

## I CONCURSO DE RECEITAS SAUDÁVEIS DE CORURIBE



Agosto/2010



## **Entidade Promotora do Projeto**

**Secretaria Municipal de Educação de Coruripe**

**Jeannyne Beltrão Lima Siqueira**

**Secretária de Educação**

### **Autora do Projeto:**

**Maria Risoneide Silva de Vasconcelos**  
Nutricionista da Secretaria Municipal de Educação  
Departamento de Alimentação Escolar

### **Colaboradores**

**Lusicleide Pereira Rodrigues**  
Nutricionista da Secretaria Municipal de Educação  
Departamento de Alimentação Escolar

**Maria Lucia Oliveira Barbosa**  
Gerente de dados educacionais

**Astromonia dos Santos Almeida**  
Auxiliar de dados educacionais

**Nadson Araújo dos Santos**  
Presidente do CAE Coruripe

**Coruripe- Alagoas**

**Agosto/2010**



## **Atribuições da Alimentação Saudável**

Qualidade de vida é o objetivo de todos, evidências cada vez mais crescente mostram que uma alimentação com qualidade e equilíbrio é o caminho para se ter uma vida saudável.

Alimentar-se bem não significa apenas o consumo de nutrientes é muito mais que isso, uma alimentação saudável deve ter todo um significado sócio-cultural, ela precisa ter forma, textura, gosto, cor e aroma tudo com qualidade e quantidade. O alimento deve ser visto como fonte de prazer, contudo é necessário resgatar os valores e as práticas alimentares regionais, assim como a promover e estimular a produção e o consumo de frutas, legumes e verduras respeitando a cultura regional.

A falta de informação, a pobreza e a exclusão social são fatores que restringem ou impossibilitam a escolha de uma alimentação saudável, comer e beber passa a ser não apenas uma escolha individual e sim uma questão sócio-econômica. Para que a alimentação seja completa e saudável ela deve ser diversificada e nutricionalmente equilibrada, que contenha todos os nutrientes necessários para a promoção do crescimento e desenvolvimento infantil, que forneça energia para realização das atividades, regule e mantenha o bom funcionamento dos órgãos aumentando assim a resistência contra as doenças.

Os alimentos são fornecedores de nutrientes essenciais e específicos para garantir à saúde, ou seja, além de nos alimentar eles agem na prevenção e/ ou cura de alguns tipos de doenças, contudo, não são mágicos, aliados a eles deve existir uma mudança no estilo de vida que reflita no bom estado de saúde.

O objetivo desse concurso foi o de promover entre os alunos uma discussão sobre a importância da alimentação saudável e a escola sendo um espaço de ensino-aprendizagem ele é o lugar ideal para que se desenvolvam programas de Promoção e Educação em Saúde, visto que a mesma exerce grande influência junto aos de alunos nas mais diversas etapas de formação em suas vidas.

**Maria Risoneide Silva de Vasconcelos**

Nutricionista  
Autora do projeto

## Doces

Bolo de Maracujá-----	3
Creme de Laranja e Cenoura-----	4
Pavê da Mamão-----	5
Pudim de Banana-----	6
Pudim Saudável-----	7
Salada Regional-----	8

## Sucos

Coco Espumante-----	10
Coquetel de Abacaxi-----	11
Refresco de Alface com erva Cidreira-----	12
Suco de Abacaxi -----	13
Vitamina de Fortaleza-----	14

## Salgados

Bolo de Carne-----	15
Cuscuz Recheado-----	16
Mandioqueijo-----	17
Malassada -----	18
Picadinho de Carne-----	19
Rocambole Nutritivo-----	20
Salada da Casca de Abóbora-----	21
Salada de Entrada-----	22
Sopa de Milho Verde-----	23



Luiz Heinrick - 13 anos  
Escola General Góes Monteiro



## Rocambole Nutritivo



### **INGREDIENTES**

#### **Massa:**

1 xícara (chá) de casca de berinjela  
240g de carne moída  
½ tablete de caldo de carne  
1 ovo  
½ xícara (chá) de cebola picada  
2 dentes de alho 1 colher (sopa) de salsa  
2 colheres de (sopa) de farinha de trigo  
Sal a gosto.

#### **Recheio:**

1 colher de (sopa) de óleo  
½ xícara (chá) de tomate em molho (picado)  
2 xícaras (chá) de berinjela  
½ colher (sopa) de óleo (para pincelar)  
Sal a gosto  
Para ficar úmido. Reserve.

