


BRINQUE E APRENDA NA HORTA



BRINQUE E APRENDA NA HORTA



Coordenadoria de Desenvolvimento
dos Agronegócios - Codeagro

Organização

Milene Gonçalves Massaro Raimundo

Coordenação

José Valverde Machado Filho

SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO DO ESTADO DE SÃO PAULO

Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios

Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável

Equipe Técnica

Milene Gonçalves Massaro Raimundo – Diretora Técnica de Divisão

Débora Pereira da Silva – Técnica em Nutrição

Etelma Maria Mendes Rosa – Nutricionista

Ercília Ribeiro Gonçalves – Culinarista

Katly Evillim Sousa - Nutricionista

Sizele Rodrigues dos Santos – Nutricionista

Vilma de Andrada Scodelário – Socióloga

Graziele de Lima Masoni - Estagiária de nutrição

Evelyn Moreira de Sousa – Estagiária de nutrição

Bruno Alves Pereira - Estagiário de nutrição

Karina Paulino Lima - Estagiária de nutrição

Fernanda Kelly Rodrigues Viviani – Estagiária de Administração

Odenir Araujo de Oliveira – Estagiário de Administração

Thomas Shrijnemaekes – Estagiário de Agronomia

Ingrid Jacob - Estagiária de Jornalismo

Lucas Rodrigues da Silva - Estagiário de Jornalismo

R 153p

Raimundo, Milene Gonçalves Massaro;
Brinque e aprenda na horta, Raimundo, Milene Gonçalves Massaro (org),
José Valverde Machado Filho (coord) - São Paulo - Coordenadoria de
Desenvolvimento dos Agronegócios, 2018.

48p.

ISBN: 978-85-68492-40-6

Fotografias

Sizele Rodrigues dos Santos – Produção e fotos

Jessica R. Porto Barbosa - Fotos

Rafael Reis Morimoto - Fotos

Produção Gráfica

Jessica R. Porto Barbosa – Diagramação e capa

Rafael Reis Morimoto

1. Agricultura. 2. Segurança alimentar. 3. Nutrição.
4. Receitas: culinária. I. Título.

CDD 630

índice

Introdução	8	Receitas	31
Apresentação	10	Salada divertida	32
Carboidratos	11	Pão de queijo com batata-doce	33
Proteínas	12	logurte de morango com inhame	34
Vitaminas e minerais	13	Pizza de melância	35
Alimentos para comer com atenção e cuidado	14	Brownie de batata-doce	36
Hidratação	15	Kafta com aveia	37
Como montar refeições completas, saudáveis e nutritivas	17	Almôndegas de atum com aveia	38
Orientações para uma alimentação mais segura e divertida	18	Batata sorriso	39
Higiene das mãos	18	Lanche fechado	40
Higiene dos alimentos	19	Catchup de beterraba	42
Horta Bacana	22	Suco de melão com erva-doce	43
Atividades	23	Chocolate quente com abóbora	44
- Vamos fazer um boneco com cabelinhos vegetais?	24	Suco vermelho	45
- Pinte a Ceci Cenoura para que ela fique bem bonita	25	Suco verde	46
- Vamos aprender a plantar um feijãozinho?	26		
- Jogo dos 7 erros	27		
- Montagem do Bob Brócolis	28		
Dicas para entrar na cozinha	31		

À família

A alimentação das crianças é um assunto muito sério! Uma bagagem alimentar vasta e diversificada será muito importante para torná-las adultos mais saudáveis e com menores riscos de desenvolver doenças. Diante disso, elas devem ser incluídas na rotina da alimentação familiar, desde a produção (plantio), compra e seleção dos alimentos, até o preparo das refeições.

