



Receitas do jardim

Julho/2020

Queridas famílias do nosso Jardim

Neste mês de Julho, criamos um caderno que chamamos carinhosamente de Recetas do Jardim.

A ideia nasceu com a vontade de levarmos para as famílias da Educação Infantil os lanches feitos no cotidiano da nossa Escola, como um aconchego, um calor durante este tempo tão delicado em que nos encontramos hoje. Assim, reunimos algumas receitas que junto com as crianças, preparamos com muito carinho e alegria.

Além destas receitas, há outras que também são especiais por carregarem histórias e memórias afetivas das professoras.

Acreditamos que o ato de comer vai além da ingestão em si. Prezamos pela respeitosa e equilibrada relação com o alimento, harmonizada com o ritmo de cada ser humano, levando assim a um desenvolvimento saudável. Por conta disto, valorizamos uma alimentação natural, integral e composta por ingredientes frescos, orgânicos e de qualidade. Também com um olhar voltado para a energia vital dos grãos, frutas e vegetais, procuramos oferecer lanches em que os mesmos estejam presentes com o fim de, além de darem sabor, serem nutritivos.

Ao presenteá-los com este caderno, desejamos dividir também a felicidade que existe em partilhar uma refeição. Quem não tem uma receita de família que passa de geração a geração, não é? Bolinhos de chuva lembram sempre a vovó!

São nesses momentos de especial convivência que podemos tecer e fortalecer laços, criar memórias e saborear os alimentos, nutrindo corpo e alma. Nossa intenção, neste momento em casa, é fomentar todo nosso amor, saberes e gostosuras, criando verdadeiras e eternas lembranças para nossas crianças.

Bom apetite!
Professoras da Educação Infantil

**“Nobre Sol, Nobre Terra...
Jamais vos esqueceremos.”**

**“Agradecemos o alimento
ao céu e a terra
e a força divina que em tudo está**

**Bom apetite para
todos nós!”**

(ouça)



Professora Berçário Michelle

Eu adorava acordar com aquele cheirinho de rosquinha e café fresco que minha mãe fazia. Hum! Eu saia da cama direto para a cozinha e agradecida, a beijava.

Eu e minhas irmãs, nos dias frios e chuvosos, fazíamos rosquinhas açucaradas com canela. Era tão gostoso!

Nós colocávamos a mão na massa, e assim, ficava pronto rapidinho, mas arrumar a bagunça levava um tempinho.

O preparo rendia boas risadas, porém a nossa maior riqueza era estarmos juntas.

Hoje, quero compartilhar uma receita mais simples, com poucos ingredientes, e mesmo que não alcance a expectativa, ela se transformará, e, quem sabe, você poderá dar boas risadas.

ROSQUINHA DE POLVILHO

INGREDIENTES:

1xícara de polvilho azedo 210g

½ xícara de água fervente (aproximadamente 100ml)

150g de queijo ralado (muçarela ou parmesão)

1/2 colher de chá de sal (opcional)

MODO DE FAZER:

Hidratar o polvilho, colocando água aos poucos e amassando com uma colher. Deixe esfriar. Acrescente o queijo e o sal e amasse até a massa ficar lisa. Unte a assadeira com óleo e enrole as rosquinhas. Pré-aqueça o forno a 200°C. Deixe assar por 25 minutos ou até o fundo da rosquinha ficar levemente dourado.



"Costumo fazer esse bolinho para a minha filha desde que ela começou com a introdução alimentar, é uma delícia, tanto para a hora do lanche, como para o almoço ou jantar."



Estagiária Berçário Karina 

BOLINHO DE ARROZ (SEM FARINHA)

INGREDIENTES:

- 3 xícaras de arroz cozido
- 3 ovos
- 1 cebola pequena
- 1 tomate picado
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de gergelim
- 4 colheres (sopa) de amido de milho ou fécula de batata
- Cebolinha e salsinha picadas
- Sal a gosto



MODO DE FAZER:

Misture bem todos os ingredientes à mão ou no processador, para que a massa fique mais homogênea. Em uma frigideira antiaderente e untada com o azeite (geralmente unto com papel toalha) faça pequenos discos no formato de panquecas e deixe dourar para virar. Doure ambos os lados e estão prontos.

