


Cozinhando com a Família: receitas práticas e nutritivas



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO





Esse e-book é resultado da atividade de educação nutricional desenvolvida em 2021 pela equipe de nutricionistas da Horta Central Marataízes em parceria com Escolas Estaduais do Espírito Santo.

Equipe

Adriana da Rocha Vieira
Evelyn Maria Borges de Jesus
Juliana Pizzol Organo
Luana Lima da Silva
Milla Gabriela Gianizelli de Almeida
Samyra Faquette Feres Calefe
Tierly Lauro

GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO



EEEFM ARARIBÓIA

SANDUÍCHE natural

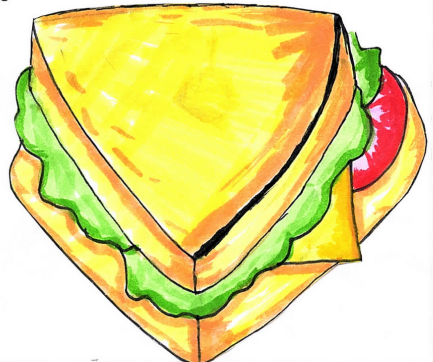
Ingredientes:

- 100 g de frango desfiado
- 1/2 cebola pequena picada
- 1/2 Tomate picado
- 1 cenoura pequena ralada
- 1/2 lata de milho verde
- maionese light
- pão de forma

Modo de preparo:

- 1 - Refogue o frango desfiado com azeite, alho e a cebola em uma panela.
- 2 - Misture a cebola e o tomate picados, a cenoura ralada, o milho, a salsa, a cebolinha e o sal (a gosto).
- 3 - Coloque a maionese até obter a consistência desejada do recheio, cremosa ou mais consistente, como você preferir, coloque o recheio entre duas fatias de pão de forma.

E. E. E. F. M. "Araribóia"
Aluna: D. Jéssica Gehrung
Prof: Leuziana Guterres
Rodrigues
Paraná - ES



EEEF WELLINGTON FERREIRA BORGES

data

D S T Q Q S S
D L M M J V S

WFB Wellington Ferreira Borges

Receita de moqueca de ovo deliciosa

ADORAMOS PREPARAR AQUI EM CASA.

Ingredientes:

- 2 colheres de Azeite
- 4 dentes de Alho
- 1 Cebola picada
- 2 Tomate picados
- 1 Píada de Páprica doce
- 2 SACHÊ de Tempero
- 1 Píada de Orégano
- 1 vidro de leite de coco
meio copo de água
- Uma Píada de Sal
- SALSINHA, CEBOLINHA A GOSTO
- 1 Pimentaõ
- 6 OVOS cozidos

modo do preparo

Em uma panela adicione 2 colheres de Azeite deixe esfriar coloque os 4 dentes de Alho esfreado deixe dourar e coloque a cebola deixe refogar um pouco.

depois de dourar adicione o tomate a Páprica doce, os 2 SACHÊ de Tempero, o Orégano o leite de coco e o meio copo de água.

coloque os temperinhos verde e deixe ferver. Deixe um temperinho, depois de ferver coloque o Pimentaõ e os ovos cozidos deixe cozinhar no fogo baixo até ficar deliciosa. Essa é minha receita.

Aluna: EMANUELY AUGUSTINO R 4^ª M 1

EEEFM ALICE HOLZMEISTER

Torta-pizza rápida:

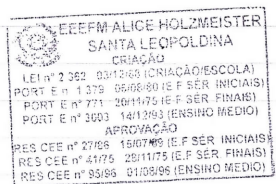
LARISSA 8º ANO VOI

Ingredientes da torta-pizza fácil

1 pacote de pão de forma sem casca (350g)
Ligete para untar

Recheio

400g de presunto fatiado
400g de queijo mussarela fatiado
3 tomates em rodela
Sal e orégano a gosto
1/2 caixa de creme de leite (100g)



Modo de preparo

Com algumas fatias de pão de forma, forme o fundo e laterais de uma forma de aço removível de 22cm untada. Dentro da forma, faça camadas de presunto, de mussarela, de tomate temperado com sal e orégano, e de pão umedecido com creme de leite temperado com sal. Repita as camadas até acabarem os ingredientes, terminando em presunto, queijo mussarela e tomate com sal e orégano. Leve ao forno médio, preaquecido, por 15 minutos ou até gratinar. Retire, deixe amornar, desenforme e sirva em seguida.

