



Aprendiz de cozinheiro

Vitor Latini "Tucano"





Vitor Latini "Tucano" é formado em Educação Física, especialista em Educação Física Escolar.

Presidente da AIPEC – Associação para inclusão pelo esporte e cultura (gestão 2019-2022).

Coordenador de Esportes, professor de Educação Física e da escolinha de Esportes no Gracinha – Escola Nossa Senhora das Graças, no Itaim Bibi, São Paulo.

Professor da disciplina no Colégio Santa Cruz, em Pinheiros, São Paulo.

Ministra cursos de capacitação e presta serviços de assessoria na área – em escolas, clubes, academias – principalmente no desenvolvimento e gestão de projetos esportivos educacionais.

Cartunista e ilustrador.



ASSOCIAÇÃO PARA INCLUSÃO PELO ESPORTE E CULTURA

A AIPEC, uma instituição sem fins lucrativos, possui a missão de incentivar, promover e fomentar o esporte educacional, a cultura e o desenvolvimento humano, nas atividades e finalidades de relevância social, públicas e privadas. Além disso desenvolve, implanta e gerencia projetos esportivos educacionais e diversas outras propostas culturais. No estatuto vigente, no Art. 3º, ainda apresenta como algumas de suas finalidades, prerrogativas e deveres:

III. colaborar com o Estado, a iniciativa privada e organizações da sociedade civil na elaboração, implantação e consecução de ações que se relacionem com o fomento ao esporte, cultura e desenvolvimento humano, cooperando no assessoramento técnico, profissional, regulador e consultivo;

V. formar, capacitar e qualificar educadores e demais profissionais de diversas modalidades esportivas, através da realização de cursos, palestras e oficinas, visando ao constante aperfeiçoamento técnico e possibilitando sua entrada e atuação no mercado de trabalho;

VIII. manter relações de parceria, intermediar e/ou celebrar contratos de qualquer natureza com a iniciativa privada e organizações da sociedade civil, designadas terceiro setor, objetivando a defesa dos interesses comuns representativos perante todos os entes da administração pública (União, Estados e Municípios), oferecendo, para tanto, associados e profissionais de comprovada capacidade técnica e operacional para a elaboração e consecução de ações de fomento ao esporte, cultura e desenvolvimento humano;

XI. promover o desenvolvimento local, regional e nacional, inclusivo e sustentável, através de atividades, programas e projetos que fortaleçam e valorizem as atividades de esporte, de lazer e recreação, de diversidade cultural, de defesa dos direitos humanos, de cidadania, de inclusão social, de preservação, conservação e proteção do meio ambiente, entre outras de interesse social, públicas e privadas.

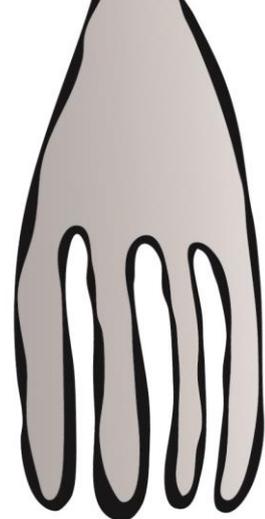
Sendo assim, oferece todo o apoio necessário para o desenvolvimento e a socialização da presente proposta, considerando-a uma contribuição significativa para atividades relacionadas à culinária, à educação infantil e demais áreas relacionadas à cultura e ao desenvolvimento humano.

Diretoria Executiva da AIPEC

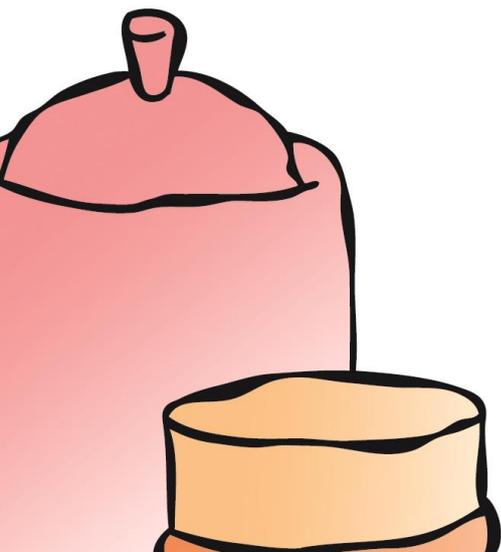
www.aipec.org

aipec.aipec@gmail.com

Índice



Introdução	05
Orientações para o pequeno cozinheiro	06
Receita 1 "Bauruzinho da Nona"	07
Receita 2 "Gelatina colorida"	13
Receita 3 "Milkshake"	17
Receita 4 "Bolo 1,2,3"	21
Receita 5 "Brigadeiro ou beijinho"	25
Receita 6 "Pão de minuto"	29
Receita 7 "Vitaminas"	33
Receita 8 "Mini pizza"	37
Receita 9 "Salada de frutas com sorvete"	42
Receita 10 "Patês"	46
Receita 11 "Espaço para sua receita"	50

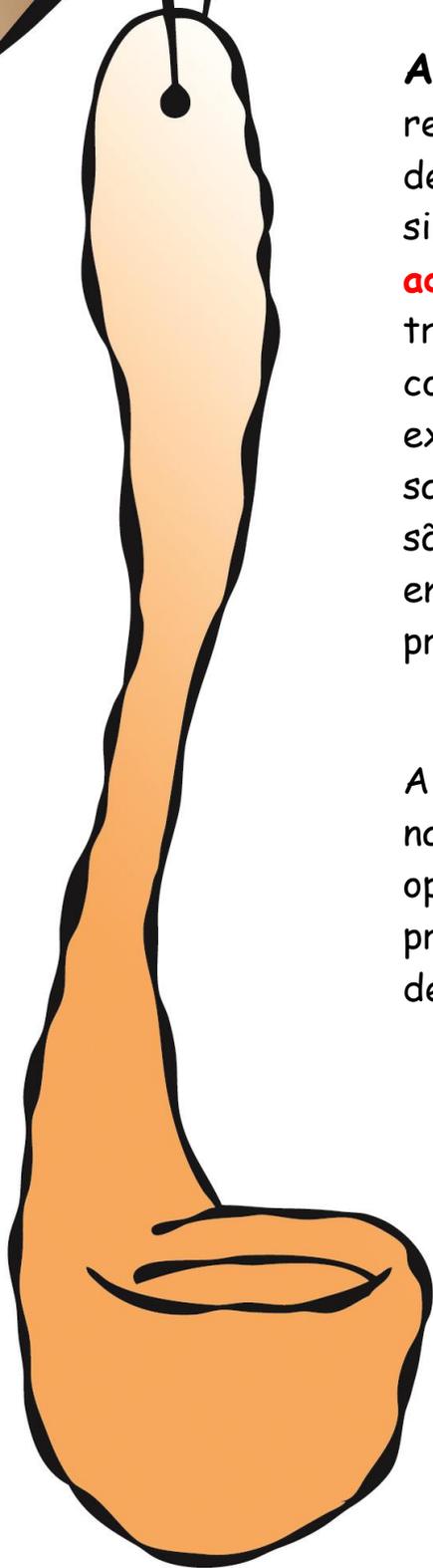
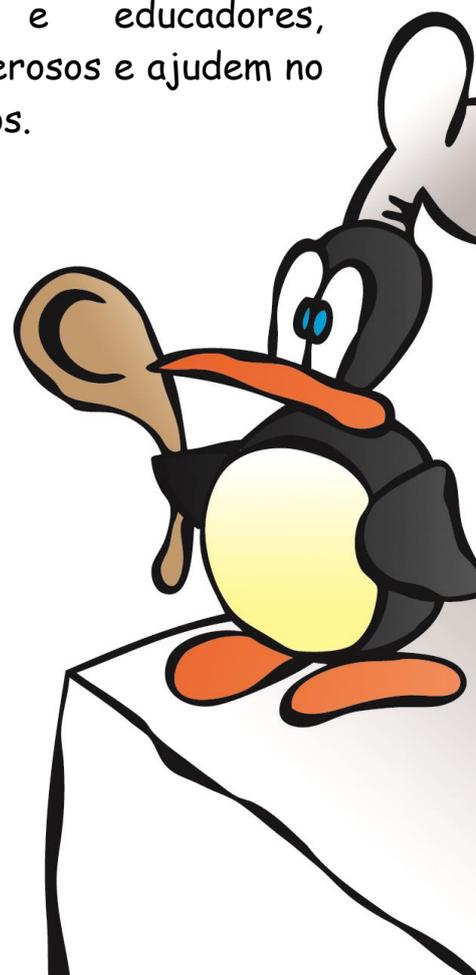


Introdução

Aprendiz de cozinheiro reúne dez (10) receitas, descritas de uma forma muito simples e divertida, para que **adultos e crianças**, juntos, transformem os momentos na cozinha numa maravilhosa experiência. Os doces e salgados apresentados aqui são fáceis de se preparar e em pouco tempo estarão prontos para comer.

A **culinária** é um assunto que desperta enorme interesse na criança e este livro representa uma ótima oportunidade para que pais e educadores, principalmente, criem momentos prazerosos e ajudem no desenvolvimento de seus filhos e alunos.

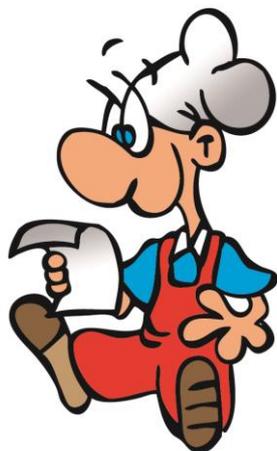
No final do livro, há um espaço destinado às **crianças**, para que coloquem mais uma receita, desenhando os ingredientes, os utensílios necessários e muito mais.



Alguns bons conselhos para o pequeno cozinheiro

A segurança na cozinha é algo muito, mas muito importante e você deve se lembrar de algumas regras a cada receita. São elas:

Antes de tudo, coloque uma touquinha, um avental para não sujar as roupas e lave bem as mãos, pois a **higiene** é muito importante principalmente quando se mexe com alimentos!



Leia a receita com **muita atenção** e **não** comece sem a orientação de um adulto.



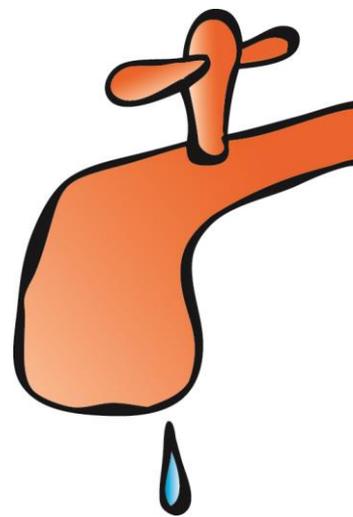
Junte todos os **utensílios** que você vai precisar, como panelas, colheres, copos, etc.



Separe os **ingredientes** que você utilizará.

