

Nutrição e sabor: receitas elaboradas pelas cozinheiras
da alimentação escolar município de Tuparendi, Rio
Grande do Sul

Folheto / 2005

Cód. Acervo: 41594

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/41594>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:47

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: biblioteca@emater.tche.br



EMATER/RS
Comitê:
Governo do Estado do Rio Grande do Sul
Secretaria da Agricultura e Abastecimento



ASSOCIAÇÃO
SULINA DE CRÉDITO E
ASSISTÊNCIA RURAL
ASCAR



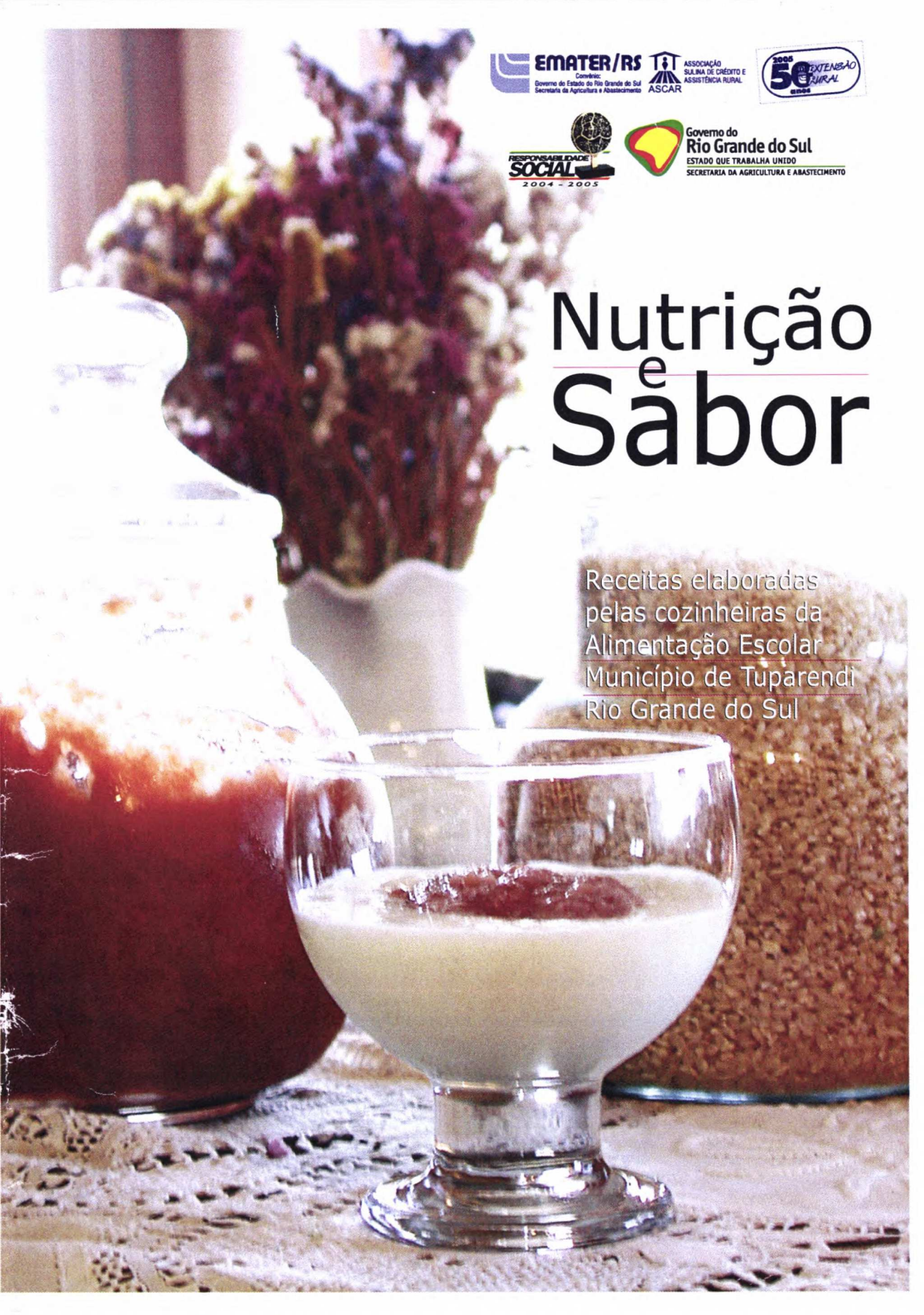
RESPONSABILIDADE
SOCIAL
2004 - 2005



Governo do
Rio Grande do Sul
ESTADO QUE TRABALHA UNIDO
SECRETARIA DA AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

Nutrição e Sabor

Receitas elaboradas
pelas cozinheiras da
Alimentação Escolar
Município de Tuparendi
Rio Grande do Sul







Nutrição e Sabor

Receitas elaboradas pelas cozinheiras da
Alimentação Escolar
Município de Tuparendi-RS

Porto Alegre
2005

Diretoria da EMATER/RS-ASCAR
Presidente: Caio Tibério Dorneles da Rocha
Diretor Administrativo e Diretor Técnico: Ricardo Altair Schwarz

EMATER-RS - Rua Botafogo, 1051 - 90150-053 - Porto Alegre - RS - Brasil
fone (0XX51) 2125-3144 / fax (0XX51) 2125-3156
<http://www.emater.tche.br> e-mail: biblio@emater.tche.br

tiragem: 250 exemplares

REFERÊNCIA:

NUTRIÇÃO e sabor: receitas elaboradas pelas cozinheiras da alimentação escolar município de Tuparendi-RS. Porto Alegre: EMATER/RS-ASCAR, 2005. 35 p.

