

Caderno de Receitas: Coma e beba bem agora CB²a

Autor: Fabiano Martins Fernandes

Orientadora: Dra. Gladis Franck da Cunha

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENSINO DE CIÊNCIAS E MATEMÁTICA
- MESTRADO PROFISSIONAL

Descrição do Produto:

Este Livro de Receitas foi elaborado pelos estudantes da turma D do Programa Mais Educação na Escola Municipal de Ensino Fundamental General Osório de Vacaria (RS).

A partir da aplicação do método de Ensino com Projetos foram realizadas várias atividades envolvendo os alunos da Educação Integral, familiares dos educandos, equipe gestora e professores da escola, a fim de implementar um Programa de Reeducação Alimentar.

Nesse sentido, foram propostos vários objetivos, entre eles, a criação de um Livro de Receitas Saudáveis e uma Mostra Sobre Alimentação Saudável para a comunidade, criando condições que levassem os estudantes a refletirem sobre a importância de uma

alimentação balanceada e estimulando a mudança de hábitos alimentares para melhorar a saúde e evitar o desperdício na merenda escolar.

. Este trabalho teve como suporte teórico pesquisadores como Paulo Freire que destaca a necessidade de o aluno jamais assumir uma postura passiva, mas sim assumir uma posição curiosa e crítica. Desta forma, a pesquisa foi significativa por viabilizar a reflexão sobre os hábitos alimentares dos estudantes, por eles mesmos. Além disso, os dados sugerem que houve um amplo envolvimento dos estudantes quando foram desafiados a questionar padrões e hábitos alimentares, sugerindo alternativas que pudessem ser ofertadas na merenda escolar, as quais foram publicadas no livro de receitas que constituiu o Produto da Dissertação de Mestrado Profissional em Ensino de Ciências e Matemática.

A montagem do Livro de Receitas pelos educandos da turma D do Programa Mais Educação teve por base as informações pesquisadas, bem como as atividades e experiências vivenciadas desde o primeiro encontro até a finalização do livro intitulado **Fórmula do sucesso CB²A**, que significa “Comer e Beber Bem, Agora”. Como uma característica desta produção, ficou acordado entre os alunos que as receitas deveriam incluir frutas. Além disso, para organização do livro, todas as receitas foram amplamente analisadas e escolhidas pelos educandos, algumas delas foram copiadas de sites, livros ou tiveram a participação de pais ou outros responsáveis pelos estudantes. Assim, o livro **Fórmula do sucesso CB²A** contém

receitas de sucos de frutas, pratos com verduras, pães integrais, bolos, panquecas, saladas de frutas, entre outros.

As receitas que compõem este livro foram testadas pelos estudantes antes de serem publicadas, além disso, para cada receita foi incluído um relato dos motivos que levaram os alunos a escolherem-na. Também foram incluídos comentários referentes a valor energético, porcentagem de carboidratos, de proteínas, de gorduras totais, de gorduras saturadas, de fibra alimentar, vitamina C, sódio, gordura trans, cálcio, colesterol, ferro, manganês, lipídios, potássio, cobre, zinco, riboflavina B2, Tiamina B1, gorduras polinsaturadas, gorduras monoinsaturadas, piridoxina B6 entre outros ingredientes das receitas apresentadas no livro. Para inclusão dos comentários, os participantes da turma D do Programa Mais Educação fizeram algumas pesquisas em sites ou com as nutricionistas que preparam o cardápio da E.M.E.F General Osório para posteriormente incluírem as informações obtidas no livro.

Escola Municipal de Ensino Fundamental General Osório

Professor Fabiano Martins Fernandes

*Caderno
De
Receitas*



Coma e beba bem agora

CB²a

História do projeto

Este projeto é resultado de um trabalho de conclusão do Mestrado Profissional no Ensino em Ciências Matemáticas realizado pelo professor Fabiano na Universidade de Caxias do Sul com a turma D do Programa Mais Educação da Escola General Osório no ano de 2015.

Convidamos a todos que apreciem esse trabalho feito com muito carinho e dedicação.





