



COLEÇÃO  
**PEQUENOS GOURMETS**

# RECEITAS DOS ALUNOS VIKINGS



VICENTE RUSCHEL

**PRODUÇÃO CULINÁRIA DOS ALUNOS  
DO 1º ANO A DO FUNDAMENTAL I**

**2024**

**COLEÇÃO PEQUENOS GOURMETS**

**RECEITAS DOS ALUNOS VIKINGS DO  
1º ANO DA ESCOLA DA ILHA**

**PRODUÇÃO CULINÁRIA DOS ALUNOS DO 1º ANO A  
DO FUNDAMENTAL**

**2024**



## SUMÁRIO

AGRADECIMENTOS .....	5
APRESENTAÇÃO .....	7
NOSSOS CHEF'S .....	8
SALADA DE FRUTAS .....	29
EMPADA DE CAMARÃO .....	30
COOKIE DE AVEIA .....	31
EMPADA DE FRANGO .....	32
BROWIE.....	33
MISTO QUENTE .....	34
SOPA DE LETRINHAS .....	35
TORTA DE MAÇÃ.....	36
SANDUICHE NATURAL.....	37
TORTA DE LIMÃO .....	38
CANUDINHOS .....	39
TORTA DE BOLACHA .....	40
CARNE ASSADA .....	41
GELADINHO .....	42
ALMONDEGAS .....	43
MINGAU DE AVEIA E NOZES .....	44



## AGRADECIMENTOS

COM CARINHO AGRADEÇO IMENSAMENTE AOS PEQUENOS GOURMETS, QUE, DE MANEIRA ANIMADA E CURIOSA PARTICIPARAM DO PREPARO DE CADA RECEITA.

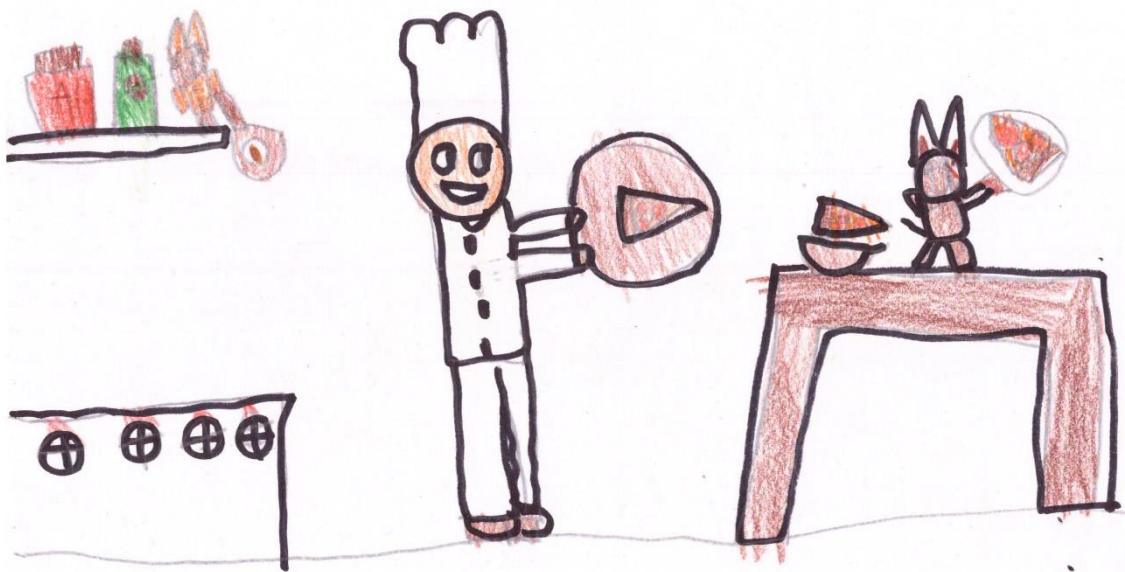
AOS PAIS, PELA PARTICIPAÇÃO, ENVOLVIMENTO RESPONSABILIDADE, SEJA CONTRIBUINDO COM OS INGREDIENTES OU INTERAGINDO COM OS PEQUENOS.

AGRADEÇO À ESCOLA DA ILHA, PELA OPORTUNIDADE DE PARTICIPAR E APRENDER COM ESSE PROJETO.

A ATENCIOSA AUXILIAR JULIANE GOULART, PELA SUA DEDICAÇÃO E CARINHO.

À EQUIPE DA COZINHA, PELA PACIÊNCIA E APOIO.

