

## ESCOLA DO SABOR

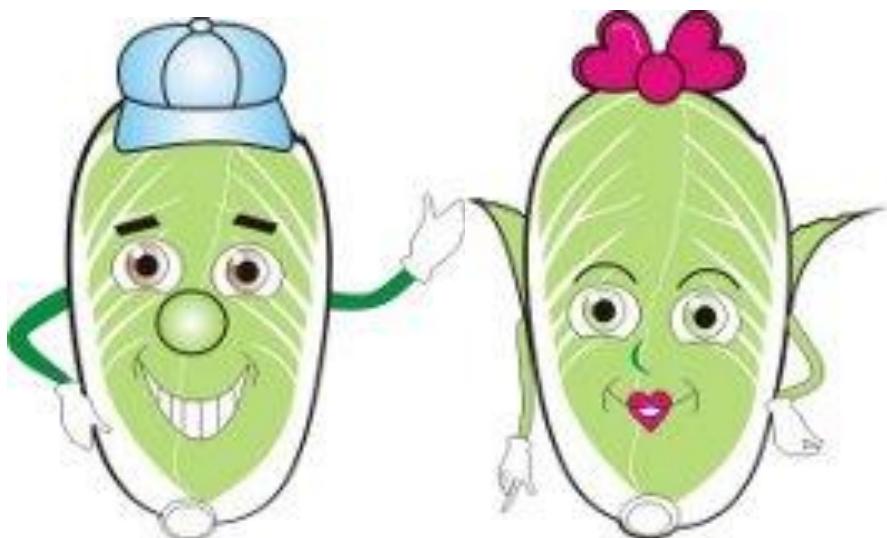
O alimento é a nossa fonte de energia, a nossa garantia de sobrevivência. Sem uma alimentação adequada a criança não pode se desenvolver ou crescer.

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 Couve Chinesa!

## A COUVE CHINESA NA ESCOLA DO SABOR



Fevereiro/2012

## Agora é a Couve Chinesa!

Aproveite os benefícios da Couve Chinesa!

Também é conhecida como acelga. Ela é muito nutritiva, é barata e fácil de preparar!

A couve chinesa contém quantidades significativas de cálcio, ferro, fósforo, vitaminas A e C. Além disso, possui propriedades que são capazes de reduzir os riscos de certos tipos de cânceres e doenças cardiovasculares.

A couve chinesa tem baixo teor calórico. O consumo de 100 gramas (mais ou menos nove colheres de sopa) da folha crua fornece somente 17 kcal.

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

Participe conosco do projeto de educação alimentar Escola do Sabor da Nossa Turma, preparando com as crianças receitas com a Couve Chinesa!



## Charuto de couve chinesa

### **Ingredientes:**

500 g de carne moída  
500 g de arroz cru  
2 cebolas médias picadas  
6 dentes de alho picados  
Cheiro verde a gosto  
Sal e pimenta a gosto  
5 tomates fatiados  
2 tabletes de caldo de carne  
1 cabeça de couve chinesa

### **Modo de preparo**

Em uma panela grande, ferva água e escalde as folhas só para amolecer um pouco para facilitar embrulhar os charutos.

Picar os temperos e misturar com a carne moída e o arroz cru. Recheie as folhas de couve chinesa, embrulhe (como se fosse um rocambole) e reserve.

Em uma panela grande, forre o fundo com algumas folhas, coloque uma camada de charuto, algumas fatias de tomate, coloque outra camada de charutos e assim por diante

Cubra com água fervente com os tabletes de caldo de carne já dissolvidos. Deixe cozinhar até ficarem macios. Sirva em seguida.

## Bolinho de couve chinesa

### **Ingredientes:**

- 1 xícara (chá) de couve chinesa picada
- 2 ovos
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1/2 cebola picada
- 2 colheres (sopa) de água
- sal a gosto
- óleo para fritar

### **Modo de preparo**

Bater bem o ovo e misturar o restante dos ingredientes. Fritar os bolinhos às colheradas em óleo quente. Escorrer em papel absorvente. Servir com suco de frutas fica uma delícia no café da tarde!

## Farofa de couve chinesa

### **Ingredientes**

- 2 colheres (sopa) de margarina ou óleo
- 2 colheres (sopa) de cebola ralada
- 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca torrada ou farinha de milho
- sal a gosto
- couve chinesa picada

### **Modo de Preparo**

Derreter a margarina ou o óleo e refogar a cebola até dourar. Juntar a couve chinesa e refogar um pouco. Acrescentar, aos poucos, a farinha de mandioca ou milho e o sal. Mexer bem. Servir em seguida.

## Omelete diferente de couve chinesa

### **Ingredientes das omeletes:**

4 ovos  
½ xícara de chá de leite  
1 colher de sopa de farinha de trigo  
1 colher de chá de fermento  
Sal a gosto  
2 colheres de sopa de óleo para fritar

### **Ingredientes do recheio:**

½ xícara de chá de cebola picada  
3 dentes de alhos amassados  
3 colheres de sopa de óleo  
½ xícara de chá de tomate picado  
½ xícara de chá de água  
3 colheres de sopa cheias de farinha de milho  
6 xícaras de chá de couve chinesa picada

### **Modo de preparo**

#### ***Omelete***

Bater no liquidificador todos os ingredientes, exceto o óleo. Em uma panela acrescentar o óleo e colocar um pouco da massa. Fritar um lado, depois, com auxílio de uma escumadeira virar para fritar o outro lado. Fazer vários discos de omelete, até acabar a massa. Reservar.

#### ***Preparo do recheio***

Em outra panela, refogue o alho e a cebola no óleo. Acrescente o tomate e a couve chinesa, refogando bem. Por último, misture a farinha de milho a água e coloque no refogado. Mexa até que a farinha de milho agregue todos os ingredientes do refogado.

#### ***Montagem***

Coloque o recheio no disco da omelete, enrolando como se fosse um rocambole. Servir em seguida.

## Suflê de couve chinesa

### **Ingredientes**

- 2 xícaras (chá) de couve chinesa bem lavadas, cozidas e picadas
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de margarina ou óleo
- 3 ovos
- sal a gosto

### **Modo de Preparo**

Misturar o leite, a farinha de trigo e a margarina ou óleo. Levar ao fogo mexendo sempre até engrossar. Retirar do fogo, acrescentar as gemas e as folhas misturando bem. Colocar as claras em neve misturando cuidadosamente. Levar ao forno para assar em forma untada até dourar.

## Torta de couve chinesa

### **Ingredientes**

- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento
- 3 tomates picados
- 1 xícara (chá) de água
- 1 prato fundo cheio de couve chinesa picada crua
- 1 cebola grande picada
- sal, pimenta do reino, salsa a gosto

### **Modo de Preparo**

Misturar todos os ingredientes e mexer bem. Untar uma forma e levar ao forno até dourar.

## **Yakissoba**

Essa receita é tradicional da China, e muito apreciada pelos povos do ocidente, inclusive o Brasil. Além da couve chinesa, o yakissoba leva vários legumes como cenoura, broto de feijão, carnes, macarrão e molho de soja, conhecido como shoyo. É um prato nutritivo e bem completo, além de saboroso.

A palavra yakissoba quer dizer “*macarrão de sobá frito*”. O nome é uma referência ao macarrão tradicionalmente usado que pode ser frito ou não na preparação.

### **Ingredientes:**

300 g de espaguete fininho  
1 cebola grande picada em pedaços médios  
1 colher de sopa de óleo  
½ cabeça de couve chinesa picada grande  
½ maço pequeno de brócolis ou couve flor  
400 g de carne cortada em tirinhas (pode ser frango)  
1 cenoura grande cortada em rodelas médias  
400 ml de água  
1 colher de sopa de maisena  
1 tablete de caldo de carne

### **Modo de preparo**

Cozinhe separadamente o macarrão, até que esteja al dente. Em uma panela grande, coloque o óleo e refogue um pouco a cebola (não precisa dourar. Em seguida acrescente a carne e refoque. Acrescente os 350 ml de água e dissolva o tablete de carne. Colocar 1 colher de sopa de maisena previamente dissolvida em 50 ml de água no caldo, mexendo até engrossar. Em seguida coloque o brócolis ou couve flor e a cenoura. Deixe cozinhar por 8 minutos e em seguida coloque a couve chinesa. Continue cozinhando até que a cenoura e o brócolis ou couve flor fiquem no ponto. Depois acrescente o macarrão e misture bem. Acerte o sal se necessário e tampe a panela por mais alguns minutinhos. E está pronto para servir.

### **Referências das receitas:**

Receitas adaptadas do livro: Aproveitamento Integral dos Alimentos – Programa Mesa Brasil – SESC.

Omelete diferente de couve chinesa: Adaptado do livro Cardápios Saudáveis – Técnico em Merenda Escolar. Brasília. Charuto de couve chinesa: adaptado do site <http://tudogostoso.uol.com.br/receita/16214-charuto-de-repolho.html>. Acesso em 30/01/2012.

Yakissoba: adaptado do site <http://tudogostoso.uol.com.br/receita/2085-yakissoba-da-casa.html>. Acesso em 30/01/2012.