



## Diversão e nutrição na volta às aulas

*Dona Benta Sítio do Picapau Amarelo dá dicas para montar uma lancheira super gostosa para a garotada*

**São Paulo, fevereiro de 2010** – O mês de fevereiro é marcado pelo fim das férias e a volta às aulas. Neste período, é importante os pais estarem atentos à alimentação dos filhos, principalmente pelas altas temperaturas que têm sido predominantes nos termômetros em todas as regiões. E uma dúvida sempre persiste: o que colocar na lancheira que será levada à escola?

A recomendação é que as crianças consumam diariamente todos os nutrientes importantes para seu crescimento como carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e sais minerais. Segundo a nutricionista da marca Dona Benta Sítio do Picapau Amarelo, Edna Hiroko, uma alimentação correta aliada a atividades diárias prazerosas, é importante para o desenvolvimento na plenitude.

Para manter o pique, a dica é abastecer a lancheira com alimentos leves e refrescantes para os pequenos saborearem na hora do recreio e nos intervalos das brincadeiras. É indispensável incluir itens nutritivos e que ofereçam energia, principalmente quando preparados em casa, como os carboidratos, encontrados em bolos, pães, massas e cereais. Eles são importantes para o crescimento das crianças, por serem a principal fonte de energia para o organismo e fornecerem combustível para o corpo todo, garantindo bom desempenho nas atividades físicas (como as brincadeiras e os esportes) e intelectuais (como o rendimento escolar).

Alimentos gordurosos e frituras devem ser evitados e, sempre que possível, substituídos por opções assadas, cozidas ou grelhadas. Refrigerantes, balas, bombons, biscoitos recheados e salgadinhos também devem ser restritos no dia a dia. Na hora de hidratar, além da água, a pedida é incluir no lanche um suco de frutas.

Para ajudar as mães a preparar um lanche saudável e ao mesmo tempo saboroso e divertido, a marca Dona Benta Sítio do Picapau Amarelo selecionou três sugestões para o lanche dos pequenos. Confira abaixo alguns destes quitutes:

### **PAVÊ CROCANTE DIFERENTE**

*(Crédito Obrigatório: receita preparada especialmente pela marca Dona Benta Sítio do Picapau Amarelo)*

#### **Ingredientes:**

- ½ pacote de biscoito de maisena
- 1 pacote de **mistura para pudim Dona Benta Sítio do Picapau Amarelo** sabor chocolate
- 1 lata de leite condensado
- ½ lata de leite
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) de margarina
- 3 colheres (sopa) de açúcar

#### **Modo de preparo:**

Quebre os biscoitos grosseiramente com a mão e reserve. Leve ao fogo a mistura **Dona Benta Sítio do Picapau Amarelo**, o leite condensado, o leite, o chocolate em pó e a margarina. Mexendo sempre, deixe até soltar do fundo ou até dar o ponto de brigadeiro mole. Retire do fogo, misture com o biscoito quebrado e passe para uma assadeira untada. Leve à geladeira por cerca de 4 horas. Corte em quadrados, passe no açúcar e está pronto para servir.



**Tempo de preparo:** 30 min // **Rendimento:** 14 porções



## BOLO DA TIA NASTÁCIA

(Crédito Obrigatório: receita preparada especialmente pela marca Dona Benta Sítio do Picapau Amarelo)

### Ingredientes:

#### Massa

- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 cenouras grandes descascadas e picadas
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 1 embalagem de **mistura para bolo Dona Benta Sítio do Picapau Amarelo** sabor laranja

#### Cobertura

- $\frac{3}{4}$  xícara (chá) de açúcar
- $\frac{3}{4}$  xícara (chá) de achocolatado em pó
- 1 colher (sopa) de leite
- 1 colher (chá) de margarina

#### Informações importantes:

- ✓ Toda a linha de produtos da marca Dona Benta Sítio do Picapau Amarelo possui **NutriMais®** em suas formulações, que contribui para o crescimento saudável das crianças por ser fonte de ferro, vitaminas A, C, D e outras do complexo B



### Modo de preparo:

**Massa:** no liquidificador, bata os ovos, o leite, a cenoura e a margarina por 1 minuto, em velocidade média. Aos poucos, acrescente a mistura **Dona Benta Sítio do Picapau Amarelo** e bata até ficar homogêneo. Passe a massa para uma assadeira média retangular untada e enfarinhada, e asse em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos ou até que espetando um palito no centro, este saia limpo. // **Cobertura:** em uma panela, junte o açúcar, o achocolatado, o leite e a margarina. Leve ao fogo e mexa até levantar fervura. Retire, jogue sobre o bolo morno e deixe esfriar. Corte em quadradinhos e sirva.

**Tempo de preparo:** 1 hora // **Rendimento:** 12 porções

**Dica:** se desejar asse o bolo em porções individuais, dividindo a massa crua em forminhas de papel.

## PUDIM DE PÃO DA VOVÓ

(Crédito Obrigatório: receita preparada especialmente pela marca Dona Benta Sítio do Picapau Amarelo)

### Ingredientes:

- 4 pães amanhecidos fatiados finamente
- $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de goiabada cortada em cubos pequenos
- 1 embalagem de **mistura para pudim Dona Benta Sítio do Picapau Amarelo**
- 3 ovos
- 500ml de leite

### Modo de preparo:

Forre um refratário pequeno com as fatias de pão, cobrindo todo o fundo. Salpique a goiabada por cima e reserve. No liquidificador, bata o pudim **Dona Benta Sítio do Picapau Amarelo** com os ovos e o leite conforme instruções da embalagem. Regue os pães com o pudim e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 35 minutos ou até dourar levemente. Espere esfriar, corte em quadrados e sirva.



**Tempo de preparo:** 45 minutos // **Rendimento:** 18 porções

**Dica:** se desejar, substitua a goiabada por gotas de chocolate.



**Sobre a Dona Benta Sítio do Picapau Amarelo** – A marca existe para fortalecer as relações de carinho entre pais e filhos, oferecendo nutrição, diversão e cultura. Lançada em outubro de 2008 pela J.Macêdo, uma das principais empresas de alimentos do Brasil, sua linha é composta por produtos com o exclusivo NutriMais®, uma fonte de micronutrientes, importantes para o crescimento e manutenção do organismo das crianças. Dona Benta Sítio do Picapau Amarelo traz a garantia da tradicional marca Dona Benta para o preparo de receitas de carinho voltadas para o desenvolvimento das crianças.

**Dona Benta Relacionamento com o Consumidor:** O consumidor pode entrar em contato com a central de relacionamento da marca pelo telefone 0800 726 2020 ou pelos sites [www.donabenta.com.br/sitio](http://www.donabenta.com.br/sitio) e [www.donabenta.com.br](http://www.donabenta.com.br).



Mais informações:

**FSB Comunicações** – (11) 3165-9596

Giselle Nunes – (11) 9153-0298 / [giselle.nunes@fsb.com.br](mailto:giselle.nunes@fsb.com.br)

Patricia Santilli – (11) 9109-7305 / [patricia.santilli@fsb.com.br](mailto:patricia.santilli@fsb.com.br)

Debora Pratali – (11) 8757-8010 / [debora.pratali@fsb.com.br](mailto:debora.pratali@fsb.com.br)