PROFESSORA SAMARA INÊS GAUER





## APRESENTAÇÃO

NESTE LIVRO TRABALHAMOS RECEITAS INTERESSANTES E GOSTOSAS DE FORMA LÚDICA, ADAPTAMOS INGREDIENTES E MODO DE PREPARO À MODA VIKING. E MISTURÁVAMOS COM A CULINÁRIA ESCOLHIDAS PELOS NOSSOS CHEFS. AO LONGO DO ANO, AS CRIANÇAS MERGULHARAM NO UNIVERSO DESSE ANTIGO POVO, EXPLORANDO A ALIMENTAÇÃO E O TRABALHO QUE TINHAM PARA SE ALIMENTAR. E COMO MUDOU NOSSA FORMA DE ADQUIRIMOS OS INGREDIENTES E A FACILIDADE DE PREPARO.

ALÉM DAS AULAS DE CULINÁRIA CONTRIBUIREM NA VIVÊNCIA DAS CRIANÇAS DE PREPARAREM RECEITAS EM EQUIPE DE FORMAS DIFERENTES E SE ALIMENTAR COM A PROBABILIDADE DE DESPERTAR O PALADAR. DESENVOLVENDO OS SENTIDOS, A ORGANIZAÇÃO, O MANUSEIO COM OS ALIMENTOS E UTENSÍLIOS DE COZINHA. MOTIVANDO PARA ATIVIDADES DO CONHECIMENTO MATEMÁTICO, ORAL E ESCRITA, ENTRE OUTRAS.

COM CARINHO,

PROFESSORA SAMARA INÊS GAUER





**APRESENTO NOSSOS CHEF'S E MOMENTOS DE PREPARO  
DESSAS RECEITAS INESQUECÍVEIS QUE ESTÃO AQUI NESSE  
LIVRO!**















































# SALADA DE FRUTAS

## INGREDIENTES:

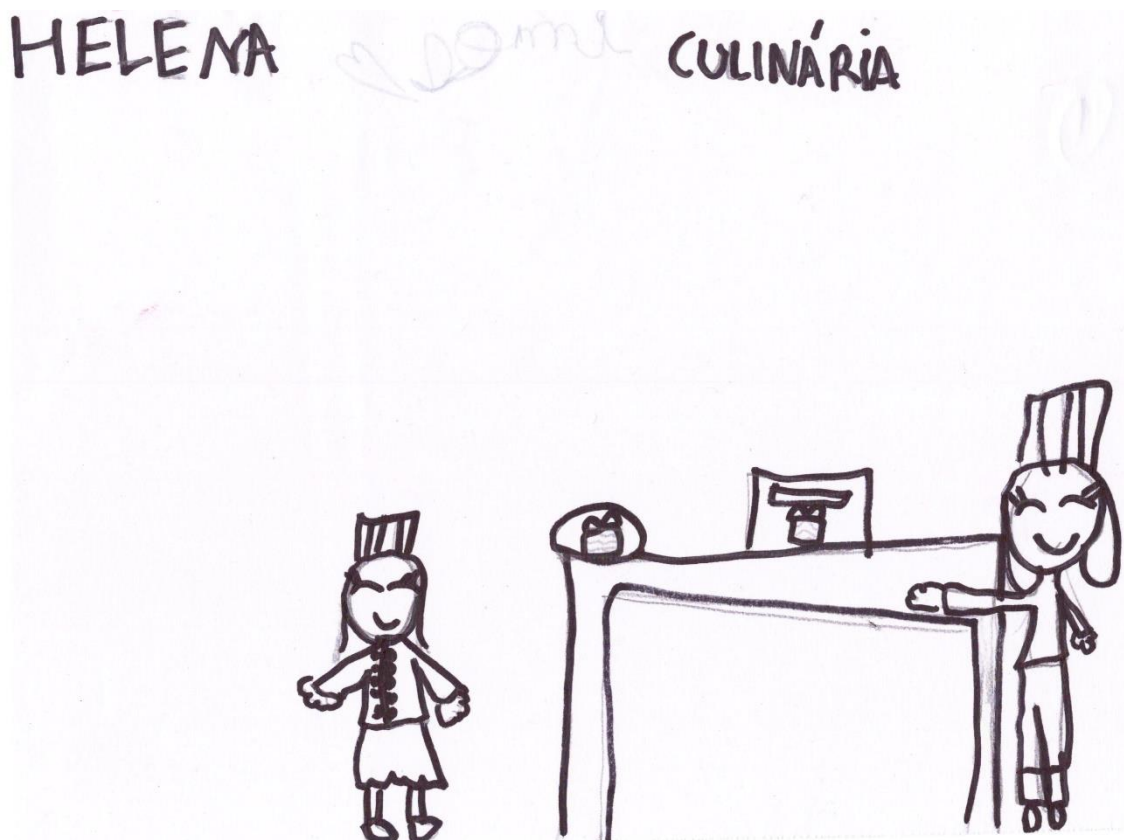
- 10 BANANAS CORTADAS EM RODELAS
- 8 MAÇAS
- 10 MORANGOS INTEIROS
- 6 KIWIS CORTADOS EM CUBOS MÉDIOS
- 1 MANGA CORTADA EM CUBOS MÉDIOS
- 2 CARAMBOLAS CORTADAS EM RODELAS

## MODO DE PREPARO:

- MISTURE AS FRUTAS PICADAS EM UMA TIGELA.
- ACRESCENTE SUCO DE LARANJA E MISTURE.
- DEIXE REPOUSAR NA GELADEIRA PARA SERVIR.

