

★ A coleção de qualidade que já conquistou Portugal ★

500

Receitas
superfixes
de fazer
crescer água
na boca

receitas para as crianças fazerem



500 receitas deliciosas, rápidas e económicas
para todas as ocasiões

ÍNDICE



6

Introdução



14

Começar o Dia



36

Festas ao Meio-dia



78

Hora de Jantar



124

Algo Doce



170

Doçaria Engraçada



236

É Hora de Festa



284

Índice Remissivo

Introdução

Nunca se é demasiado novo para começar a cozinhar! De facto, quanto mais cedo começares a ajudar na preparação da comida, melhor! Obviamente, as crianças muito pequenas irão precisar da ajuda de um adulto em cada passo mas, à medida que fores mais velho, podes começar a preparar os ingredientes só com um pouco de supervisão (mas deves pedir sempre a um adulto que te ajude quando usares o forno, o fogão e as facas).

Ao seguires as receitas deste livro, vais descobrir muitos ingredientes diferentes e os sabores que funcionam bem uns com os outros. Também vais aprender a importância de teres uma alimentação saudável. Podes agraciar a tua família e amigos com jantares deliciosos e sobremesas irresistíveis — com pouca ou muita ajuda de um adulto. Felizes cozinhados!

ANTES DE COMEÇARES A COZINHAR

- ⑥ Lê a receita para te certificares de que tens todos os ingredientes.
- ⑥ Lava as mãos.
- ⑥ Pesa e mede tudo antes de começares.
- ⑥ Os ovos são de tamanho médio.
- ⑥ Se a receita usar forno, deves pré-aquecê-lo.
- ⑥ A maioria das medidas não precisam de ser exatas, por isso, não te preocupes se acertares ao lado.

Atenção aos seguintes símbolos que são usados em cada receita. Ajudam-te a teres uma ideia da dificuldade da receita.



Fácil e Rápido



É preciso alguma habilidade



É preciso tempo e habilidade

Comer saudavelmente

Uma alimentação saudável e equilibrada é boa para o cérebro, ajuda-te a crescer, protege-te dos vírus e das doenças e dá-te energia. Uma alimentação equilibrada significa comeres as quantidades certas dos diferentes alimentos e escolheres uma variedade de ingredientes de cada grupo alimentar. Como regra básica, deves comer hidratos de carbono bons (que libertam energia lentamente e saciam a fome) e bastante fruta fresca, legumes, proteína e laticínios gordos. Evita a comida processada – todas as de compra já feitas.



Hidratos de carbono

Estes são alimentos com amido. Hidratos de carbono «bons» incluem massa, arroz e farinha integrais, batata-doce, aveia, feijão e grão-de-bico.



Proteína

A proteína ajuda o corpo a crescer, por isso, deves tentar comer alguma proteína a cada refeição. Pode ser carne, peixe, ovos, leguminosas e sementes.



Leite e produtos lácteos

Os produtos lácteos são importantes para ossos saudáveis. Leite com um *snack*, uma sanduiche de queijo, ou um iogurte após o jantar são ótimas formas de comer laticínios.

Come menos açúcar

Provavelmente já sabes que o açúcar não é bom para ti, pois não contém muitos nutrientes. É também uma das principais causas da obesidade e das cáries dentárias. Podes substituir o açúcar por pequenas quantidades de xarope de ácer ou mel.

Bebe água

É importante manteres o teu corpo hidratado e a água é a melhor escolha. Vai ajudar-te a concentrar na escola e a ter energia para o desporto. Para a aromatizares, junta algumas fatias de fruta à tua garrafa de água.

UM DIA EQUILIBRADO

Aqui está um exemplo de um menu diário saudável e bem equilibrado, usando receitas deste livro. Porque é que não fazes o teu plano de refeições semanal?

Pequeno-almoço	Snack	Almoço	lanche	Jantar
Bircher Muesli (página 18)	Peça de fruta	Pittas Recheadas para Levar (página 42)	Os Meus Queques Favoritos e um copo de leite (página 58)	Caldo de Massa com Frango (página 104)



Fruta e Legumes

Tenta comer pelo menos cinco porções de fruta fresca e legumes todos os dias. Come uma variedade — cores diferentes contêm diferentes vitaminas.



