

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.

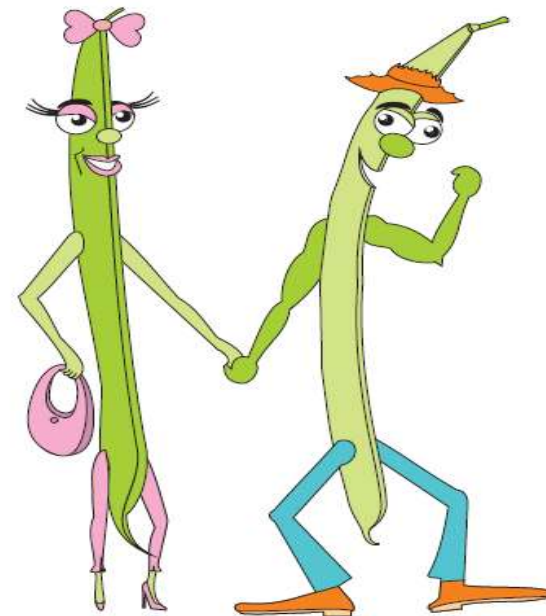
O bom desenvolvimento corporal e intelectual das crianças exige uma alimentação saudável e diversificada, com muitas frutas, verduras e legumes.

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 Vagem!

A VAGEM NA ESCOLA DO SABOR



BRUNOES/OQH-CEAGESP/2012

SECQH-Secção do Centro de Qualidade Hortigranjeira da CEAGESP - Julho/2012



Julho/ 2012

Conhecendo a Vagem!

A vagem pertence a mesma família dos feijões. Diferentemente dos demais feijões, são consumidos os grãos juntamente com a vagem.

Em relação ao plantio consegue se adaptar a climas quentes e secos.



Época para compra:

Sazonalidade de Vagem Macarrão Curta

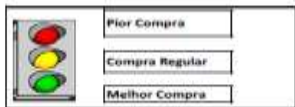
	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Mai	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
Vagem Macarrão Curta	Verde	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Amarelo	Amarelo	Verde	Verde	Verde

Sazonalidade de Vagem Manteiga

	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Mai	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
Vagem Manteiga	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Vermelho	Vermelho

Sazonalidade de Vagem Metro

	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Mai	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
Vagem Metro	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Verde	Verde



Conhecendo a Vagem!

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 → auxilia na prevenção de anemia;

Vitaminas:

- Vitamina C → ajuda a prevenir envelhecimento precoce, auxilia função neural;
- Vitamina E → antioxidante defende as células contra danos.
- Vitamina A → essencial para a visão e um melhor desenvolvimento da pele, cabelo e mucosas, ajuda a formar o esmalte do dente

Omelete de forno de Vagem

Ingredientes:

- ✓ 6 ovos
- ✓ 3 xícaras de vagem
- ✓ 5 colheres de sopa de farinha de trigo
- ✓ 1 colher de sopa de fermento em pó
- ✓ 1/3 copo de leite
- ✓ 1 lata de atum
- ✓ 1 cebola media
- ✓ 1 tomate sem sementes
- ✓ Alho, orégano, salsa, pimenta e sal a gosto
- ✓ Margarina

Modo de preparo:

- Higienize a vagem, salsa e tomate;
- Pique a vagem, a cebola, o tomate;
- Bata os ovos, a farinha, o fermento e o leite;
- Adicione os demais ingredientes;
- Unte com margarina uma forma e adicione o omelete;
- Leve ao forno médio por aproximadamente 30 minutos.

Bom Apetite!!!

Fonte: Site Tudo gostoso

Bolo de Vagem

Ingredientes:

- ✓ 1/2kg de vagem manteiga
- ✓ 2 cenouras
- ✓ Sal e pimenta do reino à gosto
- ✓ 2 colheres (sopa) de óleo
- ✓ 1 colher (sopa) de manteiga
- ✓ 1 dente de alho
- ✓ 1 colher (sopa) de salsa
- ✓ 1/2 xícara (chá) de queijo ralado
- ✓ 2 colheres (sopa) de farinha de rosca
- ✓ 2 ovos
- ✓ Manteiga
- ✓ Farinha de rosca para polvilhar
- ✓ mais úmida ou mais seca)

Modo de preparo:

- Higienize todas as hortaliças;
- Pique a cenoura, a salsa, a vagem, o alho;
- Cozinhe a vagem manteiga e a cenoura em água e sal até que fiquem macias;
- Bata as claras em neve e reserve;
- Aqueça o óleo e a manteiga e junte os legumes cozidos, o alho, sal e pimenta do reino;
- Junte a salsa, o queijo ralado, as gemas e a farinha de rosca e mexa bem;
- Adicione as claras batidas em neve;
- Unte uma forma com manteiga e polvilhe-a com farinha de rosca;
- Leve ao forno por 20 minutos.

