

As minbas Receitas



Trabalho elaborado pelos alunos com Necessidades Educativas Especiais

Ano letivo 2017/2018

Agradecimentos

Agradecemos, em primeiro lugar, aos nossos queridos alunos com necessidades educativas especiais a participação ativa, a partilha e o empenho com que participaram nas atividades de culinária realizadas na Unidade de Ensino Estruturado, às quintas-feiras de manhã, ao longo deste ano letivo de 2017-18, na Escola Básica de Miraflores.

Em segundo lugar, a todos os professores e assistentes operacionais que direta ou indiretamente estiveram disponíveis e apoiaram estes nossos alunos.

Em terceiro lugar a todos os pais, tios, avós, outros familiares e amigos destes alunos que sempre se disponibilizaram a enviar alimentos para a confeção das refeições.

Índice

Introdução	3
Gelatina Light Sabor Tropical	4
Sopa de Abóbora e Cenoura	5
Doce de Abóbora	6
Bolo de Batata-doce	7
Lanche de Torrada e Chá	8
Pudim Isabel	9
Sandes de Omelete com Queijo e Fiambre	10
Bolo de Cenoura	11
Cozer Ovos	12
Como Cozer Massa "al dente"	14
Salada de Massa, Atum e Ovo	15
Leite Achocolatado + Sandes	16
Queques de Laranja	17
Pipocas Doces	18
Bolachas dos Afetos	19
Creme de Abóbora	20
Gelatina Sabor a Morango	21
Sopa de Cenoura	22
Arroz de Tomate	23
Douradinhos	24
Pera Assada no Micro-ondas	25
Bolo de logurte	26
Sumo de Laranja	27
Mousse de Chocolate da Tia Luísa	28
Folar da Páscoa	29
Bolinhos de Chuva à Moda da Aliene	30
Bolo de Chocolate sem Farinha do André	31
Bola de Carne	32
Pão-de-ló Simples	33
Creme de Ervilhas	34
Hambúrguer no Pão	35
Salada da Horta Pedagógica	36
Pudim Flan	37
Lista de Compras	38

Introdução

Este é um livro que pretende revelar as atividades culinárias realizadas na cozinha da Unidade de Ensino Estruturado, da Escola Básica de Miraflores, durante o ano letivo 2017/18, com os alunos com necessidades educativas especiais.

Estas atividades tiveram como principais objetivos: aumentar a capacidade de desempenho, o grau de autonomia, a motivação, a persistência, a criatividade, a capacidade de decisão e a concentração dos alunos.

Pretendeu-se:

- desenvolver conhecimentos básicos sobre uma alimentação saudável;
- distinguir utensílios/eletrodomésticos como: varinha mágica, batedeira, tabuleiros, tachos, liquidificadora, balança, espremedor de citrinos, torradeira/sanduicheira, rolo da massa, formas, frigideiras, forno, fogão, etc...
- melhorar a capacidade de utilização de uma cozinha e dos seus instrumentos;
- usar corretamente os instrumentos de medida e de massa;
- aperfeiçoar a motricidade fina;
- distinguir formas, aromas, cores e texturas.

Quase todas as atividades foram antecedidas da compra dos ingredientes em saídas realizadas à comunidade, nomeadamente ao Pingo Doce.

Pretendeu-se também mobilizar conhecimentos adquiridos na escola para, em momentos da vida diária, os alunos poderem orientar-se na rua e num supermercado; comunicar adequadamente; selecionar entre diferentes produtos aqueles que constam numa lista pré-definida e utilizar convenientemente o dinheiro.

Gelatina Light Sabor Tropical

Tipo de receita: doce

Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparação: 10 min Tempo para solidificar: 2 horas

Doses: 8



Quantidades	Ingredientes
1 pacote	Gelatina light sabor tropical
500 ml (mililitros)	Água a ferver
500 ml	Água fria

- 1º Aquecer 500 ml (mililitros) de água numa chaleira.
- 2º Retirar uma saqueta de gelatina da caixa.
- 3º Fazer com uma tesoura um corte na saqueta.
- 4º Colocar o conteúdo da saqueta numa tigela grande.
- 5º Misturar a água quente no pó da tigela.
- 6º Mexer bem com uma colher de pau ou de plástico, até dissolver o pó.
- 7º Juntar 500 ml (mililitros) de água fria.
- 8º Misturar tudo bem com a colher.
- 9º Passar as taças por água fria e enxugar.
- 10ºVerter uma concha da sopa de gelatina, em cada taça.
- 11ºLevar ao frigorífico até ficar consistente.

