



# Concurso de Receitas Saudáveis

## OS SABORES DA NOSSA CIDADE!!!



SECRETARIA MUNICIPAL DE  
EDUCAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL  
DE JARDIM DO SERIDÓ



SECRETARIA MUNICIPAL DE AGRICULTURA



PREFEITURA MUNICIPAL DE JARDIM DO SERIDÓ



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO





CONCURSO DE RECEITAS SAUDÁVEIS

## LIVRO DE RECEITAS DO “1º CONCURSO DE RECEITAS SAUDÁVEIS DAS ESCOLAS MUNICIPAIS DE JARDIM DO SERIDO/RN”

O concurso de receitas saudáveis teve como objetivo incentivar a elaboração de receitas saudáveis, nutritivas e saborosas das escolas municipais de Jardim do Seridó, além de valorizar a cultura e a agricultura familiar do município. Foi um concurso aberto apenas para os alunos do 5º ano de três escolas, realizado no dia 26 de Abril de 2017.

### AUTORES:

Amanda Jayane Santos da Cunha – Aluna da E. M. Calpúrnica Caldas de Amorim  
Clara Verônica Santos de A. Silva – Aluna da E. M. Calpúrnica Caldas de Amorim  
Diêgo Victor de Oliveira Medeiros – Aluno da E. M. Calpúrnica Caldas de Amorim  
Eliene Azevedo de Lucena – Professora da E. M. Calpúrnica Caldas e Maria de Lourdes  
Erivanaldo Fernandes da Silva Júnior – Aluno da E. M. Zélia Costa da Cunha  
Erick Flakein Neri do Patrocínio – Aluna da E. M. Calpúrnica Caldas de Amorim  
Gislani Acácia da Silva Toscano – Nutricionista do NASF e COVISA  
Jaanderson Abimael Bezerra da Silva – Aluno da E. M. Calpúrnica Caldas de Amorim  
Jonatas Rodrigo de Azevedo Júnior – Aluno da E. M. Calpúrnica Caldas de Amorim  
José Salathiel Martins Aureliano – Aluno da E. M. Zélia Costa da Cunha  
João Victor Azevedo dos Santos – Aluno da E. M. Maria de Lourdes  
Juliany Cavalcanti de Azevedo – Nutricionista da Alimentação Escolar  
Lucas José Félix da Silva – Aluno da E. M. Maria de Lourdes  
Maria Clara da Costa Silva – Aluna da E. M. Zélia Costa da Cunha  
Mariano Pereira Costa – Aluno da E. M. Calpúrnica Caldas de Amorim  
Maria Alice de Medeiros Silva – Professora da E. M. Calpúrnica Caldas  
Maria José S. de Medeiros Paiva – Professora da E. M. Zélia Costa da Cunha  
Natanael do Nascimento Moraes – Aluno da E. M. Zélia Costa da Cunha  
Yasmin Azevedo Dantas – Aluna da E. M. Calpúrnica Caldas de Amorim



CONCURSO DE RECEITAS SAUDÁVEIS

## RECEITAS

ESCOLA: Escola Municipal Professora Zélia Costa da Cunha

PROFESSORA RESPONSÁVEL: Maria José S. de Medeiros Paiva

ALUNOS: Erivanaldo Fernandes da Silva Júnior; José Salathiel Martins Aureliano;  
Maria Clara da Costa Silva; Natanael do Nascimento Morais.

NOME DA RECEITA: **Supreme de Jerimum**

### INGREDIENTES:

Purê de Jerimum: 1.200 gramas de jerimum de leite; ½ xícara (CHÁ) de leite; 2 gemas; 1 colher (SOPA) de nata; sal a gosto.

Cobertura: 2 claras em neve; 3 colheres (SOPA) de queijo coalho ralado; 2 colheres de (SOPA) farinha de sementes de jerimum.

Recheio: 200 g de carne de sol; 2 cebolas médias; 3 dentes de alho; 2 tomates sem pele e sem sementes; 1 pimentão; 2 colheres (SOPA) de manteiga; 2 colheres (SOPA) de nata; cascas de jerimum; cheiro verde a gosto; ½ xícara de água.