(Catalogação elaborada na Biblioteca da EMATER/RS-ASCAR)

R295 Nutrição e sabor : receitas elaboradas pelas cozinheiras da alimentação escolar município de Tuparendi - RS. - Porto Alegre : EMATER/RS-ASCAR, 2005.
35 p. : il.

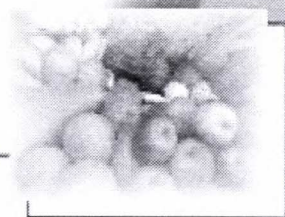
1. Receita Culinária. 2. Bolo. 3. Biscoito. 4. Pão. 5. Tuparendi.

CDU 641.56(083.12)

APRESENTAÇÃO

O presente trabalho quer contribuir para promoção da saúde por meio de receitas saudáveis: aliando nutrição e sabor. A escola tem papel fundamental no processo de educação nutricional.

Através da integração escola, cozinheiras, direção, nutricionista, Conselho de Alimentação Escolar, queremos alcançar nosso objetivo que é a formação de hábitos saudáveis.



Receitas elaboradas pelas cozinheiras da Alimentação Escolar Município de Tuparendi-RS

COZINHEIRAS

Escola Básica de Ensino Fundamental YETÉ

Neiva Ferrari Böhn – Marlene Chitolina – Tânia Bairro

Escola Estadual de Ensino Fundamental Andréa Parise

Maria Isabel de Moura – Roseli Abitante Palaver

Colégio Sinodal Vera Cruz

Glória Zalamea Gonçalves – Adelita Schott

Escola Municipal de Ensino Fundamental Vendelino Waldemar Rauber

Maria Sirlei da Silva

Escola Municipal de Ensino Fundamental Salgado Filho

Vera Patias – Marines Oliveira - Adriana Zamin

Escola Municipal de Ensino Fundamental Hermínia Sichinel

Marli Schott – Irene kähne

Escola Municipal de Ensino fundamental Dez de Maio

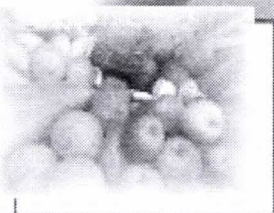
Zenaide Kanarek

Escola Municipal de Educação Especial Santino de Oliveira Ferreira

Lúcia Avrella

Escola Estadual de Ensino Fundamental Amadeu Prado Mallmann

Ana Lucia Buche – Marli da luz – Inês Capra – Ana
Fogolari



Escola Municipal de Educação Infantil Bruna Dall' Ago

Marlei Silva da Silva

Escola Municipal de Educação Infantil Vovó Sibila

Eni Maria Lacerda Schubert

Projeto Parceiros da Saúde e Conselho de Alimentação Escolar

Karla Gerloff – Janete Bernardi – Nara Scheneider – Luci Cancian, Beaty Petry - Líria Trentin, Elaine Ames, Isolete Lensin - Marisa Bittencourt - Elizate Vecker

Organizadoras do Projeto:

Karla Gerloff – Nutricionista

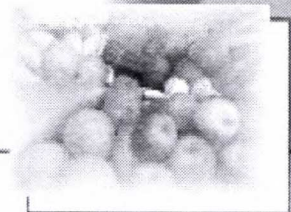
Janete Bernardi – Responsável pela Merenda Escolar

Beaty Petry - Representante do CAE

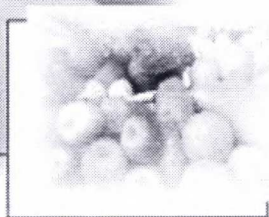


SUMÁRIO

1 BOLO	9
1.1 BOLO DE ARROZ.....	9
1.2 BOLO DE ESPINAFRE.....	10
1.3 BOLO DE FIBRAS.....	11
1.4 BOLO DE LEGUMES.....	12
1.5 BOLO DE CENOURA.....	13
1.6 BOLO MARAVILHA.....	14
1.7 BOLO DE MEL.....	15
1.8 BOLO SE SOJA.....	16
2 BISCOITO	17
2.1 BISCOITO DE AVEIA E GERME DE TRIGO.....	17
2.2 BISCOITO CASEIRO.....	18
2.3 BISCOITO SALGADO.....	19
3 CUCA	21
3.1 CUCA DE BETERRABA.....	21
3.2 CUCA DE CENOURA.....	22
4 PÃO	23
4.1 PÃO DE BANANA.....	23
4.2 PÃO DE CENTEIO.....	24
4.3 PÃO DE VEGETAIS.....	25
4.4 PÃO INTEGRAL.....	26
4.5 PÃO SALGADO COLORIDO.....	27
5 RECEITAS DIVERSAS	29
5.1 ASSADO DE FRANGO.....	29
5.2 PALITINHO.....	29
5.3 CALÇA VIRADA SALGADA.....	30
5.4 IOGURTE CASEIRO.....	31



5.5 GELATINA COM FRUTAS.....	32
5.6 PIZZA.....	33
5.7 TORTA DE FOLHAS.....	34
5.8 SUCO DE BETERRABA OU CENOURA.....	35



1 BOLO

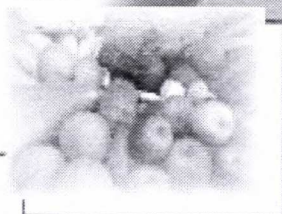
1.1 BOLO DE ARROZ

Ingredientes:

- 03 ovos;
- farinha de trigo;
- arroz cozido;
- sal;
- tempero verde;
- fermento químico.

Técnica de Preparo:

Em um recipiente colocar a farinha, os ovos, fermento, sal, arroz e a farinha até dar o ponto de massa. Colocar em forma untada e levar ao forno aquecido e deixar até dourar.



1.2 BOLO DE ESPINAFRE

Ingredientes:

- 04 ovos;
- sal;
- farinha de trigo;
- espinafre;
- fermento químico.

