

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.

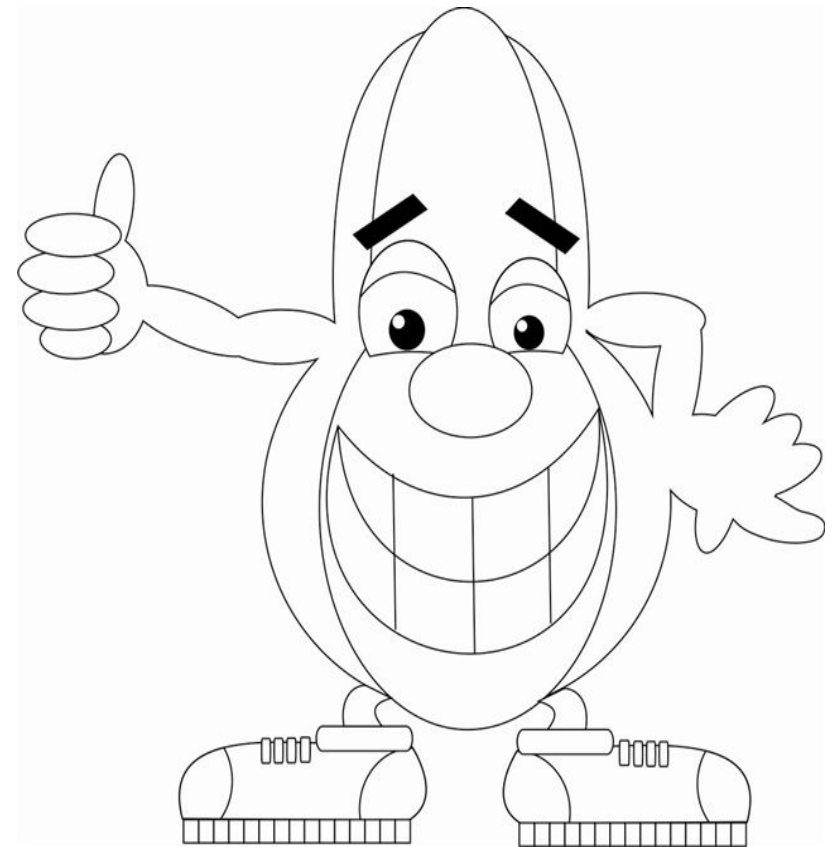
A alimentação é a principal fonte de saúde para as crianças, desde a amamentação. Uma grande parte das doenças infantis pode ser prevenida por uma boa alimentação.

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 a vez do Chuchu!

O CHUCHU NA ESCOLA DO SABOR



Agosto/2011



Agora é Chuchu!

Aproveite os benefícios do Chuchu!

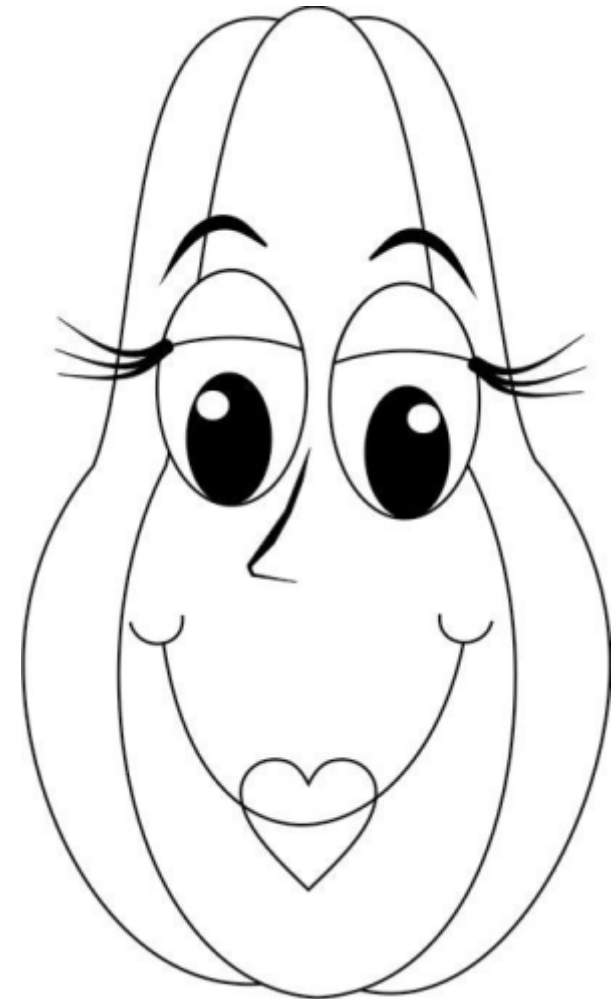
Ele é muito nutritivo, é barato e fácil de preparar!

