

**Nosso livro  
de  
receitas**

**2º ano C**

## Arroz de brócolis

Ingredientes:

200 g de arroz integral refogado

1 colher(sopa)de alho

1 colher de azeite

1 maço de brócolis fresco

1 ½ Litro de água fervente

Sal a gosto

Modo de fazer:

Preparar o arroz de modo convencional e acrescentar os brócolis picados.



## Caldo verde

Ingredientes:

4 batatas

Uma colher de chá de alho

Uma linguiça

Couve picada

Azeite. e sal à gosto

Modo de fazer:

Cozinha as batatas na panela de pressão. Refogar no azeite, o alho e linguiça fatiada. Bater as batatas no liquidificador, acrescentar ao refogado. Acertar o sal e, por último, colocar a couve picada.



## Sopa de talos de espinafre

### Ingredientes:

1 xícara de chá de talos de espinafre

2 batatas cortadas em cubos

½ cenouras cortadas em rodelas

½ cebolas pequenas

1 dente de alho

1 colher de café de sal

1 colher de sopa de óleo

1 copo de água

### Modo de fazer:

Corte o talos, a batata e cebola e cozinhe. Bata no liquidificador. Em uma panela refogue o alho e a cebola. Acrescente a sopa, o sal e deixe ferver.



## Salada tropical

Ingredientes:

1 pé de alface

2 tomate em rodela

3 cenoura raladas

2 colheres (sopa) de azeite

1 colher (sopa) de vinagre

sal à gosto

Como fazer:

Leve todos os ingredientes, misture em uma vasilha  
Tempere com azeite, vinagre e sal.

Ana Luiza



Anni

## Salada de brócolis

Ingredientes:

Um brócolis inteiro

Uma colher de azeite

Dois dentes de alho

Sal á gosto

Modo de fazer:

Corte o brócolis em pequenos pedaços. Lave bem.

Coloque em uma panela com água fervendo até cozinhar. Em o outra Panela, coloque o azeite, os dois dentes de alho e deixe refogar. Acrescente o brócolis cozido e o sal.



## Salmão papelotes com vieiras e tomatinhos

Ingredientes:

- 4 filés de salmão sem pele
- 2 colheres de sopa de pimentão vermelho picado
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 xícara de tomates cereja
- 2 alho porró picado em fatias finas
- 50 ml de vinho branco
- 2 colheres de sopa de folhas de manjericão
- Sal e pimenta,
- Gotas de suco de limão.
- Azeite

4 quadrados de papel manteiga de 20 cm cada

Modo de preparo:

Temperar os filés salmão com sal pimenta e o suco de limão. Preparar os legumes em uma frigideira. Derreter a manteiga, refogar o alho e colocar os tomates, acrescentar o vinho branco até reduzir. Abrir as laminas de papel manteiga e colocar as porções de salmão em cada folha. Cobrir cada porção de salmão com os legumes e as vieiras. Colocar uma colher de chá de azeite sobre cada filé de salmão. Assar no forno a 200 °C por 15 a 20 minutos.

Bernardo

## Bolinhos de espinafre

Ingredientes:

2 xícaras de espinafre

1 ½ xícara de farinha de trigo

1 ovo

1 colher de fermento

Modo de preparo:

Bater no liquidificador o espinafre e o ovo. Em uma tigela, colocar a farinha e o fermento. Misturar tudo muito bem. Com uma colher pegar um pouco da massa colocar para fritar em óleo bem quente. Os bolinhos devem ser virados.





## Abobrinha Recheada

Ingredientes:

Gabriel

4 abobrinhas médias

1 cebola picada

2 dentes de alho amassados

300 g de carne moída

2 tomates picados

50 g de queijo parmesão ralado

Cheiro verde Sal Pimenta-do-reino

Modo de fazer:

Corte as abobrinhas ao meio, no sentido do comprimento.

Tire cuidadosamente a polpa e reserve.

Cozinhe as abobrinhas em água fervente com sal.

Prepare o recheio, refogue a cebola e o alho com um pouco de óleo.

Acrescente o bacon e deixe fritar bem.

Adicione a carne moída, a pimenta-do-reino e o sal.

Deixe fritar bem.

Acrescente o tomate e a polpa picada da abobrinha

Deixe apurar.

Por último, salpique um pouco de cheiro verde.

Recheie as abobrinhas com a carne moída.

