



ORGÂNICOS  
raian

---

# BRINCANDO NA COZINHA

por *Lu Bonometti*



# ÍNDICE

02. **BOAS-VINDAS**

03. **PANQUECA DE  
BANANA**

05. **GALINHA DÁ  
RISADA?**

06. **SCONES**

08. **OVOS DE OUTROS  
ANIMAIS**

09. **BOLO DE CHOCOLATE**

11. **OVOS DE DINOSSAURO**

12. **GOIABINHA**

14. **BRINCANDO COM  
CAIXAS DE OVOS**



# BOAS-VINDAS



**Você sabia que outubro, além de ser o mês das crianças, é também o mês do ovo?!**

Quando descobri essa coincidência, tive a ideia de escrever este livrinho de receitas para que crianças e suas famílias pudessem se divertir, aprender e **criar memórias deliciosas juntos**.

Aqui dentro, além de **4 receitas fáceis** e deliciosas, escolhidas com muito carinho, coloquei também algumas **curiosidades e brincadeiras** para a completar a diversão. Mas, antes de colocarmos a mão na massa, quero me apresentar melhor...

**Prazer, Eu sou a Lu Bonometti.**

A cozinha entrou na minha vida desde que eu era pequena. **Fazer bolos e biscoitos era a minha brincadeira favorita!**

O tempo passou e acabei transformando essa paixão em profissão: **virei confeitreira.**

Também **sou mãe de 2 crianças** e adoro cozinhar com eles. Hoje, vejo que cozinhar com crianças, além de divertido, é uma oportunidade de estar junto dos meus filhos e de ensinar a eles muitas coisas.

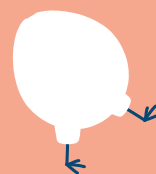
Agora que você já sabe um pouquinho sobre mim, quero te contar um pouco da empresa que está ao meu lado neste projeto!



ORGÂNICOS  
**raíar**

**Sou fã da Orgânicos Raíar** desde antes de as primeiras caixinhas de ovos chegarem às prateleiras do mercado. Sempre achei linda a forma com a qual **cuidam da sua produção com carinho...** e isso aparece no produto final: **os ovos são realmente deliciosos!** Resultado do cuidado que tem desde a produção do **milho orgânico** que alimenta as galinhas, passando pelo **crescimento das pintainhas** (as galinhas filhotes) e terminando com a preocupação de fazer com que os **ovos cheguem frescos** e perfeitos na casa de quem vai comê-los!

ESTÃO PRONTOS PARA  
**COLOCAR A MÃO NA MASSA?**





# RECEITAS



# PANQUECAS DE BANANA

Esse é o lanche da tarde oficial aqui de casa. E o que é mais legal é que é super fácil de mudar a cara das panquecas (ou bolinhos) trocando ou adicionando alguns ingredientes!

## INGREDIENTES

**Para 3 panquecas médias  
ou 2 grandes  
ou 2 bolinhos de caneca**

- 1 banana madura
- 1 ovo
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- ½ colher de chá de fermento em pó
- Um pouquinho de canela em pó  
(coloque a quantidade que você gostar)
- Óleo (para untar a frigideira)

## MODO DE PREPARO

1. Amasse a banana com um garfo e coloque em uma tigela média.
2. Quebre o ovo e misture na banana.
3. Junte a farinha, o fermento e a canela em pó e misture de novo.

### A massa está pronta!

Agora você tem que decidir se quer transformá-la em panquecas ou bolinhos

## FINALIZANDO COMO PANQUECA

1. Pingue um pouco de óleo em uma frigideira e espalhe usando sua mão ou um papel toalha.
2. Coloque um pouco da massa no meio da frigideira e espalhe um pouco com a colher, fazendo um círculo.
3. Peça para um adulto ligar o fogão em fogo baixo e colocar a frigideira em cima. Se tiver uma tampa de panela que sirva na frigideira, pode usar! isso faz com que a panqueca cozinhe mais rapidamente.
4. Quando começarem a aparecer algumas bolhas em cima da panqueca, peça para o adulto virar a panqueca ao contrário usando a espátula.
5. Deixe a panqueca no fogo por mais um tempinho (de 30 segundos a 1 minuto) e então peça para o adulto usar a espátula para tirar a panqueca da frigideira e colocar no prato.
6. Repita os passos 5, 6 e 7 com o resto da massa.



