

ESCOLA DO SABOR

Os alimentos são fonte de energia e garantia de sobrevivência. Sem uma alimentação adequada à criança não pode se desenvolver ou crescer.

O bom desenvolvimento corporal e intelectual exige uma alimentação saudável e diversificada, com muitas frutas e hortaliças.

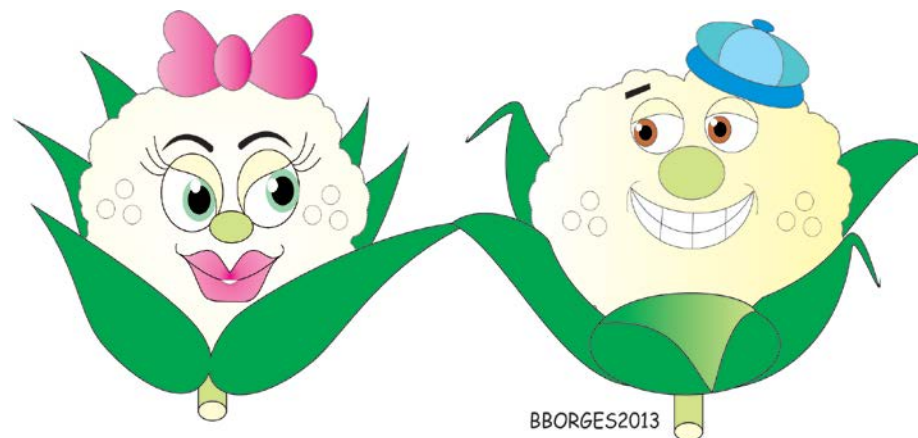
Uma grande parte das doenças infantis pode ser prevenida através de uma alimentação equilibrada, diversificada, contendo hortaliças e frutas, que muitas vezes as crianças apresentam receio de experimentar.

O Projeto Escola do Sabor visa provocar mudanças nos hábitos alimentares infantis através da aplicação de atividades lúdicas e aproximar as crianças da agricultura através da compreensão do caminho da produção, comercialização, consumo e das diferentes preparações e utilizações de cada alimento.

Agora é a vez da Couve-flor!



A COUVE-FLOR NA ESCOLA DO SABOR



Dezembro 2012 / Fevereiro 2013

Torta de Couve-flor

Ingredientes:

- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 cebola
- 1 ½ xícara (chá) de leite
- ½ xícara (chá) de azeite
- 1 xícara (chá) de cebolinha
- 1 xícara (chá) de salsa
- 4 tomates maduros
- 1 couve-flor de tamanho médio
- 1 xícara (chá) de queijo ralado
- ½ pimentão verde
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1 colher (sopa) de fermento

Modo de preparo:

Higienize todas as hortaliças;

Pique a cebola, salsa, cebolinha, tomate, couve-flor, pimentão;

Bata no liquidificador o leite, os ovos, o azeite, os tomates, o queijo, a farinha de trigo, o sal e a pimenta;

Em uma vasilha misture a couve-flor, a cebola, o cheiro-verde, o pimentão, o sal e a pimenta e junte à massa;

Unte um refratário, polvilhe com farinha de trigo, despeje a massa e leve ao forno preaquecido em temperatura alta (220° C);

Asse por 50 minutos ou até que a massa fique dourada por cima.

Bom Apetite!!!

Fonte: **Tv Globo receitas** - <http://tvg.globo.com/receitas>

Acesso: 01/2013

Couve-flor gratinada

Ingredientes:

- 1 couve-flor inteira, tamanho médio, bem lavada
- ¼ xícara (chá) de queijo mussarela ou parmesão ralado
- ¼ xícara (chá) de cebolinha verde picada
- ¼ xícara (chá) de cebola ralada
- 250g de presunto picado
- ½ xícara (chá) de farinha de rosca
- 1 xícara (chá) de maionese
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1 colher (chá) de orégano (opcional)

Modo de preparo:

Higienize todas as hortaliças;

Pique a cebolinha;

Rale a cebola;

Cozinhe a couve-flor inteira com água e sal, com a parte das flores voltada para o fundo da panela;

Numa vasilha misture a cebola ralada, a cebolinha, a maionese e o presunto picado;

Em outra vasilha misture o queijo, o orégano, a farinha de rosca e a pimenta do reino;

Coloque a couve-flor inteira numa fôrma refratária, cubra-a com a mistura de maionese, cebolinha, cebola e o presunto picado;

Salpique com a mistura de queijo ralado, orégano e farinha de rosca e leve ao forno para gratinar;

Deixe gratinar por aproximadamente 20 minutos.

Bom Apetite!!!

Fonte: **M de Mulher** -

<http://mdemulher.abril.com.br/culinaria/receitas>

Acesso: 01/2013

Lasanha de Couve-flor

Ingredientes:

- 1 couve-flor picada em pedaços médios
- 250g de mussarela ralada
- Para o molho
- 1 peito de frango cozido e desfiado
- 1 lata de milho verde
- 2 colheres de molho de tomate pronto
- 1 tomate picado
- 1 cebola grande picada
- 1/2 pimentão picado
- Manteiga, orégano, pimenta a gosto.

Modo de preparo:

Molho: colocar em uma panela já aquecida a manteiga, colocar o tempero a gosto, fritar a cebola e colocar o frango desfiado.

Mexer e colocar em seguida os outros ingredientes, milho, tomate pimentão, um pouco de orégano e pimenta, colocar água e deixar ferver bem.

Couve-flor: cozinhar com sal, molho de pimenta e amor. Cozinhar bem.

Montagem: no fundo do refratário colocar um pouco do molho, depois couve flor, molho, mussarela, couve-flor, molho mussarela.

Levar ao forno para derreter a mussarela.

Sugestão:

Deixar o molho com um pouco de caldo. Comer com arroz.

Bom Apetite!!!

Fonte: **Tv Globo receitas** - <http://tv.globo.com/receitas>

Acesso: 02/2013

Purê de Couve-flor

Ingredientes:

- 1 cabeça de couve-flor cortada em pedaços pequenos
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- Sal (a gosto)
- Pimenta (a gosto)

Modo de preparo:

Cozinhe a couve-flor em uma panela com água e sal por cerca de 10 minutos até ficar macia;

Escorra a água e transfira a couve-flor para um processador; Adicione manteiga e misture até ficar uniforme;

Tempere com sal e pimenta;

Mantenha aquecido.

Sugestão:

Esse acompanhamento pode ser servido com carne louca; carne moída com tomate, frango desfiado.

Bom Apetite!!!

Fonte: **Receitas GNT** - <http://gnt.globo.com/receitas>

Acesso: 02/2013

Arroz com Couve-flor

Ingredientes:

- 1/2 xícara de cebola picada
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- 1 dente de alho amassado
- 1/2 xícara de arroz
- 3 xícaras de caldo de galinha
- 1 couve-flor média, separada em florzinhas
- 1/2 xícara de queijo parmesão ralado ou mussarela
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- Sal e pimenta branca (a gosto)

Modo de preparo:

Coloque numa forma refretária de 25 cm de diâmetro a cebola, a manteiga e o alho;

Leve ao microondas, em potência alta, por 4 minutos, mexendo uma vez, na metade do tempo;

Junte o arroz e o caldo de galinha;

Tempere à gosto e misture bem;

Cubra com filme plástico, deixando uma pequena abertura e cozinhe por mais 20 minutos;

Adicione a couve-flor e leve novamente ao microondas, em potência média, por 10 minutos;

Deixe descansar por 5 minutos;

Polvilhe com queijo ralado e com a salsinha;

Sirva bem quente.

Bom Apetite!!!

Fonte: **Almanaque Culinário** -

<http://www.almanaqueculinario.com.br/>

Acesso: 02/2013

