

UMA RECEITA ESPECIAL

**Para fazer também junto e com a(as) criança(s)
e/ou o(os) adolescente(s)**

Aproveite o momento que está na cozinha para conversar com as crianças e/ou adolescentes.

- Que outras receitas que vocês conhecem?
- Perguntar quem são seus amigos?
- Como você tem dialogado com eles nesse período de quarentena?

Dialogue sobre algumas formas possíveis que amenize essa saudade, como por exemplo:

- Faça um desenho com você e seu amigo, tente descobrir um telefone em que você possa enviar a foto do mesmo;
- Faça uma ligação para esse amigo, diga pra ele o quanto você é

importante pra ele;

- Escreva um e-mail para o Tio ou Tia da Evangelização do GEFA, diga que está com saudade... Enfim, pensem juntos em alternativas...

- O que Jesus nos ensinou?
- Por que Jesus é o nosso grande e verdadeiro amigo? Por que ele quer o nosso bem, nos aconselha para praticarmos o amor ao próximo, está sempre conosco, nos deixou lindos e importantes ensinamentos, entre outros.
- Que tal fazerem uma prece com Jesus para esses amigos?



Se ainda precisar de outras orientações, procure nossa equipe do DIN/GEFA através do e-mail:
depinfanciagefa@gmail.com

Na internet existem outras receitas de bolos, como este abaixo:

- <https://gshow.globo.com/receitas-gshow/receitas/bolo-facil-de-liquidificador-524b51764d38852aba00004c.ghtml>

Ou ainda, em

- <https://www.tudogostoso.com.br/receita/11252-bolo-de-liquidificador.html>

RECEITA DE BOLO DELICIOSO DE MAÇÃ

A receita é do livro "Cores e Sabores da Diana - receitas saudáveis para bebês e crianças" (www.comidinhasdadiana.com.br)



Bolo integral de maçã

Ingredientes

- 2 ovos
- 1/2 xícara* de óleo (girassol ou coco)
- 2/3 xícara de açúcar mascavo (para menores de 2 anos pode usar uvas passas)
- cascas de uma maçã
- 1 maçã (a mesma que foi tirada a casca) ralada
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara de farelo de aveia ou aveia em flocos finos
- 1/2 colher de fermento em pó
- canela a gosto

*xícara - 240 ml

Salpique aveia em flocos ou casinha triturada antes de assar

grau de dificuldade: fácil



recomendação de idade:
com uvas passas - 6 meses
com açúcar - 2 anos

Modo de preparo

Bata no liquidificador os ovos, óleo, açúcar ou passas e as cascas da maçã. Depois dessa mistura bem batida, despeje numa tigela e acrescente os demais ingredientes secos, deixando a massa bem homogênea. Caso fique muito espessa, acrescente 2 colheres de água. Despeje a massa numa forma untada e enfarinhada ou em forminhas de cupcake, e asse a 180 graus.

Tempo de preparo	30 minutos
Rendimento	1 bolo pequeno ou 8 cupcakes



Você e sua família podem fazer o bolo que for mais fácil e que gostam de comer em casa, ok?