Ministério da Saúde

FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz
Coordenação-Geral de Gestão de Pessoas
Creche Fiocruz

Receitas com afeto

Compartilhando sabores e histórias

Edição: 01

120 ANOS
PATRIMÔNIO DA SOCIEDADE BRASILEIRA

COGEPE
Gestão de pessoas

Presidente da Fiocruz
Nísia Trindade Lima

Vice-Presidente de Desenvolvimento Institucional e Gestão do Trabalho
Mario Santos Moreira

Coordenadora-Geral de Gestão de Pessoas
Andréa da Luz Carvalho

Chefe do Serviço de Creche
Silvia Lacouth Motta

Assessora de Direção / Creche
Késia Pereira de Matos D'Almeida

Equipe Organizacional da Creche
Andréa Queli dos Santos Veloso (Pedagoga)
Daniele Gomes Vasques (Pedagoga)
Flavia de Figueiredo de Lamare (Responsável pelo NEP)
Ivania Martins de Araújo Barros (Analista em Gestão)
Késia Pereira de Matos D'Almeida (Assessora de Direção)
Márcia Toledo de Miranda (Nutricionista)
Priscila Evelin de Carvalho Penna (Psicóloga)
Silvia Lacouth Motta (Direção)
Yvone Costa de Souza (Assistente Social)

Composição Auxiliar da Equipe Organizacional da Creche
Alessandra Gaute da Silva e Sousa (Auxiliar do NEP)
Andressa Cardozo Fernandes (Auxiliar de Coordenação)
Isabella de Castro Wanderley (Auxiliar de Coordenação)
Marcela de Castro Ferreira Ebrenz (Saúde)

Organização do livreto:
Daniele Gomes Vasques
Flavia de Figueiredo de Lamare
Késia Pereira de Matos D´Almeida
Márcia Toledo de Miranda
Silvia Lacouth Motta

Participação especial

Trabalhadores

Eliane Quintiliana Inácio Gomes
Késia Pereira de Matos D'Almeida
Patrícia Lopes De Brito

Crianças e suas famílias

Arthur Melo Schnell
Caio Silva Giupponi
Clarice Drubi Burger
Davi Riba Coelho Barbosa
Gabriel Brandão dos Santos Comes de Almeida
Giovana Carvalho Guignoni
Íris Galadriel do Espírito Santo Barradas
João de Lamare Rocha
Miguel Gaugler Dias Nadia
Renata Ayres Portela Pessoa
Rita Levy da Silva
Victor Gutierrez Cardoso

Olá! Pais, Mães e/ou Responsáveis

Cozinhar é uma arte que une criatividade, aromas, cores, sabores e saberes. Não envolve somente "preparar alimentos"... Cria histórias, marca infâncias, compartilha cultura, presencia união, promove encontros, proporciona redescoberta... Aliada à nutrição, ainda participa do desenvolvimento adequado do corpo e da mente, ampliando as possibilidades para a criação de hábitos saudáveis.

E não poderíamos deixar de falar da comida carinhosa, dos pratos socializados nas confraternizações, da receita produzida e degustada nas residências e do cheiro da comida percebido no início do dia na creche. Memórias guardadas em diversos corações, marcadas em tantas infâncias.

Neste momento, de distanciamento social, compartilhamos nas edições dos livretos da quarentena as receitas do dia a dia da Creche Fiocruz, buscando ficar um pouco junto, mesmo distantes...

Agora, chegou a hora de conhecermos as histórias das famílias que nos cercam, suas receitas de gerações, a cultura familiar... Compartilhar um pouco das histórias de vocês neste tempo cheio do inesperado e do diferente.

Então, qual comida aquece o seu coração?

Conhecendo histórias

Dentro da temática "comidas que aquecem o coração e suas marcas", trazemos através de entrevistas histórias afetuosas e marcadas nas infâncias.

Eliane Quintiliana Inácio Gomes

Auxiliar de professora Maternal III turma 1 – Creche Campus

Quando o assunto é infância e comida carinhosa, qual sua maior recordação?

Eliane: Uma das recordações da minha infância é o melhor doce de mamão da vida, que meu pai fazia e nós participávamos com muita alegria e diversão!

