

ESTÁGIO EM NUTRIÇÃO NA ALIMENTAÇÃO
ESCOLAR

CHRISTIAN ARAÚJO, GUILHERME TANOVICH
E ALUNOS DAS TURMAS DO 6º ANO DO
COLÉGIO MARISTA



RECEITAS SAUDÁVEIS

MELHORES RECEITAS





RECEITAS SAUDÁVEIS

**ESTÁGIO EM NUTRIÇÃO NA ALIMENTAÇÃO
ESCOLAR**

**PROFESSORA ORIENTADORA: ANA LÚCIA
SACCOL**

**ACADÊMICOS: CHRISTIAN ARAÚJO E
GUILHERME TANOVICH**

PROFESSORA SILVIA TREVISAN

TURMAS DO 6º ANO DO COLÉGIO MARISTA

**AGRADECEMOS IMENSAMENTE A
INSTITUIÇÃO E A PROFª SILVIA POR
NOS DISPONIBILIZAR ESSE ESPAÇO
PARA A REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES
DO NOSSO ESTÁGIO. COM CERTEZA
SERÁ DE GRANDE CONTRIBUIÇÃO O
APRENDIZADO OBTIDO.**



ÍNDICE

CAPÍTULO

01

Sandwiches

CAPÍTULO

02

Vitaminas

CAPÍTULO

03

Omeletes

CAPÍTULO

04

Bolos

CAPÍTULO

05

Outros

CAPÍTULO

01

Sandwiches



Sanduíche de Atum

INGREDIENTES

- 4 fatias de pão integral
 - 1 tomate fatiado
 - Folhas de alface
 - Pasta de atum
- 1 lata de atum escorrido
4 colheres (sopa) de maionese
1 talo de salsão (aipo) picadinho
1 colher (sopa) de cebola picadinha
1 colher (chá) de molho de mostarda
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- Espalhe a pasta sobre todas as fatias de pão. Distribua o tomate e folhas de alface sobre 2 fatias e cubra com as restantes.

Pasta de atum

Amasse o atum com a maionese até ficar homogêneo. Junte os demais ingredientes, ajuste o sal (lembre que o atum já é salgado) e misture bem. Utilize.



Pão com ovo (Guilherme)

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão
- 2 pontas de faca de manteiga
- 2 ovos inteiros
- Tempero verde (à gosto)
- Pimenta preta (à gosto)
- Sal (à gosto)

MODO DE PREPARO

- Passe a manteiga em um lado de cada pão
- Coloque o pão com manteiga na frigideira até ele ficar dourado do lado da manteiga
- Quebre os ovos e mecha bem
- Adicione os temperos e faça os ovos mexidos na frigideira
- Após terminar os ovos ponha no meio do pão



CAPÍTULO

02

vitaminas



01

Vitamina de Açaí com Banana

INGREDIENTES

- 200 gramas de polpa de açaí congelada
- 2 bananas (congeladas)
- 2 xícaras de leite
- 2 colheres de sopa de xarope de guaraná (opcional)

MODO DE PREPARO

- Descasque e corte a banana em pedaços
- Em seguida adicione o restante dos ingrediente no liquidificador
- Bata até a vitamina ter uma aparecia cremosa e homogênea



Batida de morango (Joana)

INGREDIENTES

- 10 morangos
- 2 xícaras de leite
- gelo a vontade

MODO DE PREPARO

- Corte o talo do morango
- Em seguida adicione todos os ingrediente no liquidificador
- Bata até a vitamina ter uma aparecia cremosa e homogênea



03

Batida de banana (Manuela)

INGREDIENTES

- Uma banana
- Uma colher de chá de açúcar
- 200 ml de leite integral
- Duas colheres de sopa de Aveia
- Uma colher de chá de chia