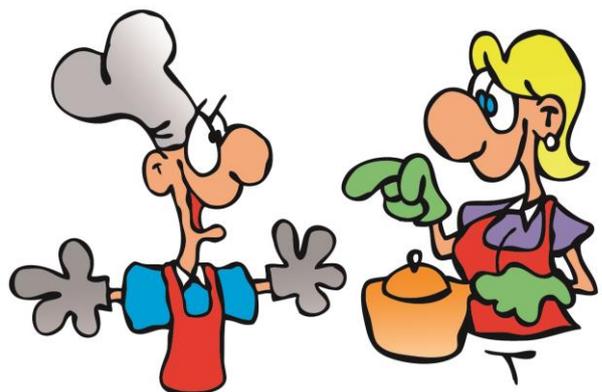


A faca deve ser utilizada sempre com **muito cuidado**, sobre uma tábua e com a supervisão de um adulto.



Nunca utilize o fogão sem a ajuda de um adulto!

Para mexer com panelas quentes peça auxílio a um **adulto** e utilize sempre um pano ou luva de amianto.



E por último, mas não menos importante... **Lave a louça e limpe a cozinha!**

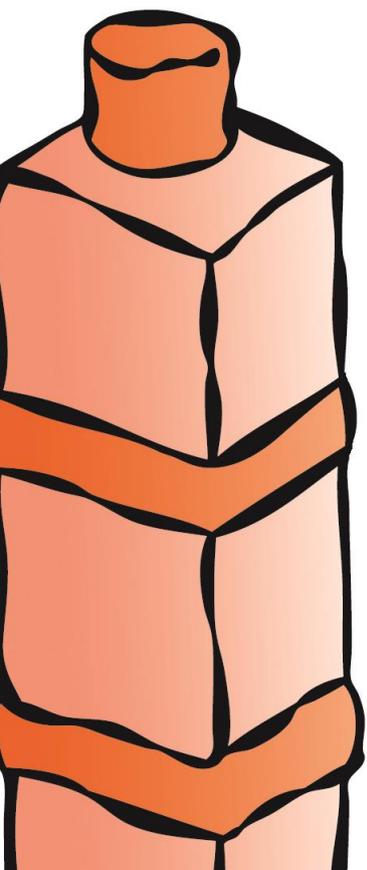


Escreva seu nome aqui

RECEITA 1

Bauruzinho da Nona

Rende: dois (2) bauruzinhos
Tempo de preparo: cinquenta (50) minutos



Você vai precisar de



1



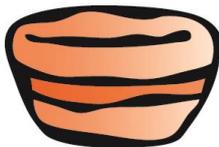
Uma (1) tábua para
picar ingredientes

2



Uma (1) faca

3



Uma (1) vasilha
média

4



Um (1)
pincelzinho

5



Uma (1) vasilha
pequena

6



Uma (1) assadeira
grande (untada)

7



Uma (1) colher de
sopa

Ingredientes



- Massa para pastel: um (1) rolo de 350g.
- 400g de mussarela fatiada.
- 200g de presunto (ou peito de peru).
- Dois (2) tomates (pequenos) picados e sem sementes.
- Meia ($\frac{1}{2}$) cebola (pequena) picada.
- Seis (6) azeitonas verdes (sem caroços) e picadas.
- Uma (1) gema de ovo.
- Orégano.
- Óleo.
- Farinha de trigo.

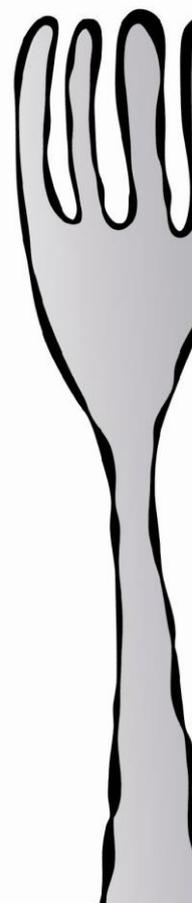
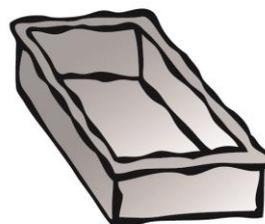


Mão na massa

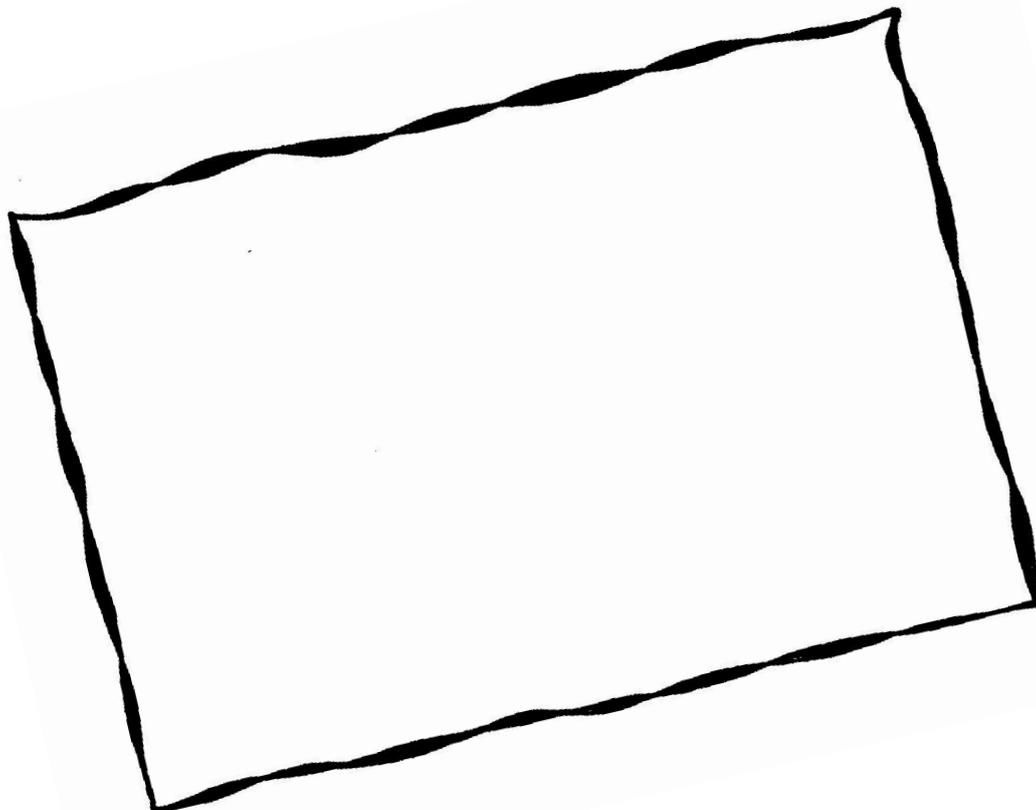


- Pré-aqueça o forno (a 180°C).
- Unte a assadeira com um fio de óleo e farinha de trigo.

“Untar” significa colocar um bocado de óleo na assadeira, espalhar com o pincel e polvilhar um pouco de farinha de trigo. Isso faz com que o bauruzinho não grude na assadeira.



- Pique os tomates (retirando as sementes), a meia ($\frac{1}{2}$) cebola e as azeitonas, misture tudo na vasilha média e reserve.
- Com ajuda, separe a gema da clara do ovo, coloque-a na vasilha pequena e reserve também.
- Abra o rolo de massa no comprimento da mesa (mais ou menos 1m) e o divida em duas (2) partes, pois esta receita rende dois (2) bauruzinhos.
- Distribua a mussarela (uma fatia ao lado da outra) sobre as massas e por cima o presunto (ou peito de peru).
- Salpique com a mistura de tomate, cebola e azeitonas.
- Salpique também um pouco de orégano a gosto.
- Enrole cada massa com cuidado como um rocambole e os coloque na assadeira untada.
- Passe a gema de ovo (com um pincelzinho) sobre os rocamboles.
- Leve ao forno (pré-aquecido) por, aproximadamente, trinta (30) minutos.



RECEITA 2

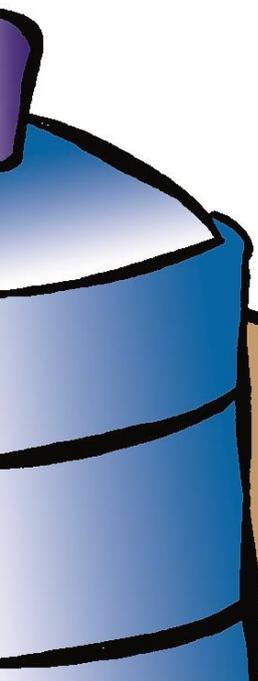
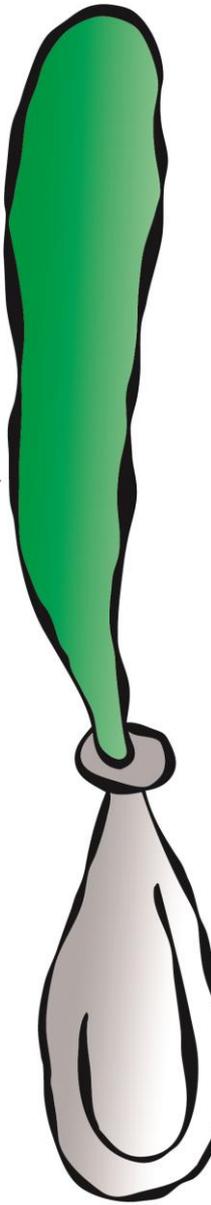
Gelatina colorida

Rende: uma (1) forma, servindo mais ou menos dez (10) pessoas
Tempo de preparo: quarenta (40) minutos

Dica especial

Um dia antes, você deverá preparar a gelatina de **uva**, **limão** e **morango**.

E lembre-se que após o preparo da gelatina colorida, você deverá esperar no mínimo **quatro horas**, para que endureça bem e você possa desenformar sem desmanchar.



Você vai precisar de



1



Um (1)
liquidificador

2



Uma (1) colher
de sopa

3



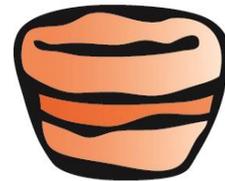
Uma (1) forma de
bolo redonda
(com meio)

4



Um (1) prato grande
ou refratário

5



Uma (1) vasilha
grande e funda

7



Um (1) abridor
de latas

6



Uma (1) faca

8



Três (3) recipientes médios
quadrados ou retangulares

9



Uma (1) panela
pequena

10



Três (3) vasilhas
médias

GELATINA COLORIDA

Ingredientes



Gelatinas:

- Três (3) xícaras (de chá) de água quente.
- Três (3) xícaras (de chá) de água fria ou gelada.
- Uma (1) caixa de gelatina de uva.
- Uma (1) caixa de gelatina de limão.
- Uma (1) caixa de gelatina de morango.

Creme:

- Uma (1) lata de creme de leite.
- Uma (1) lata de leite condensado.
- Uma (1) caixa de gelatina sem sabor.



Mão na massa



Preparo dos cubinhos:

- **Um dia antes**, você deverá ter preparado a gelatina de uva, limão e morango. Utilize as três (3) vasilhas médias para dissolver cada sabor com uma (1) xícara (de chá) de água quente, acrescentando em seguida uma (1) xícara (de chá) de água fria ou gelada. Coloque para gelar cada sabor em um dos recipientes quadrados ou retangulares.