**SUGESTÃO DOS ALUNOS: COLOQUE UMA COBERTURA DE CHANTILLY**

**E DIVERTA-SE SABOREANDO ESSA DELÍCIA!**



# EMPADA DE CAMARÃO

## MASSA:

- 3 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER CHÁ DE SAL
- 1 COLHER CHÁ DE FERMENTO EM PÓ
- 2 GEMAS
- 200 g DE MARGARINA

## RECHEIO:

- 500 g DE CAMARÃO LIMPO
- 1 CEBOLA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO
- EXTRATO DE TOMATE A GOSTO
- QUEIJO PARMESÃO
- SAL, PIMENTA DO REINO, ORÉGANO A GOSTO
- 1 OVO

## MODO DE PREPARO:

### MASSA:

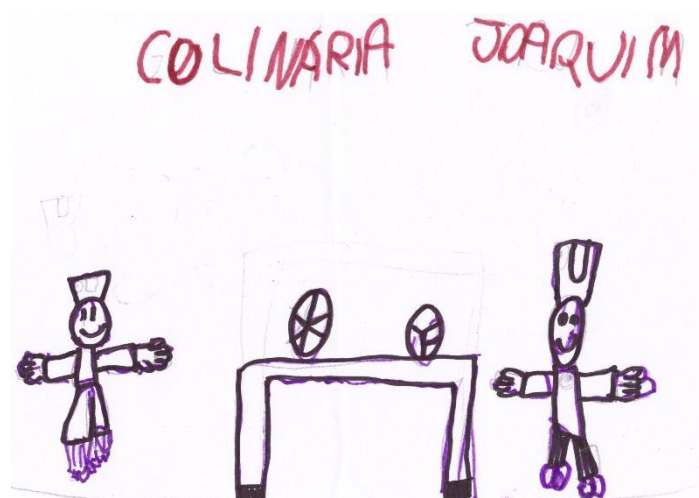
MISTURE BEM TODOS OS INGREDIENTES E FORRE A FORMA, SEPARANDO CERCA DE  $\frac{1}{4}$  DA MASSA PARA A TAMPA DA COBERTURA.

### RECHEIO:

REFOGUE OS INGREDIENTES, NÃO DEIXANDO MUITO MOLHADO PARA NÃO FICAR VAZANDO NA HORA DE FECHAR A EMPADA.

COLOQUE O RECHEIO, FECHE COM A TAMPA DE MASSA E PINCELE COM O OVO

LEVE PARA ASSAR EM 200° E DEIXE DOURAR.



# COOKIE DE AVEIA

## INGREDIENTES:

- 25 g DE MANTEIGA EM TEMPERATURA AMBIENTE
- 3/4 XÍCARA DE AÇUCAR
- 1/2 XÍCARA DE AÇUCAR MASCAVO
- 1 OVO
- 1 e 3/4 DE XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER DE CHÁ DE FERMENTO
- 300 g DE CHOCOLATE AMARGO EM PEDAÇOS
- 1 COLHER DE CHÁ DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA
- ¼ DE XÍCARA DE FARINHA DE AVEIA

## MODO DE PREPARO:

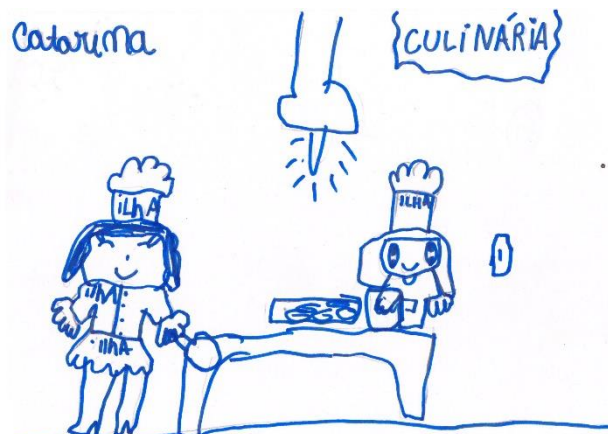
MISTURE A MANTEIGA, AÇUCAR MASCAVO, AÇÚCAR, ESSÊNCIA DE BAUNILHA E FARINHA DE AVEIA. ADICIONE O OVO BATIDO AOS POUÇOS E MISTURE BEM.