Açúcares

Ao contrário de outros alimentos, a energia que obtemos de alimentos açucarados não dura. Evita açúcares processados, refrigerantes e sumos de fruta. Em vez disso, come fruta fresca e bebe água.



Gorduras

Algumas das gorduras são boas, especialmente as dos laticínios, azeite, oleaginosas e sementes, abacate e peixe gordo. Evita comer demasiada gordura de alimentos processados.

Manter os germes afastados

É muito importante aprender sobre higiene na cozinha antes de começares a cozinhar. Os germes podem espalhar-se através de mãos e utensílios sujos, por isso, lava bem as tuas mãos com sabão antes de começares, e limpa as superfícies que vais utilizar. A carne crua deve ser armazenada em recipientes herméticos na prateleira

de baixo do frigorífico e mantida lá até estares pronto para a utilizar. Após teres mexido em carne crua, lava as mãos outra vez e lava os utensílios que estiveram em contacto com ela, ou coloca-os logo na máquina de lavar louça.

Podes ficar doente por comeres comida (especialmente carne) que não está bem cozinhada, por isso, verifica sempre se está bem cozida antes de a servires (pede a um adulto para te ajudar nisto). Da mesma forma, quando estiveres a usar alimentos congelados, tens de os descongelar bem antes de os cozinhares ou seguir as instruções da embalagem com atenção.



ATENÇÃO

Nunce prepares ou cozinhes comida sem a supervisão de um adulto, especialmente se usares facas afiadas e fornos quentes.

Mantém-te em segurança

Apenas um deslize com uma faca afiada pode fazer-nos um corte feio, por isso, não te sintas tentado a cortar ingredientes sem a ajuda ou autorização de um adulto. Crianças pequenas podem acostumar-se a picar e a fatiar, usando uma faca de lâmina arredondada com a ajuda de um adulto. Se fores mais velho, podes pedir a um adulto para te supervisionar enquanto usas uma faca afiada ou um ralador.

Quando usares o fogão ou o forno, pede sempre ajuda para colocares e retirares panelas do fogão, ou colocar ou retirar assadeiras do forno. Usa sempre luvas para forno. Não vale a pena ir parar ao hospital.



Perigo de asfixia

Lembra-te sempre que podes engasgar-te com coisas se não tiveres cuidado, especialmente se estiveres a testar receitas à medida que prossegues e fazes duas coisas ao mesmo tempo. A comida para as crianças pequenas deve ser servida cortada em pedacinhos, especialmente alimentos redondos e duros, como as uvas.

Alergias e intolerâncias

Muitas pessoas têm intolerância a alimentos ou alergia e, por isso, debes sempre verificar com as pessoas antes de lhes servires a comida. Os sintomas de algumas alergias podem ser muito graves, por isso, deixa-os saber o que está no prato. Se fores cozinhar para um evento ou festa escolar nunca faças uma receita que contenha oleaginosas e etiqueta sempre com os ingredientes que usaste.

Algumas alergias alimentares são a glúten, ovos, laticínios, marisco, oleaginosas (incluindo amendoins) e soja. O glúten é a proteína que se encontra nalguns cereais, nomeadamente no trigo. Felizmente, existem agora farinhas e outros ingredientes de pastelaria que não têm glúten, por isso, todos podemos disfrutar de pão, massa, bolos e biscoitos feitos em casa.



TÉCNICAS BÁSICAS

Vais precisar de saber algumas técnicas básicas se quiseres fazer os teus próprios bolos e biscoitos. Vais aprender mais nas receitas, mas aqui ficam algumas para começares.

Fazer creme

Bater açúcar e manteiga ou margarina de girassol até obter um creme de cor pálida. Usa manteiga que tenha sido retirada do frigorífico duas horas antes. Usa uma colher de pau ou uma batedeira até a manteiga e o açúcar caírem da colher quando a bateres na tigela.

Arear

Arear manteiga na farinha com os dedos até a mistura se assemelhar a pão ralado. Usa a manteiga retirada diretamente do frigorífico e corta-a em cubos.