Sopa de Abóbora e Cenoura

Tipo de receita: sopa

Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparação: 20 min

Tempo de cozedura: 30 min

Doses: 8



Quantidades	Ingredientes
2	Fatias de abóbora
2	Cebolas médias
2	Dentes de alho
6	Cenouras
1	Courgette
1	Alho francês
3 colheres	Azeite
1 pitada	Sal
1000ml + 1000ml	Água

- 1º Descasque e corte em pedaços a abóbora, as cenouras, as cebolas, o alho francês e os dentes de alho.
- 2º Coloque tudo dentro de um tacho.
- 3º Regue com o azeite e deixe refogar lentamente até a cebola amolecer. Vá mexendo.
- 4º Adicione a courgette e continue a mexer. Deixe refogar mais um pouquinho.
- 5º Tempere de sal, acrescente a água até cobrir os legumes e tape o tacho.
- 6º Deixe cozinhar, em lume brando, mais ou menos 20 30 minutos.
- 7º Depois de cozido, e fora do lume, reduza os legumes a puré com a varinha mágica.

Doce de Abóbora

Tipo de receita: doce

Grau de dificuldade: difícil
Tempo de preparação: 1 hora

Tempo de cozedura: 1 hora

Doses: 10



Quantidades	Ingredientes
1000 g/1Kg	Abóbora
500 g	Açúcar
1/2	Casca de limão
1	Pau de canela
200 g	Amêndoas sem pele
1 colher de chá	Canela (opcional)

- 1º Descasca a abóbora, retira-lhes as sementes e corta-a aos cubos.
- 2º Coloca a abóbora numa panela ao lume e deixa-a cozer.
- 3º Usa um garfo para verificar se está molinha.
- 4º Escorre bem a água para um recipiente, usa para isso um escorredor, guardando um bocadinho da água.
- 5º Liga a varinha mágica e reduz a abóbora a puré. Reserva.
- 6º À água que guardaste da cozedura da abóbora, mistura-lhe o açúcar, o limão, o pau de canela e leva ao lume até fazer ponto de pérola.
- 7º Junta o puré da abóbora e, começando a engrossar, junta-lhe também as amêndoas picadas grosseiramente e a canela.
- 8º Reduz o lume e continua a mexer até que o doce ganhe consistência e faça ponto de estrada.
- 9º Retira o pau de canela e o limão da panela e deixa arrefecer.
- 10ºColoca o preparado em boiões previamente esterilizados e conserva-os com uma tampa bem fechada.

Bolo de Batata-doce

Tipo de receita: sobremesa Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparação: 30 min Tempo de cozedura: 50 min

Doses: 10



Quantidades	Ingredientes
1 colher de café	Fermento
150 g	Açúcar
180 g	Farinha
250 g	Batata-doce cozida
10 colheres de sopa	Leite
5	Ovos
1 limão	Raspa de limão q.b.
1 pitada	Sal

Modo de preparação

- 1º Descasque a batata-doce, corte-a em cubos e coza-a numa panela em água fria com uma pitada de sal, durante 15/20 minutos.
- 2º Pegue nos ovos, separe as gemas das claras e reserve.
- 3º Bata as gemas com o açúcar num recipiente grande.
- 4º De seguida, misture as 10 colheres de leite, a batata-doce previamente cozinhada, a farinha, a raspa de limão e o fermento.
- 5º Bata todos os ingredientes muito bem, acrescente as claras batidas em castelo e una bem tudo.
- 6º Unte a forma com manteiga e polvilhe com farinha.
- 7º Leve ao forno a 180º durante cerca de 50 minutos, vigiando sempre.

Para a calda

1. Misture água, açúcar e uma casca de limão a ferver.

Depois do bolo estar pronto, retire do forno e regue com a calda.

Lanche de Torrada e Chá

Bebida: chá de camomila

Pão: pão de mistura

Acompanhamento: manteiga e doce de tomate/canela



Quantidades	Ingredientes
10	Pães
1pacote	Manteiga
1frasco	Doce de tomate/canela
2 pacotes	Chá de camomila

Modo de preparação do chá

- 1º Pegamos numa chaleira, enchemos de água e colocamos a ferver.
- 2º Depois da água fervida, vertemos para uma chávena.
- 3º Colocamos o pacote do chá e aguardamos dois minutos.
- 4º Adoçamos com açúcar, a gosto.

Modo de preparação da torrada

- 1º Colocar o pão na torradeira.
- 2º Aguardar que desligue.
- 3º Barrar com manteiga.

Pudim Isabel

Tipo de receita: sobremesa Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparação: 10 min Tempo de cozedura: 7 min

Tempo de refrigeração: 2 horas



Quantidades	Ingredientes
6	Ovos
½ Litro	Leite
Meia dúzia de colheres de sopa	Açúcar
1	Preparado de caramelo

- 1º Parte os ovos um a um e coloque-os numa tigela limpa.
- 2º Junta meio litro de leite.
- 3º Mistura as seis colheres de sopa de açúcar e mexe todos os ingredientes muito bem, com uma vara de arames ou colher de pau.
- 4º Verte o caramelo numa forma de silicone e deite o preparado em cima.
- 5º Leva ao micro-ondas durante 7 minutos.
- 6º Retira do micro-ondas e deixa arrefecer.
- 7º Leva ao frigorífico por duas horas.