Tempo de preparo: 30 minutos. Rendimento: 15 bolinhos.

Recomendado para maiores de 6 meses sem sal.

Sugestões: Pode também usar com arroz colorido, arroz com cenoura ou beterraba, usar alguns legumes para misturar na massa do bolinho e algumas sementes.

“A salada de frutas foi muito presente na minha vida, pois eu não me animava a comer a fruta inteira e adorava ver o colorido da mistura. Com as crianças, o preparo da salada de frutas sempre foi um momento de união em roda em que todas as mãozinhas trabalhavam cortando as frutas - com uma facinha de pouca serra, uma criança de 2 anos pode ajudar a cortar as frutas mais macias, como morango e banana - e depois decorávamos juntos o recipiente formando uma mandala de frutas ou cada criança já aproveitava e decorava o seu próprio potinho. No calor do Rio de Janeiro, colocávamos na geladeira e na hora do lanche comíamos muito felizes!”

Professora Berçário Amanda

SALADA DE FRUTAS

Escolha as frutas que quiser para fazer a sua salada.

Aí vêm algumas dicas: maçã, kiwi, laranja, morango, manga, banana, uva, abacate, carambola...

Lave-as bem em água corrente, descasque-as e corte-as em pedaços pequenos. Bananas em rodelas, uvas devem ser cortadas na vertical, rodelinhas de morango e kiwi, cubinhos de manga.

A carambola pode ser comida com a casca mesmo e, cortando-a em rodelas, você terá várias estrelas para decorar!

Você pode colocar as frutas cortadas em uma tigela e misturá-las bem ou decorar pratos e recipientes. Pode comer com mel, granola e chia também. Se precisar deixar um tempo na geladeira antes de comer, ou deixar para o dia seguinte, coloque um pouco de suco de laranja para preservar as frutas.



Dicas



Como cortar manga em cubinhos?

Sem descascar, pegue a manga e coloque-a de pé sobre uma tábua, cortando-a na vertical. Faça vários cortes na horizontal e depois na vertical, formando diversos cubinhos, sem cortar a casca. Depois, empurre a casca para dentro, fazendo com que os cubinhos saiam para fora e corte para retirar a casca. Repita este processo com toda a manga.



Como descascar kiwi?

Corte o kiwi ao meio e com a ajuda de uma colher, retire-o por inteiro da casca! Aí é só cortar em rodelas.



Como cortar a laranja em gomos?

Corte as extremidades da laranja e coloque-a de pé, retirando a casca de cima para baixo. Após descascada, verifique que há uma película separando os gomos e tente cortar o mais rente possível dela, de maneira a retirar os gomos limpos. Repita o processo com todos os gomos.



Estagiária Bergário Vitória

Essa é a receita simples de um pão que aprendi com a minha mãe nesses últimos meses. Fazemos quase toda semana para tomar café e lancharmos juntas. É uma delícia e perfuma a casa toda!

PÃO DE AVEIA

INGREDIENTES:

- 3 ovos
- 1 copo de iogurte natural integral
- 1 xícara e meia de chá de farinha de aveia
- 1 xícara de queijo parmesão (opcional)
- 1 colher de sopa de fermento
- Sal e temperos a gosto

MODO DE FAZER:

Misture a aveia, o iogurte, os ovos e o queijo até ficar homogêneo. Acrescente o fermento, os temperos e misture bem. Despeje a massa em uma forma untada ou de silicone e asse em forno pré-aquecido a 180°, por mais ou menos 30 minutos. Fica super saboroso e macio! Ideal para comer com geleias e pastinhas de frutas como fazemos na escola!

“Todos os meus dedos
já sabem dançar, todos os meus
dedos já sabem dançar
Fecham, abrem
Vão descansar
Prontos estão para trabalhar”

“Terra que esses frutos deu
Sol que os amadureceu
Nobre Sol, Nobre terra
Jamais nos esqueceremos
Bom apetite para todos nós!”

“Que esse alimento nos dê saúde
alegria e paz!
Bom apetite a todos!”

(ouça)



"Aprendi essa receita quando meu filho tinha 2 anos, e até hoje nos acompanha.

