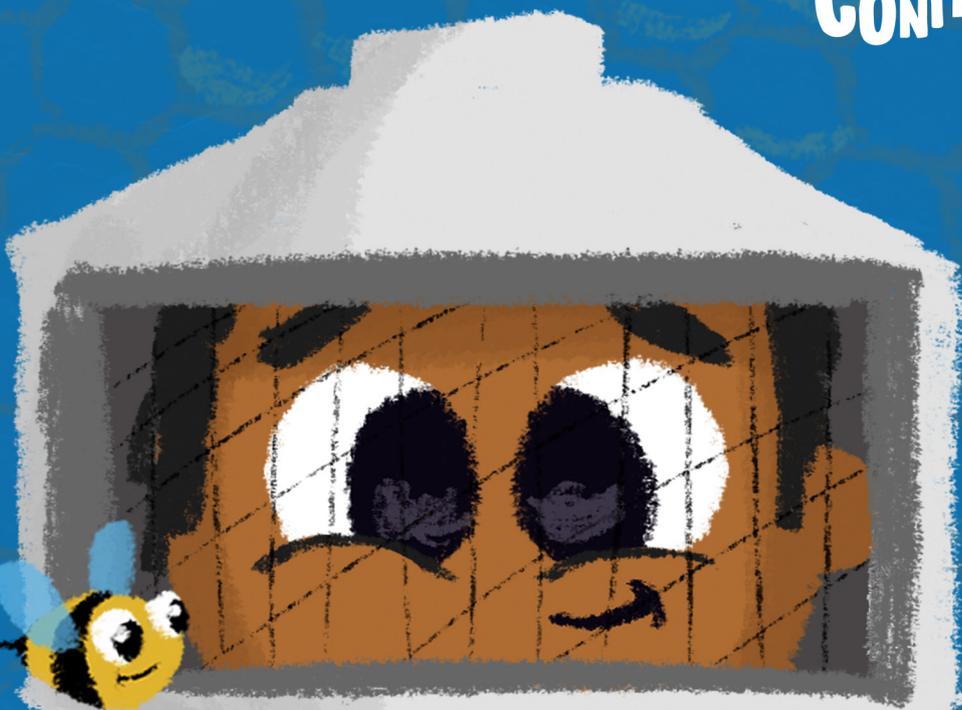


# NINA E AS ABELHINHAS DO SEU LAO

COMIDA  
CONTADA





**Fabíola Figueiredo Nejar**  
**Renata M. M. Stochero**  
**Luiz Guilherme de B. Arduino**  
Organizadores

# **NINA E AS ABELHINHAS DO SEU LAO**

**COMIDA  
CONTADA**



**Taubaté - SP**  
2020

## EXPEDIENTE EDITORA

### edUNITAU

Reitora: Profa. Dra. Nara Lucia Perondi Fortes

### Conselho Editorial

Pró-reitora de Extensão: Profa. Dra. Leticia Maria Pinto da Costa;  
Assessor de Difusão Cultural: Prof. Me Luzimar Goulart Gouvêa;  
Coordenador do Sistema Integrado de Bibliotecas – SIBi: Felipe Augusto Souza dos Santos Rio Branco;  
Representante da Pró-reitoria de Graduação: Profa. Me. Silvia Regina Ferreira Pompeo Araújo;  
Representante da Pró-reitoria de Pesquisa e Pós-graduação: Profa. Dra. Cristiane Aparecida de Assis Claro;  
Área de Biociências Profa. Dra. Adriana Leônidas de Oliveira;  
Área de Exatas: Prof. Me. Alex Thaumaturgo Dias;  
Área de Humanas: Prof. Dr. Moacir José dos Santos.

### Equipe Técnica

Núcleo de Design Gráfico – NDG UNITAU  
Coordenação: Alessandro Squarcini

**Sistema Integrado de Bibliotecas – SIBi**  
**Grupo Especial de Tratamento da Informação – GETI**  
**Universidade de Taubaté**

N714 Nina e as abelhinhas do Seu Lao : comida contada [recurso eletrônico] / organizado por Fabíola Figueiredo Nejar , Renata M. M. Stochero , Luiz Guilherme de B. Arduino. Dados eletrônicos. – Taubaté : EdUnitau, 2020.

Formato: PDF  
Sistema requerido: Adobe Acrobat Reader  
Modo de acesso: World Wide Web

ISBN: 978-65-86914-36-8 (on-line)

1. Nutrição. 2. Educação alimentar. 3. Alimento sustentável. 4. Ensino fundamental. I. Nejar, Fabíola Figueiredo (org.). II. Stochero, Renata M. M. (org.). III. Arduino, Luiz Guilherme de B. (org.). IV. Título.

CDD – 613.2

Ficha catalográfica elaborada pela Bibliotecária Ana Beatriz Ramos – CRB-8/6318

*Índice para Catálogo sistemático*

Nutrição – 613.2

Educação alimentar – 613.2

Alimento sustentável – 613.2

Ensino fundamental – 374.4

### Copyright © by Editora da UNITAU, 2020

Nenhuma parte desta publicação pode ser gravada, armazenada em sistema eletrônico, fotocopiada, reproduzida por meios mecânicos ou outros quaisquer sem autorização prévia do editor.

## Nina e as abelhinhas do seu Lao

COMIDA CONTADA – EXPEDIENTE / Novembro de 2020

### Projeto de Extensão Comida Contada

#### Coordenação

Profa. Dra. Fabíola Figueiredo Nejar  
Profa. Esp. Renata Maria Monteiro Stochero

#### Autora da história

Luciola Figueiredo Nejar Lopes

#### Revisão Editorial

Profa. Dra. Fabíola Figueiredo Nejar  
Profa. Esp. Renata Maria Monteiro Stochero

#### Revisão de Língua Portuguesa

Profa. Ma. Silvia Regina F. Pompeo Araujo

#### Direção de Arte

Profa. Esp. Renata Maria Monteiro  
Pedro Guilherme de Araujo Faria

#### Projeto Gráfico e Diagramação

Pedro Guilherme de Araujo Faria

#### Capa e Ilustrações

Ítalo Cesar  
Pedro Guilherme de Araujo Faria

#### Colaboração

Profa. Esp. Andréia Gomes Guimarães Aragão  
Fernanda Sendretti  
Gessimara Martins de Paiva Ribeiro  
Letícia Angélica Virgínia Ferreira  
Thaís Tavares  
Lucas Linhares  
Rafaela Pires Braga

#### Colaboração especial

Plínio de Oliveira Macedo Junior



# NINA E AS ABELHINHAS DO SEU LAO

LUCIOLA FIGUEIREDO NEJAR LOPES

Ilustração: Ítalo Cesar e Pedro Guilherme de Araujo Faria

**N**ina é uma garotinha apaixonada por comida e continua se aventurando na culinária. Ela sempre ajuda sua mãe e seu pai a preparar as refeições, utilizando, de preferência, os alimentos naturais para fazer as comidas salgadas e doces.

