PENSANDO DENTRO
& FORA DA CASCA
THINKING BEYOND THE PEEL

SESC RJ

Receitinhas

para a garotada

Jogos educativos
Brincadeiras
Muita diversão

CREATIVE COOKING FOR KIDS | EDUCATIONAL GAMES, FUN ACTIVITIES, LOTS OF FUN

RECEITAS COM APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

FOOD INTEGRAL UTILIZATION

2025

SESC MESA BRASIL

OS PROJETOS PEQUENO GOURMET E REDES GASTRONÔMICAS APRESENTAM:

RECEITAS COM APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS PARA FAZER COM A GAROTADA

THE PEQUENO GOURMET AND REDES GASTRONÔMICAS PROJECT ARE SERVING UP:

WHOLE FOOD UTILIZATION RECIPES TO MAKE WITH KIDS

Introdução

INTRODUCTION

PALAVRA DO PRESIDENTE .7
A WORD FROM THE PRESIDENT

PALAVRA DA DIRETORA .9
A WORD FROM THE DIRECTOR

SESC MESA BRASIL RJ .11

VAMOS FALAR DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL? .13
LET'S TALK ABOUT HEALTHY EATING!

Salgados

SAVORY TREATS

Biscoito de talos de couve-flor e espinafre .22

Chips de batata-doce .24

Coxinha de casca de tangerina com frango .26

Coxinha de frango com massa de chuchu .28

Croquetes assados de talos de couve-flor .32

Escondidinho de batata e cenoura com recheio de casca de banana .34

Estrogonofe vegano de couve-flor com champignon .38

Hambúrguer com pão de abóbora e molho pesto de agrião .40

Hambúrguer com pão de beterraba, bife de casca de banana e ketchup de morango .44

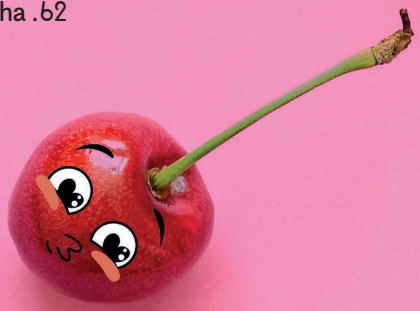
Hambúrguer de batata-doce com chuchu e creme de cebola caseiro .48

Hambúrguer de legumes com pão de cenoura .50

Hot Filadélfia .54

Muffin de tapioca e acelga com mix de sementes .56

Pastel de forno colorido de beterraba com recheio de abacaxi .58
Pastel de forno de inhame com frango, cenoura e abobrinha .62
Pizza de brócolis com molho de melancia .64
Quibe assado de brócolis com creme de queijo .68
Salsicha de legumes sem proteína .70



Sobremesas

DESSERTS

Beijinho de cenoura e maracujá .74
Bolo de morango com semente de abóbora .76
Bolo gelado de beterraba .80
Bom-bocado de arroz .82
Brigadeiro de maçã .84
Brownie de arroz .86
Chips de banana .88
Chips de maçã .90
Manjar de cenoura com mamão .92
Panqueca de feijão com recheio de beijinho de arroz .94
Pizza de maçã com casca e canela .98
Pudim de abacate com maracujá .100

Sucos

JUICES

Suco de batata-doce cozida com laranja .104

Suco de beterraba com maracujá e maçã .106

Suco de brócolis com laranja .108

Suco de caqui com beterraba .110

Suco de cenoura, alface e limão .112

Suco de laranja com alface .114

Suco de maçã com cenoura .116

Suco de melancia com água de coco e hortelã .118

Suco de taioba com maçã e cenoura .120

Suco power .122

Suco refrescante .124

Receitas em inglês

RECIPES IN ENGLISH

SALGADOS .128
SAVORY TREATS

SOBREMESAS .140
DESSERTS

SUCOS .148
JUICES

Alimentação Saudável

HEALTHY EATING

INGREDIENTES COM SUPERPODERES .154
SUPERPOWERED INGREDIENTS

Palavra do presidente

É muito gratificante observar o aumento de crianças e jovens interessados no programa Sesc Mesa Brasil RJ. Ao completarmos 24 anos dessa iniciativa, celebramos não apenas a longevidade do projeto, mas, principalmente, a sua capacidade de despertar consciência desde cedo.

Hoje, observamos com orgulho o crescente interesse das novas gerações pela sustentabilidade, especialmente no conceito de "lixo zero". Valorizando o aproveitamento integral dos alimentos, essa abordagem beneficia não apenas nossa saúde, mas também contribui para a sustentabilidade global.

O Sesc Mesa Brasil RJ desempenha um papel fundamental nesse cenário, não apenas incentivando a conscientização, mas também agindo diretamente para amenizar a fome de muitas pessoas. Este projeto, que se estende cada vez mais, é a prova de que a solidariedade é apenas o começo para transformar realidades em pratos saborosos e nutritivos.

Parabenizo todos os Pequenos Gourmets envolvidos, que exploram novas possibilidades gastronômicas e inspiram outras pessoas a adotarem práticas mais conscientes e solidárias.

A word from the president

Antonio Florencio de Queiroz Junior

Presidente do Sistema Fecomércio RJ

President of Fecomércio RJ System

It is very fulfilling to see an increase in the number of children and young people interested in Sesc Mesa Brasil RJ program. As we celebrate 24 years of this initiative, we not only recognize its longevity but also its ability to raise awareness from an early age.

We are proud to see the younger generations showing more interest in sustainability, especially in the concept of zero waste. By valuing the integral use of food, this approach benefits our health and contributes to global sustainability.

Sesc Mesa Brasil RJ plays a crucial role in this scenario by not only promoting awareness but also acting directly to alleviate hunger for many people. This project, which is expanding more and more, is proof that solidarity is just the beginning of transforming realities into tasty and nutritious dishes.

I congratulate all the "Pequeno Gourmet" involved, who are exploring new gastronomic possibilities and inspiring others to adopt more conscious and supportive practices.

Palavra da diretora

Ao longo da trajetória do programa Sesc Mesa Brasil RJ, testemunhamos sua notável evolução. Hoje, com entusiasmo, revelamos nosso mais recente feito: a publicação de um livro especialmente dedicado ao público infantil.

Durante essa jornada, estabelecemos laços com pequenos agricultores, mobilizamos doadores e voluntários, contamos com o apoio de empresas parceiras, designamos embaixadores e, claro, celebramos diversas descobertas e conquistas.

O ápice desse percurso emocionante está no compartilhamento das criativas receitas do projeto Pequeno Gourmet, que proporcionaram resultados inusitados e inovadores. Parabenizamos todos os participantes e expressamos nossa gratidão a cada pessoa que tornou este projeto possível.

Que esta iniciativa não apenas proporcione alegria, mas também inspire profundas reflexões sobre a importância de cultivar uma cultura alimentar saudável, promovendo não apenas a gastronomia, mas fortalecendo um sistema alimentar que beneficie a todos.

A word from the director

Regina Pinho
Diretora Regional
do Sesc RJ
Regional Director
of Sesc RJ

Throughout the journey of the Sesc Mesa Brasil RJ program, we have witnessed its remarkable evolution. Today, with great enthusiasm, we are thrilled to unveil our latest achievement: the publication of a cookbook specially dedicated to children.

During this endeavor, we forged ties with small farmers, mobilized donors and volunteers, relied on the support of partner companies, appointed ambassadors, and, of course, celebrated numerous discoveries and accomplishments.

The culmination of this exciting journey lies in the sharing of the creative recipes from the "Pequeno Gourmet" project, which have yielded surprising and innovative outcomes. We congratulate all participants and extend our deepest gratitude to everyone who made this project possible.

May this initiative not only bring joy but also inspire profound reflection on the importance of cultivating a healthy food culture, promoting not just gastronomy, but strengthening a food system that benefits everyone.

Pensando dentro e fora da casca

O Sesc Mesa Brasil RJ vai além de um banco de alimentos. O programa também trabalha contra o desperdício e desenvolve ações em busca de um mundo mais sustentável, possibilitando a formação de indivíduos dentro de uma realidade de combate à fome. E nessa busca de oferecer ações educativas para pessoas de todas as idades, foram criadas as Redes Gastronômicas.

O intuito desse projeto é incentivar quem lida direto com o que é arrecadado através de palestras, oficinas culinárias, oficinas de hortas e dinâmicas educativas. Os profissionais de cozinha são estimulados a criar receitas inovadoras, saborosas, nutritivas e de baixo custo, focando no aproveitamento integral dos alimentos.

O programa Sesc Mesa Brasil RJ trabalha para proporcionar o acesso de grupos mais vulneráveis à fome a uma alimentação adequada e saudável, alcançando público de diversas faixas etárias. E tendo em vista o público mais novo, foi criado o projeto Pequeno Gourmet. Essa iniciativa foi criada em 2014 com a proposta de formar crianças e jovens mais saudáveis e conscientes. São oficinas de culinária, hortas, jogos educativos e palestras que buscam criar bons hábitos alimentares e uma melhor qualidade de vida por meio de uma forma divertida e curiosa de aprender.

As receitas a partir de frutas, legumes e verduras somadas à criatividade dos pequenos, e talvez futuros chefs, são de um potencial gigantesco. Eles se dedicam a inovar na escolha e mistura de ingredientes e temperos, e surpreendem no sabor.

Este livro é um convite para você descobrir sabores incríveis, brincar de chef e crescer cheio de saúde!

Thinking beyond the peel

SESC MESA BRASIL

Equipe Sesc Mesa Brasil RJ

Sesc Mesa Brasil RJ team

Sesc Mesa Brasil RJ is more than just a food bank. The program actively combats food waste and strives for a more sustainable world, fostering the development of individuals who face the reality of hunger. In this ongoing effort to provide educational initiatives for people of all ages, the project "Redes Gastronômicas" (Gastronomic Networks) was established.

The goal of this project is to empower those directly involved with the collected food through lectures, culinary workshops, garden workshops, and interactive educational activities. This exchange of information enriches participants and consistently leads to innovative recipes. Kitchen professionals are encouraged to create tasty, nutritious, and low-cost recipes, focusing on maximizing the use of all ingredients.

The Sesc Mesa Brasil RJ program works to ensure access to adequate and healthy food for vulnerable groups at risk of hunger, serving various age groups. To specifically support younger individuals, the "Pequeno Gourmet Projetct" (Little Gourmet) was created.

This initiative, launched in 2014, aims to cultivate healthier and more conscious children and young people. It encompasses cooking workshops, vegetable gardens, educational games, and lectures, all designed to foster good eating habits and a better quality of life through fun and engaging learning experiences.

The recipes, which creatively combine fruits and vegetables with the imagination of these young participants – perhaps future chefs – hold immense potential. They are dedicated to innovating in their choice and combination of ingredients and seasonings, consistently delivering surprising flavors.

This book is an invitation for you to discover incredible flavors, to play chef, and to grow full of health!

Vamos falar de alimentação saudável?

Você já ouviu falar que a comida pode ser o nosso melhor remédio? Pois é! Há mais de 2.400 anos, um sábio chamado Hipócrates já dizia:

"Que seu remédio seja seu alimento e que seu alimento seja seu remédio."

E ele estava certo! Comer bem é uma das melhores formas de cuidar do corpo, da mente e da nossa saúde como um todo. Por isso, neste livro de receitas especiais, queremos mostrar que se alimentar bem pode ser delicioso e divertido, além de muito importante.

COMER BEM VAI MUITO ALÉM DE SACIAR A FOME.

Ter uma alimentação saudável não é só sobre comer frutas, verduras e legumes, mas também sobre conhecer os alimentos, suas cores, cheiros, sabores e até como eles são preparados e combinados. Também é sobre dividir as refeições com quem a gente gosta e respeitar o jeito que cada pessoa se alimenta.

Na alimentação saudável, as refeições são:

- saborosas;
- parte da sua rotina e da vida social;
- coloridas, com vários tipos de alimentos;
- equilibradas, com todos os nutrientes necessários;
- sustentáveis, amigas do planeta.

COMIDA DE VERDADE: A MELHOR ESCOLHA.

O melhor tipo de comida é aquela que vem quase igual da natureza, como frutas, legumes, arroz, feijão, ovos e leite. Esses alimentos fazem muito bem e são chamados de in natura ou minimamente processados, pois sofreram pouquíssimas alterações pela indústria. A gente chama isso de comida de verdade!

Let's talk about healthy eating?

You've probably heard that food can be our best medicine, right? Well, over 2,400 years ago, a wise man named Hippocrates used to say: "Let food be thy medicine and medicine be thy food." And he was right! Eating well is one of the best ways to take care of our body, mind, and overall health. That's why, in this special recipe book, we want to show that eating well can be delicious and fun, in addition to being very important.

Eating well goes far beyond satisfying hunger.

Having a healthy diet isn't just about eating fruits, vegetables, and greens; it's also about getting to know foods, their colors, smells, flavors, and even how they are prepared and combined. It's also about sharing meals with those we love and respecting how each person eats.

In a healthy diet, meals are:

- *flavorful;*
- *part of your routine and social life;*
- *colorful, with various types of food;*
- *balanced, with all necessary nutrients;*
- *sustainable, friendly to the planet.*

Real food: the best choice.

The best type of food is that which comes almost as it comes from nature, like fruits, vegetables, rice, beans, eggs, and milk. These foods are very good for you and are called in natura or minimally processed, as they have undergone very few changes by industry. We call this real food!

A CIÊNCIA TAMBÉM FALA SOBRE ISSO.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) lançou diretrizes que ajudam a saber quanto devemos comer de certos alimentos:

Frutas e vegetais por dia

- 2 a 5 anos: 250g
- 6 a 9 anos: 250g
- A partir de 10 anos: 250g

Fibras por dia (ajudam o intestino a funcionar bem)

- 2 a 5 anos: 15g
- 6 a 9 anos: 21g
- A partir de 10 anos: 25g

Carboidratos

Devem vir principalmente dos grãos integrais, frutas e leguminosas, como o feijão, grão-de-bico e a lentilha.

Gorduras

É importante prestar atenção nas quantidades máximas diárias de gordura que devemos consumir.

- gorduras de forma geral: 30% do total de energia que consumimos no dia.
- gorduras saturadas (presentes em carnes e derivados do leite): 10%.
- gorduras trans (presentes em alimentos industrializados, como biscoitos e salgadinhos): 1%.

Dica: é melhor escolher gorduras boas (insaturadas), como as que vêm de fontes vegetais, como azeite, abacate e nozes, entre outras.

E O AÇÚCAR? MELHOR EVITAR!

Você sabia que as crianças não devem comer açúcar antes dos 2 anos? Isso porque o paladar ainda está aprendendo e, se começa com muito doce, pode acabar recusando frutas e legumes.

Science Weighs In

The World Health Organization (WHO) has released guidelines to help us understand how much of certain foods we should aim to eat each day:

Daily Fruit and Vegetable Intake

- *2 to 5 years: 250g*
- *6 to 9 years: 250g*
- *10 years and older: 250g*

Daily Fiber Intake (helps your digestive system work well)

- *2 to 5 years: 15g*
- *6 to 9 years: 21g*
- *10 years and older: 25g*

Carbohydrates

These should primarily come from whole grains, fruits, and legumes like beans, chickpeas, and lentils.

Fats

It's important to pay attention to the maximum daily fat intake.

- *total fats: aim for no more than 30% of your total daily energy intake.*
- *saturated fats (found in meats and dairy products): keep these to less than 10% of your daily energy intake.*
- *trans fats (often found in processed foods like cookies and savory snacks): limit to less than 1% of your daily energy intake.*

Tip: It's best to choose healthy (unsaturated) fats, like those from plant sources such as olive oil, avocado, and nuts, among others.
Footnote: 250 grams is equivalent to 8.82 oz and 0.55 lb.

And Sugar? Better to Avoid!

Did you know children shouldn't have sugar before the age of two? This is because their taste buds are still developing, and if they start with too many sweets, they might end up refusing fruits and vegetables later on.

Comer muito açúcar pode causar:

- doenças do coração;
- problemas nos rins e nos olhos;
- falta de vitaminas e
- problemas com os dentinhos.

Não é só o açúcar branco que deve ser evitado, mas todos os tipos de açúcar e produtos que levem este ingrediente, incluindo alguns considerados naturais e saudáveis. Um exemplo é o mel, que é proibido até um ano de idade, por conta do risco de botulismo - doença causada pela ingestão de alimentos contaminados, principalmente, em conservas e enlatados.

Você sabia que:

- uma caixinha de bebida achocolatada (200ml) pode ter até 25g de açúcar?
- uma criança que ingere grande quantidade de refrigerante pode deixar de absorver a quantidade necessária de cálcio?

As crianças precisam de:

- cálcio para ossos fortes;
- proteínas para os músculos;
- gorduras boas para o cérebro.

Por isso, é melhor trocar doces por frutas, sucos naturais, sementes e outros alimentos do bem.

SUPERPODERES DA VITAMINA A

A vitamina A é uma verdadeira guardiã do nosso corpo e ajuda:

- a manter a visão boa;
- a crescer forte e saudável;
- a defender o corpo de doenças e
- a manter as mucosas (como nariz, olhos e boca) protegidas.

Eating too much sugar can lead to:

- *heart disease;*
- *kidney and eye problems;*
- *vitamin deficiencies;*
- *dental issues.*

It's not just white sugar to watch out for, but all kinds of sugar and products that contain it – even some that seem natural and healthy. For example, honey should not be given to babies under one year old because of the risk of botulism – a serious illness caused by eating contaminated food, especially from canned or preserved items.

Did you know:

- *a 200ml carton of chocolate milk can have up to 25g of sugar?*
- *a child who drinks a lot of soda might not absorb enough calcium?*

Children need:

- *calcium for strong bones;*
- *protein for muscles;*
- *healthy fats for their brain.*

That's why it's best to swap sugary treats for fruits, natural juices, seeds, and other good-for-you foods.

Vitamin A Superpowers!

Vitamin A is a true guardian for our bodies and helps us to:

- *maintain good eyesight;*
- *grow strong and healthy;*
- *defend our bodies against illnesses; and*
- *keep our mucous membranes (like those in our nose, eyes, and mouth) protected.*

A carência de vitamina A pode causar problemas sérios. Confira por que ela pode faltar:

- não comer alimentos ricos nessa vitamina.
- comer pouca gordura, porque o corpo precisa de gordura para absorver a vitamina A.
- falta de amamentação ou desmame precoce, prejudicando bebês que param de mamar muito cedo, pois o leite materno é rico em vitamina A.
- ficar doente com frequência, pois infecções tiram o apetite e reduzem o estoque de vitamina A do organismo.

Onde encontrar a vitamina A?
Em alimentos de origem animal:

- fígado;
- gema de ovo;
- leite integral, manteiga e queijo.

Em frutas e legumes amarelos e alaranjados e vegetais verde-escuros:

- manga, mamão, cajá, caju maduro, goiaba vermelha;
- abóbora, cenoura;
- acelga, espinafre, chicória, couve, salsa etc.

Em óleos e frutos de palmeira, como:

- dendê, buriti, pequi, pupunha, tucumã.

Atenção: cuidado com o exagero! Vitamina A demais também não faz bem.

Comer bem é cuidar do corpo com carinho.

Lembre sempre: comer bem não é fazer dieta nem ficar sem brincar. É aprender a gostar dos alimentos, preparar com amor, descobrir novas receitas e cuidar de si mesmo com alegria.

A partir de agora, veja como são interessantes as propostas infantis do Sesc Mesa Brasil RJ. Você vai se deliciar com as receitas criadas.

A lack of Vitamin A can cause serious problems. Here's why it might be missing:

- *not eating enough foods rich in this vitamin.*
- *eating too little fat, because your body needs fat to absorb Vitamin A.*
- *insufficient breastfeeding or early weaning, which can affect babies who stop nursing too soon, as breast milk is rich in vitamin a.*
- *getting sick frequently, as infections can reduce appetite and decrease the body's vitamin a stores.*

Where can you find Vitamin A?
In animal-based foods:

- *liver;*
- *egg yolk;*
- *whole milk, butter, and cheese.*

In yellow and orange fruits and vegetables, and dark green leafy vegetables:

- *mango, papaya, cajá, ripe cashew fruit, red guava;*
- *pumpkin, carrot;*
- *swiss chard, spinach, chicory, kale, parsley, etc.*

In palm oils and fruits, such as:

- *dendê, buriti, pequi, pupunha, tucumã.*

Watch out: don't overdo it! Too much Vitamin A isn't good either.

Eating well means taking loving care of your body.

Always remember: eating well isn't about dieting or missing out on fun. It's about learning to love food, preparing it with care, discovering new recipes, and happily looking after yourself.

Now, get ready to see the exciting children's initiatives from Sesc RJ!

Salg

ador

SAVORY TREATS

Biscoito de talos de couve-flor e espinafre

CAULIFLOWER STALK AND SPINACH BISCUITS

Rosana Sant'Ana Casadio
Redes Gastronômicas – Sesc Madureira

INGREDIENTES

1½ xícara de manteiga
4 xícaras de farinha de trigo
1½ xícara de queijo parmesão ralado
1 ovo
½ caixa de creme de leite
1 molho de talos de couve
1 molho de talos de espinafre
½ talo de alho-poró

Rendimento: 100 porções
Valor calórico total: 5.705kcal
Valor calórico por porção: 57,1kcal

MODO DE PREPARO

Bata os talos já cozidos e escorridos no liquidificador com creme de leite e reserve. Na batedeira, bata a manteiga até ficar um creme. Acrescente o ovo e o creme de talos. Em outra bacia, misture o queijo e a farinha de trigo, aos poucos, e junte ao creme batido. Mexa com as mãos até que a massa desgrude das mãos. Coloque em um saco plástico e leve à geladeira por uma hora. Depois, leve para assar em forno preaquecido a 180°C por, aproximadamente, 15 minutos ou até ficar dourado.

O que é o que é?
Uma verdura verde escura que dá força ao sangue, ajuda o coração e ainda cuida da pele e dos cabelos.
(E __ P __ N __ F R __)

Photo caption: Super crunch power!

Chips de batata-doce

SWEET POTATO CHIPS

Neide Marco
Chef Sesc Mesa Brasil RJ

INGREDIENTES

1 batata-doce média
1 colher de café de sal
1 colher de café de orégano
2 colheres de sopa de azeite
Pimenta-do-reino a gosto

Rendimento: 5 porções
Valor calórico total: 409,2kcal
Valor calórico por porção: 81,84kcal

MODO DE PREPARO

Lave bem a batata-doce e corte em fatias bem finas. Adicione todos os ingredientes em uma vasilha. Coloque as fatias de batata-doce em uma assadeira untada com manteiga. Não deixe uma fatia sobre a outra. Asse por 20 minutos em forno preaquecido a 230°C. Vire as fatias e asse por mais 20 minutos ou até dourar.

O que é o que é?
Um tubérculo de casca avermelhada e por dentro bege. É cheio de energia boa, faz bem para o sangue e fortalece o corpo com vitamina A.

(B __ T __ T __ - D __ C __)

Photo caption: Yummy!

Coxinha de casca de tangerina com frango

TANGERINE PEEL AND CHICKEN COXINHA

Alunos: Raphael Alencar de Oliveira Silva, Calleb Salazar de Freitas, Juan Dielle da Silva Santos e Lucas de Oliveira Medina Cunha
Projeto Pequeno Gourmet – Sesc +Infâncias – Sesc Madureira

INGREDIENTES

12 tangerinas
200g de margarina
1 colher de sopa de fermento em pó
2 gemas de ovo
400g de farinha de trigo
3 ovos
500g de farinha panko ou farinha de rosca
1 litro de óleo
3 cebolas
3 dentes de alho
2 unidades de cheiro-verde
400g de peito de frango desfiado
Sal a gosto
Noz-moscada a gosto
Páprica defumada a gosto

Rendimento: 20 porções
Valor calórico total: 2.249kcal
Valor calórico por porção: 112,5kcal

MODO DE PREPARO

As cascas devem ficar de molho por 24h, trocando a água de 3 a 4 vezes, até não sentir o amargo. Bata as cascas junto com a polpa da tangerina. Utilize esse suco para dar liga necessária à massa. Deixe descansar por 30 minutos na geladeira, envolvida em plástico filme. Prepare um refogado utilizando essas cascas. Depois de cozidas, processe tudo e, em seguida, acrescente metade do peito de frango. Coloque em uma panela 1 ovo inteiro e a farinha de trigo. Leve ao fogo até dar ponto de modelar. Em seguida, abra a massa, recheie com o restante do peito de frango e acrescente o requeijão (se preferir). Modele as coxinhas, passe pelo ovo, pela farinha e frite em óleo quente.