Sandes de Omelete com Queijo e Fiambre

Tipo de receita: salgada Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparação: 5 min Tempo de cozedura: 3 minutos

Doses: 5



Quantidades	Ingredientes
5	Ovos
3 fatias	Fiambre
1 pitada	Sal
5 colheres de sopa	Leite
50 g	Manteiga
1 raminho	Salsa
5	Pães

Modo de preparação

- 1º Numa tigela, bata muito bem o ovo com um garfo e misture o leite.
- 2º Tempere com sal a seu gosto.
- 3º Corte o fiambre aos bocadinhos pequeninos e junte-os ao preparado anterior.
- 4º Mexa tudo muito bem.
- 5º Coloque a frigideira ao lume e unte-a com manteiga.
- 6º Verta o preparado na frigideira.
- 7º Deixe cozinhar lentamente até começar a alourar.
- 8º No final, parta a omelete em pedaços e sirva-a, num prato, no meio de um pão.

Dica: Se gostar, pode espalhar orégãos por cima.

Bolo de Cenoura

Tipo de receita: sobremesa Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparação: 20 min Tempo de cozedura: 40 min

Doses: 8



Quantidades	Ingredientes
4	Ovos
3	Cenouras médias raspadas
1 chávena (chá)	Farinha de trigo
1 chávena (chá)	Açúcar
½ chávena (chá)	Óleo
1 colher (café)	Fermento em pó
q.b.	Manteiga para untar
q.b.	Açúcar em pó para polvilhar

Modo de preparação

- 1º Numa tigela, raspe as cenouras e reserve.
- 2º Misture bem a farinha, o fermento e o açúcar.
- 3º Em seguida, misture os ovos, as cenouras e o óleo e bata tudo com a varinha mágica, até reduzir a uma polpa.
- 4º Verta tudo para uma forma anteriormente untada.
- 5º Leve ao forno previamente aquecido a 180º por 40 minutos, até ficar com um belo bolo douradinho.

Para a cobertura:

Sobre o bolo de cenoura peneire um pouco de açúcar em pó.

Cozer Ovos

Instrumentos

Tacho com tampa

Taça com água fria e gelo

Colher

Ingredientes

1 colher de chá de sal

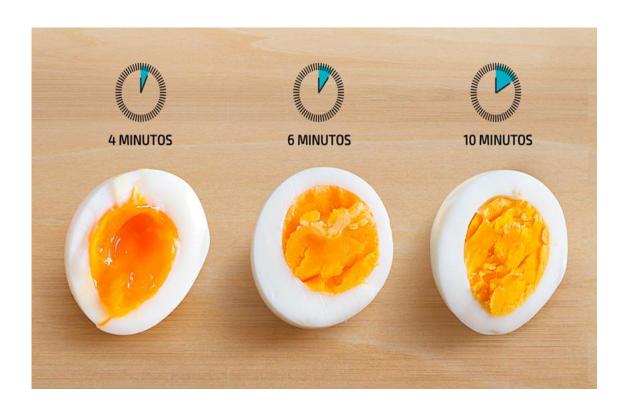
6 ovos

Tempo de cozedura

4 minutos – gema líquida, cremosa e macia

6 minutos – gema mole e macia

10 minutos – gema firme e macia



Agora passo a passo



Coloque os ovos (depois de lavados) gentilmente numa panela. Encha a panela com água, o suficiente para que fiquem cobertos. Adicione uma colher de chá de sal.

Coloque a panela com os ovos ao lume (destapados)





Assim que a água levantar fervura, coloque a tampa e desligue o fogão.

Reserve por 10, 6 ou 4 minutos (conforme desejar a consistência da gema).

Com a ajuda de uma colher, coloque os ovos numa taça com água fria e gelo durante um minuto. Depois é só descascar o ovo e servir.



Como cozer massa "al dente"

Siga estes <u>9 passos</u> e prepare uma massa perfeita: solta, e pronta para receber o molho e os acompanhamentos.

1. Escolha uma panela grande

2. Use água abundante

Uma boa proporção a ter em consideração é a de3 litros de água para cada 250 gramas de massa.

- 3. Opte por usar água fria
- 4. Não junte azeite, óleo ou outra gordura à água de cozedura

5. Junte sal à água

Para cada 3 litros de água deve ser utilizado no mínimo uma colher de sopa de sal grosso. Deite sal à água após levantar a fervura.

- 6. Não ponha a massa na água antes de levantar fervura
- 7. Pôr a massa na panela e mexer bem
- 8. Atenção ao tempo de cozedura

É importante ir provando, para ver se a consistência está no ponto. Comece a fazêlo dois minutos antes do tempo indicado na embalagem.

9. Escorra imediatamente

Quando estiver no ponto pretendido, retire imediatamente a panela do lume e escorra a massa – caso contrário ficará empapada. Escorra-a, mas não a passe por água (a não ser que a receita diga para o fazer) e não a seque.

Salada de Massa, Atum e Ovo

Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparação: 30 min.

