



LIVRO DE RECEITAS ECO 2025





Sumário



Amanteigado Doce - Tom (6°B).....	6
Beiju do Seu Orlando - Felipe (1°A) e Marina (Vermelo).....	7
Biscoito 1 2 3 - Ciro (2°B).....	8
Biscoito 1 2 3 - Pilar (1°B).....	9
Biscoito 1 2 3 - Lucia (6°A).....	10
Biscoito Amanteigado de Canela - Lucas (6°A) e Catarina (9°C).....	11
Biscoito de Canela - Luzia (1°C).....	12
Biscoito de Gengibre Natalino - Gabriela (2°C).....	13
Biscoito Natal - Rosa (1°B).....	16
Bolinho de Banana na Frigideira - Rafael (Azul B).....	17
Bolinhos de Grão de Bico - Lais (Azul A).....	18
Bolo Beluga - Sofia (Azul C).....	19
Bolo de Chocolate com Brigadeiro - Felipe (8°A) e Pedro (6°C).....	20
Bolo de Agrião - Helena (6°B) e Catarina (4°C).....	21
Bolo de Aveia com Banana <i>Sem Açúcar</i> - Martim (Vermelo).....	23
Bolo de Banana - Otto (4°B).....	24
Bolo de Banana <i>Vegano</i> - Anna (Azul A) e Dora (7°A).....	25
Bolo de Banana e Maça <i>Sem Açúcar e Sem Leite</i> - Lara (Azul C).....	26
Bolo de Banana e Aveia- Caetano (6°C) e João (2°C).....	27

Sumário



Bolo de Cacau - Athos (4°B).....	28
Bolo de Caneca - Nina (1°A).....	29
Bolo de Cenoura - Isabel (2°B).....	30
Bolo de Cenoura - Roque (4°B).....	31
Bolo de Cenoura - Lucas (3°B) e Zaqueu (1°B).....	32
Bolo de Cenoura - Luísa (7°B).....	33
Bolo de Cenoura da Lelê.....	34
Bolo de Chocolate com Café - Clara (2°A).....	35
Bolo de Chocolate da Vovó Nanã - Lais (Azul A).....	36
Bolo de Fubá com Iogurte - Valentina (5°A).....	37
Bolo de Fubá da Bisa Angelina - Antonio (Vermelo) e Murilo (3°C).....	38
Bolo de Iogurte - Martina (4°A).....	39
Bolo de Laranja - Manuela (Azul A).....	40
Bolo de Laranja - Felipa (3°C).....	42
Bolo de Limão <i>Vegano</i> - Dora (7°A) e Anna (Azul A).....	43
Bolo de Macaxeira <i>Sem Glúten</i> - Alice (6°B) e João (2°C).....	44
Bolo de Milho - Nicolas (1°A).....	45
Bolo de Queijo - Manuela D. (7°B).....	46
Bolo Milho <i>Sem Glúten/ Lactose</i> - Tomás (6°B).....	47
Bolo Salgado da Vovó Angelina - Olivia (1°B).....	48
Brigadeiro - Henrique (8°A).....	49
Brownie de Airfryer - Joana (5°A).....	50

Sumário



Caponata de Berinjela - Maya (Azul B) e Antonio (Vermelo).....	51
Chup-chup/ Geladinho - Eduardo (1°B).....	52
Coalhada Seca - Maria (4°B) e Joana (Azul C).....	53
Cookie - Manuela S. (7°B).....	54
Cookies da Diana e da Mamãe - Diana (2°C).....	55
Cookie com Gotas de Chocolate - Gael Roa (6°C).....	56
Cookie Polonês de Aveia e Chocolate - Natália (5°B).....	58
Cookies - Francisco (Azul B).....	59
Cous Cous - Alice (6°A).....	60
Crostini Caseiro com Parmesão - Lígia (Vermelo).....	61
Futomaki de Verão da Sorte - Pietro (5°B).....	62
Geléia Cupuaçu - Téo (Laranja A).....	63
Granola Caseira - Antonio (Azul C).....	64
Guacamole - Dora (7°C).....	65
Guacamole - Manuela (1°B).....	66
Kafta - Alice (Laranja B).....	67
Mousse de Maracujá - Gabriela (5°A).....	68
Omelete - Eduardo (1°C).....	69
Onigiri - Keiji (3°C) e Jun (6°B).....	70
Palha Italiana - Olivia (2°B).....	71
Panqueca - Tito (1°C).....	72
Panqueca - Moreno (3°C) e Lola (7°B).....	73



Sumário



Panqueca - Lorena (Vermelo B).....	74
Panqueca de Banana - Martim (2º A).....	75
Panqueca de Banana - Melissa (1º B).....	76
Panqueca do Papai - Clara (2º A).....	78
Panquecas - Dora (4º A).....	81
Pão de Batata c/ Frango e Catupiry - Ana Luísa (1º C) e João Paulo (6º C).....	82
Pão de Queijo - Betina (6º C).....	83
Pão Lourenço - Alice (1º C).....	84
Pipocas Perfeitas - Alice (3º B).....	85
Pudim de Leite - Benjamin (Azul A) e Liam (Vermelo).....	86
Queijadinha - Domenico (2º B).....	87
Quiche da Tia Deia - Benjamin (5º C).....	88
Rocambolo - Helena (4º B).....	90
Sagu - Lorena (6º B) e Juliete (Azul B).....	92
Sanduíche de Pepino - Anna (Vermelo B).....	94
Sanduíche de Queijo e Tomate - Anna (Vermelo B).....	95
Suco do Sol - Cristal (6º C).....	96
Tamago Sando - Bernardo (7º A) e Miguel (9º B).....	97
Torta de Banana da Bisa Vovó do Tom - Tom (5º A).....	98
Torta de Espinafre com Ricota.....	99
Torta de Maçã da Bisa Marion - Benjamin (Azul) e Joana (Vermelo).....	100
Vitamina de Banana com Toddy - Lina (4º B).....	101

AMANTEIGADO DOCE (6°B)

- 200g MANTEIGA
- $\frac{1}{2}$ XIC DE AÇÚCAR
- $2\frac{1}{2}$ FATONHA BCA

TOM

PRÉ aqueça forno à 180°C.

MISTURE OS INGREDIENTES ATÉ FICAR UMA MASSA HOMOGÊNEA. FAÇA UMA COBICA DE 3cm DE DIÂMETRO. FATIE DISCOS DE 0,5cm.

DISPONHA EM UMA FORMA UNTADA COM ESPAÇO ENTRE ELAS, PARA PODEREM CRESCER.

QUANDO ESTIVEREM DOURADAS, RETIRE DO FORNO.

BEIJU DO SEU ORLANDO

(Orlando do beijo - Coém / BA)

- Descasque a mandioca e role no rolo fino
- Espreme num pano e descarte o líquido
- Distribua a massa numa fina camada no forno por 20 minutos
- Pode ser servido com monteijo ou queijo ralado

Filipe (1ªA) e Moíno (Vel-melo)

BISCOITO 1º 3º

CRÉDITOS: RITA LOBO

INGREDIENTES

200 GRAMAS DE MANTEIGA

2 + 1/2 X DE FARINHA DE TRIGO

1/2 X DE AÇÚCAR

MODO DE PREPARO

MISTURAR TUDO, AMASSAR BEM COM A MÃO

FAÇA UM ROLO COM A MASSA E CORTE PEDAÇOS

SE QUISER, PODE USAR FORMINHAS.

ASSAR POR 15 MINUTOS

CIRO

BISCOITO 123

(rende cerca de 80 biscoitinhos, ou duas formas grandes)

Ingredientes

100 gramas de açúcar
200 gramas de manteiga
300 gramas de farinha de trigo

Preparo

Preaqueça o forno a 180 °C. Unte três assadeiras grandes com manteiga e polvilhe com farinha de trigo (se as assadeiras forem antiaderentes, não precisa untar).

Numa tigela, misture todos os ingredientes, amassando com as mãos até obter uma massa lisa.

Divida a massa em 4 porções e enrole cada uma como se fosse uma cobrinha de 3 cm de espessura. Com uma faca, corte o rolinho em fatias de 0,5 cm de espessura.

Transfira os biscoitos para as assadeiras, deixando espaço para que não grudem um no outro ao assar. Com um garfo, aperte delicadamente a superfície de cada biscoito para marcar. Leve ao forno para assar por cerca de 10 minutos, ou até que estejam levemente dourados.


Deixe esfriar completamente antes de servir ou guardar.

(Pilar, 1ª série B, e vovó Cris)

BISCOITO 123 ☺

- 100g de açúcar ou $\frac{1}{2}$ xícara (chá)
- 200g de manteiga em temperatura ambiente
- 300g de farinha de trigo ou $2\frac{1}{2}$ xícaras (chá)
- Manteiga e farinha de trigo para untar e polvilhar

PREPARO

- (1. Preaqueça o forno a 180°C (temp. média). Unte 3 assadeiras grandes com manteiga e polvilhe com farinha de trigo (se suas assadeiras forem antiaderentes, não precisa untar).
- (2. Misture tudo numa tigela até a massa ficar lisa.
- (3. Divida a massa em 4 partes e enrole cada uma como se fosse uma cobra de 30cm de espessura. Corte o rolinho em fatias de 0,5cm de espessura.
- (4. Transfira os biscoitos para as assadeiras, deixando espaço pra que ~~uma~~ não grude em outro. Com um garfo, aperte delicadamente cada biscoito para marcar (assim: ).
- (5. Leve ao forno por 30 min., até que estejam meio dourados. Deixe esfriar e coma.

Jim! Agora é só comer.