## FINALIZANDO COMO BOLINHOS DE MICROONDAS

1. Divida a massa em 2 xícaras ou tigelinhas de vidro ou louça (materiais que possam ir ao microondas com segurança!).
2. Com a ajuda de um adulto, coloque 1 por vez no microondas por 1 minuto e meio.
3. O tempo pode variar um pouco dependendo do seu microondas. Se acharem que ainda está um pouco cru, coloque mais alguns segundinhos!
4. Coma o bolo ainda quentinho!



## PRA VARIAR...

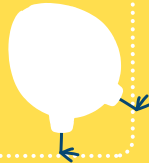
- Substitua 1 colher de sopa de farinha por 1 de cacau em pó para fazer para fazer panquecas ou bolinhos de chocolate
- Gosta de pedacinhos? Experimente colocar 2 colheres de sopa de uvas passas, gotinhas de chocolate ou nozes picadinhas
- Se você ou alguém na sua casa não pode comer glúten, pode trocar a farinha de trigo por farinha de aveia.

# GALINHA DÁ RISADA?

Às vezes, o cacarejo da galinha, que é o som que ela faz, pode até parecer uma risada engraçada... no entanto, as galinhas não conseguem rir. Já nós conseguimos, e é por isso que escolhi algumas **piadinhas para nos divertirmos entre uma receita e outra!**

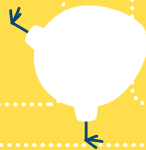
Dois ovos estão em uma frigideira quente.

O que um falou pro outro?  
- **ahhhh! Estamos fritos!**

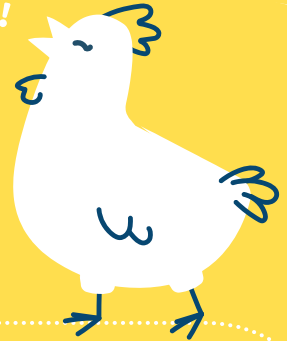


Quando a galinha faz “miau”?  
- **Quando está aprendendo uma nova língua**

O que o pintinho falou para o ovo?  
- **Estou chocado!**



cóóóó!  
coocóóó!  
cóóóó!



Chegando do mercado, a caixa de ovos foi colocada na geladeira.

Um ovo falou:  
- **Que frio!**

O outro respondeu:  
- **Ahhhh!!! Um ovo falante!!!**

Havia alguns ovos no porta-ovos da geladeira.

O que estava em uma das pontas perguntou para seu vizinho:  
- **o que será que aconteceu com aquele ovo ali do outro lado? Nunca vi um ovo tão feio...**

O segundo ovo, por sua vez, falou pro seu outro vizinho:  
- **coitado daquele ovo ali da ponta! Nunca vi um ovo tão estragado...**

o assunto foi passando de ovo em ovo até chegar ao penúltimo ovo:  
- **cara, o que aconteceu com esse ovo aí do seu lado? Ele tá muito estragado!**

E o ovo respondeu  
- **Mas é um kiwi!**





# SCONES

---

Talvez você ainda não conheça scones, mas estes “pãezinhos” são muito famosos em outros lugares do mundo, especialmente na Inglaterra, onde são parte do tradicional chá da tarde. Além de serem muito gostosos, scones são mais fáceis e rápidos de fazer do que pães normais, por isso escolhi esta receita! E tem outra coisa que acho demais: você pode fazer scones doces ou salgados e de vários sabores diferentes!

## INGREDIENTES

### **Para 8 scones grandes ou 16 pequenos**

- 2 xícaras de farinha de trigo
- ½ xícara de açúcar (para scones doces) ou 1 colher de sopa de açúcar para os salgados)
- ½ colher de chá de sal
- 2 e ½ colheres de chá de fermento químico em pó
- 100g (½ tablete) de manteiga congelada
- ½ xícara de leite gelado
- 1 ovo gelado
- 1 ou 1 e ½ xícaras de “recheio” (queijo ralado, temperinhos, nozes, uvas passas ou outras frutinhas desidratadas...)
- 2 colheres de sopa de leite para pincelar