Envolver

Usa uma colher de metal grande ou uma espátula para misturares com cuidado os ingredientes leves (a maioria das vezes farinha ou claras de ovos) com outros ingredientes numa taça. Passa a colher à volta da taça e lentamente levanta a mistura para cima. Repete até ligar.

Tender massa

Polvilha uma bancada e um rolo da massa com farinha para que a massa não pegue. Calca a massa lentamente com o rolo da massa e roda o rolo até às bordas da massa. Vira a massa ao contrário e volta a passar o rolo até obteres a espessura desejada – e uniformemente.

Raspa de citrinos

A raspa é a casca exterior colorida de frutos como as laranjas e os limões. Mesmo por baixo da casca exterior está a parte branca amarga. Para retirar a casca exterior, lava o fruto e usa um ralador fino e raspa por cima da casca. Tem cuidado para não ralares demasiado ou vais ralar também a membrana branca amarga.

1

COMEÇAR O DIA

O pequeno-almoço é uma refeição muito importante. Prepara-te para o dia, dando-te energia para te ajudar a concentrar na escola. Estas receitas deliciosas são mais entusiasmantes, saudáveis e saborosas do que os cereais. Algumas receitas podem ser feitas de véspera; outras convém deixá-las para o fim de semana ou para as férias, quando tens mais tempo para cozinhar de manhã.

Granola

Isto é muito melhor do que os cereais de compra e podes usar as tuas sementes e oleaginosas favoritas. Se a fizeres para amigos, não te esqueças de ver se algum deles é alérgico a oleaginosas (vê a versão sem oleaginosas na página 28).



VAIS PRECISAR

- manteiga, para untar
- 300 g de flocos de aveia
- 50 g de sementes de girassol
- 50 g de pevides de abóbora
- 100 g de amêndoas inteiras, grosseiramente picadas
- 50 g de avelãs inteiras, grosseiramente picadas
- 50 g de castanhas-do-brasil, grosseiramente picadas
- 100 g de xarope de açúcar
- 50 g de óleo de coco
- 1 c. de chá de canela em pó
- 100 g de passas
- 100 g de sultanas

Para 6–8 pessoas

- 1 Unta um tabuleiro com manteiga e forra com papel vegetal. Pré-aquece o forno a 160 °C.
- 2 Deita os flocos, as sementes e as pevides e as oleaginosas numa tigela.
- 3 Aquece em lume brando o xarope de açúcar e o óleo de coco numa caçarola pequena, até o xarope ficar fluido. Não deixes ferver.
- 4 Deita a mistura do xarope de açúcar e óleo de coco por cima dos flocos e oleaginosas. Polvilha com canela e mistura bem.
- 5 Espalha esta mistura no tabuleiro preparado e leva ao forno durante 20-30 minutos até tostar, virando a meio do tempo para tostar por igual. Vai vigiando a granola, pois queima-se facilmente.



CROCANTE É MUITO MELHOR!

ATENÇÃO

Pede a um adulto para
te picar as oleaginosas.

- 6 Retira o tabuleiro do forno e deixa arrefecer.
Quando estiver frio, mistura as passas e as
sultanas e armazena num recipiente hermético.

Vê as variantes na página 28

Bircher Muesli

faz este muesli na véspera para poderes ficar mais tempo na cama. Deixa os flocos de aveia e o sumo refrescarem no frigorífico durante a noite para os sabores se misturarem. Assim só precisas de acrescentar o resto dos ingredientes na hora do pequeno-almoço.