Esquecemos de fazer ☹

Receita Cremantejado de canela

Ingredientes:

- 100 gramas de açúcar
- 200 gramas de manteiga
- 300 gramas de farinha
- canela (a gosto)

Incorpore o açúcar na manteiga gelada, depois que estiver uniforme adicione a farinha e a canela até virar uma massa.

Leve ela para a geladeira por 15 minutos, depois corte em pequenos pedaços e leve para a forno por vinte minutos ou até que estejam dourados.

Receita de:

Lucas G. A.
Catarina G. C.

BISCOITO DE
CANELA

FARINHA DE TRIGO 2X

OVO 1

MANTEIGA 4C

ACUCAR MASCADO

MEL

CANELA

1

LUZIA 1C

Biscoito de gengibre natalino

Gabriela - 2C

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de gengibre em pó
- 1 colher (chá) de canela em pó
- ¼ de colher (chá) de cravo-da-índia em pó
- noz-moscada ralada na hora a gosto (cerca de ½ colher (chá))
- ¼ de colher (chá) de fermento em pó
- ¼ de colher (chá) de sal
- 100 g de manteiga em temperatura ambiente
- ⅓ de xícara (chá) de açúcar mascavo peneirado
- ⅓ de xícara (chá) de melado de cana
- 1 ovo
- farinha de trigo para polvilhar a bancada

Modo de preparo

Separe 4 pedaços de papel-manteiga com cerca de 30 cm de comprimento – eles serão usados para abrir a massa.

Numa tigela misture a farinha de trigo, o gengibre em pó, a canela em pó, a noz-moscada, o cravo em pó, o fermento e o sal. Reserve.

Na batedeira, utilizando a raquete, bata a manteiga com o açúcar em velocidade média até formar um creme. Junte o melado de cana e o ovo e bata por mais 2 minutos para incorporar – pare de bater e raspe a lateral da tigela quantas vezes forem necessárias para que fique uniforme.

Diminua a velocidade da batedeira e junte os ingredientes secos aos poucos, batendo a cada adição até formar uma massa lisa.

Polvilhe um pouco de farinha sobre um dos pedaços de papel-manteiga e transfira metade da massa para o centro. Polvilhe um pouco de farinha sobre a massa e cubra com outro pedaço de papel. Aperte delicadamente para achatar e, com o rolo de macarrão, abra a massa até ficar com cerca de 0,5 cm de espessura. Repita com a outra metade da massa.

Leve as massas de biscoito já abertas para a geladeira para firmar por, no mínimo 2 horas (se preferir, prepare a massa no dia anterior).

Ao gelar a massa de biscoito já aberta fica mais fácil cortar e assar

os biscoitos. Se preferir, você pode levar a massa sem abrir num saco para alimentos (ou num pedaço de plástico filme) formando um bloco achatado para gelar. Nesse caso, ela precisa de pelo menos 4 horas para firmar.

Preaqueça o forno a 180 °C (temperatura média).

Retire a massa da geladeira e corte os biscoitos no formato desejado. Com cuidado vire e descole o papel dos biscoitos – assim fica mais fácil separar os biscoitos das rebarbas. Transfira os biscoitos para uma assadeira, deixando 0,5 cm de espaço entre eles. Junte as aparas na geladeira para abrir depois que assar as primeiras levas. (Caso tenha gelado a massa num bloco só, corte a massa ao meio e transfira para a bancada polvilhada com farinha – volte o restante da massa para a geladeira. Abra com o rolo de macarrão polvilhando farinha sob e sobre a massa durante o processo, até atingir 0,5 cm de espessura.)

Leve os biscoitos ao forno para assar por cerca de 15 minutos, ou até as bordinhas começarem a dourar – ele termina de endurecer depois de esfriar. Atenção: caso esteja utilizando cortadores de formatos diferentes, organize as assadeiras por tamanho (pequenos, médios e grandes) pois o tempo de forno varia de acordo com o tamanho dos biscoitos.

Retire os biscoitos do forno e espere esfriar completamente antes de servir ou armazenar. Repita com o restante da massa e vá juntando as aparas para abrir novamente, sempre polvilhando a bancada e a massa com farinha para não grudar.

COMO ARMAZENAR

Em pote hermético ou embalados em saquinhos bem fechados para presente, por até 20 dias.

COM CONGELAR

A massa pode ser congelada crua por até 1 mês, para descongelar, mantenha em temperatura ambiente por 30 minutos antes de abrir.

SEM BATEDEIRA

Você pode preparar essa receita sem batedeira, ela vai demorar um pouco mais para ficar pronta, mas dá certo. Deixe a manteiga ficar bem molinha em temperatura ambiente. Coloque a manteiga numa tigela e mexa bem com uma espátula de bambu para desmanchar – a espátula deve ser bem firme, evite aquelas mais flexíveis de silicone. Só então adicione o açúcar e mexa bem até formar um creme e seguir com o passo a passo da receita.

Para o glacê

Ingredientes

- 1 clara de ovo
- 1½ de xícara (chá) de açúcar de confeitado peneirado
- 1 colher (chá) de caldo de limão
- 1 gota de essência de baunilha

Modo de preparo

Numa tigela média, bata a clara com o batedor de arame apenas até espumar.

Adicione o açúcar, o caldo de limão e a essência de baunilha.

Misture bem com o batedor de arame para incorporar – no começo parece que o glacê vai empelotar, mas continue mexendo até ficar liso.

Bata vigorosamente por cerca de 2 minutos até formar um creme mais consistente que fica brilhante e marcado pelo batedor. Atenção: quanto mais você bater o glacê mais firme irá ficar, caso passe do ponto basta acrescentar algumas gotinhas de água filtrada para deixá-lo mais fluido.

Transfira o glacê para um saco de confeitado e corte apenas a pontinha – quanto mais fina for a abertura, mais delicado ficará o desenho. Se preferir, utilize um bico de confeitado redondo número 2.

Decore os biscoitos com o glacê e espere secar completamente em temperatura ambiente antes de armazenar ou embalar para presente – isso leva cerca de 50 minutos.

Lora 1^o B

BISCOITO NATAL

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de gengibre em pó
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1/4 colher (chá) de cravo-da-índia em pó
- noz-moscada (1/2 colher chá)
- 1/2 colher chá de fermento em pó
- 1/4 colher de sal
- 100 g de manteiga
- 1/3 xícara (chá) de açúcar mascavo
- 1/3 xícara melado de cana
- 1 ovo

- misture a farinha de trigo, o gengibre em pó, a canela em pó, a noz-moscada, o cravo em pó, o fermento e o sal. Reserve

- Na batidura bata manteiga com açúcar até formar um creme. Junte o melado de cana e o ovo e bata por mais 2 minutos.

- Junte os ingredientes secos e bata por 5 minutos como uma massa lisa.

- Faça o formato e coloque no forno.

BOLINHO DE BANANA NA FRIGIDEIRA

- 2 BANANAS
- $\frac{1}{2}$ XIC. DE CHÁ DE FARINHA DE TRIGO OU AVEIA
- 1 COLHER SOPA DE MEL
- 1 COLHER CHÁ DE FERMENTO
- 1 PITADA DE CANELA
- 1 COLHER SOPA DE LEITE (OPCIONAL)

DISPOR BOLINHAS DA MASSA COM A COLHER NA FRIGIDEIRA, EM FOGO BAIXO.

EM 1 MINUTINHO FICA PRONTO!



RAFAEL - AZUL B

BOLINHOS DE GRÃO DE BICO (VEGANO)

LAIS J.
(AZUL)

INGREDIENTES:

- 2 XÍCARAS DE GRÃO DE BICO COZIDO
- 1 XÍCARA DE FARINHA DE MANDIOCA
- 1/2 XÍCARA DE AVEIA EM FLOCOS FINOS
- TEMPEROS A GOSTO:
SAL, SALSINHA, PÁPRICA DEFUMADA,
ORÉGANO, ETC.
- AZEITE

MODO DE FAZER:

AMASSE O GRÃO DE BICO COM UM MIXER ATÉ VIRAR UMA MASSA.

MISTURE OS OUTROS INGREDIENTES.

FAÇA PEQUENOS BOLINHOS.

ASSE A 180°C POR APROX. 30 MIN
(15 MIN DE UM LADO E 15 MIN DO OUTRO)

Bolo Beluga - Família Brito Nogueira

MASSA:

- 3 cenouras descascadas e raladas
- 1 xíc. óleo
- 1/2 xíc. açúcar
- 2 xíc. farinha de trigo
- 1 colher sopa fermento
- 1 pitada de sal
- 4 ovos
- 1 pitada pimenta da Jamaica
- 1 pitada canela
- 1 pitada noz moscada
- 1 pitada gengibre em pó
- 1 colher chá de extrato de baunilha

Pré-aqueça o forno 180°.

Bata no liquidificador o óleo, ovos, cenouras, açúcar e especiarias até ficar homogêneo.

Em uma tigela, peneire a farinha com o sal.

Despeje a mistura do liquidificador na farinha com o sal e misture até sumirem os grumos da farinha.

Adicione a baunilha e misture mais um pouco.

Por fim, adicione o fermento e misture de leve.

Despeje a massa em uma forma redonda untada com manteiga e papel manteiga só no fundo.

Asses 180° por 50 minutos e espere esfriar e desenformar.

BRIGADEIRO:

- 2 latas leite condensado
- 2 latas creme de leite
- 2 colheres sopa de manteiga
- 2 barras chocolate 70%
- 2/3 de 2 barras chocolate ao leite

Coloque o leite condensado em uma panela em fogo baixo e mexa até perceber que a calda ficou mais próxima de um caramelo.

Adicione o creme de leite e misture até ficar homogêneo.

Adicione a manteiga e misture.

Adicione os dois chocolates e mexa até perceber que está saindo bem do fundo da panela e está bem homogêneo.

Espere esfriar e deixe na geladeira até poder rechamar o bolo.