Quando ele retornava da feira com as sacolas, já iniciávamos o corre corre dos irmãos (somos 8), mas só os menores participavam. Brincávamos com os cocos secos pelo quintal de nossa casa, com as cascas do mamão (jogávamos um no outro), até que o cheiro delicioso do doce invadia nossa vida. Crescemos com o sabor desse doce delicioso em quase todos os eventos de família. De vez em quando me arrisco em fazer, mas o ponto certo e o gosto da infância não são iguais.

Minha doce lembrança!

Estamos com saudade das "aglomerações" e temos recorrido muito neste momento as nossas memórias afetuosas, que na maioria das vezes também envolvem cheiros e sabores. Nesse sentido, compartilhe brevemente uma história ou momento prazeroso vivido por você e sua família ou amigos:

Eliane: Momentos de alegrias, muita descontração e afeto marcaram meu coração nos horários de almoço na Creche Fiocruz, mas o almoço dançante de Natal... Que data maravilhosa! Tudo preparado com carinho e cuidados especiais por nossas companheiras maravilhosas!

Tudo delicioso, com gosto de quero mais, pode repetir e deve! Os quitutes são os melhores: arroz com nozes, o frango temperado com laranja... Humm! Maravilhoso! A limonada de sabor incomparável. Músicas e risadas, porque não gargalhadas? São garantidas!

O sorteio dos nomes na hora dos brindes é pura alegria.

Saudades das "aglomerações"... Enquanto não voltamos, vamos nos alegrar com nossas memórias afetuosas.

Késia Pereira de Matos D'Almeida

Assessora de direção

Quando o assunto é infância e comida carinhosa, qual sua maior recordação?

Késia: Ahh! Tantas lembranças... Sou de uma época que em um período das férias escolares, quando não todo o tempo, muitas crianças iam para casa dos avós ou das tias. Eu e minha irmã passávamos algum tempo com primos e primas, em geral, na casa da minha avó materna Joana ou da minha tia paterna Norma.

Minha tia fazia um macarrão com salsicha maravilhoso na volta da praia, enquanto os outros adultos "administravam" o banho de mangueira! (risos) E minha avó, quando estava frio, servia mate com leite bem quentinho, acompanhado de biscoito cream cracker ou pão doce! Minha avó colocava uma dose generosa de açúcar em tudo que fazia! (risos) Ah e nas festas juninas da família, minha mãe era a responsável por fazer um doce de abóbora... Inesquecível! Muito bom!

Hoje, sempre que vou à praia lembro-me deste macarrão e às vezes ainda peço a minha mãe para fazer o doce. E quando chove, tenho vontade de beber o mate com leite! Mesmo não estando frio! (risos)

Sinto o cheiro delas nesses momentos... São lembranças felizes da infância.

Estamos com saudade das "aglomerações" e temos recorrido muito neste momento as nossas memórias afetuosas, que na maioria das vezes também envolvem cheiros e sabores. Nesse sentido, compartilhe brevemente uma história ou momento prazeroso vivido por você e sua família ou amigos:

Késia: Minha infância foi recheada de bons momentos em família! Minha família é uma "grande família", grande mesmo, numerosa... (risos) Somando tios e tias paternos e maternos são 16! Mais os primos e primas, imaginem! A casa vivia cheia e em geral a reunião acontecia aos Domingos para um almoço coletivo. Cada família levava um prato. Adorava! Frango ensopado e macarronada estavam sempre presentes! As reuniões envolviam sempre uma "comilança" e muita gente ao redor da mesa. As crianças comiam primeiro e depois ficávamos correndo pelo quintal, enquanto os adultos iam se servir... Falavam e riam alto também! Parecia uma grande confusão, mas era muito bom e divertido! Acabei trazendo isso para minha vida adulta. Os encontros com "comilança" e muita gente (risos), embora com apenas um filho, minha família continua grande... Não tanto como na infância, mas grande!

Amo reunir as pessoas para um churrasco, mas lanche também serve, o importante é estar junto! Esses momentos promovem muitas histórias e trazem um aconchego de momentos bons de minha infância! Então é difícil separar uma única história, mas o certo é que quando estamos juntos tem "comilança" e ficamos "amontoados" na cozinha preparando a comida, conversando, rindo, dividindo lembranças... Às vezes falamos e rimos alto, aí sempre me lembro desses almoços de Domingo. Amo estar reunida na cozinha e cozinhar são parte da minha história! E nesta quarentena sinto falta desta "aglomeração", destes momentos...