Doses: 4



Quantidades	Ingredientes
2	Ovos cozidos
3 latas	Atum (escorrido)
1/2 embalagens	Delícias do mar
1/3 frasco	Azeitonas
1	Tomate grande
1 lata	Milho de conserva
2/3 pacote (cerca de 350 g.)	Massa a gosto

- 1º Colocar dois tachos com água ao lume (um para a massa, outro para os ovos).
- 2º Pôr os ovos a cozer 4/6/10 minutos.
- 3º Quando a água estiver a ferver pôr uma mão cheia de sal e juntar a massa. Deixar cozer, até ficar *al dente*.
- 4º Numa taça grande, colocar o atum, o tomate partido em pedaços pequenos, o milho (lavado e escorrido), as azeitonas e por último as delícias do mar, cortadas em rodelas pequenas.
- 5º Quando a massa estiver cozida, escorrer para um passador e passá-la por água fria. Este processo pára a cozedura da massa e evita que as delícias do mar se desfaçam.
- 6º Colocar na taça e envolver com o preparado anterior.
- 7º Descascar os ovos, partir em metades e colocar por cima.

Leite Achocolatado + Sandes

Tipo de receita: Lanche Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparação: 10 min



Quantidades	Ingredientes
4 pacotes	Leite achocolatado
4	Pães
4	Fatias queijo
4	Fatias fiambre
q.b.	Manteiga

Utensílios necessários

✓	Micro-ondas	✓ Copo	✓ Prato
/	Faca	√ Colher	

Modo de preparação do leite achocolatado

- 1º Depositar 200 ml de leite achocolatado num copo.
- 2º Abrir o micro-ondas.
- 3º Colocar o copo de leite dentro.
- 4º Rodar o botão para a velocidade média.
- 5º Manter lá dentro o copo durante 1 minuto.
- 6º Esperar que o micro-ondas dê o sinal de terminado.

Modo de preparação da sandes

- 1º Colocar um pão em cima de uma tábua da cozinha.
- 2º Pegar numa faca e abrir o pão ao meio.
- 3º Barrar com manteiga.
- 4º Juntar queijo ou fiambre.

Queques de Laranja

Tipo de receita: doce

Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparação: 20 min

Tempo de cozedura: 30 min

Doses: 8



Quantidades	Ingredientes
1	Laranja grande ou 2 pequenas
4	Ovos
2 chávenas	Farinha
1 e 1/2 chávena	Açúcar
1 colher sobremesa	Fermento em pó
½ chávena	Óleo

- 1º Comece por aquecer o forno a 180º.
- 2º Disponha uma série de forminhas de papel colorido num tabuleiro grande (não necessita de untá-las).
- 3º Numa taça grande, misture bem a farinha com o fermento e reserve.
- 4º Deite os ovos e o açúcar no liquidificador, batendo-os na potência máxima.
- 5º Lave bem a laranja, tire-lhe os topos, corte-a em quatro e retire-lhe as partes brancas (pode deixar ficar a casca, dá mais sabor).
- 6º Triture-a no liquidificador, juntamente com os ovos e o açúcar.
- 7º Acrescente o óleo e bata mais um pouco, até obter uma massa lisa.
- 8º Deite esta mistura na taça da farinha e envolva tudo muito bem.
- 9º Distribua pelas forminhas a mistura e leve ao forno durante uns 15 minutos.

Pipocas Doces

Tipo de receita: doce

Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparação: 5 min

Doses: 4



Quantidades	Ingredientes
2 pacote	Pipocas doces

- 1º Abrir a embalagem de plástico.
- 2º Retirar a saqueta de milho da embalagem.
- 3º Colocar o saco desdobrado no centro do micro-ondas com as abas laterais para cima.
- 4º Rodar o botão do micro-ondas para a potência máxima.
- 5º Marcar no temporizador do micro-ondas cerca de 3 minutos.
- 6º Quando os estalidos diminuírem para 1 a 2 segundos as pipocas estão prontas.
- 7º Abrir o micro-ondas e retirar o saco com muito cuidado, segurando pelas pontas.
- 8º Abrir o saco cuidadosamente, afastado da cara, puxando na diagonal pelos cantos.
- 9º Verter para uma taça.

Bolachas dos Afetos

Tipo de receita: Doce
Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparação: 15 min Tempo de cozedura: 5 minutos

Doses: 4



Quantidades	Ingredientes
3	Ovos
4 colheres de sopa	Açúcar
12 colheres de sopa	Farinha
1 colheres de sopa	Manteiga derretida

Modo de preparação

- 1º Coloque a manteiga num recipiente e leve ao micro-ondas até derreter.
- 2º Parta os ovos cuidadosamente para uma taça.
- 3º Adicione o açúcar, a farinha e a manteiga derretida.
- 4º Mexa tudo muito bem com uma colher de pau, até a massa se soltar da taça.
- 5º Estique a massa com um rolo sobre uma mesa bem enfarinhada e corte-a com as formas de coração.
- 6º Aqueça o forno a 200º C.
- 7º Barre um tabuleiro de forno com manteiga, cubra com uma folha de papel vegetal e unte-a também.
- 8º Leve ao forno até ficarem douradinhas.

Dica: Se gostar, pode colocar raspas de limão ou de laranja, para variar.