O chuchu é rico em fibras, cálcio, fósforo, potássio, nutrientes importantes para o crescimento e desenvolvimento das crianças. Além disso, o chuchu tem propriedade antioxidante que previne os radicais livres, diminuindo o risco de doenças e prevenindo o envelhecimento precoce.

O chuchu tem baixo teor calórico. O consumo de 100 gramas de chuchu cozido fornece somente 19 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 o Chuchu!



Modo de Preparo

Descasque o chuchu, pique e coloque para cozinhar até ficar macio. Coloque no liquidificador com todos os ingredientes, exceto a farinha de trigo e o fermento, bata tudo muito bem e despeje em uma vasilha e acrescente a farinha de trigo e o fermento, misture bem e coloque em uma forma caramelizada. Asse em forno pré aquecido por mais ou menos 30 minutos. Desenforme ainda quente.

Chuchu de Forno

Ingredientes

- 1 colher de sopa de cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher de chá de azeite
- 1 chuchu grande ralado no ralo grosso
- 2 colheres de sopa de purê de tomates
- 1 vidrinho de leite de coco
- 1 colher de sopa de coentro picado
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1 colher de sopa de farinha de rosca
- 1 colher de sopa de queijo parmesão ralado (ou outro queijo de sua preferência)

Modo de Preparo

Doure a cebola e o alho no óleo, junte o chuchu e o purê de tomates e deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos, adicionando algumas colheres de sopa de água, se necessário. Acrescente o leite de coco e o coentro. Deixe cozinhar por mais 5 minutos, até ficar com pouco líquido. Coloque em um recipiente refratário médio e polvilhe o parmesão e a farinha de rosca. Leve ao forno quente por cerca de 15 minutos.

Chuchu Gratinado

Ingredientes

- 4 chuchus cortados em cubos aferventados
- 1 lata de creme de leite
- 2 ovos
- Sal e temperos naturais a gosto (salsinha, cebolinha,

coentro, orégano).

50 g de queijo parmesão ralado

3 xícaras de chá de leite

300 g de queijo mussarela ralado

Margarina para untar

Modo de Preparo

Em um refratário médio untado, coloque o chuchu. No liquidificador bata os demais ingredientes e despeje sobre os ingredientes no refratário. Leve ao forno médio, preaquecido por 15 minutos ou até gratinar. Retire do forno e sirva a seguir.

Chuchu Recheado com Carne Moída Gratinado

Ingredientes

2 chuchus

1 xícara de chá de carne moída

1 colher de sopa de óleo

1 colher de sopa de cebola picada

1 dente de alho amassado

½ xícara de chá de molho de tomate

Sal a gosto

Cheiro verde picado a gosto

Queijo Ralado para polvilhar

Modo de Preparo

Descasque e corte o chuchu na horizontal. Retire o miolo e cozinhe por cinco minutos em água fervente e sal. Escorra e reserve. Aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho. Junte a carne moída e deixe dourar. Ponha o molho de tomate, tempere com o sal e o cheiro verde e ferva por cinco

mexendo sempre até engrossar (20 a 25 minutos) e desgrudar do fundo da panela. Retire do fogo, deixe esfriar e decore com coco ralado.

Doce de Chuchu

Ingredientes

4 unidades de chuchu

1 kg de açúcar

Canela em pau

Raspa de Laranja

500 ml de água

Modo de Preparo

Coloque os chuchus com casca, em pouca água e partidos ao meio, no sentido do comprimento. Depois de cozidos, descasque e corte cada metade em quatro. Coloque o açúcar em uma panela e mexa com uma colher de pau até ficar em ponto de fio. Acrescente as cascas de laranja, a canela, e os pedaços de chuchu. Deixe ferver uns 15 minutos para ficar no ponto. Deixe esfriar na panela.