Técnica de Preparo:

Lavar o espinafre com água fervida, cortar em tiras bem finas.

Misturar os outros ingredientes em um recipiente deixando o espinafre e o fermento químico para o final.

Levar ao forno pré-aquecido, deixar dourar.



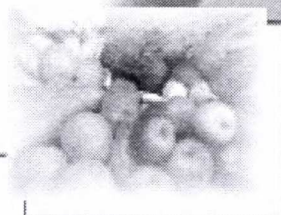
1.3 BOLO DE FIBRAS

Ingredientes:

- 1 ½ xícara de farinha de trigo integral;
- ½ xícara de farinha de centeio;
- ½ xícara de fibra de trigo;
- 01 xícara de germe de trigo;
- 01 colher de bicarbonato de sódio;
- 01 ovo;
- ½ xícara de mel;
- ½ xícara de açúcar mascavo;
- 02 colheres de sopa de óleo ou manteiga;
- 01 xícara de leite;
- fruta picada (opcional).

Técnica de Preparo:

Bater em um recipiente a gema, o mel, o açúcar e o óleo ou a manteiga. Após colocar o leite, as farinhas, a fibra e o germe, misturando-os bem. Se utilizar frutas passe-a na farinha antes de colocar na massa, por fim acrescente o bicarbonato e a clara em neve. Asse em forno moderado e pré-aquecido.



1.4 BOLO DE LEGUMES

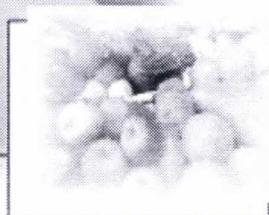
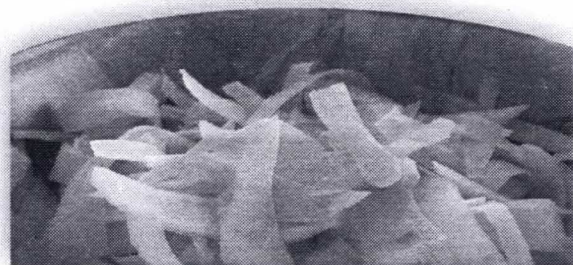
Ingredientes:

- 03 cenouras;
- 02 chuchus;
- 02 cebolas;
- 02 tomates picados;
- 01 xícara de ervilha;
- 01 xícara de queijo;
- 03 ovos;
- 1 ½ xícara de leite;
- 10 colheres de farinha de trigo;
- 01 colher (chá) de sal;
- temperos verdes;
- orégano
- fermento químico.

Técnica de Preparo:

Misturar os ingredientes (legumes) com a massa do liquidificador, acrescentar, 01 colher de sopa de fermento químico, depois mexer bem e levar a assar.

OBS: Podem ser usadas sobras limpas de saladas e ou refogado de legumes.



1.5 BOLO DE CENOURA

Ingredientes:

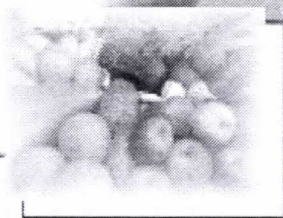
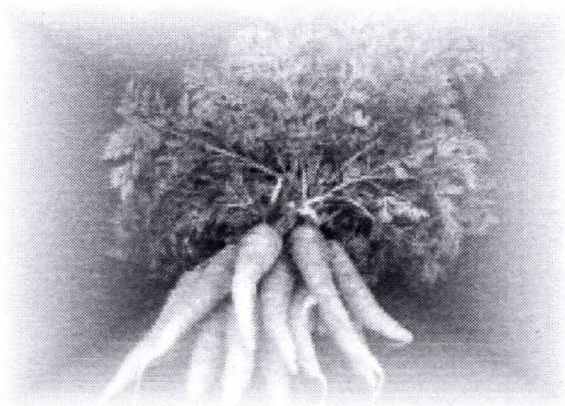
- 04 ovos;
- 04 cenouras cruas;
- 02 xícaras de açúcar;
- 02 colheres de óleo;
- 01 colher de fermento químico;
- 02 xícaras de farinha de trigo.

Técnica de Preparo:

Bater no liquidificador os ovos, a cenoura, o óleo.
Acrescentar a farinha, e por último o fermento químico.

Cobertura:

03 colheres de chocolate em pó, 02 colheres de leite, 02 colheres de nata. Ferver e colocar por cima do bolo ainda quente. Se quiser pode usar coco ralado.



1.6 BOLO MARAVILHA

Ingredientes:

- 01 xícara de leite;
- 2 ½ xícaras de farinha de trigo;
- 02 colheres de óleo;
- 01 xícara de cenoura ralada;
- ½ xícara de milho verde;
- 01 xícara de ervilha;
- 01 xícara de espinafre picadinho;
- 01 xícara de queijo ralado;
- 01 colher de orégano;
- tempero verde;
- 01 colher de sopa de fermento químico;
- sal a gosto;

Técnica de Preparo:

Bater os ovos, o óleo vegetal, o leite, o sal e a farinha. Juntar o restante dos ingredientes , deixando o fermento químico por último. Polvilhar com queijo ralado e assar.



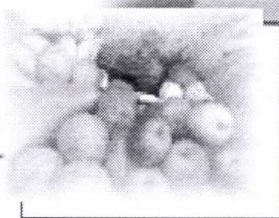
1.7 BOLO DE MEL

Ingredientes:

- 01 xícara de mel;
- 02 xícaras de farinha de trigo;
- 02 colheres de óleo ou manteiga;
- 04 ovos;
- 01 colher de sopa de fermento químico;

Técnica de Preparo:

Bater o mel com o óleo ou manteiga, depois os ovos e a farinha e por último o fermento químico sem bater.