O que é o que é?
Frutinha de gomos fáceis de separar, docinha e cheia de vitaminas. Cuida da pele, do cabelo e do coração.
(T__ N G__ R__ N__)

Photo caption: We're cooked!

Coxinha de frango com massa de chuchu

CHICKEN COXINHA WITH CHAYOTE DOUGH

Alunos: Davi Vinicius Herminio, Isabelly Alves e Clara Klayn
Projeto Pequeno Gourmet – Sesc +Infâncias – Sesc Madureira

INGREDIENTES

Massa

3 xícaras de chá de farinha de trigo
100ml de óleo de soja
300g de chuchu cozido com casca e amassado
3 xícaras de chá da água do cozimento do frango
Sal a gosto

Recheio

1kg de peito de frango
300g de cenoura
200g de cebola
1 folha de louro
1 tomate picado
Pimenta-do-reino a gosto
Colorau a gosto
Salsinha (folhas e talos) a gosto

Para empanar

1 ovo
Farinha de rosca a gosto

MODO DE PREPARO

Recheio

Higienize e corte a cenoura em 3 a 4 partes. Leve para uma panela junto com o peito de frango, ½ cebola cortada picada, talos de salsa inteiros, folhas de louro, sal e pimenta-do-reino. Adicione 2 litros de água e cozinhe até que o frango fique macio. Se preferir, utilize panela de pressão. Após cozido, retire o frango e desfie com um garfo ou processador. Coe e reserve o caldo para a massa. Amasse as cenouras cozidas com um garfo. Em uma panela, refogue a outra metade da cebola cortada em cubinhos. Adicione o tomate picado, o colorau e refogue mais um pouco. Acrescente o frango desfiado, a cenoura amassada e a salsinha picada. Acerte o sal. Reserve.

O que é o que é?
Um legume verdinho e cheio de água, com casca fina e sabor suave. Dá para comer tudo, até a casca e a semente!

(C H __ CH __)

>>

A rainha das festas!

Photo caption: The queen of parties!

MODO DE PREPARO

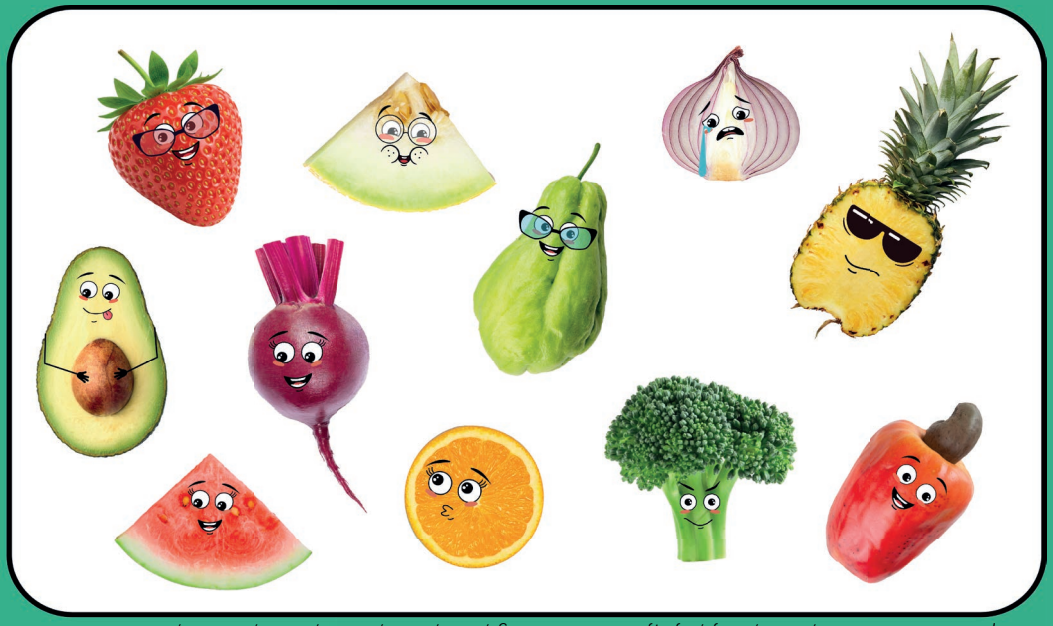
Massa

Em uma panela, adicione o caldo caseiro de frango, o chuchu amassado, louro, a cebola e o alho. Deixe essa mistura levantar fervura. Acrescente a farinha de trigo e mexa bem até a massa soltar do fundo da panela. Leve a massa para uma superfície untada com óleo e deixe resfriar um pouco. Sove a massa até que fique bem lisa. Corte a massa em vários pedaços, no tamanho desejado para formar as coxinhas. Abra em pequenos discos. Recheie e molde as coxinhas. Empane com ovo batido e farinha de rosca. Frite em seguida ou congele para uso posterior.

Rendimento: 20 porções
Valor calórico total: 5.399,8kcal
Valor calórico por porção: 270kcal

Atividade DE ONDE VEM?

A forma de crescimento das frutas e vegetais depende da espécie da planta. Circule os alimentos que crescem em árvores e marque um X nos alimentos que crescem junto da terra. *Activity: where do they grow? - The way fruits and vegetables grow depends on the plant species. Circle the foods that grow on trees and mark an X on the foods that grow on or in the ground.*



Resposta: na árvore: abacate, chuchu, laranja, caju. | junto da terra: morango, melão, cebola, abacaxi, brócolis, beterraba, melancia.

Atividade HORA DE DESENHAR

Agora que você já sabe mais sobre alimentação saudável, desenhe o que seria um prato saudável. Dica: é importante que ele seja colorido! *Activity: time to draw - Now that you know more about healthy eating, draw what a healthy plate would look like. Tip: make sure it's colorful!*

Croquetes assados de talos de couve-flor

BAKED CAULIFLOWER STALK CROQUETTES

Ana Paula Caetano
Fundação Casa Santa Ignez – Centro Comunitário Creche Pintinho Dourado

INGREDIENTES

1kg de farinha de trigo
1 litro de leite
100g de margarina
20g de cebola
5 dentes de alho
500g de talos de couve-flor
50g de queijo ralado
200g de peito de frango
Margarina a gosto
Sal a gosto

Rendimento: 10 porções
Valor calórico total: 7.051kcal
Valor calórico por porção: 70,5kcal

MODO DE PREPARO

Misture o leite, o óleo e o sal. Refogue o alho, a cebola, o frango desfiado e os talos de couve-flor. Acrescente a farinha de trigo, aos poucos, junto com a mistura do leite, queijo ralado e margarina. Mexa bem até desgrudar a massa da panela. Molde a massa e leve para assar em forno preaquecido a 180°C.

O que é o que é?
Um vegetal cheio de vitaminas que parece um buquê branco. E deixa o corpo mais forte e cheio de saúde.

(C O __ V __ - F __ O __)

Photo caption: I think I got it!

Escondidinho de batata e cenoura com recheio de casca de banana

POTATO AND CARROT SHEPERD'S PIE WITH BANANA PEEL FILLING

Alunos: Sofia Manuel, Theo Bezerra, Allana Souza e Laura Bertoleza
Projeto Pequeno Gourmet – Escola Padre Dr. Francisco da Motta

INGREDIENTES

Recheio

6 cascas de banana
500ml de água
3 colheres de sopa de vinagre de maçã
3 tomates picados
½ cebola
2 dentes de alho
1 colher de sopa de páprica defumada
2 colheres de sopa de chimichurri
3 colheres de sopa de extrato de tomate
2 colheres de sopa de azeite
2 colheres de sopa de cheiro-verde
Sal a gosto

Massa

3 xícaras de batata cozida e amassada
1 cenoura ralada e cozida
2 colheres de sopa de manteiga
50g de queijo parmesão
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Recheio

Lave bem as cascas de banana. Com uma colher, raspe as partes brancas e, com a ajuda de um garfo, desfie as cascas. Em uma vasilha, faça a mistura da água com o vinagre, coloque as cascas das bananas. Deixe de molho por 25 minutos. Escorra bem a água. Em uma panela, coloque 2 colheres de sopa de azeite, refogue a cebola, o alho e os temperos, acrescente as cascas desfiadas e refogue um pouco. Acrescente os tomates picados, em seguida, o molho. Deixe ferver por 2 minutos, aproximadamente. Prove o sal e o tempero. Acerte, se necessário. Prove a casca. Se estiver macia, retire do fogo. Adicione os temperos verdes picados. Reserve.

Photo caption: Oh, well...

Massa

Cozinhe as batatas com casca, até que fiquem macias. Rale a cenoura e cozinhe. Escorra. Retire a casca da batata e esprema até formar um purê. Misture com a cenoura ralada e cozida, a manteiga e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Em um refratário, coloque o recheio e, por cima, o purê para gratinar.

Rendimento: 12 porções
Valor calórico total: 1.228,7kcal
Valor calórico por porção: 102,39kcal

Atividade QUAL É O VEGETAL?

Os vegetais viraram sopa de letrinhas! Leia as pistas, descubra o vegetal secreto, organize as palavras e escreva nos quadrinhos. *Activity: guess the vegetable? - Veggies have turned into alphabet soup! Read the clues, find out the secret vegetable, arrange the words, and fill in the squares.*

1 AÓBROAB: laranja e redonda, no Dia das Bruxas é famosa, na sopa fica saborosa! *UMPPKN: orange and round, on Halloween it's famous, in soup it's delicious!*

1

2 ECFAAL: verde e fresquinha, na salada é rainha, crocante e divina! *TELUTCE: green and fresh, in the salad it's the queen, crunchy and divine!*

2

3 AABATT: pode ser frita, assada ou purê. *OTATPO: fried, baked or mashed.*

3

4 EACNOUR: alimento do coelho, faz o corpo brilhar, doce ou salgada, não pode faltar! *RROTAC: rabbit's favorite food, makes the body shine, sweet or savory, it's always fine!*

4

5 ÃILMO: azedo, verde ou amarelo, no suco ou no bolo, é usado em tempero e em molho! *MONEL: sour, green or yellow, in juice or cake, it's used in seasoning and sauce!*

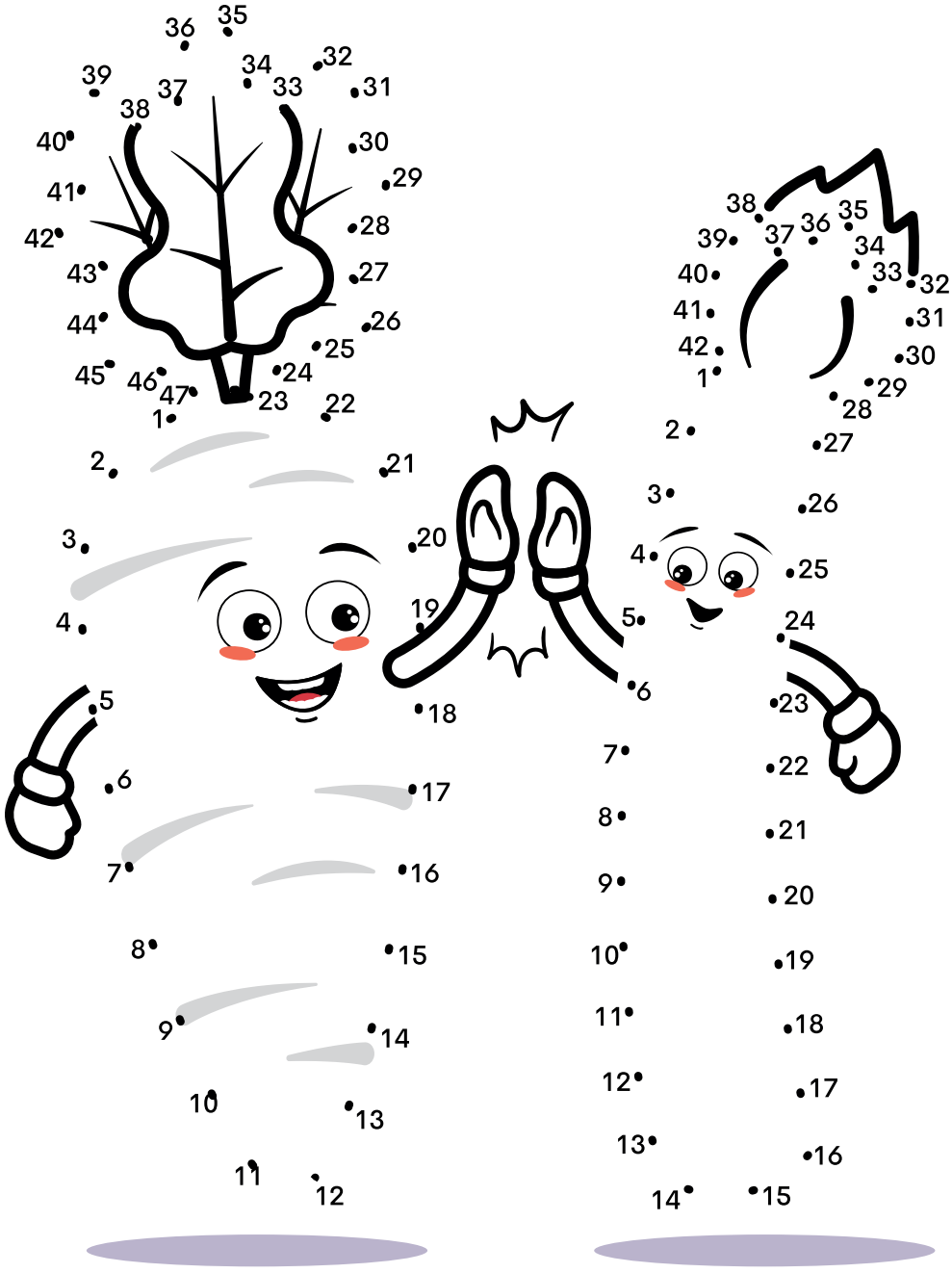
5

Respostas: 1- abóbora, 2 - alface, 3 - batata, 4 - cenoura, 5 - limão / 1 - pumpkin, 2 - lettuce, 3 - potato, 4 - carrot, 5 - lemon

Atividade

LIGUE OS PONTOS

Ligue os pontos para descobrir o alimento secreto. *Activity: connect the dots - Connect the dots and discover the secret food.*



Estrogonofe vegano de couve-flor com champignon

VEGAN CAULIFLOWER STROGONOFF WITH MUSHROOMS

Josye Meiga Sobral dos Santos
Redes Gastronômicas – Instiuição Emilien Lacay

INGREDIENTES

1 couve-flor cortada em floretes pequenos
1 xícara de talos de couve-flor fatiados finos
1 xícara de folhas picadas de couve-flor
200g de champignon
1 lata de milho
1 lata de ervilha
1 colher de sopa de azeite
2 dentes de alho picados
½ cebola picada
1 colher de chá de mostarda
1 colher de chá de extrato de tomate
1 caixa de creme de leite vegano
Noz-moscada a gosto

Rendimento: 10 porções
Valor calórico total: 1.070kcal
Valor calórico por porção: 107kcal

MODO DE PREPARO

Pique os floretes de couve-flor. Cozinhe a couve-flor e os talos fatiados em água com sal até ficarem macios. Escorra a água e separe. Higienize as folhas da couve-flor. Seque, pique e reserve. Na panela aquecida, coloque o azeite, a cebola e o alho. Refogue as folhas picadas da couve-flor. Acrescente a couve-flor, os talos e misture. Coloque o champignon fatiado, o milho, a noz-moscada, a ervilha, a mostarda e o extrato de tomate. Misture e acrescente o creme de leite vegano.

O que é o que é?
Pequeno, branquinho e com cheiro forte. Esse vegetal tem mais de 100 nutrientes e ajuda o sangue a circular melhor, além de proteger o corpo contra inflamações. (A __ H __)

Photo caption: How cute!

Hambúrguer com pão de abóbora e molho pesto de agrião

PUMPKIN BREAD BURGUER WITH WATERCRESS PESTO

Alunos: Sofia Pereira Brandão, Bruno Santiago de Andrade, Larissa Rebello e Manuela Grijó
Projeto Pequeno Gourmet – Sesc +Infâncias – Sesc Madureira

INGREDIENTES

Hambúrguer
700g de carne de patinho moída
100g de cebola ralada
1 dente de alho
Amido de milho com cebola desidratada no forno
2 colheres de sopa de salsinha (talos e folhas)
1 colher de sopa de talos de agrião picadinhos
Pimenta-do-reino a gosto
Sal a gosto

Molho pesto de agrião
125g de agrião folhas e talos mais macios
125ml de azeite
1 dente de alho
30g de queijo parmesão ralado ou pedaço
Suco de 1 limão pequeno
Sal a gosto

Pão de abóbora
250g de abóbora cozida e amassada
1 dente de alho
½ cebola
1 folha de louro
2 ovos
120ml de óleo
120ml de leite
Água morna
15g de fermento biológico seco
850g de farinha de trigo

MODO DE PREPARO

Hambúrguer
Adicione todos os ingredientes em uma tigela, misture bem até que todos os ingredientes se agreguem. Pese porções de, aproximadamente, 40g. Molde com auxílio de um aro ou faça bolinhas e achate com as mãos, para que fiquem na medida do pãozinho. Grelhe em frigideira untada com azeite ou manteiga.

Molho pesto de agrião
Higienize o agrião, seque e separe as folhas dos caules. Para o molho, use mais as folhas, mas aproveite os caules mais macios. Coloque todos os ingredientes no copo do liquidificador. Bata até formar um molho homogêneo. Acerte o sal. Use em seguida ou guarde em pote limpo e

>>

Photo caption: I want more...

esterilizado, com tampa, em refrigeração. Será usado no recheio do hamburguinho.

Pão de abóbora

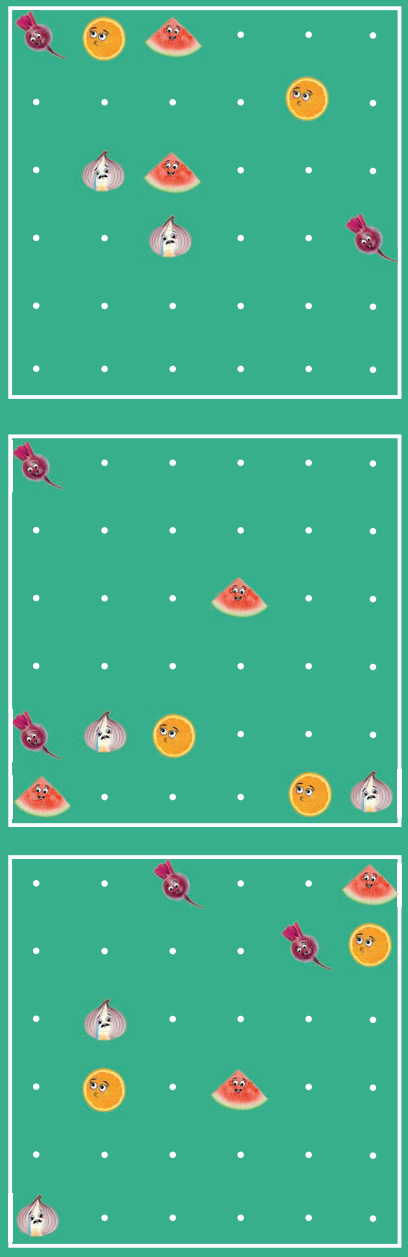
Cozinhe a abóbora com a folha de louro, a cebola e o alho. Faça um purê. Coloque o purê de abóbora, 1 ovo, o óleo e o leite no liquidificador. Bata por cerca de 1 minuto, até misturar bem todos os ingredientes. Despeje a mistura batida em uma tigela. Adicione o sal, o fermento e misture. Adicione a farinha de trigo aos poucos, mexendo até formar uma massa que solte das mãos. Transfira a massa para uma superfície lisa e enfarinhada, comece a sovar por 10 minutos ou até que fique bem lisa e homogênea. Volte a massa para a tigela, cubra com um pano limpo e deixe descansar por cerca de 1h ou até dobrar de volume. Faça bolinhas com cerca de 30g, adicione em tabuleiro untado e enfarinhado. Cubra com pano e deixe fermentar por mais 20 minutos. Bata 1 ovo com uma colher de sopa de leite e pincele cuidadosamente sobre os pãezinhos. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por, aproximadamente, 25 minutos ou até que fiquem dourados.

Rendimento: 30 porções
Valor calórico total: 7.105,15kcal
Valor calórico por porção: 237kcal

Atividade

LIGUE OS VEGETAIS

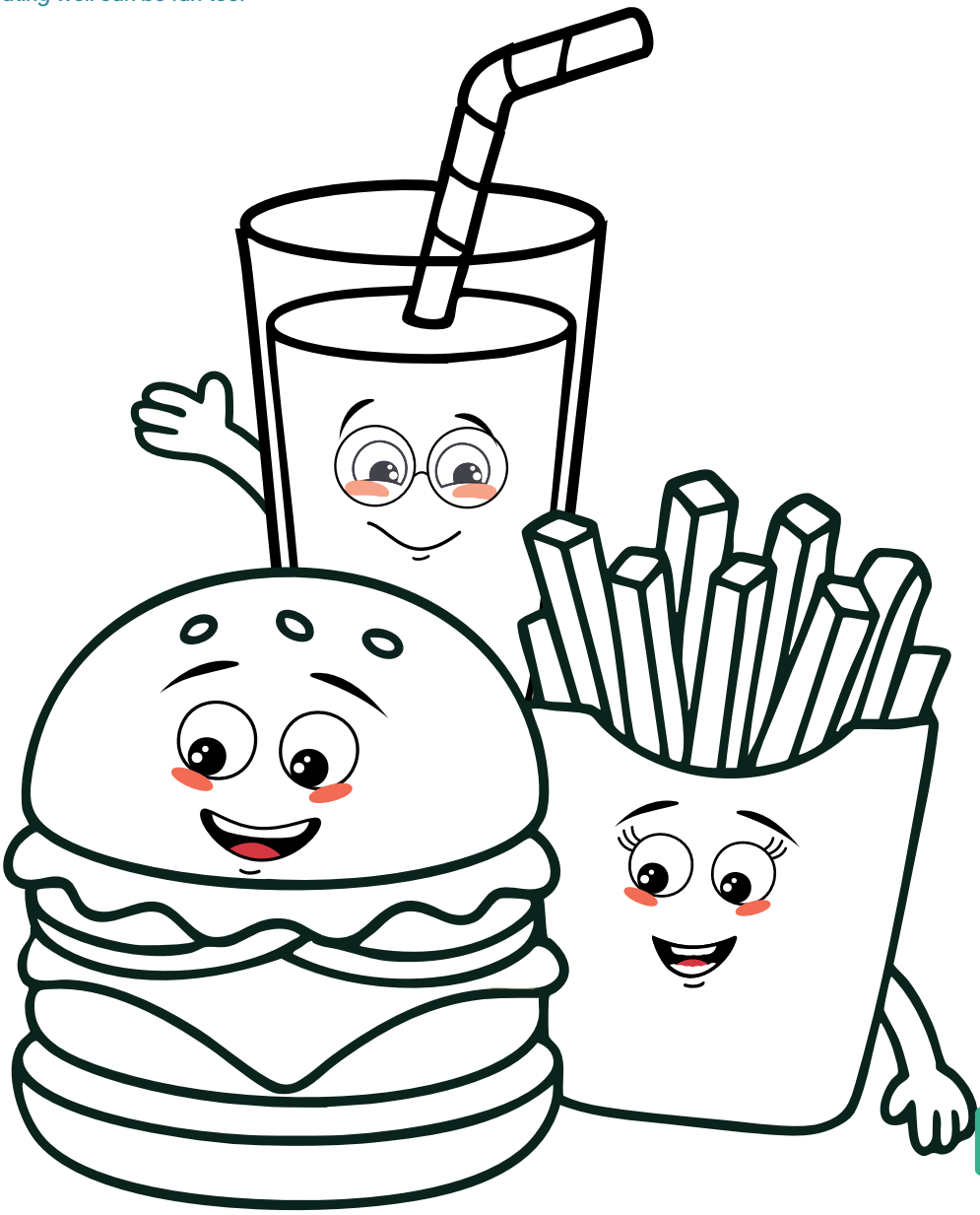
Desenhe as linhas ligando os vegetais sem cruzá-las. *Activity: connect the dots - Connect the dots and draw the veggies. Don't cross the lines.*



Atividade

HORA DE COLORIR

Comer saudável ajuda a melhorar o humor, além de dar força e energia para brincar o dia todo. E comer bem também pode ser divertido! *Activity: time to color - Eating healthy helps improve your mood, and it also gives you strength and energy to play all day long. And eating well can be fun too!*



Hambúrguer com pão de beterraba, bife de casca de banana e ketchup de morango

BEETROOT BURGER BREAD, BANANA PEEL PATTY AND STRAWBERRY KETCHUP

Alunos: Maria Sofia da Conceição da Silva, Mikaela Victória Gomes de Paula,
Ana Beatriz da Conceição da Silva e Felipe Gabriel dos Santos
Projeto Pequeno Gourmet – Sesc +Infâncias – Sesc Madureira

INGREDIENTES

Pectina de maçã
½ xícara de miolo de maçã sem as sementes
½ xícara de casca de maçã

Ketchup de morango
2 molhos de alho-poró
1 cebola
½ pimenta calabresa
- Misture e deixe descansar durante 24 horas até formar um caldo.
300g de morango
300g de tomate picado
120ml de caldo reservado
50ml de vinagre de maçã
100ml de pectina caseira
Sal a gosto

Pão de beterraba
1 beterraba
2 ovos
50g de margarina
Gema para pincelar
½ xícara de chá de água
15g de fermento biológico seco
500g de farinha de trigo
Sal a gosto

Bife de casca de banana
6 cascas de banana
Amido de milho para empanar o quanto baste

MODO DE PREPARO

Pectina de maçã
Leve ao fogo para cozinhar, deixe esfriar e utilize.