*Colaboradores do
projeto:*

*Estudantes, nutricionistas,
professores e demais
colaboradores da escola.*

Menu de receitas

Receita 1.....Pg 5

Receita 2.....Pg 6

Receita 3.....Pg 7

Receita 4.....Pg 8

Receita 5.....Pg 9

Receita 6.....Pg 10

Receita 7.....Pg 11

Receita 8.....Pg 12

Receita 9.....Pg 13

Receita 10.....Pg 14



1. Suco cremoso de Melancia

Ingredientes:

500 gramas de melancia

200 gramas de abacate

100 gramas de manga

8 colheres de sopa de suco de limão natural

30 gramas de gengibre fresco

Modo de preparo:

Descasque a melancia, corte em pedaços, o abacate, a manga e corte em pequenos pedaços, retire a polpa do abacate, descasque a manga e corte-a em cubos, extraia o suco do limão, descasque o gengibre e corte em pedaços. Bata tudo no liquidificador, não é necessário água e nem açúcar. Consuma em seguida.



Esse suco é rico em nutrientes e minerais como potássio, magnésio, zinco, cálcio e ferro.

Possui 227,9 calorias.

2. Suco de chuchu com laranja

Ingredientes:

50 gramas de casca de chuchu orgânico

2 unidade de laranja pêra

2¹/₂ xícaras de água de côco gelada

Modo de preparo:

Higienize bem as cascas do chuchu, corte as laranjas e retire as cascas e as sementes, bata tudo no liquidificador juntamente com o água de côco. Adoce se necessário. Consuma em seguida.



Esse suco é rico em vitaminas como a C e A, além de cálcio e fósforo.

Possui 127,9 calorias.

3. Mini lanches vegetarianos

Ingredientes:

Cebola roxa

Pepino

Cenoura

Mostarda

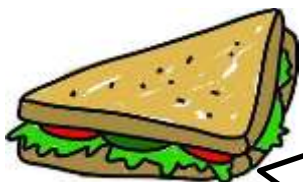
Queijo Cotage ou Minas ou Ricota

Tomate

Alface

Pão integral

Lave os ingredientes, corte os pães em quadrados e os ingredientes da mesma forma. Monte os lanches da sua maneira!



Esse lanche além de muito saudável possui apenas 75 calorias!

4. Bolo de maçã

Ingredientes:

1 ovo grande

1/4 xícara (chá) de óleo vegetal

2 maçãs pequenas

1 xícara (chá) de açúcar cristal

Suco de meio limão

Lascas de gengibre a gosto

1 xícara de farinha de trigo

Pitada de sal

1 colher (chá) de canela

1 colher (chá) de fermento químico



Modo de preparo:

Descasque uma das maçãs e jogue o suco de limão por cima dela. Reserve as cascas.

No liquidificador, adicione a outra maçã inteira (sem sementes) em pedaços, as cascas da primeira maçã, o ovo, o óleo, as lascas de gengibre e o açúcar. Bata até ficar homogêneo.

Em uma tigela, misture a farinha (peneirada), o sal e a canela. Adicione a maçã sem casca picada em cubinhos junto com o suco de limão.

Adicione na tigela a mistura do liquidificador e incorpore todos os ingredientes.

Por último, adicione o fermento e misture. Asse por 40 minutos.

5. Bolo integral de laranja

Ingredientes:

2 xícaras de farinha integral

1 xícara de açúcar

½ xícara de óleo

¾ de xícara de leite desnatado

3 ovos

1 colher de sopa de fermento

2 laranjas

Modo de preparo:

Esprema o suco das duas laranjas e reserve

Misture todos os ingredientes com o suco até ficar homogêneo

Unte uma forma com óleo e adicione a massa misturada

Leve ao forno, pré aquecido por 10 minutos a 210°C, por cerca de 40 minutos.