Espero que gostem!

SOFIA - AZUL C

BOLO CHOCOLATE COM BRIGADEIRO

(FILIPE (8=A) - PEDRO (6=C))

INGREDIENTES:

- 2 XIC FARINHA
- 1,5 XIC AÇÚCAR
- 1 XIC NESCAU
- 1 XIC MAL CHEIA ÓLEO
- 4 OVOS
- 1 XIC ÁGUA FERVENTE
- 1 COL SOPA FERMENTO

MODO PREPARO

MISTURAR TODOS
OS INGREDIENTES
FORMO COM FOGO
BAIXO 45 MIN
OU ATÉ PARAR
SAIR LIMPO

BRIGADEIRO

- 2 LATAS LENTE CONDENSADO
- 3 COL CHOCOLATE EM PO
- 1 COL MANTEIGA

MODO PREPARO

MISTURAR OS
INGREDIENTES
10 MIN NO
MICROONDAS
REVENTO QUANTA
BEVANTAR
FERVURA

BOLO DE AGRIÃO

- 4 OVOS

- 150 ML DE ÓLEO

- 2 XÍCARAS DE FARINHA
DE TRIGO

- 1 MAÇO PEQUENO DE
AGRIÃO

- 1 XÍCARA DE AÇÚCAR

- 1 COLHER DE SOPA DE
FERMENTO EM PÓ.

MÓDO DE PREPARO

1- BATA NO LIQUIDIFICADOR
O AGRIÃO, OVOS, ÓLEO E O
AÇÚCAR.

2- COLOQUE EM UMA BACIA
A FARINHA E O FERMENTO,
Helena 6ºB e Catarina 4ºC

MISTURE A MISTURA VERDE
DO LIQUIDIFICADOR COM A
FARINHA E O FERMENTO, AÍ
COLOQUE NA FORMA UNTADA,
BOTE NO FORNO DURANTE
30 MINUTOS.

BOLO DE AVEIA COM BANANA (SEM AÇUCAR)

Martim
Rosentfeld
Vermelo

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de aveia
- 4 bananas
- 1/3 de xícara de óleo
- 4 ovos
- 1 xícara de uva passa
- 1 e 1/2 colher de sopa de fermento

Preparo

- Bata (liquidificador/mixer) as bananas, ovos e o óleo
- Misture com a aveia e mexa até ficar homogênea
- Adicione as passas e misture bem
- Adicione fermento
- Coloque a mistura em uma forma untada
- Leve para assar em forno pré-aquecido a 180° entre 25 e 30 minutos dependendo da forma

RECEITA Bolo DE BANANA

OTTO 48

- 5 BANANAS MANICAS

- 2 xic FARINHA DE ROSCA

- 3 OVOS

- 2 xic DE AÇUCAR

- 1/3 xic DE ÓLEO

- 1 COLHER DE CHÁ DE FERMENTO EM PÓ

MOBDE

PREPARO

AMASAR BEM AS BANANA COM O GARFO.

JUNTAR A FARINHA O AÇUCAR E ÓLEO.

BATER AS CLARAS EM NEVE, ~~DEPOIS~~

DEPOIS MISTURAR AS ~~CLARAS~~ GEMAS

E JUNTAR COM O RESTO.

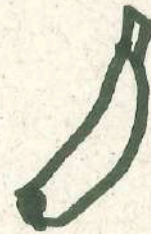
POR ULTIMO. JUNTAR O FERMENTO.

UMTAR A FORMA COM MANTENHA

E FARINHA DE ROSCA. LEVAR AO FORNO

ATE COZAR. POLVILHAR AÇUCAR E

CANELA



BOLO DE BANANA (ou cupcake)

VEGANO

Da Anna (Azul A)
e da Dora (7º ano A)

ingredientes:

- _ 5 bananas maduras amassadas
- _ ½ vidro (200ml) de leite de côco (caso as bananas sejam muito grandes, pode colocar um pouco mais, uns 250ml)
- _ 1 xícara de açúcar mascavo orgânico (na receita do ECO, colocamos ¾ de mascavo orgânico, ¼ açúcar demerara orgânico)
- _ 2 xícaras de farinha (no ECO usamos orgânica branca, mas geralmente usamos a integral orgânica, mas pode usar também uma sem glúten ou farinha de rosca)
- _ 1/2 colher de chá de canela (opcional)
- _ 1 colher de sopa de fermento (de preferência não transgênico, como o da Ecobio)

modo de fazer:

- _ Pré-aquecer o forno a 180°C
- _ Untar uma forma de cupcakes ou com furo no meio ou usar forma de silicone
- _ Bater a banana, o óleo e o leite de côco ou misturar bem
- _ Acrescentar o açúcar, a farinha e a canela e mexer até ficar uma massa homogênea
- _ Misturar delicadamente o fermento
- _ Levar ao forno por 35 minutos
- _ Esperar esfriar para desenformar

Rende 15 cupcakes ou um bolo médio

BOLO DE BANANA E MAÇA
SEM AÇÚCAR E SEM LEITE

BANANAS BEM MADURAS
UVA PASSA
MAÇA
AVEIA 1X10
OVO 2 Ovos

FERMENTO 1 COLHER
MEL (OPCIONAL)
NOZES (OPCIONAL)
AZEITE OU ÓLEO 1/2X10

BATE TUDO E LEVA AO Forno

LARA
AZULC

BOLO DE BANANA E AVEIA MIRTILO E DOCE DE LEITE

INGREDIENTES:

- 300g BANANA MADURA
- 70g AVEIA EM FLOCOS
- 120g AVEIA (FARINHA DE)
- 3 OVOS
- 1 COL. CHÁ CANELA EM PÓ
- 1 COL. CHÁ FERMENTO QUÍMICO
- 4 COL. SOPA DOCE DE LEITE (OPCIONAL)
- 120g MIRTILO (OPCIONAL)

PREPARO:

- AMASSE AS BANANAS
 - ADICIONE OS OVOS, A AVEIA, A CANELA, O FERMENTO, O MIRTILO, POUCA NA ASSADEIRA UNTADA
 - ASSADEIRA 24cm x 11cm
 - FORNO A 220°C POR 35 MIN.
- 4 COL.
DOCE DE LEITE
SOBRE A
MISTURA
OPCIONAL |

FAMÍLIA DE CAETANO E JOÃO BISPO VAZ PEREIRA

6°C

2º B

S T Q Q S S D

BOLO DE CACAU

CRÉDITO: @COMIDINHASdADIANA

INGREDIENTES

1½ XICRAS DE FARINHA DE TRIGO

½ XICARA DE FARINHA DE AVEIA

1 de CACAU em pó 100%

1½ XICARAS DE AÇÚCAR

2/3 de XICARA de ÓLEO

3 OVOS

1 XICARA de ÁGUA quente

1 colher de sopa de fermento em pó

MODO DE FAZER

MISTURAR TUDO E BOTAR NO FORNO POR 40 min

ATAOS e família

NINA LOA

BOLO DE CANECA

1 OVO

2 COLHERES DE MANTEIGUA

1 C. DE AZUCAR

1 C. DE LEITE

2 C. DE CACAO

2 C. DE FARINHA

1/5 C. DE CHÁ DE FERMENTO

MISTURAR TUDO COM UM GARFO

DIVIDIR EM 2 CANECAS E LEVAR PARA

O MICROONDAS POR 3 MINUTOS.

BON APETITE!

NINA CORRENTE WIDMAN

ISABEL ALEGRE -> 2 B

-> Bolo DE CENOURA

- Farinha de trigo

- 3 cenouras médias

- 3 Ovos

- 2 xícaras de açúcar

- 1 colher de Sopa Farinha

Cobertura

- 1 colher de manteiga

- 4 xícaras de Sopa chocolate em pó

- 1 xícara de açúcar

- 5 colheres de Sopa de leite

ROQUE 4º B

BOLO DE CENOURA

INGREDIENTES:

- 1 XÍCARAS de CENOURA RALADAS FINAS.
- 2 XÍCARAS de AÇÚCAR MASCADO
- 2 XÍCARAS de Farinha de Trigo
- 1 XÍCARA de suco de Laranja ou ÁGUA.
- 4 OVOS
- $\frac{1}{3}$ XÍCARAS de óleo.
- 1 colher de sopa com Fermento em pó
Para Bolo.

Junte os ingredientes em uma tigela e misture bem. Pode ser com colher ou Batedeira. Por último coloque o fermento em pó e misture delicadamente com uma colher. Unte uma forma com óleo e farinha e despeje a mistura.

Leve ao forno quente a 180° por 30 a 40 min.