Deixe as gelatinas de uva, limão e morango **endurecerem bem**, para que depois, você consiga cortá-las com mais facilidade.

- Quando as gelatinas estiverem prontas, corte-as em cubinhos, coloque numa vasilha grande e reserve na geladeira.

Preparo do creme:

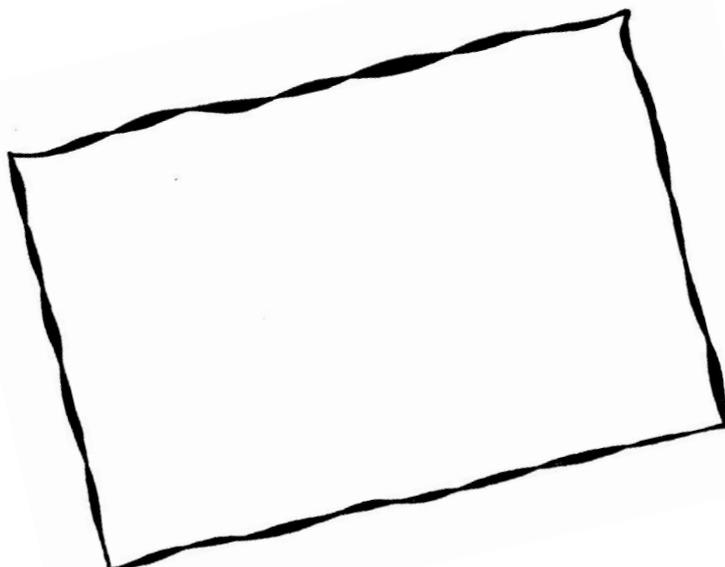
- Peça ajuda a um adulto para abrir as latas (com o abridor). Mas antes, lembre-se que as **latas** devem ser lavadas.
- Coloque no liquidificador o leite condensado e o creme de leite.
- Numa panela pequena, coloque cinco (5) colheres (de sopa) de água fria e em seguida espalhe a gelatina sem sabor. Aguarde por cinco (5) minutos para hidratar a gelatina.
- Leve ao fogo baixo até derreter a gelatina, sem ferver. Deixe esfriar um pouquinho e coloque no liquidificador também.
- Bata tudo por cinco (5) minutos.

Misturando:

- Coloque o creme sobre os cubinhos e misture delicadamente.
- Coloque esse creme, já com os cubinhos, em uma forma de bolo redonda (com meio) molhada.

Por que a forma deve estar molhada? Para que, depois de gelada, saia com mais facilidade, sem grudar. Ficando mais bonita quando passada para o prato grande ou refratário.

- Leve a gelatina novamente à geladeira e espere endurecer, por mais ou menos quatro (4) horas.
- Retire da forma, colocando-a no prato grande, para servir.



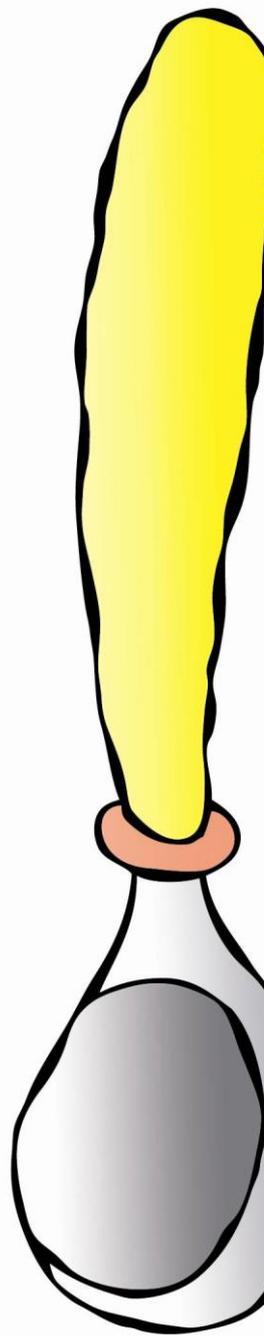
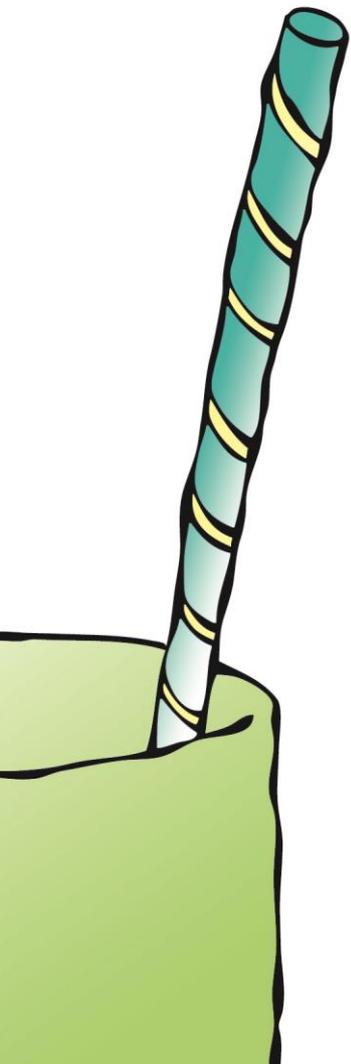
RECEITA 3

Milkshake

Rende: cinco (5) copos altos
Tempo de preparo: trinta (30) minutos

Dica especial

Um dos segredos do Milkshake é prepará-lo sempre com **leite bem gelado**. Sendo assim, um dia antes, coloque o leite na geladeira.



Você vai precisar de



1



Um (1)
liquidificador

2



Cinco (5)
copos altos

3



Uma (1) colher de
sopa

4



Cinco (5) colheres
de sobremesa

5



Uma (1) concha
para sorvete

6



Um (1) ralador

7



Um (1) abridor de
latas ou tesoura

8

Um canudo grosso pode ser utilizado no momento de servir
(opcional).

MILKSHAKE

Ingredientes



- 50g de chocolate ao leite (ralado) ou duas (2) colheres (de sopa) de chocolate em pó.
- Um (1) litro de leite **gelado**.
- Meia ($\frac{1}{2}$) lata ou caixinha de creme de leite.
- Dez (10) bolas de sorvete de chocolate ou creme.
- Calda de chocolate, caramelo ou morango (opcional e a gosto).



Mão na massa



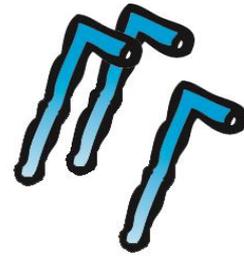
- Bata no liquidificador o leite (gelado) e o chocolate.
- Peça ajuda para um adulto para abrir a lata (com o abridor) ou a caixinha (com a tesoura), acrescente o creme de leite e bata mais um pouquinho.

Nesse momento, você pode colocar um pouco de calda de **chocolate**, **caramelo** ou **morango** em cada copo, que além de darem um gostinho especial, enfeitam os copos.



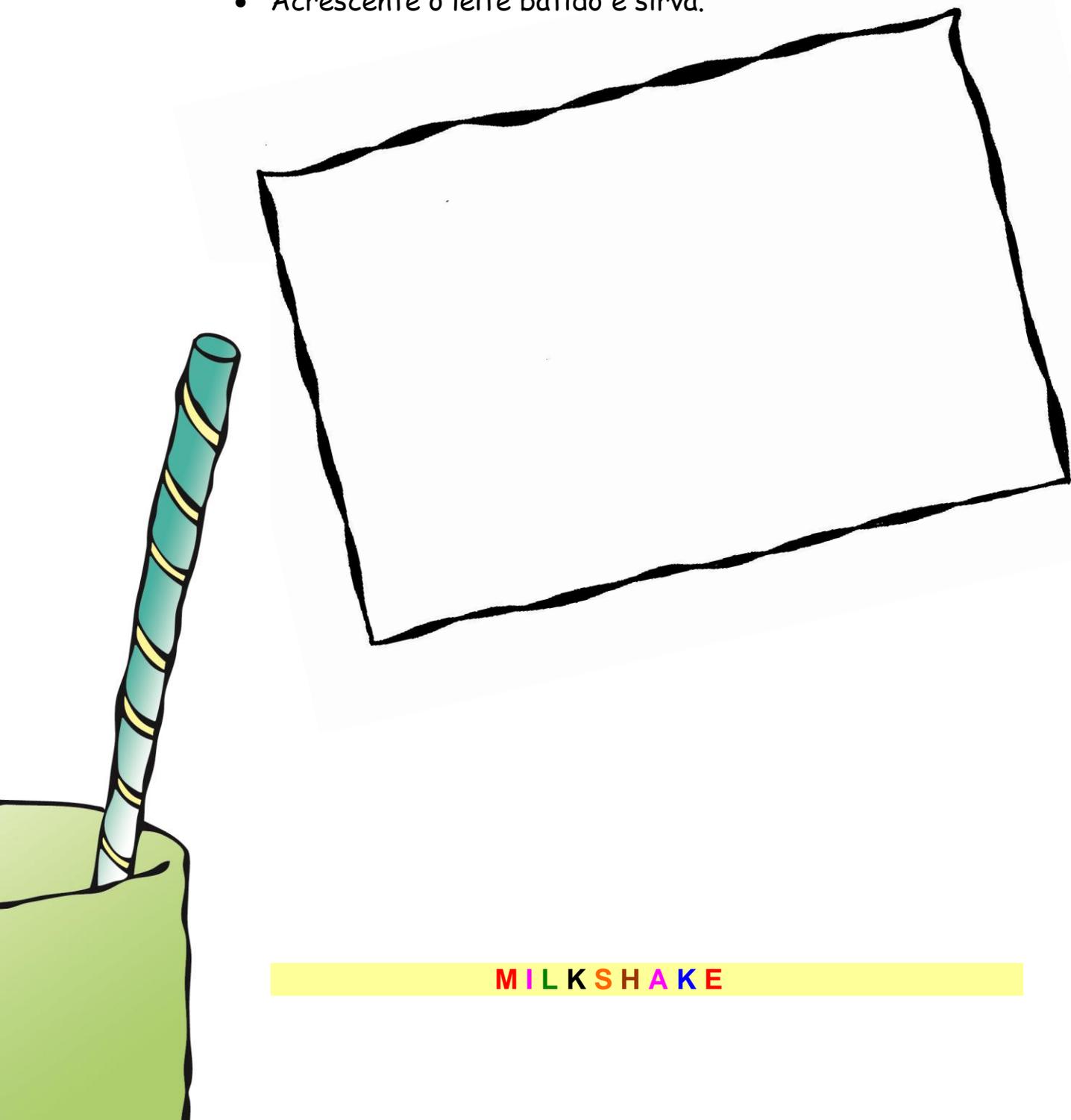
MILKSHAKE

- Coloque duas (2) bolas de sorvete em cada copo alto, a colher de sobremesa e um canudo grosso (opcional).