6. Bolo de vinagre

Ingredientes:

4 ovos

4 colheres (sopa) de vinagre branco

1 ½ copo de açúcar

½ copo de água

½ copo de óleo

2 copos de farinha de trigo

1 colher (sopa) bem cheia de fermento em pó

Modo de preparo:

Bata no liquidificador os ovos, o vinagre, a água e o óleo

Bata por uns 2 minutos

Em seguida coloque o açúcar

Bata por mais 3 minutos

Coloque a farinha aos poucos e continue batendo

Por último coloque o fermento em pó

Forre uma assadeira anel grande ou redonda com papel toalha (se não conhece esse truque clique aqui), despeje a massa e leve para assar

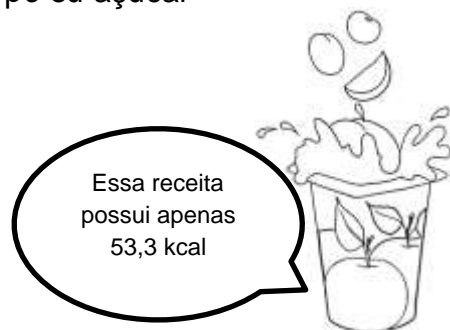
O forno não precisa estar pré aquecido em temperatura de 250°, por 30 a 40 minutos.



7. Salada de frutas com creme de iogurte

Ingredientes

400ml de iogurte natural desnatado
2 unidades de clara de ovo
2 colheres de sopa de adoçante em pó ou açúcar
3 unidade de kiwi
3 fatias de abacaxi natural
3 fatias de mamão
1 unidade de manga



Modo de preparo:

Higienize as frutas, descasque-as corte os kiwis em rodela e as restantes frutas em cubos, reserve.

Em uma panela aqueça o iogurte junto com o adoçante ou açúcar, deixe amornar, não deve ferver.

Bata as claras em neve na batedeira, junte uma pitada de sal.

Em uma velocidade menor, acrescente o iogurte batido e continue batendo até formar um creme aveludado, deixe esfriar e leve à geladeira até ao momento de utilizar.

Distribua a salada de frutas em taças ou refratário, intercalando camadas das frutas e do creme.

Finalize com o creme de iogurte.

Sirva a Salada de Frutas com Creme de Iogurte gelada.

8. Panquecas coloridas

Ingredientes

1 xícara de farinha de trigo
1 xícara de água
3 ovos
1 tablete de caldo de carne
1 cenoura média cozida
1 folha de couve
1 beterraba média cozida
400 g de carne moída cozida ou sardinha (ou outro recheio ao seu gosto)
1 lata de molho de tomate pronto

Modo de preparo:

Bata no liquidificador a água, os ovos e o tablete de caldo de carne Acrescente a farinha de trigo e o vegetal de sua preferência (couve, cenoura ou beterraba) e bata novamente, até obter uma massa líquida e homogênea.

Em uma frigideira levemente untada, antiaderente de preferência, coloque porções da massa (cerca de 50 ml).

Com cuidado espalhe a massa pela frigideira e vire-a depois de alguns segundos no fogo, para dourar também o outro lado.

Recheie os discos de panqueca e feche-os em forma de rolinho.

Coloque-os em um refratário e decore com molho de tomate.





9. Repolho recheado

Ingredientes

1 repolho (tamanho opcional)
1 cenoura grande ralada
1 cebola média picada
2 tomates picados
1/2 pimentão picado
Vagem picada e cozida no vapor (quantidade opcional)
1 a 2 latas de sardinha
sal a gosto
1 colher (sopa) de azeite de oliva

Modo de preparo:

Despetalar o repolho e colocar as folhas inteiras pra cozinhar em água e sal.

Amassar as sardinhas com um garfo e não esquecer de retirar a espinha, em seguida aqueça o azeite numa frigideira e acrescente a cebola, os tomates, o pimentão, a cenoura e a vagem até que fiquem aquecidos.

Em seguida, escorra as folhas do repolho e recheie com o refogado de sardinha, faça trouxinhas e sirva com molho se desejar.

10. Arroz integral colorido

Ingredientes

1 copo de arroz integral
3 copos de água fervente
2 cenouras cruas raladas
1 colher (chá) de óleo
1 cebola pequena picada
Sal a gosto
Hortelã para decorar

Modo de preparo:

Lave o arroz, escorra e deixe secar bem e reserve.

Pique a cebola e reserve, rale a cenoura e reserve.

Em uma panela coloque o arroz e toste bastante.

Acrescente o óleo e doure a cebola.

Acrescente a cenoura e o sal

Coloque a água mexendo bem, tampe a panela e deixe cozinhar por aproximadamente 10 minutos depois de pegar pressão.

Cozinhe em fogo baixo.

Desligue e espere sair a pressão para abrir.

Decore a vasilha com ramos de hortelã.