#### **Modo de preparo**

Numa tigela coloque a carne moída, o caldo de carne, o ovo, a cebola, o alho, a salsa picada, a farinha de trigo e, se necessário, o sal. Junte a casca da berinjela e misture bem. Coloque um plástico sobre a mesa e abra a carne com o rolo. Acrescente o a berinjela refogada e enrole o rocambole. Pincele o óleo em cima do rocambole. Para não ressecar. Leve para assar em assadeira, forno médio por 40 minutos. Rendimento 4 porções .

#### **Modo de preparo**

Descasque a berinjela. Separadamente, pique as cascas e a berinjela. Cozinhe a casca da berinjela e reserve. Coloque o óleo na panela, acrescente os tomates picados a berinjela e refogue. Se for necessário, acrescente água



Mariana Cristina Alves – 9 anos  
Escola Nossa Senhora de Mont Serrat



## Suco de abacaxi



### **INGREDIENTES**

1 xícara (chá) de abacaxi descascado  
1 pote de iogurte natural  
1 copo de água filtrada  
1 colher de sopa de mel

### **Modo de preparar**

Descasque o abacaxi e pique.  
Coloque no liquidificador, o abacaxi picado,  
o pote de iogurte, a colher de mel e a água,  
bata bem , mais ou menos 3 minuto .  
Coloque em copinhos e leve a geladeira.  
Rendimento: 3 copos  
Tempo de preparo: 15 minutos.



**Bruna Lopes – 13 anos**  
**Escola Lieje Gama Rocha**



## **Sopa de Milho Verde**



### **INGREDIENTES**

2 milhos verde  
½ abobrinha verde  
1 tomate  
1 cebola  
2 batatas  
Cheiro verde  
Salsa  
Azeite  
Sal a gosto

### **Modo de preparar**

Corte as hortaliças em cubos, reserve.  
Bater no liquidificador o milho e passar na peneira;  
Acrescentar os legumes cortados em cubos ao  
creme de milho e levar ao fogo por 30 minutos.  
Deixar engrossar.  
Rendimento: 6 porções  
tempo de preparo: 1 hora



## BOLO DE MARACUJÁ

### INGREDIENTES

3 ovos  
2 xícaras (chá) de açúcar  
1 colher de (sopa) de margarina  
2 xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 colher de (sopa) de fermento em pó  
1 xícara de (chá) de polpa de maracujá  
( com ou sem as sementes)

### MODO DE PREPARAR

Bata as gemas com o maracujá até formar um creme, juntar a margarina e a polpa de maracujá. Misture bem e junte a farinha de trigo e as claras em neve. Leve ao forno por 30 minutos  
Rendimento: 10 porções  
Tempo de preparo: 40 minutos

Aluna: Poliane da Silva Oliveira  
Escola Santa Ana



## CREME DE LARANJA E CENOURA

### INGREDIENTES

$\frac{1}{2}$  xícara de (chá) de cenoura picada  
 $\frac{1}{2}$  xícara de (chá) de água  
1 xícara (chá) de suco de laranja  
2 colheres (sopa) de amido de milho  
4 colheres de (sopa) de açúcar

### MODO DE PREPARAR

Bata no liquidificador a cenoura com a água, acrescente o suco de laranja. Junte o amido de milho e o açúcar, mexa bem e leve ao fogo para engrossar. Cozinhe até que desprenda do fundo da panela. Leve a geladeira e sirva gelado

Thamires Matilde de Lima  
Escola Francisco Amalio Maria





## PAVÊ DA MAMÃE

### INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado
- 2 copos de leite
- 3 colheres de (sopa) de amido de milho
- 1 pacote de biscoito tipo maisena
- 1 lata de doce, tipo goiabada (grande)

### MODO DE PREPARAR

Leve ao fogo, o leite condensado, 1 copo de leite e o amido de milho. Misture bem até formar uma papa. Reserve.

Pegue a goiabada e passe no liquidificador com o outro copo de leite.

Separe um refratário

1 Pegue uma camada da papa e forre o fundo do refratário.

2 Coloque sobre essa camada um a outra de biscoito.

3 Coloque uma camada de doce passado no liquidificador, faça todo o processo até terminar todos os ingrediente. No final polvilhe com biscoito quebradinho.