Outra opção muito interessante é decorar o copo com um **morango**. Com a ajuda de um adulto, faça um pequeno corte na fruta e a prenda na borda do copo.

- Acrescente o leite batido e sirva.



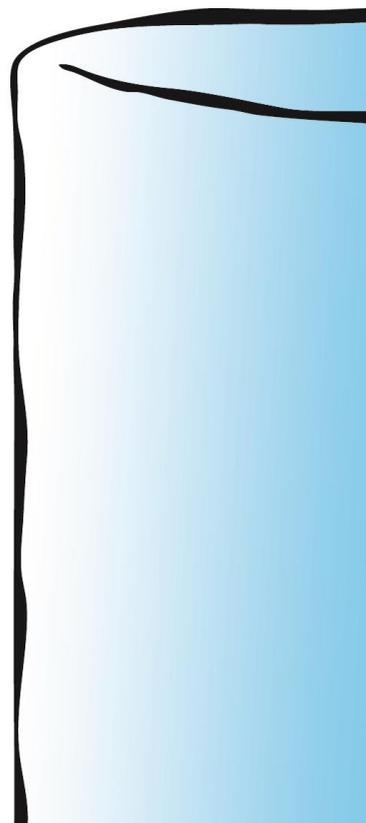
MILKSHAKE



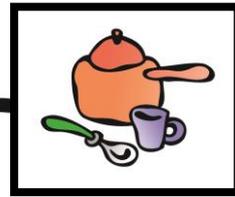
RECEITA 4

Bolo 1,2,3

Rende: um (1) bolo, servindo aproximadamente doze (12) pessoas
Tempo de preparo: trinta (30) minutos



Você vai precisar de



1



Uma (1) batedeira

3



Uma (1) colher de
sopa

2



Uma (1) forma de
bolo redonda
(com meio)

4



Um (1) copo

6



Palito(s) de
dente

5



Um (1) pincelzinho

7



Uma (1) xícara
de chá

8



Uma (1)
colher de chá

B O L O 1, 2, 3

Ingredientes



- Três (3) ovos.
- Duas (2) xícaras (de chá) de açúcar.
- Três (3) xícaras (de chá) de farinha.
- Um (1) copo de leite.
- Uma (1) colher (de sopa) de manteiga.
- Duas (2) colheres (de chá) de fermento em pó.
- Canela em pó (a gosto) e mais um pouquinho de açúcar.
- Manteiga ou margarina.
- Farinha de trigo.



Mão na massa



- Antes de começar, deixe os ovos, o leite e a manteiga à temperatura ambiente.
- Pré-aqueça o forno (a 180° C) por dez (10) minutos.
- Unte a assadeira com manteiga e farinha de trigo.

“Untar” significa colocar um bocadinho de manteiga na assadeira, espalhar com o pincel e polvilhar um pouco de farinha de trigo.

- Bata os ovos, o leite, a farinha, o açúcar e a manteiga (nesta ordem).
- Depois disso, misture bem o fermento sem bater.
- Coloque a massa na assadeira untada.

- Leve ao forno (pré-aquecido) por vinte (20) minutos aproximadamente.

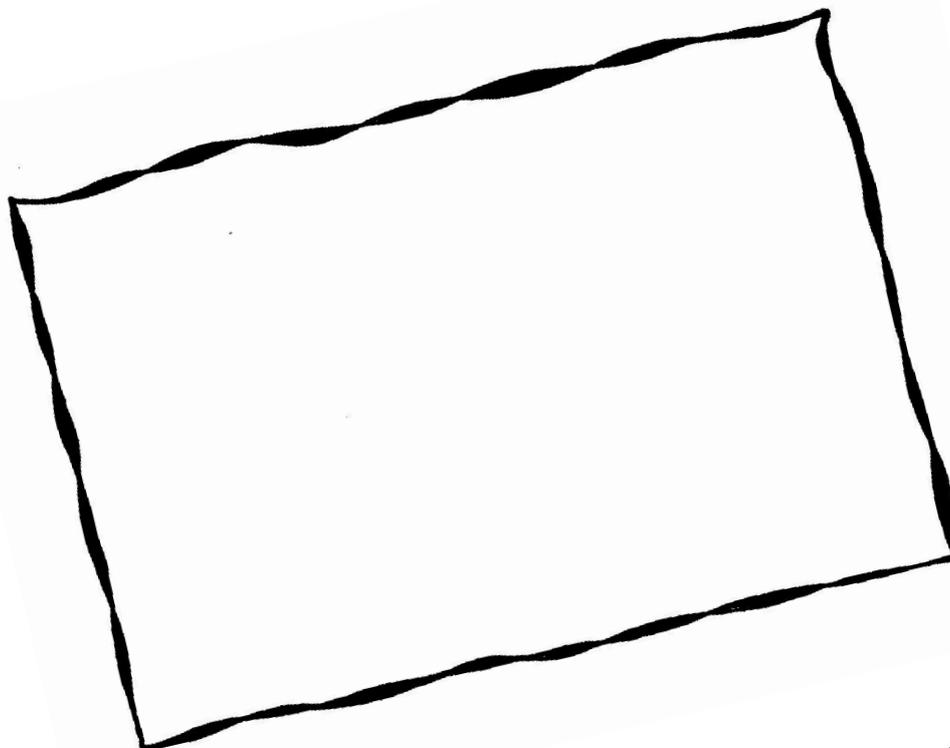
Nunca abra a porta do forno antes de quinze (15) minutos, caso contrário, o bolo pode não crescer.

- Faça o teste do **palito**.



O teste do palito é muito simples e serve para descobrirmos se o bolo já está assado. **Com a ajuda de um adulto**, enfie o palito no bolo e retire devagar. Se o palito grudar na massa ou ficar molhadinho, quer dizer que a massa ainda não está bem assada, já quando o palito sai sequinho, quer dizer que o bolo está pronto.

- Depois de retirar o bolo do forno e da forma, salpique açúcar e canela (a gosto) por cima.

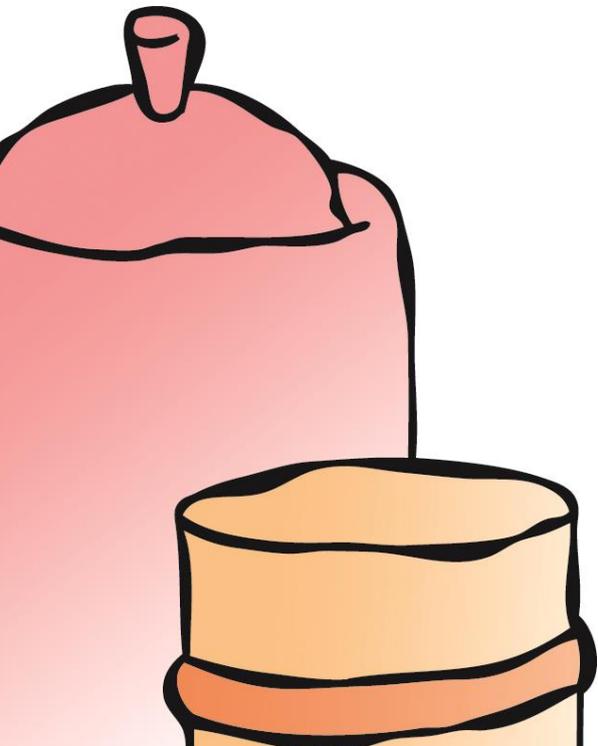


RECEITA 5

Brigadeiro ou beijinho

Rende: vinte (20) unidades de brigadeiro ou
quarenta (40) de beijinho

Tempo de preparo: quarenta (40) minutos para
cada



Você vai precisar de

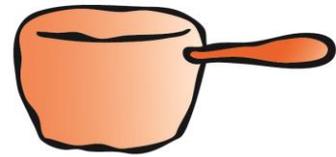


1



Uma (1) colher
de sopa

2



Uma (1) panela

3



Uma (1) colher de pau

4



Uma (1) travessa

5



Um (1) prato para
colocar o granulado ou o
coco ralado

6



Um (1) abridor

7



Um (1) pincelzinho

8

Você pode, depois de prontos, colocar os brigadeiros ou
beijinhos em forminhas de papel (opcional).

BRIGADEIRO OU BEIJINHO

Ingredientes



Brigadeiro:

- Uma (1) colher (de sopa) de manteiga ou margarina.
- Uma (1) lata de leite condensado.
- Três (3) colheres (de sopa) de chocolate em pó.
- Chocolate granulado para enrolar.

Beijinho:

- Uma (1) lata de leite condensado.
- Uma (1) colher (de sopa) de manteiga ou margarina.
- 100g de coco ralado seco.
- Coco ralado para enrolar.
- Cravo da Índia.



Mão na massa



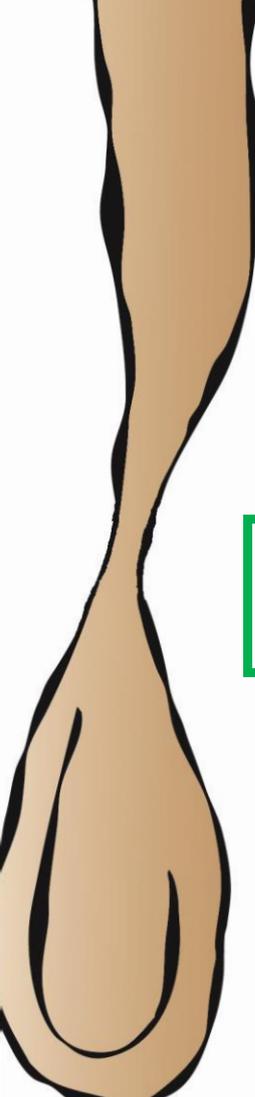
Brigadeiro:

- Unte a travessa com manteiga ou margarina.

Para **untar** a travessa com manteiga, basta espalhá-la com a própria mão ou com a ajuda de um pincelzinho.

- Coloque os ingredientes, exceto o chocolate granulado, em uma panela em fogo brando.
- Mexa com a colher de pau por aproximadamente dez (10) minutos, sem parar, até a massa desgrudar da panela.

BRIGADEIRO OU BEIJINHO

- 
- Coloque a massa na vasilha untada e deixe esfriar.
 - Passe um pouquinho de manteiga na mão para não grudar.
 - Enrole cada brigadeiro e passe em chocolate granulado.