### MODO DE PREPARO:

Purê: Lave o jerimum, seque-o, descasque-o (reservando as cascas) e leve para cozinhar em água e sal. Depois do cozimento, faça um purê com leite, as gemas, a nata e o sal. Reservar.

Recheio: Em uma panela de pressão, cozinhe a carne já dessalgada com 1 cebola durante 25 minutos. Refogue o alho e a outra cebola na manteiga, juntar os tomates e as demais verduras. Em seguida, adicione as cascas de jerimum picadas. Coloque água e leve para cozinhar. Após o cozimento, colocar a nata e mexa bem. Reserve.

Cobertura: Bater as claras em neve, em seguida coloque metade da quantidade de queijo de coalho ralado.

Farinha de jerimum: Coloque as sementes em uma placa ou forma, leve ao forno para dourar. Posteriormente, bata no liquidificador e passe a mistura pela peneira.

Montagem: Untar a travessa. Disponha a metade do purê, coloque o recheio e cubra com o restante do purê. Cubra com as claras em neve, polvilhando com o restante do queijo de coalho ralado e a farinha das sementes de jerimum. Leve ao forno médio, pré-aquecido, por 15 minutos ou até às claras dourarem.



CONCURSO DE RECEITAS SAUDÁVEIS

## RECEITAS

ESCOLA: Escola Municipal Professora Calpúrnia Caldas de Amorim

PROFESSORA RESPONSÁVEL: Eliene Azevedo de Lucena

ALUNOS: Jonatas Rodrigo de Azevedo Júnior; Erick Flakein Neri do Patrocínio;  
Mariano Pereira Costa; Clara Verônica Santos de Azevedo Silva.

NOME DA RECEITA: **Crepioca**

### INGREDIENTES:

1 ovo inteiro

2 colheres de sopa de goma de tapioca

Tempero a gosto (Sugestão: orégano)

Sugestão de Recheio: Banana com canela ou queijo ralado

### MODO DE PREPARO:

Colocar o ovo no liquidificador e bater por alguns instantes, em seguida, acrescente a goma e o outro ingrediente (a gosto). Despejar a mistura em uma frigideira antiaderente em fogo baixo. Quando a parte de baixo se soltar da frigideira, vire a crepioca e deixe cozinhar do outro lado. Colocar o recheio.



CONCURSO DE RECEITAS SAUDÁVEIS

## RECEITAS

ESCOLA: Escola Municipal Professora Maria de Lourdes

PROFESSORA RESPONSÁVEL: Eliene Azevedo de Lucena

ALUNOS: Lucas José Félix da Silva e João Victor Azevedo dos Santos

NOME DA RECEITA: **Omelete Saboroso**

### INGREDIENTES:

2 ovos

Pimentão, cebola, tomate e sal a gosto

Pequena quantidade de óleo

Recheio: queijo de coalho, frango.

### MODO DE PREPARO:

Bater os ovos com um garfo e reserve. Acrescente o pimentão, a cebola e o tomate. Fritar no óleo e quando estiver fritando acrescentar o recheio e o sal.



CONCURSO DE RECEITAS SAUDÁVEIS

## RECEITAS

ESCOLA: Escola Municipal Professora Calpúrnia Caldas de Amorim

PROFESSORA RESPONSÁVEL: Maria Alice de Medeiros Silva

ALUNOS: Jaanderson Abimael Bezerra da Silva; Diêgo Victor de Oliveira Medeiros;  
Yasmin Azevedo Dantas; Amanda Jayane Santos da Cunha.

NOME DA RECEITA: **Salada Colorida**

### INGREDIENTES:

250 g de entrecasca de melancia

3 cenouras raladas

1 beterraba ralada

250 g de casca de jerimum cozida

250 g de repolho picado

Folhas verde a gosto (alface, coentro, espinafre, couve)

5 tomates picados

2 cebolas picadas

1 limão

### MODO DE PREPARO:

Em um refratário, coloque a entrecasca de melancia e a casca de jerimum cortada em cubos. Em seguida, acrescente os demais ingredientes. Misture calmamente com o auxílio de uma colher. Tempere com o limão e sirva a seguir.

Sugestão: Servir no jantar acompanhado de molho de iogurte natural.