Virou um símbolo afetivo que traz saudade dessa época. Lembro de ser uma mãe muito preocupada com o valor nutricional dos alimentos, e essa Tapioca foi certeira."



Professora Maternal Mariana



TAPIOCA 3 GRÃOS

INGREDIENTES:

8 colheres (sopa) de goma (de mandioca) peneirada

1 colher (sopa) de gergelim

1 colher (sopa) de linhaça triturada

1 colher (sopa) de aveia em flocos finos (se quiser uma receita sem glúten, substitua por quinoa em flocos)

1 pitada de sal



MODO DE FAZER:

Misture tudo. Aqueça uma frigideira grande, e quando estiver quente pegue um pouco dessa mistura e polvilhe sobre a frigideira (seca), até cobrir totalmente o fundo. Se você gosta de tapioca fininha, então faça uma camada fina de goma. Para tapiocas grossas, faça uma camada mais espessa. Use as costas de uma colher para espalhar delicadamente a goma na frigideira e formar uma camada uniforme. Deixe cozinhar até a tapioca se desprender do fundo e aí está pronta para ser virada. Deixe cozinhar mais uns instantes do outro lado, mas cuidado pra não deixar muito tempo no fogo, senão a tapioca pode ressecar. Rende duas tapiocas grandes.

Sirva com o recheio de sua preferência. Uma dica é usar um pouco de coco ralado fresco no recheio.

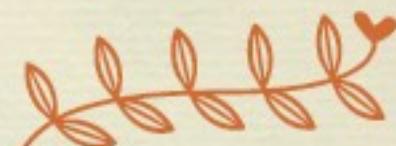
Essa foi a primeira receita que aprendi no meu primeiro dia na escola, e as crianças sempre pedem para repetir! Algumas dão nomes especiais, da imaginação delas, e sempre me ajudam a fazer as 'bolinhas'. Eu mudei o formato do biscoito e por algumas vezes fiz metade com cacau e metade sem.

Estagiária Maternal Vanessa

COOKIES DE CACAU

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de farinha integral
- 1 tablete de manteiga (deixar em temperatura ambiente)
- 1/3 de xícara de cacau
- 1 xícara de açúcar mascavo (ou 1 1/2 banana madura amassada com o cacau)
- 150 gramas de flocos de arroz



MODO DE FAZER:

Em uma tigela, coloque todos os ingredientes, exceto os flocos de arroz, misturando com as mãos até ficar uma massa homogênea. Caso necessário, pingar água aos poucos. A consistência final será de uma massa de bolo. Acrescentar, por último, os flocos de arroz. Untar uma forma com manteiga e farinha de trigo. Vá colocando as bolinhas, deixando um espaço entre elas para não grudar. Achate um pouco os cookies com garfo para que não fiquem muito grossos. Assar em média por 30 minutos. Fure o cookie com o garfo e quando o garfo sair seco, os cookies estarão prontos.



Esta receita é ótima para um lanche da tarde. Ela pode ser preparada por várias mãos, então peçam ajuda às crianças! Elas adoram colocar a mão na massa!

Usem a imaginação em suas formas: façam corações, flores, bichinhos... Tenho certeza que além de gostosos, eles ficarão lindos!

Professora Maternal Thamires

COOKIES DE BANANA E AVEIA

INGREDIENTES:

2 bananas maduras

1 xícara de aveia em flocos



MODO DE FAZER:

Pré-aqueça o forno na temperatura de 180 °C.

Em seguida, unte uma forma com manteiga.

Em uma tigela, amasse as bananas e misture a aveia em conjunto. Misture até que fiquem em uma mistura bem uniforme.

Com uma colher, retire parte da massa, faça uma bola com as mãos e, ao colocar na assadeira, pressione para ficar no formato de biscoitos. Asse até que fiquem dourados. Isso deve levar cerca de 15 minutos.

Retire-os do forno e deixe esfriar por meia hora antes de servir. Delicie-se!