1.8 BOLO DE SOJA

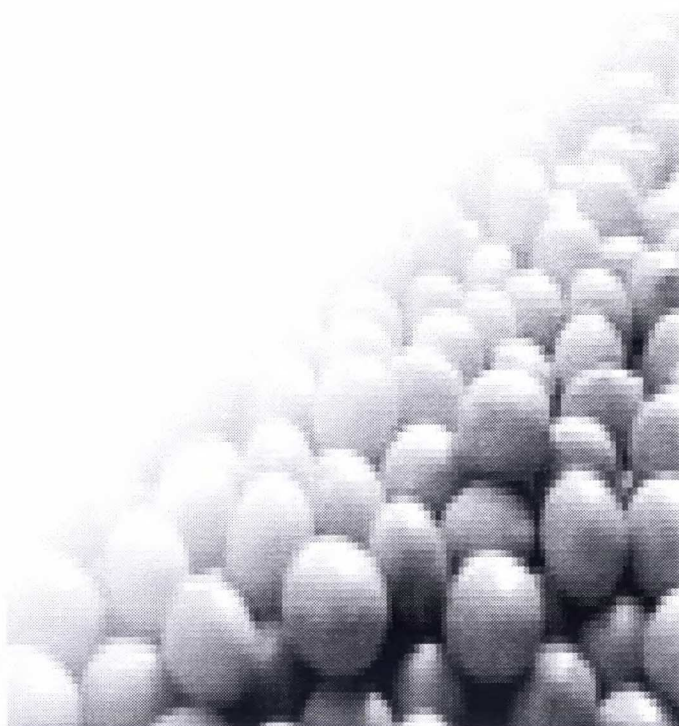
Ingredientes:

- 01 copo de farinha de trigo;
- 01 copo de germe de trigo;
- ½ copo de salsinha picada;
- 01 colher de sal;
- 02 colheres de óleo;
- 02 xícaras de cenoura ralada;
- 04 xícaras de soja cozida e triturada;
- 01 cebola picada.

Técnica de Preparo:

Misturar bem todos os ingredientes colocando-os em uma forma untada, asse em forno moderado.

Nota: Para utilização da soja in natura é necessário inativar seus fitares.



2 BISCOITO

2.1 BISCOITO DE AVEIA E GERME DE TRIGO

Ingredientes:

- 01 xícara de amido de milho;
- 1/2 xícara de germe de trigo;
- 1/2 xícara de aveia fina;
- 02 colheres de amendoim torrado;
- 01 xícara de açúcar mascavo;
- 01 colher (sopa) de melado ou mel;
- 02 ovos batidos;
- 02 colheres de manteiga.

Técnica de Preparo:

Misture todos ingredientes e amasse misturando bem os ingredientes, faça bolinhos polvilhando farinha de trigo, coloque na assadeira untada e asse em forno até dourar.



2.2 BISCOITO CASEIRO

Ingredientes:

- 06 ovos;
- 03 xícaras de açúcar;
- 04 colheres de óleo;
- 01 xícara de leite;
- ½ kg de amido de milho;
- farinha de trigo até dar o ponto.
- 02 colheres de sal amoníaco.

Técnica de preparo:

Misturar todos os ingredientes, sovar até dar o ponto da massa. Passar as bolachas no açúcar e na canela.



2.3 BISCOITO SALGADO

Ingredientes:

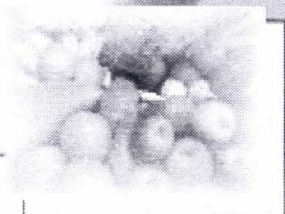
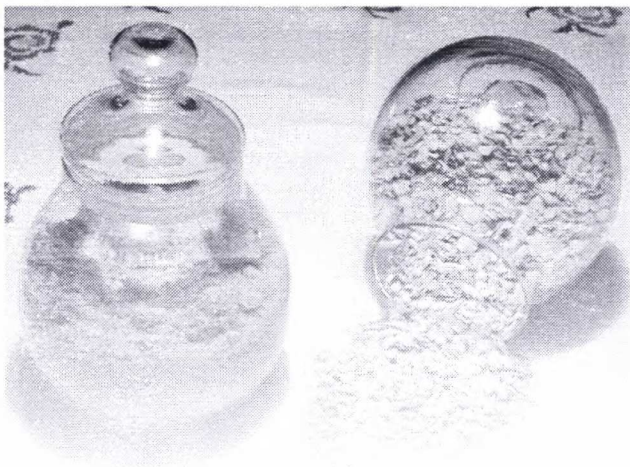
- 01 ovo;
- 02 colheres de açúcar;
- 1/2 xícara de óleo;
- 04 ovos;
- 02 colheres de banha;
- 01 pitada de sal;
- farinha de trigo até dar o ponto.

