



*Sabores
que ficam
na memória*



VERACRUZ

Apresentação

O **Projeto de Educação Nutricional da Escola Vera Cruz** foi inicialmente implantado na Educação Infantil. Fez parte dele a elaboração de um cardápio com diversas receitas de bolos, *cookies* e pães.

As preparações, que foram elaboradas para atender às necessidades das crianças, despertaram a atenção dos pais. Como resistir ao cheirinho das receitas caseiras preparadas pela Vaninha e pela Rivania? Alguns pais, tias, avós e professores também contribuíram com algumas dessas receitas. Todas foram previamente testadas e algumas modificadas, para contemplar as demandas nutricionais do nosso público mirim. Aos poucos, o número das receitas multiplicou e a solicitação por elas também.

Este livro reúne algumas das receitas que fazem parte do dia a dia do lanche dos nossos pequenos. Buscamos atender, com ele, os inúmeros pedidos de crianças e familiares para que estas delícias fossem preparadas em casa e saboreadas por toda a família.

O processo de elaboração desta pequena obra contou com a contribuição voluntária de mãos e olhares muito habilidosos. As receitas, o título e as imagens apetitosas aqui presentes, captadas pelo olhar sensível da Cris Farhat, mãe da Rafaela e Luana, representam a essência do nosso projeto: a colaboração de todos!

Márcia Gowdak
Nutricionista

sumário

doces

- 5 . Biscoito de goiabada
- 7 . Bolo de abóbora com coco
- 9 . Bolo de abobrinha
- 11 . Bolo de banana
- 13 . Bolo de cenoura
- 15 . Bolo de iogurte
- 17 . Bolo de limão/laranja/maracujá
- 19 . Bolo de maça e canela
- 21 . Bolo de milho com queijo branco
- 23 . Cookie de aveia

salgados

- 27 . Biscoito de queijo
- 29 . Pão integral caseiro
- 31 . Pão de iogurte/espinafre
- 33 . Pão de mandioquinha
- 35 . Pão de milho verde
- 37 . Pão de queijo com batata
- 39 . Pão de queijo de assadeira

doces



biscoito de goiabada

ingredientes

2 OVOS

1 XÍCARA DE FARELO DE AVEIA

1 ½ XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO

½ XÍCARA DE AMIDO DE MILHO

1 XÍCARA DE MANTEIGA

¾ DE XÍCARA DE AÇÚCAR

GOIABADA

modo de preparo

MISTURAR TODOS OS INGREDIENTES.

MODELAR OS BISCOITOS.



bolo de abóbora com coco

ingredientes

½ KG DE ABÓBORA

1 ½ XÍCARA DE ÓLEO

4 OVOS

½ XÍCARA DE AÇÚCAR

2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO

1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ

g

modo de preparo

BATER BEM NO LIQUIDIFICADOR A ABÓBORA, OS OVOS E O ÓLEO. NUMA VASILHA, PENEIRAR A FARINHA, O AÇÚCAR E O FERMENTO. JUNTAR A MISTURA DO LIQUIDIFICADOR COM OS SECOS, COM A AJUDA DE UMA COLHER DE PAU. LEVAR AO FORNO EM ASSADEIRA UNTADA POR 30 MINUTOS.



bolo de abobrinha brasileira

ingredientes

300G DE ABOBRINHA (COM CASCA E PICADA)
3 OVOS
½ COLHER (SOPA) DE CANELA
1 COLHER (SOPA) DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA
3 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
2 COLHERES (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ
2 XÍCARAS (CHÁ) DE AÇÚCAR
150G DE CHOCOLATE AMARGO PICADO.

modo de preparo

BATA NO LIQUIDIFICADOR A ABOBRINHA, OS OVOS, O AÇÚCAR E O ÓLEO. DESPEJE A MISTURA EM UMA TIGELA E ACRESCENTE A FARINHA DE TRIGO, A CANELA EM PÓ, A BAUNILHA, O FERMENTO EM PÓ E O CHOCOLATE PICADO. COLOQUE EM UMA ASSADEIRA UNTADA COM ÓLEO E ENFARINHADA COM AÇÚCAR. ASSE EM FORNO MÉDIO PRAQUECIDO ATÉ DOURAR (+/- 40 MINUTOS). DESENFORME AINDA QUENTE E POLVILHE AÇÚCAR.



