

ESCOLA DO SABOR

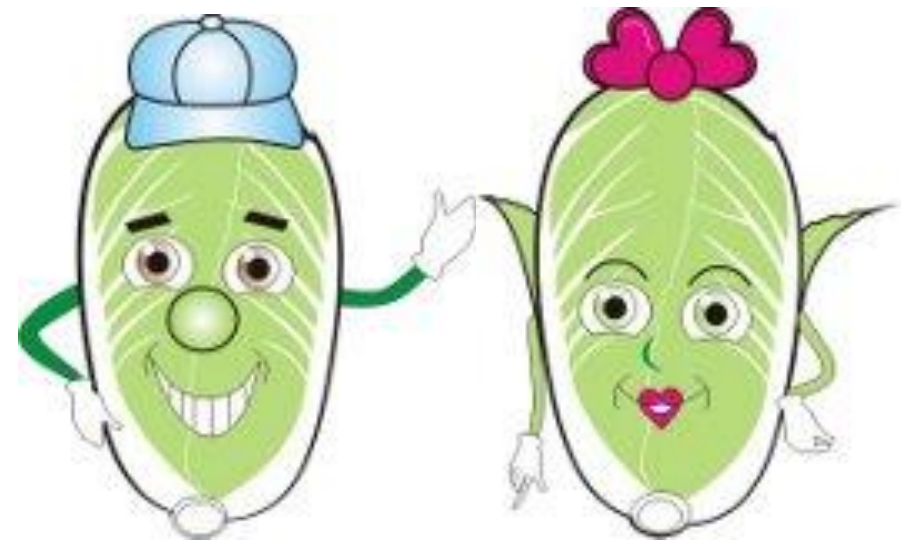
O alimento é a nossa fonte de energia, a nossa garantia de sobrevivência. Sem uma alimentação adequada a criança não pode se desenvolver ou crescer.

Uma grande parte das doenças infantis pode ser prevenida por uma boa alimentação. E para a refeição ser equilibrada, ela precisa ter diversidade no prato, inclusive hortaliças e frutas, que muitas vezes as mães e os pais têm grande dificuldade em conseguir que as crianças experimentem.

A Escola do Sabor veio para ajudar. A incorporação das hortaliças e frutas no cardápio das crianças é feita através de brincadeiras, músicas, joguinhos e a degustação de diferentes receitas. Ela é o resultado da parceria entre a CEAGESP e a Nossa Turma.

Agora é a vez da Couve Chinesa!

A COUVE CHINESA NA ESCOLA DO SABOR



Fevereiro/2012

Agora é a Couve Chinesa!

Aproveite os benefícios da Couve Chinesa!

Também é conhecida como acelga. Ela é muito nutritiva, é barata e fácil de preparar!

A couve chinesa contém quantidades significativas de cálcio, ferro, fósforo, vitaminas A e C. Além disso, possui propriedades que são capazes de reduzir os riscos de certos tipos de cânceres e doenças cardiovasculares.

A couve chinesa tem baixo teor calórico. O consumo de 100 gramas (mais ou menos nove colheres de sopa) da folha crua fornece somente 17 kcal.

O bom desenvolvimento corporal e intelectual das crianças exige uma alimentação saudável e diversificada, com muitas frutas, verduras e legumes.

Participe conosco do projeto de educação alimentar Escola do Sabor da Nossa Turma, preparando com as crianças receitas com a Couve Chinesa!



Charuto de couve chinesa

Ingredientes:

500 g de carne moída
500 g de arroz cru
2 cebolas médias picadas
6 dentes de alho picados
Cheiro verde a gosto
Sal e pimenta a gosto
5 tomates fatiados
2 tabletes de caldo de carne
1 cabeça de couve chinesa

Modo de preparo

Em uma panela grande, ferva água e escale as folhas só para amolecer um pouco para facilitar embrulhar os charutos.

Picar os temperos e misturar com a carne moída e o arroz cru. Recheie as folhas de couve chinesa, embrulhe (como se fosse um rocambole) e reserve.

Em uma panela grande, forre o fundo com algumas folhas, coloque uma camada de charuto, algumas fatias de tomate, coloque outra camada de charutos e assim por diante

Cubra com água fervente com os tabletes de caldo de carne já dissolvidos. Deixe cozinhar até ficarem macios. Sirva em seguida.

Bolinho de couve chinesa

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de couve chinesa picada
- 2 ovos
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1/2 cebola picada
- 2 colheres (sopa) de água
- sal a gosto
- óleo para fritar

Modo de preparo

Bater bem o ovo e misturar o restante dos ingredientes. Fritar os bolinhos às colheradas em óleo quente. Escorrer em papel absorvente. Servir com suco de frutas fica uma delícia no café da tarde!