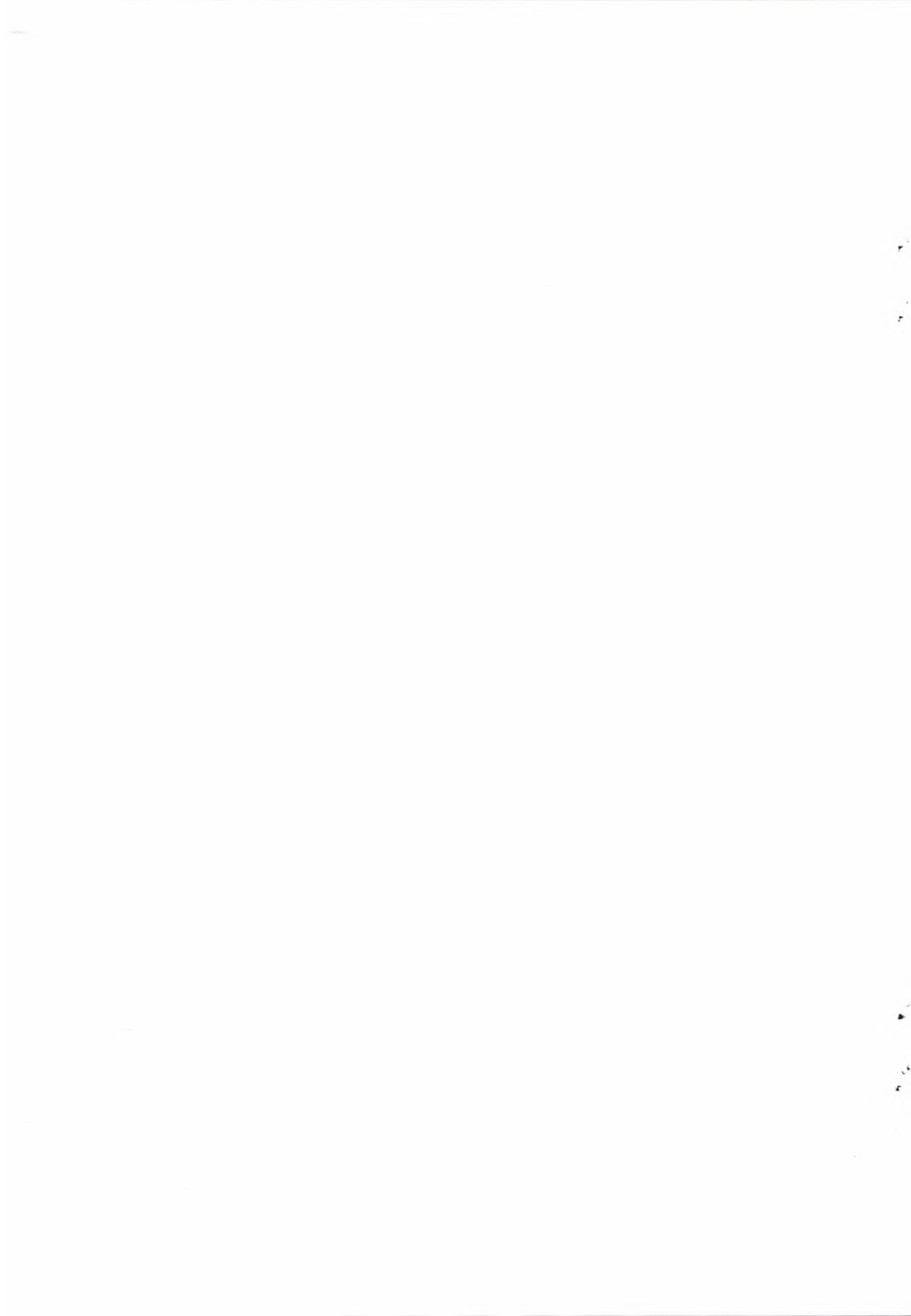
Recheio:

Queijo, mortadela ralada com orégano.

Técnica de Preparo:

Juntar todos os ingredientes da massa, sovar e deixar descansar. Após espichar, colocar o recheio e enrolar como rocambole, cortar em rodellas. Colocar em forma untada e polvilhada com farinha de milho. Assar em fogo médio por 25 min.





3 CUCA

3.1 CUCA DE BETERRABA

Ingredientes:

- 02 beterrabas médias;
- 04 xícaras de farinha de trigo;
- 1 ½ xícara de açúcar;
- 02 ovos;
- 01 colher (sopa) de óleo;
- 02 colheres (sopa) de fermento biológico.

Técnica de Preparo:

Bater as beterrabas sem a casca no liquidificador com um litro de água, coar o suco e reservar os resíduos para o recheio. Acrescentar parte do suco aos demais ingredientes e amassar a massa da cuca.

Recheio:

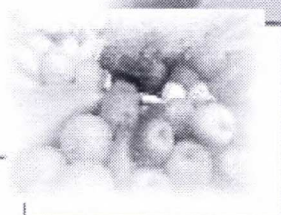
Em uma panela, acrescente os resíduos da beterraba com o restante do suco, acrescente um pouco de açúcar, um pouco de amido de milho e cozinhe até formar um creme.

Cobertura:

Para cobertura utilize ½ xícara de açúcar, ½ xícara de farinha, 01 colher de sopa de manteiga.

Assar como qualquer cuca normal.

- Deixar a massa crescer por 90 min.
- Montar a cuca em forma retangular com o recheio sobre a massa e a cobertura sobre o recheio.
- Assar em fogo médio por 45 min.



3.2 CUCA DE CENOURA

Ingredientes:

- 02 cenouras médias;
- 04 xícaras de farinha de trigo;
- 02 xícaras de açúcar;
- 02 ovos;
- 01 colher (sopa) de óleo;
- 02 colheres (sopa) de fermento biológico.

Técnica de Preparo:

Bater as cenouras sem a casca no liquidificador com um litro de água, coe o suco e reserve os resíduos para o recheio. Acrescente o suco aos demais ingredientes e amasse a massa da cuca.

Recheio:

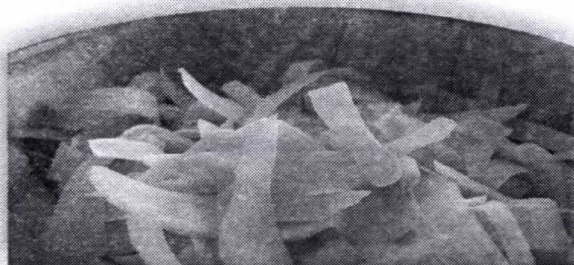
Em uma panela, acrescente os resíduos da cenoura com o restante do suco, acrescente um pouco de açúcar, um pouco de amido de milho e cozinhe até formar um creme.

