

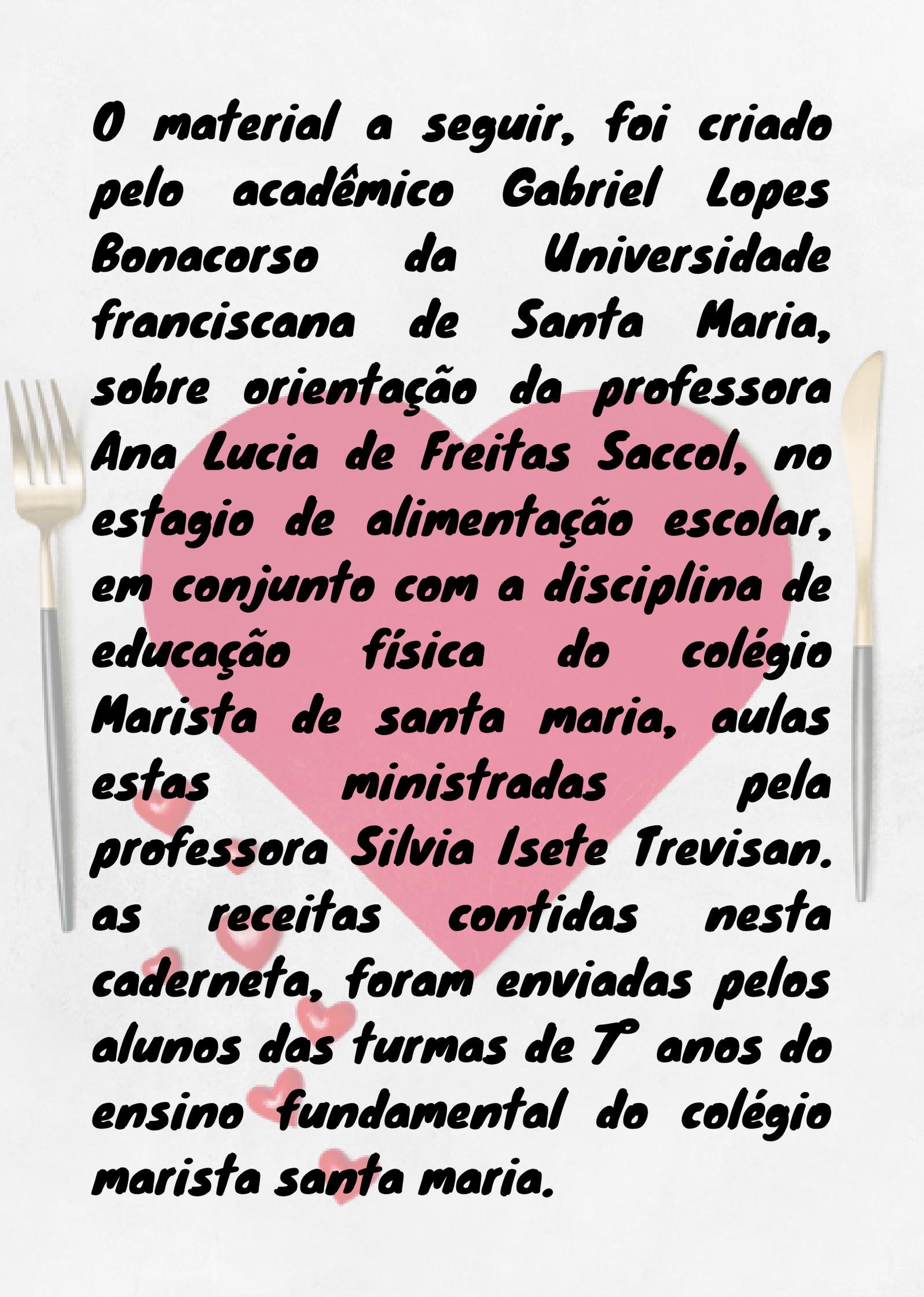


# RECEITAS 7º ANOS

Cartilha elaborada pelos 7º anos do colegio  
Marista Santa maria, junto a faculdade UFN

---

**Santa Maria - 2021**



**O material a seguir, foi criado pelo acadêmico Gabriel Lopes Bonacorso da Universidade franciscana de Santa Maria, sobre orientação da professora Ana Lucia de Freitas Saccol, no estagio de alimentação escolar, em conjunto com a disciplina de educação física do colégio Marista de santa maria, aulas estas ministradas pela professora Silvia Isete Trevisan. as receitas contidas nesta caderneta, foram enviadas pelos alunos das turmas de 7º anos do ensino fundamental do colégio marista santa maria.**

# **Sumario**

## **CAPITULO 1: receitas da turma 71**

<b>Bolo de caneca</b>	<b>1</b>
<b>Bolo de nozes e frutas secas com banana</b>	<b>2</b>
<b>Crepioca saudável</b>	<b>3</b>
<b>Muffin de cocadinha</b>	<b>4</b>
<b>Milk shake de morango</b>	<b>5</b>
<b>Panqueca de banana</b>	<b>6</b>
<b>Pão batido da vó</b>	<b>7</b>

