

COZINHA DIVERTIDA COM AS CRIANÇAS

Que tal crianças como protagonistas de grandes criações e experimentos culinários?

Isso pode ser muito divertido e pode resultar em surpresas deliciosas.

Experimentar diferentes ingredientes, temperos, aromas e sabores são possibilidades que podem gerar novas experiências e desenvolver hábitos saudáveis na alimentação das crianças.



DICAS E CUIDADOS

Criança é criança! Preparar alimentos com elas exige cuidados e paciência, pois sempre surgirão imprevistos como derramar ingredientes fora da tigela, quebrar os ovos e derrubar, espalhar farinha por tudo... Enfim, é melhor ter panos para limpeza, além de cuidados e olhos atentos para evitar acidentes ao utilizar certos utensílios.

A cozinha é um espaço cheios de atrativos para as crianças, desde as comidinhas que podemos preparar, como os utensílios domésticos. Mas, na cozinha existem muitos perigos, desde o fogo, talheres cortantes, por isso, é preciso muito cuidado e cautela.

Melhor prever e se organizar para transformar estes momentos em algo prazeroso e divertido.

Seria interessante se as crianças pudessem participar desde as compras até a escolha dos alimentos, pois aprenderiam muito, mas, nesses tempos de Pandemia, o que elas poderão fazer é apenas ajudar na seleção dos ingredientes e preparo dos alimentos.

E para o preparo, é preciso que os adultos estejam no controle, e todos devem cuidar da higiene, lavando as mãos antes de começar a receita.

Participar do preparo dos alimentos é uma atividade muito prazerosa, além de manter todos da família juntos, também será um momento de partilhar o alimento.

PÃO DE MINUTO

O pão de minuto é uma receita simples para fazer com as crianças para o lanche da tarde.

INGREDIENTES:

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de leite não cheia
- 1 colher (sopa) de fermento em pó



MODO DE FAZER:

Em um recipiente coloque o ovo e a margarina, bata o suficiente para misturar, depois, acrescente o açúcar, o sal e a farinha. Misture a cada ingrediente adicionado.

Junte o leite e mexa (neste momento, se necessário, adicione mais farinha).

Coloque o fermento. Sove sobre superfície lisa.

Deixe a massa descansar por aproximadamente 10 minutos coberta com um pano.

A seguir, com ajuda das crianças enrolem uma bolinha e achate no fundo.

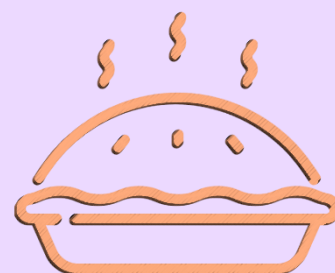
Coloque em assadeira retangular (não precisa untar).

Leve ao forno pré-aquecido 180°C a 200°C por 20 minutos.

Hum, comer o pão de minuto quentinho vai ser uma delícia!

TORTA SIMPLES DE LEGUMES

Para que as crianças comam legumes no lanche da tarde, podemos preparar com elas uma torta de liquidificador bem simples.



INGREDIENTES:

3 ovos
1 xícara (chá) de óleo
1 + ½ xícara (chá) de leite
2 xícaras (chá) de farinha de trigo
sal a gosto
1 colher (sopa) de fermento em pó
3 colheres (sopa) de cebola congelada
Uma tigela média de vegetais picados
(cenoura, cebola, milho, vagem,
brócolis, etc.)
sal a gosto
pimenta-do-reino a gosto
salsinha a gosto
cebolinha a gosto
queijo parmesão a gosto



MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador os ovos, o óleo e o leite. Enquanto ainda bate, adicione a farinha de trigo.
Pare o liquidificador e junte o sal e o fermento. Volte a bater.
Unte uma forma com manteiga e farinha e coloque a mistura.
Reserve metade da massa.
Adicione por cima a mistura de vegetais, a cebola, o sal, a salsinha e a cebolinha.
Coloque o resto da massa por cima e finalize com o queijo parmesão ralado.
Leve ao forno preaquecido por 40 minutos.

SUCO DE CASCA DE FRUTAS

Para evitar o desperdício de alimentos, podemos usar as cascas de frutas para fazer chás ou sucos.

