



*E-book de receitas do*  
**CENTRO DE ALIMENTOS  
E CULINÁRIA ESCOLAR**

---



# Receitas saudáveis

---

"A criança orientada sobre a alimentação equilibrada, agirá como multiplicador de informações, influenciando de forma favorável os hábitos alimentares da família."

**1º Edição**  
MARAVILHA - SC

Cristiane Maria Chitolina Tremea (Nutricionista).  
Isabel Rubin Schneider (Merendeira).  
Roselei Capelli (Chefe de Setor).  
Ivete Ana Savaris Liberali (Auxiliar).  
Brendha Julia Todescatto (Estagiária).

# Agradecimentos

---

Agradecemos, primeiramente a Deus, que nos deu energia para concluir este trabalho.

Agradecemos a nossa família e colegas, que nos incentivaram para que chagássemos até aqui.

A Administração Municipal e a Secretaria de Educação por acreditar no nosso sonho.

Agradecemos ao Conselho de Alimentação Escolar e a equipe da Vigilância Sanitária fiscalizadores e parceiros, dispostos a contribuir para melhorar ainda mais a Alimentação Escolar servida a nossos alunos.

Enfim, muitíssimo obrigado a todos!

# Apresentação

---

Oferecer uma alimentação de qualidade nutricional significa cuidar de vários aspectos da alimentação escolar.

Neste e-book apresentamos pratos saborosos feitos de ingredientes saudáveis que irão beneficiar a saúde de nossas crianças. Outra informação presente das receitas é voltada para os que possuem restrições alimentares, intolerâncias ou alergia a certos ingredientes, como glúten, leite, ovos, soja. Se esse é o seu caso, é só procurar pelas legendas no início de cada receita.

Fique a vontade para dar seu toque e experimentar alterações nos preparos dos pratos de acordo com os gostos da sua família e amigos.

Saúde a todos e bom apetite!

# Índice

## Salgados

Empadinha de Aveia .....	7
Empada saudável .....	8
Hambúrguer de lentilha .....	9
Maromba saudável .....	10
Bolo de abobrinha .....	11

## Doces

Bolo funcional de Nozes .....	13
Bolo de Abacaxi .....	14
Bolo de Batata Doce .....	15
Broa de Fubá saudável .....	16
Paçoca saudável .....	17
Beijinho de Mandioca .....	18
Brigadeiro de Mandioca .....	19
Brigadeiro de Banana .....	20
Cajuzinho de Mandioca .....	21
Geléia de Pera com Maçã .....	22

## Sucos

Suco de casca de Mamão .....	23
Suco de Alface .....	24
Suco de casca de Abacaxi .....	25

## Sorvetes e geladinhos

Sorvete de Morango e Banana .....	27
Sorvete de Mamão com Uvas passas .....	27
Sorvete de Chocomenta .....	28
Geladinho de Morango .....	28

## Receitas coringas

Requeijão cremoso saudável .....	30
Creme de Leite saudável .....	31
Leite condensado saudável .....	32
Biomassa de banana verde .....	33
Manteiga GHEE .....	34

## Legendas



sem glúten



sem açúcar



sem ovo



sem lactose



sem soja



dica

Salgados



# EMPADINHA DE AVEIA *saudável*

## INGREDIENTES DA MASSA

- 200g de requeijão 0% lactose;
- 200g de aveia em flocos finos;
- uma pitadinha de sal.

## INGREDIENTES DO RECHEIO

- 150g de creme de leite saudável 0% lactose ou requeijão 0% lactose (receita está no e-book).
- 6 ovos;
- uma pitada de sal;
- pimenta a gosto.



## MODO DE PREPARO

1. Misture todos ingredientes da massa, em uma tigela e em uma superfície solte a massa.
2. Se soltar da mão, está no ponto. Faça bolinhas e em uma forminha de cupcake ou em forminha de empada, abra a massa.
3. Faça uma misturinha com todos os ingredientes do recheio . Adicione na massa aberta, o recheio.
4. Leve ao forno a 200° até dourar.



