRO DE LEITE
- ✓ 1 CAIXA DE LEITE CONDENSADO
- ✓ 1 CAIXA DE CREME DE LEITE
- ✓ 5 COLHERES DE (SOPA) DE LEITE EM PÓ
- ✓ 1 COLHER DE (SOPA) DE LIGA NEUTRA

RECHEIO DE COCO:

- ✓ 200ML DE LEITE DE COCO
- ✓ 200GR DE COCO RALADO QUE SERÁ DIVIDIDO EM DUAS PARTES.

RECHEIO GELEIA DE MORANGO:

- ✓ 4 BANDEJAS DE MORANGO
- ✓ 1 XÍCARA DE AÇÚCAR
- ✓ SUCO DE MEIO LIMÃO

MODO DE PREPARO:

BASE:

EM UMA JARRA, ADICIONE O LEITE, O LEITE CONDENSADO, O CREME DE LEITE, A LIGA NEUTRA E O LEITE EM PÓ. MISTURE BEM TODOS OS INGREDIENTES E RESERVE.

RECHEIO DE COCO:

ACRESCENTE À BASE, O LEITE DE COCO E O COCO RALADO E MEXA, MAIS UM POUCO. COM A AJUDA DE UM FUNIL, COLOQUE 150ML DA MISTURA DENTRO DO SAQUINHO, AMARRE BEM E LEVE AO CONGELADOR ATÉ ENDURECER.

RECHEIO GELEIA DE MORANGO:

LAVE MUITO BEM OS MORANGOS, RETIRE AS FOLHAS E CORTE-OS AO MEIO.

EM UMA PANELA, MISTURE OS MORANGOS COM O AÇÚCAR E O SUCO DE LIMÃO E LEVE AO FOGO BAIXO, MEXENDO SEMPRE, POR

CERCA DE 30 MINUTOS OU ATÉ QUE SE FORME UMA CALDA GROSSA E OS MORANGOS FIQUEM BEM MACIOS.

DEIXE ESFRIAR E MISTURE A GELEIA NA RECEITA BASE.

COM A AJUDA DE UM FUNIL, COLOQUE 150ML DA MISTURA DENTRO DO SAQUINHO, AMARRE BEM E LEVE AO CONGELADOR ATÉ ENDURECER.

OBS.: DUPLIQUE OS INGREDIENTES DA RECEITA BASE, CASO FAÇA OS DOIS SABORES.

SUCO DE ABACAXI E MORANGO COM ÁGUA DE COCO

INGREDIENTES:

- ✓ 500GR DE ABACAXI DESCASCADO E PICADO
- ✓ 1 BANDEJA DE MORANGO HIGIENIZADO E SEM FOLHAS
- ✓ 1 LITRO DE ÁGUA DE COCO
- ✓ ADOÇAR A GOSTO

MODO DE PREPARO:

JUNTE TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR E BATA TUDO ATÉ FICAR HOMOGÊNEO, E PRONTO!

SIRVA EM COPOS COM GELO.

CAMARÃO À MILANESA

INGREDIENTES:

- ✓ 1KG DE CAMARÃO MÉDIO OU GRANDE DESCASCADO
- ✓ 2 OVOS
- ✓ 2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
- ✓ 2 XÍCARAS DE FARINHA DE ROSCA
- ✓ 1 LIMÃO
- ✓ 2 DENTES DE ALHO
- ✓ SAL E PIMENTA A GOSTO
- ✓ ÓLEO

MODO DE PREPARO:

TEMPERE COM SAL, PIMENTA, ALHO E O SUCO DE MEIO LIMÃO. DEIXE RESERVADO POR 20 MINUTOS.

PARA EMPANAR, PASSE NA FARINHA DE TRIGO, DEPOIS, NO OVO E, EM SEGUIDA, NA FARINHA DE ROSCA.

FRITE NO ÓLEO BEM QUENTE E, DEPOIS, ESCORRA EM PAPEL TOALHA.

ALIMENTAÇÃO SEGURA NA PRAIA

COM A CHEGADA DO VERÃO, VISITAMOS, COM MAIS FREQUÊNCIA, AS PRAIAS, E É INEVITÁVEL SENTIR AQUELA FOME, ENTRE UM MERGULHO E OUTRO OU DURANTE AS BRINCADEIRAS NA AREIA.

QUANDO A OPÇÃO FOR BUSCAR POR UMA ALIMENTAÇÃO NA PRAIA, PRECISAMOS FICAR ATENTOS EM RELAÇÃO ÀS QUESTÕES DE HIGIENE E À PROCEDÊNCIA DOS ALIMENTOS, PARA ASSIM, EVITARMOS CONTAMINAÇÃO OU INFECÇÃO ALIMENTAR.

PARA QUE VOCÊ POSSA ALMOÇAR COM TRANQUILIDADE E SEM RISCO À SAÚDE, AVALIE AS CONDIÇÕES DAS INSTALAÇÕES, SE OS PROFISSIONAIS USAM LUVAS NA MANIPULAÇÃO DOS ALIMENTOS E COMO ESSES ALIMENTOS SÃO ARMAZENADOS. POR ISSO, ATENTE-SE AOS CUIDADOS COM A ALIMENTAÇÃO NA PRAIA.

SE POSSÍVEL, PREPARE SEU LANCHE EM CASA, QUE SEJA DE FÁCIL TRANSPORTE E ASSEGURE QUE ESTÁ SENDO ARMAZENADO DE FORMA SEGURA, DENTRO DE CAIXA TÉRMICA E COM GELO.

SANDUICHES, SALADA DE FRUTAS E SUCOS NATURAIS SÃO BOAS OPÇÕES PARA UM LANCHINHO NA PRAIA E, NÃO ESQUEÇA DA HIDRATAÇÃO, TOME BASTANTE ÁGUA.

ENFIM, PARA NÃO ESTRAGAR SEU DIA DE DIVERSÃO NA PRAIA, ESTEJA SEMPRE ATENTO À SUAS ESCOLHAS.

LARAIO. B

ERIK

ISABELLE

Antonieta De Barros

DELÍCIAS DA PRAIA - "TURMA DA PRAIA"

PRODUÇÃO CULINÁRIA DOS ALUNOS DO INFANTIL 4

Professora Responsável: RENATA CAMILO

Autores

ANTHONY WOLTER BITTENCOURT
CATARINA CLAUDINO OLIVEIRA
DOMINIQUE KOHLRAUSCH TÁVORA TOUZDJIAN PINHEIRO
ELOÁ DEUCHER CARDOSO
ERIK CAMPOS LIRA
GABRIEL FERNANDES NEVES
HELENA ZUCKI MATHIAS
HELOIZA MACHADO FOLLMANN
HENRIQUE JANKE BENATTO
ISABELLE COZZER DAS NEVES
JOÃO FRANCISCO FAGUNDES KERBER
JOAQUIM DA SILVEIRA DE SOUZA
LARA ORLANDI BRAGA
MANUELA MARTINS DOS ANJOS GRIBLER
MANUELA SORDI FERNANDES
MARTINA LISBOA SALAZAR
THEO MAUGER TAVARES
THÉO RAASCH E SILVA
VALENTINA CLAUDINO OLIVEIRA
VITÓRIA LEITE MALDONADO SIGNORETTI

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