tria
consultoria e treinamento

ACAMPAMENTO

Especial mês das crianças

#ACAMPAMENTOQUALYFOOD

tria
consultoria e treinamento

ACAMPAMENTO

Marque @qualyfood

#ACAMPAMENTOQUALYFOOD

Receitas para acampamento

tria
consultoria e treinamento

MINI HAMBÚRGUER DE CARNE

Ingredientes:

400g de carne moída
5 colheres de sopa de aveia em flocos
3 colheres de sopa de cebola
1 unid. dente de alho
1 colher de chá de azeite de oliva
1 colher de chá de sal
3 colheres de sopa de cheiro verde

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture a carne moída, aveia, cebola ralada, alho amassado, sa, azeite de oliva e cheiro verde.
2. Amasse bem com auxílio de utensílios ou mãos até ficar homogêneo.
3. Modele em formato de mini hambúrguer.
4. Em uma forma untada, coloque os hambúrgueres para assar a 180°C por 20 minutos.

Monte seu hambúguer com mini pão, legumes, verduras, molhos de sua preferência.

Receitas para acampamento

tria
consultoria e treinamento

MINI HAMBÚRGUER DE LENTILHA

Ingredientes:

500g de lentilha cozida (sem
1/4 xícara de semente de linhaça ou gergelim
3 colheres de sopa de farinha de aveia
3 colheres de sopa de cebola
2 unid. dente de alho
1 colher de chá de azeite de oliva
Sal, azeite de oliva, ervas a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, amasse a lentilha com auxílio de garfo.
2. Acrescente os demais ingredientes.
3. Amasse bem com auxílio de utensílios ou mãos até ficar homogêneo.
4. Modele em formato de mini hambúrguer.
5. Em uma forma untada, coloque os hambúrgueres para assar a 180°C por 20 minutos.

Monte seu hambúguer com mini pão, legumes, verduras, molhos de sua preferência.

Receitas para acampamento

tria
consultoria e treinamento

BATATA RÚSTICA COM ALECRIM

Ingredientes:

4 a 5 unidades de batata asterix com casca
1/4 xícara de azeite de oliva
1/4 xícara alecrim seco ou fresco
sal a gosto (opcional: sal grosso moído)

Modo de preparo:

1. Corte as batatas cruas com casca em formato de meia lua (8 partes).
2. Em uma tijela coloque as batatas cortadas, adicione o azeite de oliva, alecrim e sal.
3. Misture bem.
4. Coloque em uma forma para assar em forno médio por cerca de 30 a 40 minutos ou até ficar molinha por dentro e crocante por fora.

Receitas para acampamento

tria
consultoria e treinamento

CHÁ GELADO

Ingredientes:

2 a 3 unidades de limão tahiti (suco)
1 litro de chá de erva cidreira, camomila, hortelã
2 colheres de sopa de açúcar demerara ou mascavo

Modo de preparo:

1. Para preparar o chá, ferva cerca de 1L de água filtrada. Desligue o fogão e adicione as ervas de sua preferência.
2. Coloque o chá na geladeira por cerca de 2 horas.
3. Adicione o limão e o açúcar no chá gelado e misture bem.
4. Sirva gelado.

Para as crianças menores de 2 anos não adoçar.

Receitas para acampamento

tria
consultoria e treinamento

SORBET

Ingredientes:

4 unidades de banana madura
1 caixa de morango ou
1 manga média
1/2 limão espremido

Modo de preparo:

1. Higiene as frutas antes de congelar.
2. Corte as bananas em rodela e os morangos ou as mangas em cubos.
3. Guarde as frutas cortadas em sacos plásticos para congelar por no mínimo 12 horas.
4. Bata as frutas congeladas no liquidificador ou processador até ficar bem cremoso.

Consuma imediatamente .