Patrícia Lopes De Brito

Auxiliar de professora do Grupamento III – Creche IFF

Quando o assunto é infância e comida carinhosa, qual sua maior recordação?

Patrícia: Minha maior recordação é o bolo de cenoura com cobertura de chocolate que a minha mãe Maria preparava com muito amor e carinho. Lembro também do churrasco nos Domingos em família, com aquela picanha, pão de alho e todos juntos com muitos abraços, beijos, muita conversas e sorrisos.

Estamos com saudade das "aglomerações" e temos recorrido muito neste momento as nossas memórias afetuosas, que na maioria das vezes também envolvem cheiros e sabores. Nesse sentido, compartilhe brevemente uma história ou momento prazeroso vivido por você e sua família ou amigos:

Patrícia: Sempre gostei muito de canjica e sempre pedia para minha mãe fazer. Quando minha mãe fazia, pedia para me deixar colocar os ingredientes depois que a canjica estivesse cozida, aí eu colocava leite condensado, coco fresco, cravo, leite, leite de coco... Um momento que marcou minha infância e lembro até hoje, sempre com carinho toda vez que vou preparar uma canjica. Lembro também das festas de final de ano, a família reunida com aquela maionese, pernil, sobremesa pudim de leite condensado e todos juntos com muito amor carinho confraternizando.

Receitas das famílias

Já preparou o almoço?

Não? Então veja essas receitas de dar água na boca!

Hambúrguer Caseiro

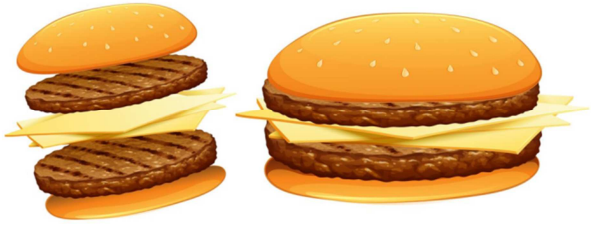
Ingredientes:
500g de carne moída. (escolha uma carne magra, sem muita gordura);
03 colheres de chá de iogurte;
03 colheres de chá de molho *shoyu*;
03 colheres de chá de molho inglês;
Pimenta do reino a gosto;
Sal a gosto;

Modo de Preparo:
Carne: Em uma tigela, acrescente a carne, o iogurte, o *shoyu*, o molho inglês, a cebola, o sal e a pimenta. Misture tudo até que fique homogêneo. Separe a carne em 4 partes iguais e utilize um processador de hambúrguer para modelar ou então modele mesmo com a mão. Em uma grelha, pincele um pouco de óleo vegetal e coloque os hambúrgueres. Deixe até que fique no ponto desejado. Quando tiverem prontos, coloque 2 fatias de queijo em cada hambúrguer e abafe com uma tampa. Quando o queijo derreter, sirva com o pão de hambúrguer.

Mensagem da Família:

Olá.
Temos cozinhado bastante aqui em casa. A Rita pediu para mandar as favoritas. A primeira é de hambúrguer, que ela ama misturar à mão e diz que é slime de carne e as outras duas são da Rita Lobo, que é a nova musa dela. Rita assiste a xará e fica suspirando: "ela é tão linda! Queria morar na casa dela". Temos feitos vários legumes no forno além da batata doce seguindo este modo de preparo, ajuda na hora da fome!

Rita Levy da Silva
1º Ano Pré-Escolar
Turma 1
Creche Campus



Berinjela Assada

Ingredientes:
01 berinjela,
Azeite,
Orégano,
Manjericão.

Modo de Preparo:
Lave bem a berinjela e corte-a em rodelas finas/médias. Coloque um fio de azeite no fundo de um refratário e cubra com uma camada de rodelas de berinjela. Regue com azeite e salpique orégano e manjericão a gosto. Repita com mais uma camada de berinjela, azeite, orégano e manjericão e assim por diante, até acabarem as rodelas de berinjela. (Se desejar, pode colocar queijo parmesão por cima da última camada). Leve ao forno médio (200°C) por aproximadamente 30 minutos.

Iris Galadriel do Espírito Santo Barradas
Maternal I Turma 1
Creche Campus

Mensagem da Família:

Esta receita foi passada por uma nutricionista há alguns anos e agora retomamos com a ajuda da Galadriel. Ela adora arrumar a berinjela no refratário e salpicar o orégano e o manjericão. E depois, se deixarmos, come tudo sozinha. Ela pede, inclusive, a berinjela pura e, na comida, cata primeiro toda a berinjela do prato. Fica muito gostosa!