BOLÃO DE CENOURA

CENOURAS MÉDIAS

4 OVOS

1 XÍCARA DE ÓLEO

1 1/2 XÍCARA DE AÇÚCAR

2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO

1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO

1 PITADA DE SAL

1. PENEIRE A FARINHA, O FERMENTO E O SAL E RESERVE

2. CORTE A CENOURA EM RODELAS FINAS

3. NO LIQUIDIFICADOR JUNTE AS CENOURAS, O AÇÚCAR, OS OVOS E O ÓLEO E BATA POR 5 MINUTOS

4. JUNTE A MISTURA À FARINHA E MEXA.

5. COLOQUE NUMA FORMA UNTADA COM MANTEIGA, LEVE AO FORNO A 180°C POR 45 MINUTOS

LUCAS 3º B
ZAQUEU 1º B

Bolo de Cenoura

(Lu Rocha 7º B)

3 cenouras

1 xícara de óleo

3 ovos

2 xícaras de açúcar

3 xícaras de farinha de trigo

1 colher de sopa de fermento

Calda

3 colheres de sopa de manteiga

3 colheres de sopa de leite

5 colheres de sopa de açúcar

5 colheres de sopa de chocolate em pó

BOLO DE CENOURA DA LELÊ

- 3 CENOURAS MÉDIAS PICADAS
- 4 OVOS
- 1 XÍCARA DE ÓLEO DE GIRASOL
- 1 1/2 XÍCARA DE AÇÚCAR
- 2 XÍCARAS DE FARINHA
- 1 PITADA DE SAL
- 1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO

- ⇒ UNTAR UMA FORMA COM MANTEIGA E FARINHA
- ⇒ BATER AS CENOURAS, OS OVOS, O ÓLEO E O AÇÚCAR POR 5 MIN NO LIQUIDIFICADOR. RESERVE EM UMA TIGELA
- ⇒ MISTURE A FARINHA, O FERMENTO E O SAL EM OUTRO RECIPIENTE
- ⇒ LENTAMENTE, PENEIRE A MISTURA SECA SOBRE A MOLHADA E MISTURE DELICADAMENTE COM UM BATEDOR DE ARAME
- ⇒ TRANSFIRA A MASSA PARA A FORMA UNTADA E ASSE A 180°C POR 40 a 45 MINUTOS
- ⇒ DÊ A TIGELA COM A SOBRA DA MASSA PARA SUA CRIANÇA LAMBER!

Bolo de Chocolate com Café

Bater -

- 2 xícaras de açúcar
- 6 colheres de margarina
- 4 ovos
- 1 xícara de maizena
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de chocolate em pó
- 2 colheres de café solúvel
- 1 xícara de leite
- 2 colheres de fermento em pó

Glaçê -

Manteiga - chocolate - leite
café solúvel.

↳ levar ao fogo e quando derreter,
colocar sobre o bolo quente

Bolo de Chocolate da Vovó Nanã

LAIS J.
(AZUL)

INGREDIENTES:

- 400 G DE FARINHA DE TRIGO
- 200 G DE AÇÚCAR
- 200 G DE CACAU
- 200 ML DE ÁGUA QUENTE
- 3 Ovos
- 150 ML DE ÓLEO
- 1 PITADA DE SAL E 1 COLHER DE CHÁ DE BAUNILHA
- 2 COLHERES DE CHÁ DE FERMENTO

MODO DE FAZER:

MISTURE OS INGREDIENTES LÍQUIDOS EM ~~UM~~ UM BOWL COM FOUET.

ADICIONE OS INGREDIENTES SECOS E POR ÚLTIMO A FARINHA PENEIRADA E O FERMENTO.

ASSAR EM FORMA UNTADA A 180°C ≈ 40 MIN

Valentina 5º A

Bolo de fubá com iogurte

Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 xícara de óleo de girassol
- 1 pote iogurte natural
- 1 1/2 xícara de açúcar (1 e 1/2)
- 1 xíc. farinha trigo
- 1 xíc. fubá
- 1 colher sopa fermento

Bater tudo no liquidificador.

Depois de assado:

- 1/3 xíc. açúcar
 - 1 colher chá canela em pó.
- jogar sobre o bolo.

Patricia

BOLO DE FUBA DA BISA ANGELINA

- 2 XICARAS CHEIAS DE FUBA 150 ML
- 1 PITADA DE SAL
- 2 XICARAS DE LEITE
- 2 XICARAS DE AÇUCAR
- 2 OVOS
- 1 COLHER DE SOPA DE PÓ FERMENTO EM PÓ

MISTURE O FUBA, SAL, LEITE E O AÇUCAR E LEVE AO FOGO MÉDIO. QUANDO ENGROSSAR, DESLIGE O FOGO E DEIXE ESPRIAR. DEPOIS ADICIONE 2 OVOS E O FERMENTO. LEVE AO FORNO.

ANTONIO. VERNER MURILO 3C

Bolo de Iogurte

- 3 ovos
- 1 copo de Iogurte Natural Integral
- 1 copo (use a medida do copo do Iogurte) e $\frac{1}{2}$ de açúcar
- 2/3 do copo de óleo vegetal
- 2 copos de farinha de trigo
- 1 col. sopa de fermento químico

misture todos ingredientes, não precisa nem de batedeira, pode misturar a mão e leve ao forno preaquecido em 180° até ficar levemente corado por cima.

matéria 4º A

é muito bom!!

Bolo de laranja (Manuela - Azul A)

2 xíc. de farinha

2 xíc. de açúcar

1 xíc. de óleo

3 ovos

1 1/2 laranja

1 colher de sopa de fermento

Bater no liquidificador o óleo, os três ovos e a laranja com casca picada com o suco de 1/2 laranja.

É necessário tirar o bagaço (aquele fio menor do meio) e os cascos.

Separadamente, em uma bacia, misturar a farinha e o açúcar, até ficar homogêneo.

Despejar aos poucos, mexendo com uma colher, o conteúdo batido no liquidificador dentro da bacia. Bata bem, adicionar o fermento, e colocar em uma forma untada.

Por no forno a 180°C por cerca de 35 minutos (Pré-aquecer antes o forno), ou até ficar dourado e o palito de dente ao ser enfiaado sair limpo.

linda

meio de 3 $\frac{1}{2}$ laçadas,
4 colunas de ponta de açúcar

Levar até reduzir e ficar em
ponto de fio. Quebrar o bolo com
um garfo e colar a calda
por cima

FELIPA 3º J MARI

Bolo de laranja

2 laranjas

2 xíc. farinha trigo

1 xíc / 1/2 açúcar

2 ovos

2 col. chá fermento

1 xíc. óleo

Misturar o óleo, os ovos e o açúcar
no liquidificador.

Em uma tigela misturar a far. trigo
e o fermento.

Depois juntar os 2 e bater.

Colocar no forno.

Bolo de Limão Vegano

Da Dora (7º ano A)
e da Anna (Azul A)

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha branca *de trigo ou sem glúten** (250g)
- ¼ de xícara de óleo vegetal (60 ml)
- 1 xícara de água
- ¼ de xícara de suco de limão (60 ml)
- ¾ de xícara de açúcar demerara (160g)
- Raspas de limão
- 1 colher de sopa de fermento em pó (de preferência não transgênico, como o da Ecobio)

Preparo

Pré aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma de 20 cm com furo no meio. Misture os ingredientes molhados. Separadamente, misture os secos, exceto o fermento. Misture bem e faça um buraco no meio. Adicione os líquidos aos poucos, mexendo suavemente. Adicione o fermento. Com delicadeza, misture até incorporar. Asse por aproximadamente 35 minutos. Para desenformar, aguarde por volta de 10 minutos para não rachar.

* No ECO de 2025, fizemos a receita sem glúten, experimente!

BOLO DE MACAXEIRA } como
(SEM GLUTEN) } você
AIPIM } FALAR
MANDIOCA }

1 KG DE MANDIOCA
2 XIC DE AÇÚCAR
4 OVOS
100 GR DE COCO RALADO
200 GR DE MANTEIGA

RALAR A MANDIOCA E
MISTURAR COM OS OUTROS
INGREDIENTES. COLOCAR EM
FORMA UNTADA POR 40 MIN OU ATÉ
DOURAR

FAMÍLIA: ALICE & B / JONAS & C
SANTOS FARIAS

Uma receita e' sobre nossas origens
nordestinas. Uma mistura de Bahia com
Rio Grande do Norte.

BOLO DE MILHO



Ingredientes:

- 1 lata de milho verde com água
- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 9 colheres de fubá
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de fermento

Modo de preparo: **40min**

Coloque os ovos com o açúcar no liquidificador.

Bata bem.

Depois, acrescente a lata de milho, o óleo, o fubá e a pitada de sal.

Por último, coloque o fermento em pó, mexendo delicadamente com uma colher.

Unte uma forma quadrada (pequena ou média) ou de pudim.

Asse em forno médio aquecido, por aproximadamente 30 minutos ou até dourar, o tempo varia de forno para forno.

Bolo de...

Queijo?

- Farinha;
- Açúcar;
- Ovos;
- Leite;
- Fermento;
- Queijo Parmesão ralado;



Preparo:

- Adicione o açúcar e os ovos e misture;
- Depois, adicione leite e o Parmesão ralado.
- Por último, adicione farinha e fermento
- Leve do forno por 40 min. (Não lembro muito bem :))
e ~~é~~ proveite! (Recomendado comer quente!)



Tomás 6 B

Bolo milho - SEM GLUTEN / LACTOSE

- ↓ LATA MILHO VERDE
- ↓ VIDRO GELE DE CÔCO
- ↓ XÍCARA AÇÚCAR
- ↓ XÍCARA ÓLEO
- ↓ 1/2 XÍCARA FLORES MILHO
- ↓ COLHER SOPA FERMENTO EM PÓ
- ERVA DOCE A GOSTO

Bater todos os ingredientes no liquidificador e levar ao forno pré-aquecido a 180° por volta de 30 minutos

Bolo salgado da
massa Date / /
Vovó Angelina

em $\frac{1}{2}$ copo de leite morno dissol-
ver:

2 tabletes de fermento

2 colheres bem cheias de manteiga

1 ovo

sal

Vá acrescentando farinha ($\frac{1}{2}$ Kg \pm)

Amasse bem

Abra a massa em 2 partes e

coloque o recheio

300 gr. de mussarela

300 gr. de presunto

ou alum, ou linguiça ou sardinha

1 prato de tomate picado e temperado com sal, pimenta e orégano

Divida o recheio e enrole como os rocambole

Deixe crescer 1 hora

Pincele c/ gema

Forno moderado

OLIVIA 1º B FUND.

__/__/__

S T Q Q S S D

Esse brisadeiro é um ATENDADO, separe 3
latas de leite condensado.

Com o chocolate, não tenho dó, três
colheres de sopa com cacau em pó.

Dois colheres de manteiga, forma um
sabor, essa mistura com amor.