Salpique o queijo ralado sobre as abobrinhas e leve ao forno para gratinar .

## Bolo de hortelã

Ingredientes:

1 copo de hortelã ligeiramente picada

2/3 copo de leite

1 e 1/2 copo de açúcar cristal

4 colheres(sopa) de óleo

2 maçãs com a casca

3 ovos

Suco de um 1 limão

3 copos de farinha de trigo

2 colheres de sopa de hortelã

1 colher de sopa de fermento em pó

1 pitada de sal

Usar como medida o copo de requeijão (250ml) para as medições

MODO DE PREPARO

Ferva o leite com a hortelã. Desligue, deixe por 5 minutos, coe e reserve.

Bata no liquidificador o leite com o açúcar, o óleo, as maçãs, o suco de limão e os ovos, por 3 minutos. Acrescente as 2 colheres de folhas de hortelã e bata novamente, mas sem triturá-las muito.

Gustavo Leitão

Despeje essa mistura em uma tigela e junte a **Maionese da mamãe** farinha de trigo, o fermento e misture.

Asse em forma untada por 30 minutos, com forno médio.

5 batatas médias

2 cenouras grandes

3 Ovos cozidos

10 azeitonas verdes

Maionese e sal agosto

Modo de preparo:

Picar a cenoura, a batata e cozinhar.

Aguarde esfriar e acrescente os ovos picados, a azeitona, a maionese e o sal.

Coloque para gelar por uma hora e depois é só servir.

Dica : Coloque um fio de azeite para dar o sabor.



## **Purê de batata doce**

Ingredientes:

½ quilo de batata doce.

1 cenoura média ralada.

1 pedaço pequeno de gengibre.

1 colher de sopa de manteiga.

1 colher de chá de sal

Modo de preparo:

Em uma panela coloque a batata doce picada, a cenoura e o gengibre com o suficiente de água para cobri-los.

Cozinhar em fogo médio até que quase toda a água tenha evaporado. adicionar a manteiga e mexer para desmanchar a batata doce.

## Torta colorida de legumes

### Ingredientes

3 ovos

1/2 xícara (chá) de óleo

1 xícara (chá) de farinha de trigo

1 colher de (sopa) de fermento em pó

2 xícaras (chá) de leite

1 colher (chá) de sal

Manteiga para untar

### Recheio:

2 xícaras (chá) de palmito cortado em rodelas

1 xícara (chá) de ervilhas frescas

3 tomates sem sementes picados

2 cenouras

Sal e pimenta a gosto

### Modo de preparo:

Bata os ingredientes da massa no liquidificador e despeje metade em uma forma de 30 cm de diâmetro.

Em um recipiente, misture o recheio e descubra. Distribua sobre a massa na forma

Cubra com o restante da massa e leve ao forno médio (pré-aquecido) por 45 minutos, ou até dourar. Se desejar, sirva acompanhado de requeijão.

Leonardo

## Torta de morango

Ingredientes:

Massa:

1 xícara de farinha de trigo

1 gema batida

100 g de manteiga sem sal

2 colheres de sopa de açúcar

1 colher de sopa de fermento em pó

Recheio:

700 ml de leite

4 colheres de amido de milho

2 gemas peneiradas

1 e 1/2 de lata de leite condensado

Cobertura: Morangos lavados e cortados ao meio <sup>Livia</sup>

1 gelatina de morango

Modo de preparo (massa) :

Coloque a farinha, faça um buraco e coloque todos os outros ingredientes. Mexa a massa até ficar homogênea e lisa. Forre ela por completo na assadeira, como uma torta. Coloque no forno por 20 minutos ou até começar a ficar douradinha nos lados.

Reserve.

Recheio:



Mexa todos os ingredientes na panela até se soltar por completo, ficara um creme maravilhoso

## **Bolo de cenoura com chocolate**

Deixe esfriar e jogue tudo na assadeira com a massa já assada.

1 xícara (chá) de leite

1 xícara (chá) de óleo de soja

2 unidades de ovo

Cobertura:  
1/2 xícara (chá) de farinha de trigo  
Coloque os morangos um ao lado do outro, até que feche por completo de morangos em cima.