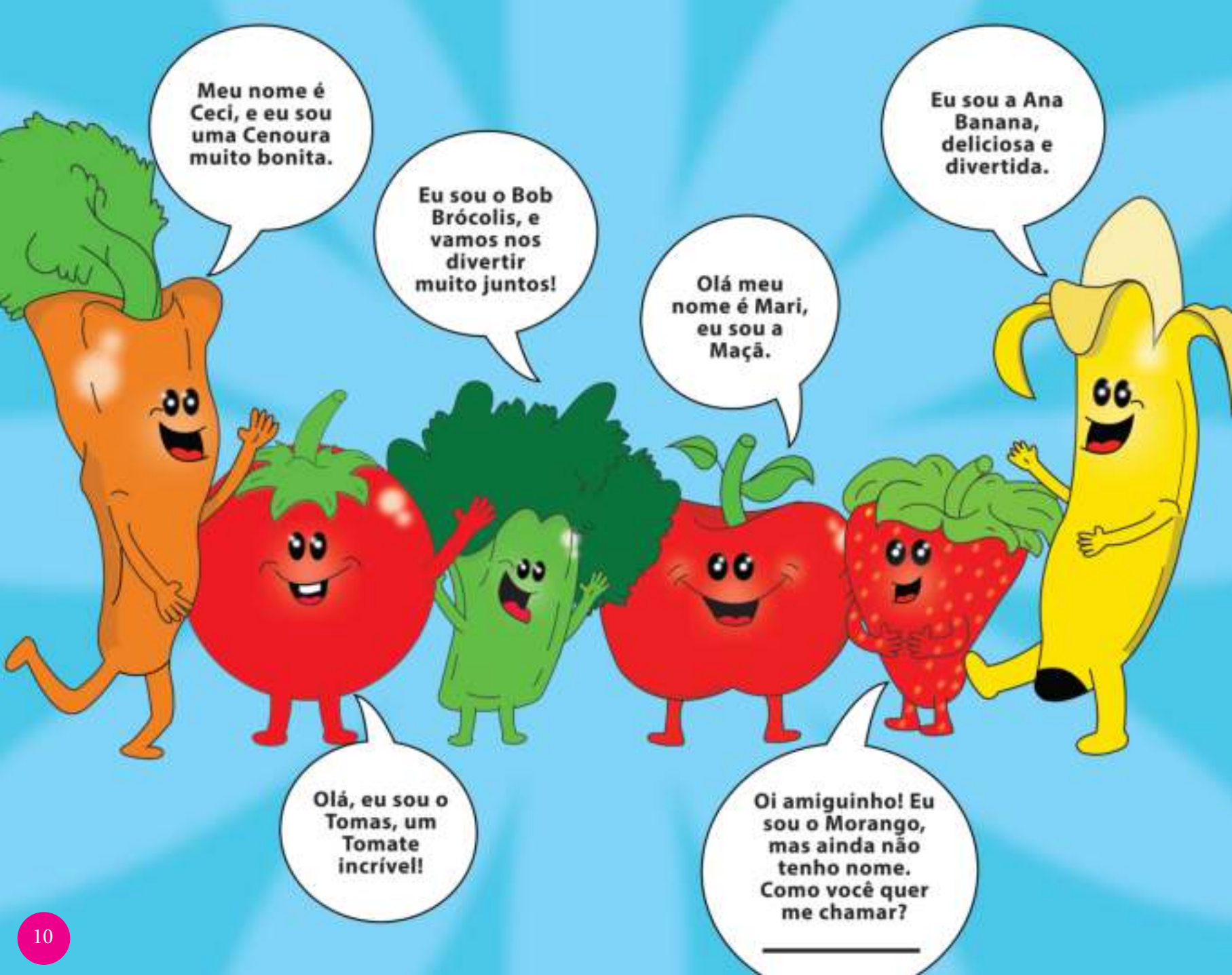
Neste manual, você vai ver que a alimentação saudável deve ser saborosa, variada, colorida e divertida para atrair os pequenos. De forma lúdica e linguagem simples, as atividades aqui apresentadas devem ajudá-los a tornar a refeição a hora mais esperada do dia!

Sabemos que quando as crianças participam de alguma fase da produção dos alimentos, se interessam mais em prová-los e consumi-los. Por isso, aproveitem para aprender também a montar junto com elas hortinhas simples, que podem ser cultivadas em pequenos espaços, estimulando a prática do plantio e o cuidado com o meio ambiente.

Divirtam-se!

Olá amiguinhos,
Neste livrinho vamos mergulhar no mundo da
alimentação saudável. Vocês vão ver como as refeições
podem ser muito mais gostosas, coloridas e divertidas!
Embarque nessa aventura!





Meu nome é
Ceci, e eu sou
uma Cenoura
muito bonita.

Eu sou o Bob
Brócolis, e
vamos nos
divertir
muito juntos!

Eu sou a Ana
Banana,
deliciosa e
divertida.

Olá meu
nome é Mari,
eu sou a
Maçã.

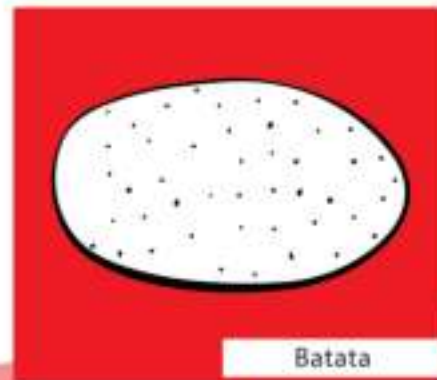
Olá, eu sou o
Tomas, um
Tomate
incrível!

Oi amiguinho! Eu
sou o Morango,
mas ainda não
tenho nome.
Como você quer
me chamar?

Carboidratos

Os carboidratos são importantes para dar energia para o nosso corpo. Brincar e aprender fica muito mais fácil quando comemos carboidratos!

Esses são exemplos de alimentos que contêm carboidratos:

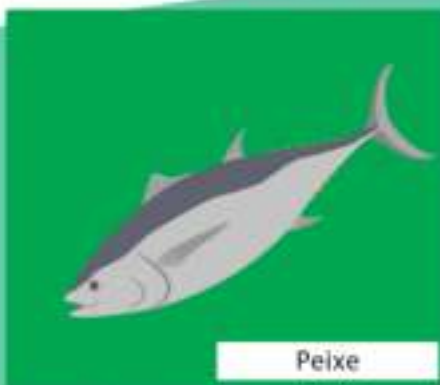
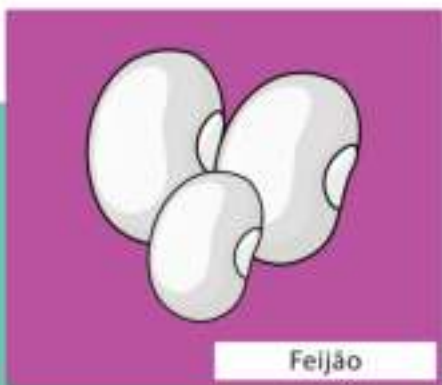


Alguns desses alimentos são cultivados na horta! Quais são eles? Pinte aqueles que você retira da terra para fazer da sua alimentação mais saudável!

