

1\$\$\$0 é REAL

GENTE PEQUENA
PENSANDO NO FUTURO

Anuimar Gasparello
Isabel Lombardi

4º
ano

1

MENU DO CHEF: NÃO DESPERDICE ALIMENTOS

Lance os dados e escolha o alimento que está sobrando em seu restaurante e pegue a quantidade indicada.



 JOGO DA VEZ

Reúna-se com os colegas e divirtam-se jogando



Pegue o alimento que escolheu e coloque em seu freezer.



Use os alimentos de seu freezer para criar receitas incríveis.



Acesse como jogar.



2

Leia esta receita da sopa feita por Kátia:

SOPA DE TALOS

Ingredientes

2 xícaras (chá) de talos (espinafre, beterraba, agrião e brócolis)
2 batatas cortadas em cubos
1 cenoura cortada em rodela
1/2 cebola pequena
1 dente de alho
Sal a gosto
1 colher (sopa) de óleo

Modo de preparo

1. Lave bem os talos e corte-os em pedaços.
2. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no óleo e coloque sal a gosto.
3. Bata os talos com água no liquidificador.
4. Coloque a mistura na panela em que estão os temperos refogados, adicionando mais água.
5. Cozinhe as batatas e a cenoura e passe no espremedor. Junte à mistura.
6. Deixe a sopa ferver mais um pouco.
7. Sirva-a quente.

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 5 porções



Converse com seus colegas sobre a vantagem de fazer uma sopa de talos.

- Que informação obtemos ao ler a lista de ingredientes?
- A parte "Modo de preparo" está numerada. Por quê?
- Quais benefícios essa economia proporcionou? Por quê?

A cozinha é um local que apresenta utensílios e objetos perigosos. Por isso, ao preparar receitas, é importante sempre ter o acompanhamento de um adulto e obedecer aos combinados previamente acordados.