Bote no fogo e tome cuidado, se fazer errado,
você fica pasmado.

Quando terminar, o gosto vai brilhar e você
se apaixonar.

HENRIQUE 8^ªA

BROWNIE DE AIR FRYER

Joana 5-0,

7 COLHERES DE SOPA DE
FARINHA DE TRIGO

1 ovo

4 COLHERES DE TODDY (SOPA)

~~3~~ COLHERES DE SOPA DE CHOCO-
LATE EM PÓ

~~15~~ COLHERES DE AÇUCAR (SOPA)

2 COLHERES DE SOPA DE
MANTEIGA DERRETI DA.



JUNTE AÇUCAR, MANTEIGA
E OVO, DEPOIS INCORP

ORAR O RESTO DOS INGRE-
DIENTES. LEVE P/ UMA FORMA

UNTADA NA AIR FRYER POR
20 MINUTOS.

CAPONATA DE BERINJELA

MAYA AZUL B e ANTONIO VERNULO

Ingredientes

- 2 cebolas
- 2 Cenouras
- 1 pimentão amarelo
- 6 dentes de alho
- 2 Berinjelas grandes
- Azeite
- Sal
- molho de Tomate

Preparo

- Descascar e cortar em cubos a berinjela;
- Ferver por 10 minutos
- Em outra panela / frigideira, fritar a cebola, o alho e a cenoura com o pimentão por 10 minutos
- Incluir a berinjela sem água na frigideira, adicionar 2 colheres de azeite, 1 colher de sal e 1 molho de tomate, cozinhar por 10 minutos

Chup-chup / Geladinho: (Dudu - 1º B)

- De manga:

4 mangas, $\frac{1}{2}$ lata de leite condensado, $\frac{1}{2}$ caixinha de creme de leite.

- De morango:

0,5Kg de morango, 2 bananas nanicas, $\frac{1}{3}$ de copo de leite ou leite condensado (se quiser mais doce).

Bata no liquidificador, coloque nos saquinho, dê o nó e leve ao freezer de um dia pra o outro.

Coalhada Seca



DESPEJE QUANTO IOGURTE*
QUISER EM UM PANO E
DEIXE ESCORRER POR 12
HORAS.

* IOGURTE NATURAL, SEM AÇÚCAR

COLOQUE EM UM TAPEWARE
E GARDE NA GELADEIRA.

PRONTO!



Maria 4^a B
youma ASUL^oC
BOOK!!

Bom
apetite!

COOKIE

ingredientes:

6 colheres de manteiga 1/2 sal em temp. ambiente

1/3 xícara açúcar mascavo

1/2 " "

1 ovo

1 colher de chá de extrato baunilha

2 xícaras farinha

1/2 colher chá fermento em pó.

1 pitada sal

1 xícara chocolate 1/2 amargo picado

→ Pré-aqueça o forno a 180°C

Deixe p/ ± 20 min ou até

dourar e começar a chumar bem.

→ Ah! espalhe numa assadeira

Manu S. 7^oB



COOKIE

DA DIANA E
DA MAMÃE**Ingredientes:**

- ½ xíc. (113 g) de manteiga sem sal em temperatura ambiente
- ½ xíc. (100 g) de açúcar refinado
- ½ xíc. (100 g) de açúcar mascavo
- 1 ovo grande em temperatura ambiente
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 xíc. (125 g) de farinha
- 2/3 xíc. (55 g) de chocolate em pó sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento
- 1/8 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa (15 ml) de leite (pode ser vegetal)
- 1 e ¼ xíc. (225 g) de gotas de chocolate e mais algumas para decorar

Modo de fazer:

- Bata o açúcar refinado e o açúcar mascavo com a manteiga até ficar uma mistura clara
- Em outra vasilha, misture a farinha, o chocolate em pó, o fermento e o sal e reserve
- Misture os ingredientes secos aos poucos à mistura de manteiga com açúcar, batendo na batedeira
- Junte o leite, batendo em alta velocidade
- Junte as gotas de chocolate e misture
- Cubra a massa com papel filme e deixe na geladeira por, pelo menos, 3 horas (melhor ainda é deixar de um dia para o outro)
- Tire a massa da geladeira e deixe em temperatura ambiente por 10 minutos
- Pré-aqueça o forno a 180°. Forre uma assadeira com papel para assar.
- Faça bolinhas com a massa, mais altas do que largas (na verdade, praticamente na forma de cilindros)
- Coloque na forma deixando mais ou menos 5 cm entre as bolinhas
- Asse por 11-12 minutos ou até as bordas estarem crocantes e o centro ainda macio
- Deixe esfriar por 5 minutos na forma. Aproveite esse tempo para decorar com gotas de chocolate
- Transfira para uma grade e deixe esfriar completamente
- O que sobrar pode ser guardado em recipiente tampado, em temperatura ambiente, por até 1 semana.

Gael Roa - 6º ANO C

COOKIE COM GOTAS DE CHOCOLATE (site Pamelinha)

Tempo de preparo: mais de 2 horas

Serve: 9 cookies

Fizemos para
placar de presente
e em datas especiais!

Ingredientes:

• 200g de chocolate amargo 70% cacau em gotas (cerca de $1\frac{1}{2}$ xícara), se preferir cookies mais doces, pode trocar o chocolate.

• 100g de manteiga

• $\frac{1}{2}$ xícara de açúcar mascavo,
 $\frac{2}{3}$ (chá)

• $\frac{1}{3}$ de xícara (chá) de açúcar refinado.

• $1\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de farinha de trigo.

• 1 colher (chá) de fermento em pó.

• $\frac{1}{8}$ de colher (chá) de bicarbonato de sódio.

• 1 pitada de sal.

• 1 ovo.

modo de Preparo:

1. Numma tigela, misture a farinha, o bicarbonato e o sal. Numma tigela pequena, quebre o ovo e reserve.

2. Coloque a manteiga na batedeira e bata com o raquete por 20 segundos para deixá-la levemente macia - não é preciso atingir o ponto pomada, é só para facilitar na hora de misturar os outros ingredientes.

3. Junte o açúcar mascavo e o açúcar refinado e bata por mais 30 segundos, até formar uma fareta

fa úmida. Acrescente o chocolate e bata apenas para misturar.

4. adicione a mistura de farinha e bata por alguns segundos, até formar uma farofa mais seca. ~~Se~~ Junte o ovo e bata por cerca de 1 minuto até a massa ficar úmida e sem pedaços de farinha - o processo é bem rápido mesmo, a ideia é apenas incorporar os ingredientes de maneira uniforme, a massa não deve ser batida em excesso para evitar o desenvolvimento do glúten, o que deixaria o cookie mais pesado.

5. Para modelar os cookies: separe $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) para cada cookie, pressionando e nivelando no medidor - isso garante que todos tenham o mesmo tamanho e assem por igual. Com as mãos, modele cada porção em bolas e achete, formando discos com cerca de 7 centímetros de diâmetro. Transfira para uma assadeira grande, deixando cerca de 2 ~~em~~ centímetros entre cada um.

6. leve a assadeira ao congelador pelo menos por 1h30 min - esse descanso é essencial para o cookie ficar com a textura perfeita: crocante por fora e úmido por dentro.

7. faltando 30 minutos para o fim do descanso, preaqueça o forno a 180°C (temperatura média).

8. leve a assadeira com os cookies ao forno para assar por cerca de 15 minutos. Atenção para o ponto: os cookies inflam, ficam ~~se~~ levemente duradinhos na lateral, mas ainda molinhos no centro - a casquinha vai ficar crocante após esfriar.

Uwielbiam.pl

COOKIE POLONES DE AVEIA E CHOCOLATE

Ciasteczka owsiane bez pieczenia



Jeżeli masz ochotę na coś słodkiego na szybko, koniecznie przygotuj ciasteczka owsiane bez pieczenia. Całość jest wyjątkowo prosta w przygotowaniu – po prostu wymieszaj składniki, uformuj ciastka i odstaw do schłodzenia. To idealna przekąska na każdą okazję. Są chrupiące, lekko słodkie i pełne energetyzujących składników. Zasmakują zarówno małym, jak i dużym łasuchom.

Energia	Białka	Węglowodany	Tłuszcze
398	6	57	16
kcal	gram	gram	gram

Podane wartości są szacunkowe i mogą się różnić w zależności od wykorzystanych składników. Wszelkie decyzje dotyczące zdrowia powinny być konsultowane odpowiednio z lekarzem i/lub dietetykiem.

Składniki

8 porcji

Składniki

- 3 szkl. płatki owsiane
- 1 szkl. cukier
- 0.30 szkl. mleko
- 5 łyżka kakao decomorreno
- 0.50 kostka margaryna zwykła

Przygotowanie

- 1 W garnku rozpuścić margarynę, dodać mleko, cukier i kakao.
- 2 Mieszać, aby wszystko się ładnie połączyło.
- 3 Następnie wsypać płatki owsiane, wymieszać i rozkładać małe kopczyki na papierze do pieczenia.
- 4 Pozostawić do wyschnięcia i gotowe.