Vendo o desempenho e a vontade da netinha em preparar os alimentos, sua avó decidiu lhe presentear novamente. Agora, com um livro diferente, que não fala das propriedades dos alimentos, e sim de como prepará-los.



Isso mesmo! Nina ganhou um livro de receitas.

Outro dia, folheando o livro que ganhou da vovó, Nina viu a receita de pancakes com mel e logo veio a lembrança da cozinha da chácara e do cheirinho de panqueca quentinha.



Com a ajuda da mamãe fez uma porção dessa delícia, lambuzando-as com uma deliciosa e docinha camada de mel. Quando ia dar a última dentada na última panqueca, uma linda abelhinha pousou sobre o mel. Nina parou para observar e reparou como era bonitinha e engraçadinha a Dona Abelha.

Foi então que mamãe veio com a ideia de irem visitar as caixas de mel do Seu Lao, o vizinho de chácara da vovó. Era de lá, das caixas de abelha do Seu Lao, que vinha o delicioso mel, tão querido da Nina.



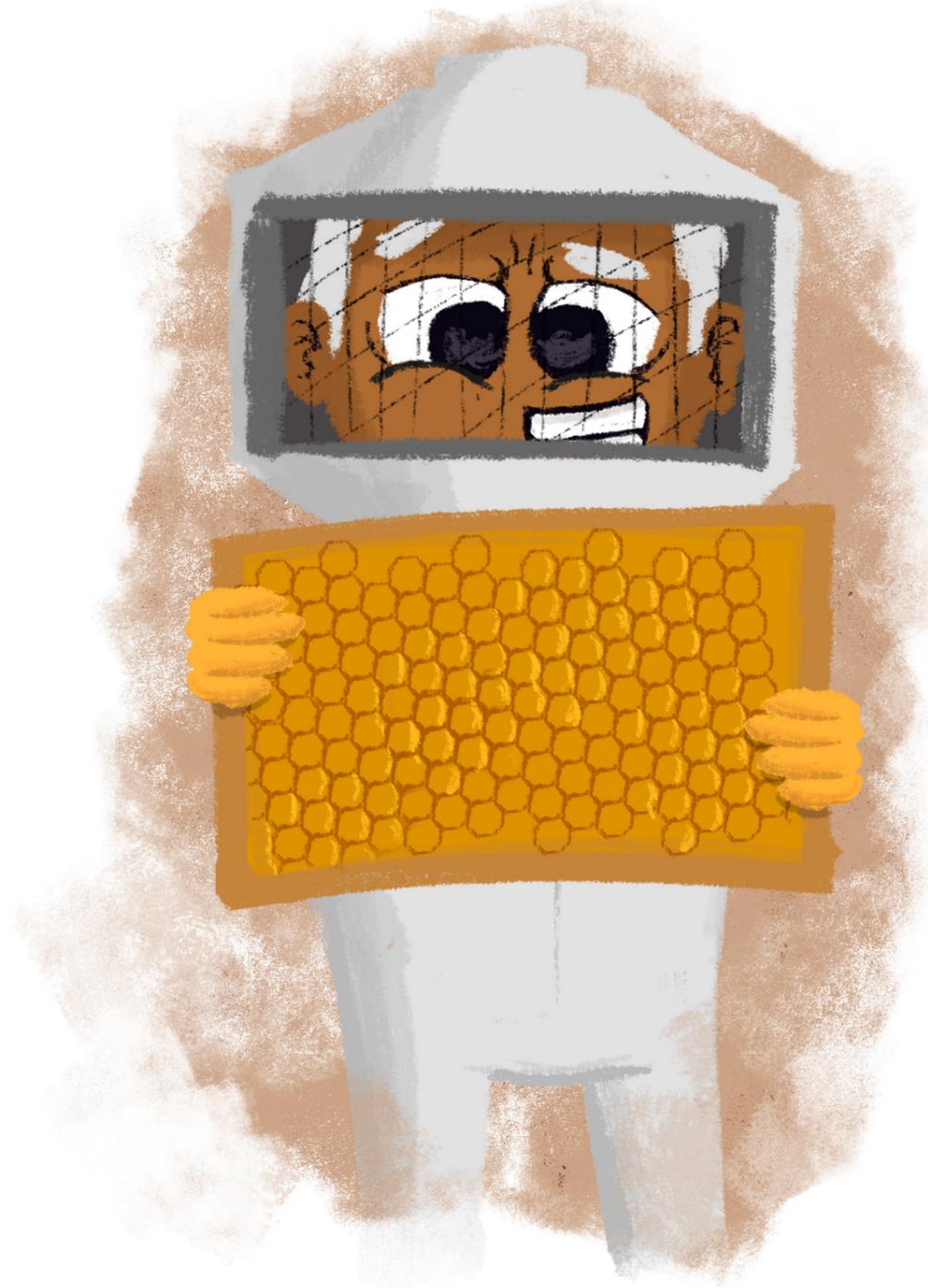
Visita marcada, chegaram cedo e foram logo recebidas, animadamente, pelo seu Lao. No grande jardim cheio de flores e de árvores estavam as caixas de madeira, com 3 andares, postas sobre uma espécie de cavalete. Antes de se aproximarem das caixas, precisaram vestir uma roupa que os cobria da cabeça aos pés, eram roupas especiais, que pareciam espaciais. Os três poderiam ser confundidos com astronautas em busca de mel na lua.