## **CAPITULO 2: receitas da turma 72**

<b>Brownie divino</b>	<b>8</b>
<b>Panqueca de banana</b>	<b>9</b>
<b>Pizza de sardinha saudável com massa caseira</b>	<b>10</b>
<b>Smoothie bowl</b>	<b>11</b>

## **CAPITULO 3: receitas da turma 73**

<b>Bolo de chocolate saudável</b>	<b>12</b>
<b>Bolo de espinafre</b>	<b>13</b>
<b>Donut saudável</b>	<b>14</b>
<b>Muffin de banana</b>	<b>15</b>

# **CAPITULO 1**

## **Bolo de caneca**

### **Ingredientes:**

- 1 ovo**
- 4 colheres de sopa de leite**
- 4 colheres de sopa de farinha**
- 1 colher de sopa de óleo**
- 3 colheres de sopa de açúcar**
- 4 colheres de sopa de chocolate em pó**
- 1 colher de chá de fermento**

**Modo de preparo: coloque todos os ingredientes com exceção do fermento em uma caneca e os misture, logo após de misturado adicione o fermento na caneca e mecha com os outros ingredientes, em fim leve ao micro-ondas por tempo médio de 3 minutos (dependendo da potência do micro-ondas).**

# ***Bolo de nozes e frutas secas com banana***

## ***Ingredientes:***

- 3 ovos***
- 5 bananas nanicas maduras***
- 2 xicaras de aveia em flocos moídos***
- 1 copo de damasco picados***
- 1/2 copo nozes picadas***
- 1/2 copo ameixas pretas picadas***
- 1 copo de uvas passas***
- 1 colher de chá de fermento em pó***

***Modo de preparo: bater no liquidificador as bananas e os ovos, colocar em um recipiente e misturar os demais ingredientes. Logo após colocar em uma forma untada e levar para assar em forno a 180°c por mais ou menos 30 a 40 minutos.***



# ***Crepioca saudável***

## ***Ingredientes:***

- 1 Ovo***
- 2 colheres de sopa de farinha de tapioca***
- 1 fatia de queijo mussarela***
- 1 colher de sopa de requeijão***

***Modo de preparo: em uma frigideira, coloque o ovo e a farinha de tapioca e leve ao fogão para cozinhar. Quando a crepioca soltar da frigideira vire a mesma, depois de estar pronta adicionar o requeijão junto ao queijo, é opcional adicionar queijo alface e tomate, Ao final enrolar e ou dobrar como de preferência.***



# **Muffim de cocadinha**

## **Ingredientes:**

- 4 ovos**
- 1 colher de chá de essência de baunilha**
- 3 colheres de sopa de óleo de coco**
- 1/2 xícara de farinha de coco**
- 2/3 xícara de açúcar de coco ou demerara**
- 1 colher de chá de fermento em pó**
- 1/2 xícara de leite de coco**
- 1 xícara de coco ralado**

**Modo de preparo: misture o coco, o leite de coco, os ovos, a essência de baunilha, o óleo de coco, a farinha de coco e o açúcar, por último, coloque o fermento e misture bem. Coloque a massa em forminhas em formato de muffim, pré-aqueça o forno por 10 minutos e coloque-os em fogo baixo por 40 minutos ou até ficarem dourados.**

# ***Milk shake de morango***

## ***Ingredientes:***

- 3 morangos congelados***
- 1 banana congelada***
- 1 medidor de whey sabor iogurte natural (opcional)***
- 300 ml de agua e ou leite***

***Modo de preparo: Coloque todos os ingredientes da preparação em um liquidificador e bata-os (whey protein é opcional).***

# ***Panqueca de banana***

## ***Ingredientes:***

- 1 banana grande (quanto mais escura melhor)***
- 1 colher de sopa de farinha de amêndoa***
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos***
- 2 ovos***
- Canela em pó (a gosto)***

***Modo de preparo: misturar todos os ingredientes em um recipiente e despejar a massa em uma frigideira untada com óleo de coco ou azeite de oliva, utilizar fogo baixo, deixar em média 2 minutos em cada lado da pancueca.***

# ***Pão batido da vó***

## ***Ingredientes:***

- 6 xicaras de farinha de trigo integral***
- 2 xicaras de farinha de aveia***
- 2 xicaras de centeio***
- 4 ovos***
- 2 xicaras de açúcar mascavo***
- 2 colheres de chá de fermento biológico***
- 1/2 colher de chá de sal***
- 1/2 xicara de óleo de girassol***
- 1 e 1/2 xicara de agua***

***Modo de preparo: Misture todos os ingredientes secos, em seguida os outros ingredientes, colocar a agua aos poucos até obter uma massa grossa, coloque em uma forma (lembrando que dobra o tamanho no cozimento) e leve ao forno por 45 minutos.***

