

DESCOMPLICANDO EAN-SETEMBRO

ATIVIDADE: CONHECENDO RECEITAS COM APROVEITAMENTO INTEGRAL





Indiara Alves
Nutricionista
CRN1/11005

Atividade: Conhecendo Receitas com Aproveitamento Integral

Público Alvo: Educação Infantil e Fundamental

Objetivo: Apresentar receitas novas e diferentes e conscientizar as crianças sobre o aproveitamento integral dos alimentos.

Materiais: Receitas prontas de aproveitamento integral, mesa, pratos, talheres, copos, aventais e toucas para as crianças de confecção de sua preferência, talos, cascas, semestres e entre cascas de verduras e hortaliças para demonstração.

Metodologia:

- 1. Peça para os colaboradores da cozinha prepararem receitas diferentes utilizando o aproveitamento integral dos alimentos (sugestões em anexo), para que as crianças degustem;
- 2. Em uma mesa de exposição, coloque as cascas, talos, sementes e entre cascas de alimentos que podem ser aproveitados integralmente, explique sobre os benefícios nutricionais e fale sobre a importância do aproveitamento integral;
- 3. Sirva as receitas que foram preparadas para degustação;
- 4. Aplique o teste de aceitabilidade com as crianças de cada receita preparada (modelo de teste em anexo);
- 5. Verifique o índice de aceitabilidade das receitas, se for maior que 80% coloque pelo menos uma vez na semana no cardápio.

OBS: A inclusão de uma preparação com aproveitamento integral no cardápio ajudará a combater o desperdício na Instituição, além de contribuir para preparações com maior valor nutritivo.

Avaliação: Aplicação do teste de aceitabilidade.







BOLINHO DE BATATA DOCE COM CASCA

Ingredientes:

- 1 Kg de batata doce
- 6 colheres (sopa) bem cheias de queijo ralado
- 6 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 ovos
- 1 cebola picada
- Sal a gosto
- Cebolinha e salsa picadinha a gosto

Modo de Preparo:

- Corte a batata doce em fatias pequenas;
- 2. Cozinhe a batata com a casca em água quente e sal;
- 3. Depois de cozida, amasse a batata doce com um garfo;
- 4. Junte todos os ingredientes e misture bem;
- 5. Unte uma forma com margarina e farinha de trigo;
- 6.Com uma colher de sopa, modele os bolinhos na forma ou, então, coloque a massa em uma forma untada e polvilhe queijo ralado por cima;
- 7. Asse em forno médio pré-aquecido.









HAMBURGUINHO

Ingredientes:

- 1 pé de brócolis (folhas e talos)
- 3 cenouras (sem descascar)
- 1 xícara de casca de abóbora
- 1 dente de alho
- 1 cebola pequena
- 2 colheres de sopa de óleo
- 7 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 tomates
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

- 1.Refogue o brócolis,a cenoura e a casca de abóbora raladas com o alho e a cebola picados;
- 2. Junte todos os ingredientes num recipiente até obter uma mistura homogênea;
- 3. Molde os hambúrgueres com a mão ou utilize uma caneca de plástico para dar a forma;
- 4.Coloque uma rodela de tomate em cima de cada hambúrguer
- 5.Leve ao forno pré aquecido para assar até dourar.







SUCO DE MARACUJÁ COM ALFACE

Ingredientes:

- 2 folhas de alface
- 600 ml de água
- Polpa de 2 maracujás
- Açúcar a gosto

Modo de Preparo:

- 1.Lave bem os ingredientes antes de preparar.
- 2.Leve o maracujá para bater com a água gelada no liquidificador, reserve o suco.
- 3.Corte a alface em fatias, adicione o suco de maracujá e bata novamente.
- 4.Coe e sirva gelado na mesma hora.









TESTE DE ACEITABILIDADE:
Preparação:
Nome:
Data:
Marque a opção que mais representa o que você achou:
Adorei ()
Gostei ()
Indiferente ()
Não gostei ()
Detestei ()



