

ESCOLA DO SABOR

O alimento é a nossa fonte de energia, a nossa garantia de sobrevivência. Comemos para matar a fome e porque é gostoso.

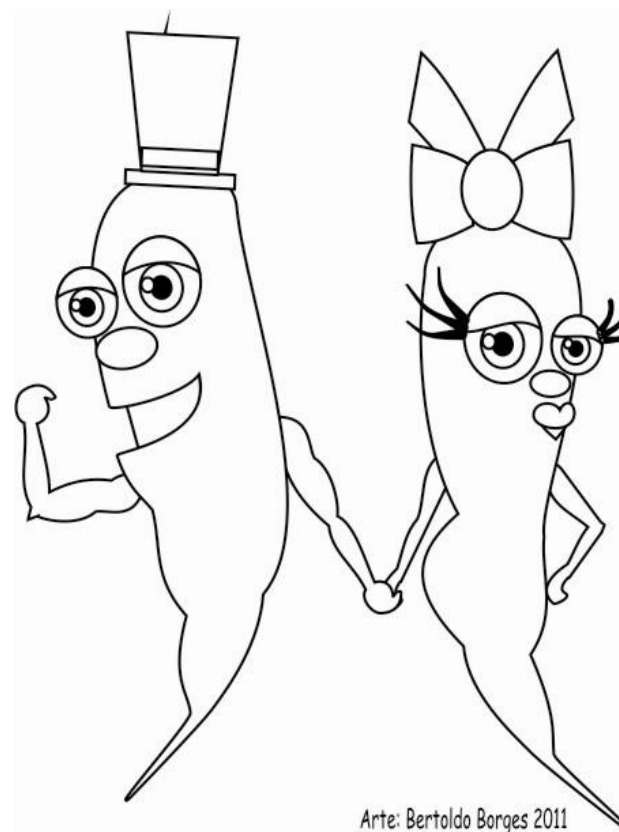
A alimentação é a principal fonte de saúde para as crianças, desde a amamentação. Uma grande parte das doenças infantis pode ser prevenida por uma boa alimentação.

As mães e os pais têm grande dificuldade em conseguir que as crianças experimentem hortaliças e frutas.

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 vez da Batata Doce!

A BATATA DOCE NA ESCOLA DO SABOR



Arte: Bertoldo Borges 2011



Abril/2011

Agora é Batata Doce!

Aproveite os benefícios da Batata Doce!

Ela é muito nutritiva, fácil de preparar e tem preço barato!

A batata doce é rica em vitamina A, vitamina C e carboidratos.

O consumo de 100 gramas de Batata Doce fornece 60% da necessidade diária de vitamina A e para chegar no valor de vitamina C presente em 100 gramas Batata Doce é preciso comer aproximadamente 600 gramas de Batata Inglesa.

A Batata Doce previne o câncer, aumenta a imunidade e é ótima fonte de energia para realizar as atividades diárias.

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 Batata Doce!

Bolo de batata doce com coco ralado

Ingredientes:

1 kg de batata-doce
100 gr de manteiga
3 unidade(s) de ovo
100 gr de coco ralado(s)
3 colher(es) (sopa) de açúcar
1 lata(s) de leite condensado
1 colher(es) (sopa) de fermento biológico em pó

Modo de preparo: Cozinhe as batatas doces e passe-as ainda quentes pelo espremedor. Em seguida junte os demais ingredientes misturando bem. Despeje a massa numa fôrma untada e leve ao forno médio pré-aquecido por aproximadamente 45 minutos.

Bolinho de batata doce:

Ingredientes:

1/2 quilo de batata doce
1 ovo inteiro e uma gema
farinha de trigo q.b.
sal a gosto
1 colher de sobremesa de manteiga
óleo para fritar

Modo de preparo: Cozinhe as batatas e passe ainda quente pelo espremedor. Deixe esfriar, junte o ovo e as gemas batidos, a manteiga, um pouco de sal. Amasse e vá colocando a farinha de trigo aos poucos (até obter uma massa de consistência regular). Passe farinha nas mãos e faça os bolinhos. Frite em óleo quente.
q.b. : quanto baste