

<p style="text-align: center;"><b><u>Bolo de cenoura</u></b></p> <p><b>Ingredientes:</b>  2 ovos  3 xícaras de açúcar  2 cenouras  2 xícaras de azeite  2 colheres de fermento</p> <p><b>Modo de preparo:</b>  Colocar os líquidos no liquidificador e colocar os secos em um pote, ralar as cenouras no seco. Bater os líquidos e despejar aos poucos no seco e mexer bem. Por último adicionar o fermento. Pré-aquecer o forno em 150 graus e untar a forma com manteiga e farinha, depois despejar a massa e colocar no forno.</p> <p style="text-align: right;">Receita da Camila</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Palitinhos integrais de queijo</u></b></p> <p><b>Ingredientes:</b>  3 xícaras de farinha de trigo integral  2 xícaras de queijo ralado  2 colheres de sopa de manteiga  1 xícara de água morna com 1 colher de chá de sal</p> <p><b>Modo de preparo:</b>  Misturar todos os ingredientes, abrir com o rolo, cortar em tiras e assar.</p> <p style="text-align: right;">Receita da Luísa</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Batida de morango e banana</u></b></p> <p><b>Ingredientes:</b>  Leite  Morango  Banana  Mel  (As frutas podem estar congeladas, assim dará um aspecto de frozen)</p> <p><b>Modo de preparo:</b>  Bata tudo no liquidificador e pronto!</p> <p style="text-align: right;">Receita da Maria Antônia</p>
<p style="text-align: center;"><b><u>Sanduíche Natural do Pedro</u></b></p> <p><b>Ingredientes:</b>  2 fatias de pão integral  1 folha de alface  2 rodelas de tomate  Queijo minas</p> <p><b>Modo de preparo:</b>  Montar o sanduíche como preferir</p> <p style="text-align: right;">Receita do Pedro</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Massa de Pastel Caseiro</u></b></p> <p><b>Ingredientes:</b>  1 xícara de chá de leite morno  1 pacote de fermento  ½ quilo de farinha de trigo  2 ovos  3 colheres de sopa de manteiga sem sal  1 colher de chá de Sal</p> <p><b>Modo de preparo:</b>  Misturar todos os ingredientes, abrir com o rolo, acrescentar o recheio que preferir e assar.</p> <p style="text-align: right;">Receita do Artur Rajab</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Bolinho de Espinafre</u></b></p> <p><b>Ingredientes:</b>  1 maço de espinafre fervido  2 ovos  1 colher de chá de fermento  1 colher de chá de sal  3 colheres de farinha de trigo  1 frigideira com óleo de girassol</p> <p><b>Modo de preparo:</b>  Bater no liquidificador o espinafre e os ovos, colocar a mistura em um recipiente, colocar o resto dos ingredientes no recipiente, menos a frigideira com o óleo de girassol. Misturar todos os ingredientes dentro do recipiente. Fazer os bolinhos com a colher, direto na frigideira com óleo quente de girassol. Seu bolinho está pronto e delicioso! (receita da minha vó Irene)</p> <p style="text-align: right;">Receita da Isadora</p>
<p style="text-align: center;"><b><u>Cookies de aveia e coco</u></b></p> <p><b>Ingredientes:</b>  250g de aveia em flocos  3 ovos  100g de coco ralado  ½ xícara de açúcar mascavo  1 colher de sopa de fermento  1 xícara de farinha de trigo integral  1 colher de sopa de essência de baunilha  Uvas passas brancas ou pretas a gosto</p> <p><b>Modo de preparo:</b>  Misture tudo e em seguida faça bolinhas e coloque-as em uma forma que irá para o forno, em fogo baixo.</p> <p style="text-align: right;">Receita da Júlia</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Espetinho de Fruta</u></b></p> <p><b>Ingredientes:</b>  Palitos  Frutas diversas</p> <p><b>Modo de preparo:</b>  Se as frutas estiverem muito grandes corte-as. Pegue as frutas e finque no palito. Agora já pode comer o seu espetinho de frutas!</p> <p style="text-align: right;">Receita da Natália</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Panqueca de espinafre</u></b></p> <p><b>Ingredientes:</b>  2 xícaras de farinha  1 ovo  1 colher pequena de sal  2 colheres de óleo  2 molhos de espinafre  1 xícara de leite  1 frigideira</p> <p><b>Modo de preparo:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- Pegar o seu liquidificador</li> <li>2- Quebrar os ovos e colocar no liquidificador sem a casca</li> <li>3- Adicionar outros ingredientes e bater no liquidificador até ficar uma massa homogênea;</li> <li>4- Pegar sua frigideira e passar óleo nela</li> <li>5- Cozinhar as panquecas.</li> </ol> <p style="text-align: right;">Receita do Henrique</p>

<p align="center"><b><u>Cookies integral de aveia e mel</u></b></p> <p><b>Ingredientes:</b>  1 xícara de chá de farinha integral  1 xícara de chá de aveia em flocos  1 xícara de chá de açúcar mascavo  2 colheres de sopa de mel  1 colher de chá de sopa de fermento  1 ovo  1 colher de sopa de manteiga</p> <p><b>Modo de preparo:</b>  1º- Em uma tigela, coloque todos os ingredientes secos, derreta a manteiga e acrescente os ingredientes líquidos.  2º- Misture até soltar do recipiente.  3º- Faça bolinhas e acomode em uma assadeira forrada com papel manteiga  4º- Leve ao forno, pré-aquecido a 180 graus por mais ou menos 30 minutos ou até dourar.</p> <p align="right">Receita da Cecília</p>	<p align="center"><b><u>Receita de Tapioca</u></b></p> <p><b>Ingredientes:</b>  Goma de tapioca  Recheio que preferir</p> <p><b>Modo de preparo:</b>  Esquente a frigideira e despeje a goma de tapioca. Espere que a goma fique uniforme, que ela grude. Depois vire a tapioca e coloque o recheio na metade dela. Se tiver queijo, espere derreter. Em seguida, dobre a tapioca, e prenda por uns segundinhos.  Pronto, a sua tapioca está totalmente pronta.</p> <p align="right">Receita da Joana</p>	<p align="center"><b><u>Bolinho de Feijão</u></b></p> <p><b>Ingredientes:</b>  1 xícara de chá de cebola picada bem pequena  1 colher de sopa de azeite  3 xícaras de chá de feijão cozido com pouco caldo temperado e processado.  1/3 xícara de chá de água  5 colheres de sopa de farinha de arroz  ½ xícara de chá de farinha de rosca  ½ xícara de chá de tofu defumado picado em cubinhos pequenos</p> <p><b>Modo de preparo:</b>  Aqueça o forno a 180 graus. Em uma panela refogue a cebola com o azeite, adicione o feijão processado e a água. Deixe ferver, adicione a farinha de arroz e cozinhe até soltar do fundo da panela. Passe para uma tigela, deixe esfriar e vá adicionando o tofu picado e a farinha de rosca. Faça bolinhos e bote no forno aproximadamente por 25 minutos.</p> <p align="right">Receita do Artur Braga</p>
<div data-bbox="113 792 531 1346" style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>LIVRO DE RECEITAS DA TURMA 4º2</b></p> <p>Lanches práticos e saudáveis</p> </div>	<p align="center"><b><u>Pastelzinho de forno da vó Esther</u></b></p> <p><b>Ingredientes:</b>  2 xícaras de chá de farinha de trigo  1 ovo  ¾ do tablete de manteiga (aproximadamente 150g)  1 lata de creme de leite gelado sem soro  1 colher de sopa de fermento  1 pitada de sal</p> <p><b>Modo de preparo:</b>  Misturar todos os ingredientes e deixar descansar por 20 minutos. Untar a forma com manteiga e polvilhar com farinha. Abrir a massa com o rolo e cortar em forma de pastel. Colocar o recheio, pincelar as bordas com gema e fechar. Finalizar a borda com um garfo e pincelar com gema. Assar em forno pré-aquecido a 225 graus (aproximadamente 30 min).</p> <p align="right">Receita do Ulisses</p>	<p align="center"><b><u>Sanduíche natural</u></b></p> <p><b>Ingredientes:</b>  2 Pães de forma  1 Fatia de queijo  1 Fatia de presunto magro  1 Folha de alface  2 Fatias de tomate  1 Colher de manteiga ou margarina sem sal</p> <p><b>Modo de preparo:</b>  Pegar a colher de sopa de manteiga ou margarina e passar nas duas fatias de pão com uma faca sem ponta. Após isso, colocar a fatia de queijo e depois a fatia de presunto magro junto ao pão. Em seguida, a folha de alface e as fatias de tomate. Finalizamos o sanduíche natural fechando-o com a outra fatia de pão e pronto.</p> <p align="right">Receita do Tiago</p>