Ketchup de morango
Bata tudo no liquidificador, exceto a pectina. Leve ao fogo sem a pectina e deixe reduzir bem. Adicione a pectina.

>>

Photo caption: Irresistable...

Pão de beterraba
Bata no liquidificador a beterraba com a água, acrescente os ovos, o fermento, o sal e a margarina. Bata bem, coloque em uma tigela. Acrescente aos poucos a farinha até soltar das mãos, sove bem e deixe descansar por 30 minutos. Em seguida, modele e leve para assar em forno preaquecido.

Bife de casca de banana
Higienize bem, tempere como se fosse um bife, passe no amido de milho e frite em óleo quente. Recheie o hambúrguer com o bife, a alface e o ketchup.

Rendimento: 15 porções
Valor calórico total: 2.648,8kcal
Valor calórico por porção: 176,6kcal

Atividade LABIRINTO

O caminhão do Sesc Mesa Brasil RJ precisa pegar os alimentos coletados pelo projeto Mesa no Campo. Vamos ajudá-lo a chegar até as caixas? ***Activity: Maze - The Sesc Mesa Brasil RJ truck needs to pick up the food collected by the Mesa no Campo project. Can we help it reach the boxes?***

Photo caption: Time to relax!

Hambúrguer de batata-doce com chuchu e creme de cebola caseiro

SWEET POTATO AND CHAYOTE BURGER AND HOMEMADE ONION CREAM

Alunos: Giulia Victoria Rodrigues da Silva, Vitor Gabriel Freitas do Carmo,
Kalleb Pinto dos Santos e Luis Otávio Nunes de Morais
Projeto Pequeno Gourmet – Sesc +Infâncias – Sesc Madureira

INGREDIENTES

Hambúrguer

1 batata-doce
½ chuchu
1 cebola picada
4 dentes de alho
2 xícaras de chá de soja em grão (cozida)
2 xícaras de aveia em flocos
Pimenta-do-reino a gosto
Orégano a gosto
Aveia o quanto baste para dar liga

Molho

1 cenoura cozida
2 inhames cozidos
1 cebola
3 colheres de sopa de azeite
Alho dourado a gosto
Sal a gosto
Salsa a gosto

MODO DE PREPARO

Hambúrguer

Cozinhe a batata e o chuchu com sal. Bata no liquidificador a batata, o chuchu, a cebola, o alho e a soja. Em seguida, despeje em uma vasilha, junte os outros ingredientes, ajuste o sal e, se for necessário, adicione mais aveia. Aguarde alguns minutos antes de modelar, assim a massa ficará mais consistente. Faça os hambúrgueres e frite em óleo quente, sempre dourando os dois lados.

Molho

Bata no liquidificador a cenoura, o inhame, a cebola e o alho. Em seguida, despeje em um recipiente, ajuste o sal e acrescente a salsa picada.

Rendimento: 4 porções
Valor calórico total: 1.481kcal
Valor calórico por porção: 370kcal

Photo caption: Yummy!

Hambúrguer de legumes com pão de cenoura

VEGETABLES BURGER AND CARROT BREAD

Alunos: Lorena Ferreira, Leonardo Martins de Deus, Geovanna Pereira e Beatriz Vilela
Projeto Pequeno Gourmet – Escola Padre Dr. Francisco da Motta

INGREDIENTES

Hambúrguer

300g de grão-de-bico cozido e amassado
3 colheres de sopa de azeite
½ cebola picada
2 dentes de alho picados
½ xícara de cenoura média ralada
½ xícara de abobrinha pequena ralada
½ xícara de beterraba pequena ralada
1 colher de chá de páprica defumada
1 colher de chá de orégano
1 colher de sopa de salsinha
1 colher de sopa de cebolinha
½ xícara de farinha de aveia
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
Folhas de alface e tomate opcionais

Rendimento: 15 porções
Valor calórico total: 1.962,8kcal
Valor calórico por porção: 130,8kcal

MODO DE PREPARO

Cozinhe e amasse o grão-de-bico. Pode usar o amassador de batata. Reserve. Higienize os legumes e rale com casca. Pique a cebola e o alho. Em uma frigideira grande, coloque 1 fio de azeite. Leve ao fogo e coloque a cebola e o alho para refogar. Acrescente a cenoura e a beterraba, refogue um pouco, não precisa refogar muito. Adicione a abobrinha e refogue bem rápido. Retire do fogo e adicione os temperos, o sal, a páprica e o orégano. Misture. Acerte o sal e os temperos, se necessário. Adicione a salsinha e a cebolinha. Misture esse refogado ao grão-de-bico amassado. Misture e acerte o ponto da massa com a farinha de aveia. Molde disquinhos (mini-hambúrgueres) de 8 a 9cm. Grelhe em chapa de frigideira untada com azeite. Deixe dourar os dois lados. Use para montar os hambúrgueres ou comer como bifinho.

Photo caption: Pretty and natural!

INGREDIENTES

Minipão de cenoura

300g de cenoura média cozida
240ml de leite
3 colheres de sopa de açúcar
½ colher de sopa de sal
2 colheres de sopa de leite em pó
30g de margarina
1 ovo
1 gema
20g de fermento biológico seco
1 ovo para pincelar
50g de gergelim para decorar
900g de farinha de trigo

O que é o que é?
Comprido e alaranjada, esse legume faz bem para os olhos, o coração e ajuda o corpo a funcionar direitinho.
(C __ N __ U __ A)

MODO DE PREPARO

Bata a cenoura cozida com o leite, no liquidificador. Bata bem até obter uma mistura homogênea. Transfira a mistura para uma tigela. Adicione o ovo, o açúcar, o sal, o leite em pó, o fermento e a margarina. Misture tudo. Adicione a farinha aos poucos e vá misturando para incorporar a farinha no líquido. Quando não conseguir misturar mais com a colher, transfira a massa para uma bancada e misture com as mãos, adicionando toda a farinha até que a massa desgrude das mãos e da bancada. Inicie a sova. Sove por uns 10 minutos até a massa ficar bem lisa. Corte a massa no tamanho desejado para o pão. Pese com 40g a 50g. Forme bolinhas. Boleie a massa pesada e coloque em tabuleiro untado com óleo, respeitando uma distância para a fermentação. Deixe descansar por, aproximadamente, 30 minutos até fermentar. Em seguida, a massa já terá crescido. Pincele uma mistura de ovo com 1 colher de sopa de água e polvilhe o gergelim sobre o pão. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por, aproximadamente, 20 a 25 minutos. O tempo dependerá de cada forno.

Rendimento: 30 porções
Valor calórico total: 4.426,2kcal
Valor calórico por porção: 147,5kcal

Photo caption: Lightness is the key!

Hot Filadélfia

HOT PHILADELPHIA

Alunos: Lunna Sans Morais Soares, Larissa Rebello Pinheiro Moura
e Miguel Carvalho Coelho da Costa Ramos
Projeto Pequeno Gourmet – Sesc +Infâncias – Sesc Madureira

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de vinagre de maçã
2 xícaras de chá de arroz branco
3 colheres de sopa de queijo branco cremoso
Farinha panko para empanar
2 mangas
1 pepino
300g de farinha de trigo
3 folhas de acelga
Tempero a gosto

Rendimento: 4 porções
Valor calórico total: 1.033kcal
Valor calórico por porção: 258kcal

MODO DE PREPARO

Faça uma salmoura (solução de água e sal) e deixe a acelga por 12 horas. Após esse período, retire todo o sal da acelga em água filtrada. Em uma esteirinha própria para comida japonesa, coloque o arroz, o queijo cremoso, a manga fatiada e o pepino. Enrole apertando bem, passe na farinha de trigo, na mistura de água com farinha de trigo e, por último, passe na farinha panko. Frite em óleo quente.

O que é o que é?
Comprido, verde e bem crocante! Esse vegetal hidrata, fortalece os ossos e ajuda o coração e o intestino.

(P __ P __ N __)

Photo caption: Uhu!!

Muffin de tapioca e acelga com mix de sementes

TAPIOCA AND CHARD MUFFINS WITH SEED MIX

Yuri Souza, Maria Stella, Clarice Rodrigues e Lavynia França
Sesc +Infâncias - Lar Tia Anastácia

INGREDIENTES

4 ovos
8 colheres de sopa de tapioca
2 colheres de sopa de chia
½ xícara de chá de queijo minas ralado
1 xícara de chá de acelga picada em tiras
1 colher de sobremesa de fermento em pó
100g de mix de sementes (girassol e abóbora)
Sal a gosto
Salsinha a gosto
Gergelim branco a gosto

Rendimento: 12 cupcakes grandes ou 24 cupcakes pequenos
Valor calórico total: 2.105,4kcal
Valor calórico por porção: 263,2kcal

MODO DE PREPARO

Hidrate a tapioca.
Misture bem os ovos, a tapioca, o sal, a chia e a salsinha. Bata bem no mix.
Acrescente o queijo, o mix de sementes e a acelga e continue misturando.
Despeje a massa nas forminhas de muffin.
Asse em fogo baixo ou médio até que fiquem firmes e dourados.

Photo caption: Balancing...

Pastel de forno colorido de beterraba com recheio de abacaxi

COLORFUL BAKED BEETROOT TURNOVER WITH PINEAPPLE FILLING

Alunos: Lucas Medina, João Pedro Duque Estrada, Leticia Rebello e Valenthyna dos Santos
Projeto Pequeno Gourmet – Sesc +Infâncias – Sesc Madureira

INGREDIENTES

Massa

600g de farinha de trigo
100g de manteiga
8g de sal
240 ml de suco de beterraba
100g de beterraba
1 ovo

Recheio

1 abacaxi
1 cebola média
1 colher de sopa de manteiga
200g de ricota defumada
100ml de creme de leite
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
Páprica defumada a gosto
Gergelim opcional para decorar

Rendimento: 20 porções
Valor calórico total: 4.185,7kcal
Valor calórico por porção: 209,3kcal

MODO DE PREPARO

Massa

Higienize a beterraba. Bata no liquidificador com a água e o sal. Transfira para uma panela e aqueça a mistura. Transfira a mistura para uma tigela, adicione a manteiga e misture para que derreta. Acrescente a farinha aos poucos e vá misturando com o auxílio das mãos até obter uma massa que solte das mãos e da vasilha. Acrescentar 1 ovo. Não precisa sovar. Embrulhe em um plástico filme e leve à geladeira por, no mínimo, 1 hora. Após o tempo de descanso, polvilhe uma bancada com farinha e abra a massa com auxílio de um rolo. Tente abrir bem fina, de 2 a 3mm de espessura. Faça discos no tamanho de 10 a 12cm ou do tamanho que preferir. Recheie e feche com auxílio de um garfo. Pincele com uma mistura de gema com 1 colher de sopa de água. Distribua em uma assadeira e leve para assar em forno preaquecido a 200°C por, aproximadamente, 20 minutos ou até que fiquem dourados.

>>

O que é o que é?
Fruta tropical, cheia de água, refrescante e com coroa! Ajuda na digestão e é rica em vitaminas.
(A _ A _ A _ I)

Photo caption: Wanna try it?

Bora provar!

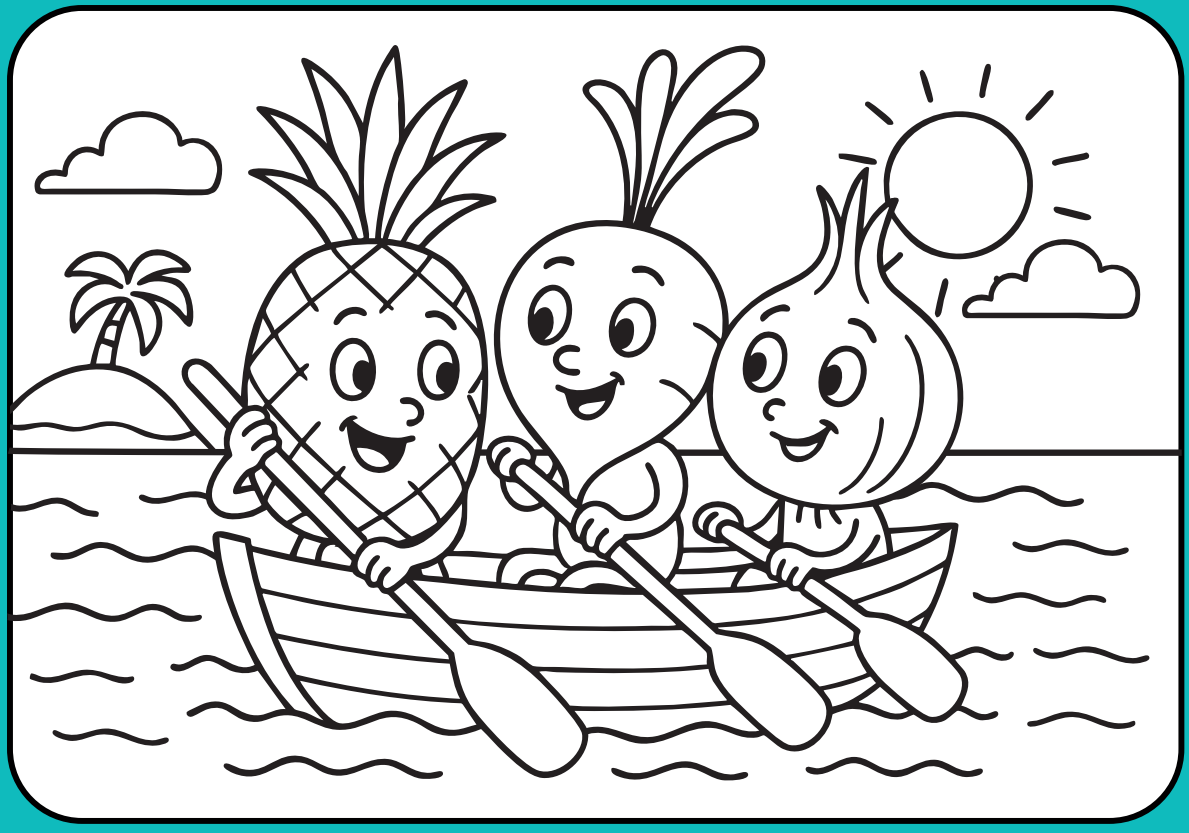
MODO DE PREPARO

Recheio

Descasque o abacaxi e corte em rodelas. Em uma frigideira, pincele manteiga e leve as rodelas para grelhar, deixando dourar bem dos dois lados. Depois de grelhadas, corte em cubos pequenos. Na mesma frigideira, adicione mais manteiga e refogue a cebola até ficar al dente. Adicione sal e pimenta-do-reino enquanto refoga. Acrescente o abacaxi em cubos, a páprica defumada e refogue um pouco. Retire do fogo, transfira para uma vasilha e deixe esfriar. Enquanto esfria, esfarele a ricota e misture com o creme de leite para formar um creme. Depois, misture com o abacaxi refogado. Se precisar, acerte o sal e a pimenta. Recheie os pastéis.

Atividade HORA DE COLORIR

Use a sua imaginação para deixar o desenho ainda mais bonito. *Activity: time to color - Use your imagination to make the drawing even more beautiful.*



Atividade

HORA DO MERCADO

Vamos fazer compras? Liste 10 itens, entre frutas, legumes e verduras, para comprar no mercado. *Activity: market time - Shall we go shopping? List 10 items — including fruits, vegetables and greens — to buy at the market.*

Pastel de forno de inhame com frango, cenoura e abobrinha

YAM BAKED TURNOVER WITH CHICKEN, CARROT AND ZUCCHINI

Alunos: Anthony Gabriel, Davi Plau, Caio Berger, Tomaz Protetor e Artur Grassini
Projeto Pequeno Gourmet – Escola Padre Dr. Francisco da Motta

INGREDIENTES

Massa

350g de farinha de trigo
150g de manteiga
200g de inhame
Sal a gosto

Recheio

½ cebola
3 dentes de alho
500g de peito de frango
½ cenoura
1 abobrinha
100g de ricota
100ml de azeite
Sal a gosto
Temperos a gosto

Rendimento: 20 porções
Valor calórico total: 4.522kcal
Valor calórico por porção: 226kcal

MODO DE PREPARO

Massa

Cozinhe o inhame e amasse fazendo um purê. Peneire a farinha de trigo, adicione o sal, óleo e o purê de inhame. Misture tudo até obter uma massa lisa. Abra a massa, recheie, feche e pincele gema.
Unte uma forma com azeite e farinha, e coloque a massa. Asse em forno preaquecido a 180°C por 20 minutos.

Recheio

Pique a cebola e o alho.
Bata no liquidificador e peneire.
Cozinhe o frango e processe-o.
Rale a cenoura e a abobrinha.
Refogue no azeite a cebola com o alho, coloque o frango, a cenoura e a abobrinha.
Adicione os temperos.
Deixe esfriar e finalize com a ricota.

O que é o que é?
Verde por fora e macio por dentro, esse legume faz bem para a pele, os olhos e o crescimento.
(A _ O _ R _ N H _)

Vem com a gente!

Photo caption: Come with us!

Pizza de brócolis com molho de melancia

BROCCOLI PIZZA WITH WATERMELON SAUCE

Alunas: Lara de Jesus, Sophia Klayn Costa e Isabella Vitória
Projeto Pequeno Gourmet – Sesc +Infâncias – Sesc Madureira

INGREDIENTES

Massa

400g de farinha de trigo
10g de fermento biológico seco
1 xícara de chá de água morna
1 brócolis americano
300g de queijo muçarela

Molho

700g de polpa de melancia
100g de cebola
10g de alho
4 a 5 talos de manjericão
5 talos de cheiro-verde
20ml azeite
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto

Rendimento: 30 porções
Valor calórico total: 4.821kcal
Valor calórico por porção: 160,7kcal

MODO DE PREPARO

Massa

Numa tigela, adicione o fermento, o óleo e a água morna. Mexa bem e adicione o sal. Em seguida, vá adicionando a farinha de trigo aos poucos e depois coloque os brócolis bem picados. Quando a massa começar a ficar firme, transfira-a para uma superfície lisa. Sove a massa até que fique bem lisa e homogênea. Volte a massa para tigela e cubra com um pano limpo. Deixe descansar por 40 minutos ou até dobrar de tamanho. Após esse tempo, abra a massa como desejado. Pode ser em uma forma de pizza ou faça minidiscos de massa. Pode-se abrir a massa com um rolo ou ir espalhando-a na forma com as mãos. Também pode-se usar uma assadeira quadrada ou retangular. Leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 10 a 15 minutos para pré-assar a massa. Retire do forno. Pode-se congelar para uso posterior ou usar na hora. Espalhe o molho de preferência a gosto, por cima da massa. Coloque o recheio que preferir por cima do molho. Leve para assar em forno a 180°C, por mais 15 a 20min ou até derreter o queijo.

>>

Sabor lá em cima!

O que é o que é?
É um dos vegetais mais poderosos, parece uma arvorezinha verde. Protege o corpo de doenças e ajuda a limpar tudo por dentro.
(B __ Ó __ O __ L __ S)

Photo caption: The taste is amazing!

MODO DE PREPARO

Molho

Separe a polpa da casca de melancia. Bata a polpa em liquidificador com ½ copo de água ou caldo de legumes e peneire para separar as sementes. Reserve a casca. Em uma panela larga, em fogo médio baixo, aqueça o azeite e refogue a cebola, coloque 1 pitada de sal e de pimenta-do-reino, mexendo ocasionalmente, até que ganhe uma leve cor dourada translúcida, e acrescente os talos de salsinha picadinhos. Adicione o alho e continue refogando. Adicione a polpa de melancia batida e peneirada. Acrescente os talos de manjericão inteiros. Em fogo baixo, deixe o molho ferver suavemente, mexendo de vez em quando, até que o molho reduza e apure o sabor. Acerte o sal e a pimenta. Retire do fogo. Retire os talos de manjericão. Utilize o molho em massa, pizzas e refogados.