Cobertura farofa:

Para a cobertura, utilize ½ xícara de açúcar, ½ xícara de farinha, 01 colher de sopa de manteiga.

Assar como qualquer cuca normal.

- Deixar a massa crescer por 90 min.
- Montar a cuca em forma retangular com o recheio sobre a massa e a cobertura sobre o recheio.
- Assar em fogo médio por 45 min.



4 PÃO

4.1 PÃO DE BANANA

Ingredientes:

- 01 colher de (sopa) de fermento biológico;
- 05 kg de farinha de trigo;
- 05 colheres de sopa de sal;
- 12 colheres de sopa de açúcar;
- 04 colheres de óleo;
- 01 kg de banana.

Técnica de Preparo:

Misturar os ingredientes.

Amassar e sovar os pedaços de massa individuais.

Cortar aproximadamente 01 kg de bananas em tiras finas

Espichar uma porção de massa (1 pão). Pôr na mesa.

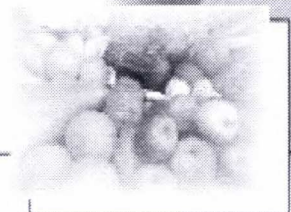
Colocar as bananas sobre a massa. Acrescentar açúcar à gosto, canela em pó e baunilha.

Enrolar e fechar as pontas.

Deixar crescer como qualquer pão e assar.

Rende 10 pães.

Obs: Para o multicereal é usada quase a mesma medida de farinha de trigo e centeio, parte de um terço de girassol, soja e cereais.



4.2 PÃO DE CENTEIO

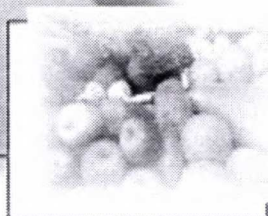
Ingredientes:

- 06 xícaras de farinha de trigo integral;
- 05 xícaras de farinha de centeio;
- 01 tablete de fermento biológico;
- 01 litro de água morna;
- 02 colheres de açúcar mascavo;
- 1 ½ colher (chá) de sal.

Técnica de Preparo:

Desmanche o fermento em 1 ½ xícara de água e o sal, acrescente as farinhas e deixe crescer. Após amasse mais duas vezes e coloque na forma e deixe a massa dobrar de tamanho.

-Assar em fogo médio por 45 min.



4.3 PÃO DE VEGETAIS

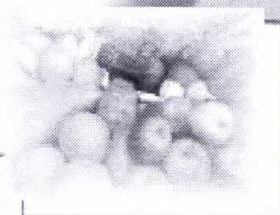
Ingredientes:

- 1 ½ xícara de farinha de trigo;
- 1 ½ xícara de farinha de trigo integral;
- 02 colheres (chá) de fermento químico;
- salsinha verde a gosto;
- ½ xícara de cenoura ralada;
- ½ xícara de espinafre picadinho;
- 01 colher (café) de sal;
- 02 colheres de óleo;
- 01 ovo;
- ½ xícara de queijo ralado.

Técnica de Preparo:

Misture todos os ingredientes amassando até obter uma massa homogênea. Coloque a massa em uma forma untada.

-Assar em fogo médio por 45 min.



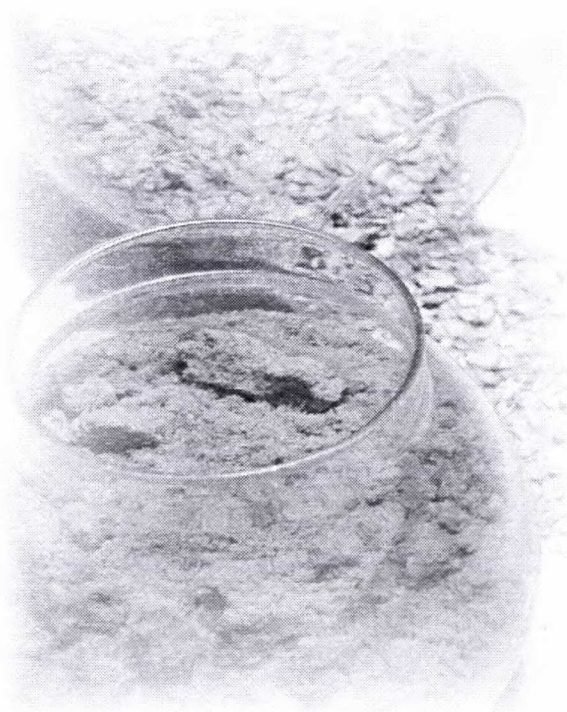
4.4 PÃO INTEGRAL

Ingredientes:

- 04 xícaras de farinha de trigo integral;
- 04 xícaras de farinha de trigo;
- 01 colher de chá de sal;
- 02 ½ xícaras de água morna;
- 01 colher de sopa de fermento biológico.

Técnica de Preparo:

Dissolva o fermento em uma xícara de água morna e deixe crescer por 10 minutos. Misture a farinha e o sal. Adicione o fermento crescido em 1 e ½ xícara de água morna. Misture bem e amasse em mesa com farinha por 10 minutos. Deixe crescer dentro de uma tigela coberta em lugar morno até que dobre de tamanho. Asse em fogo médio por 01 hora.