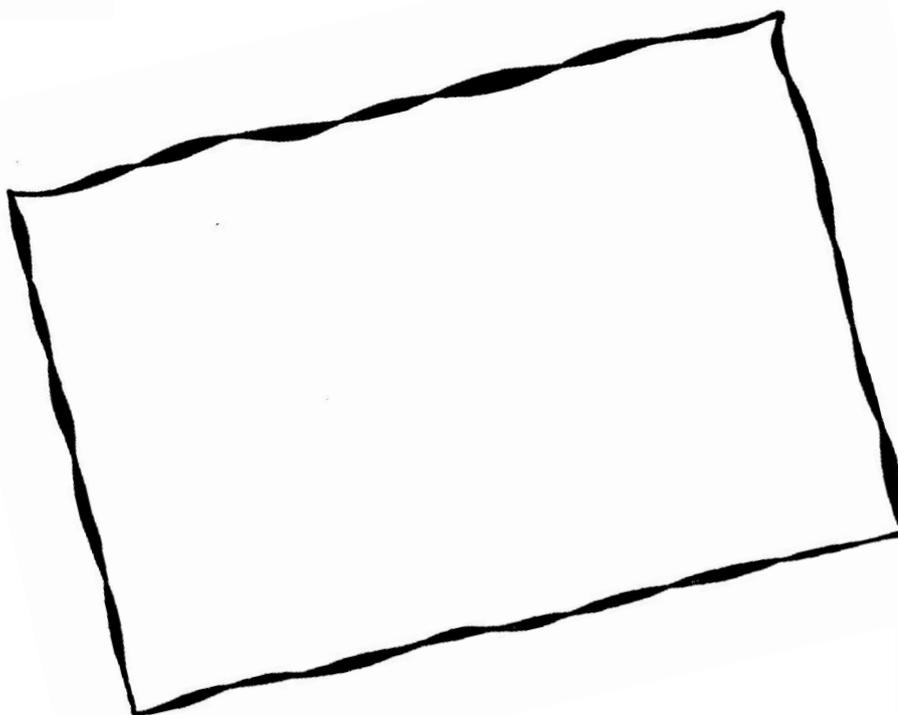
Beijinho:

- Unte a travessa com manteiga ou margarina.

Para **untar** a travessa com manteiga, basta espalhá-la com a própria mão ou com a ajuda de um o pincelzinho.



- Coloque os ingredientes, exceto o coco ralado para enrolar, em uma panela.
- Leve ao fogo brando e, com a colher de pau, não pare de mexer por cerca de sete (7) minutos, para não queimar.
- Quando aparecer o fundo da panela, está no ponto.
- Coloque a massa na travessa untada e deixe esfriar.
- Passe um pouquinho de margarina ou manteiga na **mão** para não grudar e faça as bolinhas. Em seguida, passe-as no coco ralado e enfeite com um cravo da Índia sem cabeça.



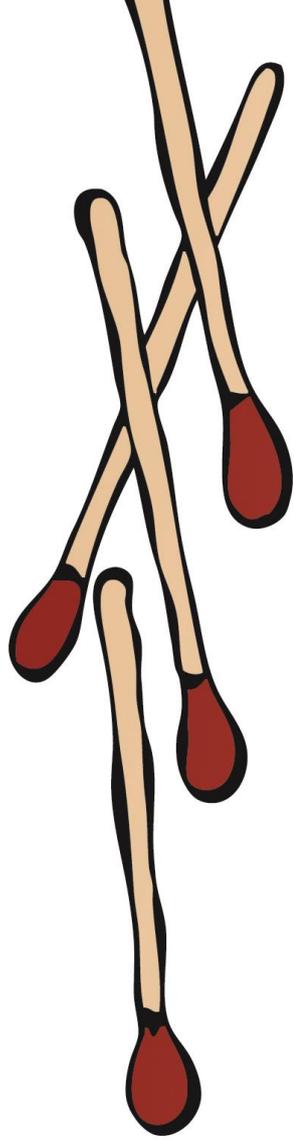
BRIGADEIRO OU BEIJINHO



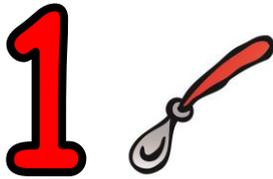
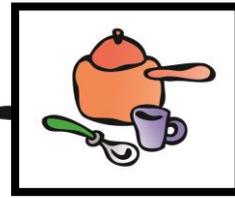
RECEITA 6

Pão de minuto

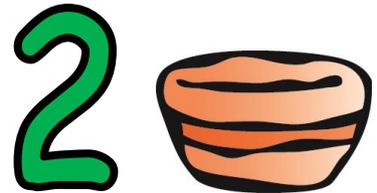
Rende: vinte (20) pãezinhos
Tempo de preparo: quarenta (40) minutos



Você vai precisar de



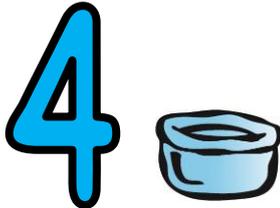
Três (3) colheres
de sopa



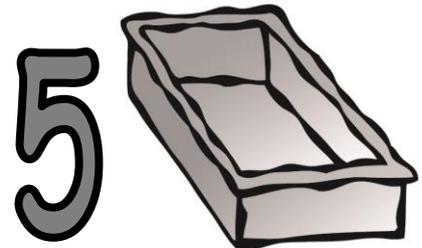
Uma (1) vasilha
grande



Uma (1) peneira



Uma (1) vasilha
pequena



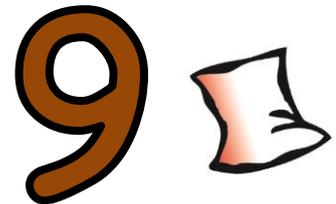
Uma (1) assadeira
grande (untada)



Uma (1) colher de
café



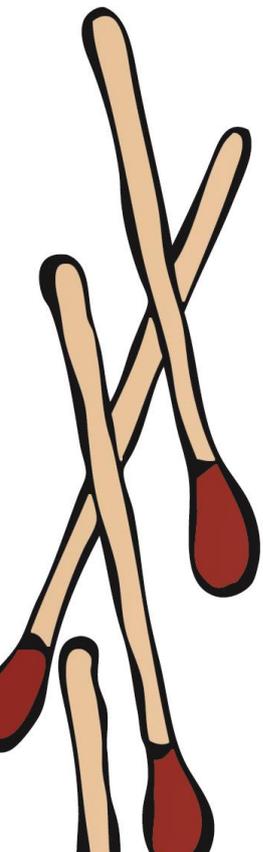
Duas (2) xícaras de
chá



Um (1) pano
de prato

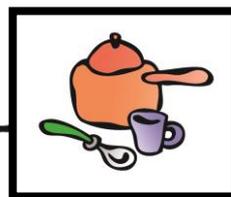


Um (1) pincelzinho



PÃO DE MINUTO

Ingredientes



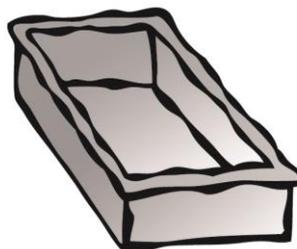
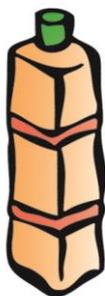
- Uma (1) xícara (de chá) de leite.
- Duas (2) colheres (de sopa) de fermento em pó.
- Duas (2) colheres (de sopa) de manteiga.
- Duas (2) colheres (de sopa) de açúcar.
- Um (1) ovo.
- Uma (1) colher (de chá) de sal.
- Três (3) xícaras (de chá) de farinha de trigo.
- Óleo.
- Mais um pouco de farinha de trigo, para untar a assadeira.

Mão na massa



- Pré-aqueça o forno (a 180° C) por dez (10) minutos.
- Unte a assadeira com um fio de óleo e farinha de trigo.

“Untar” significa colocar um bocado de óleo na assadeira, espalhar com o pincel e polvilhar um pouco de farinha de trigo. Isso faz com que o pão não grude na assadeira.

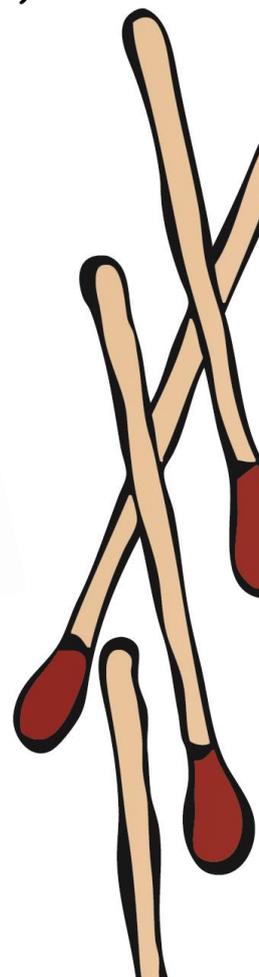
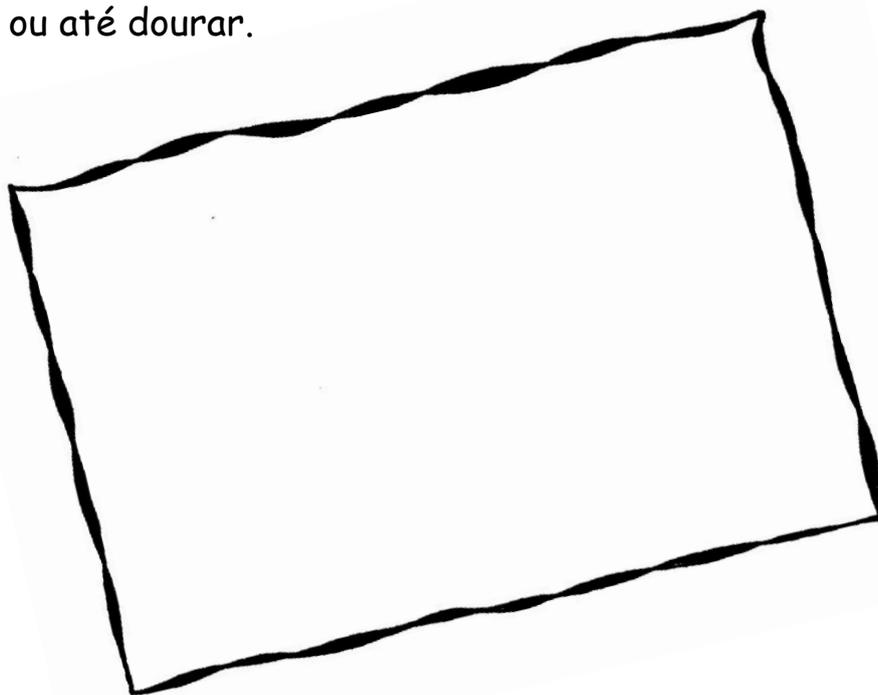


- Quebre o ovo numa vasilha pequena, bata levemente e reserve.
- Peneire a farinha com o fermento na vasilha grande.
- Em seguida, junte o açúcar, o sal, o ovo, a margarina e o leite. Misture bem a cada ingrediente adicionado.
- Amasse bem e, caso esteja grudando muito na mão, acrescente mais farinha aos poucos.
- Deixe a massa descansar por dez (10) minutos, coberta com um pano de prato.
- Separe as porções da massa **antes** de moldar os pãezinhos, para que todos fiquem do mesmo tamanho.
- Agora faça (molde) os pãezinhos em bolinhas. Se começar a grudar muito, passe um pouco de farinha nas mãos.
- Coloque na assadeira untada.



Cuidado para **não** deixar os pãezinhos muito próximos uns dos outros na assadeira, pois eles irão crescer ao assar.

- Asse em forno pré-aquecido por, mais ou menos, vinte (20) minutos ou até dourar.