EEEFM DR JONES DOS SANTOS NEVES

Escola: Dr. Jones dos Santos Neves

Nome: Josué Inácio da Silva / série: 9 ano 03

Bolo de Banana integral

Ingredientes

- 4 ovos inteiros
- 6 bananas Cativera, cortadas em rodelas
- 1/2 xícara de chá de óleo de canela
- 1/2 xícara de leite desnatado
- 1 xícara de chá de farinha de trigo integral
- 1 xícara de chá de óleo
- 2 xícaras de chá, não muito cheiros, de açúcar mascavo.
- Canela para decorar
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador com apenas 1 banana, coloque em forma untada com óleo e farinha. Ponha as rodelas de banana sobre essa massa e salpique com canela. Cozinhe em forno pré-aquecido, a 180° por aproximadamente 50 minutos.

Informações adicionais

A Banana Cativera é conhecida em algumas regiões por banana nonia

CEEFMTI PROF^a CAROLINA PICHLER

Receita Saudável!

- 1) Escola "E.E.F.M. Professora Carolina Pichler"
- 2) Nome: "Mandi Briga da Rosa Pires" 6º ANO
- 3) Realizar em datas: 16 a 27/08/2021
- 4) Entrega das melhores receitas: 30/08 a 03/09/21
- 5) Premiação: 10/09/2021
- 6) Realização de E-BOOK: 27/09/2021

Salada da Mãe

Ingredientes

- cebolinha
- alface
- agrião
- tomate
- milho
- morango
- queijo
- costeleta de porco
- abobrinha verde
- carne
- azeite
- sal
- limão

Modo de Preparo

Em um refratário junta os folhos (cebolinha, alface e agrião) e tomate, a morango e o queijo cortados em cubos, a costeleta de porco e o milho. Coloque a abobrinha verde e o carvão e misture tudo. Finalize temperando com sal, azeite e limão misture e sirva-se.

EEEFM PROFESSORA CAROLINA PICHLER
Entidade Mantenedora: Governo do Estado do ES
Rua: Luiz Maranhão, 225 - Bairro São Pedro
Colatina-ES CEP: 29 706-807 Tel: (27) 3722-4595
E-mail: escolacarolina@sedi.es.gov.br
Criação: Decreto nº620 de 03/09/1951 D.O. 04/09/1951
Aprovação: Res. CEE nº41/75 de 28/11/1975 C.O. 03/11/21975
Ensino Médio Port. Nº 104-R de 04/11/2002 D.O. 05/11/2002
Aprovação: Res. CEE nº834/2003 de 27/08/2003 D.O. 31/12/1975

EEEFM ALICE HOLZMEISTER

Receita

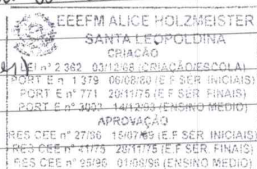
Pedro P.

6º/2

Pão de Queijo

de batata doce

- 1 xícara de polvilho doce
- 1 xícara de polvilho azedo
- 2 xícara de queijo a seu gosto (cabelos)
- 1/4 xícara de água
- 1/4 xícara de óleo de comola (ou outro)
- 1 1/2 xícara de batata doce
- 10 gromos de azeite (se quiser)



Modo de Preparo

- 1- Lavar a batata e amassar com um garfo
- 2- Em um recipiente, misture a batata doce com todos os ingredientes da receita e mexa com os mãos
- 3- você vai obter uma massa ótima para modelar os pães - que não crecem bem pouco
- 4- Unte com 1 fio de óleo uma forma e despeje os bolinhos mais ou menos afastados
- 5- leve ao forno preaquecido e asse por 30 minutos a 180°C
- 6- fique de olho quando passar de 25 minutos dependendo do forno podem desumir mais rápido

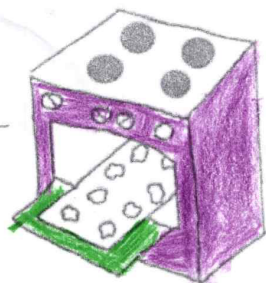
Cigara e os aporrecitos

EEEF BOA VISTA



Nome da Receita:

TORTA DE ABOBRINHA



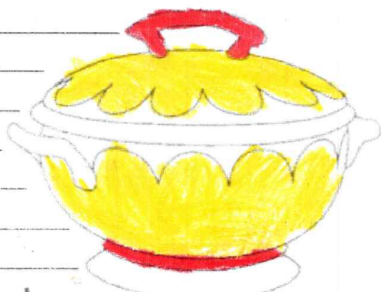
Ingredientes

1. ABOBRINHA GRANDE RALADA
1. CEBOLA MEDIA PICADA
2. TOMATES GRANDES PICADOS
SALA GOSTO
3. OVOS INTeiros

1/2 COLHERES DE SOPA DE
FARINHA DE TRIGO
1 XICARA DE (CENA) DE OLEO
2 XICARAS DE CENA DE LEITE
1 COLHER DE SOPA DE FER
MENTO EM PO

Modo de Preparo

MISTURE TUDO UNTE UMA FÔRMA MEDIA E LEVE
AO FORNO POR APROXIMADAMENTE 25 MINUTOS (ENFIAR
PALITO.)



Nome do Aluno: Silvana Klichei Costa dos Santos - 3º NO!

EEEF Boa Vista

EEEFM FREDERICO PRETTI

Comida de galinha

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 cebola de cabeça picada
- 1 dente de alho picado
- 1 talo de rabanete picado
- 2 tomates picados
- 200g de sobre coxa de galinha
- 3 litros de água
- 1 cenoura picada em cubos
- 1 colher (sopa) de salsa
- 1 colher (sopa) de cebolinha
- Sal a gosto
- 2 xícaras (chá) de arroz

Modo de fazer

- 1) Tempere cada pedaço de frango com sal a gosto.
- 2) Em uma panela de pressão, coloque o azeite, o frango, a cebola de cabeça, o alho e deixe fritar por alguns minutos.
- 3) Acrescente a água quente, o arroz e a cenoura, deixe o sal e tempere a panela.
- 4) Abaixar o fogo assim que a panela atingir pressão e deixe cozinhar por 20 minutos.
- 5) Finalize acrescentando o resto dos ingredientes e misture.

Katiene M. Nascimento
LEB - mol

Frederico Pretti

EEEF JOSÉ RODRIGUES COUTINHO



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria Estadual da Educação
Superintendência Regional de Educação de Cariacica
EEEFM "JOSÉ RODRIGUES COUTINHO"

ATIVIDADE EXTRA
RECEITA SAUDÁVEL

NOME:	Diogo Bastos de Oliveira	TURMA:	7 ^o ANO
PROFESSOR:	Robiane	TURNO:	Matutino
		DATA:	31/08/2021

Trabalham de abobrinha.

Ingredientes

água

molho de tomate cozido, sempre com um pouco cozido, molho branco de leite de amêndoas ou molho pesto.

Modo de preparo:

corte de comprimento a abobrinha em fatias finas. O máximo que conseguir, depois corte as fatias em tirinhas, formando assim o trabalho! coque a abobrinha na frigideira com um pouquinho de água nas fatias do tamanho da abobrinha, na potência de seu fogo. por isso não tem uma quantidade específica, comece cobrindo cerca de 1/2 copo, vá mexendo com cuidado para não quebrar a abobrinha té que ela amoleça. está pronto! fácil né? agora é só fazer um experimento e comer pensando que é macarrão!

EEEFM FREDERICO PRETTI



Torta de repolho

Ingredientes:

1 copo duplo de leite.

3 ovos.

2 xícaras de trigo.

1 copo pequeno de óleo.

1 colher de sal.

1 fatinho de queijo ralado.

1 colher de pó-royal.

modo de fazer:

Bata tudo isso no liquidificador.

1 prato de repolho cortado bem fino, tomates picadas, salsa, cebola branca e verde, coentro, tudo picadinho.

Misture todos os ingredientes e asse em forma untada.