bolo de banana

ingredientes

- ¾ DE XÍCARA DE ÓLEO
- 3 BANANAS NANICAS
- 3 OVOS
- 1 ½ XÍCARA DE AÇÚCAR
- 1 ½ XÍCARA DE FARINHA DE ROSCA
- ½ XÍCARA DE FARELO DE AVEIA
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ

modo de preparo

BATA AS BANANAS, OS OVOS, O AÇÚCAR E O ÓLEO NO LIQUIDIFICADOR. COLOQUE A MISTURA EM UMA VASILHA, ADICIONE A FARINHA DE ROSCA, O FARELO DE AVEIA E O FERMENTO EM PÓ. MISTURE BEM. ASSE EM FORNO PRAQUECIDO.



bolo de cenoura

ingredientes

½ XÍCARA DE ÓLEO

½ KG DE CENOURA RALADA

4 OVOS

2 XÍCARAS DE AÇÚCAR

2 ½ XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO

1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ

200G DE CHOCOLATE MEIO AMARGO

¼ COPO DE LEITE

modo de preparo

BATA TUDO NO LIQUIDIFICADOR, PRIMEIRO A CENOURA COM OS OVOS E O ÓLEO, DEPOIS OS OUTROS INGREDIENTES, MISTURA TUDO, MENOS O FERMENTO QUE É MISTURADO LENTAMENTE, COM UMA COLHER. À PARTE, DERRETA O CHOCOLATE E MISTURE COM 1 COPO DE LEITE. ASSE EM FORNO PRAQUECIDO (180°) POR 40 MINUTOS.

calda (opcional):

DERRETA O CHOCOLATE MEIO AMARGO COM ¼ COPO DE LEITE E COLOQUE EM CIMA DO BOLO ASSADO.



bolo de iogurte mesclado/ pintado/ coco

ingredientes

2 ½ UNIDADES DE IOGURTE NATURAL INTEGRAL
4 OVOS
1 XÍCARA DE ÓLEO VEGETAL
2 ½ XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
½ XÍCARA DE FARELO DE AVEIA
1 XÍCARA DE AÇÚCAR
1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ
100G DE CHOCOLATE MEIO AMARGO
(PARA BOLO MESCLADO OU PINTADO)
MARGARINA PARA UNTAR

modo de preparo

BATA NO LIQUIDIFICADOR O IOGURTE, OS OVOS E O ÓLEO. RETIRE E LEVE A MISTURA PARA UMA VASILHA, ACRESCENTE A FARINHA DE TRIGO, O AÇÚCAR E O

FERMENTO. MISTURE BEM E LEVE PARA ASSAR EM FORMA UNTADA.

bolo mesclado

SEPARADAMENTE, DERRETA O CHOCOLATE E MISTURE COM 50 ML DE LEITE. COLOQUE A MASSA DO BOLO EM FORMA UNTADA E, EM SEGUIDA, DESPEJE O CREME DE CHOCOLATE EM FORMA DE ZIGUE-ZAGUE.

bolo pintado

SEPARADAMENTE, RALE O CHOCOLATE E MISTURE NA MASSA ANTES DE COLOCAR NA ASSADEIRA.

bolo de coco

ACRESCENTAR 200G DE COCO RALADO ANTES DE COLOCAR NA ASSADEIRA.



bolo de limão/laranja/maracujá

ingredientes

1 ½ XÍCARA DE SUCO DE LARANJA COM BAGAÇO SEM SEMENTE
OU

1/1 XÍCARA DE POLPA DE MARACUJÁ SEM BAGAÇO
OU

½ XÍCARA DE SUCO DE LIMÃO COM BAGAÇO
4 OVOS

1 ½ XÍCARA DE AÇÚCAR

1 XÍCARA DE ÓLEO

2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO

1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ

1 COLHER (CHÁ) DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA

modo de preparo

BATA NO LIQUIDIFICADOR O SUCO DE LARANJAS (OU LIMÃO OU MARACUJÁ), OS OVOS, O AÇÚCAR E O ÓLEO. JUNTE A FARINHA, A ESSÊNCIA E O FERMENTO. MISTURE BEM E LEVE PARA ASSAR.



