alimentação

**um guia de como se alimentar em casa**

Com o fechamento do comércio, as pessoas devem comer exclusivamente em casa: veja guia de estoque e preparo sem desperdício

22/03/2020

O [isolamento forçado](https://www.metropoles.com/saude/idosos-sao-mais-vulneraveis-ao-coronavirus-veja-como-se-proteger) pela [pandemia do coronavírus](https://www.metropoles.com/saude/organizacao-mundial-de-saude-declara-pandemia-de-coronavirus) vai obrigar todos a um hábito incomum para algumas pessoas: cozinhar em casa. Embora a prática faça parte da rotina da imensa maioria dos brasileiros, muita gente se acostumou a comer fora ou a pedir comida. Diante do [fechamento do comércio](https://www.metropoles.com/distrito-federal/posto-farmacia-peixaria-veja-o-que-esta-permitido-abrir-no-df), é importante se preparar.

É preciso saber o que comprar: é importante [aprender a ler rótulos](https://www.metropoles.com/gastronomia/comer/artigo-entenda-os-rotulos-e-descubra-as-armadilhas-escondidas-neles) no supermercado, além de saber quais são os [ingredientes mais básicos](https://www.metropoles.com/gastronomia/comer/artigo-quais-sao-ingredientes-essenciais-para-se-ter-na-cozinha) que toda cozinha deve ter, como sal, açúcar, pimenta do reino, [azeites e manteigas](https://www.metropoles.com/gastronomia/comer/entenda-a-diferenca-entre-azeite-oleo-de-coco-e-oleo-de-cozinha).



Muitos pais em quarentena podem estar se perguntando o que fazer com as crianças dentro de casa. Pode ser uma boa ideia [ensinar a criançada – dentro das habilidades que cada faixa etária possibilita – a ajudar na cozinha](https://www.metropoles.com/gastronomia/comer/artigo-como-deixar-as-criancas-cozinharem-com-seguranca). Com segurança e orientação, formam-se adultos que sabem como se alimentar sozinhos.



Pão de Queijo Light de Liquidificador

**Ingredientes**
2 xícaras de polvilho doce
½ xícara de leite desnatado
½ xícara de ricota amassada
1 xícara de café de queijo prato light ralado
1 gema
2 claras
2 colheres de sopa de óleo vegetal
Sal a gosto

Modo de preparo

Ferva o leite e adicione no liquidificador ainda quente com os outros ingredientes. Bata tudo por 1 minuto em velocidade máxima. Unte as formas individuais com margarina light e leve ao forno médio pré-aquecido por 15 minutos ou até dourar. Sirva ainda quente. Rende cerca de 10 pãezinhos.

**Questão 1**

Vamos fazer 20 pãezinhos. Reescreva a receita para termos mais 10 pãezinhos! Mostre TODOS os seus cálculos.

**Questão 2**

Nos quadrinhos, ao lado da receita, desenhe 4 ingredientes utilizados.

**Questão 3**

Explique, passo a passo, como se faz para separar a gema da clara. Pode desenhar, se quiser.

**Questão 4**