ACRESCENTE A FARINHA AOS POUÇOS E MISTURE.

POR ÚLTIMO, ADICIONE O FERMENTO. DEPOIS DE BEM MISTURADO, ADICIONE O CHOCOLATE PICADO.

FORME BOLINHAS PEQUENAS. ASSE EM FORNO PRAQUECIDO, SOBRE PAPEL MANTEIGA, APROXIMADAMENTE 15 A 20 MINUTOS EM 250° C.

**CURIOSIDADE: NA COZINHA VIKINGS A AVEIA ERA UM DOS PRINCIPAIS INGREDIENTES!**





# EMPADA DE FRANGO

## MASSA:

- 3 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER CHÁ DE SAL
- 1 COLHER CHÁ DE FERMENTO EM PÓ
- 2 GEMAS
- 200 g DE MARGARINA

## RECHEIO:

- 800 g DE FRANGO DESFIADO COZIDO
- 1 CEBOLA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO
- EXTRATO DE TOMATE A GOSTO
- SAL, PIMENTA DO REINO, ORÉGANO A GOSTO
- 1 OVO

## MODO DE PREPARO

### MASSA:

MISTURE BEM TODOS OS INGREDIENTES E FORRE A FORMA, SEPARANDO CERCA DE  $\frac{1}{4}$  DA MASSA PARA A TAMPA DA COBERTURA.

### RECHEIO:

REFOGUE OS INGREDIENTES, NÃO DEIXANDO MUITO MOLHADO PARA NÃO FICAR VAZANDO NA HORA DE FECHAR A EMPADA.

COLOQUE O RECHEIO, FECHUE COM A TAMPA DE MASSA E PINCELE COM O OVO.

LEVE PARA ASSAR EM 200° E DEIXE ATÉ DOURAR.

APROVEITE!



# BROWIE

## INGREDIENTES:

- 200 G DE CHOCOLATE MEIO AMARGO
- 100 G DE MANTEIGA SEM SAL
- 1 XÍCARA DE AÇÚCAR
- 3 OVOS
- 1 XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO
- 1 PITADA DE SAL
- 1 COLHER (CHÁ) DE EXTRATO DE BAUNILHA (OPCIONAL)
- NOZES OU CASTANHAS (OPCIONAL)

## MODO DE PREPARO:

DERRETA O CHOCOLATE MEIO AMARGO E A MANTEIGA EM BANHO-MARIA OU NO MICRO-ONDAS, MEXENDO BEM ATÉ FICAR HOMOGÊNEO.

EM UMA TIGELA, MISTURE O AÇÚCAR COM OS OVOS, BATENDO BEM ATÉ INCORPORAR.

ADICIONE A MISTURA DE CHOCOLATE DERRETIDO À TIGELA, MEXENDO BEM.

ACRESCENTE A FARINHA DE TRIGO E O SAL, MEXENDO DELICADAMENTE ATÉ FORMAR UMA MASSA LISA.

SE DESEJAR, INCORPORE AS NOZES OU CASTANHAS PICADAS E O EXTRATO DE BAUNILHA.

DESPEJE A MASSA EM UMA ASSADEIRA UNTADA OU FORRADA COM PAPEL-MANTEIGA.

ASSE EM FORNO PRÉ-AQUECIDO A 180°C POR 25 A 30 MINUTOS, OU ATÉ QUE A SUPERFÍCIE FIQUE FIRME, MAS AINDA UM POUCO ÚMIDO NO CENTRO.

DEIXE ESFRIAR ANTES DE CORTAR EM QUADRADOS.



# MISTO QUENTE

## INGREDIENTES:

- 2 FATIAS DE PÃO DE FORMA
- 1 COLHER (SOPA) DE REQUEIJÃO
- 2 FATIAS DE QUEIJO MUSSARELA
- 2 FATIAS DE QUEIJO CHEDDAR
- 2 FATIAS DE TOMATE
- FOLHAS DE ALFACE LAVADAS E SECAS
- MANTEIGA OU MARGARINA (PARA PINTAR O PÃO)

## MODO DE PREPARO:

ESPALHE O REQUEIJÃO EM UMA DAS FATIAS DE PÃO DE FORMA.

COLOQUE AS FATIAS DE MUSSARELA E CHEDDAR SOBRE O REQUEIJÃO.

ADICIONE AS FATIAS DE TOMATE E AS FOLHAS DE ALFACE SOBRE O QUEIJO.

TAMPE COM A OUTRA FATIA DE PÃO DE FORMA.