Seu Lao pegou um fumegador, uma espécie de regador que soltada fumaça. Com a fumaça ele espantava as abelhas, junto com a abelha rainha, para a caixa que ficava no primeiro andar. Ele tirava a caixa do terceiro andar, chamada de melgueiro, que era onde ficavam os quadros cheios de favos, cheios de mel. A quantidade de abelhas era uma coisa que impressionava... eram muitas abelhas que juntas formavam uma nuvem negra e muito barulhenta. Sozinha, aquela abelhinha da cozinha fazia um pequeno zum zum, mas juntas, todas elas na colmeia, era um zunzão danado.



Nunca passou pela cabeça de Nina, que aquele líquido cor de ouro, com delicioso aroma de flores e tão gostoso na panqueca, fosse trabalho das abelhas. Ela achava que bastava Seu Lao abrir a torneirinha, e o mel ia parar direto no vidro e do vidro, fosse direto para sua casa e dali direto para sua panqueca. Ela nem imaginava os longos dias de trabalho das abelhas e do Seu Lao.



Era bonito de ver como seu Lao trabalhava, sempre com muito carinho e respeito para não machucar nenhuma abelhinha sequer. Terminada a colheita do mel, Seu Lao agradecia às abelhinhas, cantando uma linda canção. Seu Lao era mesmo um vizinho muito querido e especial.

Terminada a visita, foram tomar um chá de cidreira colhida no quintal, acompanhado de um delicioso pão de mel feito por Dona Jura, mulher do Seu Lao.



Nina nunca mais esqueceu daquele dia de visita. Agora, toda vez que come sua panqueca com mel, ela se lembra de cantar uma pequena canção de agradecimento para as abelhinhas do Seu Lao.

Qual será a próxima aventura culinária de Nina? Qual será a próxima receita que ela fará? E você? Qual receita vai escolher para fazer?



VEJA O LIVRO DE  
RECEITAS DA NINA E  
ESCOLHA A RECEITA  
QUE IRÁ FAZER

# LIVRO DE RECEITAS

COMIDA  
CONTADA



# SUMÁRIO

## BEBIDAS

Smoothie de banana .....	21
Suco de abacaxi com água de coco e hortelã .....	22
Suco de tomate .....	23
Suco verde .....	24
Suco de laranja com mamão .....	25
Vitamina de abacate .....	26
Refresco de inhame .....	27

## RECEITAS SALGADAS

Pão de inhame .....	29
Sal de ervas .....	31
Batata assada com ervas .....	32
Lasanha de Berinjela .....	34
Sanduíche .....	36
Berinjela assada .....	38
Torta de legumes .....	39
Salada verde com molho de manjeriçãõ cremoso .....	41
Molho de mostarda com mel .....	43
Viradinho de arroz com feijão .....	44
Torradinhas com espinafre .....	45
Quibe de forno com cenoura .....	46
Bolinho de espinafre com aveia .....	47

## RECEITAS DOÇES

Cookies de aveia .....	49
Bolo de banana da vovó .....	50
Bolo de chocolate .....	51
Geleia de amora .....	53
Panetone caseiro com gotas de chocolate .....	54
Sorvete .....	56
Panqueca regada ao mel .....	57
Salada de frutas .....	58
Mousse de caqui .....	59
Pão de mel de liquidificador .....	60
Torta de maçã .....	62
Maçã e banana assadas .....	65
Panqueca de banana .....	66



## SMOOTHIE DE BANANA

### Ingredientes

- Duas bananas.

### Modo de preparo

1. Congelar duas bananas inteiras por duas horas;
2. Depois picá-las e colocar no liquidificador para bater.  
Dica: pode ser só a banana ou acrescentar uma fruta de sua preferência, sendo elas: Morango, melancia, suco de limão, manga, kiwi, melão.
3. Depois é só colocar em um copo e se refrescar!

## SUCO DE ABACAXI COM ÁGUA DE COCO E HORTELÃ

### Ingredientes

- 1 abacaxi maduro
- 250ml de água de coco fresca
- 7 folhas de hortelã

### Modo de preparo

1. Lave muito bem o abacaxi, descasque e pique em cubos.
2. Bata com água de coco
3. Acrescente as folhas de hortelã bem lavadas e bata rapidamente (2 segundos).
4. Deixe gelar.

## SUCO DE TOMATE

### Ingredientes

- 4 tomates bem maduros;
- 1 talo de salsão;
- Caldo de 1 limão;
- 1 pitada de coentro em grão moído a gosto;
- 1 pitada de sal;
- 4 cubos de gelo;
- Suco de tomate gelado para completar.

### Modo de preparo

1. Lave e seque os tomates e bata no liquidificador e coe. Reserve;
2. Lave e seque bem o talo do salsão e, com um descascador de legumes, retire as fibras do caule. Passe pelo ralador cerca de 5 cm do talo e reserve o líquido;
3. Num copo alto, junte o caldo do limão, o sal, o salsão ralado e uma pitada de coentro moído. Coloque quatro cubos de gelo e acrescente o suco de tomate gelado;
4. Com uma colher bailarina, puxe os temperos do fundo para que eles se misturem ao suco. Enfeite com o restante do talo de salsão. Sirva a seguir.

## SUCO VERDE

### Ingredientes

- 1 folha de couve;
- 1 maçã;
- 1 limão;
- 1 copo de água;
- Cubinhos de gelo

### Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até que a mistura fique homogênea;
2. Acrescente gelo a gosto e está pronto.

## SUCO DE LARANJA COM MAMÃO

### Ingredientes

- 1 fatia de mamão
- 200ml de suco de laranja

### Modo de preparo

1. Lave bem as frutas.
2. Descasque e pique o mamão
3. Liquidifique o mamão com o suco de laranja
4. Sirva gelado

## VITAMINA DE ABACATE

### Ingredientes

- 1 abacate pequeno
- 100ml de leite
- 1 colher sobremesa de mel (opcional)

### Modo de preparo

1. Lave o abacate e retire polpa
2. Bata com o leite no liquidificador
3. Acrescente o mel (opcional)

## REFRESCO DE INHAME

### Ingredientes

- 500ml de chá de erva cidreira
- 1 e ½ xícara de inhame cozido
- 2 colheres de sopa de aveia
- Suco de ½ limão
- Açúcar a gosto

### Modo de preparo

1. Bata tudo no liquidificador.
2. Sirva gelado

## RECEITAS SALGADAS



# PÃO DE INHAME

## Ingredientes

- 3 inhames (cerca de 350 g);
- ½ xícara (chá) de polvilho azedo;
- ½ xícara (chá) de polvilho doce;
- 3 colheres (sopa) de azeite;
- 1 colher (chá) de sal;
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado.

## Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 200 °C (temperatura média);
2. Lave, descasque e corte os inhames em pedaços médios. Transfira para uma panela, cubra com água e leve para cozinhar em fogo médio por aproximadamente 25 minutos, até que fiquem macios;
3. Escorra a água e, sobre uma tigela grande, passe os inhames ainda quentes por um espremedor. Acrescente os polvilhos, o azeite, o queijo e o sal e misture bem com as mãos, a massa deve ficar lisa e soltar dos dedos;
4. Para modelar os pães: enrole porções da massa em bolinhas e transfira para uma assadeira grande, deixando que haja espaço entre cada um - os pães inflam no forno. Leve para assar por 30 minutos, até que cresçam e fiquem dourados. Sirva a seguir.

Obs.: Para congelar: leve as assadeiras com as

bolinhas moldadas ao congelador. Quando estiverem bem firmes, transfira para um saco. Assim os pães não grudam um no outro. Para assar os pães de inhame congelados, pré-aqueça o forno a 180 °C (temperatura média) e leve os pães direto do congelador para o forno (Validade - 3 meses).

## SAL DE ERVAS

### Ingredientes

- 1 colher de sopa de alecrim;
- 1 colher de sopa de salsinha seca;
- 1 colher de sopa de manjericão;
- 1 colher de sopa de orégano;
- ½ xícara de sal (100g).

### Modo de preparo

1. Adicione todos os ingredientes no liquidificador ou mexa até que fiquem misturados e mais finos;
2. Conserve em um recipiente de vidro tampado.

*Validade: até 3 semanas.*

Dica: Lembrando que essas ervas também são ótimas para o chazinho da tarde.

## BATATA ASSADA COM ERVAS

### Ingredientes

- 6 batatas médias;
- 6 colheres de chá de parmesão ralado.

*- Para temperar o azeite:*

- Azeite;
- 3 dentes de alho;
- 3 raminhos de alecrim;
- 5 raminhos de chá de tomilho fresco;
- 1 colher de chá de Orégano (pode ser seco ou fresco);
- Pimenta do reino a gosto;
- Sal a gosto.

### Modo de preparo

*- Preparo do azeite:*

1. Lave bem as ervas e os dentes de alho e acrescente no azeite;
2. Deixe descansar por pelo menos 2 horas para aromatizar.

*- Preparo das batatas:*

1. Pré-aqueça o forno a 200 °C (temperatura média). Lave e seque bem as batatas e as ervas;

2. Numa tábua, corte as batatas em gomos: sempre no sentido do comprimento, vá cortando em metades até formar gomos na espessura que desejar;
3. Transfira os gomos para uma panela, cubra com água e tempere com uma colher (chá) de sal (comum ou grosso). Leve ao fogo alto e, quando água começar a ferver, deixe cozinhar por 6 minutos;
4. Retire do fogo, passe as batatas para uma peneira e deixe por alguns minutos para escorrer bem a água - esse é um dos segredos para deixar crocante os legumes assados;
5. Transfira para uma assadeira (de preferência antiaderente), acrescente o azeite já temperado. Misture bem para envolver as batatas. Se quiser, pode colocar mais ervas com o azeite. Espalhe os gomos na assadeira, sem encostar ou sobrepor - quanto mais espaço entre eles, mais crocantes e dourados ficam;
6. Tempere com pimenta-do-reino moída. Leve ao forno preaquecido para assar por cerca de 35 minutos. Chacoalhe a assadeira de tempos em tempos ou, na metade do tempo, vire os pedaços com uma pinça. Acrescente o queijo ralado e volte mais 5 minutos no forno;
7. Retire do forno e, com ajuda de uma espátula, solte as batatas da assadeira. Sirva!

## LASANHA DE BERINJELA

### Ingredientes

- 1 berinjela;
- 1 xícara (chá) de molho de tomate caseiro;
- 1 xícara (chá) de muçarela ralada (cerca de 120 g);
- Queijo parmesão ralado a gosto;
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto.

### Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 200 °C (temperatura média-alta);
2. Lave, seque e descarte os cabos da berinjela. Corte uma fatia bem fina, no sentido do comprimento, para formar uma base e deixar o legume bem firme na tábua. Corte a berinjela em fatias de cerca de 1 cm, no sentido do comprimento;
3. Leve uma frigideira antiaderente grande ao fogo médio. Quando estiver bem quente, coloque quantas fatias couberem de cada vez e doure por cerca de 1 minuto de cada lado - não regue com azeite para a berinjela ficar sequinha. Transfira para uma travessa e repita com o restante;
4. Para montar a lasanha: num refratário de 12 cm x 18 cm distribua uma camada fina de molho (apenas para cobrir o fundo do refratário), disponha as fatias de berinjela, uma ao lado da outra, cubra com mais uma camada fina de molho e polvilhe com queijo muçarela ralado. Repita,

alternando camadas de berinjela, molho e queijo. Cubra a última camada com molho e polvilhe com queijo parmesão ralado;

5. Leve ao forno para assar por cerca de 35 minutos, ou até gratinar. Sirva a seguir.

## SANDUÍCHE

### Ingredientes

- pão de forma;
- cenoura ralada;
- beterraba ralada;
- pepino;
- requeijão;
- maionese;
- cheiro-verde;
- manteiga;
- sal;
- azeite;
- alho.

### Modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 200 °C (temperatura média-alta);
2. Lave, seque e descarte os cabos da berinjela. Corte uma fatia bem fina, no sentido do comprimento, para formar uma base e deixar o legume bem firme na tábua. Corte a berinjela em fatias de cerca de 1 cm, no sentido do comprimento;
3. Leve uma frigideira antiaderente grande ao fogo médio. Quando estiver bem quente, coloque quantas fatias couberem de cada vez e doure por cerca de 1 minuto de cada lado - não regue com azeite para a berinjela ficar sequinha. Transfira para uma travessa e repita com o restante;

4. Para montar a lasanha: num refratário de 12 cm x 18 cm distribua uma camada fina de molho (apenas para cobrir o fundo do refratário), disponha as fatias de berinjela, uma ao lado da outra, cubra com mais uma camada fina de molho e polvilhe com queijo muçarela ralado. Repita, alternando camadas de berinjela, molho e queijo. Cubra a última camada com molho e polvilhe com queijo parmesão ralado;

5. Leve ao forno para assar por cerca de 35 minutos, ou até gratinar. Sirva a seguir.

## BERINJELA ASSADA

### Ingredientes

- 1 berinjela;
- 1 tomate;
- 1 pedaço (200gr) de queijo muçarela;
- sal a gosto;
- 1 dente de alho;
- azeite a gosto;
- salsinha a gosto;
- pimenta do reino a gosto.

### Modo de preparo

1. Lave a berinjela e corte em fatias não muito grossas, tempere com sal e reserve por 30 minutos.
2. Corte o queijo muçarela, tomate e reserve.
3. Distribua na assadeira untada com azeite a berinjela, acrescente o queijo e o tomate.
4. Coloque por cima a salsinha com o dente de alho picadinho, pimenta do reino e azeite.
5. Leve para o forno (180°) para assar por 20min (aproximadamente).

## TORTA DE LEGUMES

### Ingredientes - Recheio

- 1 lata de milho;
- 1 cenoura e 1 batata média cozidas;
- 3 tomates sem pele picados;
- 1 cebola picada;
- Cheiro verde picado a gosto;
- 1 dente de alho triturado;
- Pimenta do reino a gosto;
- Azeite para refogar;

Obs.: As quantidades dos ingredientes variam de acordo com as quantidades de sanduíches que se pretende preparar.

### Modo de preparo - Recheio

1. Coloque em uma panela azeite, acrescente a cebola picada, o alho triturado e misture.
2. Acrescente os tomates, a batata e a cenoura cozida e misture bem.
3. Acrescente o milho, pimenta do reino, sal a gosto e por último o cheiro verde.
4. Reserve em uma tigela.

### Ingredientes - Massa

- 1 xícara de óleo;
- 2 xícaras de leite;
- 4 xícaras de farinha de trigo;
- 4 colheres de chá de fermento químico em pó;
- sal a a gosto;
- queijo a gosto para salpicar;
- manteiga e farinha de trigo para untar forma.

### Modo de preparo – Massa

1. Coloque no liquidificador o óleo, as duas xícaras de leite, o fermento e a farinha de trigo e misture tudo no liquidificador.
2. Na tigela que está o recheio adicione a massa e misture bem.
3. Em uma forma retangular untada com manteiga e farinha de trigo despeje a mistura.
4. Salpique com queijo.
5. Leve ao forno por 40 minutos.

## SALADA VERDE COM MOLHO DE MANJERICÃO CREMOSO

### Ingredientes - Salada

- meio pé de alface;
- meio maço de agrião;
- meio maço de rúcula;
- tomates-cereja.

### Modo de preparo - Salada

Higienizar bem todos os ingredientes e colocá-los no utensílio onde ele será servido.

### Ingredientes - Molho de Manjericão Cremoso

- ½ xícara de castanha de caju crua, deixada de molho por no mínimo 4 horas;
- 1 limão espremido;
- 1 xícara de manjericão picado grosseiramente, com o talo;
- ½ xícara de água;
- 1 colher de chá de sal;
- ½ dente de alho pequeno;
- 2 colheres de azeite.

### Modo de preparo - Molho de Manjericão Cremoso

Coloque todos os ingredientes em um liquidificador e bata até que vire uma pasta bem lisa. Tempere a gosto e sirva.

Tempo total de preparo: 4 horas de molho + 5 min. de preparo.

## MOLHO DE MOSTARDA COM MEL

### Ingredientes - Salada

- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 colher (sopa) de mel
- 3 colheres (sopa) de vinagre de vinho tinto
- ½ xícara (chá) de azeite
- 1 pitada de sal

### Modo de preparo - Salada

Num pote de vidro com tampa, junte a mostarda, o mel, o vinagre e o azeite. Tampe e chacoalhe bem até formar um molho liso. Prove - algumas mostardas são mais picantes e salgadas que outras - e então tempere com sal e pimenta. Tampe novamente e agite apenas para misturar. Utilize a seguir ou mantenha na geladeira por até 5 dias.

## VIRADINHO DE ARROZ COM FEIJÃO

### Ingredientes

- 1 colher de servir de arroz (podendo ser sobra do dia anterior);
- 1 colher de servir de feijão (podendo ser sobra do dia anterior);
- 2 ovos;
- ½ cebola picada;
- ½ tomate picado;
- cheiro-verde;
- orégano;
- azeite.

### Modo de preparo - Salada

1. Esquente o arroz e o feijão em panelas separadas.
2. Em uma panela maior coloque o azeite e os ovos e mexa.
3. Assim que os ovos estiverem prontos acrescente cebola, o tomate e o cheiro-verde.
4. Acrescente o arroz e o feijão, já aquecidos.
5. Finalize com orégano e um fio de azeite.

## TORRADINHAS COM ESPINAFRE

### Ingredientes

- 4 pães amanhecidos;
- 100g de espinafre;
- 1 colher de sobremesa de amido de milho;
- 100 ml de leite;
- Alho;
- Óleo;
- Sal;
- Queijo parmesão ralado;

### Modo de preparo - Salada

1. Lave o espinafre e pique e reserve.
2. Aqueça o óleo e acrescente o alho.
3. Coloque o espinafre picadinho e deixe 3 minutos.
4. Acrescente o amido de milho mexa.
5. Acrescente o leite aos poucos para não empelotar.
6. Deixe cozinhar sempre mexendo.
7. Corte o pão amanhecido no sentido do comprimento em duas partes.
8. Coloque o creme de espinafre.