### DICA

- Se você preferir adicione temperinhos desidratados à gosto.
- Quanto ao requeijão você poderá utilizar o requeijão caseiro que consta aqui no e-book.
- Se preferir, pode usar queijo 0% lactose.



# EMPADA *saudável*

## INGREDIENTES DA MASSA

- 150g de farinha de arroz;
- 150g de farinha de linhaça;
- 100g de manteiga ghee (receita disponível no e-book) ou banha de porco (desde que você saiba a procedência);
- uma pitada de sal;
- 1 ovo.



## INGREDIENTES DO RECHEIO

- 150g de creme de leite saudável 0% lactose (a receita está no disponível no e-book).
- 6 ovos;
- uma pitada de sal;
- pimenta a gosto.

## MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes da massa, aos poucos adicione a manteiga, e o ovo. Após, sove;
2. Leve à geladeira para descansar e gelar, por no mínimo 30 minutos;
3. No liquidificador coloque os ingredientes do recheio e bata, depois reserve;
4. Modele a massa em forminhas;
5. Acrescente o recheio e se quiser, adicione queijo 0% lactose por cima.



**DICA**

- Use sua criatividade para escolher o recheio que preferir.



# Hambúrguer de LENTILHA

## INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de lentilha cozida, escorrida e amassada;
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia;
- ½ xícara (chá) de linhaça;
- Sal a gosto;
- ½ cebola média ralada;
- Farinha de arroz (para empanar);
- Tempero Verde à gosto.



## MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela, misture bem os ingredientes e molde os hambúrgueres.
2. Coloque em uma assadeira untada com um pouco de óleo.
3. Leve para assar por cerca de 20 minutos.



### DICA

- Você pode mudar o formato e fazer deliciosos croquetes com a mesma massa.
- Adicione açafrão a sua receita, é um anti-inflamatório natural ao organismo.

sandável

# MAROMBA

## INGREDIENTES

- 4 mandioquinhas (batata salsa) ou batata inglesa cozida e amassada;
- 1 ovo;
- 4 colheres de sopa de farinha de aveia;
- ½ colher de sal;
- 250g de frango desfiado;
- Tomate a gosto;
- Cebola a gosto;
- Tempero Verde a gosto.



## MODO DE PREPARO

1. Misture tudo, faça bolinhas e leve para assar até dourar.



**DICA**

- O frango pode ser substituído por peixe ou outra carne, e o maromba pode ser congelado.



# Bolo de ABOBRINHA

## INGREDIENTES

- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de abobrinha picada;
- ½ xícara (chá) de óleo;
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de arroz;
- ½ colher (sopa) de sal;
- 1 colher (sopa) de fermento.



## MODO DE PREPARO

1. Bata tudo no liquidificador, exceto a farinha.
2. Depois de tudo bem batido, coloque a farinha e por último o fermento em pó e polvilhe com gergelim.



**DICA**

- Pode ser assado em forminhas de cupcake ou em forma normal.
- Se preferir, poderá acrescentar legumes coloridos, tornando seu bolo mais saudável ainda.

*Doces*



Bolo

# FUNCIONAL DE NOZES

## INGREDIENTES

- 3 ovos;
- 1 colher (sopa) de vinagre de maçã;
- 1 xícara (chá) de leite 0% lactose ou 300ml;
- 3/4 de xícara (chá) de óleo girassol;
- 1 xícara de açúcar mascavo;
- 1 xícara de nozes torradas e moídas;
- 1 xícara de farinha de arroz;
- 1/2 xícara de farinha de aveia
- 1 colher (sopa) de fermento químico;
- 01 pitada de sal.



## MODO DE PREPARO

1. Bater no liquidificador as nozes, os ovos, o açúcar, o leite 0% lactose, o óleo, o sal e o vinagre, até formar uma mistura homogênea.
2. Despeje em uma vasilha e adicione as farinhas e o fermento.
3. Coloque em uma forma untada e asse em um forno pré-aquecido a 180° por aproximadamente 40 minutos



DICA

- Pode substituir as nozes por amendoim, castanhas e use sua criatividade para utilizar outras oleaginosas.
- A farinha de arroz, pode ser substituída por farinha de trigo integral.