Farofa de couve chinesa

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de margarina ou óleo
- 2 colheres (sopa) de cebola ralada
- 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca torrada ou farinha de milho
- sal a gosto
- couve chinesa picada

Modo de Preparo

Derreter a margarina ou o óleo e refogar a cebola até dourar. Juntar a couve chinesa e refogar um pouco. Acrescentar, aos poucos, a farinha de mandioca ou milho e o sal. Mexer bem. Servir em seguida.

Omelete diferente de couve chinesa

Ingredientes das omeletes:

4 ovos
½ xícara de chá de leite
1 colher de sopa de farinha de trigo
1 colher de chá de fermento
Sal a gosto
2 colheres de sopa de óleo para fritar

Ingredientes do recheio:

½ xícara de chá de cebola picada
3 dentes de alhos amassados
3 colheres de sopa de óleo
½ xícara de chá de tomate picado
½ xícara de chá de água
3 colheres de sopa cheias de farinha de milho
6 xícaras de chá de couve chinesa picada

Modo de preparo

Omelete

Bater no liquidificador todos os ingredientes, exceto o óleo. Em uma panela acrescentar o óleo e colocar um pouco da massa. Fritar um lado, depois, com auxílio de uma escumadeira virar para fritar o outro lado. Fazer vários discos de omelete, até acabar a massa. Reservar.

Preparo do recheio

Em outra panela, refogue o alho e a cebola no óleo. Acrescente o tomate e a couve chinesa, refogando bem. Por último, misture a farinha de milho a água e coloque no refogado. Mexa até que a farinha de milho agregue todos os ingredientes do refogado.

Montagem

Coloque o recheio no disco da omelete, enrolando como se fosse um rocambole. Servir em seguida.

Sufê de couve chinesa

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de couve chinesa bem lavadas, cozidas e picadas
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de margarina ou óleo
- 3 ovos
- sal a gosto

Modo de Preparo

Misturar o leite, a farinha de trigo e a margarina ou óleo. Levar ao fogo mexendo sempre até engrossar. Retirar do fogo, acrescentar as gemas e as folhas misturando bem. Colocar as claras em neve misturando cuidadosamente. Levar ao forno para assar em forma untada até dourar.

Torta de couve chinesa

Ingredientes

- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento
- 3 tomates picados
- 1 xícara (chá) de água
- 1 prato fundo cheio de couve chinesa picada crua
- 1 cebola grande picada
- sal, pimenta do reino, salsa a gosto

Modo de Preparo

Misturar todos os ingredientes e mexer bem. Untar uma forma e levar ao forno até dourar.

Yakissoba

Essa receita é tradicional da China, e muito apreciada pelos povos do ocidente, inclusive o Brasil. Além da couve chinesa, o yakissoba leva vários legumes como cenoura, broto de feijão, carnes, macarrão e molho de soja, conhecido como shoyo. É um prato nutritivo e bem completo, além de saboroso.

A palavra yakissoba quer dizer “*macarrão de sobá frito*”. O nome é uma referência ao macarrão tradicionalmente usado que pode ser frito ou não na preparação.

Ingredientes:

300 g de espaguete fininho
1 cebola grande picada em pedaços médios
1 colher de sopa de óleo
½ cabeça de couve chinesa picada grande
½ maço pequeno de brócolis ou couve flor
400 g de carne cortada em tirinhas (pode ser frango)
1 cenoura grande cortada em rodela médias
400 ml de água
1 colher de sopa de maisena
1 tablete de caldo de carne

Modo de preparo

Cozinhe separadamente o macarrão, até que esteja al dente. Em uma panela grande, coloque o óleo e refogue um pouco a cebola (não precisa dourar). Em seguida acrescente a carne e refoque. Acrescente os 350 ml de água e dissolva o tablete de carne. Colocar 1 colher de sopa de maisena previamente dissolvida em 50 ml de água no caldo, mexendo até engrossar. Em seguida coloque o brócolis ou couve flor e a cenoura. Deixe cozinhar por 8 minutos e em seguida coloque a couve chinesa. Continue cozinhando até que a cenoura e o brócolis ou couve flor fiquem no ponto. Depois acrescente o macarrão e misture bem. Acerte o sal se necessário e tampe a panela por mais alguns minutinhos. E está pronto para servir.

Referências das receitas:

Receitas adaptadas do livro: Aproveitamento Integral dos Alimentos – Programa Mesa Brasil – SESC.

Omelete diferente de couve chinesa: Adaptado do livro Cardápios Saudáveis – Técnico em Merenda Escolar. Brasília.

Charuto de couve chinesa: adaptado do site <http://tudogostoso.uol.com.br/receita/16214-charuto-de-repolho.html>. Acesso em 30/01/2012.

Yakissoba: adaptado do site <http://tudogostoso.uol.com.br/receita/2085-yakissoba-da-casa.html>. Acesso em 30/01/2012.