PONHA MANTEIGA OU MARGARINA NAS EXTREMIDADES DO PÃO PARA DOURAR.

AQUEÇA UMA GRELHA E COLOQUE O SANDUÍCHE. DORE DOS DOIS LADOS ATÉ O QUEIJO DERRETER E O PÃO FICAR DOURADO.



# SOPA DE LETRINHAS

## INGREDIENTES:

- 1 XÍCARA DE MASSA DE LETRINHAS
- 4 BATATAS MÉDIAS DESCASCADAS E PICADAS
- 1 CENOURA MÉDIA DESCASCADA E PICADA
- 2 TOMATES SEM PELE E SEM SEMENTES, PICADOS
- 1 CEBOLA MÉDIA PICADA
- 300 G DE PEITO DE FRANGO COZIDO E DESFIADO
- 1 DENTE DE ALHO PICADO
- 1 COLHER (SOPA) DE ÓLEO OU AZEITE
- SAL E PIMENTA A GOSTO
- 1,5 LITROS DE ÁGUA
- CHEIRO-VERDE PICADO (OPCIONAL)

## MODO DE PREPARO:

EM UMA PANELA GRANDE, AQUEÇA O ÓLEO E REFOGUE A CEBOLA E O ALHO ATÉ FICAREM DOURADOS.

ADICIONE OS TOMATES PICADOS E COZINHE ATÉ QUE ELES SE DESFAÇAM.

COLOQUE AS BATATAS, A CENOURA E A ÁGUA. TEMPERE COM SAL E PIMENTA A GOSTO.

COZINHE EM FOGO MÉDIO POR APROXIMADAMENTE 20 MINUTOS, OU ATÉ QUE OS LEGUMES FIQUEM MACIOS.

ADICIONE O FRANGO DESFIADO E A MASSA DE LETRINHAS. DEIXE COZINHAR POR MAIS 8 A 10 MINUTOS, OU ATÉ QUE A MASSA ESTEJA AL DENTE.

SE DESEJAR, FINALIZE COM CHEIRO-VERDE PICADO ANTES DE SERVIR.

**SIRVA QUENTE E APROVEITE!**



# TORTA DE MAÇÃ

## INGREDIENTES PARA A MASSA:

- 2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
- 100 G DE MANTEIGA GELADA CORTADA EM CUBOS
- 1/2 XÍCARA DE AÇÚCAR
- 1 OVO
- 1 PITADA DE SAL

## INGREDIENTES PARA O RECHEIO:

- 4 MAÇÃS DESCASCADAS E FATIADAS
- 1/2 XÍCARA DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (CHÁ) DE CANELA EM PÓ
- SUCO DE 1 LIMÃO
- 1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA
- 1 COLHER (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO



## MODO DE PREPARO DA MASSA:

EM UMA TIGELA, MISTURE A FARINHA, O AÇÚCAR E O SAL.

ADICIONE A MANTEIGA E MISTURE COM AS PONTAS DOS DEDOS ATÉ FORMAR UMA FAROFA.

JUNTE O OVO E AMASSE ATÉ FORMAR UMA MASSA HOMOGÊNEA.

ENVOLVA A MASSA EM FILME PLÁSTICO E LEVE À GELADEIRA POR 30 MINUTOS.

## MODO DE PREPARO DO RECHEIO:

EM UMA PANELA, DERRETA A MANTEIGA E ADICIONE AS MAÇÃS FATIADAS.

MISTURE O AÇÚCAR, A CANELA, O SUCO DE LIMÃO E A FARINHA. COZINHE EM FOGO BAIXO POR 5 MINUTOS E RESERVE.

## MONTAGEM:

ABRA 2/3 DA MASSA E FORRE O FUNDO E AS LATERAIS DE UMA FORMA DE TORTA. COLOQUE O RECHEIO SOBRE A MASSA.

ABRA O RESTANTE DA MASSA E CUBRA A TORTA, OU FAÇA TIRAS PARA DECORAR EM FORMATO DE GRADE.

ASSE EM FORNO PRÉ-AQUECIDO A 180°C POR 40 MINUTOS, OU ATÉ DOURAR.

**DEIXE ESFRIAR ANTES DE SERVIR. BOM APETITE!**

# SANDUÍCHE NATURAL

## INGREDIENTES:

- 2 FATIAS DE PÃO INTEGRAL OU DE SUA PREFERÊNCIA
- 2 OVOS COZIDOS PICADOS
- 1/2 CENOURA CRUA RALADA
- 2 FATIAS DE TOMATE
- 2 FOLHAS DE ALFACE LAVADAS
- 1 LATA DE ATUM (EM ÁGUA OU ÓLEO, ESCORRIDO)
- 1 COLHER (SOPA) DE REQUEIJÃO
- 1 COLHER (SOPA) DE MAIONESE
- SAL E PIMENTA A GOSTO

## MODO DE PREPARO:

EM UMA TIGELA, MISTURE O ATUM, OS OVOS COZIDOS PICADOS, O REQUEIJÃO E A MAIONESE. TEMPERE COM SAL E PIMENTA A GOSTO.