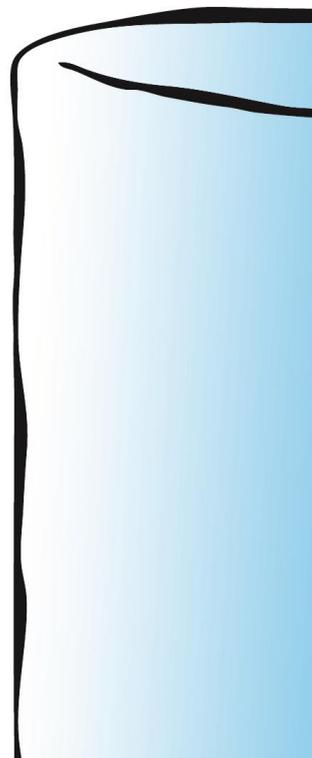
RECEITA 7

Vitaminas

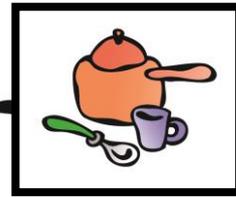
Rende: cinco (5) copos altos
Tempo de preparo: vinte (20) minutos

Dica especial

Existem muitos tipos de vitaminas e vale muito a **criatividade** de quem as prepara. As combinações entre as diferentes frutas podem criar diversos e deliciosos sabores. Vamos ver algumas opções!



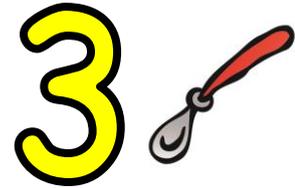
Você vai precisar de



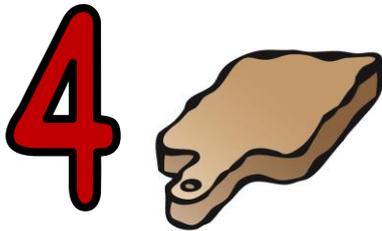
Um (1)
liquidificador



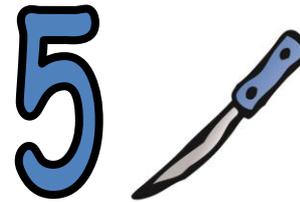
Cinco (5) copos
altos



Duas (2)
colheres de
sopa



Uma (1) tábua para
picar ingredientes



Uma (1) faca



Um (1) abridor de
latas ou tesoura

A hand holding a large green number '7'.

Dependendo da vitamina, você poderá precisar de mais coisas.

VITAMINAS

Ingredientes



Vitamina de **banana**

- Um (1) litro de leite.
- Uma (1) banana picada em rodelinhas.
- Aveia (a gosto).
- Açúcar ou mel.



Vitamina de **abacate**

- Um (1) litro de leite.
- Meio ($\frac{1}{2}$) abacate.
- Açúcar ou mel.



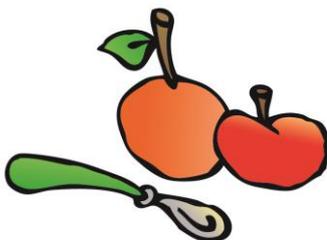
Vitamina de **morango**

- Um (1) litro de leite.
- Seis (6) morangos limpos.
- Um (1) lata ou caixinha de leite condensado, para escorrer pela borda do copo.
- Açúcar ou mel.



Vitamina **mista**

- Um (1) litro de suco de laranja.
- Meio ($\frac{1}{2}$) mamão picado.
- Meia ($\frac{1}{2}$) maçã picada (com ou sem casca).
- Uma (1) banana picada em rodelinhas.
- Açúcar ou mel.

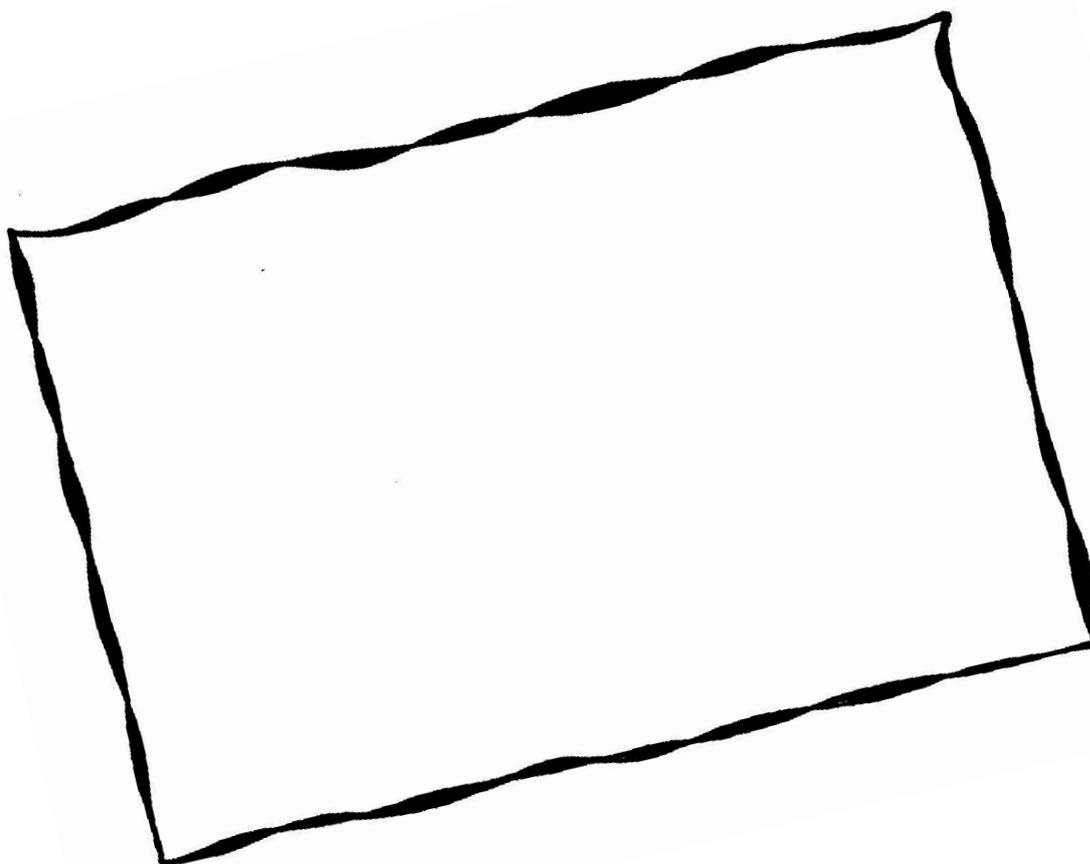


Mão na massa



Em todas as vitaminas apresentadas, o preparo é praticamente o mesmo: basta colocar os ingredientes no liquidificador e bater por alguns segundos. Lembre-se de **lavar bem as frutas e de picá-las**, antes de colocá-las no copo do liquidificador.

O leite **gelado** torna a vitamina muito mais saborosa, principalmente, em dias mais quentes.



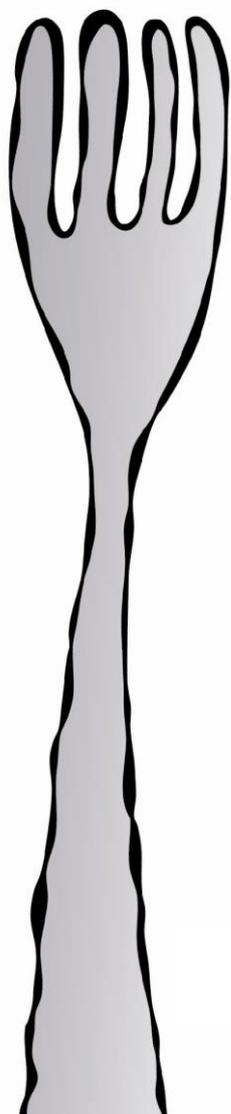
RECEITA 8

Mini pizza

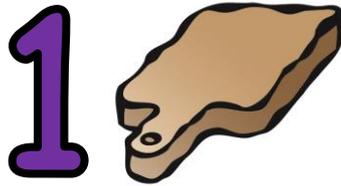
Rende: oito (8) mini pizzas
Tempo de preparo: cinquenta (50) minutos

Dica especial

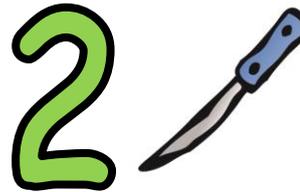
Existem muitas opções para a montagem das pizzas. Podemos utilizar frango desfiado, calabresa, muitos tipos de queijo, como o Catupiry, entre diversas outras possibilidades. Vamos ver algumas opções!



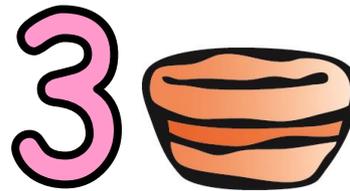
Você vai precisar de



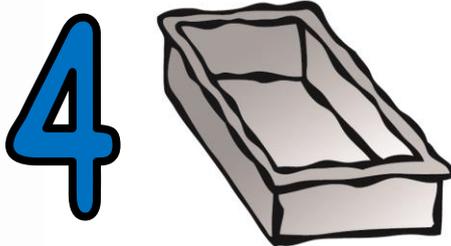
Uma (1) tábua para
picar ingredientes



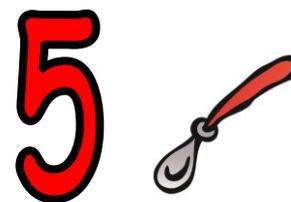
Uma (1) faca



Uma (1) vasilha
média



Uma (1) assadeira
grande



Uma (1) colher
de sopa

6

Dependendo da pizza, você poderá precisar de mais coisas.

MINI PIZZA

Ingredientes



Mini pizza de Mussarela

- Uma (1) lata ou caixinha de molho de tomate.
- 200g de mussarela.
- Um (1) tomate.
- Azeitonas pretas.
- Orégano.

Para todos os tipos de pizza, utilize **disquinhos de massa pronta** ou pão Sírio.

Mini pizza Portuguesa

- Uma (1) lata ou caixinha de molho de tomate.
- 200g de mussarela.
- 150g de presunto, um (1) tomate, uma (1) cebola e azeitonas verde, picados.
- Azeitonas pretas.
- Orégano.

Mini pizza doce

- Mel.
- Duas (2) bananas.
- Canela e açúcar.

Mini pizza de Atum

- Uma (1) lata ou caixinha de molho de tomate.
- 200g de mussarela.
- Uma (1) latinha de atum ralado, cebola, cheiro-verde e azeitonas verdes (sem caroços), picados.
- Azeitonas pretas.
- Orégano.





Mini pizza de **Mussarela**

- Pré-aqueça o forno (a 180° C).
- Coloque os discos de mini pizza na assadeira e espalhe um pouco do molho de tomate por cima da massa com uma colher.
- Cubra com a mussarela.
- Coloque uma rodela de tomate e uma azeitona sobre as pizzas.
- Salpique um pouco de orégano.
- Leve ao forno pré-aquecido, até a massa dourar.