Atividade LABIRINTO

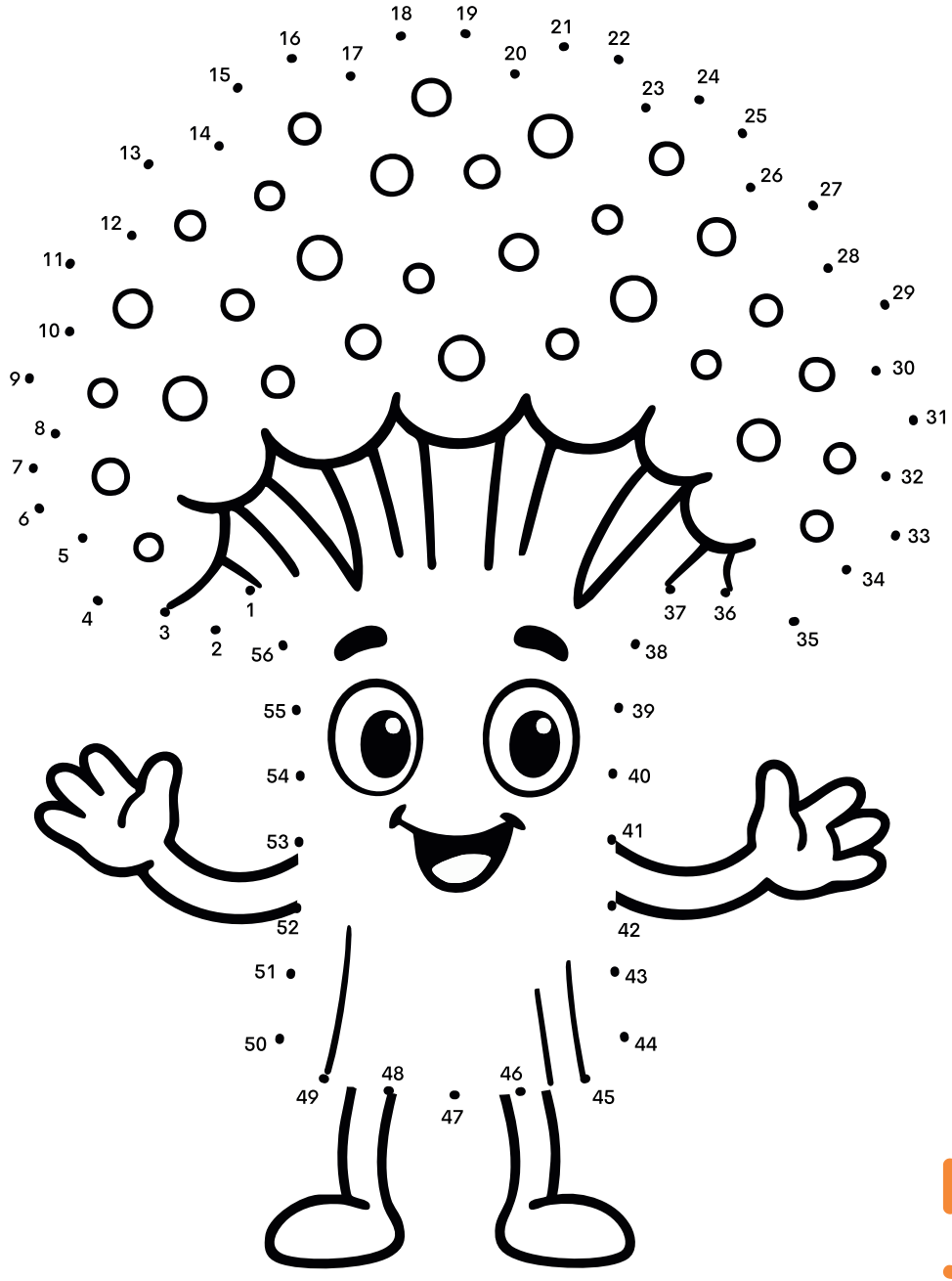
O brócolis está perdido e precisa atravessar o labirinto. Ajude-o a encontrar a saída!

Activity: maze - The broccoli is lost and needs to get through the maze. Help him find his way out!

Atividade

LIGUE OS PONTOS

Ligue os pontos e descubra qual é o alimento secreto. *Activity: connect the dots - Connect the dots and find out what the secret food is.*



Quibe assado de brócolis com creme de queijo

BAKED BROCCOLI KIBBEH WITH CREAM CHEESE

Alunos: Raphael Alencar de Oliveira Silva, Calleb Salazar de Freitas, Juan Dielle da Silva Santos e Lucas de Oliveira Medina Cunha
Projeto Pequeno Gourmet – Sesc +Infâncias – Sesc Madureira

INGREDIENTES

Quibe

2 brócolis
3 cebolas
200g de farinha de quibe
3 dentes de alho
2 molhos de cheiro-verde
2 molhos de hortelã
2 limões
4 tomates
Pimenta a gosto
Sal a gosto

Creme de queijo

300g de requeijão
2 colheres de azeite
200ml de leite
100g de queijo parmesão

Rendimento: 30 porções
Valor calórico total: 1.774,5kcal
Valor calórico por porção: 59,2kcal

MODO DE PREPARO

Quibe

Deixe a farinha de quibe de molho por 12h. Refogue bem os brócolis com todos os temperos e reserve. Misture bem os demais ingredientes, coloque em um tabuleiro untado com azeite. Coloque o creme por cima do quibe.

Creme de queijo

Para o creme, bata no liquidificador o requeijão, o leite e uma pitada de sal. Coloque por cima do quibe e leve para assar. Polvilhe queijo parmesão por cima.

O que é o que é?
Folhinha verdinha e cheirosa que ajuda na digestão, na respiração e ainda combate as bactérias.
(H __ R __ E __ Ã)

Photo caption: Humm. . . What is it?

Salsicha de legumes sem proteína

VEGETABLE SAUSAGE WITHOUT PROTEIN

Beatriz R. Lima, Maria Marcia Braz, Nathália Batista, Leticia Adolpho, Maria de Nazarete, Oranides de Jesus, Jorge Luiz dos Santos, Deyse Souza Mascarenhas, Elvira da Silva e Patricia Peres da Silva de Brito
Ação Educativa de Nutrição – ONG José Maria de Lima, Casa de Jacira, Projeto Vinde a Mim, Casa da Mãe Pobre, AIACOM Armazém de Ideias, CEI Celebrando a Vida, Creche-casulo São Rafael Arcanjo, Instituto Educacional Crescendo e Aprendendo Algodão Doce

INGREDIENTES

½ cenoura
½ beterraba
1½ xícara de chá de trigo de quibe
1 dente de alho
1 cebola
1 colher de sopa de maionese
Cheiro-verde e coentro a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
Temperos a gosto (páprica, tomilho, cominho e fumaça em pó)

Rendimento: 8 porções
Valor calórico total: 915kcal
Valor calórico por porção: 114,4kcal

MODO DE PREPARO

Cozinhe a cenoura e a beterraba, coe e reserve o líquido. Bata no liquidificador junto com o cheiro-verde, o coentro e um copo de água do cozimento da cenoura e da beterraba até virar um creme. Refogue o alho e a cebola, acrescente o creme e cozinhe até estar bem seco. Tempere a gosto. Hidrate o trigo de quibe com a água do cozimento dos legumes ainda quente. Deixe por 30 minutos e coe retirando o máximo possível do líquido. Junte o purê de legumes ao trigo hidratado. Acrescente a maionese e misture. Modele no formato de salsicha e enrole em plástico filme, torcendo bem as extremidades do plástico para juntar bem a massa. Coloque as salsichas com plástico para cozinhar na água por 20 minutos para manter o formato. Finalize as salsichas no forno pinceladas com azeite até dourar.

Photo caption: Woof, woof... That's so cool!

Solore

mesas

DESSERTS

Beijinho de cenoura e maracujá

CARROT PUDDING WITH PAPAYA

Hellen Paula
Redes Gastronômicas – Creche Sítio Alegre

INGREDIENTES

1 cenoura grande
200ml de suco de maracujá
20g de amido de milho
200g de banana nanica
180g de leite em pó
30g de coco ralado
15g de manteiga

Rendimento: 30 unidades de 15g
Valor calórico total: 2.826kcal
Valor calórico por porção: 94kcal

O que é o que é?
Fruta de casca amarela ou roxa, com polpa azedinha que acalma, ajuda o coração e melhora a digestão.
(M __ R __ C __ J __)

MODO DE PREPARO

Higienize a cenoura e retire as pontas. Corte em cubos. No liquidificador, bata a cenoura, o suco de maracujá, o leite em pó, o amido de milho e a banana. Deixe a mistura homogênea. Transfira a mistura para uma panela. Junte a manteiga. Leve em fogo baixo, mexendo sempre, até que a misture encorpe e desprenda do fundo da panela. Misture 2 colheres de sopa do coco ralado. Retire do fogo. Despeje a massa em um prato levemente untado com manteiga. Cubra com um plástico-filme. Deixe esfriar. Depois de frio, molde bolinhas no tamanho desejado, passe no coco ralado e coloque em forminhas.

Obs.: melhor usar o suco de maracujá extraído da fruta e utilizar a casca para fazer farinha de maracujá.

Photo caption: Ohhh ohhhh...

Bolo de morango com semente de abóbora

STRAWBERRY CAKE WITH PUMPKIN SEED

Alunos: Mickaelly Andrade, Miguel Rodrigues e Richard da Silva
Sesc +Infâncias – Lar Tia Anastácia

INGREDIENTES

Massa

250g de farinha de trigo
100ml de óleo
200g de farinha de semente de abóbora
500g de morango
3 ovos
100ml de pasta de maçã e passas (ver receita do Pudim de abacate com maracujá)
1 colher de sopa de fermento químico

Cobertura

4 colheres de sopa de amido de milho
200ml de leite
Geleia natural de morango

Finalização

250g de morango
100g de semente de abóbora

Geleia natural de morango

500g de morango
1 colher de sopa de limão

MODO DE PREPARO

Massa

Torre as sementes de abóbora, processe e peneire. Bata no liquidificador o morango até obter um suco e peneire. Na batedeira, bata os ovos por 5 minutos, coloque o açúcar e depois a margarina. Bata por mais 1 minuto. Adicione, aos poucos, o suco de morango, a farinha de trigo e a farinha de semente de abóbora, coloque o sal e finalize com o fermento. Unte a forma com óleo e farinha de trigo. Asse em forno preaquecido a 180°C, por 40 minutos.

Cobertura

Na panela, faça um mingau com o leite e o amido de milho até o ponto cremoso. Acrescente a geleia natural de morango.

Geleia natural de morango

Em uma panela, junte os morangos picados com suco do limão e leve ao fogo até dissolver.

>>

Photo caption: What a blast!

Finalização

Corte os morangos ao meio, coloque em cima do bolo com as sementes de abóbora torradas e picadas.

Rendimento: 15 porções
Valor calórico total: 3.467,2kcal
Valor calórico por porção: 231kcal

O que é o que é?
Fruta vermelha e azedinha, cheia de vitaminas que protegem o corpo e deixam a gente mais forte.
(M __ R __ N G __)

Atividade CAÇA-PALAVRAS

O pomar está pronto para a colheita, encontre as árvores frutíferas e boa sorte!
Activity: wordsearch - The orchard is ready for harvest, find the fruit and good luck!

CAJU - MANGA - MAMÃO - CEREJA- MAÇÃ - PERA - LIMÃO - UVA - AMORA - FIGO
cashew - mango - papaya - cherry - apple - pear - lemon - grape - blackberry - fig

X	B	L	A	C	K	B	E	R	R	Y	U	G	P	P
L	A	K	M	U	E	F	I	G	U	E	I	R	A	E
I	M	C	A	J	U	E	I	R	O	L	T	A	R	R
M	A	L	M	A	N	G	U	E	I	R	A	P	R	E
O	N	E	O	U	P	C	A	S	H	E	W	E	E	I
E	G	M	E	P	E	M	G	A	P	P	L	E	I	R
I	O	O	I	M	A	C	A	M	O	R	E	I	R	A
R	O	N	R	N	R	M	A	C	I	E	I	R	A	Z
O	S	V	O	W	B	Z	P	A	P	A	Y	A	R	O
C	H	E	R	R	Y	C	E	R	E	J	E	I	R	A

Respostas: cajueiro - mangueira - mamoeiro - cerejeira - macieira - pereira - limoeiro - parreira - amoreira - figueira

Atividade

DE ONDE VEM?

Desenhe as frutas e legumes abaixo conforme o modo de crescimento de cada planta, que pode ser uma árvore, uma planta rasteira ou debaixo da terra. *Activity: where is it from? - Draw the fruits and vegetables below according to the growth mode of each plant, which can be a tree, a creeping plant or under the ground.*

Laranja - Chuchu - Melancia - Pimentão - Brócolis - Cenoura - Beterraba
Orange - Chayote- Watermelon - Pepper - Broccoli - Carrot - Beet

Respostas: na árvore: *laranja, chuchu* | **acima da terra:** *melancia, brócolis, pimentão* | **debaixo da terra:** *cenoura, beterraba*

Bolo gelado de beterraba

CHILLED BEETROOT CAKE

Alunos: Luiz Miguel Nunes de Lima, Lucas Carvalho, Matheus Henrique Messias e Joao Gabriel Rodrigues
Sesc +Infâncias – Lar Tia Anastácia

INGREDIENTES

Massa

125ml de óleo
300g de farinha de trigo
3 ovos
1 beterraba
1 xícara de pasta de maçã e passas (ver receita do Pudim de abacate com maracujá)
1 colher de sopa de fermento químico

Cobertura

4 colheres de sopa de amido de milho
200ml de leite
Geleia natural de morango

Geleia natural de morango

500g de morango
1 colher de sopa de limão

Rendimento: 15 porções
Valor calórico total: 3.466kcal
Valor calórico por porção: 231kcal

MODO DE PREPARO

Massa

No liquidificador, bata o óleo, o ovo e a beterraba, até ficar homogêneo. Transfira para uma tigela, adicione a farinha de trigo, a pasta de maçã e passas e o fermento. Coloque a massa em uma forma untada. Asse em forno preaquecido a 180°C por 40 minutos.

Calda

Dissolva a gelatina, a água fervente e bata no liquidificador com o leite condensado e o creme de leite. Retire o bolo do forno, deixe esfriar, desenforme e regue com a calda. Leve à geladeira por 4 horas.

Photo caption: That's a flavor explosion!

Bom-bocado de arroz

SWEET RICE BOM-BOCADO

Deise Rosa
Ação Educativa de Nutrição – Educagente – São Martinho

INGREDIENTES

2 xícaras de chá de arroz cozido
1 xícara de chá de pasta de maçã e passas (ver receita do Pudim de abacate com maracujá)
3 ovos
200ml de creme de leite
100ml de óleo
100g de coco ralado
1 colher de sopa de fermento químico
50g de uva passa
½ colher de café de sal

MODO DE PREPARO

Massa

Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar uma massa homogênea. Asse em tabuleiro untado e enfarinhado ou em forma de cupcake por, aproximadamente, 40 minutos ou até que doure.

Rendimento: 18 porções
Valor calórico total: 2.497,1kcal
Valor calórico por porção: 178,7kcal

O que é o que é?
Uma fruta dura por fora e branquinha por dentro, cheia de energia e gordura do bem! Protege o coração, os ossos e fortalece o corpo. (C __ C __)

Photo caption: Just one more...

Brigadeiro de maçã

APPLE BRIGADEIRO

Alunas: Anna Beatriz da Costa, Anna Lua, Bruna Souza e Alicia de Souza
Sesc +Infâncias – Lar Tia Anastácia

INGREDIENTES

2 maçãs
2 batatas-doces
Semente de abóbora a gosto

Rendimento: 10 porções
Valor calórico total: 631kcal
Valor calórico por porção: 63kcal

MODO DE PREPARO

Cozinhe a batata-doce e a maçã. Faça um purê. Na panela, coloque purê e cozinhe até desgrudar do fundo da panela. Deixe esfriar. Enrole e passe na farofa de semente de abóbora.

O que é o que é?
Fruta crocante, doce e muito saudável!
Protege o coração, o cérebro
e cuida do intestino.

(M __ Ç __)

Photo caption: Sweet delights...

Brownie de arroz

RICE BROWNIE

Deise Rosa
Ação Educativa de Nutrição – Educagente – São Martinho

INGREDIENTES

1½ xícara de chá de arroz cozido
100ml de creme de leite
1 xícara de chá de uva passa
2 colheres de sopa de cacau
2 ovos
150g de chocolate meio amargo
50g de margarina
1 xícara de chá de farinha de arroz
1 pitada de canela em pó

Rendimento: 15 porções
Valor calórico total: 2.807,1kcal
Valor calórico por porção: 187,2kcal

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o arroz, o creme de leite e as passas. Derreta o chocolate com a margarina no micro-ondas ou em banho-maria. Junte ao creme no liquidificador com os ovos e torne a bater. Despeje numa tigela, adicione o cacau, a canela e a farinha, misturando delicadamente. Asse em forma untada e enfarinhada, forno preaquecido com temperatura média por, aproximadamente, 35 minutos ou até que, espetando um palito, o mesmo saia limpo.

Photo caption: It's very good!

Chips de banana

BANANA CHIPS

Neide Marco
Chef Sesc Mesa Brasil RJ

INGREDIENTES

3 bananas-da-terra verdes
Raspas de 1 limão
Cominho em pó a gosto
Sal a gosto

Rendimento: 5 porções
Valor calórico total: 398kcal
Valor calórico por porção: 79,6kcal

O que é o que é?
Uma fruta amarela, doce e que dá muita energia! Faz bem para os músculos, o intestino e o bom humor. Até a casca ajuda no sono.
(B __ N __ N __)

MODO DE PREPARO

Corte as bananas ao meio, no sentido da largura — assim elas ficam menores e mais fáceis para descascar. Passe pelo fatiador de legumes. Faça um corte longitudinal na casca e puxe com a faca para descascar cada pedaço de banana — a casca da banana-da-terra verde é mais grudada na polpa. Coloque em um tabuleiro ou em uma grelha ou na airfryer para assar. Posicione o fatiador de legumes (ou mandolim) sobre o tabuleiro e fatie as bananas. Cuidado para não colocar muitas fatias de uma só vez e correr o risco de elas grudarem umas nas outras. Deixe assar 20 minutos ou dourar até ficar com o tom amarelo mais vivo, dessa forma elas ficam crocantes. Tempere os chips de banana com cominho, sal e as raspas de limão. Sirva a seguir.

Photo caption: Smack...
Smack...

Chips de maçã

APPLE CHIPS

Neide Marco
Chef Sesc Mesa Brasil RJ

INGREDIENTES

2 maçãs Fuji

MODO DE PREPARO

Lave, seque e corte as maçãs ao meio, no sentido do comprimento. Descarte as sementes e corte cada metade em meias-luas finas de cerca de 0,5cm (se preferir, utilize um mandolin). Programe a airfryer para 200°C por 8 minutos. Transfira a maçã para o cesto da airfryer, espalhando bem as fatias — quanto mais espalhadas as fatias estiverem, mais uniforme será o cozimento. Feche a gaveta e deixe as maçãs assarem pelo tempo programado até começarem a dourar.

Abra a gaveta e, com uma pinça, misture as fatias de maçã. Feche novamente e programe a airfryer para 120°C por 25 minutos — na metade do tempo, abra a gaveta novamente e misture as fatias para que dourem por igual. Transfira os chips de maçã para uma travessa e deixe esfriar completamente antes de servir ou armazenar — os chips saem da airfryer dourados, sequinhas e levemente macios, eles terminam de ficar crocantes depois que esfriam. Os chips podem ser armazenados num pote com fechamento hermético por até 1 semana em temperatura ambiente.

Chips com canela

Para fazer a versão de chips de maçã com canela, misture ¼ de colher (chá) de canela em pó nas fatias de maçã cruas antes de colocar na airfryer.

Rendimento: 5 porções
Valor calórico total: 168kcal
Valor calórico por porção: 33,6kcal

Pra toda hora...

Photo caption: It's good all the time...

Manjar de cenoura com mamão

COCONUT PUDDING WITH CARROT AND PAPAYA

Maria Simoni, Sara Hadassa, Uziel Estevão Gomes e Theo de Jesus
Sesc +Infâncias - Lar Tia Anastácia

INGREDIENTES

2 xícaras de chá de cenouras médias
3 ovos
200ml de leite de coco
200ml de suco de mamão papaia
2 colheres de sopa de amido de milho
1 pacote (10g) de gelatina incolor
½ xícara de chá de suco de maçã

Rendimento: 10 porções
Valor calórico total: 989,3kcal
Valor calórico por porção: 99kcal

MODO DE PREPARO

Coloque no liquidificador a cenoura, o leite de coco, o suco do mamão, o suco de maçã, os ovos e o amido de milho. Bata até triturar bem a cenoura e reserve. Leve ao fogo baixo até engrossar. Depois de desligar o fogo, acrescente a gelatina incolor. Despeje a massa em uma forma de furo e leve para a geladeira até ficar firme. Depois de 3 horas, desenforme e sirva.

Photo caption: It's big, it's big...

Panqueca de feijão com recheio de beijinho de arroz

BEAN PANCAKES WITH SWEET RICE KISSES FILLING

Rafael Silveira, Vitoria Emanuelly e Sofia Pontes
Sesc +Infâncias - Lar Tia Anastácia

INGREDIENTES

Panqueca

200g de farinha de trigo
3 ovos
2 colheres de sopa de óleo
1 xícara de feijão cozido sem temperos
500ml de leite
1 colher de sopa de cacau em pó

Beijinho de arroz

1 xícara de chá de arroz cozido
100g de coco ralado sem açúcar
1 colher de sopa de manteiga
200ml de leite
200ml de leite de coco
200g de passas brancas

MODO DE PREPARO

Massa da panqueca

Passe tudo no liquidificador. Deixe descansar por 30 minutos antes de preparar as panquecas. Para a panqueca dar certo, é preciso pouca manteiga ou óleo na frigideira, elas precisam cozinhar e não fritar. É importante que a frigideira esteja muito quente, mas precisa ser aquecida no fogo baixo. Aqueça bem a frigideira, coloque 1 colher (café) de manteiga na frigideira. Espalhe, aproximadamente, 2 colheres (sopa) de massa no fundo. Mexa a frigideira devagar, de um lado para o outro, para espalhar a massa de maneira uniforme. Quando estiver durinha, deve estar também solta do fundo da frigideira. Se não estiver, solte com uma espátula. Vire a massa de lado, espere um minuto para secar bem e vire em um prato.
Prepare as outras panquecas até acabar a massa.

>>

Photo caption: Let's go! Come on, guys!

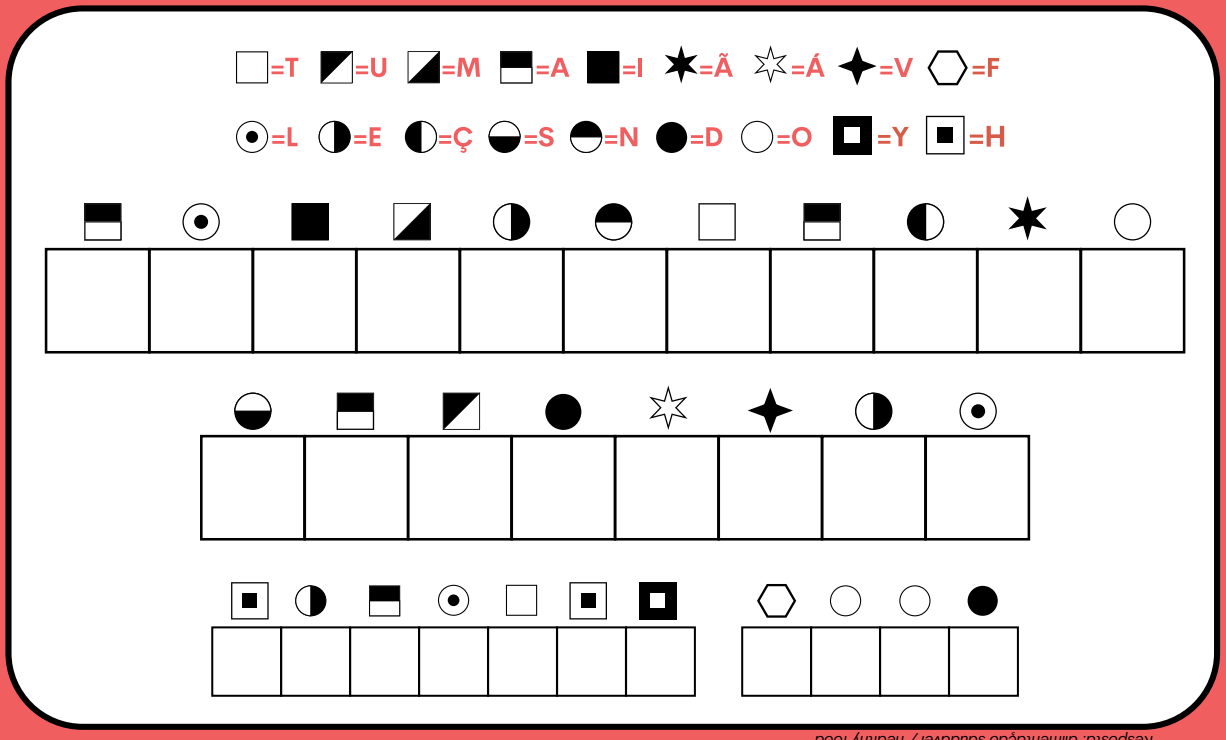
Beijinho de arroz

Bata o leite de coco e o leite com as passas. Depois, acrescente o arroz cozido. Leve ao fogo com a margarina e o coco ralado. Misture bem até ficar bem homogêneo. Desligue o fogo, transfira o creme para um prato, recheie os discos de panqueca e sirva.