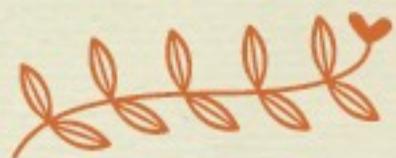
Itucaílar Maternal Ita Claudia

Esta pastinha de grão-de-bico lembra a minha infância, pois minha avó, descendente de libaneses, fazia sempre (homus tahine). Faço esta pastinha desde que minha filha tinha 5 anos, e agora, 15 anos depois, a mesma receita, ainda faz sucesso em casa e na Escola, com as crianças. É um alimento vegano, nutritivo e saudável.

PASTINHA DE GRÃO-DE-BICO

INGREDIENTES::

- 1 caneca grande de grão-de-bico cozido
- 1/3 xícara de água
- 1 pitada de sal
- 1 dente de alho espremido (ou cebolinha verde)
- 1 colher (sopa) de tahine* (concentrado cremoso de gergelim)
- Azeite extravirgem a gosto
- ½ limão
- 2 colheres (sopa) salsinha picada



MODO DE FAZER:

No liquidificador, bater primeiro o grão-de-bico cozido com a água e o sal. Depois de batido, acrescentar os outros ingredientes e bater até ficar uma pasta homogênea. Colocar na geladeira por pouco tempo. Servir frio com um fio de azeite em cima. Bom para passar na fatia do pão caseiro quentinho.



“Para aquecer as nossas noites mais frescas,
nada melhor que um saboroso e nutritivo caldo.
Com cheirinho de casa de vó, o de abóbora é ideal para esses
momentos e o gengibre ajuda a aquecer ainda mais a gente
com seu aroma tão particular.”

Professora Maternal Cristiane

CALDO DE ABÓBORA

INGREDIENTES:

- 400g de abóbora picada e cozida no vapor
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal
- Noz moscada
- 3 colheres (chá) de gengibre ralado (opcional)
- 1/2 xícara de alho-poró ou cebolinha picada
- 2 litros de água

MODO DE FAZER:

Refogue a cebola e o alho no azeite com a noz moscada. Acrescente a abóbora e deixe refogar por 5 minutos, mexendo de vez em quando. Adicione a água, o sal e o gengibre (opcional).
Depois de 3 minutos, leve tudo ao liquidificador.
Para finalizar, misture o alho-poró ou a cebolinha.
Sirva em seguida. Rende 4 porções.



Essa panqueca de banana é uma receita simples, fácil de fazer e toda a família vai amar!

Auxiliar Maternal Camila

PANQUECAS DE BANANA

INGREDIENTES:

2 bananas

2 ovos

3 colheres de aveia

3 colheres de sopa de leite ou água

1/2 colher de fermento



MODO DE FAZER:

Bater tudo no liquidificador por 2 minutos.

Usar uma frigideira antiaderente pra fazer as panquecas e finalizar com banana e canela (opcional) por cima.



**“Vamos agradecer!
Cinco estrelinhas
brilhando no céu,
Cinco estrelinhas
brilhando na terra,
E as estrelinhas irão se encontrar
para agradecer!**

**Agradeço senhor meu Deus
Pelo alimento que o homem
plantou, colheu e preparou!**

**Trazendo para nossa mesa
saúde e prosperidade, amém!**

**Bom apetite para todos nós”
(ouça)**

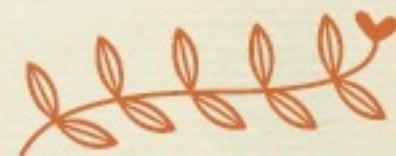
Professora Jardim Isabel



BOLINHOS DE PAINÇO

INGREDIENTES:

1 xícara e meia de painço cozido
1 xícara de arroz integral cozido
½ cebola picada
1 tomate
1 colher (sopa) de coentro
Azeite a gosto
Shoyo a gosto



MODO DE FAZER:

Misture em uma panela o painço e o arroz integral cozidos, acrescente o shoyo, o azeite, a cebola, o tomate e o coentro. Leve ao fogo e mexa até virar uma massa. Retire do fogo e deixe esfriar. Depois, unte uma forma com óleo ou azeite e vá fazendo os bolinhos e coloque no forno até dourarem.

Obs.: as crianças gostam quando ficam crocantes; para isso, depois que fizer os bolinhos e antes de leva-los ao forno, pode amassar com um garfo para que fiquem como um biscoito. Pode acrescentar também cenoura ralada ou outro legume, se desejar.