TRADUÇÃO COM NATALIA DO
5=B

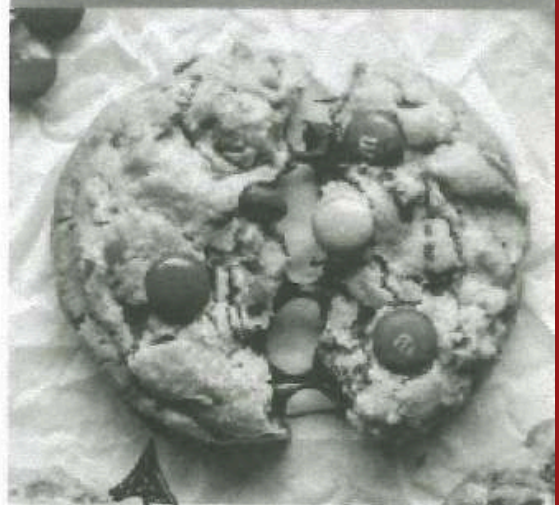
FRANCISCO AZUL B
COOKIES

Farinha

Açúcar

Mascavo e Refinado

Manteiga



M&M's

Chocolate
Melo amargo

Ovo

Fermento

Essência de baunilha



COUS COUS

FERVA A ÁGUA COM MANTEIGA

1/2 COPO DE ÁGUA PARA 1/2 COPO DE COUS COUS

ADICIONE O COUS COUS. E DEIXE
DESCANSAR POR 5 MINUTOS

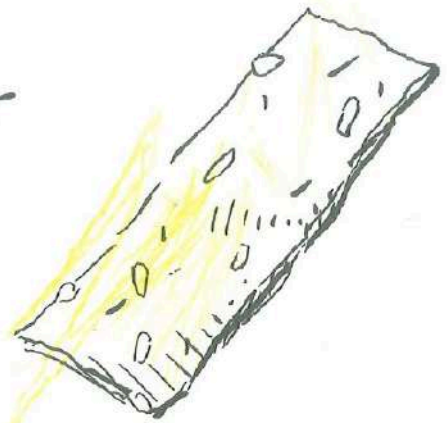
ESTA PRONTO

BOM APETITE

Crostini Caseiro com Parmesão

Lígia, Mayra e Régis

- 3xíc. (chá) farinha de trigo
- 1xíc. (chá) água
- 1 colher (sopa) fermento biológico seco
- 1 colher (chá) açúcar
- 1 colher (chá) sal
- 2 1/2 colheres (sopa) azeite
- 1 xíc. parmesão ralado
- + farinha de trigo para polvilhar



No processador, coloque água, fermento e açúcar. Misturar p/ dissolver e deixar 10 minutos em temperatura ambiente.

No processador, com lâmina p/ massa, colocar farinha e sal. Juntar a mistura acima de água, fermento e açúcar dissolvidos. Adicionar 2 colh. azeite e bater por 5 minutos até a massa ficar elástica.

Untar tigela grande com o restante do azeite, passar a massa para aí, cobrir com pano e deixar fermentar por 1h30.

Polvilhe a bancada, divida

a massa e abra a massa com rolo.

Passar azeite em assadeira, colocar a massa fina, marcar as áreas de corte em tiras grandes.

Polvilhar o queijo parmesão, após uma nova camada de azeite sobre a massa.

Leve ao forno pré-aquecido a 250°C por cerca de 10 minutos até as bordas e o parmesão ficarem dourados!

Bom apetite!!!



FUTOMAKI (SUSHI)

DE VERÃO DA SORTE

7 INGREDIENTES

- Tamago (omelete Japones)
- Kani
- Cenoura
- Nabo em conserva
- Manga
- Pepino
- Abacate

Pietro 5B

Gelcoz Cupuzsu

- 500g. Polpa Cupuzsu
- 1 x K. AÇUCAR DEMARZEA
- Pimenta Rosa.

Receita
Receita em fogo médio até ficar grosso

Resfriar e servir

+ Queijo Minas

TÉO

LAVOJA - A

GRANO LA CASIRA

- 500g aveia em flocos
- 100g coco ralado
- 50g cast. Capu s/ sal s/ torva
- 50g cast para
- 50g areia
- 50g macadame
- 50g amêndoas em lascas
- 50g amendoim granulado
- 20g semente abóbora
- 20g semente girassol
- 20g flocos arroz
- 10g cacau po'
- 10g flocos
- 10g chic
- 10g canela
- 100 ml mel
- 100 ml óleo de coco
- 1 pitada de sal

ANTONIO

AZUL C

COMO FAZER

- colocar pl ferver o mel e óleo de coco até ficar homogêneo (fazer pitada de sal)
- misturar os outros ingredientes cortados e em seguida banhar com a calda.
- misturar bem e colocar no forno médio, em torno de 20 min
- quando der uma "seda" na calda, pode tirar

GUACAMOLE

1 ABACATE

1 LIMÃO ESPREMIDO

1 TOMATE CORTADO

AZEITE

Guacamole

Ingredientes:

- 8 abacates maduros ou avocados;
- 4 tomates médios sem sementes e com pele, picados em cubos pequenos
- 2 cebolas médias picadas finamente;
- 8 colheres de sopa de coentro fresco picado;
- Suco de 4 limões;
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva;
- Sal a gosto; e
- Tortilhas de milho para acompanhar.

Modo de preparo:

1. Corte os abacates ao meio, retire os caroços e, com uma colher, remova a polpa. Amasse bem com um garfo até obter a consistência desejada.
2. Misture o suco de limão imediatamente ao abacate para evitar a oxidação. Acrescente o azeite e o sal a gosto.
3. Adicione os tomates picados, as cebolas e o coentro. Misture bem para distribuir os sabores de maneira uniforme.
4. Prove e, se necessário, adicione mais sal ou limão conforme sua preferência.
5. Sirva acompanhado das tortilhas de milho.

MANU 1º B

— / — / —

KAFTA

S T Q Q S S D

Alice el Khouri Gopar

- 1 kg Carne moída
- 1 Cebola
- 1 xc de hortelã
- 1 xc de Salsinha
- 1 colher de sopa de SAL
- 7 pimentas a gosto
- Azeite

Pique bem a salsinha, hortelã e cebola.
Misture na carne com o sal e as 7 pimentas.
Misture bem até ficar homogêneo.

Modele as koftas e coloque em uma assadeira com grade/grelha. Pincele azeite sobre as koftas. Pré-aqueça o forno.

Deixar 1 hora no forno 230°C.

Pode ser feita na grade da churrasqueira. Fica ótimo.

Gabriela 5ªA

MOUSSE DE MARACUJÁ

- 1 lata de creme de leite
- 1 lata de leite condensado
- 3 ou 4 maracujás
- um pouco de açúcar



ingredientes



modo de
preparo



Dica: a quantidade ideal do suco de maracujá é a medida da lata de leite condensado.

1. Corte os maracujás e tire a polpa.
2. Bata a polpa com um pouquinho de açúcar e de água no liquidificador.
3. Se quiser, use na peneira para tirar um pouco das sementes.
4. Acrescente o leite condensado e o creme de leite e bata tudo no liquidificador.
5. Congele por algumas horas e retire um pouco antes de servir.

Edwards 1st c

Ovo 2

quy 1000

Tomato

Wob

Wob

Wob

Wob

Colo no presidente e
mistura. Deputados e
Came

ONIGIRI

FAZER GOHAN (ARROZ JAPONÊS COZIDO)

- 2 XÍCARAS DE ARROZ JAPONÊS
- 2 ¼ XÍCARAS DE ÁGUA

Lavar o arroz e quando a água sair límpida, colocar na panela e acrescentar as xícaras de água, para cozinhar. Deixar descansar 10 minutos antes de cozinhar.

Depois de cozido, retirar em um recipiente. Em um pok pequeno, colocar água com bastante sal.

Com as mãos limpas, molhá-las na água salgada e pegar uma porção de arroz ainda quente para modelar com as mãos, no formato que quiser.

A forma mais tradicional é triangular, mas pode ser como preferir, tem até formas vendendo.

Antes de modelar os bolinhos, o arroz cozido ainda quente pode ser temperado com alguns temperos puros (shikake). Quando estiver fazendo os bolinhos, pode também colocar recheios.

KEIJI · 3°C

JUN · 6°B

PALHA ITALIANA



2 LATAS DE LEITE
CONDENSADO

1 COLER DE MANTEIGA

100g DE CHOCOLATE EM PÓ
12 BISCOITOS DE MAISENA.

COSINHE O LEITE CONDENSADO,
O CHOCOLATE E A MANTEIGA ATÉ
SOLTAR DA PANELA. QUEBRE OS BISCOITOS
E MISTURE TUDO. COLOQUE NO TABULEIRO E CORTE

PANQUECA

Tito Camargo Zaidan Garcia

1°C

INGREDIENTES

200g de farinha de trigo

30g de açúcar (2 e 1/2 Col Sopa)

12g de fermento

5g de sal

2 ovos

240g de leite (1 xícara chá)

60g manteiga derretida

PREPARO

Misturar os ingredientes secos em uma tigela grande;

Acrescentar os ovos, depois a manteiga derretida;

Começa a misturar com um batedor manual (fué);

Acrescentar leite aos poucos na mistura mantendo movimento com o batedor manual até obter uma consistência homogênea e sem pelotas de farinha;

Pré aquecer uma frigideira antiaderente no fogo médio até a superfície ficar bem quente (demora um pouco);

Untar com manteiga círculos de cerca de 10cm de diâmetro (a manteiga tem que borbulhar para estar no ponto de colocar a massa);

Colocar uma colher de sopa da massa sobre a região untada;

Quando a panqueca aumentar de altura e começar a formar bolhas de ar, fazer um novo círculo de maneira, virar a panqueca sobre o novo círculo e deixar por mais um minuto;

Quando a superfície inferior estiver dourada a panqueca está pronta;

É possível esquentar até 3 panquecas simultaneamente em uma frigideira grande.

PANQUECA

- $1\frac{1}{2}$ Xícara (chá) farinha
- $2\frac{1}{2}$ colheres (sopa) de açúcar
- 1 pitada de sal
- 2 pitadas da canela em pó
- 2 ovos
- 1 xícara de leite
- $2\frac{1}{2}$ colheres (sopa) de manteiga (derretida)
- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- 1 pitada de bicarbonato de sódio
- 2 gotas de extrato de baunilha.