Rendimento: 12 porções (panqueca) e 25 porções (beijinho de arroz)
Valor calórico total: 2.095,4kcal (panqueca) e 1.186,7kcal (beijinho de arroz)
Valor calórico por porção: 174,6kcal (panqueca) e 47,5kcal (beijinho de arroz)

Atividade PALAVRA SECRETA

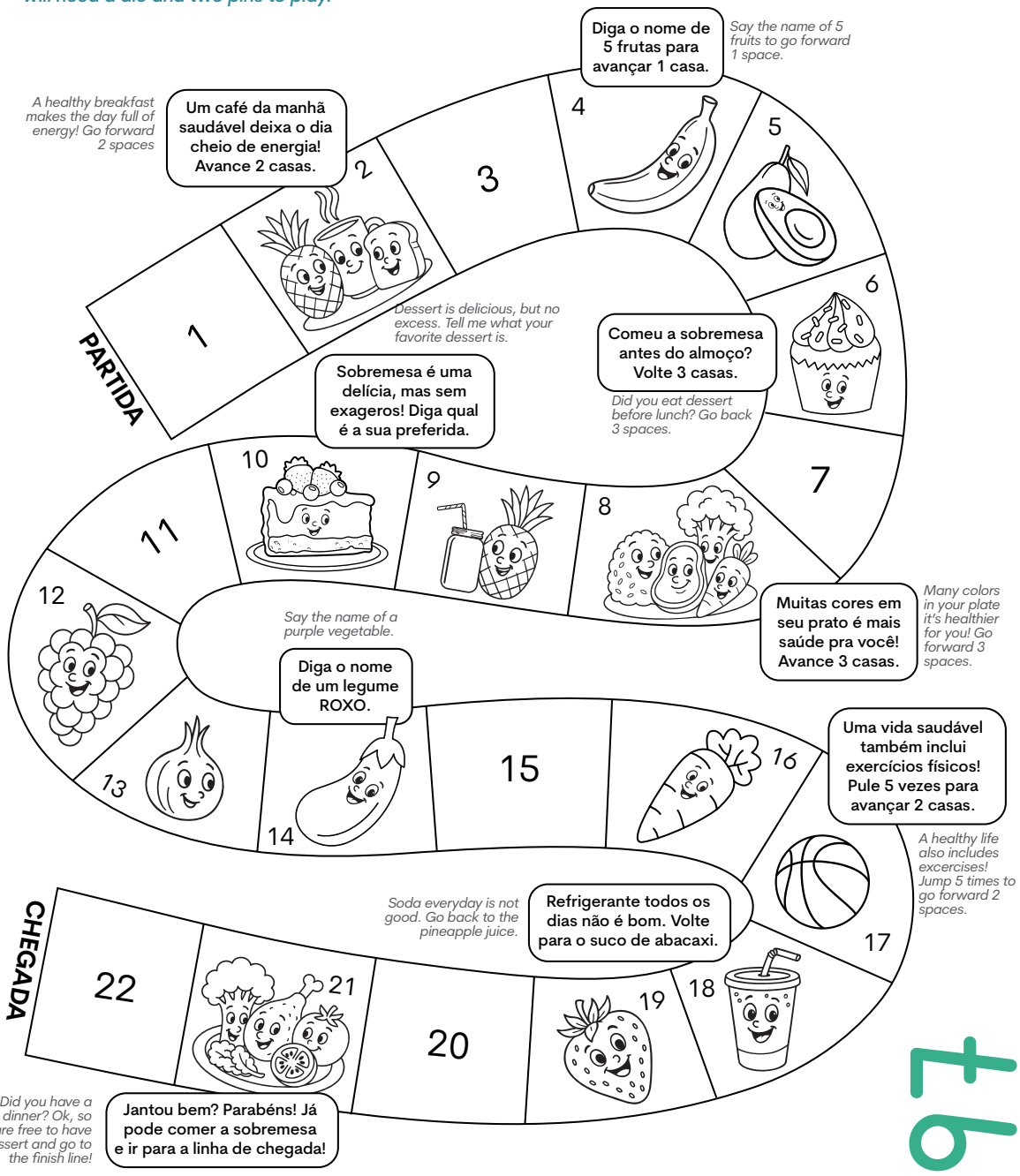
Troque os símbolos pelas letras correspondentes para descobrir o que é vital para o desenvolvimento das crianças! *Activity: secret word - Swap the symbols for the corresponding letters to find out what is vital for children's development!*



Resposta: alimentação saudável / healthy food

Atividade TRILHA DA ALIMENTAÇÃO

Vamos praticar a rotina de uma alimentação saudável? Você vai precisar de um dado e dois pinos para jogar. *Activity: food track - Let's practice the routine of a healthy diet? You will need a die and two pins to play.*



Pizza de maçã com casca e canela

APPLE PIZZA WITH PEEL AND CINNAMON

Alunos: Miguel Ferreira, Davi Dias, Vinicius Antônio, Evellyn Pereira, Ravi Nery e Alice Araújo
Projeto Pequeno Gourmet – Escola Padre Dr. Francisco da Motta

INGREDIENTES

Massa

4g de fermento biológico seco
200ml de água
250g de farinha de trigo
3g de sal
12ml de azeite

Recheio

3 maçãs
30g de canela em pó

Rendimento: 6 fatias
Valor calórico total: 1.283kcal
Valor calórico por porção: 214kcal

MODO DE PREPARO

Massa

Dissolva o fermento em 10ml de água morna. Em uma vasilha, coloque a farinha, faça um buraco no centro e adicione a mistura do fermento. Em outra vasilha, coloque o sal e o resto da água morna, o azeite e, depois, a farinha com o fermento. Sove a massa por 10 minutos (até ficar macia e elástica). Coloque a massa para fermentar por 1h. Abra a massa. Preaqueça o forno a 180°C e pré-asse por 5 minutos. Recheie e retorne a pizza ao forno para terminar de assar por cerca de 7 minutos.

Recheio

Corte a maçã em fatias finas. Coloque a canela em cima da massa, as fatias de maçã e finalize com canela.

Photo caption: Easy-peasy...

Pudim de abacate com maracujá

AVOCADO AND PASSION FRUIT PUDDING

Alunas: Julia Sussan de Oliveira da Silva, Leticia Rebello Pinheiro Moura, Ana Julia Oliveira da Silva e Elis Birra Carmo
Projeto Pequeno Gourmet – Sesc +Infâncias – Sesc Madureira

INGREDIENTES

500g de abacate
200ml de suco de maracujá
24g de gelatina incolor
100ml de pasta de maçã e de passas
Pasta de maçã
3 maçãs Fuji
Pasta de uva passa
1 xícara de uva passa

Rendimento: 15 porções
Valor calórico total: 669kcal
Valor calórico por porção: 44,6kcal

MODO DE PREPARO

Pasta de maçã

Lave as maçãs, retire as sementes e corte-as em tamanho médio. Em uma panela, adicione as maçãs e cubra com água. Em fogo médio, deixe-as cozinhar até ficarem macias. Retire, bata no processador e pronto.

Pasta de uva passa

De um dia para o outro, coloque as passas de molho na água. No dia seguinte, reaproveite a água e acrescente até chegar a 2 xícaras. Em uma panela, em fogo baixo, acrescente as passas com a água até ficarem bem molinhas (aproximadamente por 25 minutos). Quando secar a água, coloque no liquidificador com mais 1 xícara de água e bata até ficar homogênea. Retire do liquidificador, volte para a panela e deixe ferver por, aproximadamente, 5 minutos. Desligue e pronto.

Pudim

Bata tudo no liquidificador e leve para gelar por 12h antes de servir.

Photo caption: Smile!

Su

con

JUICES

Suco de batata-doce cozida com laranja

COOKED SWEET POTATO AND ORANGE JUICE

Alunos: Sofia Manuel, Theo Bezerra, Allana Souza e Laura Bertoleza
Projeto Pequeno Gourmet – Escola Padre Dr. Francisco da Motta

INGREDIENTES

200g de batata-doce cozida
500ml de suco de laranja (5 a 6 unidades)
100ml de suco de maçã

Rendimento: 3 porções
Valor calórico total: 421kcal
Valor calórico por porção: 140,3kcal

MODO DE PREPARO

Higienize a batata e leve para cozinhar até que fique al dente. Escorra a água do cozimento. Retire a casca. Corte a batata em cubos. Leve para o liquidificador com os sucos de laranja e de maçã. Bata bem e sirva gelado.

O que é o que é?
Redonda, cítrica e cheia de suco!
Essa fruta é rica em vitamina C, protege contra doenças e cuida da pele.
(L __ R __ N __ A)

Hmm, que delicia isso aqui...

Photo caption: Yum! This looks delicious...

Suco de beterraba com maracujá e maçã

BEETROOT, PASSION FRUIT, AND APPLE JUICE

Alunos: Gabrielly Vitoria, Valentina Caetano e Lucas Sans
Projeto Pequeno Gourmet – Sesc +Infâncias – Sesc Madureira

INGREDIENTES

½ beterraba pequena
100g de polpa de maracujá
500ml de água gelada
100ml de pasta de maçã e passas (ver receita do Pudim de abacate com maracujá)

MODO DE PREPARO

Higienize a beterraba, retire as pontas e pique em cubos. Em um copo de liquidificador, coloque a beterraba, a polpa de maracujá, a pasta de maçã e a água. Bata bem. Sirva em seguida.

Rendimento: 2 copos
Valor calórico total: 168,5kcal
Valor calórico por porção: 84,3kcal

O que é o que é?
Redonda e bem roxinha, essa raiz deixa a comida colorida, dá energia e ajuda o corpo a ficar forte e saudável.
(B __ T __ R R __ B __)

Photo caption: Oh, no!

Suco de brócolis com laranja

BROCCOLI AND ORANGE JUICE

Alunos: Sofia Pereira Brandão, Murilo Freitas Drago e Marcos Davi Souza da Silva
Projeto Pequeno Gourmet – Sesc +Infâncias – Sesc Madureira

INGREDIENTES

50g de brócolis
200ml de pasta de maçã e passas (ver receita do Pudim de abacate com maracujá)
200ml de suco de laranja-pera

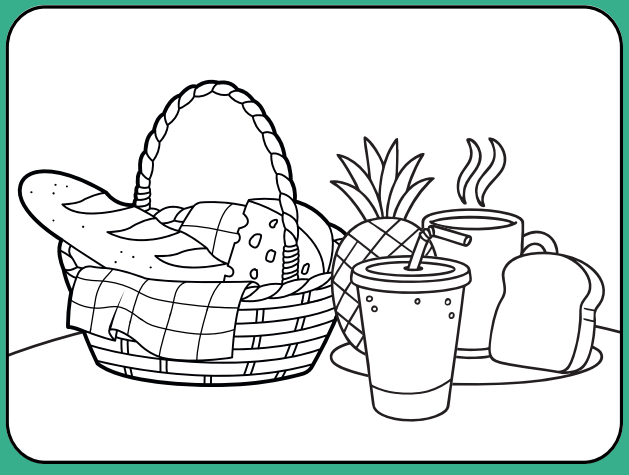
MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador com bastante gelo.

Rendimento: 1 porção
Valor calórico total: 183,5kcal
Valor calórico por porção: 183,5kcal

Atividade JOGO DOS 7 ERROS

Você já aprendeu como é fácil fazer receitas gostosas e saudáveis? Mais fácil ainda é encontrar os 7 erros no desenho. *Activity: spot the 7 differences - Have you already learned how easy it is to make tasty and healthy recipes? It's even easier to spot the 7 differences in the picture.*



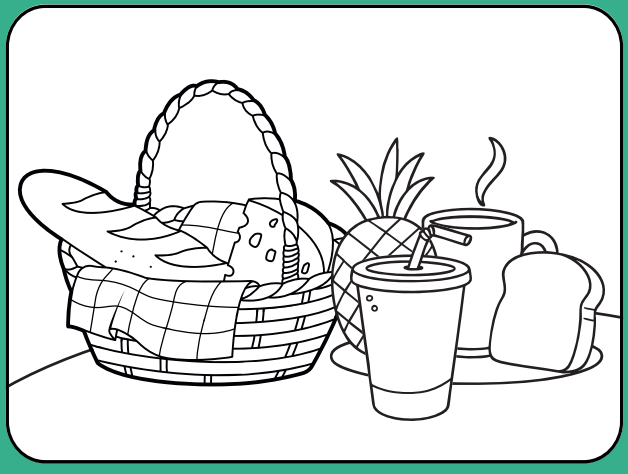


Photo caption: Glub, glub...!

Suco de caqui com beterraba

PERSIMMON AND BEETROOT JUICE

Alunos: Alicia Aragão, Davi dos Santos, Isabella França e Geovana Pontes
Sesc +Infâncias – Lar Tia Anastácia

INGREDIENTES

8 caquis
100ml de pasta de maçã e passas (ver receita do Pudim de abacate com maracujá)
1 litro de água
1 beterraba
Suco de 1 limão

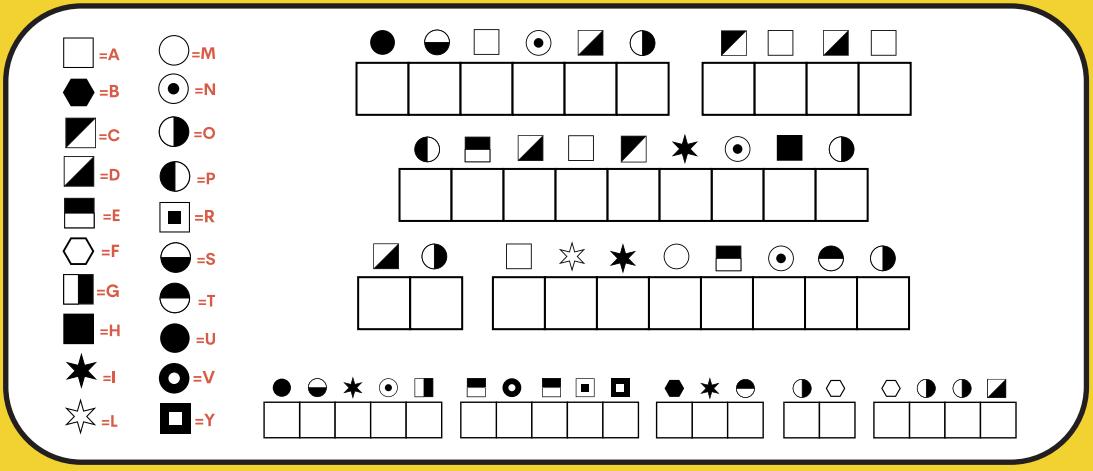
MODO DE PREPARO

Bata os ingredientes e peneire.

Rendimento: 4 copos
Valor calórico total: 736kcal
Valor calórico por porção: 184kcal

Atividade PALAVRA SECRETA

Troque os símbolos por letras e descubra como o Sesc Mesa Brasil RJ evita o desperdício ao criar receitas gostosas e nutritivas. *Activity: secret word - Replace the symbols with letters and find out how Sesc Mesa Brasil RJ prevents waste by using create tasty and nutritious recipes.*



Resposta: usando cada pedacinho do alimento / using every bit of food

Photo caption: Phew, we're almost done...

Suco de cenoura, alface e limão

CARROT, LETTUCE AND LEMON JUICE

Alunos: Bruno Santiago de Andrade, Kauê de Jesus dos Santos, João Guilherme Nunes de Morais e Wallef Samuel Vieira Machado da Silva
Sesc +Infâncias – Sesc Madureira

INGREDIENTES

2 cenouras
2 folhas de alface
100ml de suco de limão
100 ml de pasta de maçã e de passas (ver receita do Pudim de abacate com maracujá)
1 litro de água

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes com água gelada e sirva.

Rendimento: 5 copos
Valor calórico total: 172kcal
Valor calórico por porção: 34,4kcal

O que é o que é?
Ácido, verdinho ou amarelo, esse fruto ajuda a digestão, combate bactérias e fortalece o corpo.
(L __ M __ O)

Photo caption: Oh, it's so hot...

Suco de laranja com alface

ORANGE AND LETTUCE JUICE

Alunos: João Miguel de Oliveira, Pedro Lucas Rodrigues, Naylla de Rezende e Maria Clara Silveira
Sesc +Infâncias – Lar Tia Anastácia

INGREDIENTES

10 laranjas
1 litro de água
100ml de pasta de maçã e passas (ver receita do Pudim de abacate com maracujá)
10 folhas de alface
Suco de 4 limões

MODO DE PREPARO

Bata os ingredientes no liquidificador e peneire e sirva bem gelado!

Rendimento: 4 copos
Valor calórico total: 337kcal
Valor calórico por porção: 84,5kcal

O que é o que é?
Verdura de folhas cocrantes que quase sempre aparece na salada. É cheia de fibras, ajuda o intestino e até combate as cãibras!
(A __ F __ C __)

Photo caption: Splash!

Tchibum!

Suco de maçã com cenoura

APPLE AND CARROT JUICE

Alunos: João Lucas Lourenço, Anna Lua Correa e Rafael Silverio
Sesc +Infâncias – Lar Tia Anastácia

INGREDIENTES

3 maçãs picadas
1 cenoura cozida
Suco de 3 limões
1½ litro de água

MODO DE PREPARO

Bata os ingredientes no liquidificador e sirva gelado.

Rendimento: 6 copos
Valor calórico total: 212kcal
Valor calórico por porção: 35,3kcal

Atividade FIGURAS GEOPLANOS

Observe o modelo e descubra como os pontos podem se transformar em desenhos incríveis. Ligue os pontinhos e forme diversas figuras. *Activity: geoboard shape - Look at the model and discover how the dots can be transformed into amazing drawings. Connect the dots to create various figures.*

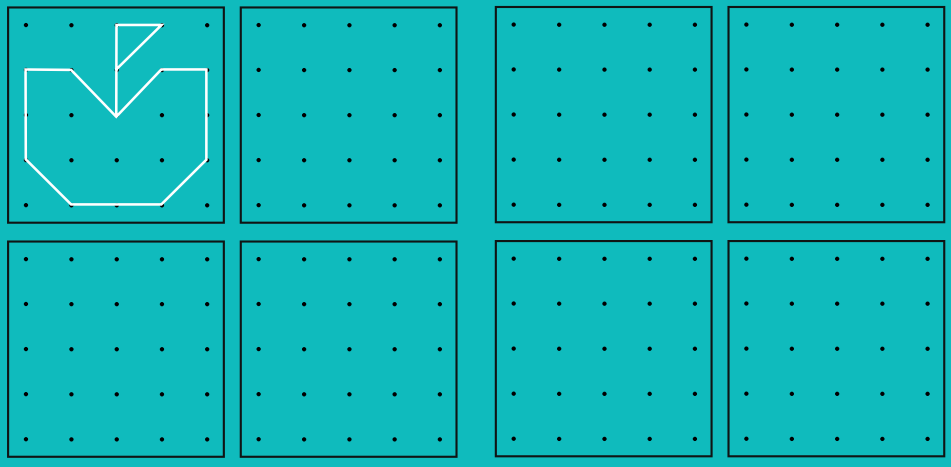


Photo caption: La la la...

Suco de melancia com água de coco e hortelã

WATERMELON, COCONUT WATER AND MINT JUICE

Neide Marco
Chef Sesc Mesa Brasil RJ

INGREDIENTES

1,5 litro de água de coco
500g de melancia
Hortelã a gosto

Rendimento: 8 porções
Valor calórico total: 495kcal
Valor calórico por porção: 62kcal

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva gelado.

O que é o que é?
Grande, verde por fora e vermelha por dentro, essa fruta refresca, hidrata e ajuda o corpo a se recuperar do calor. A casca também tem nutrientes!
(M __ L __ N __ I __)

Photo caption: Shh..

Suco de taioba com maçã e cenoura

TAIOBA, APPLE AND CARROT JUICE

Rafaela P. Oliveira
Redes Gastronômicas – Sesc Madureira

INGREDIENTES

2 folhas grandes de taioba
1 cenoura pequena com casca
1 maçã média
Suco de 1 limão
1 litro de água

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador as folhas de taioba lavadas, a cenoura e a maçã. Acrescente a água gelada e o suco de limão. Bata por 10 minutos. Sirva em seguida.

Rendimento: 5 copos
Valor calórico total: 190kcal
Valor calórico por porção: 38kcal

Photo caption: Who has made this?

Suco power

POWER JUICE

Daniel Ferreira Maia
Ação Educativa de Nutrição

INGREDIENTES

Cascas de 2 abacaxis
1 inhame
1 litro de água
200ml de pasta de maçã e passas (ver receita do Pudim de abacate com maracujá)
Folhas de hortelã a gosto

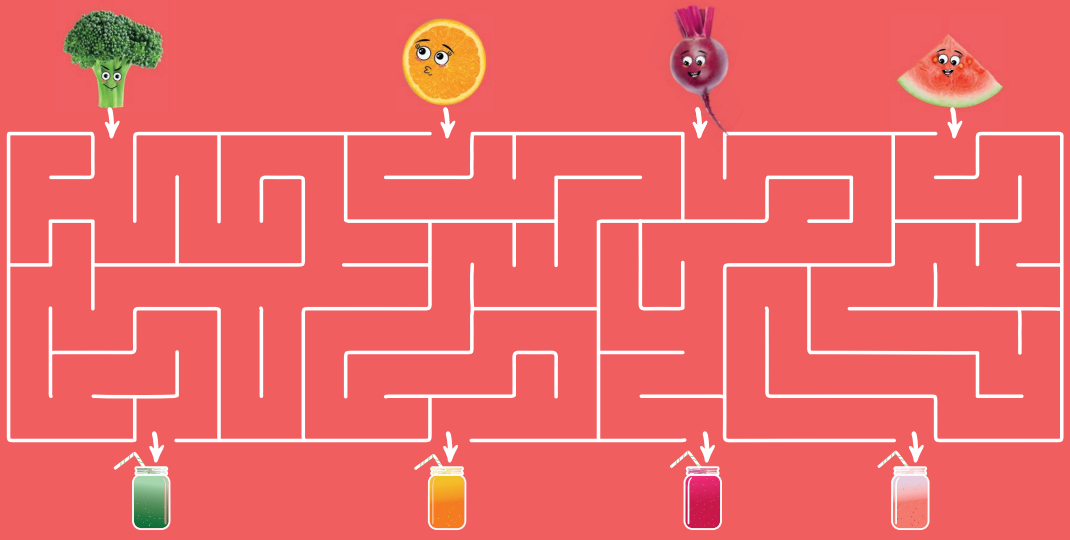
MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador e sirva gelado.

Rendimento: 5 copos
Valor calórico total: 750kcal
Valor calórico por porção: 150kcal

Atividade LABIRINTO

Encontre os copos de sucos para cada ingrediente. *Maze Activity - Match each ingredient to its juice glass.*



O que é o que é?
É um tubérculo marronzinho por fora e claro por dentro. Dá energia, ajuda os músculos e faz o intestino funcionar bem. (I __ H __ M __)

O sabor tem poder!

Photo caption: Taste the power!

Suco refrescante

COOLING JUICE

Neuzimar Pereira Christiano da Silva
Redes Gastronômicas – Instituição CD Vida

INGREDIENTES

6 kiwis
6 folhas de hortelã
1 litro de água
3 laranjas

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata por 3 minutos os kiwis, a hortelã, a água gelada e o suco feito de 3 laranjas. Coe e sirva.

