

# Diário alimentar de uma criança chinesa

POR JIANG PU



## Café da manhã, antes das 7h

Na minha cidade, o café da manhã é macarrão de arroz no caldo de carne, com umas quatro fatias de carne por cima. Às vezes com vegetais, mas não necessariamente.

Almoço, por volta das 11h30

Uma tigela de arroz com legumes em abundância, tanto folhas verdes quanto leguminosas. Uma pequena porção de carne pode ser servida, fatiada ou moída e preparada no vapor. A carne é um acompanhamento, não o prato principal.

## Lanche

A soneca da tarde é muito comum na China. Ao acordarem, as crianças consomem frutas, o que estiver disponível na estação. Banana e melancia são comuns no verão, enquanto as lichias marcam presença no outono. As frutas também são servidas como sobremesa, já que os doces são oferecidos às crianças apenas em ocasiões especiais.

## Jantar, por volta das 17h30

O jantar cotidiano nas famílias chinesas é muito semelhante ao almoço: a tigela de arroz, servida com um salteado de legumes e verduras. A salada crua,

como conhecemos, não é usual, à exceção do pepino e do tomate, comuns na China e consumidos crus. No jantar também são comuns as sopas de carne e os omeletes.

### **Hora de dormir**

As crianças vão para cama cedo, antes das 21h. Depois disso os adultos aproveitam também para confraternizar: entram em cena o churrasco, lá normalmente na forma de espetinhos. Uma refeição extra já que o jantar é servido cedo.



# Noodle de frango

## Ingredientes

- 300g de peito de frango
- 200g de cogumelos
- 250g noodles
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- Molho de soja a gosto
- Salsa picada
- 1 cubo de caldo de carne
- 1 cenoura
- 100g ervilhas

## Modo de Preparo

- 1.** Leve uma panela com água, uma pitada de sal e o cubo de caldo de carne ao fogo.
- 2.** Quando começar a ferver, acrescente os noodles e deixe cozinhar por 2 minutos.
- 3.** Retire do fogo, tape e deixe descansar mais 3 minutos. Escorra a água, reservando um copo dessa água.
- 4.** Numa frigideira ou wok, refogue a cebola picada e os alhos amassados em azeite.
- 5.** Acrescente o frango em tiras finas e deixe cozinhar até a carne ganhar alguma cor.
- 6.** Adicione os cogumelos laminados, a cenoura ralada e as ervilhas. Mexa.
- 7.** Junte o óleo de soja e o caldo reservado. Deixe cozinhar cerca de 12 minutos.
- 8.** Acrescente, por fim, os noodles aos legumes, envolva bem e polvilhe com salsa picada antes de servir.



# Ovos salteados com tomate

## Ingredientes

- 3 ovos
- 1 tomate picado
- sal a gosto
- óleo de gergelim
- 1 dente de alho picado
- cebolinha picada para decorar

## Modo de Preparo

- 1.** Bata os ovos e numa frigideira com um pouco de óleo de gergelim faça uma omelete, mas picando em pedaços. Reserve.
- 2.** Na frigideira refogue o alho e o tomate até murchar. Tempere com sal e junte um pouco de água para auxiliar o cozimento do tomate.
- 3.** Junte os ovos e acerte o sal se necessário.
- 4.** Polvilhe cebolinha picada para decorar.



nova

escola



Este e-book é parte integrante do **Nova Escola BOX de Abril**. Fique livre para compartilhar com outras professoras e alunos, e caso queira conferir outros conteúdos para suas aulas, acesse no QR code acima ou [clique aqui!](#)

Texto

DIMALICE  
NUNES

Edição

MIGUEL MARTINS

Revisão

ALI ONAISSI

Ilustrações

VICTORIA  
MITIE KOKI

Diagramação

DUDA OLIVA