Proteínas

As proteínas são responsáveis por construir nossos músculos e nos dar força e disposição o dia todo!

Os alimentos que contêm proteínas são:



O mais bacana é que têm alguns alimentos ricos em proteínas que também são retirados da horta. Pinte-os!

Vitaminas e Minerais

Estes nutrientes são encontrados em alimentos muito gostosos. Sabe quais são? As Frutas, Legumes e Verduras (FLV). É muito importante comê-los todos os dias para o nosso corpo funcionar direito. Além disso, eles nos protegem de algumas doenças e nos ajudam a manter uma saúde de ferro.

Sabe o que é mais legal? Todos esses alimentos vêm da horta! Prepare o lápis de cor e pinte todas essas delícias!



Melancia



Morango



Cenoura



Repolho roxo



Couve



Beterraba

Alimentos para comer com atenção e cuidado:

Alimentos como salgadinhos, balas, sorvetes, bolachas e doces são ricos em sal, açúcar e gordura. Comendo em grande quantidade, eles podem prejudicar a saúde, causando aumento de peso, doenças no coração, cáries, entre outros.

Fique de olho!



Hidratação

Além de comermos de uma forma saudável, não podemos esquecer que a água é muito importante para o corpo realizar todas as suas funções. Alguns benefícios são:

- Deixa o cabelo e a pele mais bonitos;
- Ajuda a recuperar a energia;
- Dá disposição para aprender e brincar.

Devemos tomar 8 copos com 200 ml de água por dia!

Sucos naturais e chás também ajudam na hidratação.

Hidratando o corpo

Toda vez que você beber água, recorte uma gotinha e cole dentro do copo. Assim, você irá perceber o quanto está se hidratando.

Peça ajuda para um responsável para realização dessa atividade.



Como montar refeições completas, saudáveis e nutritivas

Para garantir uma alimentação saudável e balanceada, deve-se saber como montar cada refeição.

No café da manhã, assim como na lancheira, é importante que tenha uma porção de carboidrato como pão ou biscoito, uma fonte de proteína (leite, iogurtes ou queijos) e uma fruta. Os lanches intermediários, entre o café da manhã e o almoço, e entre o almoço e o jantar, podem ser compostos por frutas, iogurtes, biscoitos ou cereais.

Agora vamos ver como deve ser o prato das crianças nas principais refeições:

Metade do prato deve conter legumes e verduras, tanto crus como cozidos. Já a outra metade deve ser dividida em duas partes: na primeira, os carboidratos como arroz, macarrão e batata; na segunda, as proteínas, tanto de origem animal como carnes, ovos e peixes, quanto de origem vegetal como feijões, lentilha e grão de bico. E para completar, uma deliciosa fruta de sobremesa!



Orientações para uma alimentação mais segura e divertida

Os micróbios são seres que não conseguimos enxergar, mas estão presentes por todo canto. Eles gostam de sujeira e podem causar muitas doenças. Para conseguirmos acabar com eles, devemos sempre ter uma boa higiene antes de comer e preparar as refeições.



Higiene das mãos:

5 passos para lavar bem as mãos:



Passa sabão e molhe com água;



Esfregue a palma e parte de trás de cada mão;



Esfregue entre os dedos;



Lave os punhos;



Enxágue e seque bem as mãos.

Higiene dos alimentos:

Para higienizar bem as frutas, verduras e legumes, devemos lavá-los muito bem embaixo da torneira e depois deixá-los de molho em uma bacia com água e umas gotinhas de hipoclorito de sódio. Elas ajudam a matar todos os micróbios e evitar muitas doenças causadas por eles.

Peça para um adulto comprar no mercado ou na farmácia.



Respeite as seis refeições diárias com horários regulares para o café da manhã, lanche matinal, almoço, lanche da tarde, jantar e lanche noturno.





Evite o uso de aparelhos eletrônicos durante as refeições. O foco deve ser sempre os alimentos.



Horta bacana

A horta é uma maneira fácil e divertida de produzir o seu próprio alimento. É possível montar na sua casa, no seu apartamento e até no sítio da vovó! Ervas frescas são mais saudáveis e podem ser usadas em várias receitas desse livrinho.

Vamos aprender a montar uma horta bacana?

Peça ajuda de um responsável para realizar essa atividade.

Você vai precisar desses materiais:

Garrafa Pet, tesoura, bolinhas de argila, areia, muda de planta, água


Siga o passo a passo abaixo:

1. Corte a garrafa pet;
2. Fure a parte de baixo da garrafa;
3. Coloque as bolinhas de argila;
4. Coloque a areia;
5. Coloque a terra;
6. Coloque a muda dentro da garrafa;
7. Coloque mais terra até que a muda esteja firme;
8. Por último, molhe sua plantinha.



Agora que você já sabe como montar, você pode fazer a sua hortinha com todas essas plantinhas. Veja:

Alecrim, cebolinha, coentro, hortelã, manjerição, orégano, salsinha, sálvia, tomilho, entre outras.

The background features a stylized illustration of a white video game controller with red accents, including a directional pad, buttons, and a large red play button on the right side. The controller is set against a warm, orange-toned background with geometric shapes.