Bolo de

# ABACAXI

## INGREDIENTES

- 4 ovos;
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo;
- ½ abacaxi;
- ½ xícara (chá) de óleo;
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de arroz;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó.



## MODO DE PREPARO

1. Bata os ingredientes no liquidificador exceto a farinha.
2. Após, misture a farinha de arroz e por último o fermento.



Bolo de

# BATATA DOCE

## INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de batata doce ralada;
- 2 xícaras (chá) de farinha de arroz;
- 3 ovos;
- 3 colheres (sopa) de óleo de girassol;
- 1/2 xícara (chá) de uva passa;
- 1 colher (sopa) de chia;
- 1 colher (sopa) de linhaça;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó.



## MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador a batata doce, farinha de arroz, os ovos, a óleo e a uva passa.
2. Misture manualmente a chia, linhaça e o fermento em pó.
3. Leve para assar em forma untada com margarina por mais ou menos 40 minutos.



**DICA**

- Fique a vontade para substituir a farinha de arroz pela farinha de aveia.



sandável

# BROA DE FUBÁ

## INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de farinha de fubá;
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral;
- 3 colheres de manteiga ghee (receita disponível no e-book);
- 2 ovos;
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara;
- 1 colher de sopa de fermento químico;
- 1 litro de leite 0% lactose.



## MODO DE PREPARO

1. Misture os ingredientes secos e depois os ovos e a manteiga ghee, faça uma farofa e adicione o leite aos poucos, até formar uma massa firme.
2. Modele e asse em um forno pré-aquecido de 180° graus até dourar.



DICA

- Fique a vontade para substituir ingredientes, você pode adicionar ameixa seca, se quiser.



# PAÇOCA *sandável*

## INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de amendoim torrado sem pele e sem sal;
- 3 colheres de sopa de aveia em flocos;
- 2 colheres de sopa de gordura de coco;
- 4 colheres de sopa rasa de açúcar mascavo;
- 1 pitada de sal.



## MODO DE PREPARO

1. Em um processador, triture o amendoim e a aveia até que forme uma pasta. Adicione o gordura de coco, o açúcar e o sal e bata para que fique homogêneo
2. Modele a massa em cilindros ou quadrados pequenos.



**DICA**

- O açúcar mascavo pode ser substituído pelo açúcar de demerara e a gordura de coco pode ser substituído por outros óleos vegetais.



# Beijinho de MANDIOCA

## INGREDIENTES

- 1 ½ xícara (chá) de mandioca;
- 2 colheres (sopa) de manteiga ghee (receita disponível no e-book);
- 10 colheres (sopa) de açúcar demerara;
- 3 colheres (sopa) de coco ralado ;
- 1 xícara (chá) de leite em pó 0% lactose;
- O suficiente de coco ralado para enrolar.



## MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a mandioca até desmanchar. Escorra e amasse. Reserve.
2. À parte, derreta a manteiga, acrescente a mandioca e misture bem.
3. Junte os demais ingredientes e cozinhe até desprender do fundo da panela. Modele os docinhos e passe no coco ralado para enrolar.



# Brigadeiro de MANDIOCA

## INGREDIENTES

- 1 ½ xícara (chá) de mandioca;
- 2 colheres (sopa) de manteiga ghee (receita disponível no e-book).
- 10 colheres (sopa) de açúcar mascavo;
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó;
- 1 xícara (chá) de leite em pó 0% lactose;
- o suficiente de chocolate granulado para enrolar.



## MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a mandioca até desmanchar. Escorra e amasse. Reserve.
2. À parte, derreta a manteiga ghee, acrescente a mandioca e misture bem.
3. Junte os demais ingredientes e cozinhe até desprender do fundo da panela. Modele os docinhos e passe no chocolate granulado para enrolar.



# Brigadeiro de BANANA

## INGREDIENTES

- 2 bananas maduras;
- 1 colher de cacau em pó;
- 1 colher de leite em pó 0% lactose.