3 xícara (chá) de cenouras picadas

1 xícara (chá) de açúcar

Gelatina:  
1 colher (sopa) de fermento em pó

Deixe ela esfriar na consistência da colher pegar a gelatina, ainda ou pouquinho mole. Já nesse ponto

8 colheres (sopa) de manteiga

coloque a gelatina aos poucos em cima da torta

3 colheres (sopa) de chocolate em pó

deixando os morangos por completo cobertos com a

3 colheres (sopa) de açúcar

gelatina, coloque novamente para gelar.

5 colheres (Sopa) de leite

Modo de fazer

Coloque os líquidos no liquidificador e bata até

misturar bem. Coloque os outros ingredientes sendo o

fermento por ultimo Leve para assar em forno médio

numa forma untada .

Cobertura

Misture numa panela a manteiga , o chocolate, o

açúcar e o leite. Leve ao fogo até derreter e a calda

ficar bem misturada. Cubra o bolo ainda quente,

furadinho com garfo.

## Salada Colorida

Alface

Agrião

Rúcula

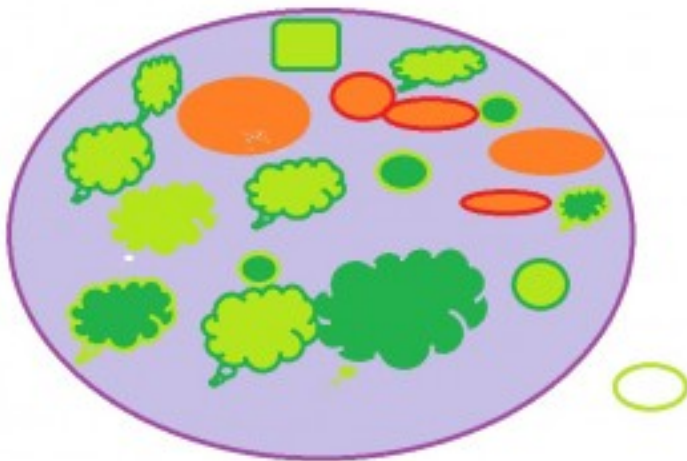
Tomate

Pepino

Modo de fazer

Lavar todos os ingredientes, deixar todos escorrerem e secarem. Cortar os tomates e pepinos em cubos, rasgar com as mãos as folhas do alface, agrião e rúcula, misturar tudo em uma tigela, tempere com sal, azeite e limão, até que em fim servir.

Luan



## Saladinha de pene integral

Ingredientes:

250 g Pene integral

5 folhas de alface cortadas em tiras

1 Cenoura ralada

12 unidades de tomate cereja cortados ao meio Cheiro verde

Preparo:

Cozinhar o pene e reservar , depois de frio misture todos os ingredientes e tempere.

Dica polvilhar a salada com castanhas ou nozes torradas.



## Torta de brócolis

### INGREDIENTES::

1 brócolis

2 ovos

3 colheres de sopa queijo ralado

1 xícara de farinha de trigo

1 colher de fermento em pó

1 pitada de sal.

### MODO DE PREPARO

Massa: Coloque os ingredientes no liquidificador e bata até misturar bem Acrescente o fermento por último e bata mais um pouco

Recheio: Refogue a cebola com o caldo de legumes em água até ficar transparente Acrescente os demais ingredientes e refogue mais um pouco.



## Sanduíche Saudável

Ingredientes:

Pão de forma integral light

Abobrinha [crua]

Queijo minas light

Tomate Manjericão [fresco]

Modo de preparo

Corte a abobrinha em fatias, tempere com orégano e sal grelhe-as até que fiquem douradas dos dois lados.

Ainda com elas na grelha, coloque as fatias de tomate por cima e o queijo, tampe até que o queijo derreta.

Polvilhe o manjericão por cima e desligue o fogo.

Toste as fatias de pão e disponha o recheio.

## Tomates recheados

Ingredientes:

Tomates

Queijo parmesão

Salsa

Orégano

Azeitona

Azeite

Modo de fazer:

Misture tudo e coloque dentro de tomates já limpos  
Sem sementes e leve ao forno com queijo parmesão  
em cima Para gratinar



Murilo C. Silveira



## Omelete de frango

Ingredientes:

1 colher (sopa) de margarina

1/2 fatia de bacon picada

1 ovo ligeiramente batido

1 colher (chá) de leite ou água

2 colheres (sopa) de frango cozido e desfiado

1 colher (sopa) de milho em conserva

1 colher (sopa) de ervilhas cozidas

1 colher (sopa) de queijo parmesão grosso.