Rendimento: 5 copos
Valor calórico total: 431kcal
Valor calórico por porção: 86,2kcal

Atividade LIGUE AS FORMAS

Ligue as formas iguais sem cruzá-las. *Connect the Shapes Activity - Connect the matching shapes without crossing the lines.*

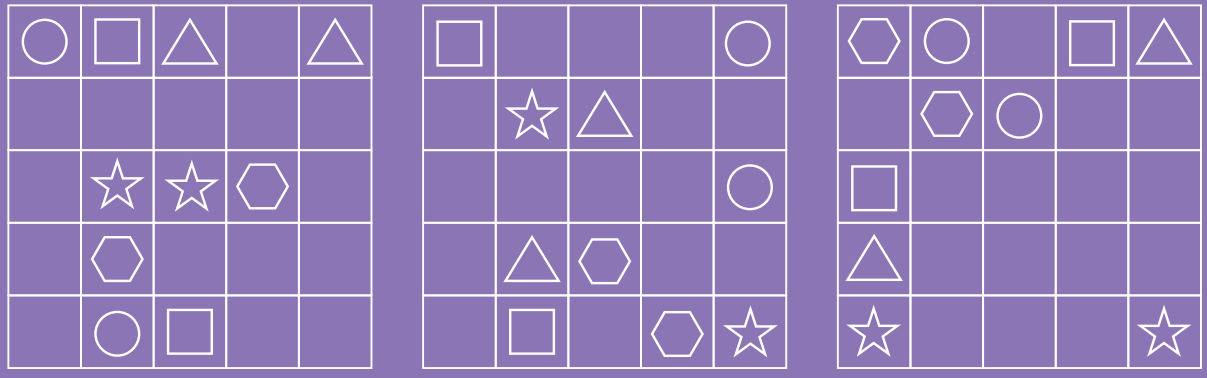


Photo caption: Oh no, I'm disappearing...

Rece
em i

itar

nglês

RECIPES
IN ENGLISH

Savory treats

CAULIFLOWER STALK AND SPINACH BITES

INGREDIENTS

1½ cups butter
4 cups all-purpose flour
1½ cups grated Parmesan cheese
1 egg
½ cup cream (like heavy cream or whipping cream)
1 bunch kale stems
1 bunch spinach stems
½ leek stalk

What am I? I'm a dark green veggie that gives your blood superpowers, helps your heart stay strong, and keeps your skin and hair super shiny!
(S__ P__ N__ C__ H)

INSTRUCTIONS

First, blend the cooked and drained veggie stems in a blender with the cream until smooth. Set this creamy mixture aside. In a large bowl (or a stand mixer!), beat the butter until it's nice and creamy. Next, add the egg and your veggie-cream mixture. Beat it all together! In another bowl, mix the cheese and flour little by little. Then, gradually add this cheesy flour mix to your creamy butter mixture. Time to get your hands in there! Mix with your hands until the dough comes together and pulls away from your fingers. Wrap your dough in plastic wrap and pop it into the fridge for one hour. This makes it easier to work with! Finally, it's baking time! Bake your yummy bites in a preheated oven at 350°F (180°C) for about 15 minutes, or until they turn golden brown and crispy. Yum!
Yields: 100 servings / Total calories: 5.705 kcal / Calories per serving: 57.1 kcal

SWEET POTATO CHIPS

INGREDIENTS

1 medium sweet potato
1 teaspoon salt
1 teaspoon oregano
2 tablespoons olive oil
Black pepper to taste

What am I? I'm a tuber with reddish skin and beige inside. I'm full of good energy, great for your blood, and I strengthen your body with Vitamin A.
(S__ E__ T__ P__ T__ T__)

INSTRUCTIONS

Wash the sweet potato thoroughly and slice it very thinly. In a bowl, toss the sweet potato slices with the salt, oregano, olive oil, and black pepper. Place the sweet potato slices on a baking sheet greased with butter. Make sure no slices overlap. Bake for 20 minutes in a preheated oven at 450°F (230°C).
Flip the slices and bake for another 20 minutes or until golden brown.
Yields: 5 servings / Total calories: 409.2 kcal / Calories per serving: 81.84 kcal

CHICKEN COXINHA WITH TANGERINE PEEL

INGREDIENTS

12 tangerines
200g margarine
1 tablespoon baking powder
2 egg yolks
400g all-purpose flour
3 eggs (for breading)
500g panko breadcrumbs or regular breadcrumbs
1 liter oil (for frying)
3 onions
3 garlic cloves
2 small bunches fresh herbs (such as parsley and chives/cilantro)
400g shredded chicken breast
Salt to taste
Nutmeg to taste
Smoked paprika to taste

What am I? I'm a small fruit with easy-to-separate segments, sweet, and full of vitamins. I take care of your skin, hair, and heart.

(T__ N G__ R__ N__)

INSTRUCTIONS

Soak the tangerine peels for 24 hours, changing the water 3 to 4 times, until you no longer taste bitterness. Blend the soaked peels along with the tangerine pulp. Use this liquid to help bind the dough as needed. Let the dough rest for 30 minutes in the refrigerator, wrapped in plastic wrap. Prepare a sautéed mixture (for the filling) using some of these processed peels. After cooking, process the sautéed mixture, and then add half of the shredded chicken breast. In a pan, combine 1 whole egg and the all-purpose flour. Heat until it reaches a consistency suitable for molding. Next, flatten the dough, fill it with the remaining shredded chicken breast, and add cream cheese (if desired). Shape the coxinhas, dip them in egg, then in breadcrumbs, and fry in hot oil until golden brown.

Yields: 20 servings / Total calories: 2.249 kcal / Calories per serving: 112.5 kcal

CHICKEN COXINHA WITH CHAYOTE DOUGH

INGREDIENTS

Dough
3 cups all-purpose flour
100ml soybean oil
300g cooked chayote (with skin, mashed)
3 cups chicken cooking water
Salt to taste

For Breading
1 egg
Breadcrumbs to taste

Filling
1kg chicken breast
300g carrots
200g onion
1 bay leaf
1 chopped tomato
Black pepper to taste
Annatto powder (colorau) to taste
Parsley (leaves and stems) to taste

What am I? I'm a small green vegetable, full of water, with thin skin and a mild flavor. You can eat it all, even the skin and seeds!

(C H__ AY__ T__)

INSTRUCTIONS

***For the Filling*:**

Wash and cut the carrots into 3 to 4 pieces. Place them in a pot along with the chicken breast, ½ chopped onion, whole parsley stems, bay leaves, salt, and black pepper. Add 2 liters of water and cook until the chicken is tender. If you prefer, use a pressure cooker. Once cooked, remove the chicken and shred it with a fork or food processor. Strain and reserve the broth for the dough. Mash the cooked carrots with a fork. In a pan, sauté the other half of the diced onion.

Add the chopped tomato, annatto powder, and sauté a bit longer. Add the shredded chicken, mashed carrots, and chopped parsley. Adjust salt to taste. Set aside.

Dough

In a pot, add the homemade chicken broth, mashed chayote, bay leaf, onion, and garlic. Bring this mixture to a boil. Add the all-purpose flour and stir well until the dough pulls away from the bottom of the pan. Transfer the dough to a surface greased with oil and let it cool slightly. Knead the dough until it is very smooth. Cut the dough into several pieces, each sized as desired for forming the coxinhas. Flatten into small disks. Fill and shape the coxinhas.

Bread them with beaten egg and breadcrumbs. Fry immediately or freeze

for later use.

Yields: 20 servings / Total calories: 5,99.8 kcal / Calories per serving: 270 kcal

BAKED CAULIFLOWER STALK CROQUETTES

INGREDIENTS

1 kg of wheat flour
1 liter of milk
100 g of margarine
20 g of onion
5 cloves of garlic
500 g of cauliflower stalks
50 g of grated cheese
200 g of chicken breast
Margarine to taste
Salt to taste

What am I? A vegetable rich in vitamins that looks like a white bouquet. And it makes the body stronger and healthier.

(C__ U L__F L___W___R)

INSTRUCTIONS

In a large pot or deep pan, melt some margarine for sautéing. Sauté the minced garlic and chopped onion until fragrant. Add the cooked, shredded chicken breast and the finely chopped cauliflower stalks, sautéing for a few minutes until well combined. Now, add the milk, the 100g of margarine for the dough, and salt to the pan with the sautéed ingredients, bringing the mixture to a boil. Once boiling, gradually add the all-purpose flour and the grated cheese, stirring constantly and vigorously until a smooth dough forms and pulls away from the bottom of the pan. Transfer the dough to a lightly greased surface, let it cool slightly, then knead until smooth. Shape the dough into croquettes and place them on a baking sheet. Bake in a preheated oven at 180°C (350°F) for about 15-20 minutes, or until golden brown.

Yields: 10 servings / Total calories: 7.051 kcal / Caloric per serving: 70.5 kcal

POTATO AND CARROT SHEPERD'S PIE WITH BANANA PEEL FILLING

INGREDIENTS

Filling

6 banana peels
500 ml of water
3 tablespoons of apple cider vinegar
3 chopped tomatoes
½ onion
2 garlic cloves
1 tablespoon of smoked paprika
2 tablespoons of chimichurri
3 tablespoons of tomato paste
2 tablespoons of olive oil
2 tablespoons of parsley and scallions (or fresh herbs mix)
Salt to taste

Dough

3 cups of boiled and mashed potatoes
1 grated and cooked carrot
2 tablespoons of butter
50g of parmesan cheese and salt to taste

INSTRUCTIONS

Filling

Wash the banana peels. Using a spoon, scrape off the white parts and, with the help of a fork, shred the peels. In a bowl, mix the water with the vinegar and add the banana peels. Let them soak for 25 minutes. Drain the water. In a pan, heat 2 tablespoons of olive oil, sauté the onion, garlic, and seasonings, then add the shredded peels and sauté for a bit. Add the chopped tomatoes, followed by the tomato paste. Let it boil for about 2 minutes. Taste for salt and seasoning. Adjust if necessary. Taste the peel—if it is soft, remove from the heat. Add the chopped fresh herbs. Set aside.

Dough

Cook the potatoes with the skin on until tender. Grate the carrot and cook it. Drain them. Peel the potatoes and mash them to form a purée. Mix with the cooked grated carrot, the butter, and season with salt and black pepper to taste. In a baking dish, place the filling and spread the purée on top to gratin.
Yields: 12 servings / Total calories: 1,228.7 Kcal / Calories per serving: 102.39 kcal

VEGAN CAULIFLOWER WITH MUSHROOMS STROGANOFF

INGREDIENTS

1 cauliflower, cut into small bushes
1 cup of thinly sliced cauliflower stalks
1 cup of chopped cauliflower leaves
200g of mushrooms
1 can of corn
1 can of peas
1 tablespoon of olive oil
2 garlic cloves, chopped
½ onion, chopped
1 teaspoon of mustard
1 teaspoon of tomato paste
1 carton of vegan cream
Nutmeg to taste

INSTRUCTIONS

Chop the cauliflower bushes. Cook the cauliflower and sliced stalks in salted water until tender. Drain the water and set aside. Wash the cauliflower leaves, dry, chop, and set aside. In a heated pan, add the olive oil, onion, and garlic. Sauté the chopped cauliflower leaves. Add the cauliflower bushes and stalks, and mix. Add the sliced mushrooms, corn, nutmeg, peas, mustard, and tomato paste. Stir well and then add the vegan cream.

Yields: 10 servings / Total calories: 1.070 kcal / Calories per serving: 107 kcal

What am I? Small, white, and with an intensive smell. This vegetable has over 100 nutrients and helps blood circulate better, as well as protecting the body against inflammation.

(G__RL__C)

PUMPKIN BREAD BURGUER WITH WATERCRESS PESTO

INGREDIENTS

Burger

700g of ground beef (top sirloin)
100g of grated onion
1 garlic clove
Cornstarch with dehydrated onion
2 tablespoons of parsley (stalks and leaves)
1 tablespoon of chopped watercress stalks
Black pepper to taste
Salt to taste

Watercress Pesto Sauce

125g of watercress (leaves and tender stalks)
125ml of olive oil
1 garlic clove
30g of grated Parmesan cheese or a small piece
Juice of 1 small lemon
Salt to taste

Pumpkin Bread

250g of cooked and mashed pumpkin
1 garlic clove
½ onion
1 bay leaf
2 eggs
120ml of oil
120ml of milk
Warm water
15g of dry yeast
850g of wheat flour

INSTRUCTIONS

Burger

Put all the ingredients into a bowl and mix them until they are fully combined. Weigh portions of approximately 40g. Shape them using a ring mold or roll into balls and flatten with your hands so they fit the size of the bun. Grill in a skillet greased with olive oil or butter.

Watercress Pesto Sauce

Wash the watercress, dry it, and separate the leaves from the stalkss. For the sauce, use mostly the leaves, but include the tender stalks as well. Place all the ingredients in a blender. Blend them until they are smooth. Salt to taste. Use it immediately or store it in a clean, sterilized jar in the refrigerator. It will be used as the filling for the mini burger.

Pumpkin Bread

Cook the pumpkin with the bay leaf, onion, and garlic. Mash the pumpkin, then, place it in a blender with 1 egg, the oil, and the milk. Blend for about 1 minute, until it is well combined. Pour the blended mixture into a bowl. Add the

salt and yeast, and mix. Gradually add the flour, stirring until a dough no longer sticks to your hands. Transfer the dough to a floured surface and knead for 10 minutes, or until it is smooth and elastic. Return the dough to the bowl, cover with a clean cloth, and let it rest for about 1 hour, or until it doubles in size. Shape into balls of about 30g each, place them on a greased and floured baking tray. Cover with a cloth and let rise for another 20 minutes. Beat 1 egg with 1 tablespoon of milk and gently brush over the rolls. Bake the bread in a preheated oven at 180 °C (350 °F) for approximately 25 minutes, or until golden.

Yields: 30 servings / Total calories: 7,105.15 kcal / Calories per serving: 237 kcal

BEETROOT BURGER BREAD, BANANA PEEL PATTY AND STRAWBERRY KETCHUP

INGREDIENTS

Apple Pectin

½ cup of flesh of apple without the seeds

½ cup of apple peels

Strawberry Ketchup

For the broth:

2 bunches of leeks

1 onion

For the ketchup:

½ chili pepper – Mix and set aside for 24 hours until it forms a broth.

300g of strawberries

300g of chopped tomatoes

120ml of reserved broth

50ml of apple cider vinegar

100ml of homemade pectin

Salt to taste

Beetroot Bread

1 beetroot

2 eggs

50 g of margarine Egg yolk to egg wash

½ cup of water

15g of dry yeast

500 g of all-purpose flour

Salt to taste

Banana Peel Patty

6 bananas peels and cornstarch for coating them.

INSTRUCTIONS

Apple Pectin

Cook the flesh of the apple. Use it after it cools down.

Strawberry Ketchup

Blend all the ingredients, except the pectin. Cook the mixture (without the pectin) and let it reduce. Then add the pectin.

Beetroot Bread

Blend the beetroot with the water in a blender, then add the eggs, yeast, salt, and margarine. Pour into a bowl. Gradually add the flour until the dough no longer sticks to your hands, knead, and set it aside for 30 minutes. Then shape the dough and bake in a preheated oven.

Banana Peel Patty

Wash the peels and season them like a steak, coat them with cornstarch, and fry in hot oil. Fill the burger with the steak, lettuce, and ketchup.

Yields: 15 servings / Total calories: 2,648.8 kcal / Calories per serving: 176.6 kcal

SWEET POTATO AND CHAYOTE BURGER AND HOMEMADE ONION CREAM

INGREDIENTS

Burger

1 sweet potato
½ chayote
1 chopped onion
4 garlic cloves
2 cups of cooked soybeans
2 cups of rolled oats
Black pepper to taste
Oregano to taste
Oats as needed for binding

Sauce

1 cooked carrot
2 cooked yams
1 onion
3 tablespoons of olive oil
Fried garlic to taste
Salt to taste
Parsley to taste

INSTRUCTIONS

Burger

Boil the sweet potato and chayote in water with salt. Blend the potato, chayote, onion, garlic, and soybeans. Then pour the mixture into a bowl, add the remaining ingredients, salt to taste, and, if needed, add more oats. Set it aside for a few minutes before shaping so the dough becomes firmer. Shape the burgers and fry in hot oil, browning both sides.

Sauce

Blend the carrot, yam, onion, and garlic. Then pour the mixture into a bowl, salt to taste, and add the chopped parsley.

Yields: 4 servings / Total calories: 1.482 kcal / Calories por serving: 370 kcal.

VEGETABLE BURGER WITH CARROT BREAD

INGREDIENTS

Burger

300 g of cooked and mashed chickpeas
3 tablespoons of olive oil
½ chopped onion
2 garlic cloves, chopped
½ cup of grated carrot
½ cup of grated zucchini
½ cup of grated beetroot
1 teaspoon of smoked paprika
1 teaspoon of oregano
1 tablespoon of parsley
1 tablespoon of chives
½ cup of oat flour
Salt to taste
Black pepper to taste
Lettuce leaves and tomato (optional)

Carrot Mini Bread
300 g of cooked carrot
240 ml of milk
3 tablespoons of sugar
½ tablespoon of salt
2 tablespoons of powdered milk
30 g of margarine
1 egg
1 egg yolk
20 g of dry yeast
1 egg for brushing
50 g of sesame seeds for decoration
900 g of whaet flour

INSTRUCTIONS

Burger

Cook and smash the chickpeas. You can use a potato masher. Set aside. Sanitize the vegetables and grate them with the peel. Chop the onion and garlic. In a large frying pan, put 1 drizzle of olive oil. Take it to the stove and add the onion and garlic to braise. Add the carrot and beet, braise a little, you don't need to braise too much. Add the zucchini and braise very fast. Remove from the heat and add the seasonings, salt, paprika and oregano. Mix. Check the salt and seasoning if necessary. Add the parsley and green onions. Mix this sauté with the smashed chickpeas. Mix and add oatmeal to get the dough just right. Shape the dough into disks (mini burger patties) from 8 to 9cm. Grill in a pan greased with olive oil. Let them broil on both sides. Use them to assemble the burgers or eat them as a veggie steak.

Yields: 15 servings / Total calories: 1,962.8 kcal / Calories per serving: 130.8 kcal.

Preparation Method

Blend the cooked carrot with milk in a blender. Blend until smooth. Transfer it to a bowl. Add the egg, sugar, salt, powdered milk, yeast and margarine. Mix everything together. Add the flour gradually and mix to incorporate the flour into the liquid. When you cannot mix more with the spoon, transfer the dough to a countertop and mix with your hands, adding all the flour until the mass unsticks from the hands and the countertop. Start kneading. Knead for about 10 minutes until the dough is very smooth. Cut the dough into the desired size for the bread. Weigh from 40g to 50g. Make balls. Place them on a greased tray with oil, respecting the distance for fermentation. Let them rest for about 30 minutes until they are fermented. After 30 minutes, the dough will have grown. Brush an egg mixture with 1 tablespoon of water and sprinkle the sesame on the bread. Bake in a preheated oven at 180°C for about 20 to 25 minutes. The time will depend on each oven.

Yields: 30 servings / Total calories: 4,426.2 kcal / Calories per serving: 147,5 kcal

HOT PHILADELPHIA

INGREDIENTS

2 tablespoons of apple cider vinegar
2 cups of white rice
3 tablespoons of creamy white cheese
Panko breadcrumbs for coating
2 mangoes
1 cucumber
300g of wheat flour
3 leaves of chard
Seasoning to taste

INSTRUCTIONS

Make brine and soak the chard for 12 hours. After this period, remove all the salt from the chard by rinsing it in filtered water. On a bamboo sushi mat, place the rice, creamy cheese, sliced mango, and cucumber. Roll them all up tightly, then coat it in wheat flour, dip it in a mixture of water and wheat flour, and finally, coat it in panko breadcrumbs. Fry in hot oil.
Yields: 4 servings / Total Calories: 1.033 kcal / Calories per serving: 258 kcal

What am I? Long, green, and very crunchy! This vegetable hydrates, strengthens the bones, and helps the heart and the intestines.

(C __ C __ M B __ R)

TAPIOCA AND CHARD MUFFIN WITH SEED MIX

INGREDIENTS

4 eggs
8 tablespoons of tapioca
2 tablespoons of chia seeds
½ cup grated Minas cheese
1 cup shredded chard
1 dessert spoon baking powder
100 g seed mix (sunflower and pumpkin)
Salt to taste
Parsley to taste
White sesame seeds to taste

INSTRUCTIONS

Hydrate the tapioca. Mix the eggs, tapioca, salt, chia seeds, and parsley. Blend the mixture with a mixer. Add the cheese, seed mix, chard, and keep mixing. Pour the dough into muffin molds. Bake over low to medium heat until firm and golden.
Yields: 12 big cupcakes or 24 small cupcakes / Total calories: 2.105 kcal / Calories per serving: 263.2 kcal

COLORFUL BAKED BEETROOT TURNOVER WITH PINEAPPLE FILLING

INGREDIENTS

Dough
600g wheat flour
100g butter
8g salt
240ml beet juice
100g beetroot
1 egg

Filling
1 pineapple
1 medium onion
1 tablespoon butter
200 g smoked ricotta
100 ml heavy cream
Salt to taste
Black pepper to taste
Smoked paprika to taste
Sesame seeds (optional, for garnish)

What am I? A tropical fruit, full of water, refreshing, and crowned! It aids digestion and is rich in vitamins.

(P__ N __ A __ P L __)

INSTRUCTIONS

Dough

Wash the beetroot. Blend it with water and salt. Transfer the mixture to a pan and heat it. Pour the mixture into a bowl, add the butter, and stir until it melts. Gradually add the flour, mixing with your hands until the dough no longer sticks to your hands or the bowl. Add 1 egg. Kneading is not necessary. Wrap the dough in plastic and set it aside in the refrigerator for at least 1 hour.

After this period, sprinkle flour on a work surface and roll out the dough with a rolling pin. Try to roll it very thin, about 2 to 3 mm thick. Cut discs about 10 to 12 cm in diameter, or the size you prefer. Fill and seal with the help of a fork. Egg wash the dough and arrange it on a baking sheet and bake the dough in a preheated oven at 200°C (390°F) for approximately 20 minutes, or until golden brown.

Filling

Peel the pineapple and cut it into slices. Grease a skillet with butter and grill the slices until they are brown on both sides. Once grilled, cut them into small cubes. In the same skillet, add more butter and sauté the onion until al dente. Season with salt and black pepper while sautéing. Add the pineapple cubes and smoked paprika, and cook briefly. Remove from the heat, transfer to a bowl, and let cool. While cooling, crumble the ricotta and mix it with the heavy cream to form a cream. Then combine it with the sautéed pineapple. Adjust salt and pepper if needed. Use the mixture to fill the pastries.

Yields: 20 servings. / Total calories: 4,185.7kcal / Calories per serving: 209.3kcal

YAM BAKED TURNOVER WITH CHICKEN, CARROT AND ZUCCHINI

INGREDIENTS

Dough

350g wheat flour
150g butter
200g yam
Salt to taste

Filling

½ onion
3 garlic cloves
500g chicken breast
½ carrot
1 zucchini
100g ricotta
100ml olive oil
Salt to taste
Seasonings to taste

INSTRUCTIONS

Dough

Cook the yam and mash it into a puree. Sift the wheat flour, then add the salt, oil, and the mashed yam. Mix everything until you get a smooth dough. Roll out the dough, fill, seal, and egg wash it. Grease a baking pan with olive oil and flour, then place the dough in it. Bake in a preheated oven at 180°C (350°F) for 20 minutes.

Filling

Chop the onion and garlic. Blend them and sift. Cook the chicken and process it. Grate the carrot and zucchini. Sauté the onion and garlic in olive oil, then add the chicken, carrot, and zucchini. Add the seasonings. Let it cool and finish by mixing in the ricotta.

Yields: 20 servings / Total calories: 4.522 kcal / Calories per serving: 226 kcal

BROCCOLI PIZZA WITH WATERMELON SAUCE

INGREDIENTS

Sauce

700g of watermelon pulp
100g of onion
10g of garlic
4 a 5 basil stalk
5 green onion and parsley stalks
20ml olive oil
Salt to taste
Black pepper to taste

Dough

400g of wheat flour
10g de active dry yeast
1 cup of warm water
1 head of broccoli
300g de mozzarella cheese

What am I? It is one of the most powerful vegetables, it looks like a green tree. It protects the body from diseases and helps to clean everything inside.