## MODO DE PREPARO

1. Peça para um adulto ligar o forno a 210° e ralar a manteiga congelada na parte mais grossa do ralador
2. Em uma tigela grande, misture a manteiga com a farinha, o açúcar, o sal e o fermento, usando um garfo. Você pode amassar um pouco a manteiga para ir quebrando em pedaços menores.
3. Em uma tigela média, misture o leite e o ovo.
4. Jogue o leite e o ovo na tigela onde está a mistura de manteiga e farinha e mexa com o garfo mesmo ou uma espátula de silicone.
5. Junte os recheios que você escolheu e misture. Se quiser, pode usar as mãos.
6. Jogue um pouco de farinha em cima da bancada da cozinha.
7. Divida a massa em 2 partes mais ou menos iguais,
8. Com as mãos, achate a cada parte de massa em discos de mais ou menos 12 cm.
9. Peça para um adulto te ajudar a cortar cada disco em 6 ou 8 fatias, como se fosse uma pizza.
10. Coloque as fatias de massa em uma assadeira forrada com papel manteiga deixando uns 2 dedos de espaço entre uma e outra.
11. Pincele um pouquinho de leite em cima de cada scone. (se não tiver pincel de cozinha, pode molhar o dedo no leite e passar. Se quiser, nos scones doces você pode colocar um pouquinho de açúcar cristal e cima também
12. Peça para um adulto colocar a assadeira no forno quente e deixe assar por mais ou menos 15 a 20 minutos, até estarem douradinhos.







## DICAS!

- A massa do scone não pode esquentar muito porque não queremos derreter toda a manteiga. Por isso tente amassar com as mãos o mínimo possível, afinal, nossas mãos são quentinhas!
- Você pode comer os scones quentinhos ou em temperatura ambiente. puros ou com manteiga, geléia, requeijão... É uma ótima opção pra colocar na lancheira!

## SUGESTÕES DE “RECHEIOS”

- 1 xícara de uvas passas + ½ xícara de nozes ou amêndoas picadas + 1 colher de chá de canela em pó
- 1 ½ xícaras de cramberry
- 1 ½ xícaras de uva roxa sem semente
- 1 xícara de chocolate (em gotas ou picado)
- 1 ⅓ xícara de queijo meia cura ralado grosso + ervas frescas picadas (adoro com alecrim!)
- 1 xícara de queijo meia cura ralado grosso + ½ xícara de presunto ou peito de peru bem picadinho

# O OVO DE GALINHA VOCÊ JÁ CONHECE...

que tal aprender um pouco mais sobre ovos de **outros animais?**

## AVESTRUZ

**É o maior ovo do mundo!** Pode pesar até 1,5kg, o equivalente a, mais ou menos, 25 ovos de galinha. Imagina fazer um omelete com ele?

## BEIJA-FLOR

**É o menor de todos os ovos de pássaros..** Pode ser tão pequeno quanto um grão de bico, medindo 1 cm e pesando 1 grama. imagina só como é o bebê beija-flor quando nasce?!

## TARTARUGAS

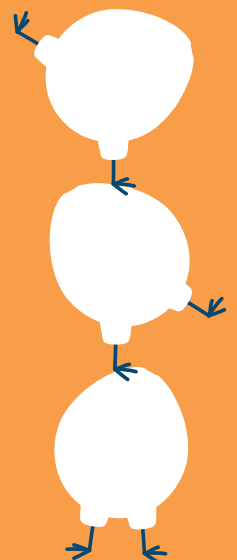
**A mamãe tartaruga enterra seus ovos na praia e a temperatura da areia que define se vão nascer tartaruguinhas meninas ou meninos.** Se a areia estiver mais quente, nascerão tartarugas fêmeas, se estiver mais fria, serão machos. Maluco, né?

## SALMÃO

Costumamos chamar os ovos de peixe de “ovas”. O mais curioso sobre o salmão é que a mamãe volta para onde ela mesma nasceu para depositar suas ovas. Ela enterra seus ovos no leito do rio para que eles fiquem protegidos. **Uma fêmea de salmão-rei chega a botar 10 mil ovas de uma só vez!**

## JOANINHAS

**Insetos também botam ovos, você sabia?** Os ovos de joaninha são muito pequenos e amarelos. O formato parece de um grão de arroz, mas minúsculo. Uma joaninha bota de 10 a 50 ovos de uma vez e geralmente os deposita na parte de baixo das folhas. Você já viu uma joaninha bebê? É muito diferente!





# BOLO DE CHOCOLATE

Tem muitos jeitos de fazer bolo: podemos usar a batedeira, podemos misturar à mão em uma tigela ou então bater tudo no liquidificador. Eu acho que esse método do liquidificador é o mais fácil e rápido de todos, por isso escolhi essa receita!

