

## 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.

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

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!

## A COUVE NA ESCOLA DO SABOR



Novembro/ Dezembro 2012

## Conhecendo a Couve!

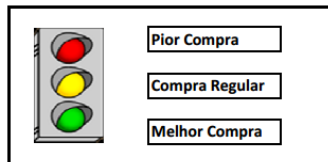
A couve pertence a mesma família da couve flor, brócolis, repolho, rabanete, rúcula e beterraba.

Sua coloração vai de verde claro até violeta escura.



### Época para compra:

	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
Couve	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Verde	Amarelo	Amarelo	Amarelo



## Conhecendo a Couve!

### Composição Nutricional:

A couve é muito nutritiva. Contém fibras, vitaminas, minerais e baixo teor calórico.

Fibras: auxilia no bom funcionamento intestinal

### Minerais:

- Cálcio → importante na formação de ossos e dentes;
- Ferro → importante na formação das células vermelhas do sangue;
- Potássio → evita a fraqueza muscular e controla os batimentos cardíacos ;
- 

### Vitaminas:

- Vitamina C → ajuda a prevenir envelhecimento precoce, auxilia função neural;
- Niacina → promove bom funcionamento das células e queima de gorduras.

## Suco de Abacaxi de Couve e Hortelã

### **Ingredientes:**

- ✓ ½ abacaxi
- ✓ 4 xícaras (chá) de água filtrada
- ✓ 2 folhas de couve
- ✓ 1 ramo de hortelã

### **Modo de preparo:**

- Higienize as folhas de couve e hortelã;
- Descasque o abacaxi e corte em fatias;
- Em um liquidificador coloque o abacaxi, a água, a couve e as folhas de hortelã e bata tudo;
- Coe o suco e adoce se necessário.

Bom Apetite!!!

Fonte: Curso Alimente-se Bem -SESI

## Farofa de Couve

### **Ingredientes:**

- ✓ 1 maço de couve
- ✓ 2 ovos cozidos picados
- ✓ Cheiro verde (a gosto)
- ✓ 1 cebola média picada
- ✓ Farinha de milho (na quantidade desejada para deixar a farofa mais úmida ou mais seca)

### **Modo de preparo:**

- Corte a couve finamente, pique o cheiro verde e reserve;
- Cozinhe os ovos por aproximadamente 5 minutos;
- Após cozidos corte os ovos em cubos médios;
- Frite a cebola, deixe dourar e reserve;
- Refogue a couve, junte o cheiro verde e misture e tempere a gosto.
- Acrescente a quantidade de farinha desejada;
- Coloque os ovos picados, misturando-os com cuidado.

Bom Apetite!!!

Fonte: Site Almanaque Culinário

### Salada de Couve

#### **Ingredientes:**

- ✓ 100 g (1/4 do maço)
- ✓ 2 tomates
- ✓ 1/2 xícara de cebola
- ✓ 1/2 dente de alho
- ✓ suco de limão, azeite e sal (a gosto)

#### **Modo de preparo:**

- Pique a Couve finamente;
- Corte os tomates em cubos;
- Corte a cebola em cubos pequenos;
- Amasse ou pique o alho;
- Coloque a couve, o tomate e a cebola numa vasilha e misture;
- Em outra vasilha, junte o alho, o sal, o suco de limão, o azeite e misture até dissolver o sal;
- Jogue o molho de tempero sobre os vegetais e misture bem.

Bom Apetite!!!

Fonte: Site Cybercook

### Caldo Verde Delicioso

#### **Ingredientes:**

- ✓ 1 unidade(s) de lingüiça portuguesa
- ✓ 4 dente(s) de alho
- ✓ 4 unidade(s) de cebola em fatias
- ✓ 1 kg de batata
- ✓ 2 litro(s) de caldo de carne
- ✓ 1 maço(s) de couve manteiga em tiras
- ✓ Azeite , pimenta do reino moída (a gosto)

#### **Modo de preparo:**

- Pique ou amasse o alho;
- Pique a cebola;
- Corte a lingüiça em cubos pequenos ;
- Descasque e corte em cubos grandes as batatas;
- Corte a couve em tiras finas;
- Num caldeirão grande, coloque o caldo de carne, a lingüiça, os dentes de alho, a cebola e as batatas;
- Cozinhe até que as batatas estejam macias;
- Passe as batatas no espremedor;
- Recoloque tudo no caldeirão;
- Verifique o sal e adicione a pimenta-do-reino moída;
- Quando levantar fervura, junte a couve;
- Deixe a couve ;
- Sirva, colocando uma porção de azeite.

Bom Apetite!!!

Fonte: Site Cybercook

## Creme de feijão com couve

### **Ingredientes:**

- ✓ 1 xícara(s) (chá) de feijão cariquinho
- ✓ 6 xícara(s) (chá) de água
- ✓ sal a gosto
- ✓ 4 folha(s) de couve manteiga picada(s)
- ✓ 2 dente(s) de alho
- ✓ 1 unidade(s) de cebola
- ✓ 1 unidade(s) de tomate

### **Modo de preparo:**

- Deixe o feijão de molho de um dia para o outro em 4 xícaras de água;

-Em seguida, cozinhe em panela de pressão, na própria água do molho, por cerca de 20 minutos ou até amaciar;

-Pique o tomate, alho e cebola e reserve

-Escalde a couve, pique e reserve

-Espere o feijão amornar e bata no liquidificador, com os demais ingredientes, exceto a couve reservada;

-Volte o feijão ao fogo para engrossar e apurar o sabor. Quando o caldo estiver grosso, acerte o sal, coloque a couve e sirva quente.

Bom Apetite!!!

Fonte: Cibercook

## Couve enformada

### **Ingredientes:**

- ✓ 8 folhas de couve sem o talo
- ✓ 2 xícaras (chá) de ricota
- ✓ 3 colheres (sopa) de iogurte natural
- ✓ 2 colheres (sopa) de azeite
- ✓ 1 cenoura pequena
- ✓ 1 talo de salsa Sal e pimenta-do-reino a gosto

### **Modo de preparo:**

-Esfarele a ricota e reserve;

-Corte a cenoura em cubos médios;

-Pique o salsa;

-Escalde as folhas de couve, escorra e seque;

-Com a couve forre o fundo e as laterais de quatro forminhas de 8 cm de diâmetro (deixe as folhas sobraem nas laterais para fechar as formas);

-Em uma tigela, misture a ricota, o iogurte, o azeite, a cenoura, o salsa, o sal e a pimenta até formar uma massa;

-Preencha as forminhas com a mistura e feche com as sobras de couve. Pressione para moldá-las e leve à geladeira por no mínimo 30 minutos;

-Desenforme e sirva com torradas.

Bom Apetite!!!

Fonte: Revista M de Mulher

## Couve Recheada

### **Ingredientes:**

- ✓ ½ limão
- ✓ 1 cebola
- ✓ 1 colher de azeite
- ✓ 1 dente de alho
- ✓ 25 grs de arroz
- ✓ 4 folhas de couve
- ✓ folhas de hortelã

### **Modo de preparo:**

-Pique a cebola, folhas de hortelã, manjericão e o alho;

- Coloque a cebola e o dente de alho numa frigideira com azeite, até ficarem dourados;

-Adicione as folhas de hortelã picadas e o manjericão;

-Divida o preparado sobre as folhas de couve, enrole-as e dobre os extremos para que a mistura não se espalhe;

-Ponha os rolos de couve numa panela, cubra-os com água e junte o sumo de limão. Deixe cozinhar durante 40 minutos;

-Sirva frio.