## MODO DE PREPARO

1. Leve as bananas no micro-ondas por dois minutos e amasse-as adicionando o cacau em pó e leite em pó.
2. Faça bolinhas com as bananas e enrole no leite em pó 0% lactose ou no cacau em pó.



# Geleia de PÊRA COM MAÇÃ

## INGREDIENTES

- 4 unidades de peras;
- 4 unidades de maçãs;
- 2 xícaras (chá) de açúcar mascavo;
- 1 ramo de canela .



## MODO DE PREPARO

1. Corte as maçãs, desprezando os cabinhos e as sementes.
2. Corte as peras, desprezando os cabinhos, as sementes.
3. Coloque as maçãs e as peras em uma panela funda, adicione o açúcar mascavo, canela e leve ao fogo baixo por 30 minutos ou até as frutas ficarem bem cozidas.
4. Sempre mexendo, para não aderir no fundo e caso seja necessário, coloque um pouco de água para não secar e queimar a geleia.
5. Com um mixer ou liquidificador, bata tudo até não sobrar nenhum pedaço.
6. Coloque novamente a mistura e volte ao fogo e leve para cozinhar em fogo baixo até atingir o ponto ideal de geleia.
7. Apague o fogo, coloque em um vidro esterilizado, bem fechado e leve para geladeira.
8. Sirva frio.

*Sucos*



# Suco de CASCA DE MAMÃO

## INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de casca de mamão;
- 3 xícaras (chá) de água;
- 4 unidades de laranja;
- 1 unidade de limão.



## MODO DE PREPARO

1. Bata as cascas de mamão com a água. Coe, esprema as laranjas, o limão e misture ao líquido. Sirva gelado.



# Suco de ALFACE

## INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de alface;
- 3 xícaras (chá) de água;
- 1 xícara (chá) de Erva-cidreira fresca;
- 4 unidades de Limão;
- 2 copos de gelo.



## MODO DE PREPARO

1. Adicione todos os ingredientes no liquidificador, bata, coe e sirva gelado.



# Suco de CASCA DE ABACAXI

## INGREDIENTES

- 4 xícaras (chá) de casca de abacaxi;
- 6 xícaras (chá) de água;
- 4 colheres (sopa) hortelã;
- 1 unidade de limão.



## MODO DE PREPARO

1. Bata as cascas de abacaxi com a água e hortelã. Coe, esprema o limão e misture ao líquido. Sirva gelado.

Sorvetes e geladinho

Sorvete de

# MORANGO E BANANA



## INGREDIENTES

- Banana congelada;
- Morango congelado;
- Leite 0% lactose.

## MODO DE PREPARO

1. Bata tudo no liquidificador e sirva.



Sorvete de

# MAMÃO COM UVAS PASSAS



## INGREDIENTES

- Mamão congelado;
- Banana congelada;
- Leite 0% Lactose congelado;
- Uvas passas.

## MODO DE PREPARO

1. Bata tudo no liquidificador, menos a uva passa e sirva adicionando uvas passas.



Sorvete de

# CHOCOMENTA



## INGREDIENTES

- Menta em folhas frescas;
- Cacau em pó;
- Banana congelada;
- Leite 0% Lactose congelado.

## MODO DE PREPARO

1. Bata tudo no liquidificador e sirva.



Geladinho de

# MORANGO



## INGREDIENTES

- 700ml de leite 0% lactose;
- Morango congelado;
- 2 colheres de leite em pó 0% lactose;
- 1/2 leite condensado saudável 0% lactose (receita disponível no e-book);
- 1/2 caixa de creme de leite saudável 0% lactose (receita disponível no e-book)



## MODO DE PREPARO

1. Bata tudo no liquidificador, coloque-os nos saquinhos próprios e congele.

Receitas coringas



saudável

# REQUEIJÃO CREMOSO

0% lactose

## INGREDIENTES

- 1L de leite integral 0% lactose (o mais fresco possível);
- 4 colheres (sopa) de vinagre (branco, maçã ou limão);
- 2 colheres (sopa) bem cheias de manteiga 0% lactose com sal;
- Sal a gosto.



