



Cooking *Healthy* Recipes

EUSEBIO - GABRIELA
GIOVANNI
GUILHERME - IGOR

SUMÁRIO:

1-3 (PICOLÉ DE SALADA DE FRUTA)

4-6 (PÃO DE QUEIJO DE RICOTA)

7-10(BRIGADEIRO DE CASCA DE BANANA)

10-11 (SUCO DE CASCA DE ABACAXI COM ERVA CIDREIRA)

12-15 (SALADA DE FRUTAS)

16-18 (COOKIE INTEGRAL)

19-20 (CREME DE AGRIÃO)

Picolé de Salada de Fruta

Ingredientes:

1. Frutas de sua Preferência;
2. 700 ml de suco (de preferência Natural) ;
3. Açúcar a ou adoçante;
4. Palitos.

Modo de Preparo:

1. Coloque as frutas em pedaços de cubinhos na picoleteira;
2. Adicione o suco, com o funil Leve ao freezer;

Picolé de Salada de Fruta

Modo de Preparo:

3. Quando ganhar consistência coloque o palito e deixe congelar.





PÃO DE QUEIJO DE RICOTA

3

Ingredientes:

- 1.2 colheres de sopa de creme de ricota;
- 2.1 xícara de polvilho azedo;
3. ½ xícara de ricota;
- 4.90 g de iogurte do tipo grego;

Modo de preparo:

- 1.Misture todos os ingredientes em um recipiente até formar uma massa bem macia e que não

4

PÃO DE QUEIJO DE RICOTA

Modo de preparo:

Grude na mão (se necessário acrescente polvilho para deixá-la menos grudenta)

2. Forme as bolinhas e leve ao forno pré-aquecido a 180 °C. Observe o crescimento da massa e retire quando ele ficar bem moreninho.



BRIGADEIRO DE CASCA DE BANANA

Ingredientes:

1- Cascas de 2 bananas, bem lavadas e picadas

2- 1 lata de leite condensado

3- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó

4- 1 colher (sopa) de margarina ou manteiga

BRIGADEIRO DE CASCA DE BANANA

MODOS DE PREPARO:

1-Bata todos os ingredientes no liquidificador.

2-Leve a mistura ao fogo baixo para ferver, mexendo sempre até começar a soltar do fundo.

3-Desligue e deixe esfriar.

4-Depois, você pode enrolar e passar no granulado ou servir em copinhos.

BRIGADEIRO DE CASCA DE BANANA



A photograph showing several ripe yellow bananas and five round chocolate truffles with white filling, arranged on a wooden surface. The text is overlaid on the top part of the image.

SUCO DE CASCA DE ABACAXI COM ERVA CIDREIRA

INGREDIENTES:

1- Cascas de 1 abacaxi, bem lavadas

2- 1 xícara (chá) de capim cidreira

3- 1 litro de água

Açúcar a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador as cascas de abacaxi, o capim cidreira e a água.

Coe e adoce a gosto.

OBS: Você ainda pode usar o bagaço para fazer uma geléia

SUCO DE CASCA DE ABACAXI COM ERVA CIDREIRA



SALADA DE FRUTA

Ingredientes:

1-2 bananas

2- 1 maçã grande

3- 2 pêssegos

4- 2 kiwis amarelos

5- 1 pedaço grande de melancia

6- 1 punhado de cerejas Suco de

7- 2 laranjas

SALADA DE FRUTA

MODOS DE PREPARO:

1- Descasque e corte as frutas em uma tigela. Desta forma, os sucos são misturados e as frutas não oxidam tão rapidamente.

2- Descasque as bananas, remova bem todos os fios e corte em rodela.

SALADA DE FRUTA

MODOS DE PREPARO:

3-Adicione à tigela e adicione o suco de 1 ou 2 laranjas espremidas. A maçã, as peras e as ameixas podem ser usadas descascadas ou com a pele. Limpe os centros, remova sementes e caroço e corte em cubos.

4- Adicione à tigela. Descasque os kiwis, corte em cubos ou meias rodas e adicione.

Descasque os pêssegos. Corte uma fatia de melancia de um lado para o outro em linha reta.

5-Remova a casca e corte em cubinhos, fazendo cortes na horizontal e depois na vertical.

Adicione à tigela. Você pode adicionar cerejas e uvas bem lavadas. Retire as sementes. Ou você pode deixá-las inteiros.

6-Mexa bem e deixe na geladeira até servir.



COOKIE INTEGRAL

INGREDIENTES:

- 1- 1 xícara de açúcar
- 2- 1 xícara de açúcar mascavo
- 3- 2 1/2 xícara de farinha de trigo integral
- 4- 2 ovos 200 g de
- 5- 1 colher (chá) de baunilha
- 6 -1 colher (chá) de fermento
- 7- 1 xícara de chocolate 50% picado

COOKIE INTEGRAL

MODOS DE PREPARO:

- 1-Misture todos os ingredientes secos delicadamente (menos o chocolate).
- 2-Coloque os ovos e, por último, o chocolate meio amargo.
- 3-Unte uma fôrma retangular com margarina e trigo

COOKIE INTEGRAL

MODOS DE PREPARO:

4-Coloque os cookies, colherada a colherada, em forno pré-aquecido a 150°.

5-Quando eles estiverem dourados, deixe-os esfriar e tire-os com cuidado com o auxílio de um garfo.

CREME DE AGRIÃO

INGREDIENTES:

- 1- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2- 1 cebola pequena picada
- 3- 3 xícaras (chá) de agrião limpo (folhas e talos)
- 4- 2 batatas sem casca picadas em cubinhos
- 5- 3 xícaras (chá) de caldo de legumes
- 6- 3 colheres (sopa) de creme de leite light
- 7- ½ copo (125ml) de leite desnatado
- 8- sal a gosto

MODO DE PREPARO:

- 1- Aqueça a margarina, refogue a cebola e as folhas e talos mais tenros do agrião.
- 2- Quando começar a amolecer, acrescente as batatas e o caldo de legumes e cozinhe por 20 minutos, aproximadamente.

CREME DE AGRIÃO

MODOS DE PREPARO:

- 1- Retire da panela e bata tudo no liquidificador. Volte o caldo batido à panela e misture o creme de leite, mexendo sempre.
- 4- Tempere com sal, aqueça bem e sirva em seguida.

A close-up photograph of a rustic, dark brown ceramic bowl filled with a thick, light green soup. The soup has a slightly grainy texture and is garnished with a small cluster of fresh green basil leaves in the center. The bowl sits on a green and white checkered tablecloth. In the background, a slice of yellow cheese is partially visible.

F I M

Professora: Karine Prado

Eusébio Zacarias

Gabriela Gomes

Giovanni Dall'Acqua

Guilherme Noda

Igor Viterbo