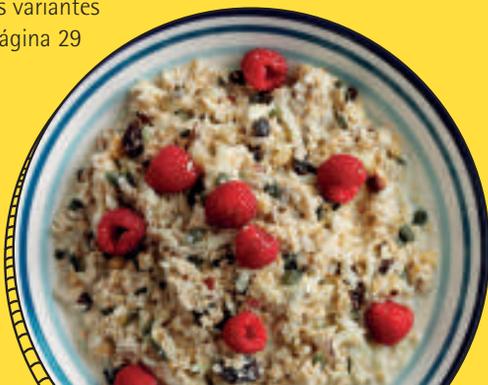
VAIS PRECISAR

- 200 g de flocos de aveia
- 200 ml de sumo de laranja ou de maçã feito no momento
- 1 c. de sopa de mel líquido
- 4 c. de sopa de iogurte grego
- 3 maçãs, descascadas, sem centro e raladas
- 50 g de passas
- 2 c. de sopa de sementes de girassol
- 2 c. de sopa de pevides de abóbora
- 50 g de avêlãs inteiras, grosseiramente picadas
- 50 g de castanhas-do-brasil, grosseiramente picadas
- 1 mão-cheia de framboesas, para servir

Para 4–6 pessoas

- 1 Coloca os flocos numa tigela, deita a maior parte do sumo e mistura bem. Os flocos de aveia devem ficar molhados, mas não aguados; junta mais sumo, se necessário. Leva ao frigorífico durante a noite.
- 2 Adiciona o mel, o iogurte, as maçãs raladas, as passas, as sementes e as pevides e as oleaginosas. Leva ao frigorífico até servir. Serve salpicado com as framboesas frescas.

Vê as variantes na página 29



Smoothies

Podes fazê-los usando fruta fresca ou congelada. Tem sempre uma seleção de frutos silvestres no congelador para fazeres um *smoothie* sempre que te apetecer. Além dos frutos aqui mencionados, podes usar outros à tua escolha.



VAIS PRECISAR

- 100 g de morangos, sem pé e picados
- 100 g de framboesas
- 1 banana
- 125 ml de iogurte natural
- 1 c. de chá de xarope de ácer, xarope de agave ou mel
- 50-125 ml de sumo de maçã feito no momento

Para 1 pessoa

- 1 Num liquidificador, liquefaz os morangos, as framboesas, a banana, o iogurte e o xarope de ácer até obteres um líquido espumoso.
- 2 Junta sumo de maçã suficiente para diluíres o *smoothie* até à consistência desejada.

Vê as variantes na página 30

ATENÇÃO

Quando usares um liquidificador, pede ajuda a um adulto.

Panquecas Perfeitas

São muito fáceis de fazer, mas podes poupar tempo se fizeres a massa na noite anterior. Se te sobrarem pancakes (o que é improvável, mas nunca se sabe!), embrulha-as em película aderente, coloca-as no frigorífico e come-as no dia seguinte.



VAIS PRECISAR

- 125 g de farinha
- 1 ovo grande
- 250 ml de leite
- manteiga
- iogurte grego, mirtilos e mel, para servir

Faz cerca de 6 pancakes

- 1** Deita a farinha numa taça e faz um sulco no centro. Parte o ovo para o sulco.
- 2** Começa a bater o ovo, incorporando gradualmente a farinha e adicionando um pouco de leite de cada vez. Continua a incorporar mais farinha até obteres um polme.
- 3** Derrete a manteiga numa frigideira antiaderente e rodopia-a à volta para cobrir a base. Deita uma concha de polme de modo a cobrir a base da frigideira. Rodopia o polme à volta da frigideira até estar uniformemente revestida.
- 4** Frita a pancueca até começar a borbulhar e as bordas começarem a levantar-se. Vira a pancueca

e frita do outro lado durante 30 segundos, até alourar. Retira para um prato, tapa e mantém quente. Repete esta operação com o resto do polme.

5 Serve com uma colher de sopa de iogurte grego, uma mão-cheia de mirtilos e um borriço de mel.

Vê as variantes na página 31



DICA

Se quiseres tentar virar a panqueca no ar, pede ajuda a um adulto. Segura na pega da frigideira com as duas mãos, levanta-a rapidamente e atira a panqueca ao ar, apanhando-a na frigideira.

ESTÃO UM ESTOURO!



Rabanada francesa

Podes usar qualquer tipo de pão nesta receita, mas o integral e o de sementes é melhor para ti. A massa lèveda é densa, por isso, ensopa muito ovo — cobre as fatias uniformemente.