4.5 PÃO SALGADO COLORIDO

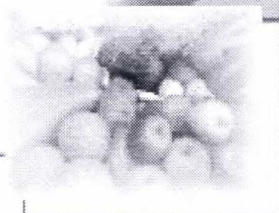
Ingredientes:

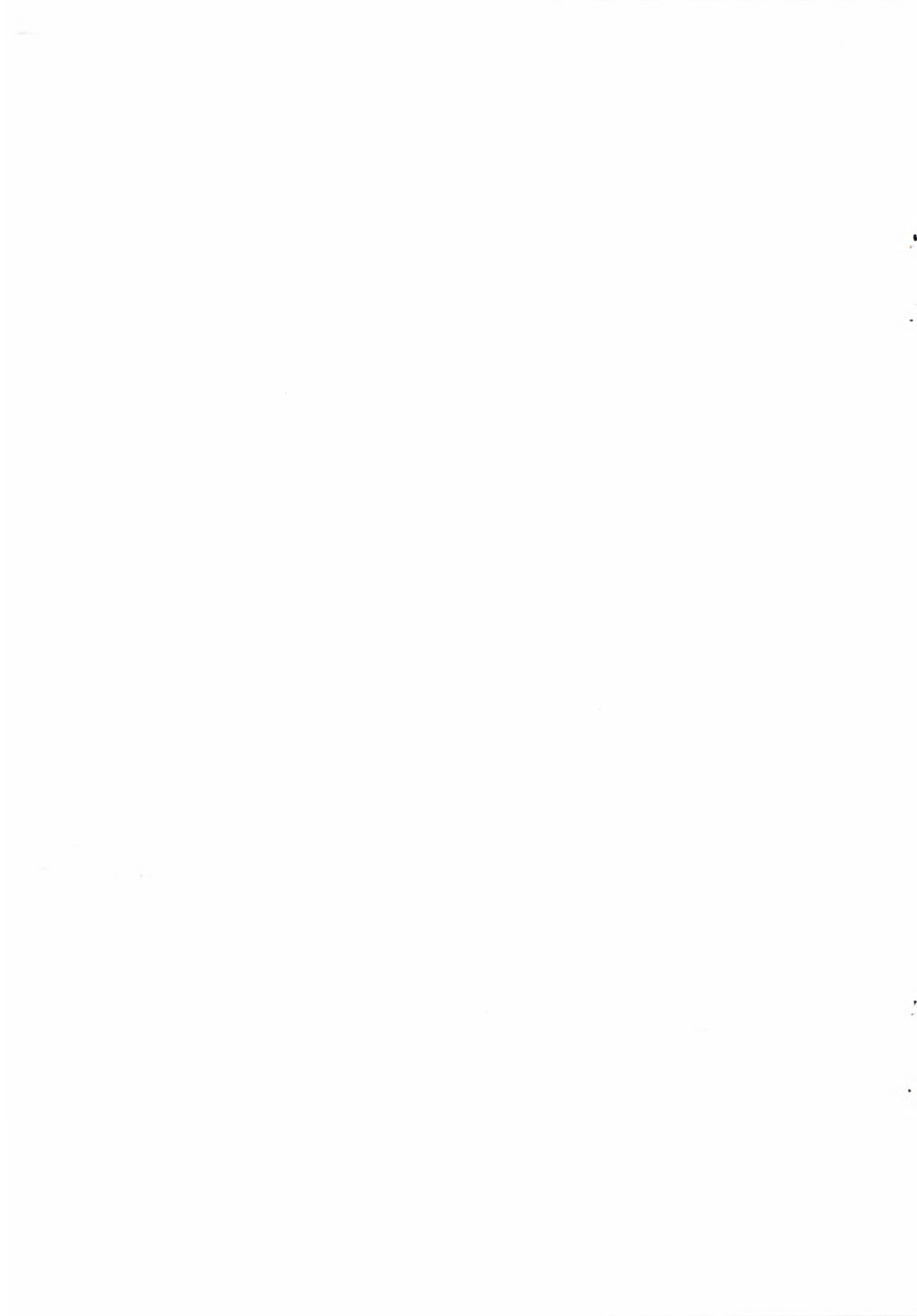
- 02 ovos;
- 04 xícaras de farinha de trigo;
- 01 xícara de leite;
- 02 colheres de óleo;
- 01 colher de sal;
- 02 colheres de fermento biológico;
- 50 de queijo ralado;
- 01 xícara de carne moída;
- 01 tomate picado;
- 01 cebola picada;
- ½ xícara de salsa e cebolinha picada;
- ½ xícara de couve-flor picada;
- 02 cenouras picadinhas;
- talos das folhas de uma beterraba;
- 01 pedacinho de pimentão;
- outros temperos a gosto.

Técnica de Preparo:

Fritar a carne e refogar os ingredientes por ordem de dureza. Misturar todos os ingredientes na massa, colocar em uma forma e deixar crescer. Colocar orégano em cima (a gosto).

-Assar em fogo médio por 45 min.





5 RECEITAS DIVERSAS

5.1 ASSADO DE FRANGO

Ingredientes:

- 03 ovos;
- 01 xícara de leite;
- 02 colheres de óleo;
- 02 xícaras de farinha de trigo;
- 04 colheres de sopa de fermento químico;
- 01 colher de sopa de sal;

Técnica de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

Recheio:

Frango, carne moída, ou queijo. Colocar uma camada da massa, pôr o recheio, depois pôr a outra camada de massa e assar em fogo médio por 30 min.

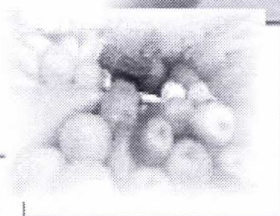
5.2 PALITINHO

Ingredientes:

- 01 xícara de cachaça;
- 01 xícara de açúcar;
- 01 xícara de leite;
- 01 colher de sal;
- 01 xícara de nata ou manteiga;
- 01 colher de salamoniaco;
- Farinha de trigo até dar o ponto.

Técnica de Preparo:

Amassar não muito duro, cortar em tiras e assar.