Kit festa

tria
consultoria e treinamento

Plaquinha para mini hambúrguer

Imprimir, cortar, dobrar ao meio, colocar o palito

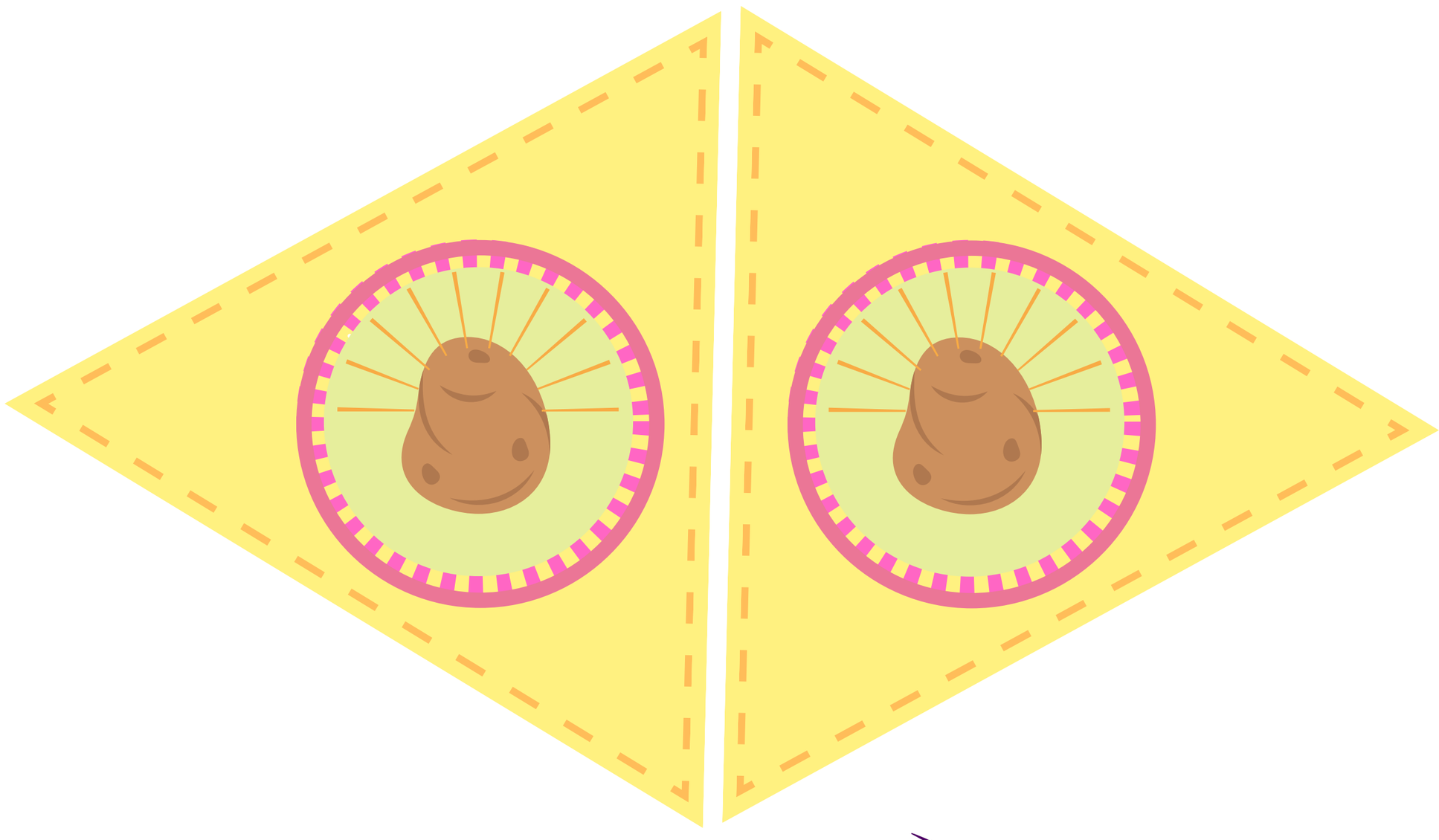
palito de dente entre as dobras e colar.

Espetar no mini hambúrguer.