Pronto! Agora que você já sabe como se alimentar bem e de forma saudável, é hora de se divertir com as atividades do livrinho!

Aperte o play...

Vamos fazer um boneco com cabelinhos vegetais?

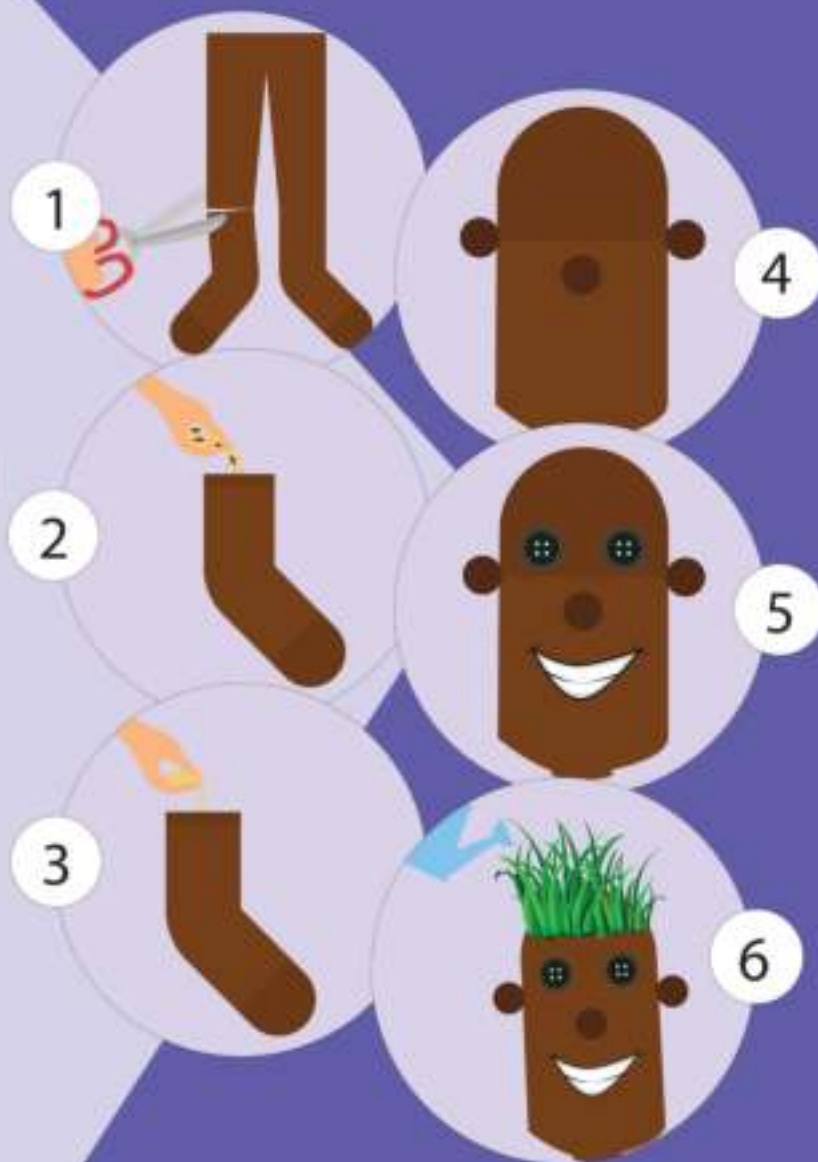
Você vai precisar de:

- 1 peça de meia calça
- 50g de semente de alpiste ou painço
- 300g de serragem
- 1 cola
- 1 tesoura sem ponta
- 2 botões
- Recortes de revistas ou tecidos



Como fazer:

1. Corte a meia calça em 30cm. **(peça para um adulto cortar)**
2. Coloque as sementes de alpiste ou painço no fundo da meia calça
3. Acrescente a serragem, feche com um nó e vire para cima
4. Faça bolinhas, na própria meia calça, nos dois lados. Essas serão as orelhinhas do boneco e uma bolinha no meio, que será o nariz
5. Cole os botões, que serão os olhinhos, e com os recortes, enfeite para parecer um menino ou uma menina
6. Coloque água todos os dias, para manter seu amiguinho sempre úmido. Os cabelinhos dele vão começar a nascer rapidinho!



**Pinte a Ceci Cenoura para
que ela fique bem bonita**



Vamos aprender a plantar um feijãozinho?

Você vai precisar de:

Um copo plástico, um pedaço grande de algodão, grãos de feijão e água.

1. Coloque o algodão no fundo do copo e molhe;
2. Coloque o feijão sobre o algodão;
3. Coloque água no copinho todos os dias;
4. Observe seu feijãozinho começar a nascer depois de 3 dias.



Jogo dos 7 Erros

Circule os 7 erros
que estão na
segunda
imagem.



Montagem do Bob Brócolis

Peça a ajuda de um adulto ou responsável e siga todas as etapas para construir o seu Bob.