(B__ O C C___ L__)

INSTRUCTIONS

Dough

In a bowl, add the yeast, oil and warm water. Stir well and add salt. Then add the wheat flour gradually and then add the well-chopped broccoli. When the dough starts to get firm, transfer it to a flat surface. Knead the dough until it is smooth and homogeneous. Return the dough to a bowl and cover it with a clean cloth. Let it rest for 40 minutes or double in size. After this time, open the dough as desired. It can be in a pizza shape or you can make mini discs of dough. You can open the dough with a roll or spread it on the sheet with your hands. You can also use a square or rectangular baking sheet. Bake in a preheated oven at 200°C for about 10 to 15 minutes. Remove it from the oven. It can be frozen for later use or used on the spot. Spread the sauce to taste over the dough. Place the filling of preference on top of the sauce. Bake it in oven at 180°C for another 15 to 20min or until cheese melts.

Sauce

Put the watermelon pulp aside. Blend the pulp in a blender with 1/2 cup of water or vegetable broth and sift to separate the seeds. Reserve the shell. In a large saucepan, on low medium heat, heat the olive oil and fry the onion, put 1 pinch of salt and black pepper. Stir occasionally, until it gets a light translucent golden color, and add the chopped parsley stalks. Add the garlic and continue broiling. Add the blend and sifted watermelon pulp. Add the whole basil stalks. On low heat, let the sauce boil gently, stirring from time to time, until the sauce reduces and tastes. Add salt and pepper. Remove it from the heat. Remove the basil. Use the sauce in dough, pizzas and sautéed.
Yields: 30 servings / Total calories: 4.821 kcal / Calories per serving: 160.7 kcal

BAKED BROCCOLI KIBBEH WITH CREAM CHEESE

INGREDIENTS

Kibbeh

2 heads of broccoli
3 onions
200g of bulgur wheat
3 garlic cloves
2 green onion and parsley bunches
2 peppermint bunches
2 limes
4 tomatoes
Black pepper to taste
Salt to taste

Cream cheese

300g of cream cheese (requeijão)
2 tablespoons of olive oil
200ml of milk
100g of parmesan cheese

What am I? Green and fragrant foliage that helps digestion, breathing and even fights bacteria.
(P__ P P__ R M__ N__)

INSTRUCTIONS

kibbeh

Leave the bulgur wheat to soak for 12h. Broil the broccoli with all the seasonings and reserve. Mix the other ingredients well, put in a greased pan with olive oil. Place the cream on top of the quibe.

Cream cheese

For the cream, blend the cream cheese, milk and a pinch of salt in a blender. Place over the quibe and bake it. Sprinkle parmesan cheese on top.

Yields: 30 servings / Total calories: 1,774.5 kcal / Calories per serving: 59.2 kcal

VEGETABLE SAUSAGE WITHOUT PROTEIN

INGREDIENTS

½ a carrot
½ a beet
1½ a cup of bulgur wheat
1 garlic clove
1 onion
1 table spoon of mayonnaise
Green onion, parsley and corianderto taste
Black pepper to taste
Seasonings to taste (paprika, time, cumin and powdered smoke)

INSTRUCTIONS

Cook the carrot and beets, strain them and reserve the liquid. Blend the vegetables in a blender with the green onion, parsley, coriander and a glass of water from the cooking until it turns into a cream. Broil the garlic and onion, add the cream and cook until dry well. Flavor to taste. Hydrate the bulgur wheat with cooking water from the vegetables still hot. Leave it aside for 30 minutes and strain removing as much liquid as possible. Add the vegetable puree to the hydrated wheat. Add the mayonnaise and mix. Shape into sausage and wrap in plastic film, twisting the ends of the plastic well to join the dough. Place the sausages with plastic to cook in water for 20 minutes to maintain the shape. Finish the sausages in the oven brushed with olive oil until they are golden.

Yields: 8 servings / Total calories: 915 kcal / Calories per serving: 114.4 kcal

Desserts

CARROT AND PASSION FRUIT BEIJINHO BITES

INGREDIENTS

1 big carrot
200ml of passion fruit juice
20g of corn starch
200g of banana
180g of powdered milk
30g of grated coconut
15g of butter

INSTRUCTIONS

Sanitize the carrot and remove the endings. Cut it into cubes. In a blender, blend the carrot, passion fruit juice, powdered milk, cornstarch and banana. Mix until it is smooth. Transfer the mixture to a pan. Add the butter. Take it to the stove on low heat, stirring constantly, until it melts and detaches from the bottom of the pan. Mix 2 tablespoons of grated coconut. Remove it from heat. Pour the mixture into a lightly buttered dish. Cover with plastic wrap. Let it cool. After cold, mold the balls in the desired size, pass them on the grated coconut and put them into paper cases.
PS.: It is better to use the passion fruit juice extracted from the fruit and use the peel to make passion fruit flour.
Yields: 30 servings of 15g / Total calories: 2.826 kcal / Calories per serving: 94 kcal

STRAWBERRY CAKE WITH PUMPKIN SEEDS

INGREDIENTS

Batter
250g of wheat flour
100ml of oil
200g pumpkin seed flour
500g of straberry
3 eggs
100ml of apple and raisin cream (check the Avocado Pudding with passion fruit recipe)
1 tablespoon of baking powder

Topping
4 tablespoons of cornstarch
200ml of milk
Natural strawberry jelly

Final touch
250g of strawberry
100g of pumpkin seed

Natural Strawberry Jelly
500g of strawberry
1 tablespoon of lime

What am I? It's a red and sour fruit, full of vitamins that protect the body and make us stronger.

(S__ T R__ W__ __ R R__)

INSTRUCTIONS

Dough

Toast the pumpkin seeds; process and sieve them. Blend the strawberry in a blender until you get juice. Sieve it. In the mixer, beat the eggs for 5 minutes, add the sugar and then the margarine. Beat it for another minute. Gradually pour the strawberry juice, add the flour and pumpkin seed flour. Add salt and finish with the baking powder. Grease the pan with oil and wheat flour. Bake it in a preheated oven at 180°C for 40 minutes.

Topping

In the pan, make porridge with the milk and cornstarch until creamy. Add the natural strawberry jelly.

Natural Strawberry Jelly

In a saucepan, add the chopped strawberries with lime juice and take it to the stove until dissolved.

Final touch

Cut the strawberries in half, place them on top of the cake with the roasted and chopped pumpkin seeds.
Yields: 15 servings / Total calories: 3,467.2 kcal / Calories per serving: 231 kcal

CHILLED BEETROOT CAKE

INGREDIENTS

Dough
125ml of oil
300g of wheat flour
3 eggs
1 beetroot
100ml of apple and raisin cream (check the Avocado Pudding with passion fruit recipe)
1 tablespoon of baking powder

Topping
4 tablespoons of cornstarch
200ml of milk
Natural strawberry jelly

Natural Strawberry Jelly
500g of strawberry
1 tablespoon of lime

INSTRUCTIONS

Dough

In a blender, blend the oil, egg and beetroot until smooth. Transfer the mixture to a bowl, add the wheat flour, apple and raisin cream and baking powder. Place the blatter in a greased sheet. Bake it in a preheated oven at 180°C for 40 minutes.

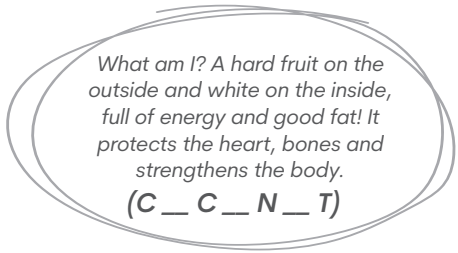
Syrup

Melt the gelatin with boiling water and blend it in a blender with condensed milk and milk cream. Remove the cake from the oven and let it cool. Unmold it and cover it with the syrup. Refrigerate the cake for 4 hours.
Yields: 15 servings / Total calories: 3.466 kcal / Calories per serving: 231 kcal

SWEET RICE BOM-BOCADO

INGREDIENTS

2 cups of cooked rice
1 cup of apple and raisin cream (check the Avocado Pudding with passion fruit recipe)
3 eggs
200ml of milk cream
100ml of oil
100g of grated coconut
1 tablespoon of baking powder
50g of raisin
½ teaspoon of salt



INSTRUCTIONS

Blend all the ingredients in a blender until they form a homogeneous dough. Bake it in a greased and floured tray or in a cupcake-shaped tray for about 40 minutes or until it is browned.
Yields: 18 servings / Total calories: 2.497,1 kcal / Calories per serving: 178,7 kcal

APPLE BRIGADEIRO BITES

INGREDIENTS

2 apples
2 sweet potatoes
Pumpkin seeds to taste

INSTRUCTIONS

Cook the sweet potatoes and apples. Make a puree. In a pan, add the puree and cook it until it unsticks from the bottom of the pan. Let it cool. Roll it up and pass it on the pumpkin seed farofa.
Yields: 10 servings / Total calories: 631 kcal / Calories per serving: 63 kcal

RICE BROWNIE

INGREDIENTS

1½ cup of cooked rice
100ml of milk cream
1 cup of raisins
2 tablespoons of cocoa powder
2 eggs
150g of bittersweet chocolate
50g of margarine
1 cup of rice flour
1 pinch of cinnamon

INSTRUCTIONS

Blend the rice, the milk cream and raisins in a blender. Melt the chocolate with the margarine in the microwave or in bain-marie. Add this mixture to the cream to the blender with the eggs and beat again. Pour into a bowl, add the cocoa, cinnamon and flour, mixing gently. Bake in greased and floured sheet. Preheat the oven at medium temperature for about 35 minutes or until, sticking it with a stick, the same comes out clean.
Yields: 15 servings / Total calories: 2,807.1 kcal / Calories per serving: 187.2 kcal

BANANA CHIPS

INGREDIENTS

3 plantains
1 lemon zest
Powdered cumin to taste
Salt to taste

What am I? It's a yellow fruit, sweet and that gives a lot of energy! It is good for the muscles, the intestines and the good mood. Even the peels help to sleep.
(B__ N__ N__)

INSTRUCTIONS

Cut the bananas in half, in a wide direction - so they are smaller and easier to peel. Pass through the vegetable slicer. Make a longitudinal cut in the peel and pull it with the knife to peel each piece of banana - the peel of the green plantain is more glued to the pulp. Place it on a tray, grill or airfryer for roasting. Place the vegetable slicer (or mandoline slicer) on the tray and slice the bananas. Be careful not to put many slices at once and run the risk of them sticking together. Roast them for 20 minutes or brown until yellow, so they are crispy. Season the banana chips with cumin, salt and lemon zest. Serve afterwards.
Yields: 5 servings / Total calories: 398 kcal / Calories per serving: 79.6 kcal

APPLE CHIPS

INGREDIENTS

2 Fuji apple

INSTRUCTIONS

Wash, dry and cut the apples in half lengthwise. Throw the seeds away and cut each half of the fruit into thin half-moons of about 0.5cm (if you prefer, use a mandoline slicer). Set the airfryer to 200oC for 8 minutes. Transfer the apple to the airfryer basket, spreading the slices well - the more spread out the slices are, the more even the cooking will be. Close the drawer and let the apples roast for the scheduled time until they begin to brown. Open the drawer and, with a pair of tweezers, mix the apple slices. Close again and set the airfryer to 120oC for 25 minutes - in half the time, open the drawer again and mix the slices so that they brown evenly. Transfer the apple chips to a platter and let them cool completely before serving or storing - the chips come out of the airfryer golden, dry and slightly soft, they end up crispy after cooling. Chips can be stored in an airtight jar for up to 1 week at room temperature.

Chips with cinnamon

To make the apple chip with cinnamon version, mix 1/4 teaspoon of powdered cinnamon into the raw apple slices before placing them in the airfryer.

Yields: 5 servings / Total calories: 168 kcal / Calories per serving: 33.6 kcal

CARROT PUDDING WITH PAPAYA

INGREDIENTS

2 cups of carrot
3 eggs
200ml of coconut milk
200ml of papaya juice
2 tablespoons of cornstarch
1 sachet (10g) of unflavored gelatin
½ cup of apple juice

What am I? Long and orange, this vegetable is good for the eyes, the heart, and helps the body work properly.

(C__RRO__)

INSTRUCTIONS

Put the carrot, coconut milk, papaya juice, eggs and cornstarch in a blender. Blend them until it's well crushed. Set the mixture aside. Tave it to the stove until it thickens. After turning the fire off, add the unflavored gelatin. Pour the dough into a ring pan and cool it until it's firm. After 3 hours, unmold it and serve it.

Yields: 10 servings / Total calories: 989.3 kcal / Calories per serving: 99 kcal

BEAN PANCAKES WITH SWEET RICE BEIJINHO FILLING

INGREDIENTS

Pancakes

200g of wheat flour
3 eggs
2 tablespoons of oil
1 cup of cooked beans (without seasonings)
500ml of milk
1 tablespoon of cocoa powder

Sweet rice Beijinho

1 cup of cooked rice
100g of grated coconut (withou sugar)
1 tablespoon of butter
200ml of milk
200ml of coconut milk
200g white rainins

INSTRUCTIONS

Pancake dough

Mix everything in a blender. Let it rest for 30 minutes before preparing the pancakes. For the pancakes to work, you need to add a little bit of butter or oil on the frying pan, they need to cook and not fry. It is important that the frying pan is very hot but needs to be heated on a low heat. Heat the pan well, put 1 teaspoon of butter in the pan. Spread about 2 tablespoons of batter on the bottom. Stir the pan slowly, from one side to the other, to spread the mass evenly. When it is hard, it should also be loose from the bottom of the frying pan. If not, release with a spatula. Turn the batter aside, wait a minute for it to dry well and turn it on a plate. Prepare the other pancakes until the batter is over.

Sweet rice Beijinho

Beat the coconut milk and the milk with the raisins. Then add the cooked rice. Take the mixture to the stove with the margarine and the grated coconut. Mix well until smooth. Turn off the heat, transfer the cream to a plate, fill the pancake discs and serve them.
Yields: 12 servings (pancake) e 25 servings (sweet rice kisses) / Total calories: 2,095.4 kcal (pancake) e 1.186.7 kcal (sweet rice kisses) / Calories per serving: 174.6 kcal (pancake) e 47.5 kcal (sweet rice kisses)

APPLE PIZZA WITH PEEL AND CINNAMON

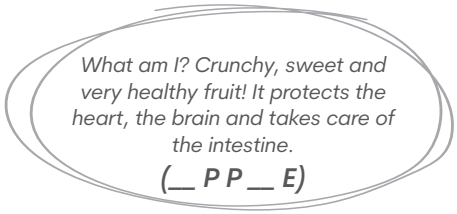
INGREDIENTS

Dough

4g instant dry yeast
200 ml water
250g all-purpose flour
3g salt
12 ml olive oil

Topping

3 apples
30g ground cinnamon



INSTRUCTIONS

For the Dough:

Dissolve the yeast in 10 ml of warm water. In a large bowl, place the flour and make a well in the center. Add the dissolved yeast mixture to the well. In a separate bowl, combine the salt with the remaining warm water and the olive oil. Gradually add this liquid mixture (salt, water, and olive oil) to the flour and yeast mixture in the large bowl, mixing until the dough forms. Knead the dough for about 10 minutes, until it becomes soft and elastic. Let the dough ferment and rise for 1 hour. Roll out the dough.
Preheat the oven to 180 °C (350 °F) and pre-bake the dough for 5 minutes.

For the Topping:

Slice the apples into thin pieces. Sprinkle cinnamon over the pre-baked dough, arrange the apple slices on top, and finish with another sprinkle of cinnamon. Return the pizza to the oven to bake for about 7 minutes more, or until golden.
Yields: 6 slices / Total calories: 1.283 kcal / Calories per serving: 214 kcal

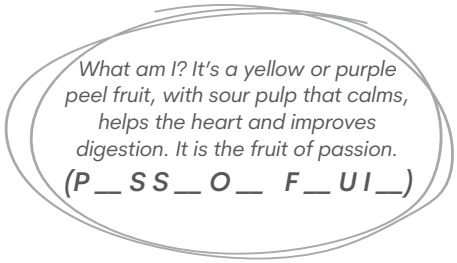
AVOCADO PUDDING WITH PASSION FRUIT

INGREDIENTS

500g avocado
200 ml passion fruit juice
24g unflavored gelatin
100 ml apple and raisin paste (see recipes below)

Apple Paste
3 Fuji apples

Raisin Paste
1 cup raisins



INSTRUCTIONS

For the Apple Paste:
Wash the apples, remove the seeds, and cut them into medium pieces. Place the apples in a saucepan, cover them with water, and cook over medium heat until they turn soft. Blend the cooked apples in a food processor until you achieve a smooth texture, then set aside.
Preheat the oven to 180 °C (350 °F) and pre-bake the dough for 5 minutes.

For the Raisin Paste:
Soak the raisins in water overnight. The next day, drain the raisins, reserving the soaking water; add enough fresh water to the reserved water to make a total of 2 cups. In a saucepan over low heat, cook the raisins with this water until they become very soft, which takes about 25 minutes. Once the water has evaporated, transfer the raisins to a blender with 1 additional cup of water and blend until smooth. Finally, return the paste to the saucepan and let it boil for about 5 minutes before removing it from the heat. It's ready!

For the Pudding:
Combine all ingredients (avocado, passion fruit juice, gelatin, and the prepared apple and raisin paste) in a blender and blend until smooth. Refrigerate for 12 hours before serving.
Yields: 15 servings / Total calories: 669 kcal / Calories per serving: 44.6 kcal

Juices

COOKED SWEET POTATO AND ORANGE JUICE

INGREDIENTS

200g cooked sweet potato
500ml orange juice (from 5–6 oranges)
100ml apple juice

What am I? It is round, citrusy, and full of juice! This fruit is rich in vitamin C, helps protect against diseases, and cares for your skin.

(O__ A__ G__)

INSTRUCTIONS

Wash the sweet potato thoroughly and cook it until just tender.
Drain the cooking water.
Peel and cut the sweet potato into cubes.
Place the cubes in a blender with the orange and apple juices.
Blend well until smooth and serve chilled.
Yields: 3 servings / Total calories: 421 kcal / Calories per serving: 140.3 kcal

BEETROOT, PASSION FRUIT, AND APPLE JUICE

INGREDIENTS

½ small beetroot
100g passion fruit pulp
500ml cold water
100ml apple and raisin paste (see recipe in Avocado and Passion Fruit Pudding)

What am I? Round and very purple, this root colors food, gives energy, and helps the body stay strong and healthy.

(B__ E__ T R__ O__ T)

INSTRUCTIONS

Wash the beetroot, remove the ends, and cut it into cubes. In a blender, add the beetroot, passion fruit pulp, apple paste, and water. Blend well. Drink immediately.
Yields: 2 glasses / Total calories: 168.5 kcal / Calories per serving: 84.3 kcal

BROCCOLI AND ORANGE JUICE

INGREDIENTS

50g broccoli
200ml apple and raisin paste (see Avocado and Passion Fruit Pudding recipe)
200ml Pêra sweet orange juice

INSTRUCTIONS

Place all the ingredients in a blender with plenty of ice. Blend the mixture well until smooth.
Yields: 1 serving / Total calories: 183.5 kcal / Calories per serving: 183.5 kcal

PERSIMMON AND BEETROOT JUICE

INGREDIENTS

8 persimmons
100ml apple and raisin paste (see Avocado and Passion Fruit Pudding recipe)
1 liter of water
1 beetroot
Juice of 1 lemon

INSTRUCTIONS

Blend all the ingredients together until smooth. Strain the mixture before serving.
Yields: 4 glasses / Total calories: 736 kcal / Calories per serving: 184 kcal

CARROT, LETTUCE AND LEMON JUICE

INGREDIENTS

2 carrots
2 lettuce leaves
100ml lemon juice
100ml apple and raisin paste (see Avocado and Passion Fruit Pudding recipe)
1 liter of water

What am I? It is sour, greenish or yellow. This fruit aids digestion, fights bacteria, and strengthens the body.
(L__ M__ __)

INSTRUCTIONS

Place all the ingredients (carrots, lettuce, lemon juice, apple and raisin paste, and chilled water) in a blender. Blend well until smooth.
Yields: 5 glasses / Total calories: 172 kcal / Calories per serving: 34.4 kcal

ORANGE AND LETTUCE JUICE

INGREDIENTS

10 oranges
1 liter of water
100ml apple and raisin paste (see Avocado and Passion Fruit Pudding recipe)
10 lettuce leaves
Juice of 4 lemons

What am I? It is a crunchy leafy green veggie that almost always appears in salads. It's full of fibers, helps digestion and the intestine, and even fights cramps!
(L__T__ U C__)

INSTRUCTIONS

Place all the ingredients (oranges, water, apple and raisin paste, lettuce leaves, and lemon juice) in a blender. Blend well until smooth. Strain the mixture before serving.
Yields: 4 glasses / Total calories: 337 kcal / Calories per serving: 84.5 kcal

APPLE AND CARROT JUICE

INGREDIENTS

3 chopped apples
1 cooked carrot
Juice of 3 lemons
1½ liters of water

INSTRUCTIONS

Place all the ingredients (chopped apples, cooked carrot, lemon juice, and water) in a blender. Blend well until smooth. Serve chilled.
Yields: 6 glasses / Total calories: 212 kcal / Calories per serving: 35.3 kcal

WATERMELON, COCONUT WATER AND MINT JUICE

INGREDIENTS

1.5 liters of coconut water
500g watermelon
Mint to taste

What am I? It is large, green on the outside and red on the inside. This fruit refreshes, hydrates, and helps the body recover from the heat. The rind also contains nutrients!
(W__ T__ R__E___ O__)

INSTRUCTIONS

Place all the ingredients (coconut water, watermelon, and mint) in a blender. Blend well until smooth. Serve chilled.
Yields: 8 servings / Total calories: 495 kcal / Calories per serving: 62 kcal

TAIOBA, APPLE AND CARROT JUICE

INGREDIENTS

2 large taioba leaves
1 small carrot with peel
1 medium apple
Juice of 1 lemon
1 liter of water (chilled)

INSTRUCTIONS

Place the washed taioba leaves, the carrot, the apple, the chilled water, and the lemon juice in a blender. Blend the mixture for 10 minutes. Serve immediately.
Yields: 5 glasses / Total calories: 190 kcal / Calories per serving: 38 kcal

POWER JUICE

INGREDIENTS

Peels from 2 pineapples
1 yam
1 liter of water
200 ml of apple and raisin paste (see Avocado and Passion Fruit Pudding recipe)
Mint leaves, to taste

What am I? It's a brownish tuber on the outside and light-colored on the inside. It provides energy, supports muscle function, and promotes gut health.
(__ A __)

INSTRUCTIONS

Combine all ingredients in a blender. Blend until smooth and serve chilled.
Yields: 5 glasses / Total calories: 750 kcal / Calories per serving: 150 kcal

REFRESHING JUICE

INGREDIENTS

6 kiwis
6 mint leaves
1 liter of water
3 oranges

INSTRUCTIONS

Combine the kiwis, mint, chilled water, and the juice of three oranges in a blender. Blend for 3 minutes. Strain the mixture, then serve.
Yields: 5 glasses / Total calories: 431 kcal / Calories per serving: 86.2 kcal

Alime
saudá

ntação

vel

HEALTHY
EATING

INGREDIENTES COM SUPERPODERES.

Uma alimentação saudável começa com a curiosidade: conhecer os alimentos, explorar suas formas, sabores e benefícios. Cada ingrediente tem algo especial a oferecer — seja energia, proteção, sabor ou cuidado com o nosso corpo. Quando escolhemos o que colocamos no prato, também escolhemos como queremos nos sentir: mais dispostos, fortes e felizes.
A seguir, estão reunidos alguns ingredientes utilizados nas receitas deste livro com as suas respectivas propriedades.