Batata Doce Assada

Ingredientes:
03 batatas-doces (cerca de 600 g)
01 dente de alho (aqui não colocamos)
01 colher (chá) de páprica doce
01 colher (chá) de páprica picante
03 colheres (sopa) de azeite
sal a gosto

Modo de Preparo:
Pré-aqueça o forno a 220 °C (temperatura alta).
Descasque e pique fino o alho, transfira para uma tigela e misture bem com o azeite e as pápricas.
Descasque e corte as batatas em cubos médios. Transfira para a tigela com o azeite e misture bem para envolver todos os pedaços.
Assim que o forno estiver aquecido, espalhe as batatas na assadeira e tempere com sal a gosto - quanto mais espaço entre os pedaços, mais crocantes elas ficam.
Leve ao forno e deixe assar por cerca de 30 minutos, até dourar - na metade do tempo, vire os cubos com uma espátula para dourar por igual. Retire do forno e sirva a seguir.

Rita Levy da Silva
1º Ano Pré-Escolar Turma 1
Creche Campus

Batata Rosti

Ingredientes:
Batata grande
¼ de xícara (chá) de queijo meia-cura ralado grosso
01 colher (sopa) de azeite
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
Folhas de rúcula para servir

Modo de Preparo:
Lave, descasque e passe a batata pela parte grossa do ralador. Transfira para o centro de um pano de prato limpo, forme uma trouxinha e torça bem sobre a pia para extrair o excesso de água da batata.
Transfira a batata para uma tigela e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
Leve uma frigideira antiaderente ao fogo médio. Quando aquecer, regue com o azeite e gire a frigideira para untar todo o fundo.
Com a mão (ou uma pinça), disponha metade da batata ralada formando um disco de cerca de 12 cm, pressione com uma espátula para nivelar e formar uma camada uniforme.
Polvilhe com o queijo ralado, deixando uma borda de cerca de 1 cm livre para evitar que vaze ao derreter. Cubra com o restante das batatas raladas e, com a espátula, pressione para nivelar e fechar as laterais.
Abaixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 8 minutos – as batatas em contato com a frigideira ficam douradas e as bordas translúcidas, sinal de que estão cozidas.
Regue a superfície da batata rosti com um fio de azeite. Com a espátula, vire a batata de uma só vez, como uma panqueca, para dourar o outro lado (se preferir, cubra a frigideira com um prato e vire de uma só vez; deslize a batata rosti de volta para a frigideira, deixando o lado dourado para cima).
Volte a frigideira ao fogo baixo e deixe o outro lado cozinhar até dourar por mais 6 minutos.

Rita Levy da Silva
1º Ano Pré-Escolar Turma 1
Creche Campus

Molho Pesto

Ingredientes:
01 molho de manjericão fresco
02 dentes de alho médios
06 castanhas do Pará trituradas (ou nozes)
02 colheres de sopa de queijo grana padano ralado ou parmesão ralado
Azeite suficiente para cobrir o molho
Sal a gosto

Modo de Preparo:
Lavar o manjericão (deixar de molho no vinagre por 5 min), separar as folhas e colocar num recipiente para triturar (*mix*), junto com os 2 dentes de alho descascados e cortados ao meio. Triturar tudo grosseiramente no *mix* ou liquidificador. Misturar o queijo ralado e as castanhas do Pará trituradas. Colocar no pote que será armazenado e colocar azeite até cobrir a mistura ou mais líquido, se preferir. Aqui não usamos sal, pois o queijo já é salgado, mas fica a gosto de cada um!

Dicas:
A receita original era com nozes, mas como não tínhamos em casa, adaptamos com castanha do Pará, que Renata adora e ficou uma delícia! Pode ser adaptada com outra castanha da preferência. Fizemos a receita juntas e foi muito divertido!!! Inclusive a Renata já sabe a receita de cor e enviou um áudio para a vovó ensinando!
Dá para congelar o molho por 3 meses e na geladeira armazenar por até 1 mês.
O molho pesto serve para temperar saladas, sanduíches, macarrão.