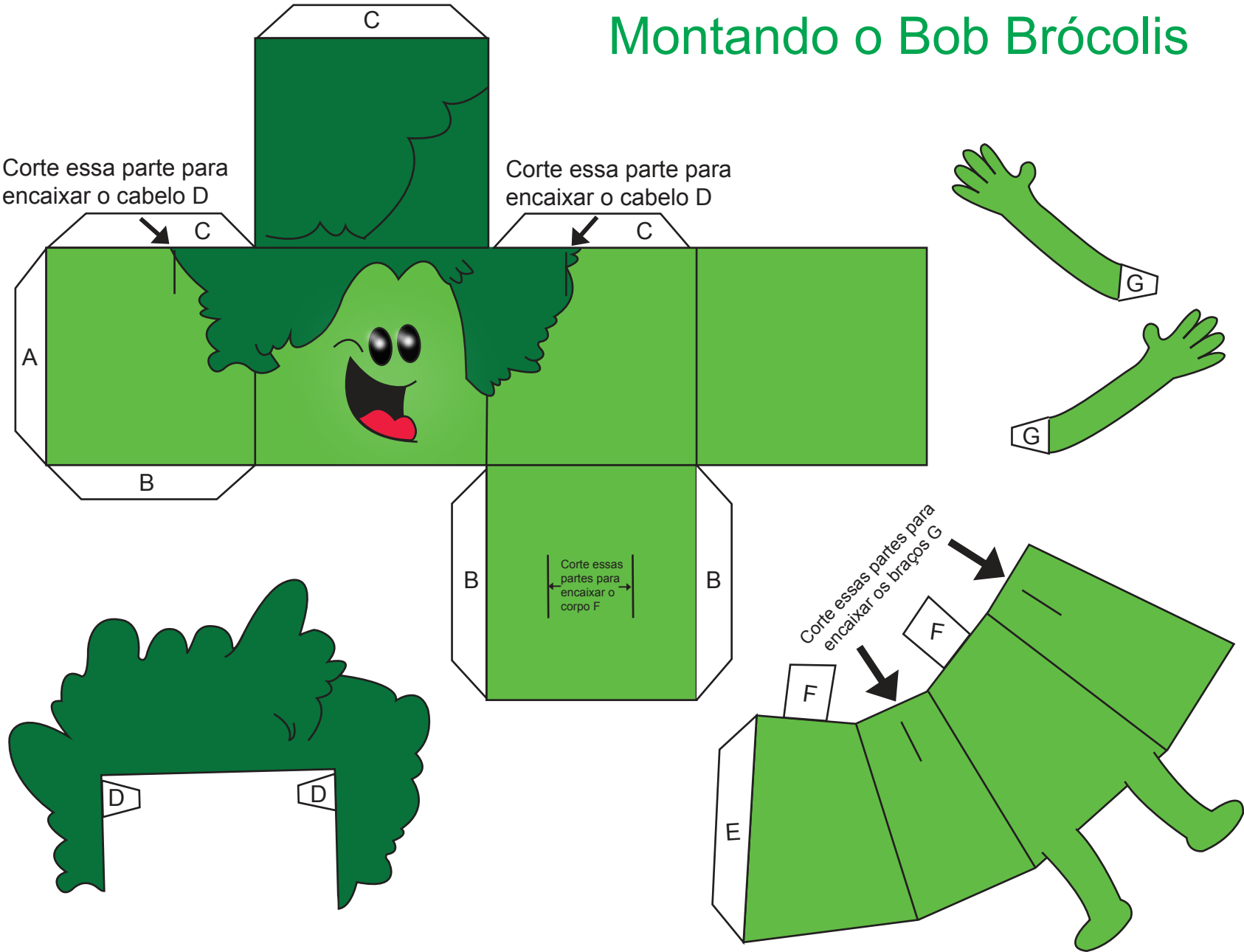
Materiais: Tesoura sem ponta e Cola branca.

1. Corte com o auxílio de uma tesoura sem ponta todas as partes. Não se esqueça do cabelo e dos braços;
2. Dobre bem todas as linhas guias;
3. Para construir a caixa da cabeça, cole as abas A, B e C com uma camada de cola branca;
4. Insira o cabelo com as abas D nos cortes laterais da cabeça;
5. Construa o corpo colando a aba E, e dobre as perninhas para cima;
6. Encaixe os bracinhos no corpo, colando as abas G na parte de dentro;
7. Insira as partes F na parte inferior da cabeça.

**O seu Bob Brócolis está ponto.
Divirta-se!**



Montando o Bob Brócolis





Dicas para entrar na cozinha:

- Prenda os cabelos;
- Lave as mãos;
- Coloque um avental;
- Leia a receita com atenção e separe os ingredientes;
- Peça a ajuda de um adulto quando for utilizar facas, panelas e forno;
- Quando terminar, ajude a limpar a cozinha e deixar tudo organizado;

E o principal, DIVIRTA-SE!



Salada divertida

Ingredientes

- 1 cenoura média (200g)
- 1 pé de alface crespa pequeno (240g)
- 1/2 repolho verde grande (1kg)
- 1 beterraba pequena (180g)
- 1 caixinha de tomate cereja (200g)
- 1 buquê de brócolis pequeno (300g)
- 1/2 maço de rúcula (170g)
- 1/4 xícara (chá) de milho verde em conserva escorrido (40g)
- 1/4 xícara (chá) de ervilha em conserva escorrida (40g)
- 1/4 xícara (chá) de uva passa (36g)

Modo de preparo

Lave e higienize a cenoura, o pé de alface, o repolho, a beterraba, o tomate cereja, o brócolis e a rúcula e reserve. Em uma panela de cocção a vapor, cozinhe o brócolis por aproximadamente 10 minutos até ficar ao dente. Corte a cenoura em três partes. A primeira corte em tiras, a segunda em rodela e a última parte rale com o auxílio de um ralador. Ainda com o auxílio de um ralador, rale a beterraba. Corte o repolho em tiras finas. Corte o tomate cereja ao meio, formando duas partes iguais. Corte a rúcula grosseiramente.