Mini pizza **Portuguesa**

- Pré-aqueça o forno (a 180° C).
- Pique o presunto, o tomate, a cebola e as azeitonas verdes (sem caroços), misture tudo numa vasilha média e reserve.
- Coloque os discos de mini pizza na assadeira e espalhe um pouco do molho de tomate por cima da massa com uma colher.
- Coloque o presunto, o tomate, a cebola e a azeitona verde, picados.
- Cubra com a mussarela e coloque uma azeitona preta.
- Salpique um pouco de orégano.
- Leve ao forno pré-aquecido, até a massa dourar.

Mini pizza de **Atum**

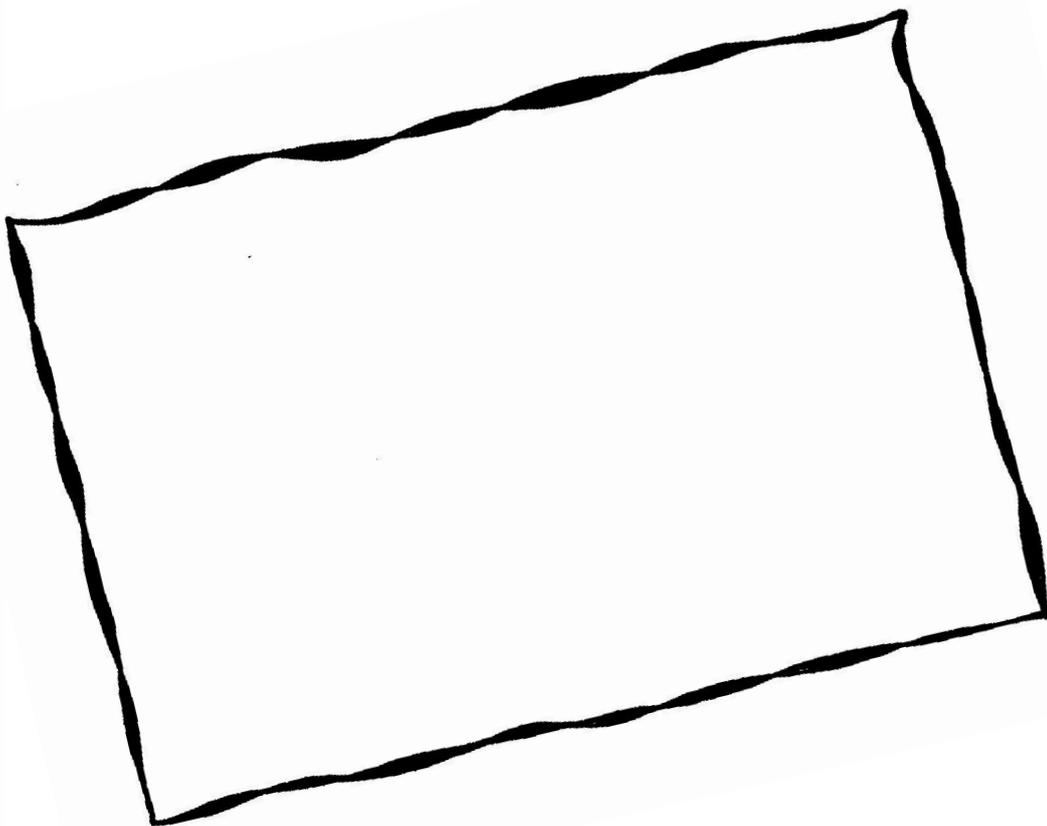
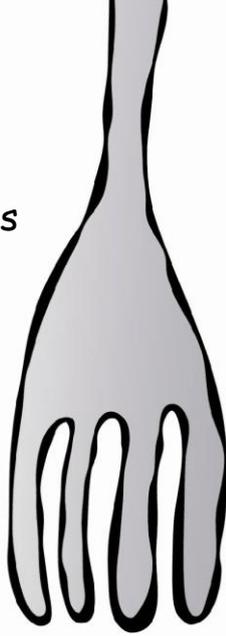
- Pré-aqueça o forno (a 180° C).
- Pique a cebola e as azeitonas verdes (sem caroços), e utilize uma vasilha média para misturar os dois ao cheiro-verde e ao atum ralado. Reserve.
- Coloque os discos de mini pizza na assadeira e espalhe o molho de tomate por cima da massa com uma colher.

- Coloque o atum, a cebola, o cheiro-verde e as azeitonas verdes.
- Cubra com a mussarela e coloque uma azeitona preta.
- Salpique um pouco de orégano.
- Leve ao forno pré-aquecido, até a massa dourar.

Mini pizza **doce**

- Pré-aqueça o forno (a 180° C).
- Pique as duas (2) bananas em rodelinhas e reserve.
- Coloque os discos de mini pizza na assadeira, espalhe um pouco do mel por cima da massa com uma colher.
- Coloque as rodela de banana (cobrindo toda a massa).
- Salpique um pouco de canela e açúcar.
- Leve ao forno pré-aquecido, até a massa dourar.

Depois de assadas, derrame um fio de **azeite** sobre as pizzas salgadas antes de servir. O azeite dá um toque especial nesse prato!



RECEITA 9

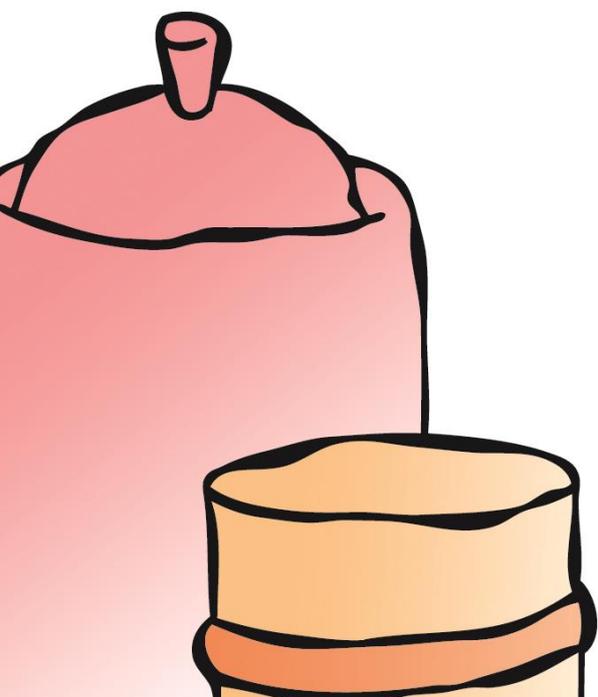
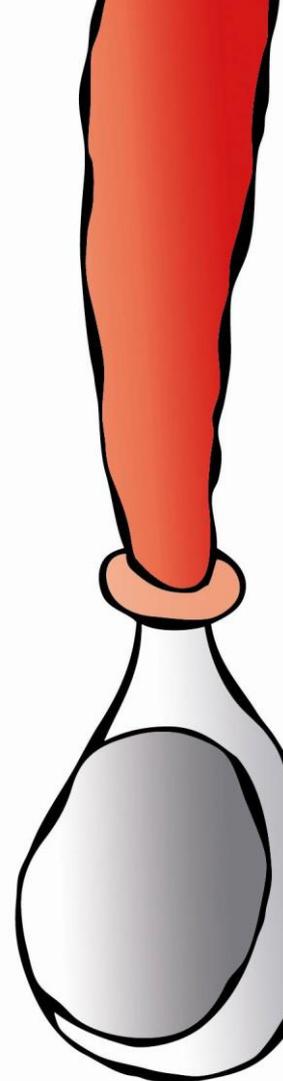
Salada de frutas com sorvete

Rende: quatro (4) porções

Tempo de preparo: trinta (30) minutos

Dica especial

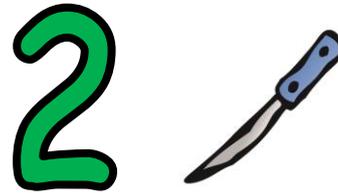
Assim como no preparo das vitaminas, você também deve usar a **criatividade** e experimentar novas combinações de frutas. Assim você descobrirá novos sabores.



Você vai precisar de



Uma (1) tábua para picar ingredientes



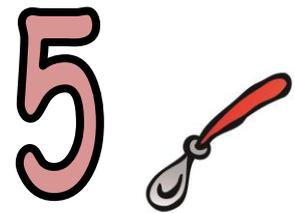
Uma (1) faca



Uma (1) vasilha grande



Uma (1) xícara de chá



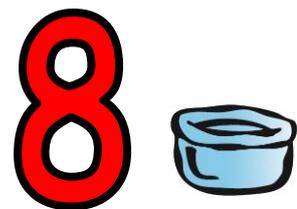
Uma (1) colher de sopa



Uma (1) concha para sorvete



Um (1) espremedor de limão



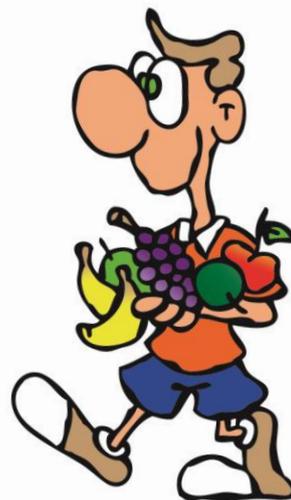
Quatro (4) vasilhas pequenas

SALADA DE FRUTAS COM SORVETE

Ingredientes



- Duas (2) maçãs.
- Dois (2) kiwis.
- Duas (2) fatias de melão amarelo.
- Seis (6) morangos grandes.
- Uma (1) banana.
- Suco de meio ($\frac{1}{2}$) limão.
- Uma (1) tangerina grande em gomos.
- Duas (2) colheres (de sopa) de mel.
- Duas (4) bolas de sorvete.
- Quatro (4) folhas de hortelã para decorar.