bolo de maçã e canela

ingredientes

1 ½ XÍCARA DE AÇÚCAR MASCADO

3 OVOS

½ XÍCARA DE ÓLEO

½ XÍCARA DE AÇÚCAR

2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO

2 MAÇÃS RALADAS

3 XÍCARAS DE LEITE

1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ

CANELA EM PÓ À GOSTO

modo de preparo

COLOQUE NA BATEDEIRA O AÇÚCAR E OS OVOS. BATA ATÉ OBTER UM CREME HOMOGÊNEO. ADICIONE O ÓLEO E BATA NOVAMENTE. ACRESCENTE A FARINHA DE TRIGO, A CANELA E CONTINUE BATENDO, ADICIONANDO O LEITE AOS POUCOS. POR ÚLTIMO, COLOQUE AS MAÇÃS, O FERMENTO EM PÓ E MEXA DELICADAMENTE. DESPEJE EM FORMA UNTADA E POLVILHADA COM CANELA EM PÓ. LEVE PARA ASSAR EM FORNO PRAAQUECIDO.



bolo de milho com queijo branco

ingredientes

- ¾ DE COPO DE ÓLEO
- 200 ML DE IOGURTE
- ¾ DE XÍCARA DE LEITE
- 1 LATA DE MILHO VERDE (SEM ÁGUA)
- 3 OVOS
- 1 COPO DE AÇÚCAR
- 2 COPOS DE FUBÁ
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ
- 200G DE QUEIJO BRANCO

modo de preparo

BATA TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR. LEVE PARA ASSAR EM FORMA UNTADA COM MARGARINA. ASSE ATÉ DOURAR.



cookie de aveia

ingredientes

1 ½ XÍCARA DE FARELO DE AVEIA

2 XÍCARAS DE AVEIA FINA

1 OVO

2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA

1 XÍCARA DE AÇÚCAR

1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ

200G DE CHOCOLATE MEIO AMARGO PICADO

25

modo de preparo

AQUEÇA O FORNO ENQUANTO PREPARA A MASSA. EM UMA VASILHA, MISTURE TODOS OS INGREDIENTES.

FAÇA BOLINHAS, ACHATE-AS E ASSE EM FORMA UNTADA POR MAIS OU MENOS 20 MINUTOS.





biscoito de queijo

ingredientes

- 1 COLHER (SOPA) CHEIA DE AMIDO DE MILHO
- 2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ
- 200G DE MUÇARELA RALADA
- 200G DE MANTEIGA (TEMPERATURA AMBIENTE)
- 1 XÍCARA DE LEITE
- 1 OVO
- 1 COLHER (SOPA) DE REQUEIJÃO

modo de preparo

EM UMA VASILHA FUNDA, COLOQUE AS FARINHAS, O FERMENTO, O QUEIJO RALADO, OS OVOS E O REQUEIJÃO. JUNTE A MANTEIGA E AMASSE COM UM GARFO ATÉ FICAR COMO UMA FAROFA GROSSA. VÁ JUNTANDO O LEITE AOS POUÇOS E AMASSE COM AS MÃOS ATÉ FORMAR UMA BOLA QUE NÃO GRUDE NAS MÃOS. FAÇA BOLINHAS OU BICHINHOS E COLOQUE NUMA ASSADEIRA UNTADA. ASSE EM FORNO PRÉ-AQUECIDO POR MAIS OU MENOS 15 MINUTOS OU ATÉ QUE FIQUE DOURADO.



pão integral caseiro

ingredientes

- 2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
- 2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL
- 1 OVO
- ½ XÍCARA DE ÓLEO
- 2 XÍCARAS DE LEITE MORNHO
- 30G DE FERMENTO BIOLÓGICO
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE SAL
- 1 IOGURTE

modo de preparo

BATA NO LIQUIDIFICADOR O LEITE, O OVO, O ÓLEO, O AÇÚCAR, O SAL E O FERMENTO. NUMA TIGELA, COLOQUE A FARINHA, ACRESCENTE O LÍQUIDO BATIDO E MISTURE BEM COM UMA COLHER DE PAU (A MASSA FICA UM POUCO MOLE). UNTE 2 FORMAS PARA PÃO DE FORMA E COLOQUE A MASSA NELAS. DEVE-SE DEIXAR CRESCER ATÉ DOBRAR DE VOLUME ANTES DE COLOCAR PARA ASSAR. LEVE PARA ASSAR EM FOGO BAIXO PRAQUECIDO POR, APROXIMADAMENTE, 15 OU 20 MINUTOS.