Monte a salada usando a criatividade. Você pode montar jardins, rostinhos e até animais.

Veja alguns exemplos abaixo



Pão de queijo com batata-doce

Ingredientes

- 1 batata-doce pequena (280g)
- 4 xícaras (chá) de água (960ml)
- 1 xícara (chá) de polvilho doce (120g)
- 3/4 xícara (chá) de polvilho azedo (115g)
- 4 colheres (sopa) de azeite (60ml)
- 1 xícara (chá) de ricota (200g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 1 xícara (chá) de gergelim (150g)
- margarina para untar

Modo de Preparo

Lave a batata doce. Em uma panela, coloque a água e a batata, leve ao fogo e deixe cozinhar por 20 minutos. Escorra a água, deixe esfriar e descasque. Em um recipiente, esprema a batata e coloque o polvilho doce e azedo, o azeite, a ricota e o sal. Misture até formar uma massa homogênea. Separe pequenas porções da massa e forme bolinhas com as mãos. Despeje o gergelim em um prato e passe as bolinhas. Forre uma fôrma com papel manteiga e unte-o com margarina. Leve ao forno preaquecido por aproximadamente 40 minutos, ou até dourar.



Rendimento: 25 porções / Peso da porção: 30g (3 unidades)

Valor calórico da porção: 113 Kcal / Tempo de preparo: 1h40min



logurte de morango com inhame

Ingredientes

- 3 inhames médios (720g)
- 15 morangos médios (240g)
- 1 limão taiti médio (105g)
- 2 xícaras (chá) de água (480ml)
- 2 colheres (sopa) de mel (50g)

Modo de Preparo

Lave, descasque e pique os inhames e reserve. Lave, retire as folhas e higienize os morangos e reserve. Lave o limão, esprema-o e reserve o suco. Em uma panela, afervente a água, adicione o inhame e deixe cozinhar até ficar macio. Escorra a água, reservando 1 xícara (chá) da água de cozimento. Em um liquidificador, bata o inhame e a água reservada até obter uma pasta. Acrescente os morangos, o suco do limão e o mel e bata até obter um creme homogêneo. Despeje o conteúdo em uma jarra e leve à geladeira. Sirva gelado.

Rendimento: 31 porções / Peso da porção: 45g

Valor calórico da porção: 37 Kcal / Tempo de preparo: 35min

Pizza de melancia

Ingredientes

- 1 melancia mini (2,3Kg)
- 6 uvas verdes médias (35g)
- 6 uvas vermelhas médias (35g)
- 2 morangos médios (30g)
- 1 kiwi médio (105g)
- 1 ramo de hortelã (2g)
- 1 xícara (chá) de ricota fresca (200g)

Modo de Preparo

Lave e higienize a melancia, as uvas, os morangos, o kiwi e a hortelã e reserve. Descasque e corte o kiwi em rodela e reserve. Corte as uvas ao meio e os morangos em quatro partes e reserve. Rale a ricota e reserve. Corte a base da melancia e depois, a extremidade oposta, descartando as partes que foram cortadas. Em seguida, divida essa parte central ao meio nesse mesmo sentido em que foram feitos os outros. Fatie cada pizza de melancia em quatro pedaços. Em cada fatia, polvilhe a ricota e espalhe as frutas. Finalize com uma folha de hortelã.



Rendimento: 8 porções / Peso da porção: 414g

Valor calórico da porção: 124 Kcal / Tempo de preparo: 30min



Brownie de batata-doce

Ingredientes

- 1 batata-doce média (495g)
- 3 ovos médios (195g)
- 1/4 de xícara (chá) de óleo (60ml)
- 1/3 de xícara (chá) de nozes picadas (52g)
- 3 colheres (sopa) de aveia em flocos (30g)
- 1/2 xícara (chá) de mel (60g)
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó (20g)
- 1/2 colher (sopa) de fermento em pó químico (8g)
- Óleo para untar

Modo de Preparo

Lave a batata-doce. Forre um refratário com papel alumínio, com a parte brilhante para cima, coloque a batata, fure-a com um garfo, e feche bem o papel. Leve ao forno médio para assar por aproximadamente 45 minutos ou até amolecer. Retire a batata do forno, desembrulhe e aguarde esfriar. Descasque a batata e, com o auxílio de um garfo, amasse a polpa e reserve. Em uma vasilha, misture os ovos, o óleo, as nozes, a aveia e o mel. Acrescente a batata doce amassada e misture até obter uma massa homogênea. Junte o cacau em pó e o fermento e misture. Em uma fôrma retangular, coloque o papel manteiga e unte com óleo. Espalhe a massa na fôrma e leve ao forno médio a 180°C por 45 minutos. Sirva quente.

