



apresenta

Pequenos **Chefs**



Cozinhar pode ser **uma grande aventura!**

Neste livro, você vai aprender
receitas **deliciosas e muito fáceis**,
feitas para preparar **junto com um
adulto da família.**

Aqui você pode:

- ★ Misturar
- ★ Sentir cheiros gostosos
- ★ Ver a massa crescer
- ★ E provar tudo no final!

Vamos começar?



Bolo de Flocão Fofinho da Turma

Ingredientes

- 1 xícara de **Flocão de Milho Sinhá**
- 1 xícara de leite
- 2 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 2 colheres de manteiga
- 1 colher de fermento

Vamos fazer?

1. Coloque o flocão e o leite em uma tigela.
2. Espere 10 minutinhos para o milho ficar bem macio.
3. Agora adicione os ovos, o açúcar e a manteiga.
4. Misture tudo com uma colher.
5. Coloque o fermento e misture devagar.



Hora do adulto:

colocar a massa em uma forma e levar ao forno por 35 minutos.



Hora de provar:

Espere esfriar um pouquinho e corte um pedaço.

Hum... sentiu cheiro de bolo pela casa?



Panqueca de banana feliz

Ingredientes

- 1 banana madura
- 1 ovo
- 2 colheres de **Aveia em flocos finos Sinhá**

Vamos fazer?

1. Coloque a banana em um prato.
2. Amasse com um garfo até virar um creminho.
3. Coloque o ovo e misture bem.
4. Acrescente a farinha e mexa novamente.



Hora do adulto:

Colocar uma parte da massa na frigideira.

Quando dourar, vire a pancake até dourar os dois lados.



Dica divertida

Você pode colocar por cima:

- mel
- um toque de chocolate
- morango



Biscoitinho Crocante de Milho



Ingredientes

- 500 g de Amido de Milho Sinhá
- 2 ovos
- 200 g de manteiga
- 1 xícara de açúcar
- 1 pitada de sal

Vamos fazer?

1. Coloque todos os ingredientes em uma tigela.
2. Use as mãozinhas para mexer bem e deixar a massa macia.
3. Agora é a hora da diversão, faça o formato



Hora do adulto:

Levar ao forno por 20 minutos, em uma temperatura de 200°.



Ideia divertida

Faça formatos de:



estrela



coração



bolinha

Creme mágico e chocolatudo

Ingredientes

- 3 colheres de **Chocolate em pó 50% cacau Sinhá**
- 200g de creme de leite
- ½ lata de leite condensado
- Frutas: Morangos inteiros ou fatias de banana

Vamos fazer?

1. Em uma tigela, misture o leite condensado, creme de leite e chocolate Sinhá.
2. Coloque no pote sua misturinha mágica.
3. Adicione por cima uma camada de frutas.
4. Faça mais uma camada de chocolate.



Hora de criar:

Você pode montar do seu jeito:

- escolher as frutas que mais gosta
- fazer várias camadas
- colocar mais ou menos chocolate



Pipoca Doce Especial

Ingredientes

- ½ xícara de **Milho para Pipoca Sinhá**
- 3 colheres de **Óleo de Milho Sinhá**
- 4 colheres de açúcar
- 3 colheres de água
- Deixe com a sua cor favorita com algumas gotinhas do corante alimentício líquido

Vamos fazer?

1. Coloque o óleo, o milho, o açúcar e a água na panela.
2. Misture tudo antes de ligar o fogo..



Hora do adulto:

Levar ao fogo médio e mexer a panela com cuidado.



Hora de comer:

Espera esfriar um pouco (vai estar quente!) Depois é só aproveitar.



Dica divertida

Você pode usar essa pipoca para:

- fazer um “cinema em casa”
- montar saquinhos de festa



O que você aprendeu até aqui?

Cozinhar é mais do que seguir receitas. É observar, testar, misturar e descobrir coisas novas.

Olha tudo o que você já conseguiu fazer:

Com o bolo de flocão...

Você aprendeu que alguns ingredientes precisam de tempo.

O milho mudou de textura, a massa cresceu e o cheiro apareceu antes mesmo de ficar pronto.

Com a panqueca de banana...

Você viu como poucos ingredientes já viram uma receita.

E como a banana pode deixar tudo mais macio e doce.

Com o biscoito de milho...

Você usou as mãos para criar.

Cada formato ficou diferente e isso também faz parte da receita.

Com o creme de chocolate...

Você misturou ingredientes e criou algo novo. Também percebeu que dá para montar, testar e escolher combinações.

Com a pipoca doce...

Você acompanhou uma transformação acontecendo de verdade.

O milho estourou, o açúcar virou calda e tudo mudou dentro da panela.



**Agora é a sua vez
de colorir esse livro.**





 CARAMURU

Sinhá