VAIS PRECISAR

- margarina, para cozinhar
- 1 pêssego, descascado, cortado ao meio e sem caroço
- 1 c. de sopa de pinhões
- 1 ovo grande
- 1 c. de sopa de leite gordo
- sal marinho e pimenta preta, moída no momento
- 2 fatias grossas de pão de massa lèveda

EXCELENTE
PARA COMEÇAR
O DIA!

Vê as variantes na página 32

Para 2 pessoas

- 1 Aquece uma frigideira ou uma grelha em lume médio e deita uma noz de margarina.
- 2 Corta o pêssego em cunhas, pincela-as com margarina derretida e deita as cunhas de pêssego na frigideira. Frita durante alguns minutos até começar a tostar e o pêssego amolecer. Vira e frita do outro lado. Retira e mantém quente. Espalha os pinhões na frigideira e agita-a para tostarem. Retira do lume.
- 3 Bate o ovo com o leite e tempera com sal e pimenta. Deita numa tigela ou prato. Mergulha as fatias de pão no ovo batido de ambos os lados.
- 4 Aquece um pouco de margarina numa frigideira antiaderente. Frita as fatias de pão durante dois minutos, até alourarem. Usa pinças de cozinha para virares o pão e fritar do outro lado. Serve as rabanadas quentes, com pêssego e pinhões.

Ovos mexidos

Os ovos são um dos alimentos mais rápidos, fáceis e saudáveis de se tornarem uma refeição. Os ovos mexidos são um bom prato para começar, pois não importa se desmanchares as gemas.



VAIS PRECISAR

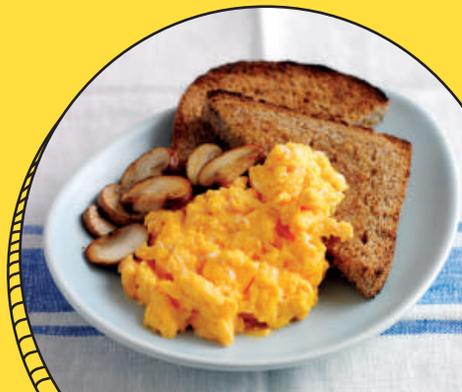
- 2 ovos grandes
- sal marinho e pimenta preta, moída no momento
- noz de margarina
- 1 fatia grossa de pão de massa lêveda, torrada
- cogumelos salteados, para servir

Para 1 pessoa

- 1 Parte os ovos para uma tigela. Tempera com sal e pimenta e bate-os com um garfo.
- 2 Derrete a margarina numa frigideira pequena, deita os ovos batidos e mexe-os constantemente com uma colher de pau até estarem cozidos.
- 3 Serve os ovos mexidos imediatamente com pão torrado e cogumelos salteados.

Vê as variantes na página 33

MEXE-TE
— SÃO HORAS DO
PEQUENO-ALMOÇO



Queques de Mirtilo

Esta é outra receita que podes fazer na véspera, o que significa que podes dormir até mais tarde. Saciantes e ricos em nutrientes saudáveis, também são ótimos *snacks* para o meio da manhã.