## MODO DE PREPARO

1. Coloque o leite em uma panela e deixe levantar a fervura, desligue a fogo, adicione o vinagre e misture, espere a mistura talhar (aproximadamente 10 minutos);
2. Jogue essa mistura em uma peneira bem fina oucoe com um pano (tipo voal), o soro vai ser retirado e só vai sobrar o queijo na peneira;
3. Coloque esse queijo no liquidificador com a manteiga e bata muito bem, (se necessário adicione um pouco de leite até ficar bem cremoso);
4. Disponha o requeijão em um recipiente e deixe na geladeira por 30 minutos;
5. Adicione temperinhos (desidratado) a gosto.



DICA

- Se preferir adicione temperinhos desidratados à gosto.



saudável

# CREME DE LEITE

0% lactose

## INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) leite em pó 0% lactose;
- 1 xícara (chá) açúcar demerara;
- 1/2 xícara (chá) de água fervente.
- 500ml de leite 0% lactose;
- 2 colheres (sopa) de amido de milho;
- 2 colheres rasas (sopa) de manteiga ghee (receita disponível no e-book).



## MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o leite com o amido de milho, até chegar na consistência de creme de leite.
2. Depois bata no liquidificador com duas colheres de manteiga.
3. Mantenha na geladeira;



saudável

# LEITE CONDENSADO

0% lactose

## INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) leite em pó 0% lactose;
- 1 xícara (chá) açúcar demerara;
- 1/2 xícara (chá) de água fervente.



## MODO DE PREPARO

1. Coloque no liquidificador a água fervente, o leite em pó 0% lactose e o açúcar demerara.
2. Bata até dar a consistência de leite condensado - aproximadamente por 5 minutos;
3. Deverá ser mantido na geladeira.



DICA

- Você poderá utilizar o leite condensado saudável nas suas receitas, tornando sua preparação mais saudável.



# BIOMASSA DE BANANA VERDE

## INGREDIENTES

- Bananas verdes orgânicas.



## MODO DE PREPARO

1. Corte as bananas pela ponta, sem deixar aparecer a polpa (deixe os talinhos de cada banana), lave-as com a casca e enxague bem.
2. Encha de água metade da panela de pressão e coloque pra ferver (é importante que todas as bananas fiquem cobertas de água)
3. Acrescente a banana verde e feche a panela. Quando iniciar a fervura conte 8 minutos de cozimento e desligue. Espere o vapor sair naturalmente da panela, não acelere o processo colocando água ou facilitando a saída do vapor. Com as bananas ainda quentes retire a casca da fruta e coloque a polpa no liquidificador ou processador.
4. Acrescente água aos poucos e processe até obter uma pasta. Processe até que vire consistência de creme e distribua para armazenamento. Na geladeira terá validade de até 4 dias e no freezer de casa até 60 dias.



# MANTEIGA GHEE

## INGREDIENTES

- 250g de manteiga sem sal.



## MODO DE PREPARO

1. Coloque a manteiga em uma panela e leve ao fogo médio-alto em banho maria. A manteiga derreterá até começar a ferver.
2. Observe que formará uma espuma, que você deverá ir retirando, até conseguir ver o fundo da panela.
3. Espere esfriar, coe e coloque em um vidro. Deixe no freezer até endurecer e depois retire. O ghee está pronto para usar. Armazene fora da geladeira.



### DICA

- Ótima opção é utilizar a manteiga nos refogados de legumes, no pãozinho com o café da tarde e para refogar a cebolinha no arroz.
- Se for preparada adequadamente, ela não precisa de refrigeração e seu ponto de fusão é alto (isto é, não produz fumaça em alta temperatura) sendo interessante utilizá-la em preparações que necessitam de aquecimento e servindo de base para outras receitas culinárias.



Prefeitura de  
**MARAVILHA**

"Cozinhar é como tecer um delicado manto de aromas, cores, sabores, texturas.  
Um mando divino que se deitará sobre o paladar de alguém sempre especial!"

Sayonara Ciseski