INGREDIENTES:

3 xícaras de cascas de frutas bem lavadas (pode ser abacaxi, pera, manga, goiaba, maçã)
Açúcar a gosto
½ litro de água gelada

MODO DE PREPARO:

Bata as cascas no liquidificador com o açúcar e a água. Coe e sirva. Se desejar, faça de um só sabor, como o de abacaxi. Nesse caso, a casca deve ser cozida por 15 a 20 minutos, batida com água no liquidificador e coada. Se desejar, bata com cubos de gelo.



BOLO DE CASCA DE BANANA

Casca de banana? Sim, uma receita muito saborosa, nutritiva, econômica e prática.

Vamos ensinar às crianças que tudo pode ser aproveitado, não devemos desperdiçar nada na cozinha.

INGREDIENTES:

4 cascas de banana madura
4 ovos
2 xícaras (chá) de açúcar
3 xícaras (chá) de farinha de trigo
1/2 xícaras (chá) de óleo
2 colheres (sopa) de manteiga
1 xícaras (chá) de leite
2 colheres de fermento em pó
Canela para polvilhar



MODO DE PREPARO:

Separe todos os ingredientes com auxílio das crianças. As bananas podem ser consumidas pelas crianças, assim, reservamos a casca para o bolo.

Bater no liquidificador as cascas de banana com o leite, óleo, ovos e manteiga, até ficar uma massa homogênea.

Em uma vasilha misturar o açúcar, a farinha e o fermento em pó, depois acrescentar a massa do liquidificador e misturar até ficar uma massa homogênea.

Colocar em uma forma média, polvilhar canela e colocar para assar em forno médio, se quiser pode colocar umas bananas fatiadas para enfeitar.

BALA DE GELATINA

Devemos evitar consumidor doces, mas, quando as crianças estão em casa, sei que gostam de uma guloseima. Então que tal fazer umas balas mais nutritivas e saborosas.

INGREDIENTES:

3 caixas de gelatina, pode até ser diet (sabor a gosto)
2 envelopes de gelatina incolor sem sabor
1 copo (250 ml) de água fervente
1 copo (250 ml) de água fria



MODO DE PREPARO:

Dissolva a gelatina na água fervente. Reserve.
Hidrate a gelatina incolor na água fria. Deixe repousar por 5 minutos.
Leve-a ao microondas por 30 segundos ou em banho-maria para dissolvê-la.
Misture com a outra gelatina.
Unte um refratário com óleo de milho, limpe o excesso e despeje a gelatina.
Leve à geladeira por 1 hora.
Retire, corte em pedacinhos ou use cortadores próprios.
Pode-se embrulhar em papel celofane.

DOCINHO DE LEITE EM PÓ

INGREDIENTES:

2 copos de leite integral em pó
1 copo de açúcar refinado
½ copo de leite de coco



MODO DE PREPARO:

Esta receita não precisa ir ao fogo, logo, as crianças poderão participar de todas as etapas. Misture bem o açúcar com o leite em pó. Aos poucos, acrescente o leite de coco e amasse até a massa atingir o ponto de ser enrolada.

Forme bolinhas, passe-as no açúcar e enfeite com o cravo-da-índia.

BRIGADEIRÃO DE MICROONDAS

Quem não gosta de brigadeiro, não é mesmo!

INGREDIENTES:

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 1 xícara de chocolate em pó
- 1 colher de sopa de margarina
- 3 ovos inteiros
- Chocolate granulado para enfeitar



MODO DE PREPARO:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem até dobrar de volume.

Coloque em uma forma anel untada e leve ao microondas na potência 10 de 7 a 8 minutos, enfeite com chocolate granulado e bom apetite.

BOLINHO DE CHUVA DA VOVÓ

- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (chá) de canela

MODO DE PREPARO:

As crianças poderão ajudar no preparo da massa. Em um recipiente, adicione os ovos, o açúcar, o leite, a farinha de trigo e o fermento, depois misture-os até obter uma massa lisa e homogênea.



Agora, como os bolinhos serão fritos, só um adulto poderá fazer. Com a ajuda de uma colher, pegue porções da mistura e despeje em uma panela com o óleo quente.

Retire do fogo quando estiver no ponto, depois, chame novamente as crianças e misture a canela com açúcar e salpique **no bolinho de chuva** já frito.

Bom apetite!!



AMANÁ
educacional