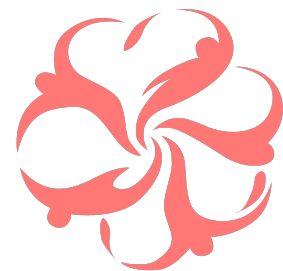


**Receitas para
fazer com as
crianças**

Marcilene Sena



Muffin de Banana

Ingredientes:

1 ovo

2 bananas bem maduras picadas

½ pote de iogurte natural

3 colheres de sopa de açúcar mascavo

3 colheres de sopa de óleo ou azeite

1 xícara de chá de farinha integral

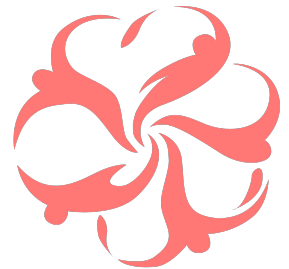
4 colheres de sopa de quinoa ou aveia em flocos

1 colher de sopa de fermento químico em pó



Modo de preparo:

Em uma batedeira, coloque o ovo, o açúcar, as bananas, o óleo e o iogurte. Bata até ficar homogêneo. Em outro recipiente, coloque a farinha de trigo, quinua em flocos e o fermento, misture e em seguida adicione a mistura de banana, suavemente. Coloque a massa em forminhas de muffin (que devem estar dentro de uma assadeira) e leve ao forno preaquecido a 180° C por 25 a 30 minutos ou até dourar. Deixe esfriar e sirva!



Cookie de Aveia e Mel

Ingredientes:

1 xícara (chá) de farinha de trigo integral

1 xícara (chá) de aveia em flocos

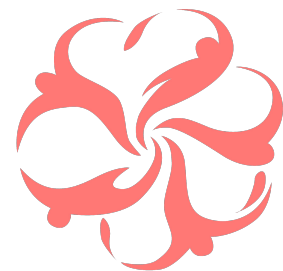
1 xícara (chá) de açúcar mascavo

2 colheres (sopa) de mel

1 colher (chá) de fermento químico em pó

1 ovo

1 colher (sopa) de manteiga



Modo de preparo:

Em uma tigela, coloque todos os ingredientes secos. Derreta a manteiga e acrescente à massa, junto com o ovo e o mel. Misture até soltar da tigela.

Pegue porções com uma colher de sorvete. Faça bolinhas e acomode em uma assadeira forrada com papel manteiga.

Leve ao forno, preaquecido a 180°, por 30 minutos ou até dourar.

Deixe os biscoitinhos descansarem por alguns minutos antes de removê-los da assadeira.



Chips de Beterraba, batata e mandioquinha

Ingredientes:

1 beterraba crua descascada

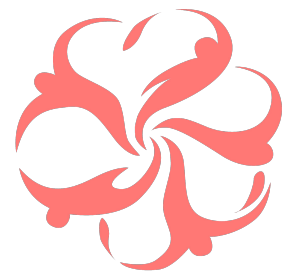
3 batatas rosa (tipo Asterix) com casca

2 mandioquinhas com casca

50 ml de azeite de oliva

1 pitada de sal

1 pitada de orégano



Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 200° C. Corte a beterraba, batatas e as mandioquinhas em rodela bem finas usando um fatiador de vegetais. Forre as assadeiras com papel manteiga, besunte com azeite de oliva. Disponha as rodela uma ao lado da outra. Leve para assar. Vire de vez em quando, e retire assim que estiverem crocantes. Tempere com sal e orégano. Sirva a seguir.

Dica: pode fazer com batata doce, abobrinha ou a versão doce com frutas, como banana, maçã e abacaxi.



Gelatina de uva com pedacinhos de ameixa

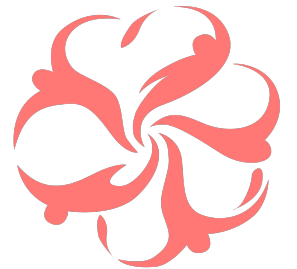
Ingredientes:

3 xícaras (500 ml) de suco de uva integral

2 colheres de chá de ágar-ágar (tipo de gelatina vegetal, sem conservantes)

2 unidades de ameixa fresca cortada em cubinhos

Modo de preparo: Dissolva o ágar-ágar no suco e leve ao fogo. Sempre mexendo, ferva por cerca de 2 minutos. Retire do fogo, acrescente os pedacinhos de fruta e coloque em um recipiente de vidro ou em potinhos de sobremesa. Espere esfriar e leve à geladeira por 1 hora ou até que fique firme.



Almôndegas

Ingredientes:

500g carne moída magra

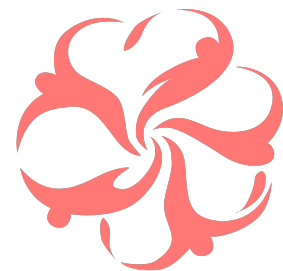
1 clara de ovo (para dar liga)

2 colheres de sopa de farelo de aveia ou amaranto em flocos

1/2 abobrinha ralada

1 tomate sem sementes cortado em cubinhos

Sal, alho, cebola, louro em pó, cominho, pimenta e salsinha a gosto



Modo de preparo: Refogue a cebola, o alho e o tomate até que comece a desmanchar. Reserve.

Em uma travessa, coloque todos os ingredientes, acrescente o refogado e misture bem. Comece a modelar as bolinhas e, se precisar, coloque mais farelo de aveia.

Molde as bolinhas e leve ao forno preaquecido por 20-25 minutos.

Sirva com molho de tomate caseiro e coloque um pouco de orégano.



Cup Cake de Chocolate

- 1 xícara (chá) de chocolate em pó
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de leite
- $\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de óleo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Ingredientes da cobertura: 300 gramas de chocolate $\frac{1}{2}$ amargo + 150 gramas de creme de leite

Modo de preparo: misture os ingredientes secos em uma tigela, e os ingredientes líquidos e os ovos em outra tigela. Junte as duas misturas mexendo bem. Coloque a massa em forminhas de cup cake e leve ao forno pré-aquecido a 180° por 10 minutos ou até ficarem assados (faça o teste com o palito).

Preparo da cobertura: derreta o chocolate em banho maria ou no microondas por 15 segundos, mexa e coloque por mais 15 segundos. Misture o creme de leite até ficar homogêneo, use para confeitar os bolinhos.