## INGREDIENTES

**Para 1 bolo com furo no meio de 20 cm de diâmetro**

### PARA A MASSA

- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de leite
- 2 ovos
- 1 xícara de óleo
- ½ xícara de cacau em pó (ou 1 xícara de chocolate em pó)
- 2 xícaras de farinha de trigo
- ½ colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de fermento em pó

### PARA A COBERTURA

- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 4 colheres de sopa de açúcar
- 1 xícara de leite
- 1 colher de sopa de manteiga
- **Manteiga ou óleo e farinha para untar a fôrma**

## MODO DE PREPARO

1. Vamos começar untando a fôrma. Para isso, espalhe um pouco de manteiga ou óleo por dentro de toda a fôrma. Não precisa ser muito, mas precisa cobrir tudo direitinho, como se estivesse passando protetor solar antes de sair pra brincar ao sol. Agora, coloca um pouco de farinha dentro da forma e vai sacudindo e girando devagar. você vai ver que a farinha vai grudando nas paredes da fôrma. Quando estiver tudo branquinho, pode tirar a farinha que sobrou. Pronto! Agora você já untou a fôrma e seu bolo vai ficar lindo depois de assar e desenformar.
2. Peça ao adulto para ligar o forno a 180°.
3. Peça a ele também que te ajude com o liquidificador. Tenha sempre cuidado com a tomada e com as lâminas que ficam dentro do copo. São pequenas, mas cortam!
4. Coloque dentro do copo liquidificador o leite, os ovos, o óleo e o açúcar. Bata por alguns segundos até misturar.
5. Em uma tigela, peneire o cacau em pó, a farinha e o fermento. Junte o sal e mexa um pouco.
6. Coloque metade desse pó dentro do copo do liquidificador e bata. Quando estiver bem misturado, coloque o restante e bata de novo. a massa está pronta! Dica: se seu liquidificador não estiver conseguindo bater tão bem no final, peça para um adulto misturar com uma espátula dentro do liquidificador mesmo. O importante é tirar o copo da base por motivos de segurança!
7. Despeje a massa do bolo sobre a fôrma untada e peça para o adulto colocar no forno, que já está quente.
8. Deixe o bolo assar por mais ou menos 45 minutos a 1 hora. Quando a cozinha já estiver com aquele cheiro delicioso de bolo de chocolate, peça para um adulto espetar um palito de dente bem no meio do bolo. Se o palito sair limpo, o bolo pode sair do forno. Se sair sujo de massa, precisa assar mais um pouco!





## ENQUANTO O BOLO ESFRIA, **VAMOS FAZER A COBERTURA.**

- misture em uma tigela que possa ir ao microondas o açúcar e o cacau em pó.

***Dica: escolha uma tigela que tenha capacidade de cerca de 500ml para a calda não transbordar ao ferver!***

- junte o leite e a manteiga, e, com a ajuda de um adulto, leve ao microondas por 1 minuto.
- peça para o adulto mexer com cuidado e colocar novamente no microondas por 1 minuto. Cobertura pronta!
- quando o bolo estiver morno, ajude o adulto a virar a fôrma do bolo de ponta cabeça em cima de um prato. Se precisar, sacudam um pouco para que o bolo se solte da fôrma.
- agora é só despejar a calda sobre o bolo e está prontinho para servir!





# O QUE VEIO PRIMEIRO: O OVO OU... O DINOSSAURO?

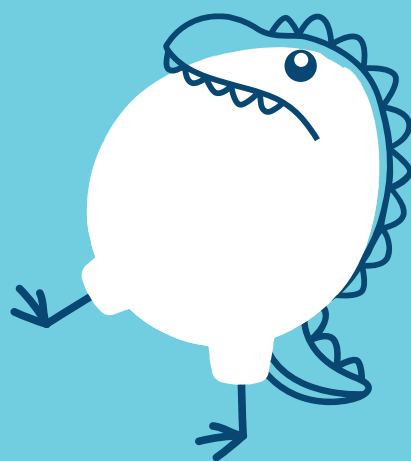
**Você sabia que as aves que conhecemos hoje em dia são parentes distantes dos Dinossauros?**

Eu acho isso muito curioso, mas os cientistas têm encontrado cada vez mais provas dessa relação entre eles.

Tal como as aves, os **dinossauros também botavam ovos**. Alguns desses ovos já foram descobertos pelos paleontólogos, o que nos ajuda a entender mais sobre esses animais gigantes que não existem mais.