Kit festa

tria
consultoria e treinamento

Plaquinhas para batata rústica



Imprimir, cortar, dobrar ao meio, colocar o palito

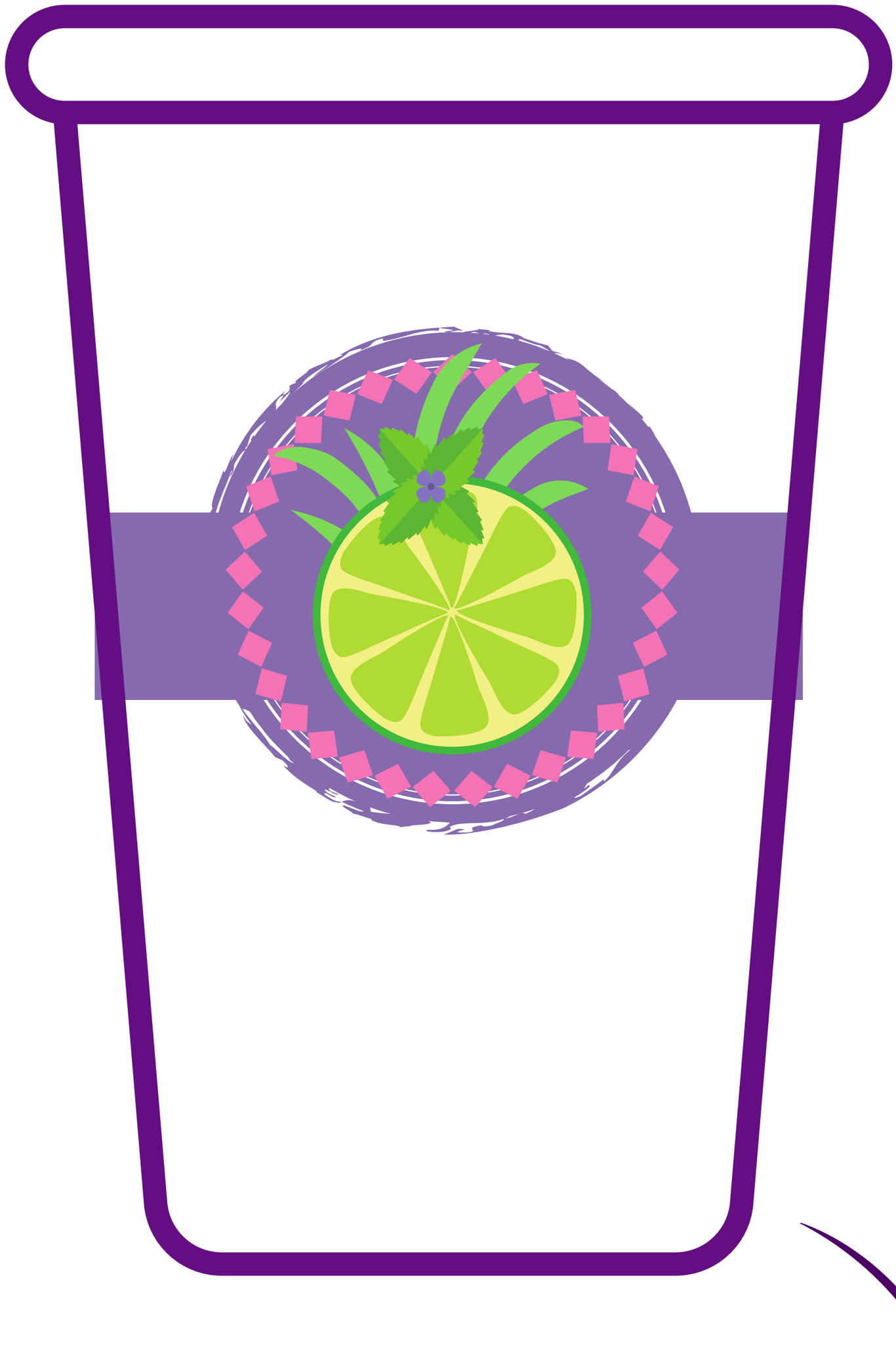
palito de dente entre as dobras e colar.