Rendimento: 7 porções / Peso da porção: 72g

Valor calórico da porção: 240 Kcal / Tempo de preparo: 1h50min

Kafta com aveia

Ingredientes

- 1 cebola média (150g)
- 1 tomate grande (235g)
- 3 ramos de salsinha (18g)
- 1 limão médio (105g)
- 1Kg de carne moída (coxão mole)
- 1 colher (sopa) de sal (15g)
- 1 ovo médio (65g)
- 2 xícaras (chá) de aveia em flocos finos (190g)
- Azeite para untar

Modo de Preparo

Descasque, lave e pique a cebola e reserve. Lave o tomate, retire as sementes e pique em cubos pequenos e reserve. Lave e pique a salsinha e reserve. Lave o limão, esprema e reserve o suco. Em uma bacia, misture a carne, a cebola, o tomate, o sal, a salsinha, o suco do limão e o ovo. Em seguida, junte a aveia e misture até obter uma massa. Modele, em formatos de bastões, afinando as pontas. Unte uma assadeira 20x30cm com azeite e disponha as kaftas. Leve ao forno por 40 minutos ou até dourar.



Rendimento: 16 porções / Peso da porção: 64g (2 unidades)

Valor calórico da porção: 236 Kcal / Tempo de preparo: 1h



Almôndegas de atum com aveia

Ingredientes

- 1 cebola pequena (100g)
- 2 dentes de alho pequenos (4g)
- 3 ramos de salsa (18g)
- 1 ramo de cebolinha (12g)
- 2 latas de atum ao natural (340g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15ml)
- 4 colheres (sopa) de aveia em flocos finos (40g)
- 1 ovo pequeno (55g)

Modo de Preparo

Descasque, lave e pique a cebola e o alho e reserve. Lave e pique a salsa e a cebolinha e reserve. Escorra o atum e reserve. Em uma panela, aqueça o azeite em fogo médio e refogue a cebola e o alho. Em uma tigela, coloque todos os ingredientes e misture até formar uma massa homogênea. Modele em formato de bolinhas e coloque em uma fôrma forrada com papel manteiga e leve ao forno a 200°C por aproximadamente 25 minutos ou até dourar.

Batata sorriso

Ingredientes

- 2 ramos de salsinha (12g)
- 3 batatas médias (660g)
- 2 xícaras (chá) de água (480ml)
- 1 colher (sopa) de azeite (15ml)
- 1/2 colher (sopa) de sal (7g)
- 2 colheres (sopa) de leite (30ml)
- margarina para untar

Modo de Preparo

Lave e pique a salsinha e reserve. Lave as batatas, corte-as ao meio, coloque em uma panela de pressão com a água e deixe cozinhar por 20 minutos, após pegar pressão. Escorra a água e deixe esfriar. Descasque as batatas e amasse-as com um garfo. Em um refratário, coloque a batata, o azeite, o sal, a salsinha e o leite e misture. Em uma superfície lisa, estique o plástico filme, coloque a massa e cubra com plástico filme. Abra a massa com um rolo, deixando uma espessura de 1cm. Corte a massa em círculos médios com auxílio de um cortador. Com um cortador em círculo pequeno, faça os olhos e com uma espátula de patê desenhe a boca em formato de sorriso. Em uma assadeira 20x30cm, coloque uma folha de papel manteiga, unte com margarina e coloque as batatas. Leve ao forno a 180°C por 15 minutos ou até dourar.



Rendimento: 15 porções / Peso da porção: 26g (3 unidades)

Valor calórico da porção: 25 Kcal / Tempo de preparo: 45min



Lanche fechado

Recheio de creme de ricota e espinafre

Ingredientes

- 3/4 xícara (chá) de ricota (150g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15ml)
- 1/2 colher (sopa) de sal (7g)
- 1/2 maço de espinafre (260g)
- 2 xícaras (chá) de água (480ml)

Modo de Preparo

Corte a ricota em cubos, coloque-a no liquidificador com o azeite e o sal, bata por 20 segundos, desligue e reserve. Lave o espinafre, coloque em uma panela com a água para cozinhar por cerca de 5 minutos, após levantar fervura. Escorra e adicione o espinafre cozido ao creme de ricota no liquidificador e bata até obter uma consistência homogênea. Retire do liquidificador, coloque em um recipiente tampado e leve à geladeira.

Recheio de frango

Ingredientes

- 1 peito de frango sem osso e sem pele (300g)
- 3 xícaras (chá) de água (720ml)
- 1 cebola média (150g)
- 1 dente de alho médio (4g)
- 1 tomate médio (185g)
- 1 ramo de salsinha (6g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15ml)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)

Modo de Preparo

Coloque o peito de frango em uma panela de pressão com a água e cozinhe por 15 minutos, após pegar pressão. Retire o frango da panela, desfie e reserve. Descasque, lave e pique a cebola e o alho. Lave e pique o tomate e a salsinha. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite, junte o tomate e deixe cozinhar por mais alguns minutos. Adicione o frango desfiado e o sal ao refogado, mexendo por 5 minutos. Acrescente a salsinha.

Montagem

Ingredientes

- 1 cenoura grande (200g)
- 32 fatias de pão de forma integral (800g)

Modo de Preparo

Lave e descasque a cenoura, rale-a e reserve. Pegue cada fatia de pão de forma e, com o auxílio de um rolo, abra-a até ficar com uma espessura fina. Em uma fatia de pão aberta com o rolo, distribua uma colher (sopa) do recheio de frango, uma colher (sopa) de cenoura ralada, uma colher (sopa) do creme de ricota e espinafre e, por cima, coloque outra fatia do pão de forma aberta. Com o auxílio de um garfo, aperte todas as laterais, fechando bem cada lanche. Sirva.