Conheça o que esses alimentos fazem pela sua saúde e pelo seu bem-estar.

SUPERPOWERED INGREDIENTS.

Healthy eating starts with curiosity: getting to know our food, exploring its shapes, flavors, and benefits. Every ingredient offers something special—be it energy, protection, delicious taste, or vital support for our bodies. When we decide what goes on our plate, we're also choosing how we want to feel: more energetic, stronger, and happier. Below, you'll find some of the ingredients used in this book's recipes, along with their unique properties.

Discover what these foods can do for your health and your well-being.

ABACAXI

Destaca-se pelo seu baixo valor energético, pois é uma fruta rica em água. Contém fibras solúveis e insolúveis e vitaminas B1 e C, além de potássio. A bromelina, uma enzima digestiva natural, auxilia na digestão de proteínas.

PINEAPPLE

Pineapple is well-regarded for its low calorie count, mainly because it's so rich in water. It's an excellent source of both soluble and insoluble fibers, along with key vitamins like B1 and C, and potassium. What's more, it contains bromelain, a natural digestive enzyme that actively helps break down proteins.

ABÓBORA

Rica em antioxidantes, a abóbora tem capacidades anti-inflamatórias e de combate aos radicais livres. A abóbora possui o aminoácido L triptofano que estimula a produção de serotonina. Rica em vitaminas A e C, potássio, zinco e proteínas, a abóbora protege os olhos, além de ajudar na redução do colesterol devido à sua concentração de fibras.

PUMPKIN

Rich in antioxidants, pumpkin has anti-inflammatory properties and helps combat free radicals. It contains the amino

acid L-tryptophan, which stimulates serotonin production. Rich in vitamins A and C, potassium, zinc, and proteins, pumpkin protects the eyes and helps reduce cholesterol due to its fiber content.

- **SEMENTE DE ABÓBORA**

Melhora o funcionamento do cérebro e do coração e promove a saúde intestinal. É rica em gorduras boas, fibras, antioxidante, vitaminas A, C e E, ferro e magnésio. Pode ser consumida pura ou incorporada a outras preparações.

PUMPKIN SEEDS: They improve brain and heart function and promote intestinal health. They are rich in healthy fats, fibers, antioxidants, vitamins A, C, and E, iron and magnesium. They can be consumed on their own or they can be incorporated into other dishes.

- **CASCA DA ABÓBORA**

Rica em fibras, vitamina C e carotenoides. O consumo deste último nutriente auxilia na prevenção de doenças cardíacas e câncer, além de prevenir problemas de visão e de pele.

PUMPKIN PEEL: It is rich in fibers, vitamin C, and carotenoids. Consuming this last nutrient helps prevent heart disease, cancer and it also protects against vision and skin problems.

ABOBRINHA

Alimento rico em vitamina C, vitaminas do complexo B (muito importantes para os sistemas neurológico, circulatório e imunológico) e vitamina A (boa para a visão, pele, auxilia no crescimento e evita infecções). Além disso, contém minerais, como potássio, fósforo, cálcio, sódio e magnésio.

ZUCCHINI

A type of food rich in vitamin C, B-complex vitamins (which are very important for neurological, circulatory and immune systems), and vitamin A (which is beneficial for vision and skin, supports growth and helps prevent infections). In addition, zucchini contains minerals such as potassium, phosphorus, calcium, sodium and magnesium.

AIPIM

Conhecido também como macaxeira, mandioca ou maniva, é um tubérculo rico em fibras que contribui para o controle dos níveis de glicemia e colesterol, ajudando a prevenir doenças como diabetes e infarto. Contém boas quantidades de amido resistente, um tipo de carboidrato que não é digerido pelo organismo e serve de alimento para as bactérias benéficas do intestino, auxiliando na digestão e na prevenção de doenças como gastrite e prisão de ventre.

CASSAVA

Also known as macaxeira, manioc or yuca, it is a tuber rich in fibers that help control blood sugar and cholesterol levels, contributing to the prevention of diseases such as diabetes and heart attack. It contains significant amounts of resistant starch, a type of carbohydrate that is not digested by the body and serves as food for beneficial intestine bacteria, aiding digestion and helping prevent conditions such as gastritis and constipation.

ALFACE

Rica em fibras e antioxidantes, a alface ajuda a melhorar a saúde gastrointestinal, regula os níveis de açúcar no sangue, confere saciedade e combate cãibras. É uma fonte de vitamina C, K, carotenoides, cálcio e clorofila.

LETTUCE

Rich in fibers and antioxidants, lettuce helps improve gastrointestinal health, balances blood sugar levels, provides a feeling of fullness, and helps prevent cramps. It is a source of vitamins C and K, carotenoids, calcium and chlorophyll.

ALHO

Contém mais de 100 nutrientes, como potássio, selênio, zinco e fósforo, além de polifenóis e vitaminas B6 e C. Considerado um anti-inflamatório natural com pouquíssimos efeitos colaterais, o alho contém o aminoácido alicina, responsável por seu odor forte e por agir no sistema circulatório.

GARLIC

Contains more than 100 nutrients, including potassium, selenium, zinc, and phosphorus, as well as polyphenols and vitamins B6 and C. Considered a natural anti-inflammatory with very few side effects, garlic contains the amino acid allicin, which is responsible for its strong odor and its effects on the circulatory system.

BANANA

Rica em potássio, a banana é usada para combater cãibras, pois reduz a formação de ácido lático nas articulações. Além disso, o potássio auxilia no controle da pressão sanguínea, pois reduz as concentrações de sódio no sangue. A banana possui o aminoácido L triptofano que, além de compor nosso código genético, estimula a produção de serotonina, ajudando no combate à depressão. Tem duas vezes a quantidade de carboidratos de uma maçã, fornecendo um rápido ganho energético para o organismo, além de ser rica em fibras que beneficiam o funcionamento do intestino.

BANANA

Bananas are famously rich in potassium, a key mineral known for preventing muscle cramps by helping to minimize

lactic acid buildup. This same potassium also plays a vital role in regulating blood pressure by balancing sodium levels in the bloodstream. Beyond their mineral benefits, bananas provide L-tryptophan, an amino acid that boosts serotonin production, which can contribute to an improved mood and help combat depression.
Offering twice the carbohydrates of an apple, bananas deliver a quick and effective energy boost. What's more, their abundant fiber content is excellent for promoting healthy digestion and gut function.

- **CASCA DE BANANA**

A casca da banana é rica em fibras e flavonoides, que ajudam a melhorar o funcionamento do intestino, diminuindo o colesterol. Além disso, melhora o sono por ter boas quantidades de triptofano, um aminoácido importante para a produção de serotonina.

BANANA PEEL: Banana peel is rich in fibers and flavonoids, which help improve intestinal function and lower cholesterol. In addition, it supports better sleep due to its significant amounts of tryptophan, an amino acid that is important for serotonin production.

BATATA-DOCE

Possui grandes concentrações de vitamina A, B6, C e D, além de ferro, magnésio e betacaroteno. A batata-doce também é capaz de balancear os níveis de glicose no sangue, além de aumentar os níveis de vitamina A no organismo.

SWEET POTATOES

It contains high concentrations of vitamins A, B6, C, and D, as well as iron, magnesium, and beta-carotene. Sweet potatoes can also help balance blood sugar levels and increase vitamin A levels in the body.

BETERRABA

Poderosa fonte de flavonoides antioxidantes, a beterraba também fornece bastante energia por ser rica em carboidratos.

BEETROOT

A powerful source of antioxidant flavonoids, beetroot also provides plenty of energy, as it is rich in carbohydrates.

BRÓCOLIS

Um dos melhores vegetais para a saúde, possui grande concentração de antioxidantes, sendo um poderoso aliado contra diversos tipos de câncer. Isso sem falar na capacidade de desintoxicar o organismo e de suas propriedades anti-inflamatórias. Cuidado apenas para não o cozinhar demais, senão grande parte desses nutrientes são eliminados.

BROCCOLI

Considered one of the healthiest vegetables, it boasts a high concentration of antioxidants, making it a powerful ally in the fight against various types of cancer. Its benefits extend to detoxifying the body and offering strong anti-inflammatory properties. Just be mindful not to overcook it, as excessive heat can significantly diminish its valuable nutrient content.

CENOURA

Possui alta concentração de betacaroteno, vitaminas e nutrientes, como vitaminas A, Tiamina (B1), Niacina (B3), B6, C, K e potássio, o que a torna extremamente nutritiva. Além disso, a cenoura é cheia de fibras alimentares que auxiliam a baixar os níveis de colesterol no sangue.

CARROT

It has a high concentration of beta-carotene, vitamins, and nutrients such as vitamins A, thiamine (B1), niacin (B3), B6, C, K, and potassium, making it extremely nutritious. In addition, carrots are full of dietary fibers that help lower blood cholesterol levels.

CHUCHU

É fonte de vitaminas A, B e C, além de minerais como cálcio, potássio, fósforo e ferro. Rico em fibras e água, possui baixo teor calórico. Todas as partes do chuchu podem ser consumidas, incluindo a polpa, a casca e a semente.

CHAYOTE

It is a source of vitamins A, B, and C, as well as minerals such as calcium, potassium, phosphorus, and iron. Rich in fibers and water, it has a low-calorie content. All parts of the chayote can be consumed, including the flesh, peel and seeds.

COCO

Apontado como vilão na dieta por sua concentração de gordura, na verdade, a que está presente no coco é rica em ácido láurico, que fortalece o sistema imunológico e protege o coração, os ossos e as juntas. Além de ser rico em fibras, proporciona uma boa sensação de saciedade. Rico em magnésio e potássio, possui vitaminas do complexo B e vitamina C, combatendo os danos dos radicais livres e preservando o material genético das células.

COCONUT

Often labeled as a "diet villain" due to its fat content, coconut actually contains lauric acid, which strengthens the immune system and protects the heart, bones, and joints. In addition to being rich in fibers, it promotes a lasting

feeling of fullness. High in magnesium and potassium, it also provides B-complex vitamins and vitamin C, helping fight free radical damage and preserving the genetic material of cells.

COUVE-FLOR

É rica em antioxidantes. Fornece uma grande carga de vitaminas, como K, B1, B3, B6, fósforo, magnésio e potássio.

CAULIFLOWER

It is rich in antioxidants and provides a significant number of vitamins such as K, B1, B3, and B6, as well as minerals like phosphorus, magnesium, and potassium.

COUVE-MANTEIGA

Possui pouquíssima gordura, que no caso é o ácido graxo ômega 3. É um alimento repleto de vitaminas A, C, B1, B2, B3, B6 e K. Uma porção de couve contém tanto cálcio quanto o leite, além de ser rica em manganês, magnésio, potássio, ferro e fósforo. Possui efeitos anti-inflamatórios, antidepressivos e antioxidantes, além de contribuir para a saúde dos ossos.

KALE

Kale contains very little fat, which in this case is the omega-3 fatty acid. It is packed with vitamins A, C, B1, B2, B3, B6, and K. One serving of kale provides as much calcium as milk, and it is also rich in manganese, magnesium, potassium, iron, and phosphorus. It has anti-inflammatory, antidepressant, and antioxidant effects, in addition to contributing to bone health.

ESPINAFRE

Além de sua grande concentração de ferro influenciando na produção de células vermelhas no sangue, o espinafre é rico em potássio, fibras e flavonoides. Atua na saúde cardíaca, reduz a hipertensão por sua baixa concentração de sódio e previne diversos tipos de câncer, além de manter a pele e os cabelos saudáveis.

SPINACH

In addition to its high iron content, which supports the production of red blood cells, spinach is rich in potassium, fiber, and flavonoids. It promotes heart health, helps reduce hypertension due to its low sodium content, and prevents several types of cancer, while also keeping the skin and hair healthy.

HORTELÃ

Contém vitaminas A, B6, C, E e K, além de ácido fólico e riboflavina. Auxilia na digestão, alivia os sintomas da síndrome do intestino irritável e problemas respiratórios. Possui propriedades antibacterianas e anti-inflamatórias.

MINT

It contains vitamins A, B6, C, E, and K, as well as folic acid and riboflavin. Mint aids digestion, relieves symptoms of irritable bowel syndrome and respiratory issues, and has antibacterial and anti-inflammatory properties. .

INHAME

Auxilia na redução da incidência de cãibras por ser rico em minerais, como potássio, magnésio e cálcio. Contém carboidratos de baixo índice glicêmico e, por ser rico em fibras, contribui para a saúde da microbiota intestinal.

YAM

Yam is a great ally in preventing muscle cramps, thanks to its abundance of essential minerals like potassium, magnesium, and calcium. It also provides low-glycemic carbohydrates, and its generous fiber content is excellent for nurturing a healthy gut microbiome.

LARANJA

Rica em vitamina C, possui propriedades desintoxicantes e antioxidantes, o que retarda os sinais de envelhecimento. Além de fibras, a laranja também contém pectina, capaz de suprimir o apetite.

ORANGE

Packed with Vitamin C, oranges boast detoxifying and antioxidant properties that help slow down the signs of aging. Beyond their fiber content, oranges also contain pectin, which is known to suppress appetite.

LIMÃO

Rico em vitamina C e flavonoides, o limão tem também uma forte ação antibacteriana. Além disso, estimula o sistema digestivo, alivia a constipação e favorece o trato urinário.

LEMON

Rich in vitamin C and flavonoids, lemon also has strong antibacterial action. In addition, it stimulates the digestive system, relieves constipation, and supports urinary tract health.

MAÇÃ

A maçã surpreende pelas vantagens que oferece ao nosso corpo. Além de beneficiar o coração, baixando os níveis de colesterol, também é uma aliada na prevenção de doenças degenerativas, como o Alzheimer e o Parkinson. Rica em flavonoides, estudos relacionaram essa fruta com a redução do risco de diversos tipos de câncer. Suas fibras alimentares auxiliam no combate ao diabetes tipo 2, além de controlar a constipação e a diarreia.

APPLE

Apples stand out for the many benefits they offer to our bodies. In addition to promoting heart health by lowering cholesterol levels, they also help prevent degenerative diseases such as Alzheimer's and Parkinson's. Rich in flavonoids, studies have linked this fruit to a reduced risk of several types of cancer. Its dietary fibers help fight type 2 diabetes, as well as control constipation and diarrhea.

MANGA

Fruta que possui vários nutrientes como vitaminas A e C, magnésio, potássio, polifenois, ácido benzoico e fibras. Ajuda a combater inflamações e fortalece o sistema imunológico.

MANGO

This fruit contains several nutrients such as vitamins A and C, magnesium, potassium, polyphenols, benzoic acid, and dietary fiber. It helps fight inflammation and strengthens the immune system.

- **SEMENTE DA MANGA**

Contribui para uma melhor digestão. Possui grande quantidade de fibras, que podem ajudar na saciedade. É rica em antioxidantes, além de possuir vários aminoácidos essenciais, leucina, valina e lisina.

MANGO SEED: It contributes to better digestion. It contains a high quantity of fibers, which may help promote satiety. It is rich in antioxidants and also provides several essential amino acids, including leucine, valine, and lysine.

MARACUJÁ

Ajuda a controlar os níveis de colesterol e glicose, além de regular a pressão arterial. O maracujá é rico em vitamina C, flavonoides e betacaroteno. A polpa e a casca protegem as células que produzem insulina e auxiliam o organismo na absorção lenta dos carboidratos.

PASSION FRUIT

It helps control cholesterol and blood sugar levels, in addition to regulate blood pressure. Passion fruit is

rich in vitamin C, flavonoids, and beta-carotene. Its pulp and peel protect insulin-producing cells and help the body absorb carbohydrates more slowly.

MELANCIA

Possui propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes, anticancerígenas, digestivas e anti-hipertensivas. Por ser rica em vitaminas C e A, além de ser fonte de cálcio, fósforo, magnésio, sódio e potássio, oferece diversos benefícios à saúde, como hidratação, alívio da dor muscular, melhora da digestão e contribuição para a redução do colesterol, entre outros.

WATERMELON

It contains anti-inflammatory, antioxidant, anticancer, digestive, and antihypertensive properties. Rich in vitamins C and A, and a source of calcium, phosphorus, magnesium, sodium, and potassium, it provides a wide range of health benefits, including hydration, relief of muscle soreness, improved digestion, and support in lowering cholesterol levels, among others.

- **CASCA DA MELANCIA**

Contém vitaminas A e C, além de licopeno, sendo rica em água. Possui propriedades antioxidantes, fortalece a imunidade, protege a saúde dos ossos e contribui para a hidratação.

WATERMELON RIND: It contains vitamins A and C, as well as lycopene, and it is rich in water. It has antioxidant properties, strengthens the immune system, protects bone health, and contributes to hydration.

MORANGO

Rico em vitaminas C, A, E, B5 e B6, é fonte de cálcio, potássio, ferro, selênio, magnésio e compostos fenólicos que são antioxidantes. Essas substâncias têm a capacidade de proteger as células contra os efeitos dos radicais livres produzidos pelo organismo.

STRAWBERRY

Rich in vitamins C, A, E, B5, and B6, strawberries are also a source of calcium, potassium, iron, selenium, magnesium, and phenolic compounds with antioxidant properties. These substances help protect cells against the effects of free radicals produced by the body.

PEPINO

Fonte de vitaminas A, C e K, magnésio, potássio, flavonoides, fósforo, betacaroteno e fibras solúveis. Aumenta a saciedade, contribui para a saúde cardíaca, fortalece os ossos, regula o intestino e hidrata.

CUCUMBER

It is a source of vitamins A, C, and K, magnesium, potassium, flavonoids, phosphorus, beta-carotene, and soluble fiber. It promotes satiety, supports heart health, strengthens bones, regulates the digestive system, and provides hydration.

REPOLHO

Consumido cru ou cozido, o repolho auxilia a manter a pele bonita e preservada, assim como a visão. Estudos também relacionam o repolho, tanto o comum como o roxo, com a redução do risco de câncer de colo retal.

CABBAGE

Whether eaten raw or cooked, it helps maintain healthy skin and vision. Studies also associate both green and red cabbage with a reduced risk of colorectal cancer.

TANGERINA

Contém vitamina A, vitaminas do complexo B, vitamina C, folato (semelhante ao ácido fólico) e bioflavonoides, além de minerais como cálcio, magnésio, potássio e fósforo. Melhora a pele, o cabelo, fortalece o sistema imunológico e protege o coração.

TANGERINE

Tangerine contains vitamin A, B-complex vitamins, vitamin C, folate (similar to folic acid), and bioflavonoids. It also provides minerals such as calcium, magnesium, potassium, and phosphorus. These components improve skin and hair health, strengthen the immune system, and protect the heart.

TOMATE

As qualidades nutricionais do tomate são enormes: contém potássio, cobre, fósforo e magnésio, além de vitaminas, como a A, B3, B6, B9 e K. Sua concentração de calorias, sódio e colesterol é bastante reduzida. É rico em licopeno e betacaroteno, o que retarda os sinais do envelhecimento.

TOMATO

It has significant nutritional qualities, containing potassium, copper, phosphorus, and magnesium, as well as vitamins A, B3, B6, B9, and K. Its content of calories, sodium, and cholesterol are very low. It is rich in lycopene and beta-carotene, which help slow the signs of aging.

Ficha

CREDITS

SESC – SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO

Administração Regional no Rio de Janeiro

Regional Administration in Rio de Janeiro

PRESIDENTE DO SISTEMA FECOMÉRCIO RJ
PRESIDENT OF FECOMERCIO RJ
Antonio Florencio de Queiroz Junior

DIRETORA REGIONAL DO SESC RJ
REGIONAL DIRECTOR OF SESC RJ
Regina Pinho

PROJETO
PROJECT

DIRETORA DE PROGRAMAS SOCIAIS
DIRECTOR OF SOCIAL PROGRAMS
Regina Pinho

DIRETOR ADMINISTRATIVO-FINANCEIRO
ADMINISTRATIVE AND FINANCIAL DIRECTOR
Luiz Assumpção Paranhos Velloso Júnior

GERENTE SESC MESA BRASIL RJ
MESA BRASIL SESC RJ MANAGER
Cida Pessoa

COORDENAÇÃO TÉCNICA SESC MESA BRASIL RJ
MESA BRASIL SESC RJ TECHNICAL COORDINATOR
Karime Cader

EQUIPE DE NUTRIÇÃO SESC MESA BRASIL RJ
MESA BRASIL SESC RJ NUTRITIONAL TEAM
Bruna Laís Rodrigues
Carla Coratini
Carla Serafim Pires
Evelin Araújo

CHEF ESPECIALISTA EM APROVEITAMENTO INTEGRAL
EXPERT CHEF, WHOLE FOOD UTILIZATION
Neide Marco

técnica

PRODUÇÃO EDITORIAL
EDITORIAL PRODUCTION

DIRETOR DE COMUNICAÇÃO
COMMUNICATION ADVISER
Heber Moura

GERENTE DE COMUNICAÇÃO E MARKETING
MANAGER OF COMMUNICATION AND MARKETING
Rogério Rezende

COORDENAÇÃO DE COMUNICAÇÃO VISUAL
VISUAL COMMUNICATION COORDINATOR
Marcel Verthein

PROJETO GRÁFICO / DIAGRAMAÇÃO
GRAPHIC DESIGN / DIAGRAMMING
Letícia Melo e Rafaela Martins

REDAÇÃO / REVISÃO PORTUGUÊS
WRITING / PORTUGUESE REVIEWING
Janaina Linhares e Socorro Machado

COORDENAÇÃO DE ATENDIMENTO
SERVICE COORDINATOR
Alessandra Barcelos

ATENDIMENTO DE COMUNICAÇÃO
COMMUNICATION SERVICE
Marcia Perdomo

TRADUÇÃO / REVISÃO INGLÊS
TRANSLATION /ENGLISH REVIEW
Amanda Gabriele Domingos de Souza
Lidia Rocha Moraes
Priscila de Azeredo Andrade
Tatiane Martins Veloso

PRODUÇÃO E DIREÇÃO DE FOTOGRAFIA
PRODUCTION AND PHOTOGRAPHY DIRECTION
Letícia Melo
Nelson Castro
Rafaela Martins

FOTOGRAFIA
PHOTOGRAPHY
Claudia Dantas - Casa da Foto

PRODUÇÃO GRÁFICA
GRAPHIC PRODUCTION
Reginaldo Cardoso

Este livro nasceu das oficinas dos projetos **Pequeno Gourmet e Redes Gastronômicas, do Sesc Mesa Brasil RJ,** e reúne **receitas saudáveis e nutritivas** elaboradas por crianças do projeto **Sesc +Infâncias e de instituições socioassistenciais** atendidas pelo Mesa Brasil. Mais do que um livro de culinária, é um convite ao **desenvolvimento das infâncias** por meio da descoberta de novos sabores e do preparo consciente de receitas, com o **aproveitamento integral dos alimentos.** Com **ilustrações e jogos educativos,** o livro estimula o aprendizado de forma lúdica e criativa, proporcionando uma **experiência única e momentos inesquecíveis em família.** Cozinhar, aqui, é também um gesto de cuidado com as pessoas e o planeta, misturando afeto, imaginação e muita diversão. **Prepare-se para se encantar com o talento dos pequenos chefs!**

This book emerged from Pequeno Gourmet and Redes Gastronômicas projects, an initiative of Sesc Mesa Brasil RJ. It brings together a collection of healthy and nutritious recipes, developed by children from the Sesc +Infâncias project and social assistance institutions served by Mesa Brasil. More than just a cookbook, it is an invitation to childhood development through the discovery of new flavors and the conscious preparation of recipes, with a focus on whole food utilization. With illustrations and educational games, the book stimulates learning in a playful and creative way, providing a unique experience and unforgettable family moments. Here, cooking is also a gesture of care for people and the planet, blending affection, imagination, and a lot of fun. Get ready to be enchanted by the talent of these little chefs!

SESC MESA BRASIL

Sesc

SESCRIO.ORG.BR