5.3 CALÇA VIRADA SALGADA

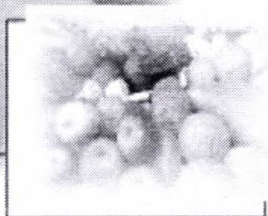
Ingredientes:

- 01 ovo;
- 01 xícara de leite;
- 01 xícara de água morna;
- 04 colheres de óleo;
- 01 colher de sal;
- tempero verde (orégano);
- 01 colher de fermento químico;
- Farinha de trigo até dar o ponto.

Técnica de preparo:

Misture todos os ingredientes e amasse bem, até formar uma massa bem homogênea, corte em tiras e forme o desenho conforme quiser.

-Frite em gordura quente.



5.4 IOGURTE CASEIRO

Ingredientes:

- 01 litro de leite;
- 01 colher de sopa de iogurte natural;
- 02 a 03 colheres de sopa de leite em pó;
- fruta opcional.

Técnica de preparo:

Ferver o leite, e ainda morno acrescentar 1 colher de iogurte natural, misturando bem. Tampar com uma toalha para conservar o calor. Estará no ponto após 4 a 5 horas. Opcionalmente pode-se acrescentar frutas trituradas. Conservar a preparação na geladeira. Se o iogurte não der a consistência acrescentar duas ou três colheres de leite em pó ao leite fervido antes de misturá-lo com o iogurte.



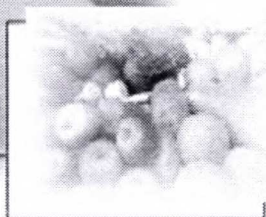
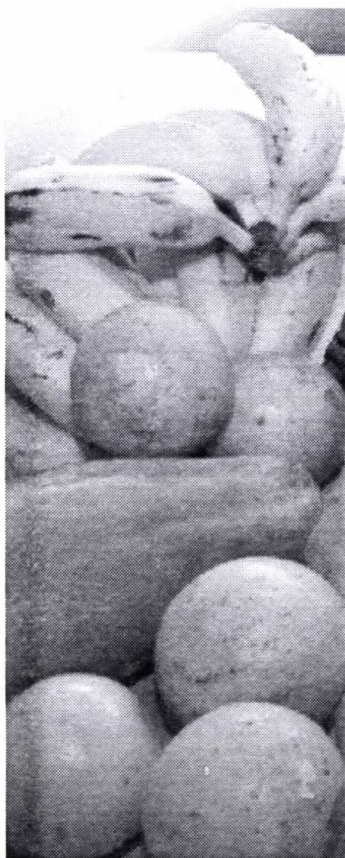
5.5 GELATINA COM FRUTAS

Ingredientes:

- 01 cacho de uvas;
- 02 maçãs;
- 03 laranjas;
- 05 bananas;
- 08 morangos;
- 02 caixas de gelatina.

Técnica de Preparo:

Picar tudo em quadradinhos.
Misturar bem com a gelatina já dissolvida.
Colocar na geladeira.



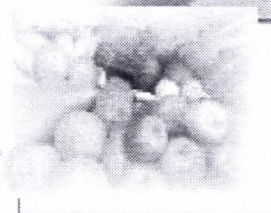
5.6 PIZZA

Ingredientes:

- 01 ovo;
- 01 colher de manteiga;
- 03 xícaras de farinha de trigo;
- 01 colher de (rasa) sal;
- 02 colheres de (sopa) de açúcar;
- 02 colher de fermento;
- água até dar o ponto.

Técnica de Preparo:

Espalhar bem fininha a massa na forma e deixar crescer, colocar sobre ela qualquer molho: (frango, legumes, carne moída, ou doces).



5.7 TORTA DE FOLHAS

Ingredientes:

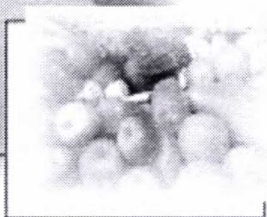
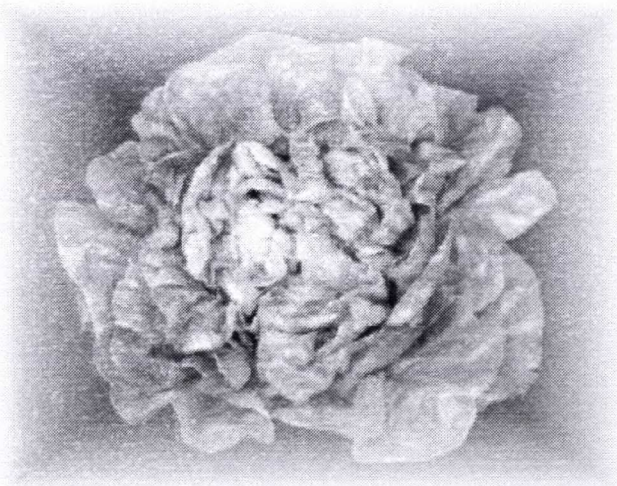
- 02 xícaras de chá de leite;
- 03 ovos;
- 01 colher de sopa de fermento químico;
- farinha de trigo até dar o ponto;
- orégano a gosto;

Recheio:

Utilize folhas de beterraba, rabanete, espinafre e outras bem higienizadas como, salsinha e cebolinha.

Técnica de Preparo:

Coloque todos ingredientes no liquidificador ou misture bem em uma tigela. Para montar a torta unte uma forma despejando a metade da massa, em seguida o recheio e por fim o restante da massa. Leve para assar até que fique dourado.



5.8 SUCO DE BETERRABA OU CENOURA

Bater no liquidificador uma ou duas beterrabas ou cenouras. Coar. Espremer o suco de um limão ou de uma laranja e misturar. Adoçar a gosto.

Rendimento: 03 litros

