



Raquel Santana



Hora da merenda

Confira as receitas ganhadoras do concurso do pró-consumo do arroz integral realizado nas escolas de Alto Paraíso (GO):

1º lugar

Creme de arroz integral

Ingredientes: 300 g de arroz integral, 250 g de açúcar, 1 litro de leite, uma pitada de sal e canela em pó.

Preparo: Coloque o arroz de molho de um dia para o outro. Bata o arroz no liquidificador e depois passe a mistura numa peneira fina. Junte o leite e o açúcar e depois leve ao fogo para engrossar.

Rendimento: 10 porções

3º lugar

Bolo de fubá de arroz integral

Ingredientes: 5 xícaras de farinha de arroz integral, 500 g de farinha integral, 50 g de coco ralado, 500 ml de leite de coco, 2 copos de rapadura (grande), 2 litros de leite, 1 xícara de óleo de coco, 1 colher de erva-doce e 2 colheres de fermento em pó.

Preparo: Coloque o arroz de molho de um dia para o outro. Depois de escorrido, coloque o arroz no pilão e soque até moer*. Peneire a farinha e deixe ao sol para secar. Escalde com leite quente e deixe descansar. Em seguida coloque o restante dos ingredientes e bata bem. Por último, coloque a erva-doce e o fermento em pó. Leve para assar.

Rendimento: 20 porções

2º lugar

Quibe de arroz integral

Ingredientes: 500 g de arroz integral cozido, 500 g de trigo para quibe, coentro, hortelã e sal.

Preparo: Coloque o trigo de molho por 1 hora e depois escorra o excesso de água. Acrescente ao trigo o restante dos ingredientes e misture tudo muito bem. Coloque numa assadeira untada com óleo para fazer o quibe assado, se preferir, frite em formato de croquete.

Rendimento: 40 porções

**Eles não têm energia elétrica lá. Quem quiser pode comprar a farinha de arroz integral pronta, ou pode moer de forma mais prática.*

sas crianças, porque elas estão em fase de crescimento e sabemos que, por falta de informação ou de recursos, não se alimentam adequadamente em casa”, avalia Eliana.

Em uma dieta balanceada é o arroz quem dá o aporte do carboidrato. E optar pela versão integral é a escolha mais saudável. Basta colocar na balança as propriedades nutritivas do arroz branco e do integral para se convencer disso. Segundo a nutricionista, a viabilidade desses produtos na merenda é possível, sim, depende apenas da boa vontade de todos os envolvidos. O que vem facilitando esse processo de aceitação é a conscientização, aliada à aproximação com as merendeiras e reconhecimento de seu papel fundamental na escola.

A especialista recomenda que os alunos devem ser informados, questionados e estimulados sobre a alimentação na escola. “Um dos requisitos do concurso do pró-consumo do arroz integral era que o prato fosse julgado pelos alunos. Com isso houve um estímulo das merendeiras em preparar uma receita gostosa”, informa Eliana. “O hábito alimentar é o mais difícil de ser quebrado. Temos a memória palativa que tem diferentes exigências dependendo de nossa educação e cultura. O melhor é começar devagar, sem radicalismo, valorizando o que os alunos gostam e o que as merendeiras sabem”. ♦♦

Aprenda mais...

Secretaria de Educação e Cultura de Alto Paraíso

End: Q. 01, APM. 01, Setor Novo Horizonte - Alto Paraíso (GO) CEP 73 770 000 Telefone: (62) 3446-1299