PASSE UMA CAMADA GENEROSA DA MISTURA DE ATUM SOBRE UMA DAS FATIAS DE PÃO.

COLOQUE A CENOURA RALADA, AS FATIAS DE TOMATE E AS FOLHAS DE ALFACE POR CIMA.

FECHE O SANDUÍCHE COM A OUTRA FATIA DE PÃO.

CORTE AO MEIO, SE PREFERIR, E SIRVA IMEDIATAMENTE.

**DICA:** MANTENHA O SANDUÍCHE NA GELADEIRA ATÉ A HORA DE SERVIR, PARA QUE FIQUE AINDA MAIS REFRESCANTE.

**APROVEITE!**



# TORTA DE LIMÃO

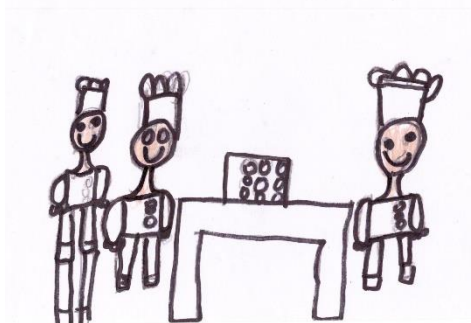


## INGREDIENTES PARA A MASSA:

- 200 G DE BOLACHA MAISENA TRITURADA
- 100 G DE MANTEIGA DERRETIDA

## INGREDIENTES PARA O RECHEIO:

- 1 LATA DE LEITE CONDENSADO
- 1 CAIXINHA DE CREME DE LEITE
- 1/2 XÍCARA DE SUCO DE LIMÃO
- RASPAS DE LIMÃO (PARA DECORAR, OPCIONAL)



## INGREDIENTES PARA O MERENGUE (OPCIONAL):

- 3 CLARAS
- 6 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR

## MODO DE PREPARO DA MASSA:

EM UMA TIGELA, MISTURE A BOLACHA TRITURADA COM A MANTEIGA DERRETIDA ATÉ FORMAR UMA MASSA HOMOGÊNEA.

FORRE O FUNDO E AS LATERAIS DE UMA FORMA DE FUNDO REMOVÍVEL COM ESSA MISTURA, PRESSIONANDO BEM.

LEVE AO FORNO PRÉ-AQUECIDO A 180°C POR 10 MINUTOS E RESERVE.

## MODO DE PREPARO DO RECHEIO:

EM UMA TIGELA, MISTURE O LEITE CONDENSADO, O CREME DE LEITE E O SUCO DE LIMÃO ATÉ OBTER UM CREME CONSISTENTE.

DESPEJE O RECHEIO SOBRE A MASSA JÁ ASSADA E RESFRIADA.

**FINALIZAÇÃO:** DECORE COM RASPAS DE LIMÃO, LEVE À GELADEIRA POR PELO MENOS 2 HORAS E SIRVA GELADA.

**APROVEITE ESSA DELÍCIA!**

# CANUDINHOS

## INGREDIENTES PARA A MASSA DOS CANUDOS:

- 1 PACOTE DE MASSA PRONTA PARA CANUDINHOS (ENCONTRADA EM MERCADOS OU PADARIAS)

## INGREDIENTES PARA O RECHEIO:

- 1/2 XÍCARA DE MAIONESE
- 150 G DE PRESUNTO PICADO EM CUBOS
- 150 G DE QUEIJO MUSSARELA PICADO EM CUBOS
- 1/2 XÍCARA DE MILHO VERDE COZIDO
- 1/2 PEPINO PICADO EM CUBOS PEQUENOS
- 1/4 XÍCARA DE AZEITONAS VERDES OU PRETAS PICADAS
- SAL E PIMENTA A GOSTO

## MODO DE PREPARO DO RECHEIO:

EM UMA TIGELA, MISTURE A MAIONESE, O PRESUNTO, O QUEIJO, O MILHO, O PEPINO E AS AZEITONAS.

TEMPERE COM SAL E PIMENTA A GOSTO, E MESCLE BEM ATÉ FICAR UM CREME HOMOGÊNEO.

COM A AJUDA DE UMA COLHER, RECHEIE OS CANUDOS ASSADOS COM ESSA MISTURA.