Creme de Abóbora

Tipo de receita: sopa
Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparação: 20 min Tempo de cozedura: 30 min

Doses: 5



Quantidades	Ingredientes
400 g	Abóbora
2	Cebolas médias
2	Batatas
1	Alho francês
2	Dente de alho
1	Courgette
4 colheres	Azeite
q. b.	Sal
q. b.	Água

Modo de preparação

- 1º Descasque e corte em pedaços a abóbora, as cebolas, os dentes de alho, as batatas, a courgette e o alho francês.
- 2º Coloque tudo dentro de uma panela.
- 3º Regue com o azeite e tempere com o sal.
- 4º Deixe refogar lentamente uns minutos, mexendo de vez em quando, até a cebola amolecer.
- 5º Acrescente a água até cobrir os legumes e tape a panela.
- 6º Deixe cozinhar, em lume brando, durante cerca de 25 minutos.
- 7º Depois de ter os vegetais cozidos, e fora do lume, reduza-os a puré com a varinha mágica.

Dica: Por cima, pode colocar uns cubinhos de pão torrado e/ou um pouco de coentros ou salsa.

Gelatina Sabor a Morango

Tipo de receita: doce

Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparação: 10 min

Tempo para solidificar: 2 horas

Doses: 8



Quantidades	Ingredientes
1 pacote	Gelatina sabor morango
250 ml (mililitros)	Água a ferver
250 ml	Água fria

- 1º Aquecer 250 ml (mililitros) de água numa chaleira.
- 2º Retirar uma saqueta de gelatina da caixa.
- 3º Fazer com uma tesoura um corte na saqueta.
- 4º Colocar o conteúdo da saqueta numa tigela grande.
- 5º Misturar a água quente no pó da tigela.
- 6º Mexer bem com uma colher de pau ou de plástico, até dissolver o pó.
- 7º Juntar 250 ml (mililitros) de água fria.
- 8º Misturar tudo bem com a colher.
- 9º Passar as taças por água fria e enxugar.
- 10º Verter uma concha da sopa de gelatina, em cada taça.
- 11º Levar ao frigorífico até ficar consistente.

Sopa de Cenoura

Tipo de receita: sopa

Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparação: 20 min Tempo de cozedura: 30 min

Doses: 8



Quantidades	Ingredientes
2	Cebolas médias
3	Batatas médias
1	Dente de alho
6	Cenouras médias
1	Courgette
3 colheres	Azeite
q. b.	Sal
q. b.	Água
q. b.	Salsa

- 1º Descasque e corte em pedaços as batatas, as cenouras, as cebolas, o alho e a courgette.
- 2º Coloque tudo dentro de um tacho.
- 3º Regue com o azeite, tempere com sal e deixe refogar lentamente até a cebola amolecer. Vá mexendo.
- 4º Acrescente a água até cobrir os legumes e tape o tacho.
- 5º Deixe cozinhar, em lume brando, até a cenoura ficar bem cozida.
- 6º Fora do lume, reduza os legumes a puré com a varinha mágica.
- 7º Depois de servir, decorar com um pouco de salsa picada.

Arroz de Tomate

Tipo de receita: acompanhamento

Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparação: 10 min Tempo de cozedura: 10 min

Doses: 10



Quantidades	Ingredientes
1 chávena	Arroz carolino
4 chávenas	Água
4 unidades	Tomates bem maduros, pelados e sem sementes
1 unidade	Cebola picada
2 unidades	Dentes de alho picados
1 unidade	Folha de louro
3 colheres de sopa	Azeite
Adicionar a gosto	Coentros picados
q.b.	Sal

- 1º Coloque um tacho ao lume com o azeite. Deixe aquecer e de seguida junte a cebola, os dentes de alho e a folha de louro. Deixe refogar até que a cebola fique translúcida.
- 2º Adicione, de seguida, os tomates cortados em pedaços pequenos e envolvaos com a cebola. Deixe apurar por cerca de um ou dois minutos.
- 3º Junte o arroz e mexa. De seguida, verta a água, tempere com um pouco de sal.
- 4º Mexa de novo e deixe o arroz cozer lentamente durante 10 minutos, mexendo ocasionalmente.
- 5º Quando o arroz estiver quase cozido, prove e retifique o tempero, se necessário.
- 6º Sirva o arroz ainda com bastante caldo e polvilhado com os coentros picados.

Douradinhos

Tipo de receita: peixe

Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparação: 1 min Tempo de cozedura: 15/20 min

Doses: 10



Modo de preparação

Os douradinhos devem ser totalmente cozinhados antes de serem consumidos.

No Forno a gás ou elétrico



- 1º Aqueça o forno a uma temperatura alta (230°C).
- 2º Sem descongelar, coloque os Douradinhos no meio do forno e deixe 15 minutos até ficarem dourados.
- 3º A meio da preparação, vire os Douradinhos.