## QUIBE DE FORNO COM CENOURA

### Ingredientes

- 250 gramas de trigo para quibe;
- 2 cenouras grandes raladas;
- 1 cebola pequena picada;
- 2 dentes de alhos amassados;
- 2 colheres (sopa) de hortelã picada;
- 400 gramas de carne moída (patinho);
- Sal, pimenta-do-reino, salsa cebolinha a gosto.

### Modo de preparo

1. Deixar o trigo de molho na noite anterior. Antes de preparar, escorrer bem o trigo para quibe, apertando com as mãos para ficar bem seco; Em uma tigela, colocar cenoura ralada, o trio, a hortelã, a cebola, o alho, a carne moída, o sal e os temperos;
2. Misturar bem até ficar homogêneo. Em uma assadeira antiaderente untada com azeite, ajeitar a massa com as mãos e levar ao forno preaquecido em 180°C por 40 minutos;
3. Retirar do forno quando estiver dourado.

## BOLINHO DE ESPINAFRE COM AVEIA

### Ingredientes

- 2 ovos;
- 1 colher (sopa) de farinha integral;
- 2 xícaras (chá) de espinafre picado e cozido;
- 1 colher (sobremesa) de aveia em flocos finos;
- 1 colher (sopa) de cenoura ralada;
- sal a gosto;
- gergelim para decorar (opcional).

### Modo de preparo

1. Bater os ovos, misturar o espinafre, a cenoura, a aveia e o sal. Untar, com azeite e gergelim, as forminhas para bolinho de alumínio ou silicone;
2. Despejar a massa. Levar ao forno preaquecido por 80°C por 20 minutos.

RECEITAS  
DOCES



## COOKIES DE AVEIA

### Ingredientes

- 7 colheres de sopa de manteiga;
- 7 colheres de sopa de açúcar demerara;
- 2 ovos caipira;
- 4 colheres de sopa de nozes ou amendoim moído ou castanhas;
- 4 colheres de sopa de uva passas ou qualquer fruta seca picadinha;
- 4 colheres de sopa de gotas de chocolate (opcional);
- 1 colher de sopa de fermento químico;
- 1 xícara de chá cheia de aveia;
- 1 xícara de chá cheia de farinha de trigo ou até dar o ponto.

### Modo de preparo

1. Coloque na batedeira a manteiga e o açúcar, bata um pouco; acrescente os ovos e bata até ficar um creme bem macio.
2. Acrescente a aveia, as nozes, as uvas passas, o chocolate em gotas, a farinha, o sal e o fermento.
3. Distribua na assadeira, leve no forno (180°) para assar por 20min (aproximadamente). Se preferir, acrescente farinha até dar para enrolar com as mãos e asse.

## BOLO DE BANANA DA VOVÓ

### Ingredientes

- 5 bananas maduras;
- 3 ovos;
- ¼ de xícara de óleo;
- 2 xícaras de aveia em flocos;
- 1 colher de chá de canela (opcional);
- 2 colheres de sopa de fermento em pó.

### Modo de preparo

1. Picar 4 bananas em um recipiente médio e amassar as bananas com o auxílio de um garfo;
2. Depois de bem amassadas, acrescentar os ovos, o óleo e misturar com carinho para ir adicionando aos poucos a aveia, a banana que sobrou picada e a canela (se desejar);
3. Por último acrescentar o fermento e mexer sem bater;
4. Colocar toda a mistura em uma forma untada (pode ser lisa ou com buraco) e levar ao forno por aproximadamente 35/40 min em temperatura média.

# BOLO DE CHOCOLATE

## Ingredientes

### *Para a massa:*

- 5 ovos;
- 2 copos de farinhas de trigo;
- 2 copos de açúcar;
- ½ copo de cacau em pó;
- ¼ copo de óleo vegetal;
- 1/3 copo de água mineral;
- 1 colher de sopa de fermento químico.

Obs.: é preciso untar uma forma com manteiga e polvilhar com farinha.

### *Para a cobertura:*

- 100g de chocolate picadinho do tipo meio amargo;
- 200g de creme de leite;
- Chocolate granulado a gosto (opcional).

## Modo de preparo

### *Preparo da massa:*

1. Separar as claras das gemas, bater as claras em neve até ficar bem durinho e bem branquinho;

2. Acrescentar as gemas, o açúcar e a farinha de trigo (uma dica é usar a farinha peneirada);

3. Acrescentar o cacau, o óleo, a água e o fermento;

4. Despejar a massa na forma untada e levar ao forno pré-aquecido com uma temperatura moderada por mais ou menos 30 minutos;

5. Desenformar e adicionar a cobertura.

### *Preparo da calda:*

1. Levar em banho-maria o chocolate picado com o creme de leite até homogeneizar;

2. Misturar bem, cobrir o bolo e decorar como desejar.

Obs.: A etapa de homogeneização do chocolate picado com o creme de leite também pode ser realizada no micro-ondas, por 30/40 segundos.

## GELEIA DE AMORA

### Ingredientes

- 3 xícaras de amoras;
- De 1 e ½ xícara de açúcar (50%) até 3 xícaras de açúcar (100%);
- 1 colher de sopa de suco de limão.

### Modo de preparo

1. Lave as amoras e retire os cabinhos.
2. Coloque todos os ingredientes dentro da panela e misture.
3. Leve a panela com todos os ingredientes ao fogo por 20 minutos sem parar de mexer.
4. Coloque em um pote de vidro de sua preferência e se delicie.

## PANETONE CASEIRO COM GOTAS DE CHOCOLATE

### Ingredientes

#### *Para a esponja (base para a massa):*

- 15g de fermento biológico (fresco);
- 3 colheres (sopa) de farinha de Trigo;
- 3 colheres (sopa) de água.

#### *Para a massa:*

- 4 colheres (sopa) de açúcar;
- 3 colheres (sopa) de leite em pó;
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 60g de manteiga (s/sal) em ponto de pomada;
- 1 colher (chá) de essência de panetone;
- 4 colheres (sopa) de água;
- 3 gemas;
- 1 colher (sopa) de glucose;
- ½ xícara (chá) de gotas de chocolate.