“Esta receita é prática, fácil e divertida de fazer com as crianças. Além disso, você pode trocar a mandioquinha pelo tubérculo que tiver em casa (aipim, batata, batata doce etc...), além de poder acrescentar os temperinhos que desejar, como orégano, manjericão, alecrim e tomilho.”

Assistir Jardim Fernanda

PÃO DE BEIJO

INGREDIENTES:

1 xícara de mandioquinha cozida e amassada
1/2 xícara de polvilho doce
1/2 xícara de polvilho azedo
1 colher de sopa de farinha de linhaça dourada
1 colher de sopa de azeite ou óleo de coco
Sal a gosto



MODO DE FAZER:

Misture todos os ingredientes com as mãos e faça bolinhas do tamanho que desejar. O ponto da massa é igual a massinha de modelar, sem grudar nem esfarelar, podendo adicionar um pouco de água para chegar ao ponto ideal, se necessário.





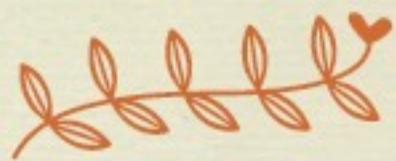
Professora Jardim Renata

Este bolo é preparado nos dias de aniversário. Escolhemos ser sem glúten e sem lactose pelo olhar à individualidade de cada criança e inclui-la no todo. As crianças preparam e saboreiam com muita alegria. Essa receita foi indicação de uma família amorosa da nossa turma.

BOLO DE ANIVERSÁRIO (SEM GLÚTEN)

INGREDIENTES:

400g de farinha de aveia sem glúten
6 ovos (6 gemas)
100 gramas de passas
1 vidro de 200 ml de óleo de coco virgem
Duas colheres de sopa de fermento em pó
10 bananas maduras.



MODO DE FAZER:

Amassar as bananas.

Em uma vasilha, colocar a farinha de aveia sem glúten, os ovos, o óleo de coco o fermento misturar. Após misturar a massa, incluir as bananas e as passas até a massa ficar homogênea. Untar a forma com óleo de coco e polvilhar com farinha de aveia. Colocar no forno pré-aquecido a 180°C por um tempo de 40 minutos. Retire do forno e espere esfriar antes de tirar da forma. Voilà, está pronto nosso bolo! Agora, é só decorar!



Esse bolo de aveia, eu faço muito para as crianças na escola. Elas gostam bastante! É o bolo que a turma mais pede para repetir!

Professora Substituta Grazielle

BOLO DE AVEIA

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de aveia
- 1 xícara de ameixas secas
- 1 xícara de passas secas
- 1/2 xícara de óleo
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) fermento químico



MODO DE FAZER:

Em um recipiente, colocar as ameixas e as passas com água para hidratar e reservar. Bata no liquidificador: a aveia, os ovos e o óleo, em seguida, adicionar as ameixas e as passas (com a água da hidratação) e o fermento. Bater até ficar uma massa homogênea. Untar a forma com óleo e despejar a massa na forma.



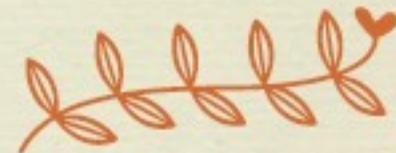
“Eu me sentia muito feliz, cada um mecia um pouquinho, cada um colocava os ingredientes. Depois de pronto, todos comiam o muffin que nós preparamos!”

Auxiliar Jardim Luciana 

MUFFIN DE ABOBRINHA

INGREDIENTES:

- 2 abobrinhas médias raladas
- 1 cenoura ralada
- 1 ovo inteiro batido
- 1 canequinha de azeite
- 1 xícara de farinha sem glúten
- Sal e tempero a gosto (cebolinha, salsa)
- Queijo parmesão a gosto



MODO DE FAZER:

Misture tudo. Unte as forminhas com azeite e coloque uma colher cheia. Depois é só colocar no forno por 25 a 30 minutos e está pronto.



“Essa receita tem sabor de Vó!”