Mensagem da Família:

Prezados,
Estamos com muitas saudades de todos e esperamos que todos estejam bem! Adoramos a iniciativa da creche em compartilhar alguns momentos no *Instagram* e seguimos curtindo!! Aguardamos para que possamos retornar em breve e com segurança.
Estamos fazendo muitas receitas juntas e Renata adora ajudar na cozinha! Selecionamos uma receita prática e versátil e uma das primeiras que testamos durante a quarentena: Molho pesto!

Renata Ayres Portela Pessoa
1º Ano Pré-Escolar
Turma 1
Creche Campus

Que tal um pão de queijo?

Seguem três receitas maravilhosas para todos os gostos e lanches!

Pão de Queijo (Maria)

Ingredientes:
01 1/2 copo de polvilho doce
1/2 copo de óleo
02 ovos
1/4 de queijo minas
Um pouco de leite

Modo de Preparo:
Bater tudo no liquidificador, acrescentando um pouco de leite até obter uma massa mais ou menos espessa (como para bolo).
Assar em forminhas untadas cheias pela metade. Forno quente.

João de Lamare Rocha
Berçário Turma 1
Creche Campus

Mensagem da Família:

Olá
Adoramos a proposta e ficamos com muita dúvida na escolha da receita.
Optamos, nesse momento, por apresentar uma receita de família para João (Berçário) e assim recordar fatos vividos. Mexemos em cadernos de receita, ligamos para a vovó, para a titia... e assim passamos um sábado com muitas alegrias, lembranças e pão de queijo caseiro.
Agradecemos por, com esta ideia, nos possibilitar esse momento tão feliz!

Pão de Queijo Fit de Frigideira

Ingredientes:
04 colheres de tapioca
01 ovo
01 colher de requeijão
Queijo Parmesão
Queijo Muçarela

Modo de Preparo:
Mistura tudo muito bem e coloca na frigideira, quando estiver desgrudando o fundo vira e deixa dourar.

Mensagem da Família:

Prezada Equipe,
Saudade de todos! Gabriel manda muitos beijos! Está cada dia mais levado e cabeludo. Também não pode ver a mochila, que pergunta todo empolgado "Creche, mamãe?!". Nessa quarentena tá difícil manter o peso, né, então vamos recorrer ao mundo fit. rs

Gabriel Brandão dos Santos Comes de Almeida
Grupamento II Fase 1
Creche IFF

Pão de Beijo
(pão de queijo vegano / baiano)

Ingredientes:
Batata doce média;
01 xícara e meio polvilho doce (ou fazendo de olho a mesma quantidade de batata depois de cozida e amassada);
02 colheres de sopa de azeite;
Ervas fina;
Sal a gosto;

Modo de Preparo:
Cozinhe a batata com um pouco de sal, escorra e reserve a água. Misture todos os ingredientes com as mãos até ter textura de pão de queijo. Se estiver muito seco, pode adicionar um pouco da água da batata. Se estiver muito derretido, pode colocar um pouco mais de polvilho. Faça bolinhas e coloque para assar até ficar dourado em cima, mais ou menos vinte minutos. Em forma antiaderente não precisa untar.

Dicas:
Caso queira incrementar, pode adicionar um pouco de amaranto em flocos ou grãos ou de farinha de amêndoas. Se estiver com pressa, pode colocar para assar sem forma mesmo, com a ajuda de duas colheres, você enche o tabuleiro bem rápido.

Mensagem da Família:

Bom dia,
Vou enviar duas receitas fáceis, que preparo com minha filha com frequência. São receitas simples e nutritivas.

Clarice Drubi Burger
Maternal II Turma 2
Creche Campus

Ama banana?

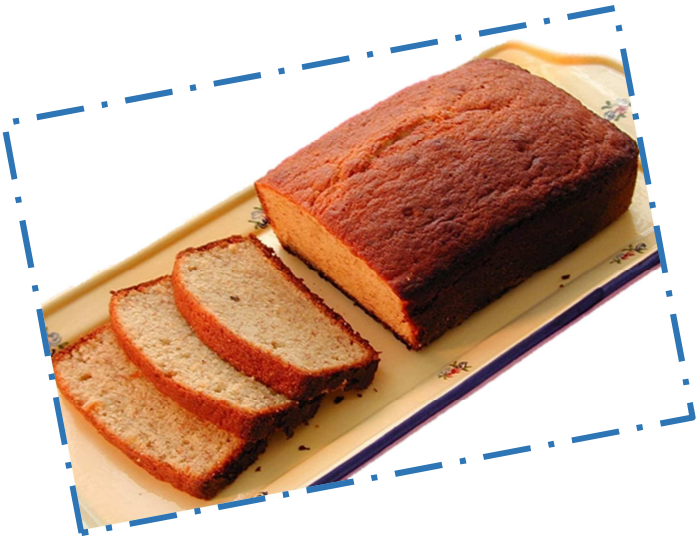
Então você vai gostar das próximas receitas!