Agora, quero que você imagine um titanossauro, um dinossauro tão grande que seu comprimento era o equivalente a 3 ônibus. *Imaginou?* agora pense:

*Como será que era seu ovo?  
Do tamanho de um carro?  
Do tamanho de uma pessoa?*



**Nada disso!**

O ovo do titanossauro tinha cerca de 15 cm de diâmetro, o tamanho de um melão pequeno. *Não é curioso que um animal tão gigante tivesse ovos parecidos com os ovos de um avestruz?*

*Mas sabe por que?*

**Porque a natureza é muito esperta!**

Ovos muito grandes seriam também muito delicados e poderiam quebrar com facilidade, o que seria muito ruim para as espécies.

# BISCOITO GOIABINHA

Você já comeu goiabada? Eu adoro! Goiabada é gostosa de todo jeito: pura, com queijo, no bolo e, principalmente, em biscoitos, como vamos fazer agora...

**Preste atenção na hora de comprar: tem goiabada cremosa, de comer de colher, e goiabada em barra (também chama de goiabada de corte). Para esta receita vamos usar a goiabada de corte.**

## INGREDIENTES

**Para 40 unidades**

### PARA A MASSA

- 1 ½ xícaras de farinha de trigo
- ½ xícara de açúcar de açúcar
- ½ colher de chá de sal
- 100g de manteiga (½ tablete)
- em temperatura ambiente
- 1 ovo

### PARA O RECHEIO

- 300g de goiabada lisa em barra cortada em palitos de, mais ou menos, 5cm x 1 cm
- **Papel manteiga para forrar a forma**





## MODO DE PREPARO

1. Peça para um adulto ligar o forno a 200°
2. Coloque todos os ingredientes da massa em uma tigela e amasse com as mãos até formar uma massa com textura de massinha de modelar. Se a sua estiver muito grudenta, pode colocar uma colher de sopa de farinha para chegar no ponto.
3. Pegue um pouquinho de massa, e enrole com as mãos formando uma bolinha do tamanho de um brigadeiro.
4. Aperte a bolinha entre as palmas das mãos, achatando até que vire um disco. de massa
5. Coloque o disco em cima da assadeira forrada com papel manteiga.
6. Repita esses passos até que a assadeira esteja cheia de disquinhos de massa
7. Coloque um palito de goiabada no centro de cada disquinho
8. “Abrace” a goiabada com a massa, levantando dos dois lados do palito e fechando em cima com um beliscão.
9. Quando terminar de modelar todas as suas goiabinhas, peça a um adulto para levar ao forno quente e deixe assar por cerca de 15 minutos ou até começar a ficar dourado nas bordas
10. Depois que o adulto tirar a assadeira do forno, deixe que os biscoitos esfriem antes de comer . É muito perigoso comer goiabada quente. Queima a língua!



# BRINCANDO COM AS CAIXAS DE OVOS

**Agora que você já fez as receitas, que tal aproveitar a caixa dos ovos para se divertir mais um pouco?**

Aqui estão algumas sugestões que separei para você, mas fique à vontade para usar a sua criatividade e inventar o que a sua imaginação mandar!

## FLORES

- Peça a um adulto para cortar a caixa dos ovos para separar cada “copinho” no qual se encaixam os ovos e depois cortar cada uma das laterais do copinho ao meio. Por fim, o adulto deverá ajustar o formato das pétalas.
- Agora é com você: pinte as pétalas como quiser com giz de cera ou tinta guache.
- Use cola branca para colar dois “copinhos”, um sobre o outro, formando duas camadas de pétalas.
- Para finalizar, se quiser, cole um palito de churrasco ou de sorvete atrás da flor



## BARCO A VELA

- Corte 2 quadrados de papel. 1 com aproximadamente 12x12cm e outro com 8x8 cm.
- Peça que um adulto espete cada um dos papéis com um palito de churrasco para formar as velas.
- Espete os palitos nas caixas de ovos
- Se quiser, você pode pintar e decorar seu barco!

## JOGO COM BOLINHAS

- Corte 2 quadrados de papel. 1 com aproximadamente 12x12cm e outro com 8x8 cm.
- Escreva números dentro de cada uma das divisões da caixinha de ovo. Você pode numerar de 1 a 10 ou estabelecer a pontuação que quiser.
- Arremesse uma bolinha de pingue pongue ou de papel em direção à caixa. Veja em que número ela caiu.
- Peça para um amigo jogar também.
- Ganha quem fizer mais pontos ao final de 5 ou 10 rodadas!





ORGÂNICOS  
raiar

+

Lu Bonometti



**MANDE A FOTO** DAS  
SUAS AVENTURAS NA  
COZINHA **PRA GENTE!**



@raiarorganicos

@lubonometti