Espetar na batata rústica.

Kit festa

Plaquinhas para chá

tria
consultoria e treinamento



Imprimir, cortar, envolver o papel no copo do chá e colar as pontas com durex.

Atividades

tria
consultoria e treinamento

Onde está?

Encontre as figuras de acampamento.

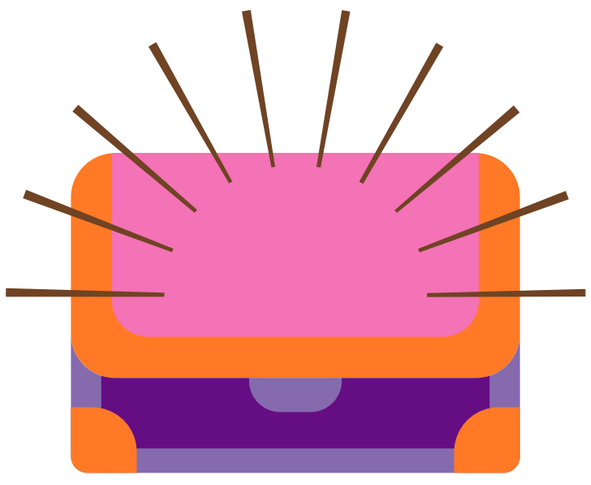
Atividades

Caça ao tesouro

tria
consultoria e treinamento

1. Para a brincadeira ficar ainda mais divertida, um adulto deverá auxiliar na organização do CAÇA AO TESOURO.
2. Escolha um objeto para o seu TESOURO.
3. Coloque em uma caixa.
4. Antes de iniciar o caça ao tesouro, as PISTAS devem ser colocadas nos locais indicados.
5. Use o mapa para facilitar a CAÇA AO TESOURO.
6. A PISTA 1 indicará o início da caça ao tesouro. A PISTA 2, deve ser colocada no primeiro local indicado e assim por diante.

VAMOS COMERÇAR?