# **CAPITULO 2**

## **Brownie divino**

### **Ingredientes:**

- 3 e 1/2 colheres de sopa de farinha de trigo**
- 3 colheres de sopa de aveia**
- 1 colher de sopa de cacau em pó**
- 1/3 xícara de leite**
- 6 pedaços de chocolate 50%**

**Modo de preparo: Modo de preparo: Misture em um pote, a farinha, a aveia, o cacau e o leite até ficar homogêneo, coloque os pedaços de chocolate dentro e misture, coloque no forno a preparação a 180° c por 10 minutos.**



# ***Panqueca de banana***

## ***Ingredientes:***

- 2 bananas***
- 2 ovos***
- 1 colher de chá de fermento***

***Modo de preparo: amasse as bananas e bata os ovos, logo após misture-os em um recipiente junto ao fermento, em fim deve-se colocar em uma frigideira e levar ao fogo, deve-se ir virando a preparação no fogo para cozinhas dos 2 lados.***

# ***Pizza de sardinha saudável com massa caseira***

## ***Ingredientes:***

- 1 cebola***
- 1 tomate***
- Sal (a gosto)***
- 2 latas de sardinha***
- 2 ovos***
- 3 colheres de sopa de açúcar***
- 1 colher de sopa de manteiga***
- 1 xícara de leite***
- Farinha (até dar consistência a massa)***

***Modo de preparo: para a massa, deve-se bater os ovos com açúcar, adicionar leite, manteiga e farinha aos poucos, até a preparação ficar homogênea, adicional sal a gosto, por final adicionar fermento e mexer, após isso levar ao forno pré-aquecido até cozinhar por dentro; para o molho deve-se refogar o tomate e a cebola junto com o sal (a gosto), após isso acrescentar sardinha a cebola e tomate refogado, em fim, quando o molho ficar pronto deve-se adicionar por cima da massa já cozida.***



# ***Smoothie bowl***

## ***Ingredientes:***

- 2 bananas***
- 2 morangos***
- 1 colher de sopa de farinha de aveia***
- Canela (opcional)***
- 1 e 1/2 xícara de leite***

***Modo de preparo: coloque todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo (canela opcional), lembrando que a banana e os morangos devem estar congelados, além disso pode-se adicionar outras frutas de sua preferência.***

# **CAPITULO 3**

## ***Bolo de chocolate saudável***

### ***Ingredientes:***

- 3 ovos***
- 2 xícaras de farinha de aveia***
- 1 xícaras de açúcar demerara***
- 2 xícaras de chocolate em pó***
- 2 colheres de sopa de óleo***
- 1 colher de sopa de fermento***
- 1/2 xícara de leite***

***Modo de preparo: bata no liquidificador todos os ingredientes da receita exceto o fermento, após bater misture o fermento a preparação e coloque em uma forma untada com óleo e leve ao forno médio por 30 a 40 minutos.***

# ***Bolo de espinafre***

## ***Ingredientes:***

- 1 xícara de espinafre (picado)***
- 1 e 1/2 xícara de farinha de trigo***
- 1/2 xícara de leite***
- 2 ovos***
- 3 colheres de sopa de manteiga***
- 1 colher de sopa de açúcar***
- 1 colher de chá de sal***
- 2 colheres de chá de fermento em pó***

***Modo de preparo: misturar o leite com o espinafre, logo após, acrescentar os outros ingredientes no liquidificador, na sequência após ter triturado todos os ingredientes, colocar em uma forma untada e antes de colocar para assar colocar cubinhos de queijo mussarela.***

# **Donut saudável**

## **Ingredientes:**

- 1 colher de sopa de manteiga**
- 1/2 xícara de açúcar mascavo**
- 1 gema de ovo**
- 2 claras de ovo**
- 3 colheres de sopa de leite desnatado**
- 1 colher de chá de essência de baunilha**
- 2 colheres de sopa de cacau 100%**
- 2 colheres de sopa de farinha de arroz**
- 1 colher de sopa de fermento**

**Modo de preparo: bote em um recipiente 1 gema e 2 claras de ovo junto ao leite desnatado, misture e coloque essência de baunilha, logo após coloque o cacau 100%, a farinha de arroz, o açúcar e o fermento, por fim, coloque em uma forma de donout e coloque no forno a temperatura de 200° c por 15 minutos.**

# ***Muffin de banana***

## ***Ingredientes:***

- 4 bananas***
- 4 ovos***
- 4 colheres de sopa de farelo de aveia***

***Modo de preparo: amasse as bananas e misture todos os ingredientes em uma tigela, após isto, distribua em formas de muffin, já untadas com a margarina, por fim asse no forno por 20 minutos a uma temperatura de 150° c.***



# **Agradecimentos**

**Agradeço a toda a rede marista santa maria, pela transmissão de aprendizado e seu acolhimento, incluindo funcionários, professores e alunos que colaboraram com a minha evolução e crescimento.**

**agradeço a professora de educação física Silvia Isete Trevisan e os alunos das turmas de 7º ano do ano de 2021.**

**Gabriel Lopes Bonacorso**