

Lanches Escolares



Escrito por alunos dos 8º anos do
Ens. Fun. da Escola Marista de
Santa Maria- RS.

APRESENTAÇÃO

Este material foi criado pelos acadêmicos Andréia Baijotto e Gustavo Campos, do Curso de Nutrição, da Universidade Franciscana de Santa Maria - RS. Sob orientação da professora Ana Lucia de Freitas Saccol na disciplina de Estágio em Nutrição na Alimentação Escolar, na Escola Marista de Santa Maria - RS, em conjunto com a disciplina de Educação Física, ministrada pela professora Gabriela Bagatini. As receitas foram enviadas pelos alunos das turmas dos oitavos anos do ensino fundamental.

ÍNDICE

1. Panquecas de banana
2. Bolachas de aveia
3. Cookies simples
4. Sanduíche natural
5. Pão de aveia e banana na frigideira
6. Bolo de banana fit
7. Bolo de laranja
8. Pastel de presunto e queijo
9. Crepioca cremosa de frango
10. Arroz com galinha
11. Salada de frutas
12. Brigadeiro de banana
13. Batida de banana
14. Chocolate quente
15. Suco de laranja e cenoura

01

Panquecas de banana

Escrita por: Luiza Ceolin e Livia
Marzari



INGREDIENTES

- 2 Bananas
- 1 Col (sopa) de açúcar
- 2 Ovos
- 5 Col (sopa) de farinha de trigo
- 1/2 Xic de leite
- Canela à gosto



MODO DE PREPARO

Adicione todos os ingredientes no liquidificador, e misture tudo até formar uma massa homogênea. Em seguida, unte a frigideira e coloque a massa na frigideira até cobrir o fundo da mesma, espere dourar a massa, e, está pronta as panquecas.



02

Bolacha de aveia

Escrito por Manuella Rosés



INGREDIENTES

- 1 Xic de farinha de trigo
- 1 Xic de aveia
- 1 Xic de açúcar mascavo
- 1 Col (chá) de canela
- 2 ovos
- 1/2 Xic de margarina
- 1 Col (chá) de essência de baunilha
- 1 Col (sopa) de fermento químico



MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes secos em um recipiente, logo em seguida comece a adicionar os demais ingredientes até formar uma massa homogênea.

Unte uma forma, e, com o auxílio de uma colher coloque algumas porções da massa. Leve ao forno pré aquecido a 180 °C até dourar. Pode ser adicionado uvas passas.



03

Cookies simples



INGREDIENTES

- 150 g de margarina
- 3/4 Xíc (chá) de açúcar
- 1 Xíc (chá) de açúcar mascavo
- 1 ovo
- 1 3/4 de Xíc (chá) de farinha de trigo
- 1 Col (sopa) de fermento em pó
- 300 g de chocolate picado
- Canela e baunilha a gosto (opcional)



MODO DE PREPARO

Misture a margarina, o açúcar e o mascavo. Bata até ficar homogêneo. Adicione o ovo e misture. Acrescente a farinha aos poucos e a canela. Por último, o fermento em pó. Faça bolinhas pequenas. Coloque em uma forma untada e achate as bolinhas. Deixe espaço entre elas.

Coloque o chocolate picado em cima das bolinhas. Asse em forno preaquecido a 200° C por 20 minutos. Deixar esfriar para desenformar.



04

Sanduíche natural

Escrito por: Gustavo Campos



INGREDIENTES

- 2 Fatias pão integral
- 1 Col (sopa) atum
- 1 Col (sopa) cenoura ralada
- 1 Fatia de queijo mussarela
- 3 Rodelas de tomate



MODO DE PREPARO

Misture em uma tigela o atum e a cenoura ralada e reserve.

Depois acrescente essa mistura em uma fatia de pão acrescente o tomate e a fatia de queijo e a outra fatia do pão.



05

Pão de aveia e banana na frigideira

Escrito por: Ana Lucia de Freitas
Sacol



Pão de aveia e banana na frigideira

INGREDIENTES

- 1 Banana
- 3 Col (sopa) de aveia fina
- 1 Col (chá) de fermento químico
- Canela à gosto



05

Pão de aveia e banana na frigideira

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes em uma vasilha, quando estiver uma massa bem homogênea, vire toda a mistura em uma frigideira anti-aderente e deixe dourar os dois lados da massa.



06

Bolo de banana fit

Escrito por Lorenza Giacomelli



INGREDIENTES

- 3 Bananas maduras
- 1 ovo
- 5 Col (sopa) de farelo de aveia
- Canela à gosto



MODO DE PREPARO

Adicione tudo em uma tigela e amasse até formar uma massa homogênea. Adicione a massa em uma forma e asse em forno pré aquecido a 180 °C por cerca de 40 min.



07

Bolo de laranja



INGREDIENTES

- 2 laranjas maduras descascadas e sem sementes (retirar inclusive a casca branca)
- 1 1/2 Xic (chá) de açúcar
- 1/2 Xic (chá) de óleo
- 2 Xic (chá) bem cheias de farinha de trigo
- 3 ovos grandes
- 1 Col (sopa) de fermento



INGREDIENTES (CALDA)

- suco de 2 laranjas coado
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sobremesa) de margarina



MODO DE PREPARO

Coloque no liquidificador as laranjas picadas, o óleo e os ovos e bata por 2 minutos. Junte o açúcar e bata mais 2 minutos em potência alta, com o liquidificador ligado vá adicionando aos poucos a farinha, quando estiver homogênea a massa deligue e adicione o fermento químico e aperte o botão "pulsar" três vezes.