## FINALIZAÇÃO:

SIRVA OS CANUDINHOS RECHEADOS IMEDIATAMENTE COMO APERITIVO OU LANCHE.

**APROVEITE ESSE LANCHE DELICIOSO!**





# TORTA DE BOLACHA

## INGREDIENTES:

- 2 PACOTES DE BOLACHA MARIA

## INGREDIENTES PARA O RECHEIO:

- 300 ML DE NATA (CREME DE LEITE FRESCO) PARA FAZER CHANTILLY
- 1 LATA DE LEITE CONDENSADO
- 1 COLHER (SOPA) DE AÇÚCAR (SE NECESSÁRIO PARA O CHANTILLY)



## INGREDIENTES PARA A COBERTURA DE CHOCOLATE:

- 200 G DE BARRA DE CHOCOLATE MEIO AMARGO OU AO LEITE
- 1 CAIXINHA DE CREME DE LEITE (200 G)

## MODO DE PREPARO DO RECHEIO:

EM UMA BATEDEIRA, BATA A NATA COM O AÇÚCAR ATÉ FICAR EM PONTOS FIRMES (CHANTILLY).

ADICIONE O LEITE CONDENSADO E MEXA DELICADAMENTE COM UMA ESPÁTULA, ATÉ FICAR UM CREME LISO.

## MODO DE PREPARO DA COBERTURA:

DERRETA O CHOCOLATE EM BANHO-MARIA OU NO MICRO-ONDAS, CUIDANDO PARA NÃO QUEIMAR.

ADICIONE O CREME DE LEITE AO CHOCOLATE DERRETIDO E MEXA BEM ATÉ FICAR UM CREME LISO E BRILHANTE.

## MONTAGEM DA TORTA:

FORRE O FUNDO DE UMA FORMA COM AS BOLACHAS.

COLOQUE O RECHEIO DE NATA E LEITE CONDENSADO SOBRE A BASE DE BOLACHA NA FORMA.

REPITA AS CAMADAS E NA ÚLTIMA CAMADA, COLOQUE A COBERTURA DE CHOCOLATE

LEVE A TORTA À GELADEIRA POR NO MÍNIMO 4 HORAS (OU DE PREFERÊNCIA, DE UM DIA PARA O OUTRO) PARA FIRMAR.

**SIRVA GELADA E APROVEITE ESSA DELÍCIA!**

# CARNE ASSADA

## MODO DE PREPARO:

PREAQUEÇA O FORNO A 180°C.

TEMPERE AS CARNES (mamimha, salsichão e coração de frango) COM SAL, PIMENTA E ALHO

COLOQUE AS CARNES EM UMA ASSADEIRA E CUBRA COM PAPEL ALUMÍNIO.

LEVE AO FORNO POR CERCA DE 1 A 2 HORAS, VERIFIQUE A UMIDADE E ADICIONE UM POUCO DE ÁGUA, SE NECESSÁRIO.

RETIRE O PAPEL ALUMÍNIO NOS ÚLTIMOS 20-30 MINUTOS PARA DOURAR AS CARNES E GARANTIR QUE FIQUEM CRISPADAS POR FORA E MACIAS POR DENTRO.

RETIRE DO FORNO, DEIXE DESCANSAR POR ALGUNS MINUTOS E SIRVA PICADINHO.

BOM APETITE!



# GELADINHO DE MORANGO

## INGREDIENTES:

- ÁGUA FRIA 1 XÍCARA
- 1 CAIXA DE CREME DE LEITE (200 G)
- 1 CAIXA DE LEITE CONDESADO
- 1 CAIXA DE MORANGOS

## MODO DE PREPARO:

ADICIONE A ÁGUA FRIA E BATA NO LIDIFICADOR OS MORANGOS E AGREGUE CREME DE LEITE, LEITE CONDENSADO, MEXENDO ATÉ FICAR UMA MISTURA HOMOGÊNEA.

COLOQUE DENTROS DOS SAQUINHOS E FECHÉ COM UM NÓ NA PONTA.

LEVE À GELADEIRA POR CERCA DE 4 HORAS OU ATÉ FICAR FIRME.

SIRVA GELADO E APROVEITE! ESPERO QUE FIQUE DELICIOSO!