Atividades

tria
consultoria e treinamento

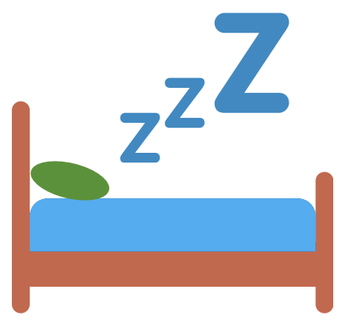
Caça ao tesouro

Atividades

tria
consultoria e treinamento

Pista 1

LOCAL QUE DURMO TODAS AS NOITES



Cama do quarto

Pista 2

LOCAL QUE REALIZO AS PRINCIPAIS REFEIÇÕES

Mesa da cozinha/copa

tria
consultoria e treinamento

Pista 3

LOCAL QUE GUARDO A ESCOVA E PASTA DE DENTE

Armário do banheiro

Pista 4

LOCAL QUE COSTUMO LEVAR O MATERIAL ESCOLAR

Mochila escolar

Atividades

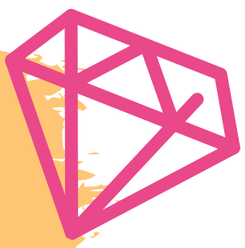
tria
consultoria e treinamento

Pista 5

LOCAL QUE DEIXO OS LIVROS PARA LEITURA

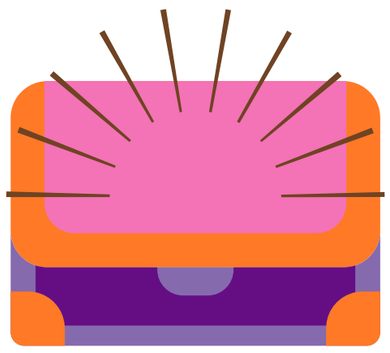
Prateleira/ estante de livros

Pista 6



LOCAL QUE GUARDO OS BRINQUEDOS

PARABÉNS VOCÊ ENCONTROU O TESOURO



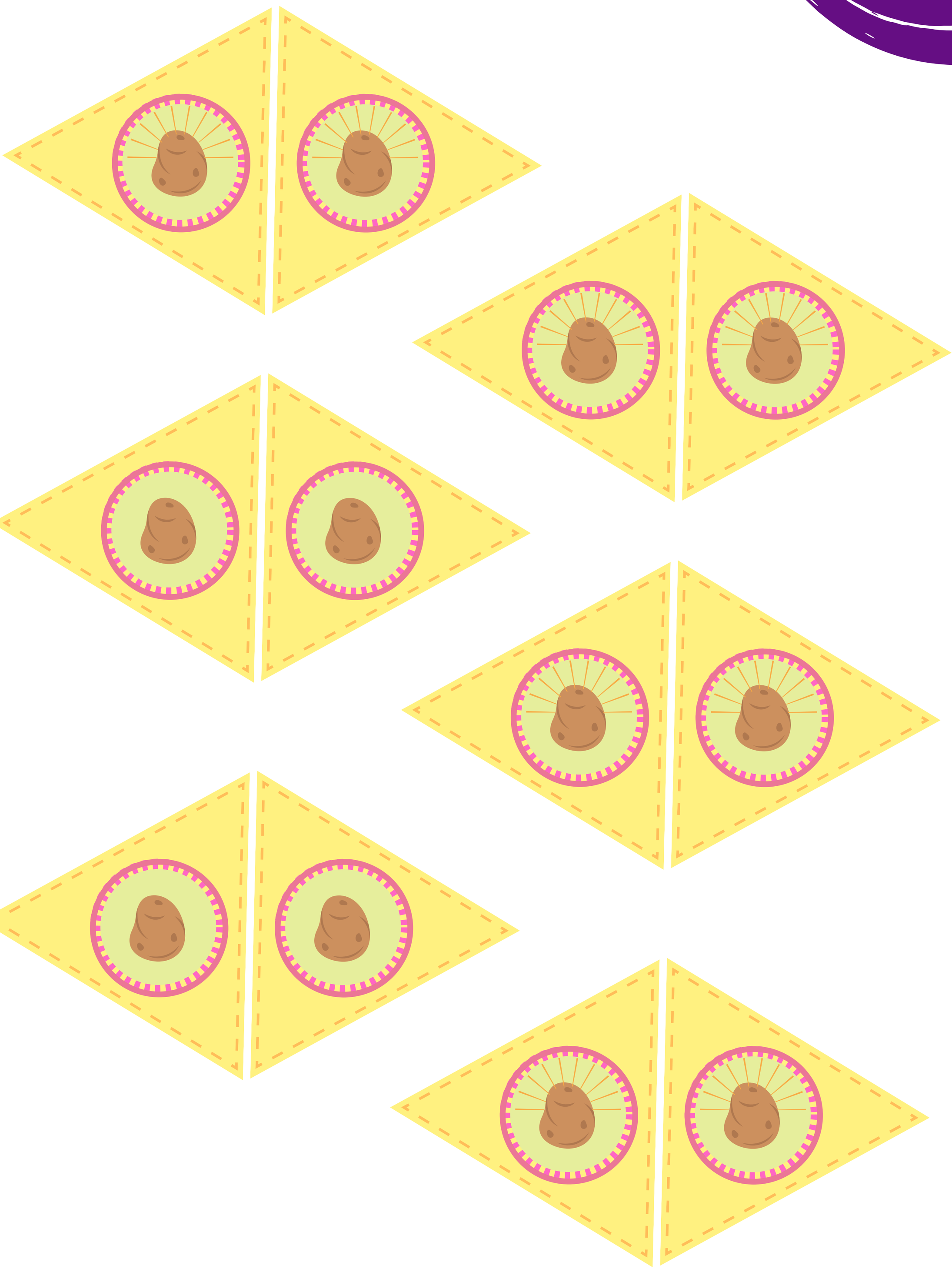
Caixa/ armário de brinquedos

Kit festa

tria
consultoria e treinamento

Kit festa

tria
consultoria e treinamento



Kit festa

tria
consultoria e treinamento