MODO DE PREPARO

Coloque a massa em uma forma untada e leve ao forno pré aquecido por 35 min a 220°C.

Misture todos os ingredientes da calda em uma panela até ferver, desligue o fogo e reserve.

Assim que o bolo estiver pronto adicione a calda por cima do bolo ainda quente.



08

*Pastel de presunto
e queijo*

Escrito por: Paola Camilotti



Pastel de presunto e queijo

INGREDIENTES

- 1 Pacote de massa pronta
- Presunto cozido
- Queijo muçarela
- Óleo para fritar



Pastel de presunto e queijo

MODO DE PREPARO

Em uma bancada abra a massa de pastel, no centro da massa adicione o presunto e o queijo. Logo em seguida feche a massa unindo as pontas e com o auxílio de um garfo você pode apertar as bordas, para que não aconteça à possibilidade de vazar o recheio. Para finalizar coloque os patéis em óleo quente para fritá-los.



09

*Crepioca cremosa de
frango*



Crepioca cremosa de frango

INGREDIENTES

- 1 Ovo (inteiro)
- 2 claras de ovo
- 2 Col (sopa) leite
- 3 Col (sopa) tapioca
- 1 Col (sopa) de requeijão light
- ½ Cenoura (ralada)
- Frango desfiado (a gosto)
- Temperos a gosto



Crepioca cremosa de frango

MODO DE PREPARO

Para fazer a crepioca de frango cremoso, comece por colocar a tapioca, o ovo, as claras, o leite e os temperos em uma tigela. Misture tudo até ficar homogêneo. Em seguida, coloque a massa em uma frigideira antiaderente quente. Quando a massa firmar e dourar levemente, junte o requeijão, a cenoura ralada e o frango desfiado. Dobre a crepioca ao meio, deixe dourar mais um pouco e retire do fogo.



10

Arroz com galinha

Escrito por Olivia Zanini



10

Arroz com galinha

INGREDIENTES

- 1 Peito de frango
- 2 Xic de arroz
- Azeite
- 1 Cebola
- 1 Tomate



MODO DE PREPARO

Corte o peito de frango em pedaços, pique em cubos o tomate e a cebola. Adicione em uma panela o frango picado e o azeite e deixe fritar, logo adicione a cebola e o tomate e refogue. Quando estiver tudo bem dourado adicione o arroz e adicione água cerca de 1 litro de água e deixe cozinha até secar toda água.



11

Salada de fruta



INGREDIENTES

- 1 Manga
- 1 Banana
- 2 Fatias de abacaxi
- 2 Kiwi
- 6 Morango
- 6 Uva
- 2 Fatias de mamão formosa
- 2 Laranja
- 1/2 Xic (chá) hortelã



MODO DE PREPARO

Pique todas as frutas exceto as uvas e as laranjas, e, coloque-as em um refratário. Pique o hortelã e salpique em cima das frutas. Esprema o suco das laranjas e adicione no refratário misturando tudo delicadamente.

Obs.: As uvas ficam inteiras.



12

Brigadeiro de banana



INGREDIENTES

- 2 Bananas nanicas picadas
- 2 Col (sopa) cacau em pó
- 4 Col (sopa) leite em pó



MODO DE PREPARO

Coloque as bananas picadas em uma tigela de vidro e leve ao microondas por 2 minutos. Em seguida, amasse as bananas com o auxílio de um garfo, adicionando o cacau em pó, vá adicionando aos poucos o leite em pó até adquirir uma massa homogênea, firme o bastante para enrolar. Polvilhe granulado e está pronto.



13

Batida de banana

Escrita por Rafaela Raldi



INGREDIENTES

- 500 mL de leite
- 2 Bananas
- Gelo à gosto



MODO DE PREPARO

Adicione todos os ingredientes no liquidificador, até formar uma mistura bem homogênea.



14

Chocolate Quente

Escrito por: Andréia Baijotto



INGREDIENTES

- 2 Copos de leite integral ou desnatado
- 1 Col (chá) de amido de milho
- 4 Col (sopa) de açúcar
- 8 Col (sopa) de chocolate em pó
- Canela à gosto



MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes em uma panela funda, e, em fogo alto. Mexa de vez em quando, no momento que você percebe o líquido estiver mais grosso com uma consistência espessa, deligue o fogo, aguardo dar uma esfriada e sirva.



15

*Suco de laranja e
cenoura*



15

Suco de laranja e cenoura

INGREDIENTES

- 320 ml de suco de laranja;
- 1 cenoura picada;
- adoçante a gosto;
- cubos de gelo



Suco de laranja e cenoura

MODO DE PREPARO

Bata a cenoura com o suco de laranja no liquidificador. Se o liquidificador aguentar bata os cubos de gelo junto para tornar a bebida mais espumosa, caso contrário, coloque os gelos ao final. Adicione adoçante e sirva sem coar.



AGRADECIMENTOS

O agradecimento mais adequado seria à escola por ter nos acolhido, de modo geral a todos os funcionários que colaboraram com nossa evolução e crescimento.

Gratidão aos alunos que nos possibilitaram buscar e transmitir conhecimento, que nos receberam cheios de expectativas.

Andréia B. e Gustavo C.