Pera Assada no Micro-ondas

Tipo de receita: sobremesa Grau de dificuldade: fácil Tempo de preparação: 5 min Tempo de cozedura: 5 min

Doses: 10



Quantidades	Ingredientes
10	Pera
q.b.	Açúcar
q.b.	Mel
q.b.	Canela

- 1º Lave a pera, corte ao meio e retire o miolo com as sementes
- 2º Cubra com mel e leve ao micro-ondas por 2 minutos, em potência média.
- 3º Salpique com canela a gosto e sirva.

Bolo de Iogurte

Tipo de receita: sobremesa Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparação: 20 min. Tempo de cozedura: 40/45 min

Doses: 10



Quantidades	Ingredientes
1	logurte natural
4	Ovos
3 copos (375g)	Açúcar
1/4 copo (50g)	Óleo
2 copos	Farinha
2 colheres de chá	Fermento em pó
2 colheres de sopa	Açúcar em pó

- 1º Pré-aqueça o forno a 180º C.
- 2º Unte uma forma com manteiga e reserve.
- 3º Numa taça, junte o iogurte, os ovos, o açúcar, o óleo e a farinha com o fermento.
- 4º Bata com uma batedeira até a massa estar homogénea.
- 5º Deite a massa na forma e leve ao forno durante 40 a 45 minutos, ou até que um palito espetado na massa saia limpo.
- 6º Retire do forno e deixe arrefecer ligeiramente antes de desenformar.
- 7º Antes de servir, polvilhe com o açúcar em pó.

Sumo de Laranja

Tipo de receita: bebida

Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparação: 10 min.

Doses: 1



Quantidades	Ingredientes
2	Laranjas

Utensílios necessários

- ✓ Espremedor de citrinos
- ✓ Faca
- ✓ Copo
- √ Tábua de cozinha

Modo de preparação

- 1º Prepare os utensílios (faca, espremedor de citrinos, tábua e copo).
- 2º Corte as laranjas ao meio.
- 3º Pegue em metade da laranja e esprema-a com ajuda do espremedor de citrinos, ligado à tomada.
- 4º Repita a ação até não ter mais metades de laranja.
- 5º Verta o conteúdo do espremedor de citrinos para um copo.
- 6º Agora, é só beber.

Dica: Se sentir que o sumo está muito ácido, pode juntar uma colher de açúcar.

Mousse de Chocolate da Tia Luísa

Tipo de receita: doce

Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparação: 10 min.

Doses: 15



Quantidades	Ingredientes
1 pacote	Chocolate culinário
1 colher de sopa	Manteiga
6 colheres rasas de sopa	Açúcar
6	Ovos

- 1º Derrete-se a manteiga e junta- se ao açúcar quando estiver mexido.
- 2º Vão-se juntado as gemas, uma a uma.
- 3º Derrete-se o chocolate em banho-maria e junta-se ao preparado anterior.
- 4º À parte, bate-se as claras em castelo e junta-se ao preparado.
- 5º Vai ao frigorífico até solidificar.

Folar da Páscoa

Tipo de receita: doce

Grau de dificuldade: difícil

Tempo de preparação: 15 min. Tempo de cozedura: 30 min

Tempo de espera para levedar: 90 min.

Doses: 10



Quantidades	Ingredientes
500g	Farinha de trigo sem fermento Tipo 65
125 ml	Água morna
1 colher de sopa	Margarina vegetal morna
3	Ovos
100 g	Açúcar
1 colher de chá	Erva-doce em grão
4	Ovos cozidos
1/2	Limão raspa
1,1/2 colheres de chá	Fermento de padeiro seco
q.b.	Sal

- 1º Numa tigela, deite a farinha. Abra um buraco no meio e junte todos os ingredientes secos.
- 2º Adicione os ovos, a água e amasse até estar tudo bem ligado.
- 3º Polvilhe a sua mesa de trabalho e coloque a massa sobre ela. Amasse energicamente durante 10 minutos.
- 4º Volte a colocar a massa na tigela e polvilhe com farinha. Tape com um pano e deixe levedar durante 4 horas, em lugar quente e seco.
- 5º Unte um tabuleiro de ir ao forno. Dê à massa a forma desejada, coloque-a no tabuleiro e tape com um pano.
- 6º Deixe levedar mais 30 minutos.
- 7º Pré-aqueça o forno a 200°C.
- 8º Antes de levar o folar ao forno para cozer cerca de 25 a 30 min, coloque os ovos e pincele com uma gema de ovo.

Bolinhos de Chuva à moda da Aliene

Tipo de receita: doce

Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparação: 10 min.

Tempo de fritura: 20 min

Doses: 8 ou +



Quantidades	Ingredientes	
2	Ovos	
2 colheres (sopa)	Açúcar	
1 chávena (chá)	Leite	
2 e ½ chávenas de (chá)	Farinha de trigo	
1 colher (chá)	Fermento em pó	
3 colheres de (sopa)	Açúcar para polvilhar	
1 colher (sopa)	Canela para polvilhar	
1 litro	Óleo para fritar	

- 1º Misture todos os ingredientes (os ovos, o açúcar, o leite, a farinha de trigo e o fermento) e misture bem até obter uma massa cremosa e homogénea.
- 2º Deixe aquecer uma panela com bastante óleo, para que os bolinhos possam boiar.
- 3º Quando o óleo estiver bem quente (180º), com a ajuda de uma colher verta pequenas quantidades de massa no recipiente com o óleo.
- 4º Deixe fritar até que os bolinhos fiquem douradinhos e retire-os.
- 5º Coloque num prato uma mistura de canela e açúcar e salpique os bolinhos.