pão de iogurte/espinafre

ingredientes

- 2 OVOS
- 3/4 DE XÍCARA DE ÓLEO
- 1 COLHER (SOPA) DE AÇÚCAR
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE SAL
- 2 IOGURTES
- 60G DE FERMENTO DE PADARIA (BIOLÓGICO)
- APROXIMADAMENTE 1 KG DE FARINHA DE TRIGO BRANCA (ATÉ DESGRUDAR DA MÃO)
- 60 ML DE LEITE

33

modo de preparo

BATA NO LIQUIDIFICADOR OS SEIS PRIMEIROS INGREDIENTES. ACRESCENTE A ÁGUA. POR ÚLTIMO, COLOQUE O FERMENTO E MISTURE BEM. EM UMA BACIA REDONDA, DESPEJE A FARINHA, FAZENDO UM BURACO NO MEIO. DESPEJE OS INGREDIENTES BATIDOS NO LIQUIDIFICADOR E MISTURE BEM, SEMPRE AMASSANDO COM AS PONTAS DOS DEDOS, ATÉ QUE A MASSA FIQUE BEM MACIA. DEIXE A MASSA FICAR COMO SE FOSSE UM ROCAMBOLE E DIVIDA EM TRÊS PEDAÇOS. ABRA CADA PEDAÇO E PASSE O ROLO OU CILINDRO PARA ENROLAR O PÃO. UNTE UMA ASSADEIRA GRANDE E COLOQUE PARA CRESCER. EM SEGUIDA, LEVE PARA ASSAR.

espinafre

ACRESCENTAR À MASSA ½ XÍCARA DE ESPINAFRE LEVEMENTE FERVENTADO.



pão de mandioca

mandioca, cenoura, abóbora, batata...

ingredientes

60 ML DE LEITE

2 OVOS

¾ DE XÍCARA DE ÓLEO

1 COLHER (SOPA) DE AÇÚCAR

1 COLHER (SOBREMESA) DE SAL

700G DE MANDIOQUINHAS COZIDAS

60G DE FERMENTO DE PADARIA

APROXIMADAMENTE 1 KG DE FARINHA DE TRIGO BRANCA (ATÉ DESGRUDAR DA MÃO)

1 COLHER (SOPA) DE IOGURTE

modo de preparo

BATA NO LIQUIDIFICADOR OS SEIS PRIMEIROS INGREDIENTES, ATÉ O LIQUIDIFICADOR PERDER A FORÇA DE GIRO. ACRESCENTE A ÁGUA. POR ÚLTIMO, COLOQUE O FERMENTO E MISTURE BEM. EM UMA BACIA REDONDA, DESPEJE A FARINHA, FAZENDO UM BURACO NO MEIO. DESPEJE OS INGREDIENTES BATIDOS NO LIQUIDIFICADOR E MISTURE BEM, SEMPRE AMASSANDO COM AS PONTAS DOS DEDOS, ATÉ QUE A MASSA FIQUE BEM MACIA. DEIXE A MASSA FICAR COMO SE FOSSE UM ROCAMBOLE E DIVIDA EM TRÊS PEDAÇOS. ABRA CADA PEDAÇO E PASSE O ROLO OU CILINDRO PARA ENROLAR O PÃO. UNTE UMA ASSADEIRA GRANDE E COLOQUE PARA CRESCER. EM SEGUIDA, LEVE PARA ASSAR.



pão de milho-verde

ingredientes

1 XÍCARA DE LEITE MORNO
1 XÍCARA DE ÓLEO DE SOJA
1 COLHER (SOPA) DE AÇÚCAR
3 OVOS

1 COLHER (SOBREMESA) DE SAL
2 LATAS DE MILHO VERDE
60G DE FERMENTO BIOLÓGICO

APROXIMADAMENTE 1 KG DE FARINHA DE TRIGO BRANCA (ATÉ DESGRUDAR DA MÃO)

modo de preparo

BATA NO LIQUIDIFICADOR O LEITE, O ÓLEO, O AÇÚCAR, OS OVOS E O SAL. ACRESCENTE O MILHO-VERDE AOS POUCOS, ATÉ ELE DESMANCHAR. POR ÚLTIMO, COLOQUE O FERMENTO E BATA MAIS UM POUCO, SOMENTE PARA MISTURAR. COLOQUE EM UMA BACIA E ACRESCENTE A FARINHA DE TRIGO AOS POUCOS. AMASSA BEM ATÉ DAR LIGA. DEIXE A MASSA DESCANSAR, COBERTA COM UM PANO. FAÇA OS PÃES E DEIXE-OS CRESCER EM UMA ASSADEIRA. SÓ ABRA O FORNO QUANDO OS PÃES ESTIVEREM ASSADOS.