# ALMÔNDEGAS

## INGREDIENTES:

- 500G DE CARNE MOÍDA (DE SUA PREFERÊNCIA)
- 1 OVO
- 1 DENTE DE ALHO PICADO OU AMASSADO
- 1/2 CEBOLA PICADA
- 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE ROSCA OU PÃO RALADO
- 2 COLHERES (SOPA) DE SALSA PICADA
- SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO
- 1 PITADA DE ORÉGANO (OPCIONAL)
- ÓLEO PARA FRITAR

## MODO DE PREPARO:

1. EM UMA TIGELA, MISTURE A CARNE MOÍDA, O OVO, O ALHO, A CEBOLA, A FARINHA DE ROSCA, A SALSA, O SAL E A PIMENTA.
2. AMASSE BEM COM AS MÃOS ATÉ FORMAR UMA MASSA HOMOGÊNEA.
3. MOLDE PEQUENAS BOLINHAS COM AS MÃOS, NO TAMANHO DESEJADO.
4. AQUEÇA O ÓLEO EM UMA FRIGIDEIRA GRANDE E FRITE AS ALMÔNDEGAS EM FOGO MÉDIO ATÉ FICAREM DOURADAS.
5. COLOQUE-AS SOBRE PAPEL TOALHA PARA RETIRAR O EXCESSO DE ÓLEO.

**DICA:** VOCÊ PODE COZINHAR AS ALMÔNDEGAS EM MOLHO DE TOMATE APÓS FRITÁ-LAS PARA FICAREM AINDA MAIS SABOROSAS. SIRVA COM MASSA, ARROZ OU PURÊ!

BOM APETITE!



# MINGAU DE AVEIA E NOZES

## INGREDIENTES:

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE (PODE SER INTEGRAL, DESNATADO OU VEGETAL)
- 3 COLHERES (SOPA) DE AVEIA EM FLOCOS
- 1 COLHER (SOPA) DE MEL OU AÇÚCAR (OPCIONAL)
- 1 PITADA DE CANELA EM PÓ (OPCIONAL)
- 2 COLHERES (SOPA) DE NOZES PICADAS

## MODO DE PREPARO:

EM UMA PANELA PEQUENA, COLOQUE O LEITE E A AVEIA EM FLOCOS.

LEVE AO FOGO MÉDIO, MEXENDO SEMPRE, ATÉ ENGROSSAR E FORMAR UM MINGAU CREMOSO (CERCA DE 5 MINUTOS).

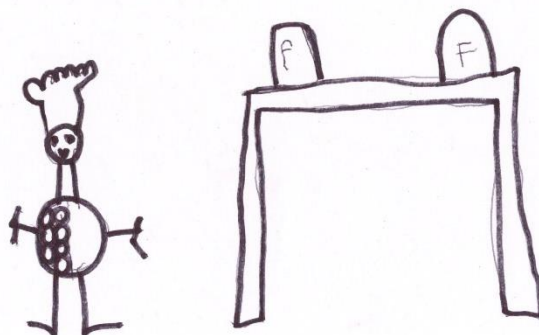
ADICIONE O MEL OU AÇÚCAR, SE DESEJAR, E MISTURE BEM.

RETIRE DO FOGO E COLOQUE O MINGAU EM UMA TIGELA.

POLVILHE CANELA EM PÓ A GOSTO E FINALIZE COM AS NOZES PICADAS POR CIMA.

**DICA:** VOCÊ PODE ADICIONAR FRUTAS FRESCAS, COMO BANANA OU MORANGO, PARA DEIXAR AINDA MAIS NUTRITIVO E SABOROSO!

HEITOR M.  
CULINÁRIA



# RECEITAS DOS ALUNOS VIKINGS

## PRODUÇÃO CULINÁRIA DOS ALUNOS DO 1º ANO A DO FUNDAMENTAL I

Professora Responsável: SAMARA INÊS GAUER



### Autores

BERNARDO BRUNHERI DE ANDRADE SOARES  
CATARINA DE OLIVEIRA GIRARDELLO  
CELESTE MARTINA DOS SANTOS CORRÊA  
DOMINIQUE KOHLRAUSCH TÁVORA TOUZDJIAN PINHEIRO  
ELOÁ DEUCHER CARDOSO  
ERIC KIMURA WOYAKEWICZ  
HEITOR BERTASSO LAVARDA MARTINS  
HEITOR MIGUEL DE MELO DALMAS  
HELENA ZUCKI MATHIAS  
HENRIQUE JANKE BENATTO  
JOAQUIM DA SILVEIRA DE SOUZA  
LÍVIA BARCELOS DE SOUZA  
LUANA SILVA DE OLIVEIRA  
MANUELA SORDI FERNANDES  
MARIANA MIYAMOTO MUSSI ROSA  
MARTINA LISBOA SALAZAR  
RAFAEL MARCELO MARTINS PÓRTO  
THEO MAUGER TAVARES  
THÉO RAASCH E SILVA  
VICENTE RUSCHEL

Editoração Eletrônica e Arte Final: Humberto Raul Soares Filho / Lúcia Helena Pimentel e Silva

Escola da Ilha  
Rua Vera Linhares de Andrade, 1910  
[www.escoladailha.com.br](http://www.escoladailha.com.br)