### Modo de preparo

1. Em uma tigela misture os ingredientes da esponja (farinha, fermento e água) misture bem, cubra com plástico filme e deixe descansar em local bem quentinho por 20 minutos.

## SORVETE

### Ingredientes

#### *Para a massa:*

- 200ml de creme de leite fresco;
- 300ml de leite condensado.

### Modo de preparo

1. Bata o creme de leite com o leite condensado até ficar bem cremoso.

2. Em outra tigela ou na batedeira, coloque todos os ingredientes da massa e a mistura com fermento e bata na batedeira ou misture com uma espátula, até que fique tudo homogêneo.
3. Sove ou bata na batedeira com gancho por 20 minutos ou até que a massa fique bem elástica.
4. Coloque a massa em uma bancada enfarinhada e adicione as gotas de chocolate e massageie a massa para que tudo fique homogêneo.
5. Modele uma bola com a massa, coloque em uma forma de panetone de 500g e deixe a massa crescer por uns 40 minutos ou até que chegue no topo da forma.
6. Faça um corte em cruz no topo com um estilete ou faca bem afiada e leve para assar em forno pré aquecido a 200°C por aproximadamente 40 minutos ou até que fique bem dourado.
7. Deixe esfriar completamente em uma grade antes de servir.

## PANQUECA REGADA AO MEL

### Ingredientes

- 1 e ¼ xícara (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) de açúcar;
- 3 colheres (chá) de fermento em pó;
- 1 pitada ou ½ colher de sal;
- 2 ovos levemente batidos;
- 1 xícara (chá) de leite;
- 2 colheres (sopa) de manteiga derretida.

### Modo de preparo

1. Misture os ingredientes secos (farinha, açúcar, fermento e sal) em um recipiente.
2. Misture os ingredientes líquidos (ovos, leite e manteiga) em outro recipiente.
3. Acrescente os líquidos aos secos e mexa até ficar homogêneo.
4. Aqueça e unte a frigideira com um pouquinho de manteiga e coloque, com uma concha, a massa no centro da frigideira.
5. Vire a panqueca quando o lado virado para baixo estiver dourado.

REGUE COM MEL!

## SALADA DE FRUTAS

### Ingredientes

- 5 bananas (nanica, prata ou caturra);
- 4 maçãs (gala);
- 1 mamão (formosa);
- 200 ml de suco de laranja.

### Modo de preparo

1. Corte as frutas em pequenos cubos e coloque-as em um recipiente.
2. Acrescente o suco de laranja.
3. Coloque para gelar.

## MOUSSE DE CAQUI

### Ingredientes

- 6 caqui maduros
- 2 xícaras (chá) de leite
- ½ lata de leite condensado
- ½ lata de creme de leite sem soro
- 1 envelope de gelatina incolor em pó

### Modo de preparo

1. Descasque e retire as sementes dos caquis.
2. Bata-os no liquidificador junto com o leite, o leite condensado, o creme de leite e a gelatina em pó, que deve ser dissolvida de acordo com as instruções da embalagem.
3. Distribua a musse em uma forma ou em forminhas individuais.
4. Leve à geladeira até ficar firme e está pronto para servir!

## PÃO DE MEL DE LIQUIDIFICADOR

### Ingredientes

- 1 lata de leite condensado-395g
- 1 lata de leite-270g
- 1 colher (sobremesa) de canela da china - 4g
- 1 colher (café) de cravo-da-índia - 1g
- 1 colher(café) gengibre pó - 1g
- ½ xícara de mel - 150g
- 1/4 xícara de açúcar mascavo – 40g
- 3 xícaras (chá) farinha de trigo - 360g
- 1 colher (sobremesa)fermento químico pó – 10g
- 1 colher (sobremesa) bicarbonato de sódio – 7g

**Cobertura:** chocolate meio amargo a gosto

### Modo de preparo

#### *Massa*

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador, menos a farinha.
2. Coloque a mistura em uma tigela e vá acrescentando o trigo aos poucos.
3. Por último, acrescente o fermento misturado com o bicarbonato de sódio.
4. Coloque a massa em forminhas previamente untadas e enfarinhadas.
5. Encha até a metade(cresce bem). Forno 180° por 30minutos.

6. Asse, corte ao meio e recheie.
7. Cubra com a cobertura de chocolate.

Rendimento: 30 unidades de 40g.

### **Cobertura**

1. Derreta o chocolate e misture bem.
2. Com a mistura fria, banhe os pães de mel e deixe que sequem em papel vegetal.
3. Depois de secos, embale-os em papel celofane e guarde-os protegidos do calor.
4. Não guarde em geladeira.

*Duram 20 dias.*

### **Sugestões de recheio**

Doce de leite, brigadeiro com mel e própolis (mole) doce de leite com coco, com ameixas, geléia de damasco, etc.

## **TORTA DE MAÇÃ**

### **Ingredientes da massa**

- 400 g de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- 200 g de manteiga gelada
- 3 colheres (sopa) de água gelada

### **Modo de preparo**

1. Coloque a farinha e o sal num recipiente e misture bem. Acrescente a manteiga gelada em pedacinhos e misture com a ponta dos dedos até obter uma farofa.
2. Junte a água gelada, aos poucos, sentindo o ponto da massa. Se for necessário, coloque menos ou mais água. Trabalhe a massa sobre uma superfície limpa até que fique lisa e uniforme.
3. Forme uma bola, cubra com filme plástico e leve à geladeira por no mínimo 2 horas.
4. Enquanto a massa descansa, prepare o recheio.

### **Ingredientes do recheio**

- 8 maçãs
- 1 ½ colher (chá) de canela em pó
- ½ colher (chá) de noz-moscada ralada
- 1 colher (sopa) de extrato de baunilha

- 3 colheres (sopa) de caldo de limão
- 1 xícara (chá) de açúcar

### **Modo de preparo**

1. Descasque as maçãs, corte-as ao meio e retire as sementes. Apoie a parte plana das maçãs sobre uma tábua e corte-as em fatias bem finas.
2. Coloque todos os ingredientes num recipiente grande e mexa bem para que as maçãs absorvam os temperos.