Bolo de Chocolate sem Farinha do André

Tipo de receita: sobremesa Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparação: 45 min Tempo de cozedura: 45 min

Doses: 8



Quantidades	Ingredientes	
340 g	Chocolate preto em tablete	
200 g	Açúcar	
170 g	Manteiga	
150 g	Cacau em pó	
3	Ovos	
1 colher (sobremesa)	Essência de baunilha	
q.b.	Manteiga para untar	
q.b.	Farinha para polvilhar	

Modo de preparação

- 1º Ligue o forno a 160 graus. Unte uma forma com manteiga e polvilhe-a com um pouco de farinha. Reserve.
- 2º Parta o chocolate em pedaços e derreta-os em banho-maria ou no microondas. Reserve.
- 3º Bata bem o açúcar com a manteiga até obter um preparado claro e cremoso.
- 4º Junte os ovos, um de cada vez, continuando sempre a bater.
- 5º Adicione a essência de baunilha e o cacau peneirado e misture.
- 6º Por último, junte o chocolate derretido e envolva tudo muito bem.
- 7º Verta a massa na forma e leve ao forno durante cerca de 20 a 25 minutos. Verifique com um palito se está bem cozido, retire e deixe arrefecer um pouco antes de desenformar.

Dica: Antes de servir, polvilhe com o açúcar em pó.

Bola de Carne

Tipo de receita: entrada Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparação: 20 min Tempo de cozedura: 45 min



Quantidades	Ingredientes
200/300 g	Carnes variadas cortadas em fatias finas - chouriço, linguiça, presunto, paio, fiambre.
2 dl	Óleo
2 dl	Leite
360 g	Farinha
1 colher de sopa	Fermento em pó
3 colheres de sopa	Queijo ralado
4	Ovos
1 pitada	Sal
q.b.	Margarina para untar o tabuleiro ou papel vegetal

- 1º Na batedeira juntar o leite, óleo, ovos, sal e queijo e bater bem com vara de arames.
- 2º Juntar a farinha já misturada com o fermento e continuar a bater bem a massa durante mais 5 minutos.
- 3º Enquanto isso, untar a forma de forno retangular com margarina e ligar o forno nos180º.
- 4º Retirar as peles aos enchidos e as gorduras mais amareladas do presunto (manter as gorduras brancas e translúcidas).
- 5° Cortar tudo em fatias finas.
- 6º Coloque o preparado numa forma anteriormente preparada, e leve ao forno durante cerca de 45 minutos a 180º.
- 7º Retire do forno e desenforme. A bola de carne está pronta e pode ser servida fria ou quente.

Pão-de-ló Simples

Tipo de receita: sobremesa Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparação: 20 min. Tempo de cozedura: 40/45 min

Doses: 10



Quantidades	Ingredientes	
6	Ovos	
6 colheres de sopa	Açúcar	
6 colheres de sopa	Farinha com fermento	
1 colher de chá	Fermento em pó	

Modo de preparação

- 1º Pré-aqueça o forno a 180º C.
- 2º Unte uma forma com manteiga e reserve.
- 3º Numa taça, junte os ovos, o açúcar e a farinha com o fermento.
- 4º Bata com uma batedeira até a massa estar homogénea.
- 5º Deite a massa na forma e leve ao forno durante 40 a 45 minutos, ou até que um palito espetado na massa saia limpo.
- 6º Retire do forno e deixe arrefecer ligeiramente antes de desenformar.

Dica: Antes de servir, polvilhe com o açúcar em pó.

33

Creme de Ervilhas

Tipo de receita: sopa

Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparação: 20 min Tempo de cozedura: 30 min

Doses: 4



Quantidades	Ingredientes	
250 g	Ervilhas	
2	Batatas grandes	
1	Cebola	
3	Folhas de hortelã	
Um fio	Azeite	
q.b.	Sal	

Modo de preparação

- 1º Descascar as batatas e a cebola.
- 2º Cortar em cubos pequenos para cozerem mais rápido.
- 3º Colocar água numa panela alta, juntar as batatas, a cebola, as ervilhas e a hortelã.
- 4º Temperar com o sal e azeite.
- 5º Deixar cozer.
- 6º Com ajuda de uma varinha mágica, desfazer o preparado.
- 7º Adicionar apenas a água suficiente para ficar um creme aveludado.
- 8º Servir quente.

Dica: Pode colocar uma folha de hortelã para decorar.