1- Adicione os secos (menos o bicarbonato e o fermento) e dps os molhados.

2- Mexa bem até ficar ~~homogêneo~~ ^{Liso} e deixe descansar por 10 min. Dps adicione o fermento e o bicarbonato e mexa bem.



PANQUECA

Lorena Camargo Zaidan Garcia
Vermelo B

INGREDIENTES

200g de farinha de trigo
30g de açúcar (2 e 1/2 Col Sopa)
12g de fermento
5g de sal
2 ovos
240g de leite (1 xícara chá)
60g manteiga derretida

PREPARO

Misturar os ingredientes secos em uma tigela grande;

Acrescentar os ovos, depois a manteiga derretida;

Começa a misturar com um batedor manual (fué);

Acrescentar leite aos poucos na mistura mantendo movimento com o batedor manual até obter uma consistência homogênea e sem pelotas de farinha;

Pré aquecer uma frigideira antiaderente no fogo médio até a superfície ficar bem quente (demora um pouco);

Untar com manteiga círculos de cerca de 10cm de diâmetro (a manteiga tem que borbulhar para estar no ponto de colocar a massa);

Colocar uma colher de sopa da massa sobre a região untada;

Quando a panqueca aumentar de altura e começar a formar bolhas de ar, fazer um novo círculo de maneira, virar a panqueca sobre o novo círculo e deixar por mais um minuto;

Quando a superfície inferior estiver dourada a panqueca está pronta;

É possível esquentar até 3 panquecas simultaneamente em uma frigideira grande.

PANQUECA DE BANANA

1 BANANA

1 OVO

2 COLHERES SOPA AVEIA

1 PITADA CANELA

MISTURAR OS INGREDIENTES
E COLOCAR EM UMA FRIGIDEIRA
UNTADA (SUGESTÃO: ÓLEO DE CÔCO)

SERVI- R COM MEL

(MARTIM 2º ANO A)

PANQUECA DE BANANA:

(Melissa Maviconi Lopa - 1º B)

- 2 BANANAS NANICAS GRANDES
- 2 OVOS
- 2 colheres (SOPA) CHEIAS DE AVEIA
- 1 colher (SOPA) DE FARINHA DE LINHAÇA DOURADA
- 1 colher (SOPA) DE FLOCOS DE QUINOA VERMELHA
- 1 colher (SOPA) DE CHIA
- 1 colher (CHA) DE CANELA

MODO DE PREPARO:

AMASSE AS BANANAS ATÉ FICAREM PARECIDAS COM UM PURÊ; JUNTE OS OVOS E MISTURE BEM.

ACRESCENTE O RESTANTE DOS INGREDIENTES E MISTURE BEM.



EM UMA FRIGIDEIRA UNIDA
COM AZEITE E MANTEIGA DESPESE
A MISTURA FORMANDO UM CÍRCULO.
QUANDO O LADO DE BAIXO DOURAR
E FIRMAR, VIRE A TANQUECA ATÉ O
OUTRO LADO DOURAR E FIRMAR.

ESSE TRONTO!!
~

SE QUISE, COLOQUE MEL E
ARROVEITE!!
~



Panqueca

de

PAPA ;

Ingredientes

1 xícara de Jambá de
tudo

1 xícara de leite

1 Colher de Sopa de Jambá
to

2 Colheres de Sopa de
açúcar

2 Colheres de Sopa de
manteiga

Essência de baunilha à
gosto

1 Ovo

Preparo

1 - Em um recipiente misture a manteiga derretida, o leite e o ovo até ficarem homogêneos.

2 - Acrescente à mistura a farinha de trigo e o açúcar peneirados. Após isso acrescente o fermento. Misture todos os ingredientes e a final acrescente baunilha à gosto.

3 - Aqueça um frigideira em fogo médio, untada, e use um concha para colocar a mistura na frigideira. Assar até dar um ruído dos dois lados.

Panquecas

Dora 4ª A

- 5 bananas nanicas ^{amassadas}
 - 150 g de aveia em flocos
 - 5 ovos
 - 1/2 xíc. de farinha de trigo
 - 1/2 lata de creme de leite
 - 100 g de chocolate picado
 - 1 colher de sopa de fermento
 - 1 colher de sopa de óleo de coco
-

Mistura tudo com garfo e
frita na forma de
panquequinhas de
café da manhã.
Coma com um fio de
mel.

PÃO DE BATATA c/ FRANGO c/ CATUPIRY

- 1 gema de ovo
- 1 batata doce média assada
- 250g de farinha de trigo
- 100ml de leite moído
- 3cl. de soro de manteiga
- 1/2 saquinho de fermento biológico
- 1/2 cl. de açúcar
- 1 pitada de sal

Ano Luísa - 3°C
e
São Paulo - 6°C

- Faça um purê c/ a batata, acrescente os úmidos + o fermento e o açúcar, junte a farinha c/ o sal e sove até desgrudar das mãos.

Deixe dobrar de tamanho.

Misture.

- 100g de frango desfiado e 100g de catupiri.

Abra pequenas porções, recheie, leve, pincele c/ 1 gema e asse por 20-30' a 180°.

Bom apetite!

~~- Pão de Queijo -~~

- ~~. 2 xícaras de Polvilho azedo~~
- ~~. 1 xícara de Polvilho doce²~~
- ~~. 1 xícara de queijo meia cura~~
- ~~. 1 colher de chá de sal~~
- ~~. 1 ovo~~
- ~~. 1/4 xícara de óleo~~
- ~~. Água~~

~~Betina, Ana e João~~

* ~~6°C~~ :-
:-
:-
:-

Pão Lourenço

Ingredientes

- + ou - 700 gramas de farinha
- 340 ml água temperatura ambiente
- 5 gramas de fermento biológico
- 1 colher de chá de sal

Preparo

Misture todos os ingredientes, reservando

1/5 da farinha. Misture com uma colher.

A massa tem que ficar mole, quicenta,
(se precisar acrescente + um pouco de
água) Deixe descansar por 30 minutos,

molhe a mão e faça dobrar na massa,

deixe fermentar por + 30 minutos, cubra
com plástico filme e leve para gela-
dura por 12 horas. Tire da geladeira

e dê forma pare seu pão, e deixe
(use a farinha reservada 1/5) por 1 hora
descansar e voltar a

temperatura ambiente.

Cesse em forno médio/alto por 25 + ou



PiPOCAS PERFEITAS

FAMÍLIA
SILVEIRA
MAIA

PODE SER FEITA EM PANELAS DE QUALQUER TAMANHO!

COLOQUE O MILHO DE PIPOCA NA PANELA ATÉ COBRIR O FUNDO, MAS SEM FAZER MAIS DE UMA CAMADA DE PIPOCA.

USE ÓLEO ATÉ TODAS PIPOCAS SEJAM UNTADAS, MAS SEM COBRÍ-LAS.

TAMPE A PANELA E LIGUE O FOGÃO COM CHAMA ALTA. LEVE A PANELA À BOCA DO FOGÃO.

QUANDO ESTOURAR A PRIMEIRA PIPOCA, BAIXE O FOGO. COM CUIDADO (LUVAS), AGITE A PANELA AOS POUCOS. ASSIM QUE AS PIPOCAS PARAREM DE ESTOURAR, DESLIGUE O FOGO!

PARA ACOMPANHAR, DERRETA MANTEIGA NO MICRO-ONDAS (30 SEGUNDOS PARA UMA COLHEIRA DE CHÁ) E COLOQUE SOBRA A PIPOCA JÁ SERVIDA NO POTE. SALGUE A GOSTO!

PUDIM DE LEITE

⊗ INGREDIENTES CALDA:

- 1x (chá) DE AÇUCAR
- 1/3 xC DE ÁGUA QUENTE

DECRETA O AÇUCAR NA PANELA, ACRESCENTE A ÁGUA QUENTE. DEPOIS QUE DILUIR, PASSE PARA A FORNA COM FURO.

⊗ INGREDIENTES DO PUDIM

- 2 LPS LEITE CONDENSADO
- 4 OVOS
- 2 1/2 xC (chá) DE LEITE

MISTURE OS INGREDIENTES EM UMA TIGELA, BATEENDO COM FUR (LENTAMENTE). PARA PASSAR PARA A FORNA, CÔE A MISTURA ANTES.

LEVE AO FORNO EM BANHO MARIA POR CERCA DE 1h30. TIRE DO FORNO E ESPERE ESPRIAR PARA DESENFORMAR.

BENJAMIN L MARTI - AZULA
LIAM L. MARTI - VERMELO

Receita de QUEIJADINHA

1 xícara de chá de coco ralado
1 lata de leite condensado
2 colheres de queijo ralado
3 gemas de ovo

MODO DE FAZER

Coloque em um recipiente os ingredientes: gemas, leite condensado, o queijo e o coco ralados. Misture bem.
Coloque em forminhas de papel e leve ao forno de 180 graus

Obs: Em 10 minutos elas crescem. E é bom ficar atento para que fiquem douradas sem que queimem.

DOMENICO - 2º B

QUICHE DA TIA DEIA

MASSA CROCANTE:

- 300gr de farinha de trigo
- 150g de manteiga sem sal gelada picada
- 1 colher de amido de milho
- 1 colher (sopa) de creme de leite e/ soro
- 1 ovo inteiro ligeiramente batido
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pitada de fermento em pó.

MOJO DE FAZER:

Misture os ingredientes secos com a manteiga. Amasse delicadamente até obter uma farofa. Acrescente o ovo e o creme de leite até obter uma massa lisa (amasse).

Deixe descansar na geladeira por 10 min. Depois modele nas forminhas e fure e um garfo.