Bolo de Banana Fácil

Ingredientes:
02 bananas bem maduras
02 ovos
01 xicara açúcar mascavo (pode ser utilizado outro tipo)
1/2 xicara aveia em flocos
1/2 xicara farinha de trigo integral + 1/2 xic farinha de trigo
1/2 xicara óleo
01 colher de chá de canela
01colher de fermento

Modo de Preparo:
Amassar as bananas com garfo e adicionar os demais ingredientes. Misturar tudo e colocar em uma forma untada. Levar ao forno pré-aquecido por 35 min.

Dicas:
Usar forma com furo no meio ou forma de pão (retangular).



Miguel Gaugler Dias Nadia
1º Ano Pré-Escolar Turma 1
Creche Campus

Bolo de Banana

Ingredientes:
04 bananas maduras
04 ovos
02 xicara de aveia em flocos finos
2 xicara de uva passa
01 colher de sopa de fermento

Modo de Preparo:
Bater no liquidificador todos os ingredientes, reservando o fermento. Melhor sempre começar pelos molhados. Adicionar o fermento ao final e bater mais um pouco.
Costumo colocar em forminhas de *cupcake* de silicone. Se não for de silicone, precisa untar a forma. Assar em forno médio por cerca de meia hora até enfiar o garfo e ele sair meio seco.

Dica:
Pode congelar o que não for comer e colocar no micro-ondas por 15 segundos na hora que quiser. Vai parecer que acabou de sair do forno.

Clarice Drubi Burger
Maternal II Turma 2
Creche Campus

Panqueca de Banana

Ingredientes:
01 banana madura
01 ovo
01 colher de café de fermento químico
Canela a gosto
Pasta de amendoim a gosto
Manteiga para untar a frigideira

Modo de Preparo:
Em um potinho, amasse bem a banana e junte a canela (opcional), pasta de amendoim (opcional) e o ovo.
Misture bem os ingredientes. Se quiser a massa mais homogênea, pode utilizar um *mixer*. Acrescente o fermento químico e misture delicadamente.
Aquecer uma frigideira antiaderente e colocar um pouco de manteiga, para não grudar.
Despejar a massa na frigideira e esperar dourar. Quando estiver boa, vire a massa para dourar o outro lado.
Pronta! Pode servir assim pura mesmo, ou com um pouco de mel.

Victor Gutierrez Cardoso
Berçário Turma 2
Creche Campus

Mensagem da Família:
Bom dia!
Seguem as informações sobre a receita.

Um biscoito cai bem!

Seguem duas receitas deliciosas das famílias!

Biscoito 1, 2, 3

Ingredientes:
100 g de açúcar
200 g de manteiga em temperatura ambiente
300 g de farinha de trigo

Modo de Preparo:
Pré-aquecer o forno a 180º C. Untar uma assadeira grande com manteiga ou usar papel antiaderente.
Em uma tigela, misture os 3 ingredientes com as mãos até obter uma massa homogênea.
Pegue pequenas porções da massa e enrole fazendo bolinhas com cerca de 3 cm de diâmetro. Utilizando um garfo, pressione cada bolinha para achatá-la e deixá-la com a marcação do garfo.
Coloque os biscoitos na assadeira, deixando espaço entre eles. Leve a assadeira ao forno para assar por aproximadamente 10 a 15 minutos, ou até doura-los (a depender do forno).
Espere esfriar antes de servir, assim ficarão mais firmes.
A receita rende cerca de duas assadeiras grandes.

Dicas:
- Caso queira biscoitos mais crocantes, deixe-os descansar na geladeira por 30 minutos antes de assar.
- É possível congelar a massa crua por um mês, caso queira assar os biscoitos em outro momento.
- Armazenados em recipiente hermeticamente fechado, os biscoitos continuam crocantes por até duas semanas.
- Se desejado, é possível moldá-los em diferentes formatos ou adicionar um pouco de canela, chocolate ou outro ingrediente que confira sabor e cor, mas não é necessário. Eles já são ótimos do jeito original.
- No lanche da tarde, acompanha bem com leite, chocolate, café (para os adultos).