Karolini B. Sperandio

Frederico Pretti Sedi



EEEFM JOSÉ VITOR FILHO

data

0 8 8 7 m . J o s é V i t o r F i l h o
0 8 0 8 0 8
0 8 0 8 0 8

0 8 8 7 m . J o s é V i t o r F i l h o

Omlete de farofo

Beatriz M. Oliveira

5.VOL

Ingredientes

- 5 ovos

- 1 colher de café de sal

- 1 pitada de pimenta do reino

- 1 pitada de orégano

- 1 cenoura média ralada

- 1 cebola grande picada em cubos

- 1 lata de milho verde

- 200 gramas de presunto picado

- 200 gramas de mussarela picada

- 1 xícara de chá (xícara 200 ML) de farinha de trigo

- 50 gramas de queijo parmesão ralado

- Cheiro verde a gosto para finalizar.

Modo de preparo

Bata os 5 ovos primeiro com um fou, adicione 1 colher de sal, a pimenta do reino, e o orégano, agora misture acrescentando a cenoura, a cebola, e o milho, volte a misturar novamente.

Depois acrescentando o presunto e a mussarela e a farinha de trigo, mexa bem.

Unte uma forma com azeite e coloque toda a mistura na forma e polvilhe o queijo parmesão por cima, e leve ao forno por 30 MN com temperatura de 200° ou até ficar dourado.

EEEFM PROF MARIA PENEDO

.....ele.....

.....o.....

PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA

INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 1/3 DE XICARA DE LEITE
- 1/4 DE XICARA DE ÓLEO
- 1 XICARA DE POLVILHO DOCE
- 1/3 DE XICARA DE QUEIJO PARMESÃO RALADO
- SAL A GOSTO

MODO DE PREPARO:

- COLOQUE TUDO EM UMA VASILHA E MISTURE ATÉ FORMAR UMA MASSA HOMOGÊNEA
- AQUEÇA UMA FRIGIDEIRA ANTIADERENTE, OU USE ÓLEO PARA NÃO GRUDAR. DESPEJE PARTE DA MASSA E FRITE COMO SE FOSSE UMA PANQUECA, ATÉ QUE AS BORDAS FIQUEM DOURADAS
- É ESTÁ PRONTO!

Maria Clara Silva
Ramos

6º 2 (A)



EEEFM ARARIBÓIA

Salada de Frutas

Ingredientes

Frutas: morango, mamão, maçã, kiwi, uva, banana e outras frutas de sua preferência.

1 copo (200ml) de iogurte.

E. E. F. M. "Araribóia"
Aluna: Bianca Pálua
Prof: Luziane C.
Rodrigues
Pancos - ES

Modo de Preparo

1- Descasque as frutas e corte-as em cubinhos.

2- Em seguida, acrescente o iogurte e mexa delicadamente para não amassar.

3- Logo após, coloque na geladeira e sirva gelado.



EEEFM PROF^a NÉA MONTEIRO COSTA

Receita feita com muito
amor e carinho

Ingredientes: 4 p Bananas amassadas (opcional):
1/2 Limão para não escurecer), Baunilha (opcional),
4 ovos, 400 mL de leite semi-enchado,

Modo de preparo:

Coloque os ovos em um recipiente, mexa bem,
em seguida adicione as bananas amassadas, o leite
e misture bastante, não esqueça de colocar a baunilha
e o limão (se caso preferir), após isso leve para o
banho maria (como 1H a 200°C ou em panela de
pressão 15 min). Depois deixe em geladeira e em seguida
desenforme. Por fim pode decorar com frutos se
caso preferir.

De: Letícia Fantana dos Santos

9º MO2

EEEFM "Profª Néa Monteiro Costa"

EEEFM ROSA MARIA REIS

D S T Q Q S S

Suco de inhame

- 1 xícara de inhame descascado, lavado e cortado em cubo
- 1/2 limão (Suco)
- 1 kiwi
- 500 ml de água

Nome: Souza Buss de Mendonça
Data: 1º M2



EEUEF DE CACHOEIRINHA

Receitas Saudáveis

EEUEF: Cachoeirinha

Data: 24 de agosto de 2021

Nome: Izabela Simões Baldi

Série: 4^o ano Sala: única

Suco Vitamina (C)

Ingredientes:

- * 2 cenouras grandes;
- * Caldo de 2 laranjas;
- * Caldo de 2 limões;
- * 2 litros de água filtrada;
- * 2 Copos Americanos de açúcar;

- modo de Preparo -

Lavar as cenouras, as laranjas e os limões.