VAIS PRECISAR

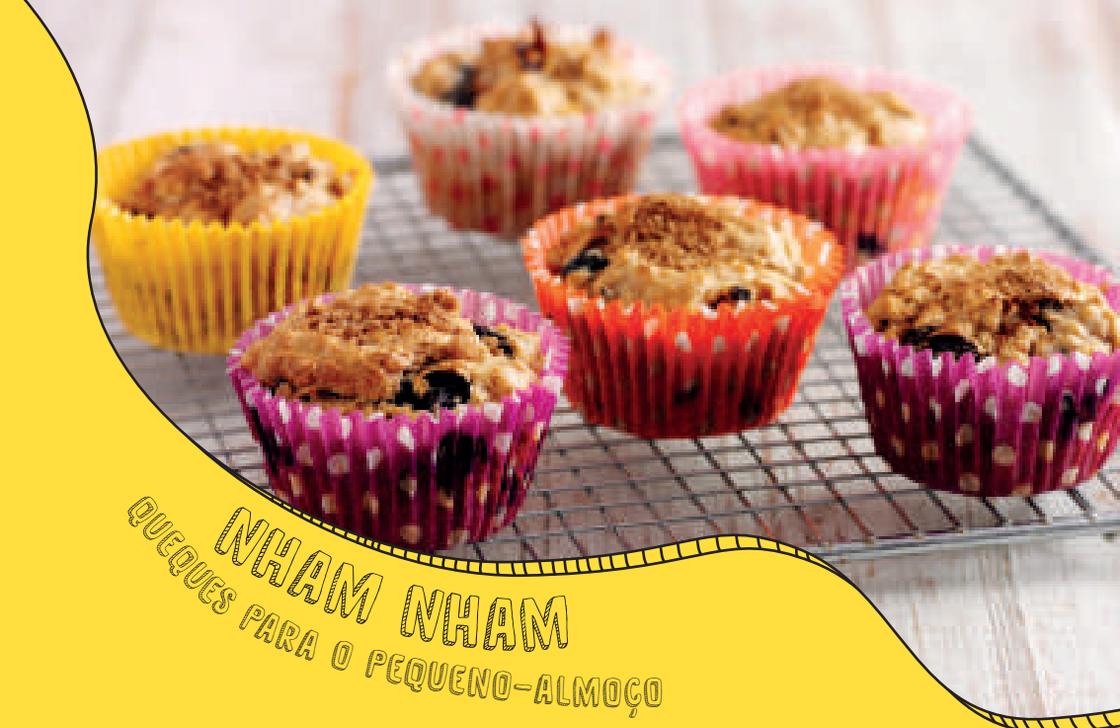
- 100 g de farinha autolevedante
- 75 g de farinha integral
- 50 g de flocos de aveia finos
- 2 c. de chá de fermento em pó
- 2 c. de chá de canela em pó
- raspa de 2 laranjas
- 50 g de castanhas-do-brasil, picadas
- 1 maçã, descascada, sem centro e picada
- 50 g de passas
- 100 g de mirtilos frescos
- 5 c. de sopa de xarope de ácer, néctar de agave ou mel
- 75 g de óleo de coco, derretido
- 1 ovo médio
- 175 ml de leite

COBERTURA

- 1 c. de sopa de açúcar demerara ou de palma
- 1 c. de sopa de canela em pó

Faz 12-15 queques

- 1 Pré-aquece o forno a 200 °C. Forra um tabuleiro de 12-15 queques com forminhas.
- 2 Numa taça grande, mistura a farinha, os flocos de aveia, o fermento, a canela, a raspa de laranja, as oleaginosas, a maçã, as passas e os mirtilos.
- 3 Num jarro, mistura o xarope de ácer, o óleo de coco derretido, o ovo e o leite e bate tudo com um garfo.
- 4 Mistura os ingredientes secos com os líquidos. Não te preocupes se ficar com alguns grumos. Os grumos vão desfazer-se na cozedura.
- 5 Divide a mistura uniformemente pelas forminhas do tabuleiro de queques. Mistura a canela com o açúcar demerara e salpica o topo dos queques.



NHAM NHAM QUEQUES PARA O PEQUENO-ALMOÇO

6

Leva a cozer no forno durante 20-25 minutos até ficarem tostadinhos, flexíveis ao toque e quando um palito sair limpo quando inserido no centro. Transfere para uma rede de arrefecimento.

Vê as variantes na página 34

Se queres fazer um lanchinho com os amigos ou surpreender a tua família com um jantar catita **500 receitas para as crianças fazerem** é o livro para ti.

Este livro contém **500 deliciosas e nutritivas receitas**, simples e de fazer crescer água na boca. Desde pequenos-almoços rápidos e saudáveis a jantares práticos e deliciosos, terás sucesso garantido entre a tua família e os teus amigos.

Destinado a crianças entre os 6 e os 10 anos, inclui **cuidados a ter na cozinha, explicações das técnicas básicas e dicas** para tornar a arte de cozinhar muito divertida.

Completa a tua coleção:



v o g a i s

com todas as letras

20|20 editora

ISBN 978-989-668-421-1



9 789896 684211

Culinária