Mode de fazer

Aqueça a margarina numa frigideira antiaderente pequena. Frite o bacon, mexendo até ficar crocante.

Despeje na frigideira o ovo batido, com o leite .

Cozinhe em fogo médio por 1 minuto. Ou até a mistura começar a cozinhar. Polvilhe e com os ingredientes restantes e dobre ao meio. Pode ser servida com tomate picado, alface e triangulares de pão de forma.

Murilo Maldonado

## Abobrinha ao forno

### Ingredientes

2 abobrinhas  
sal e pimenta a gosto  
150 gramas do queijo ralado  
azeite

### Modo de preparo

Lave as abobrinhas, seque bem e corte em rodellas. Numa assadeira coloque um pouco de azeite e arrume as rodellas. Tempere a seu gosto e polvilhe um pouco de queijo sobre cada uma delas. Leve ao forno pré aquecido a 180 graus até que o queijo comece a dourar.

Murilo Zepellini

## Sopa de legumes

Ingredientes:

1 nabo

1 cenoura

1 chuchu

1 pedaço de repolho

1 mandioquinha

1 cebola

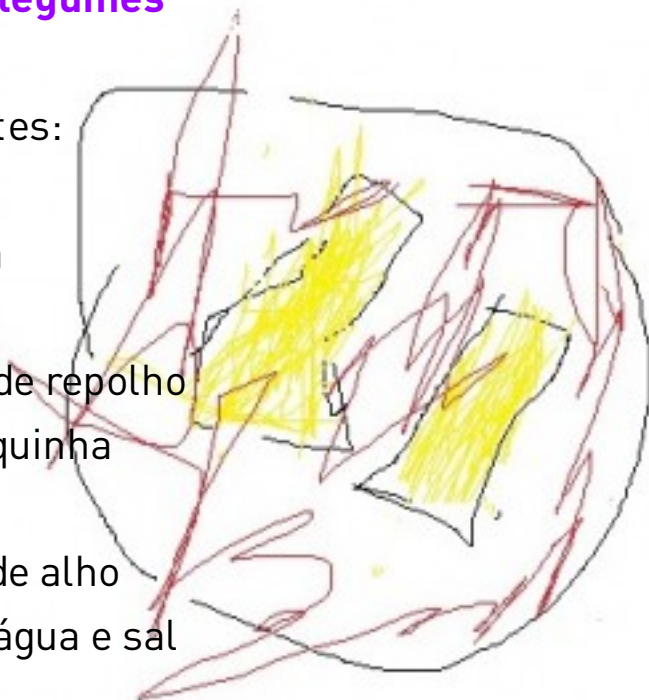
3 dentes de alho

1 litro de água e sal

óleo

Modo de fazer:

Cortar todos os legumes em pedacinhos. Levar ao fogo até ficar macios os legumes. Esta pronta uma sopa muito saudável.



## Salada verde

Ingredientes:

1/2 Maço de alface

1/2 Maço de rúcula

4 Colheres de sopa de azeite

3 colheres de sopa de limão

3 colheres de sopa de salsinha picante

1/2 cebola pequena picada

1 pitada de sal marinho.

Sofia

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes numa tigela e mexa levemente com as mãos.



Thiago

## Sopa de frango

Ingredientes:

Peito de frango em cubinhos

Batata

Cenoura

Mandioquinha

Couve

Macarrão

Modo de fazer:

Refogue todo com alho, cebola e sal.

Coloque água e deixe na panela de pressão por quinze minutos.



Vinicius

## Salada de pepino com hortelã

Ingredientes:

1 kg de pepinos descascados , cortados ao meio , no sentido do comprimento, em fatias de 1 cm

2 colheres (chá) de sal

1/2 xícara de creme de leite

1 colher de suco de limão

4 colheres (sopa) de iogurte natural

2 colheres de vinagre

2 colheres de hortelã picada

4 colheres de azeite

Modo de fazer

Em uma vasilha, misture o pepino com o sal, e deixe descansar por 20 minutos Enquanto isso bata em uma vasilha o creme de leite, o suco de limão, o iogurte, o vinagre e a hortelã. Acrescente o azeite bem devagar, batendo até que o molho esteja cremoso.

Escorra o pepino em uma peneira, enxague em água fria e seque com papel absorvente. Misture os pepinos com o molho de iogurte e tempere a gosto com sal e pimenta. Coloque em uma saladeira e sirva.



Na cozinha com o 2º ano C