Mensagem da Família:

Prezados,
Segue uma das receitas que fizemos juntos com o Arthur, durante este período de isolamento em casa. A receita é muito simples, e eu a aprendi aos 8 anos, na escola. O nome indica a facilidade em se lembrar dos ingredientes e suas medidas.

Arthur Melo Schnell
Grupamento II Fase 2
Creche IFF

Biscoito da Vovó

Ingredientes:
02 xícaras de farinha de trigo
01 ovo inteiro
01 e 1/2 xícara de açúcar
01 e 1/2 colher (de chá) de fermento em pó
01 e 1/2 xícara de leite de vaca
01 pitadinha de sal

Modo de Preparo:
Pegue a farinha de trigo, o ovo, a pitada de sal e o açúcar, misture tudo num recipiente plástico e mexa bem (com as mãos sempre bem limpas). Vá colocando o leite aos poucos, até a massa soltar da mão. Acrescente mais farinha, se necessário, até dar o ponto.
Ao final, coloque o fermento em pó e mexa bem novamente. Faça os biscoitos em formato de roscas e frite-os em óleo bem quente. Após escorrer o excesso de óleo, pode adicionar um pouco de açúcar com canela para dar o toque final.

Mensagem da Família:

Boa tarde.
Segue a receita da Giovana.
Ela gosta muito de fazer com a vovó e o irmão Diogo (de 6 anos), com quem está fazendo a quarentena.
A bagunça é garantida. A parte que Giovana mais gosta é misturar a farinha.

Giovana Carvalho Guignoni
Maternal II Turma 1
Creche Campus

Ideias para sobremesa?

Temos! Aproveite!

Picolé de Manga

Ingredientes:
01 manga
120 ml de água filtrada
Iogurte da sua preferência (opcional pra dar cremosidade e variar sabor)
Formas de picolé

Modo de Preparo:
Tirar a polpa da manga, acrescentar a água e o iogurte e bater com *mixer* ou liquidificador.
Colocar nas formas e colocar pra congelar.

Picolé de Morango

Ingredientes:
01 caixa de morangos devidamente higienizados
120 ml de água filtrada
Leite ou iogurte (opcional pra dar cremosidade)
Açúcar a gosto (opcional)
Formas de picolé

Modo de Preparo:
Picar os morangos higienizados, acrescentar a água, o leite ou iogurte e o açúcar. Bater tudo. Colocar nas forminhas de picolé e colocar pra congelar.

Mensagem da Família:

Essas duas receitas são sucesso absoluto aqui em casa, e mais fácil do que elas não existe. E a criança pode participar bastante.

Davi Riba Coelho Barbosa
Maternal II Turma 1
Creche Campus

Bolo de Chocolate Sem Leite

Ingredientes:
03 xícaras de farinha de trigo
02 xícaras de açúcar
01 xícara de chocolate em pó
01 xícara de óleo
03 ovos
02 xícaras de água fervendo
01 colher de sopa de fermento

Modo de Preparo:
Bater no liquidificador o óleo, os ovos e a água fervendo.
Colocar em uma vasilha os ingredientes secos e misturar.
Misturar tudo e por último acrescentar o fermento e misturar levemente.
Colocar em uma forma untada e polvilhada e assar por cerca de 20 minutos (depende do forno).

,

Mensagem da Família:

Bom dia,
Envio, em anexo, receita de bolo de chocolate simples. Base água para quem tem restrição ao leite.
Abs!

Caio Silva Giupponi
Maternal II Turma 2
Creche Campus

Anotações...

Quer fazer um registro após experimentar e preparar uma receita deste livreto?! Deixe registrado aqui. Na volta vocês contam pra gente ou podem enviar para os e-mails da creche!

Fontes Pesquisadas...

- Imagens retiradas do Google Imagens

Creche Fiocruz

CAMPUS
Av. Brasil, 4365 – Manguinhos – RJ - CEP: 21045-900
3836-2196 / 3836-2195
E-mail: creche@fiocruz.br
nepcreche@fiocruz.br

IFF
Av. Rui Barbosa, 716 – Flamengo – RJ - CEP: 22250-220
2554-1799 / 2554-1800
E-mail: creche@iff.fiocruz.br