4 Leve à geladeira por 2 ou 3 horas.

Aluna: *Laira Caroline Reis da Silva*  
Escola Santa Terezinha



## PUDIM DE BANANA

### INGREDIENTES

- Banana nanica
- 02 ovos
- 03 colheres (sopa) de açúcar
- 02 colheres (sopa) de amido de milho
- 01 pitada de sal
- 02 colheres (sopa) de sumo de limão

### MODO DE PREPARAR

Bata todos os ingrediente no liquidificador

Coloque a mistura numa forma caramelada.

Asse em banho-maria e sirva gelado.

Aluna: *Erica Cristina Santos da Trindade*  
Escola Fausto Ferreira Simões



## PUDIM SAUDÁVEL

### INGREDIENTES

1 xícara de (chá) de soja cozida  
1 xícara de (chá) de polpa de maracujá  
3 colheres (sopa) de amido de milho  
2 xícaras (chá) mel  
2 xícaras de (chá) de leite

### MODO DE PREPARAR

Bata no liquidificador todos os ingrediente  
Leve ao fogo mexendo até engrossar.  
Coloque em um refratário e leve para gelar.  
Faça uma calda com mel e polpa de maracujá.  
Tempo de preparo: 20 minutos  
Rendimento :16 porções

Aluna: Bruna Kariny Araújo Siqueira  
Escola São Rafael



## SALADA REGIONAL

### INGREDIENTES

01 manga  
02 caju  
 $\frac{1}{2}$  copo de água de coco  
01 laranja  
01 goiaba

### MODO DE PREPARAR

Corte todas as frutas bem picadas  
em forma de cubinhos.  
Após cortar acrescentar o suco de coco verde  
Sirva a seguir.  
Tempo de preparo: 10 minutos  
Rendimento: 02 porções.

Aluno: Murilo Isídio Silva dos Santos  
Escola Fausto ferreira Simões

**SUCOS**



## **COCO ESPUMANTE**

### **INGREDIENTES**

01 coco verde  
Gelo a gosto

### **MODO DE PREPARAR**

Coloque no liquidificador o gelo,  
a água de coco.  
Bater por mais ou menos 20 minutos.  
Sirva em seguida.

Aluno: Lucas Ferreira Souza  
Escola: Fausto Ferreira simões



## **COQUETEL DE ABACAXI**

### **INGREDIENTES**

4 xícaras de (chá) de casca de abacaxi  
6 xícaras (chá) de água  
4 colheres (sopa) de hortelã  
1 limão  
Mel ou açúcar a gosto

### **MODO DE PREPARAR**

Bata no liquidificador as cascas de abacaxi  
( higienizar bem as cascas), com a água e a  
hortelã picada.  
Coe. Acrescente o suco de limão e o açúcar  
Sirva gelado.  
Rendimento: 06 porções  
Tempo de preparo: 20 minutos

Aluno: karlean Rodrigues dos Santos  
Escola São Rafael



## REFRESCO DE ALFACE COM ERVA CIDREIRA

### INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de alface picado
- 3 xícaras (chá) de água
- 1 xícara (chá) de erva-cidreira fresca
- 4 limões
- 2 copos de gelo
- 1 xícara (chá) de açúcar ou mel

Aluna: Monalisa Machado Cirilo de Oliveira  
Escola São Rafael

### MODO DE PREPARAR

Lave bem o alface e reserve  
Com a água e a erva-cidreira faça um chá bem forte e deixe esfriar.  
Reserve o chá. Esprema os limões e coloque no liquidificador com o chá, a alface, o gelo e o açúcar. Coe  
Sirva gelado.  
Rendimento: 4 porções  
Tempo de preparo: 20 minutos



## VITAMINA FORTALEZA

### INGREDIENTES

- 1 Cenoura
- 1 Maçã
- 1 Banana-prata
- ½ Mamão
- 1 colher (sopa) de mel
- 1 copo (200ml) de suco de laranja

Aluno: Deyse lourença Costa da Fonseca  
Escola Nossa senhora do Mont Serrat

### MODO DE PREPARAR

Descascar e picar a cenoura, a maçã, a banana e o mamão. Coloque tudo no liquidificador e bata bem até desmanchar. Siga a seguir.  
Rendimento: 4 copos  
Tempo de preparo: 15 minutos.

**Salgados**



## **BOLO DE CARNE**

### **INGREDIENTES**

1 kg de carne moída  
1 colher (sopa) de Ketchup  
1 colher (sopa) de cebola picada  
2 colheres (sopa) de cheiro verde  
1 ovo  
2 colheres (sopa) farinha de trigo.

