



Prefeitura de São José dos Campos  
Secretaria de Saúde - Núcleo de Nutrição

### **Bolo de cacau com folhas de hibisco**

#### Ingredientes:

2 xícaras de chá de farinha de trigo integral (pode-se substituir uma das xícaras por farinha de trigo comum)

1 xícara de chá de açúcar (pode-se substituir por açúcar mascavo)

200ml de leite de coco ou 1 xícara de chá de leite

1 xícara de café de óleo

2 ovos

1 colher de sopa de fermento em pó

3 colheres de sopa de cacau em pó

20 folhas de hibisco de jardim (*Hibiscus rosa sinensis*)

#### Modo de preparo:

Em uma vasilha, misture bem todos os ingredientes secos. Acrescente o leite de coco (ou leite), o óleo e os ovos. Continue misturando até obter uma massa homogênea. Pique as folhas de hibisco em tirinhas bem finas e acrescente na massa. Asse em forno médio.

Rendimento: 21 porções com cerca de 40 gramas cada.



Prefeitura de São José dos Campos  
Secretaria de Saúde - Núcleo de Nutrição

### **Bolo de tangerina com folhas de ora pro nóbis**

#### Ingredientes:

2 xícaras de chá de farinha de trigo integral (pode-se substituir uma das xícaras por farinha de trigo comum)

1 xícara de chá de açúcar (pode-se substituir por açúcar mascavo)

1 xícara de chá de suco de tangerina murcote ou outra fruta cítrica

1 xícara de café de óleo

2 ovos

1 colher de sopa de fermento em pó

Raspas de limão

20 folhas de ora pro nóbis (*Pereskia aculeata*)

#### Modo de preparo:

Em uma vasilha, misture bem todos os ingredientes secos. Acrescente as raspas de limão, o suco de tangerina, o óleo e os ovos. Continue misturando até obter uma massa homogênea. Pique as folhas de ora pro nóbis em tirinhas bem finas e acrescente na massa. Asse em forno médio.

Rendimento: 21 porções com cerca de 40 gramas cada.



Prefeitura de São José dos Campos  
Secretaria de Saúde - Núcleo de Nutrição

### **Crepe de batata doce**

#### Ingredientes

Batata doce 1 unidade média

Óleo de soja ou azeite para untar

Sal e semente de chia ou linhaça ou gergelim à gosto

#### Modo de preparo:

Após higienizar a batata doce, rale-a com casca. Despeje uma camada fina de batata doce ralada em uma frigideira untada com pouco óleo. Acrescente sal e as sementes à gosto. Cozinhe em fogo bem baixo, até a massa secar. Não é necessário virar o crepe para cozinhar o outro lado. Aguarde esfriar um pouco, com uma espátula, retire o crepe delicadamente. Sirva em formato de meia lua, deixando a parte dourada para fora. Utilize recheios variados, conforme sua preferência.

Rendimento: 6 porções