MODO DE PREPARO

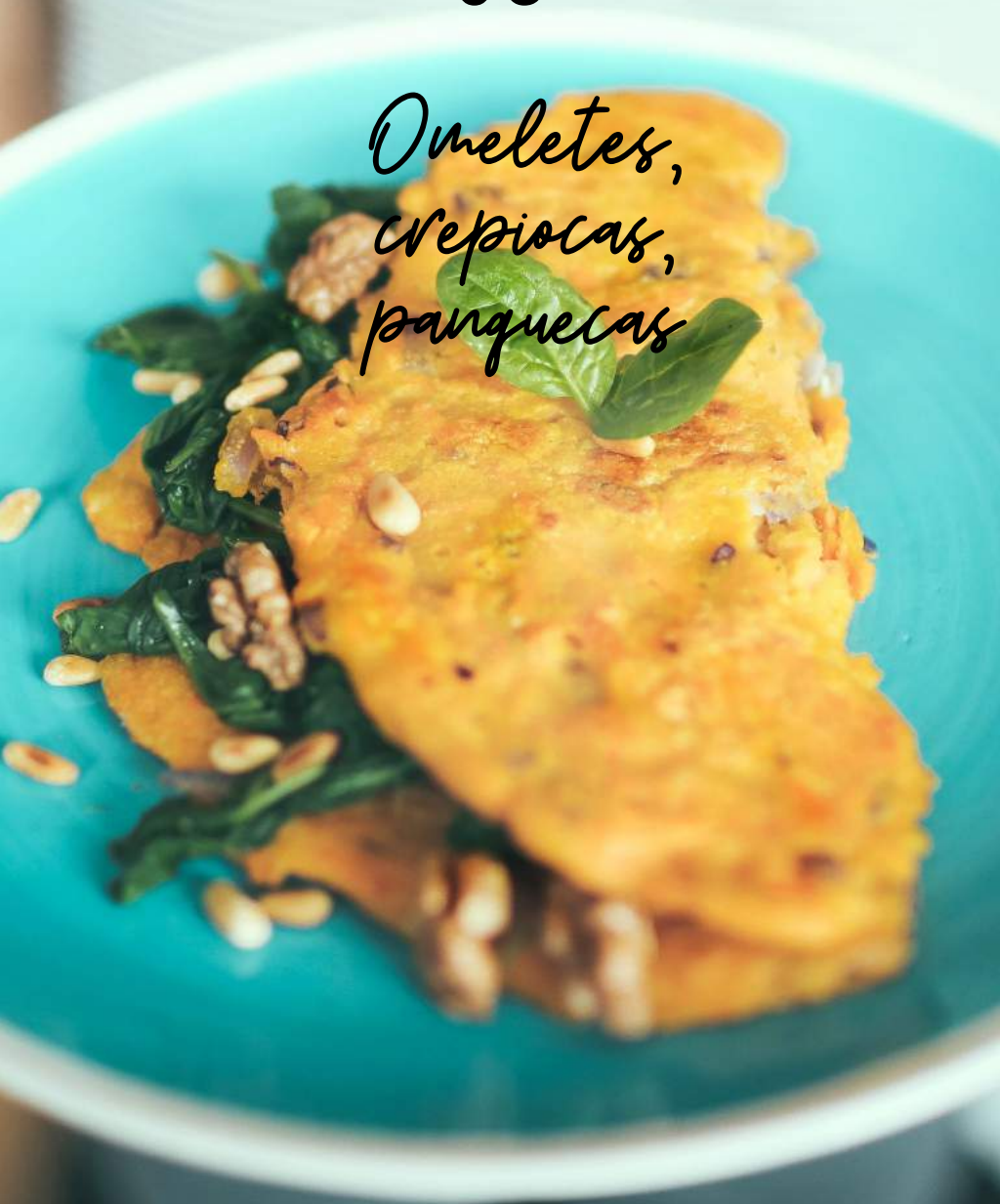
- Colocar tudo no liquidificador e depois bater



CAPÍTULO

03

*Omeletes,
crepiocas,
panquecas*



Omelete do pai (Pedro)

INGREDIENTES

- 4 ovos inteiros
- 1 fatia de presunto
- 1 fatia de queijo
- Pimentão à gosto
- Tempero verde à gosto

MODO DE PREPARO

- Quebre todos os ovos em um recipiente e bata
- Corte o queijo e o presunto, pimentão e o tempero verde em pequenos pedaços
- Coloque a omelete em uma frigideira e adicione os ingredientes por cima



Omelete com salada (Vicente)

INGREDIENTES

- 2 ovos inteiros
- 100g de carne moída
- 150g de queijo
- Salada de folhas verdes
- 2 tomates

MODO DE PREPARO

- Misture os ovos com a carne o queijo
- Coloque em uma frigideira até cozinhar
- Após pronto colocar em um prato e adicionar a salada verde e os tomates cortados



Panqueca de banana (Artur)

INGREDIENTES

- 1 ovos inteiros
- 1 banana
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos
- Canela em pó a gosto

MODO DE PREPARO

- Em um pote adicione o ovo e misture
- Em seguida amasse a banana e junte com os ovos e a aveia, misture bem até ficar homogêneo
- Coloque em uma frigideira para fazer.