Hambúrguer no Pão

Tipo de receita: prato principal

Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparação: 10 min Tempo de cozedura: 15 min

Doses: 4



Quantidades	Ingredientes	
4	Hambúrgueres	
4	Pães	
4 fatias	Queijo	
1	Tomate	
1	Alface	
q.b.	Sal	

Modo de preparação

- 1º Lave bem 4 folhas de alface e o tomate.
- 2º Corte o tomate em rodelas.
- 3º Pré-aqueça a chapa em fogo médio-alto por 5 minutos.
- 4º Coloque o hambúrguer sobre a mesma.
- 5° Tempere com sal, a gosto.
- 6º Deixe grelhar o hambúrguer e retire da chapa.
- 7º Pode colocar sobre o p\u00e3o e acrescentar uma fatia de queijo, alface e uma rodela de tomate.

Dica: Para ter um hambúrguer:

- mal passado deixe 1min 30 seg.de cada lado;
- ao ponto 2 min e 30 seg.;
- bem passado 4 a 5 minutos de cada lado.

Este tempo é válido para um hambúrguer de 180g.

Salada da Horta Pedagógica

Tipo de receita: acompanhamento

Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparação: 10 min

Doses: 10



Quantidades	Ingredientes	
1	Alface	
2	Tomates	
1	Pepino	
1	Cenoura	
12	Azeitonas	
1/2	Cebola	
1	Queijo fresco	
q.b.	Sal	
q.b.	Azeite	
q.b.	Vinagre	

- 1º Lavar muito bem todos os legumes e frutas.
- 2º Cortar os legumes e dispô-los numa taça.
- 3º Temperar a salada com azeite, sal e vinagre.

Pudim Flan

Tipo de receita: sobremesa Grau de dificuldade: fácil

Tempo de preparação: 10 min Tempo de cozedura: 10 min

Doses: 8



Quantidades	Ingredientes	
2 saquetas	Pudim Flan El Mandarin	
1L	Leite (meio gordo)	
8 colheres de sopa	Açúcar	
4	Ovos	
raspa q.b.	Limão	
2 colheres de sopa	Caramelo	

- 1º Untar a forma do pudim com o caramelo líquido.
- 2º Misturar o conteúdo das saquetas, o açúcar, os ovos e a raspa de limão e bater tudo muito bem.
- 3º Juntar um pouco de leite à mistura para ajudar a dissolver.
- 4º Leve o restante leite ao lume até começar a ferver.
- 5º Misture colheradas do leite quente ao preparado anterior e mexa para não talhar.
- 6º No final, deitar o restante leite quente em fio mexendo sempre durante uns minutos.
- 7º Retire do lume, deite a mistura para as formas e deixe arrefecer.
- 8º Depois de frio, leve ao frigorífico durante 4 horas.

Lista de Compras

Mercearia	Peixe e Carnes	Legumes	Utilidades
Arroz	Frango	Cebola	Detergente da roupa
Feijão	Peru	Alho	Detergente da loiça
Açúcar 🚚	Costeleta	Tomate	Sabão
Sal Table 1	Bacon	Alface	Amaciador de roupa
Massa	Carne de Porco	Courgette	Álcool
Óleo	Carne de Vaca	Alho Francês	Pensos
Maionese	Carne Picada	Abóbora	Saco do lixo
Mostarda	Bifes	Couve Flor	Papel cozinha
Ketchup	Peixe	Couve Portuguesa	Papel de alumínio
Farinha	Ovos	Brócolos	Guardanapo
Fermento	Outros:	Cenoura	Esfregão de arame
Gelatina		Batatas	Esponja
Milho de Pipocas		Batata Doce	Vassoura
Vinagre	Congelados	Pimento	Esfregona
Azeite	Batata Frita	Cenoura	Fósforo 🛌 🛫 🥌
Mousse Chocolate	Hambúrguer	Espinafre	Vela 👣 😭 🔭
Outro:	Douradinhos	Ervilhas	Lâmpada Vi
	Gelados 200	Feijão-Verde	Palitos
	Nuggets 2	Coentros	Filtros de café
Pequeno-almoço	Outros:	Oregãos	Outros:
Pão		Alecrim	•
Fiambre		Salsa 💆	
Queijo	Frutas	Outros:	Bebidas
Leite	Pêra 🎉 💮		Água
Leite achocolatado	Maça ****		Sumo
logurte	Banana	Higiene	Vinho
Compota/doce	Laranja	Champô	Cerveja
Manteiga	Limão	Acondicionador	Outros:
Presunto	Ameixa	Sabonete	
Outros:	Melancia	Gel de banho	
	Melão	Papel higiénico	Mais
	Meloa	Escova dos dentes	
Enlatados	Morangos	Pasta dos dentes	
Salsichas (Salsichas	Manga	Fio dental	
Atum	Mamão	Cotonetes	
Azeitonas	Papaia	Desodorizante	
Cogumelos	Pêssego	Cotonetes 🐓 🥮	
Ervilhas	Uva	Algodão	
Leite condensado	Cerejas	Outros:	
Milho	Tangerinas	₽ ⊘ <u>≒</u>	
Polpa de tomate	Diospiros		
Sardinhas	Nectarinas		
Outros:	Nêsperas		
	Outros:		