RECHEIO:

- 1/2 litro de leite
- 2 colheres (sopa) de trigo
- 2 colheres manteiga
- 4 ovos
- 2 triângulos queijo gorgonzola
- 1 caixa de queijo fundido ou gruyere
- creme de leite em lata

• sal e pimenta
branca



MODO DE FAZER :

Leve ao fogo o leite, a manteiga, a farinha, o sal e a pimenta. Qdo começar a derreter, desligue. Deixe esfriar e junte 4 gemas, 4 claras em neve e o creme de leite.

Acrescente o palmito refogado ao molho de queijo.

Recheie a massa e cubra com pães assados.

Dimin 5°C.



ROCAMBOLO

FAÇA UM ROCAMBOLE. SE A MASSA NÃO FICAR NO PONTO DE ENROLAR, FAÇA UM Bolo!

MASSA:

05 OVOS

05 COLHERES* DE AÇÚCAR

01 XÍCARA DE FARINHA

02 COLHERES* DE CACAU EM PÓ

01 COLHER* DE FERMENTO EM PÓ

* COLHER DE SOPA

Recheio e cobertura:

02 XÍCARAS DE CHOCOLATE PICADO E DERRETIDO

01 XÍCARA DE CREME DE LEITE

Preparo

Helena 4º b

① Bata os ingredientes na massa na batedeira

② Coloque em uma forma untada e forrada com papel manteiga. Asse no forno pré aquecido por 20 minutos.

③ Desenfoque a massa ainda quente sobre o papel manteiga.

④ Misture os ingredientes do recheio e espalhe o ganache sobre a massa. Entrole o rocambole.

Sagu

Ingredientes:

- 1 garrafa de vinho Malbec.
- 150 ml de suco de uva integral.
- 250 gramas de sagu.
- 1 xícara e meia de açúcar.
- 1 canela em pau.
- 3 cravos.

Modo de preparo:

Hidratar o sagu depois colocar o sagu em uma tigela e cobrir com água, deixe por 30 minutos. Coloque o vinho em uma panela e aqueça até ferver, deixe ferver por alguns minutos para tirar o álcool. Adicione na panela com o vinho o açúcar, a canela e os cravos.

Retire a água do saqu e adicione o saqu na panela. Coloque fogo médio e mexa sem parar até o saqu ficar transparente (algumas bolinhas podem inicialmente estarem brancas mas ao esfriarem ficarão transparentes). Desligue o fogo e espere esfriar.

Buen Perecheo!

Lorena SG 6-B

SULIETA-♡

ANNA VERMELO B

SANDUÍCHE DE PEPINO

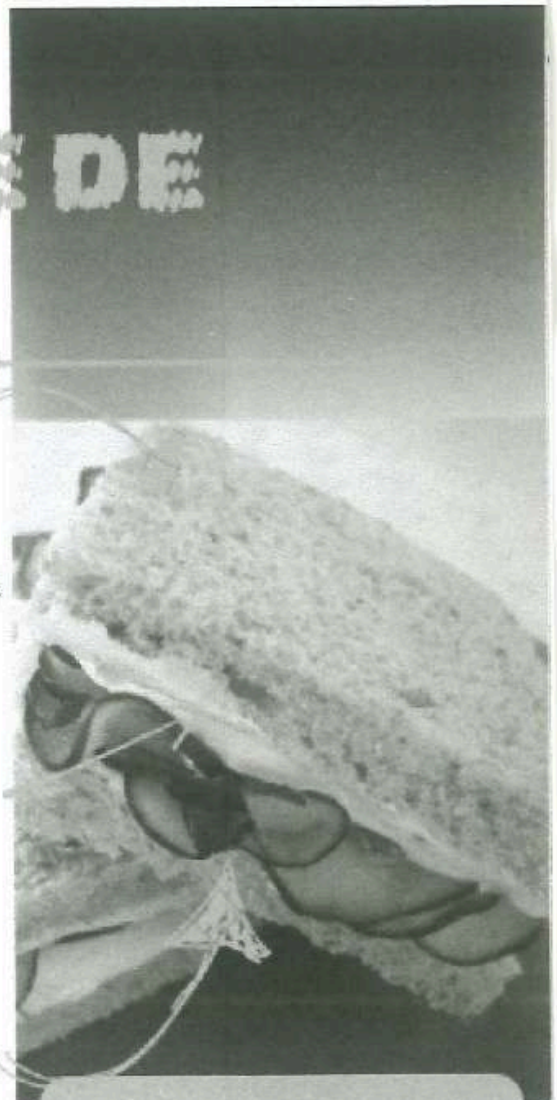
Pão

*CONTÉM GLÚTEN, DERIVADOS DE TRIGO E DE SOJA.
PODE CONTER LEITE, AVEIA, CENTEIO, CEVADA, TRITICALE,
NOZES, CASTANHA-DO-PARÁ E CASTANHA-DE-CAJU.*

Maionese caseira

*BATATA, OVO COZIDO, ÓLEO DE GIRASSOL, LEITE
DESNATADO, HORTELÃ E SAL.*

Pepinos



ANNA VERMELO B

SANDUÍCHE DE QUEIJO E TOMATE

Pão

*CONTÉM GLÚTEN, DERIVADOS DE TRIGO E DE SOJA.
PODE CONTER LEITE, AVEIA, CENTEIO, CEVADA, TRITICALE,
NOZES, CASTANHA-DO-PARÁ E CASTANHA-DE-CAJU.*

Requeijão

CONTÉM LEITE

Mussarela

CONTÉM LEITE

Tomate



Suco do Sol

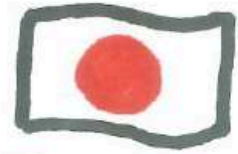


- CUCURMA 10g
- PIMENTA DO REINO 0,1g
- ABACAXI 1 Kg
- CENOURA 300g
- MAÇÃ 300g

MODO DE PREPARO:

LAVE TUDO, BATA NO LIQUIDIFICADOR E COAR
EM VOAL DE PREFERÊNCIA

TAMAGO SANDO



SANDUÍCHE DE MAIONESE, OVO,
MOSTARDA E CEBOLINHA.

FAMÍLIA NAKAGAWA MATUCK
STORT



TORTA DE BANANA

DA VOVO ^{8:54} DO TOM 5ª A

INGREDIENTES:

- 2 COLHERES DE MANTEIGA
- 1 XÍCARA DE AÇÚCAR
- 3 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
- 1 1/2 XÍCARA DE LEITE
- 1 COLHER SOPA DE FERMENTO

MODO DE PREPARO:

BATER A MANTEIGA COM O AÇÚCAR, MISTURAR BEM; ACRESCENTAR A FARINHA E EM SEGUI DA O LEITE, BATA BEM E POR FIM O FERMENTO.

UNTE A ASSADEIRA, NÃO MUITO GRANDE. FATIE AS BANANAS NO COMPRIMENTO, EM TRÊS PARTES E AS COLOQUE POR CIMA DA MASSA. POLVILHE CANELA E AÇÚCAR SOBRE AS BANANAS E LEVE AO FORNO PRÉ-AQUECIDO A 180°C POR 30 A 40 MIN.

BOM APETITE!

TOM 5ª A

TORTA DE ESPINAFRE COM RICOTA

MASSA

1 + 1/2 xícara de trigo
1/2 xícara de manteiga
1 gema de ovo
3 colheres de sopa de
água gelada
1 pitada de sal

Recheio

300 g de espinafre
250 g de ricota
1 colher picada
2 dentes de alho picado
azeite
2 ovos
sal / pimenta / noz - moscada

PREPARO

MASSA

MISTURAR OS INGREDIENTES ATÉ A MASSA COLAR NOS DEOS
Colocar na geladeira por no mínimo 30 minutos

Recheio

TRIPAL ALHO E ERVA

ACRESCENTAR O ESPINAFRE E TEMPERO

Em uma vasilha separada, misturar a ricota e os ovos
misturar as duas partes

MONTAR A TORTA

Levar ao forno por 40 minutos a 180 graus.

TORTA DE MAÇÃ DA BISA MARION / /

Massa

- 4 xícaras de farinha de trigo
 - 2 colheres de chá de sal
 - 1 xícara de óleo
 - 1/2 xícara de leite
- Misture em uma vasilha / um garfo
misture em um recipiente até ficar homogêneo

1. Junte a parte líquida à parte seca e misture. Não precisa trabalhar a massa.
2. Divida a massa em 2 bolas.
3. Abra a massa usando papel manteiga e rolo de abrir massa. O papel manteiga deve ser usado entre a bancada e a massa e entre a massa e o rolo.
4. Coloque uma das massas em uma forma redonda (25 cm a 30 cm de diâmetro). Reserve a outra massa para cobrir.

Recheio

- 4 a 6 maçãs cortadas em cubos
- 1 1/2 xícara de açúcar
- 1 1/2 xícara de creme de leite fresco
- raspa de limão siciliano
- canela em pó

1. Leve o açúcar ao fogo e mexa até o ponto de caramelo.
2. Acrescente o creme de leite. Cuidado porque ele solta quando ferver.
3. Acrescente as maçãs, raspa de limão e canela. Cozinhe por 10 minutos.
4. Despeje o recheio na forma.
5. Cubra com a 2ª massa e aperte as bordas para fechar.
6. Faça pequenos furos na massa com um garfo ou uma furadeira.
7. Polvilhe canela.
8. Leve ao forno - temperatura média - por 1 ou 2 horas - 35 minutos, até a massa dourar.
9. Sirva morna.

VITAMINA DE BANANA COM TODDY

- DUAS BANANA MANICAS
- 400 ML DE LEITE
- 4 COLHERES DE TODDY
- e sequiser DONHA NA GELADEIRA

ESPERO QUE GOSTE
LINA 4°B

Fotos da capa: Bruna Provazi
Diagramação: Maria Luiza de O. G. Santos

Colégio São Domingos 2025



Colégio

São Domingos