Aluno: Paulo Henrique da Fonseca Santos  
Escola Nossa senhora do Mont Serrat

### **MODO DE PREPARAR**

Misture todos ingredientes e amasse muito bem. Forme um bolo comprido coloque em uma forma untada e deixe assar por 30 minutos, forno pré-aquecido a 180°C. Retire e enfeite com alface. Redimento: 6 fatias.



## **MALASSADA**

### **INGREDIENTES**

3 ovos  
2 colheres (sopa) de farinha de trigo  
1 tomate picado  
Coentro picado  
Sal a gosto

Aluna: Rita de Cássia Santos de Souza  
Escola Santa terezinha

### **MODO DE PREPARAR**

Bata as claras em neve, acrescente as gemas, ponha a farinha peneirada juntamente com o tomate e o coentro picado, coloque uma pitada de sal e continue a mexer. Unte uma forma com a margarina, coloque a massa e leve ao forno.



## CUSCUZ RECHEADO

### INGREDIENTES

1 Pacote de flocão coringa  
1 lata de milho verde  
1 lata de ervilha  
500g de mussarela  
500g de presunto  
1 tomate  
1 cebola  
Coentro

Aluna: Jennyfer Souza de Andrade  
Escola Francisco amálio Maria

### MODO DE PREPARAR

Refogue o tomate, a cebola e o coentro com a manteiga. Após refogar as verduras, misture a massa de cuscuz com as verduras refogada, a sardinha, o milho verde, a ervilha e deixe de molho por 10 min. Coloque no cuscuzeiro e deixe cozinhar. desenforme e enfeite com queijo e presunto.



## PICADINHO DE CARNE COM LEGUMES

### INGREDIENTES

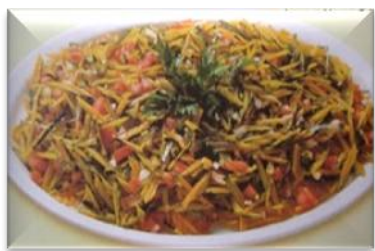
200g de carne moída cortada em cubos  
1 cebola picada  
1 dente de alho amassado  
1 cenoura cortada em cubos  
1 chuchu em cubos  
1 xícara (chá) de vagem  
1 xícara (chá) de batatinha em cubos  
2 tomates sem pele e semente  
Batidos no liquidificador  
1 colher (sopa) de salsinha picada  
Sal a gosto

### MODO DE PREPARAR

Em uma panela antiderapante, doure a carne. Junte a cebola e o alho e refogue até murchar. Ponha a cenoura, o chuchu, a vagem e a batata e mexa por 1 minuto. Adicione o tomate, o sal e a salsinha. Cozinhe até a carne ficar macia.  
Rendimento: 4 porções  
Tempo de preparo: 45 minutos

Aluna: Gicélia Renata Gomes dos Santos  
Escola Santa Ana





## SALADA DE CASCA DE ABÓBORA

### INGREDIENTES

1 xícara (chá) de casca de abóbora  
1 xícara (chá) de tomate picado  
 $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de cebola picada  
2 colheres (sopa) de azeite  
Sal a gosto

### MODO DE PREPARAR

Lave a abóbora em água corrente, descasque-a e rale a casca da abóbora. Depois de cozida, escorra a água e deixe esfriar. Junte o tomate, a cebola, o alho e o azeite. Leve a geladeira e sirva fria.  
Rendimento: 4 porções  
Tempo de preparo: 20 minutos

Aluna: Ayanne Ellen Araújo Siqueira  
Escola São Rafael



## SALADA DE ENTRADA

### INGREDIENTES

1 peito de frango desfiado  
1 alface  
1 pimentão verde  
2 tomates  
100g de uva passas  
2 maçãs  
1 cenoura ralada  
1 limão  
Sal e azeite

### MODO DE PREPARAR

Desfie o frango, corte o restante dos ingredientes em tiras, depois junte ao frango e tempere com azeite, limão e sal a gosto.  
Rendimento: 6 porções  
Tempo de preparo: 30 minutos

Aluna: Kátia Mikaella  
Escola Liege Gama Rocha



**REALIZAÇÃO**



**SECRETARIA MUNICIPAL DE  
EDUCAÇÃO**

**Patrocinadores:**

**Caixa Econômica Federal**



**Secretaria de Esporte e Lazer**

**Secretaria de Administração**

**Distribuidora de Alimentos Litoral**



**Ótica Coruripe, Moda Rios, Monik  
fashion**