pão de queijo com batata

ingredientes

1 KG DE BATATA

6 OVOS

750G DE MUÇARELA RALADA

1 COLHER (SOPA) DE SAL

½ XÍCARA DE ÓLEO DE SOJA

APROXIMADAMENTE 750 GRS DE POLVILHO (ATÉ DESGRUDAR DA MÃO)

modo de preparo

PREAQUEÇA O FORNO EM TEMPERATURA MÉDIA. COZINHE AS BATATAS E AS ESPREMA. COLOQUE EM UMA TIGELA O PURÊ DE BATATA, OS OVOS, O QUEIJO, O SAL E O ÓLEO. MISTURE ATÉ FICAR HOMOGÊNEO E, AOS POUCOS, ACRESCENTE O POLVILHO. TRANSFIRA A MASSA PARA UMA SUPERFÍCIE LISA E A SOVE. FAÇA BOLINHAS PEQUENAS E ARRUME EM UMA ASSADEIRA. LEVE AO FORNO ATÉ DOURAR.



pão de queijo de assadeira

ingredientes

- 4 OVOS
- 1 COPO DE OLEO
- 1 COPO DE LEITE
- 600G DE POLVILHO AZEDO
- 300G DE MUÇARELA
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ

modo de preparo

BATA NO LIQUIDIFICADOR O ÓLEO, O LEITE, OS OVOS E O SAL. ADICIONE A MUÇARELA. EM UM RECIPIENTE, COLOQUE O POLVILHO E TODOS OS OUTROS INGREDIENTES. A SEGUIR, INCORPORE O FERMENTO. COLOQUE EM UMA FORMA UNTADA. LEVE AO FORNO PRAQUECIDO.



VERACRUZ

Direção

Heitor Fecarotta

Cordenação

Elizabeth Dória Scatolin

Orientação

Clélia Cortez

Fabiana Meirelles Ferreira Peccin

Lícia Breim Tavares Pedrosa

Apoio Pedagógico

Carolina Arvelos do Prado Viana

Nutricionista

Márcia Gowdak

Cozinha

Ivanilde Barreto Santos (Vaninha)

Rivania Silva do Nascimento

Fotografia

Cris Farhat

Rendas

Páginas doces e salgados:

Renda irlandesa (Divina Pastora/SE)

Fundo de páginas e capa:

Bordado boa noite - Ilha do Ferro (Pão de Açúcar/AL)

Projeto gráfico e impressão

Escola Vera Cruz

setembro/2012

Sabores que ficam na memória

... Faltava apenas um pequeno detalhe, para o qual queríamos contar com a colaboração das famílias: a criação do título dessa obra.



E foi diante de tantas contribuições, as quais agradecemos pela criatividade e generosidade, que chegamos ao título desta obra: **Sabores que ficam na memória**, uma contribuição da Raquel Rubin, mãe da Olívia e da Anita.

“Sabores que ficam na memória” é FEITO POR NÓS, e integra as comemorações do 49º aniversário do Vera Cruz.

Entre as boas experiências da infância, a memória do que nos alimentou é marcante. Quando nos lembramos da mesa e dos alimentos, com eles vêm junto, saltam junto, borbulham junto na lembrança a alegria dos encontros com familiares e amigos. Neste *Sabores que ficam na memória* as crianças já crescidas, quando convocadas pelas lembranças do cheiro das receitas, feitas por mãos tão dedicadas e bem-intencionadas, trarão com elas esse tempo vivido aqui conosco. Imaginamos quantas lembranças saltarão, borbulharão, virão juntas, mesmo que condensadas, pela magia da infância, que costuma fazer uma síntese pelo cheiro, pelo afeto, pela atmosfera vivida.

Essa atmosfera trará consigo o “FEITO ENTRE NÓS”, conforme proposto por Suzana Glogowski, mãe da Rosa e da Lia.



Heitor Fecarotta
Elizabeth Dória Scatolin