



O LANCHE
da certa de
CHAPEUZINHO VERMELHO

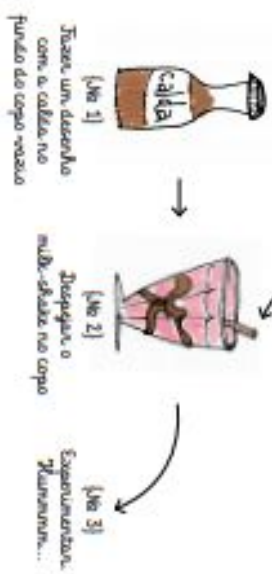
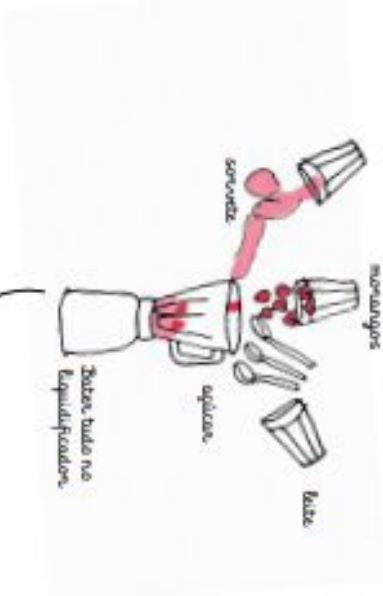
No conto "Chapeuzinho Vermelho" do francês Charles Perrault, escrita li no final do século XVII, conta que na certa havia bolo e vinho. Já na dos irmãos Grimm, que reescreveram a história do peto deles, no século XIX, havia biscoitos e manteiga no lanche da vovó. Isso quer dizer que a gente tem certa liberdade para rechear a certa. Então oferecemos aqui uma opção de lanche com milkshake de morango e piclesinhos de queijo de minho. A vovó vai adorar!



MILK-SHAKE
de
MORANGO DECORADO

INGREDIENTES

- 2 copos médios (400 ml) cheios de sorvete de morango
- 1 copo médio (200 ml) de leite
- 1 copo de morangos bem lavados
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- Caldar de chocolate (pronta, vendida em tubinho) para enfeitar o fundo do copo



COMO FAZER

- Coloque todos os ingredientes, menos a calda de chocolate, dentro do copo do liquidificador (já lavado e lavado).
- Bata tudo por uns 3 minutos, até ficar bem cremoso.
- Pegue dois copos altos transparentes e "decorte" o fundo com calda de chocolate. Capriche nos decortes, pois ele será a decoração da bebida.
- Despeje o milk-shake no copo. Pronto!

Katia Kanton. A cozinha encantada dos contos de fadas: 23 receitas cheias de magia e fáceis de fazer.

Natal muito doce

Ho, ho, ho... É Natal. Época de receber amigos e parentes que vêm de longe. E nada mais gostoso do que receber as pessoas com um belo doce. E nem é preciso ser mestre confeitiro para fazer sobremesas gostosas. Basta um pouco de criatividade!

Nesta época do ano, por conta dos afazeres, nem sempre os pais conseguem dar conta de tudo. Mas você pode - e deve! - ajudar. Afinal, você também é morador da residência, não é? Não sabe o que fazer? Não se preocupe. O JC Criança traz três dicas de sobremesas que não precisam ir ao forno ou fogão. E ficam deliciosas! As receitas são fáceis, mas se precisar, peça ajuda para um adulto



Gelado de paçooca

Ingredientes

- 2 caixinhas de creme de leite
- 1 xícara (chá) de leite condensado
- 250 g de paçooca
- 1 pacote de gelatina sem sabor, hidratada e dissolvida conforme o fabricante.

Modo de preparo

Numa tigela, misture 2 caixinhas de creme de leite, 1 xícara (chá) de leite condensado e 2 colheres (sopa) de licor de amendoim. Por cima deste creme, esfarele 250 g de paçooca e misture muito bem até que todos os ingredientes estejam agregados. Distribua em taças (ou copos) e leve à geladeira por 2 horas e meia (apenas para tomar consistência).



Bolo de tapioca sem forno

Ingredientes

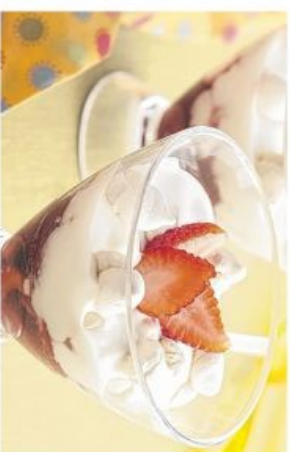
- 200 g de biju de tapioca (3 xícaras de chá)
- 1 litro de leite de coco fresco (ou 500 ml de leite de coco + 500 ml de leite)
- 1 xícara (chá) de açúcar (200 g)
- ½ colher (chá) de sal
- ½ xícara (chá) de coco fresco ralado (30 g)
- Leite condensado e coco fresco ralado a gosto

Modo de preparo

Num processador ou liquidificador coloque o biju de tapioca e bata até obter uma farinha. Reserve.

Coloque no liquidificador o leite de coco fresco o açúcar, o sal e bata rapidamente, apenas para dissolver o açúcar.

Transfira o líquido para uma forma de pudim de plástico acrescente o coco fresco ralado e vá adicionando, aos poucos, a farinha de biju, mexendo com uma colher para misturar bem. Cubra com filme plástico e leve para gelar por +/- 25 minutos (ou até firmar). Retire da geladeira, desenforme e cubra com leite condensado e coco fresco ralado a gosto.



Taça de suspiros

Ingredientes

- 1 caixa de morangos
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- meia xícara (chá) de suco de uva
- 1 xícara (chá) de minissuspiros
- 1 pote de Iogurte Natural Integral

Modo de preparo

Misture o açúcar com o suco de uva. Lave os morangos, reserve alguns para a decoração, corte o restante em pedaços grandes e deixe coloque por cerca de 15 minutos na mistura de açúcar com o suco de uva. Distribua em taças, alternando com camadas de minissuspiros e iogurte natural. Decore com os morangos inteiros e sirva.



Macarronada da Mama

Ingredientes

- meio pacote de macarrão tipo espaguete (250g)
- 1 colher (sopa) de sal
- 3 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola média picada
- 1 dente de alho amassado
- 1 lata de purê de tomate (350g)
- 500g de tomates sem pele e semente picados
- 1 tablete de **Caldo MAGGI® de Calabresa**
- 2 colheres (sopa) de azeitonas pretas picadas
- 2 abobrinhas sem casca e cortadas em rodélias bem finas
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

Modo de Preparo

Cozinhe o macarrão em dois litros e meio de água fervente com o sal, até que esteja "al dente". Em uma panela, aqueça uma colher (sopa) do óleo e doure a cebola e o alho. Adicione o purê de tomate e os tomates e mexa bem. Misture o **Caldo MAGGI** e as azeitonas. Cozinhe em fogo baixo com a panela tampada por cerca de 10 minutos ou até que os tomates se desmanchem. Em uma frigideira, aqueça o óleo restante e doure as rodélias de abobrinha aos poucos. Junte-as ao molho de tomate, tampe a panela e cozinhe por cerca de 10 minutos. Desligue o fogo e junte a salsa. Escorra o macarrão e adicione o molho de abobrinha. Misture bem, polvilhe o queijo parmesão ralado e sirva a seguir.

Rendimento: 4 porções

Tempo de Preparo: 30 minutos

Tempo Total: 40 minutos

Valor Calórico: 470 kcal/porção