Omelete com banana e aveia (Christian)

INGREDIENTES

- Um ovo de galinha
- Uma banana caturra
- Uma colher de sopa de farelo de aveia
- Azeite
- Sal

MODO DE PREPARO

- Primeiramente bater o ovo, acrescentar uma pitada de sal, após isso faça o omelete na frigideira utilizando pouco azeite
- Enquanto omelete está no fogo, coloque a banana num prato e coloque por cerca de um minuto e trinta segundos no micro-ondas
- Após feito o omelete, pique ele, jogue no prato da banana, após isso jogue a aveia por cima e misture, está pronto!



CAPÍTULO

04

Bolos



01

Bolo de Maça Fit (Martina)

INGREDIENTES

- 2 ovos inteiros
- 2 xícaras de chá de farinha integral
- 2 maçãs cortadas
- 1/2 xícara de chá de óleo
- 1/2 colher de sopa de fermento em pó
- 1 xícara de chá de açúcar

MODO DE PREPARO

- Adicione os ovos, maçã e o óleo no liquidificador e bata
- Após, em um recipiente separar a farinha, fermento e o açúcar
- Junte todos os ingredientes e misture bem
- Coloque em uma forma e leve ao forno por 30 min a 180°C



Bolo de Banana Light (Martina)

INGREDIENTES

- ½ xícara de óleo
- ½ xícara açúcar mascavo
- 1 ovo
- ½ xícara de farinha integral
- ½ xícara de farelo de aveia
- ½ xícara de cacau em pó 100%
- 1 colher de fermento em pó.
- 2 banana em pedaços

MODO DE PREPARO

- Bata o óleo, açúcar e o ovo no liquidificador
- Misture a farinha, farelo em uma tigela e depois adicione o cacau e o fermento
- Misture tudo e coloque numa assadeira untada e enfarinhada.
- Forno 180 graus por 20 min.



Bolo de Banana (Fernanda)

INGREDIENTES

- 2 ovos
- ½ xícara de açúcar mascavo ou demerara
- 1 xícara de aveia ou farinha de aveia
- 1 colher de azeite (opcional)
- ½ colher de fermento
- 1 banana
-

MODO DE PREPARO

- Untar uma forma pequena (pode ser de bolo inglês)
- Bater tudo no liquidificador
- Misture tudo e coloque numa assadeira untada e enfarinhada.
- Forno 180 graus por 20 min.



CAPÍTULO

04

Outros



Massa de Pizza (Lucca)

INGREDIENTES

- 3 xícaras de chá de farinha de trigo (branca)
- 2 xícara de farinha de trigo integral
- 2 xícaras de água morna
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes e sove a massa até ficar homogênea
- Deixe descansar por cerca de 3 horas
- Divida a massa em 3 ou 4 porções
- Em uma mesa enfarinhada modele a massa e ponha na forma
- Leve ao forno para pré assar a massa a 200°C por 3 a 5 minutos
- Após coloque o molho de tomate e monte sua pizza



Bolinho de Arroz na Air fryer (Maria)

INGREDIENTES

- 2 ovos inteiros
- 1 xícara de chá de arroz cozido
- Cebolinha verde a vontade
- 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento em pó

MODO DE PREPARO

- Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea
- Separe a massa em bolinhas e coloque na air fryer de 15 a 20 minutos a 180°C



Pizza de sardinha (Vitória)

INGREDIENTES

MASSA

- 3 ovos inteiros
- 1 xícara de leite
- 1/2 xícara de farinha de trigo

MOLHO

- 1 lata de Sardinha
- 1 pacote de molho de tomate

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture os ovos, leite e a farinha, até formar uma massa homogênea
- Unte uma forma e adicione a massa
- Em um forno pre-aquecido a por 15 a 20 minutos a 180°C
- Para o molho, coloque a sardinha e o molho em uma panela e tempere a seu gosto
- Para finalizar adicione o molho sobre a massa de pizza



Cracker salgado (Mariana)

INGREDIENTES

- Um ovo
- Uma colher de sopa de azeite
- Duas colheres de sopa de farinha de amêndoas
- Uma colher e meia de sopa de linhaça
- Três colheres de sopa de queijo ralado
- Gergelim (A gosto)
- Sal (A gosto)
-

MODO DE PREPARO

- Misturar todos os ingredientes
- Abrir sobre o papel manteiga
- Cortá-los em tiras ou no formato que desejar
- Assar por quinze minutos no forno a 200°C
- Espere esfriar para separar os biscoitos