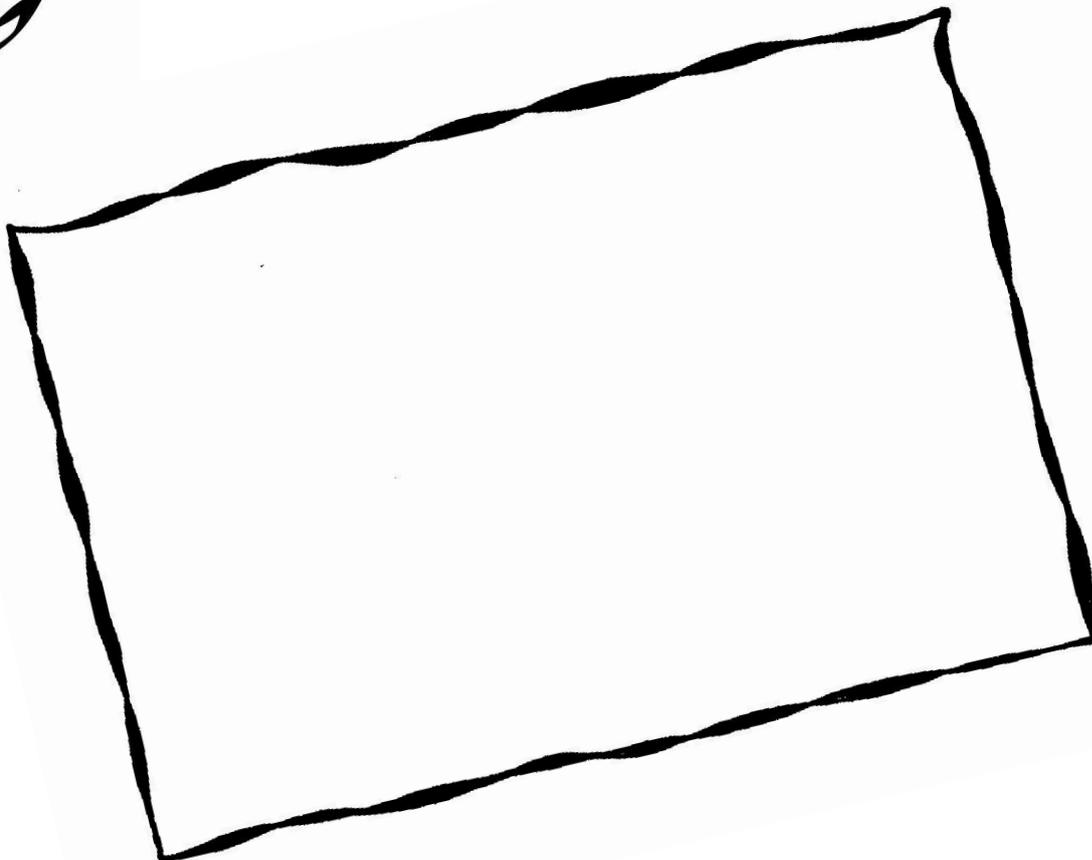
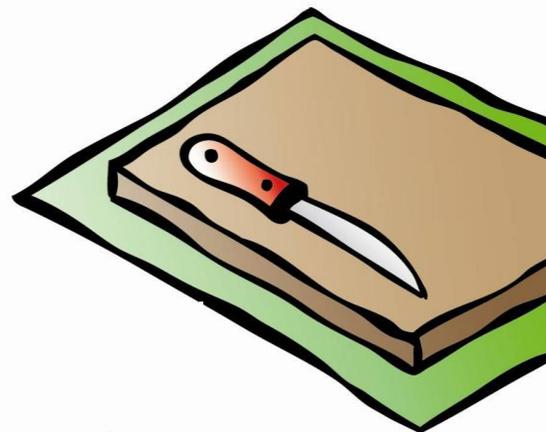
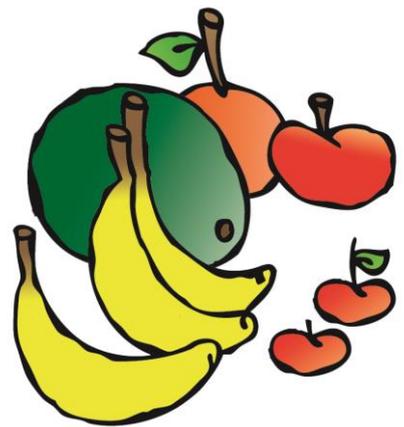
Mão na massa



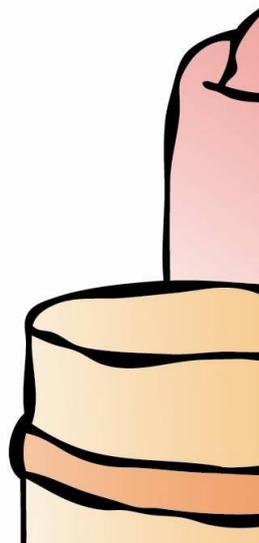
- Esprema o meio ($\frac{1}{2}$) limão numa xícara de chá e reserve.
- Descasque e corte as maçãs em cubinhos.
- Logo em seguida, utilizando uma (1) vasilha grande, junte o suco de limão à maçã picada, para que ela não escureça.

A maçã é uma fruta muito **sensível**, que escurece rapidamente quando descascada, então, utilizamos o suco de limão, pois ele impede que a maçã fique escura, com um aspecto feio.

- Descasque os kiwis e pique em cubinhos, assim como o melão.
- Pique a banana em rodelinhas.
- Descasque, retire as peles e sementes das tangerinas e corte-as ao meio.
- Limpe os morangos e corte-os em quatro (4) pedaços.
- Misture devagar todas as demais frutas na tigela grande e divida-as em quatro (4) tigelas pequenas.
- Coloque uma colher de mel e uma bola de sorvete em cada.
- Enfeite com uma folhinha de hortelã e sirva.



SALADA DE FRUTAS COM SORVETE



RECEITA 10

Patês

Rende: uma (1) porção para dez (10) pessoas

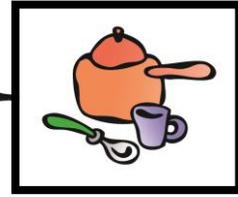
Tempo de preparo: trinta (30) minutos

Dica especial

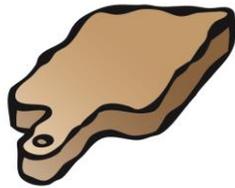
Os patês, que apresentaremos a seguir, podem ser servidos com **torradas**, **bolachas** salgadas ou como **recheio** de sanduíches.



Você vai precisar de



1



Uma (1) tábua para
picar ingredientes

2



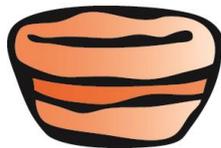
Uma (1) faca

3



Uma (1) xícara
de chá

4



Duas (2) vasilhas
médias

5



Uma (1) colher de
sopa

6

Dependendo do patê, você poderá precisar de mais coisas.

PATÊS

Ingredientes



Patê de **Atum**

- Uma (1) lata de atum amassado.
- Três (3) colheres (de sopa) de maionese.
- Cheiro verde (salsinha, cebolinha) picadinho.
- Sal.

Patê de Azeitonas **Verdes** ou Pretas

- Uma (1) xícara (de chá) de azeitonas picadas (sem caroços).
- Quatro (4) colheres (de sopa) de requeijão.
- Cheiro verde (salsinha, cebolinha) picadinho.
- Sal.



Patê de **Presunto Cru**

- Meia ($\frac{1}{2}$) xícara (de chá) de requeijão cremoso.
- 240g de presunto cru, moído ou picadinho.
- Cheiro verde (salsinha, cebolinha) picadinho.
- Sal.

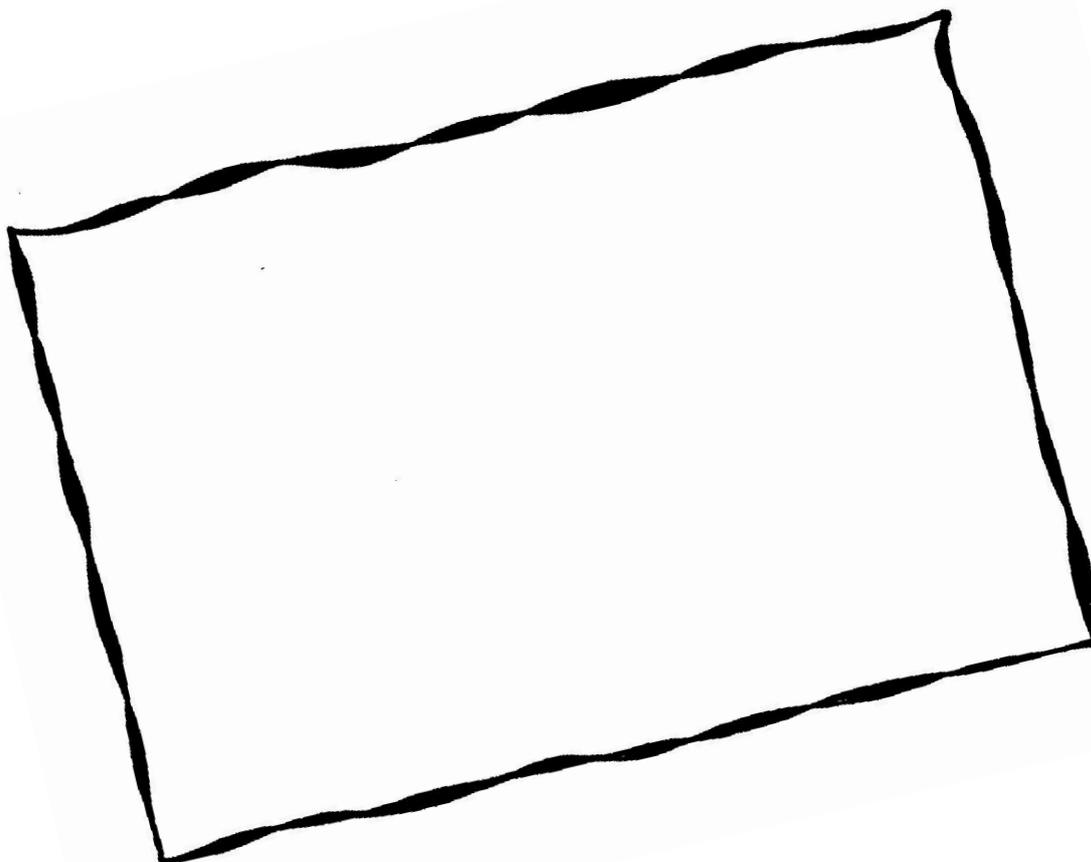
Patê de **Tomates**

- Meia ($\frac{1}{2}$) xícara (de chá) de requeijão cremoso.
- Um terço ($\frac{1}{3}$) de uma xícara (de chá) de ketchup.
- Uma (1) colher (de sopa) de suco de limão.
- Cheiro verde (salsinha, cebolinha) picadinho.
- Sal.

Mão na massa



Para preparar qualquer um dos patês, coloque todos os ingredientes numa vasilha média e misture bem. Prove para ver se precisa de mais sal e, por fim, leve para **gelar**.



Sua RECEITA

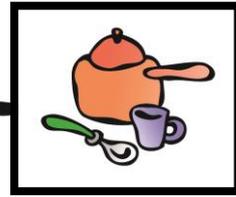
Escreva o nome do seu prato, o rendimento e o tempo de preparo:

Rende: _____

Tempo de preparo: _____ minutos

Alguma dica especial sobre essa receita?

Você vai precisar de



Numere, desenhe e nomeie cada **utensílio** necessário.

Ingredientes

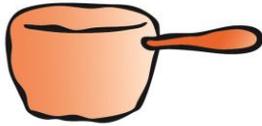
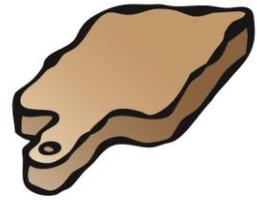
Numere, desenhe e nomeie cada ingrediente necessário.



Mão na massa



Descreva **passo-a-passo** a preparação da sua receita. Para que fique mais fácil de entender, organize as orientações em tópicos, assim como nas receitas que vimos anteriormente.



*Dedicado à minha família e aos que lutam
para que não seja mais necessário lutar
pela democratização do acesso ao esporte,
à cultura e ao desenvolvimento humano.*