### **Para montagem**

#### **Ingredientes**

- ½ xícara (chá) de farinha de rosca
- 100 g de manteiga em pedacinhos

### **Modo de preparo**

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C (temperatura média). Separe uma fôrma redonda com fundo removível de 22 cm de diâmetro. Retire a massa da geladeira e deixe em temperatura ambiente por 10 minutos – assim fica mais fácil para abrir. Unte a forma com manteiga e farinha de trigo.
2. Com uma espátula (ou faca) corte a massa de torta ao meio. Coloque metade dentro de um saco plástico duro grande. Centralize a massa dentro do saco. Abra a massa, com a ajuda de um rolo, sobre o plástico. Esse processo é importante para

que consiga abrir a massa por igual, sem que ela se quebre.

3. Abra a massa o mais fino que puder. Rasgue a lateral do saco plástico e retire cuidadosamente a massa. Coloque-a rapidamente sobre a forma untada. A massa deve ocupar todo o fundo e toda a lateral da forma. O ideal é que a massa ultrapasse a borda da forma cerca de 2 cm.
4. Acrescente a farinha de rosca no fundo da massa, coloque o recheio e acrescente a manteiga em pedaços.
5. Abra a outra metade da massa, repetindo os passos da primeira porção. Cubra a torta com o segundo disco de massa. Una as bordas da massa, apertando bem com os dedos, e corte o excesso da massa.
6. Ligue o forno em temperatura média (180 graus).
7. Faça um furinho no centro da torta, para que sirva de respiro. Leve a torta ao forno pré-aquecido por cerca de 1 hora e meia. Ao faltar 15 minutos para a finalização da torta, se quiser, retire-a do forno, pincele uma gema de ovo sobre sua superfície e volte ao forno até que sua superfície fique dourada. Retire do forno e sirva quente ou fria.

## MAÇÃ E BANANA ASSADAS

### Ingredientes

- 1 maçã média
- 1 banana sem casca
- 2 colheres (sopa) de leite em pó

### Modo de preparo

Lavar bem maçã, cortar em tiras e retirar as sementes. Cortar as bananas em rodela, colocá-las em um refratário com a maçã e polvilhar o leite em pó. Levar ao forno por cerca de 15 minutos, esperar esfriar e servir.

## PANQUECA DE BANANA

### Ingredientes

- 1 banana madura grande (150g)
- 2 ovos
- 2 colheres de farinha de aveia

### Modo de preparo

1. Em um prato, quebre os ovos e adicione a farinha de aveia. Bata bem;
2. Em outro prato, amasse bem a banana com um garfo;
3. Misture a banana amassada com os ovos e a farinha de aveia. Misture com um garfo até que tudo esteja bem incorporado;
4. Em uma frigideira anti aderente, coloque um pouco de manteiga, e despeje a massa. Cozinhe em fogo médio baixo;
5. Quando você perceber que a massa já está bem firme, e dar para virar, vire, e deixe cozinhar do outro lado por cerca de 1 minuto;
6. Regue com mel pra finalizar.







## VOCÊ PODE MONTAR OS PERSONAGENS DESSA INCRÍVEL HISTÓRIA.

Basta observar a sequência de dobraduras, que está no vídeo, para construir Nina, Seu Lao e a abelhinha!



ACESSE O QR CODE E  
ASSISTA AO VÍDEO!



# COMIDA CONTADA

PROJETO DE EXTENSÃO



## COMIDA CONTADA QUER...

- Promover a alimentação adequada e sustentável para promoção da saúde e para a prevenção de doenças. A manutenção da saúde está associada às escolhas alimentares que garantem nutrientes necessários para a manutenção adequada do nosso corpo.
- Auxiliar na criação de múltiplas ações que favoreçam à construção coletiva de soluções, com a comunidade externa, para a adesão à alimentação adequada e sustentável.

## COMIDA CONTADA BUSCA...

- Conhecer a realidade da comunidade.
- Despertar o interesse e estimular o contato com a leitura.
- Proporcionar o aprendizado de forma lúdica.
- Instigar a comunidade a uma alimentação variada, culturalmente referenciada e sustentável.

## CONHEÇA MAIS SOBRE NOSSO PROJETO E ATIVIDADES NOS NOSSOS CANAIS!!!



@comidacontada



facebook.com/comidacontada



projeto comida conta.wixsite.com/comidacontada

# A NOSSA EQUIPE



**ANA JÚLIA SIMÃO**  
Aluna do curso de Pedagogia



**ANDRÉIA GOMES**  
Professora do curso de Relações Públicas



**FABIOLA NEJAR**  
Coordenadora do projeto e professora do curso de Nutrição



**FERNANDA SENDRETTI**  
Aluna do curso de Nutrição



**GESSIMARA MARTINS**  
Aluna do curso de Nutrição



**ÍTALO CESAR**  
Aluno do curso de Design Gráfico



**LETÍCIA FERREIRA**  
Aluna do curso de Pedagogia



**LUCAS LINHARES**  
Aluno do curso de Design Gráfico



**LUIZ GUILHERME**  
Publicitário e Designer Integrante do Programa de Iniciação à Docência (PID) da UNITAU



**PEDRO FARIA**  
Aluno do curso de Design Gráfico



**RAFAELA PIRES**  
Aluna do curso de Design Gráfico



**RENATA MONTEIRO**  
Coordenadora do projeto e professora do curso de Comunicação Social



**THAÍS TAVARES**  
Aluna do curso de Nutrição



**SILVIA POMPEO**  
Professora de Língua Portuguesa do curso de Direito

# COMIDA CONTADA



PROJETO DE  
EXTENSÃO



APOIO

*nugec*  
NÚCLEO DE GESTÃO  
E EXECUÇÃO  
DE CONVÊNIOS  
PRÓ-REITORIA  
DE EXTENSÃO



SECRETARIA  
DA EDUCAÇÃO



SECRETARIA  
DA EDUCAÇÃO



UNITAU  
Universidade de Taubaté



Prefeitura de  
TAUBATÉ

ESSE MATERIAL NÃO PODE SER COMERCIALIZADO

ISBN: 978-65-86914-36-8



CAD

9 786586 914368