Professora Jardim Leidiane 

BOLO DA RUTH - FUBÁ

INGREDIENTES:

- 3 ovos inteiros
- 1 copo de açúcar demerara
- ½ copo de leite
- ½ copo de óleo
- 1 copo de fubá
- 1 copo de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de fermento



MODO DE FAZER:

Bater no liquidificador sempre que for acrescentando um ingrediente. Antes de começar a preparar, já deixar a forma untada e pré-aquecer o forno.

Para cobertura: polvilhar com açúcar e canela (opcional).

Tempo de assar: aproximadamente 25 minutos.

*Em caso de não poder usar o açúcar, experimentar substituir por um creme de tâmaras cozidas sem caroço e batidas no liquidificador.



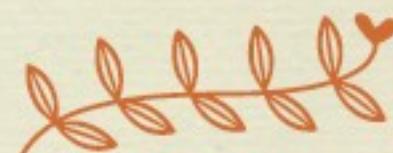
“O inhame aumenta a imunidade e o morango é rico em vitamina C: uma combinação rica em vitaminas e excelente para a saúde. Meus netos de 2 e de 4 anos ajudam no preparo deste alimento, o qual é bem aceito por eles.”

Auxiliar Jardim Juliane

INHAMINHO

INGREDIENTES:

10 morangos
1 inhame pequeno



MODO DE FAZER:

Cozinhe o inhame sem a casca e em pedaços pequenos (de preferência no vapor para garantir as propriedades nutricionais). Bata o inhame ainda quente com os morangos orgânicos (previamente higienizados e secos) usando um mixer, processador ou liquidificador. Fica com a consistência parecida com a de uma mousse. Pode trocar a fruta, na mesma proporção, pela que mais gostar (banana, goiaba, etc.). Ponha na geladeira por 2h, antes de servir. O ideal é colocar em potinhos individuais.

"Quarta-feira é dia de pão! Que tal colocar a mão na massa?
Tentar o cheirinho do pão no forno e comer um
pãozinho fresquinho no lanche? Uma receita deliciosa
para se fazer com as crianças. Quando faço pão em sala,
elas soltam a criatividade, criando
suas próprias formas e se enchem de alegria ao comerem
algo que elas mesmas fizeram."

Professora Ampliada Gaia

PÃO INTEGRAL

INGREDIENTES:

2 xícaras de farinha de trigo integral
2 xícaras de farinha de trigo branca
1 e ½ xícara de água morna
1 fermento biológico (seco ou fresco)
1 colher de sopa de açúcar mascavo ou mel
1 colher de chá de sal
¼ xícara de manteiga ou óleo de girassol
opcional: semente de girassol sem casca, chia e alecrim ou orégano



MODO DE FAZER:

Misture o fermento com a água morna (não pode estar muito quente) e o açúcar mascavo em uma tigela grande. Cubra com pano seco e deixe crescer de 15 a 30 minutos em local quente. Acrescente os demais ingredientes. Sove a massa em uma bancada com farinha. Coloque a massa de volta na tigela e cubra com pano seco. Deixe crescer de 30 a 40 minutos. Sove novamente, abra a massa e enrole. Coloque em uma assadeira untada com manteiga e farinha. Deixe descansar por mais 30 – 40 minutos. Coloque em forno pré-aquecido a 220°C. Depois de 10 minutos, abaixe o forno para 200°C e asse por 30 minutos ou até ficar dourado. Para o pão de centeio substitua 1 xícara de farinha integral por farinha de centeio. Com essa massa também pode utilizá-la para fazer uma massa de pizza.



**Pedagógico da Educação Infantil
Escola Waldorf Michaelis:**

Berçário: Profª Michelle Vieira, estagiária Karina de Souza e profª Amanda Cunha, estagiária Vitoria Guedes

Maternal: Profª Thamires de Carvalho, auxiliar Ana Claudia de Castro, profª Mariana Serrão, estagiária Vanessa Torquato e profª Cristiane Martins, auxiliar Camila de Lima Souza

Jardim: Profª. Renata Washington, auxiliar Luciana do Carmo, profª. Isabel Santos, auxiliar Fernanda Gomes; profª Leidiane Corrêa; auxiliar Juliane Carvalho

Ampliado (Maternal/Jardim) – Profª Gaia Sanvicente Traverso; Grazielle Rocha profª substituta

Música: Profª Marília Felicíssimo

Diagramação: Nirvana Prem