

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.

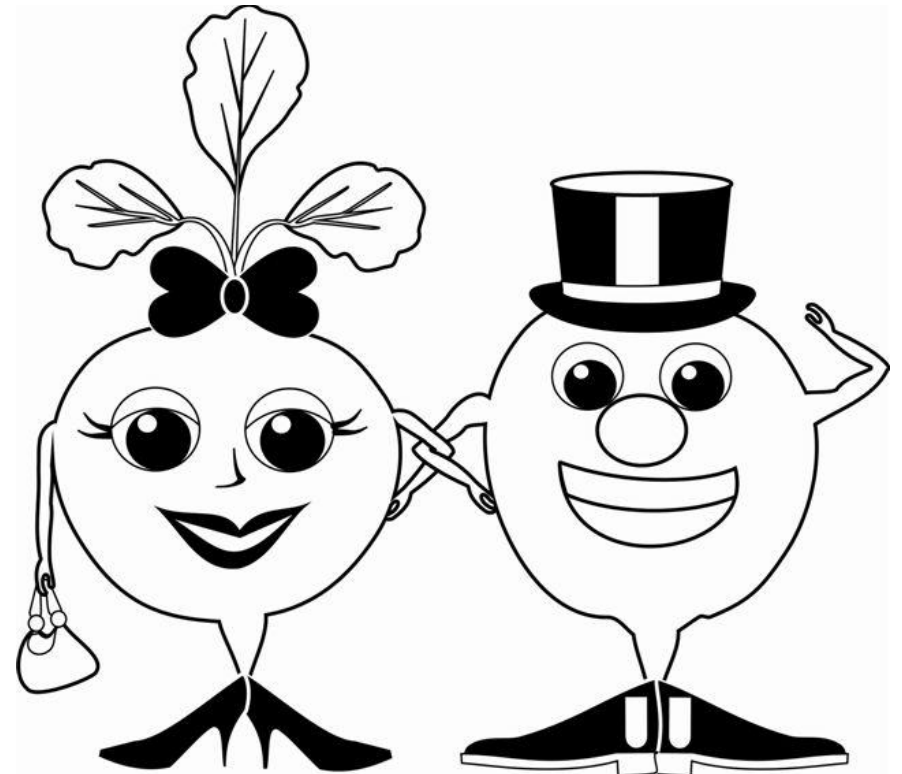
A alimentação é a principal fonte de saúde para as crianças, desde a amamentação. Uma grande parte das doenças infantis pode ser prevenida por uma boa alimentação.

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 á vez da Beterraba!

A BETERRABA NA ESCOLA DO SABOR



BBORGES2010



Dezembro/2010

Viva a Beterraba!

Aproveite os benefícios da beterraba!

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

A beterraba é uma das hortaliças mais ricas em ferro, sódio, fósforo, cálcio, vitaminas e açúcares.

O consumo de 100 gramas de beterraba fornece 13% da necessidade diária de vitamina C e 19% da necessidade diária de magnésio. A absorção do ferro das hortaliças só é possível na presença da vitamina C, como acontece na beterraba.

A beterraba aumenta a resistência física, é diurética, combate anemia, previne o câncer e pode até baixar a pressão arterial se for consumida diariamente como suco.

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 beterraba!

Hambúrguer de beterraba

Ingredientes:

1 xícara de beterraba
1 ovo inteiro
tempero a seu gosto
500 g. de carne moída
½ xícara de farinha de rosca

Modo de preparo.

Amassar todos os ingredientes, fazendo uma pasta, depois moldar em bolinhas e achatar com uma espátula em forma de hambúrguer.

Cocada de beterraba

Ingredientes:

- 1 beterraba grande ralada
- 1 lata de leite condensado
- 1 pacote de coco ralado

Modo de Preparo:

Misture todos ingredientes e leve ao fogo até que desprenda da panela.

Receita Patê de Beterraba

Ingredientes:

- 3 colheres (de sopa) de ricota amassada
- 3 colheres de iogurte natural
- 1 colher de catchup
- 1/2 beterraba ralada
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Misture os ingredientes e passe a mistura em pão francês ou em bisnaguinhas. Pode substituir a beterraba por espinafre cozido e triturado.