Pudim de Chuchu

Ingredientes

2 xícaras de farinha de trigo

1 colher de sopa de margarina

5 chuchus

2 ovos

100 g de coco ralado

1 colher de sopa de fermento

1 lata de leite condensado

Cerejinha de Chuchu

Ingredientes

2 chuchus cozidos
½ litro de água
1 colher de café de cal virgem

Calda

1 copo de groselha
2 copos de açúcar

Modo de Preparo

Faça bolinhas de chuchu com um boleador. Faça uma calda com a água e o cal. Jogue as bolinhas nessa água. Escorra e jogue as bolinhas na calda de groselha com o açúcar. Ferva e desligue. Quando as bolinhas abaixarem, colocar o outro copo de açúcar e ferva de novo. Desligue o fogo. Depois de frio, se desejar, Acrescente uma colher de essência de cereja.

Cocadinha de Chuchu

Ingredientes

2 latas de leite condensado
4 chuchus descascados e ralados no ralo grosso
2 colheres de sopa de margarina
50 g de coco ralado
6 cravos da Índia

Modo de Preparo

Numa panela coloque o leite condensado, os chuchus, a margarina, o coco e os cravos da Índia e leve ao fogo médio

minutos. Distribua a carne na cavidade dos chuchus e polvilhe com queijo ralado. Coloque os chuchus em um refratário untado e leve ao forno para gratinar.

Lasanha de Chuchu

Ingredientes

2 chuchus
200 g de ricota
Sal a gosto

Molho

1 cebola picada
1 dente de alho amassado
2 colheres de chá de óleo
6 tomates picados sem pele e sem semente
2 talos de salsa picados
1 colher de chá de orégano
Sal a gosto

Modo de Preparo

Descasque os chuchus e corte em fatias finas, no sentido do comprimento. Cozinhe rapidamente em água fervente. Para o molho, refogue a cebola e o alho no óleo. Junte os tomates, o salsa e tempere com o sal e o orégano. Tampe e cozinhe por cerca de 15 minutos, mexendo as vezes. Numa travessa refrataria levemente untada, coloque uma camada de chuchu, uma de ricota esfarelada (temperada com sal a gosto) e outra de chuchu. Cubra com molho e leve ao forno quente por 10 minutos.

Sopa de Chuchu com Feijão

Ingredientes

5 colheres de sopa de óleo
2 dentes de alho picadinhos
2 chuchus descascados e picados
½ xícara de chá de macarrão de sua preferência
1 xícara de chá de feijão cozido
2 colheres de sopa de salsinha picada
Sal a gosto
1 ½ l de água fervente

Modo de Preparo

Em uma panela grande, coloque o óleo, o alho picadinho, frite, acrescente o chuchu picado e o sal. Refogue por aproximadamente 10 minutos, em seguida despeje a água fervente, deixe cozinhar até que o chuchu esteja quase macio, adicione o macarrão e o feijão cozido, mecha bem, corrija o sal se houver necessidade. Cozinhe por mais 10 minutos. Desligue o fogo, junte a salsinha e sirva quentinho.

Estrogonofe de Chuchu

Ingredientes

2 colheres de sopa de margarina
1 cebola grande bem picada
1 caixinha de creme de leite
2 chuchus médios descascados e cortado em cubinhos
Temperos e sal a gosto
100 g de queijo parmesão ralado

Modo de Preparo

Coloque a margarina para derreter, acrescente a cebola para dourar, em seguida coloque o chuchu, dê uma douradinha de uns 2 minutos, se acumular água, feche a panela para que ele cozinhe até secar a água. Acrescente o creme de leite e os temperos. Retire do fogo e sirva.

Suflê de Chuchu

Ingredientes

2 unidades de chuchu cozido e descascado em cubos
3 unidades de ovo
400 ml de leite
1 colher de sopa de margarina
5 colheres de sopa de farinha de trigo
2 colheres de chá de fermento em pó
1 colher de café de sal
100 g de queijo ralado
300 g de carne moída
½ cebola pequena picada
Salsinha picada a gosto

Modo de Preparo

Refogue a carne moída com a cebola e os temperos que preferir, reserve. Bata no liquidificador todos os outros ingredientes por 3 minutos. Despeje metade da massa numa forma de suflê untada com margarina, coloque a carne moída e despeje o restante da massa. Leve ao forno, pré-aquecido por cerca de 20-30 minutos, ou até dourar e ficar seco.