

## QUANTO TEMPO DO SEU DIA VOCÊ PASSA NA COZINHA?

Você sabia que a cozinha costumava ser o lugar da casa em que as pessoas passavam mais tempo?

Sim! As cozinhas tinham lugar de destaque nas casas, sendo praticamente o lugar mais importante. Isso porque era ali que as famílias se reuniam... e não somente para se alimentar, mas também para preparar as refeições juntas, para conversar, para se aquecer, para confraternizar e muito mais.

Infelizmente, as cozinhas atuais estão ficando cada vez menores, o que as tornam pouco aconchegantes para reunir a família. Isso faz com que as pessoas passem menos tempo envolvidas na atenção, no preparo, no compartilhamento de suas refeições e, conseqüentemente, passem menos tempo na cozinha... Que pena!

Que tal reservar um tempo do dia em família para se desconectarem do mundo eletrônico e de seus afazeres para compartilharem experiências na cozinha?

Certamente, esta prática impactará na saúde, no bem-estar, no fortalecimento dos vínculos, na preservação da cultura e das tradições familiares que estão ficando esquecidas... Pensem com carinho nesta possibilidade!

Um bom começo pode ser o de resgatar antigos cadernos de receitas, ou até mesmo iniciar um novo! Segue uma receita bem legal que utiliza alguns ingredientes que você recebeu no Kit de Alimentação Escolar, para você colocar nele.

ESTE MATERIAL FOI DESENVOLVIDO PELA EQUIPE  
DE NUTRICIONISTAS DA GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO

DEPARTAMENTO DE LOGÍSTICA  
SECRETARIA MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO



## Broinha de fubá

### Ingredientes:

- 2 xícaras de fubá
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1½ xícaras de açúcar
- 1 colher (chá) de erva-doce (opcional)
- 1 pitada de sal
- 3 ovos
- 6 colheres (sopa) de leite
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

### Modo de preparo:

1. Comece o preparo de sua broa de fubá misturando os ingredientes secos numa tigela: o fubá, o trigo, o açúcar, o fermento e a erva-doce.
2. Coloque os ovos levemente batidos e a manteiga amolecida, ou óleo, e dê uma misturada com a colher. Coloque as mãos e amasse muito bem para agregar todos os ingredientes, até conseguir uma massa consistente e que solta das mãos - se notar que a massa está seca e com pouca liga, coloque o leite. Dica para perceber mais facilmente o ponto da massa: lave as mãos, enxugue e volte a amassar, se a massa não grudar, significa que está no ponto!
3. Retire porções de massa e modele em forma de bolinhas. Coloque em uma forma untada e polvilhada com fubá ou trigo, espalme levemente as bolinhas, com a palma da mão, e leve para assar no forno preaquecido a 200°C, até dourar (aproximadamente 15 minutos).
4. Retire as broas de fubá do forno e espere amornar, antes de servir. Bom apetite!

**LEMBRE-SE:** Higienize as embalagens e os alimentos antes de guardá-los em sua casa. Em seguida, descarte todas as sacolas e pacotes utilizados para o transporte e lave muito bem as mãos!