Rendimento: 15 porções / Peso da porção: 101g

Valor calórico da porção: 168 Kcal / Tempo de preparo: 35min



Catchup de beterraba

Ingredientes

- 1 beterraba pequena (185g)
- 2 cenouras médias (400g)
- 1/4 xícara (chá) de manjeriço fresco (6g)
- 1 folha de louro
- 3 xícaras (chá) de água (720ml)
- 1 colher (chá) de vinagre de maçã (5ml)
- 2 colheres (chá) de orégano seco (4g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 1/2 colher (sopa) de açúcar (5g)

Modo de Preparo

Lave, descasque e pique em cubos médios, a beterraba e a cenoura. Lave o manjeriço e o louro. Em uma panela, coloque a beterraba, a cenoura, a água, o vinagre, o orégano, o louro, o manjeriço e o sal, leve ao fogo médio até levantar fervura. Quando ferver, diminua o fogo, tampe a panela e deixe cozinhar até que a cenoura e a beterraba estejam macias. Espere esfriar, retire a folha de louro, acrescente o açúcar e bata a preparação em um liquidificador. Leve à geladeira. Sirva gelado.

Suco de melão com erva-doce

Ingredientes

- 1/2 melão (1,3Kg)
- 1 e 1/2 colher (sopa) de erva-doce (12g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de água (360ml)

Modo de Preparo

Lave, higienize, descasque e corte o melão, retirando as sementes e reserve. Lave as folhas de erva-doce. Em um caneco, coloque a água e a erva-doce. Leve ao fogo e deixe até levantar fervura por cerca de 4 minutos. Deixe o chá esfriar e coloque no liquidificador junto com o melão. Bata até ficar homogêneo. Sirva gelado.



Rendimento: 4 porções / Peso da porção: 240ml

Valor calórico da porção: 57 Kcal / Tempo de preparo: 10min



Chocolate quente com abóbora

Ingredientes

- 1/4 de abóbora moranga (455g)
- 4 xícaras (chá) de água (960ml)
- 2 e 1/2 colheres (sopa) de cacau em pó (25g)
- 3 xícaras (chá) de leite integral (720ml)
- 2 e 1/2 colheres (sopa) de açúcar mascavo (35g)
- 1 colher (sopa) de amido de milho (10g)

Modo de Preparo

Lave, descasque e pique a abóbora em cubos médios. Em uma panela, coloque a água e a abóbora e deixe cozinhar por aproximadamente 10 minutos. Escorra a água e amasse a abóbora com auxílio de um garfo. Em um liquidificador, bata a abóbora, o cacau, 2 e 1/2 xícaras (chá) de leite e o açúcar, até obter uma mistura homogênea. Em um copo, dissolva o amido no restante do leite. Em uma panela, junte a mistura do liquidificador e o amido dissolvido e leve ao fogo médio, sem parar de mexer, durante 5 minutos. Sirva quente.

Rendimento: 6 porções / Peso da porção: 120ml

Valor calórico da porção: 48 Kcal / Tempo de preparo: 40min

Suco vermelho

Ingredientes

- 1/4 melancia (2,2Kg)
- 1/8 beterraba (24g)
- 3 ramos de hortelã (6g)

Modo de Preparo

Lave e higienize a melancia, a beterraba e a hortelã. Retire a casca e as sementes da melancia. Desgalhe a hortelã. Em um liquidificador, coloque todos os ingredientes e bata. Sirva gelado.



Rendimento: 4 porções / Peso da porção: 240ml

Valor calórico da porção: 89 Kcal / Tempo de preparo: 30min



Suco verde

Ingredientes

- 3 folhas de alface (21g)
- 4 ramos de hortelã (8g)
- 1/2 limão (55g)
- 1 xícara (chá) de água (240ml)
- 2 xícaras (chá) de água de coco (480ml)

Modo de Preparo

Lave, higienize as folhas de alface, a hortelã e o limão. Esprema o limão e reserve o suco. Em um caneco, coloque a água e as folhas de hortelã, leve ao fogo, espere ferver e reserve. Em um liquidificador, coloque as folhas de alface, o suco de limão, a água de coco e o chá da hortelã sem coar e bata bem. Sirva gelado.

Rendimento: 3 porções / Peso da porção: 240ml

Valor calórico da porção: 37 Kcal / Tempo de preparo: 30min

O Governo do Estado de São Paulo, visando a educação, a geração de renda, a capacitação e a conscientização da população no que tange à segurança alimentar, proporciona fácil acesso a informações, através de publicações, cursos e meios de comunicação.

O Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável – CESANS, no âmbito das ações da Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios – Codeagro, pertencentes à Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo, atua na conscientização das pessoas sobre a importância de uma alimentação balanceada e saudável, por meio de cursos e palestras nas áreas de nutrição, economia doméstica e geração de renda, visando colaborar com a melhoria da qualidade de vida da população atendida.

A formação de hábitos alimentares saudáveis deve acontecer ainda quando crianças e os pais são os principais construtores desses hábitos. Fazer com que a criança participe de todos os processos da refeição faz com que ela crie uma relação afetiva e sensorial com o alimento que será consumido. Pequenas hortas caseiras auxiliam muito nesse processo, fazendo com que ela perceba que também pode plantar e colher o alimento que estará à mesa.

Esta publicação traz, de forma lúdica e divertida, como fazer uma horta caseira, brincadeiras e receitas práticas e saudáveis testadas na Cozinha Experimental da CODEAGRO.