Bom Apetite!!!

Fonte: Site Comida e Receitas

Suflê de Vagem

Ingredientes:

- ✓ 3/4 xícaras (chá) de vagem
- ✓ 3 xícaras (chá) de leite
- ✓ 4 unidades de gema de ovo
- ✓ 2 colheres (sopa) de amido de milho
- ✓ 1 colher (sopa) de margarina
- ✓ 1 colher (sopa) de salsinha
- ✓ 4 colheres (sopa) de queijo ralado
- ✓ 4 unidades de clara de ovo
- ✓ Sal (a gosto)
- ✓ Farinha de rosca

Modo de preparo:

- Pique a Vagem e salsinha;
- Cozinhe a vagem em água fervente e sal. Escorra e reserve;
- Em uma panela juntar o leite, as gemas, o amido, a margarina e a salsinha;
- Leve essa mistura ao fogo e deixe até engrossar;
- Bata as claras em neve e reserve;
- Retire do fogo e adicione queijo ralado (2 colheres), vagem e claras em neve (3/4 do rendimento);
- Unte um refratário com margarina e polvilhe com farinha de rosca;
- Coloque a mistura no refratário e cubra com o restante das claras em neve(1/3) e queijo ralado (2 colheres)e leve ao forno e deixe até dourar.

Bom Apetite!!!

Fonte: Site Cybercook

Molho Branco com Vagem

Ingredientes:

- ✓ 1/2 xícara de chá de vagem
- ✓ 1 colher de chá de azeite de oliva
- ✓ 2 colheres de sopa de cebola
- ✓ 1/2 xícara de chá de requeijão
- ✓ 1 colher de chá de sal
- ✓ 1 colher de sopa de salsa
- ✓ 1 colher de sopa de cebolinha
- ✓ Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

- Higienize a vagem, cebolinha e salsa;
- Corte a vagem e pique a cebola, salsa e cebolinha;
- Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e a vagem;
- Coloque o restante dos ingredientes e mexa por mais 5 minutos;
- Pode ser servido com uma carne.

Bom Apetite!!!

Fonte: Site Comida e Receitas

Macarrão com vagem e amendoim

Ingredientes:

- ✓ 500 g de macarrão
- ✓ 1 cebola picada
- ✓ 1/3 de xícara (chá) de azeite
- ✓ 500 g de vagem cortada
- ✓ 1 copo de iogurte natural
- ✓ 1 colher (sopa) de mostarda
- ✓ 2 xícara (chá) de creme de leite fresco
- ✓ 2 colher (sopa) de suco de limão
- ✓ 100 g de amendoim sem casca, torrado e picado
- ✓ 1 colher (sopa) de casca de limão ralada

- ✓ Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

- Cozinhe a massa em 5 litros de água com sal até que fique “al dente”;
- Pique a cebola e a vagem;
- Rale a casca de limão, reserve;
- Refogue a cebola no azeite;
- Junte a vagem e tampe a panela, deixando por 15 minutos, mexendo de vez em quando;
- Em um recipiente misture o iogurte, a mostarda, o creme de leite, o suco de limão e a pimenta do reino;
- Adicione a vagem cozida e misture bem;
- Adicione essa mistura da vagem ao macarrão cozido e junte o amendoim e a casca de limão, misture e sirva.

Bom Apetite!!!

Fonte: Site Mdemulher

Vagem á moda Chinesa

Ingredientes:

- ✓ 3 colheres (sopa) de óleo vegetal
- ✓ 2 dentes de alho
- ✓ 2 pedaços pequenos de gengibre
- ✓ 1 pimenta malagueta seca
- ✓ 350 g de vagem
- ✓ 2 colheres (sopa) de molho de soja

Modo de preparo:

- Higienize a vagem;

- Pique a pimenta malagueta, o alho e o gengibre;

- Em uma frigideira, em fogo médio, aqueça o óleo e doure o alho, gengibre e a pimenta;

- Acrescente a vagem,mexa, tampe a panela, abaixe o fogo e deixe cozinhando durante 8 minutos (se necessário, acrescente algumas colheres de água);

- Acrescente o molho de soja, misture e refogue.

Bom Apetite!!!

Fonte: Site Clickgratis