Parar as cenouras

Cortar as cenouras

Extrair o suco das laranjas e dos limões

Bater todos os alimentos no liquidificador.

Obs: Se quiser pode passar o suco na peneira, para retirar as pedacinhos triturados das cenouras.

EEUEF MADRE CRISTINA

CONCURSO DE RECEITA

EEUEF "MADRE CRISTINA"

ALUNO: GOR TOMAZ E SILVA

NOME DA RECEITA: Bolo DE CENOURA

INGREDIENTES

1/2 XICARA (CHÁ) DE ÓLEO
3 CENOURAS MEDIAS RALADA
4 OVOS
2 XICARA (CHÁ) DE AÇÚCAR
2 E 1/2 XICARA (CHÁ) DE TRIGO
2 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ

MODO DE FAZER

1 EM UM LIQUIDIFICADOR, ADICIONE A CENOURA, OS OVOS E O ÓLEO, DEPOIS MISTURE
2 ACRESCENTE O AÇÚCAR E BATA NOVAMENTE POR 5 MINUTOS
3 EM UMA TIGELA OU NA BATELEIRA ADICIONE A FARINHA DE TRIGO E DEPOIS MISTURE NOVAMENTE
4 ACRESCENTE O FERMENTO E MISTURE LENTAMENTE COM UMA COLHER
5 ASSÉ EM UM FORNO PREAQUECIDO A 190°C POR APROXIMADAMENTE 40 MINUTOS

EEEFM ALICE HOLZMEISTER

Ana Clara Schumaker Gehulz 8vo1

Pão de queijo

- 1 copo (aquele) de leite ^{1/2}
- 1/2 copo de água
- 1/2 copo de óleo
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 1 1/2 kg de polvilho doce
- 3 ovos
- 100g de queijo parmesão ralado

Brioche saudável

- 1 xícara de chá de leite desnatado
- 15 a 20 gotas de adoçante
- 3 e 1/2 colheres de cacau em pó (de 50% ou 100%)
- 1 a 2 colheres de manteiga ou margarina
- chocolate granulado (opcional)

COOKIES

- 200g de manteiga sem sal
- 120g de açúcar branco granulado
- 140g de açúcar mascavo
- 2 ovos grandes
- 1 1/2 colheres de chá de extrato de baunilha
- 295g de farinha de trigo
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de chá de sal
- 270g de gotas de chocolate
- 100g de nozes ou pecans picadas

EEUEF DE CACHOEIRINHA

23/08/21

Escola: 68267 Cachoeirinha

Nome: Raianne de Barcelos de Almeida

Turma: Única

Bolo de laranja

Ingredientes:

5 laranjas médias

4 ovos

2 colheres de manteiga

4 xícara de trigo

1 xícara e meia de açúcar

e 1 pitada de sal

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e bata na batedeira por 3 minutos e depois leve para cozinhar no forno pré-aquecido por 45 minutos.

EEUEF DE CACHOEIRINHA

Receitas Saudáveis

EEUEF: Cachoeirinha

Data: 24 de agosto de 2021

Nome: Izabela Simões Belli

Série: 4º ano Sala: única

Recambale de Arroz

Ingredientes:

- * 1 xícara de chá de arroz cozido;
- * 3 ovos;
- * 1 xícara (chá) de óleo;
- * 1 xícara (chá) de leite;
- * 2 colheres (sopa) de trigo;
- * 1 colher (sopa) de fermento em pó;

- modo de preparo -

Bata o arroz com as gemas, o óleo, o leite e a farinha de trigo no liquidificador. Acrescente à massa as claras batidas em neve e o fermento. Misture bem. Despeje em uma forma untada e asse em forno moderado por aproximadamente 15 minutos. Retire do forno, em um pano úmido desenforme e coloque o recheio e o envole e coloque em uma travessa.

Rendimento: 13 porções

Dica: Para o recheio use talos e folhas de couve;



beterraba, grão e espinafre, ou legumes cozidos.

A Horto Central
Marataízes deseja que
as receitas
dos alunos sirva de
inspiração para uma
alimentação saudável
e saborosa.



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO

