

E-book de receitas para fazer em casa

Departamento de Alimentação
Escolar - Campinas/SP

Comida
saudável



DEPARTAMENTO DE
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR
CEASA CAMPINAS

Receitas sem açúcar

COMIDA SAUDÁVEL

E-book de receitas do Departamento de
Alimentação Escolar de Campinas - SP

para fazer em casa
Receitas sem açúcar



DESENVOLVIMENTO:

Elaboração Camila Roselli Nogueira Porto.

Colaboração e Revisão Jomara Sousa Martins Machado

Nutricionistas do Departamento de Alimentação Escolar/CEASA Campinas

EMPRESA:

CEASA - Centrais de Abastecimento de
Campinas S/A

Rod. D. Pedro I, SP 065 - Km 140,5 - Pista Norte

Santa Monica, Campinas - SP, CEP13082-90

www.ceasacampinas.com.br

Copyright © Departamento de Alimentação Escolar Ceasa-Campinas

Esta é uma edição eletrônica (e-book) não comercial, que não pode ser vendida nem comercializada em hipótese nenhuma, nem utilizada para quaisquer fins que envolvam interesse monetário. Este exemplar de livro eletrônico pode ser duplicado em sua íntegra e sem alterações, distribuído e compartilhado para usos não comerciais, entre pessoas ou instituições sem fins lucrativos.

1ª Edição

2025



RECEITAS

BOLO CASEIRO DE ABACAXI COM BANANA

Ingredientes

400 g de abacaxi em cubinhos
6 bananas
2 xícaras de farinha de trigo
1/2 xícara de chá de óleo
3 ovos
1 colher de sopa de fermento em pó
1 pitada de sal

Preparo

Bater no liquidificador as bananas, os ovos e o óleo. Colocar a mistura em uma tigela acrescentar o abacaxi picado e em seguida acrescentar a farinha de trigo, o sal e misturar. Por último, adicionar fermento. Despejar a massa em uma assadeira (34x24 cm) untada e enfarinhada. Assar em forno com temperatura média.

Rendimento: 24 porções (uma assadeira pequena)

BOLO CASEIRO DE BANANA

Ingredientes

10 bananas
2 xícaras de chá de farinha de trigo
1/2 xícara de chá de óleo
3 ovos
1 colher de sopa de fermento em pó
1 pitada de sal

Preparo

Bater no liquidificador as bananas, os ovos e o óleo. Colocar a mistura em uma tigela e acrescentar a farinha de trigo, o sal e misturar. Por último, adicionar fermento.



Despejar a massa em uma assadeira (34x24 cm) untada e enfarinhada. Assar em forno com temperatura média.

Rendimento: 24 porções (uma assadeira pequena)

BOLO CASEIRO DE CENOURA COM MAÇÃ

Ingredientes

1 cenoura
3 xícaras de farinha de trigo
3 maçãs
3 ovos
1/2 xícara de óleo
suco de 1 laranja
1 colher de sopa de fermento em pó

Preparo

Bater no liquidificador as cenouras picadas, as maçãs picadas (com casca), os ovos, o suco das laranjas e o óleo. Colocar a mistura em uma tigela, acrescentar a farinha de trigo e misturar. Por último, adicionar o fermento. Despejar a massa em uma assadeira (34x24 cm) untada e enfarinhada. Assar em forno com temperatura média.

Rendimento: 24 porções (uma assadeira pequena)

BOLO CASEIRO DE LARANJA (COM CASCA) E BANANA

Ingredientes

1 laranja
6 bananas
2 xícaras de farinha de trigo
1/2 xícara de óleo
1 pitada de sal
1 colher de sopa de fermento em pó

Preparo

Retirar as sementes das laranjas e pica-las. Bater no liquidificador as laranjas com a casca, as bananas, os ovos e o óleo. Colocar a mistura em uma tigela acrescentar a farinha de trigo, o sal e misturar.



Por último, adicionar fermento. Despejar a massa em uma assadeira (34x24 cm) untada e enfarinhada. Assar em forno com temperatura média.

Rendimento: 24 porções (uma assadeira pequena)

BOLO CASEIRO DE MAÇÃ COM BANANA

Ingredientes

6 bananas
2 xícaras de farinha de trigo
8 maçãs
1/2 xícara de óleo
3 ovos
1 pitada de sal
1 colher de fermento em pó

Preparo

Descascar e picar as maçãs em cubos pequenos. Bater no liquidificador as bananas, os ovos e o óleo. Colocar a mistura em uma tigela acrescentar a maçã picada e em seguida acrescentar a farinha de trigo, o sal e misturar. Por último, adicionar fermento. Despejar a massa em uma assadeira (34x24 cm) untada e enfarinhada. Assar em forno com temperatura média.

Rendimento: 24 porções (uma assadeira pequena)

BOLO DA CACAU

Ingredientes

2 e 1/2 xícaras de farinha de trigo
3 beterrabas
180 ml de óleo
4 ovos
3 limões
1 e 1/2 maçã
1 e 1/2 colher de fermento em pó

Preparo

Colocar no liquidificador a beterraba (sem casca) e as maçãs cortadas em pedaços pequenos, o óleo, os ovos e o suco de limão. Colocar em uma tigela a farinha de trigo e despejar aos poucos a mistura batida no liquidificador, mexendo devagar até obter uma massa homogênea; Adicionar o fermento e misturar.



Despejar a massa em uma assadeira (34x24 cm) untada e enfarinhada. Assar em forno com temperatura média.

Cobertura

4 laranjas
3 bananas
1/2 beterraba
1 e 1/2 maçã

Preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Colocar em um recipiente e levar para a geladeira por, aproximadamente, 2 horas. Cobrir o bolo e servir em seguida.

Rendimento: 24 porções (uma assadeira pequena)

SORVETE DA ALEGRIA

Ingredientes

5 mangas
7 bananas nanicas maduras

Preparo

Higienizar as frutas, descascar, picar e levar ao freezer por pelo menos 2 horas. Bater a manga e a banana no liquidificador ou processador até ficar com a consistência cremosa. Se necessário, acrescentar um pouco de água para bater. Servir em seguida.

Rendimento: 10 porções

ARROZ DOCE COM BANANA E CANELA

Ingredientes

1/2 xícara (chá) de arroz
1/2 xícara (chá) de leite em pó
2 e 1/2 xícaras (chá) de água
3 bananas nanicas maduras
Canela em pó à gosto

Preparo

Em uma panela alta, levar ao fogo o arroz cru com 1 e 1/2 xícara de água. Cozinhar por aproximadamente 15/20 minutos, mexendo de vez em quando.



Cozinhar por aproximadamente 15/20 minutos, mexendo de vez em quando. Bater no liquidificador as bananas com o leite em pó e o restante da água. Quando o arroz estiver macio, acrescentar o leite e a banana batidos e cozinhar até engrossar. Ao finalizar, polvilhar canela em pó. Servir em seguida. Nesta receita não é necessário acrescentar açúcar.

Rendimento: 12 porções

INHAMINHO DE MORANGO

Ingredientes

500 g de polpa de morango congelada (ou morangos congelados)
3 bananas maduras
500 g de inhame cozido

Preparo

Bater num liquidificador ou processador de alimentos a polpa de morango ainda congelada com o inhame e a banana. Servir em seguida

Rendimento: 6 porções de 200 ml

INHAMINHO DE MANGA

Ingredientes

500 g de manga palmer picada e congelada
3 bananas maduras
500 g de inhame cozido

Preparo

Bater num liquidificador ou processador de alimentos a manga ainda congelada com o inhame e a banana. Servir em seguida

Rendimento: 6 porções de 200 ml

Departamento de Alimentação Escolar CEASA - Campinas

