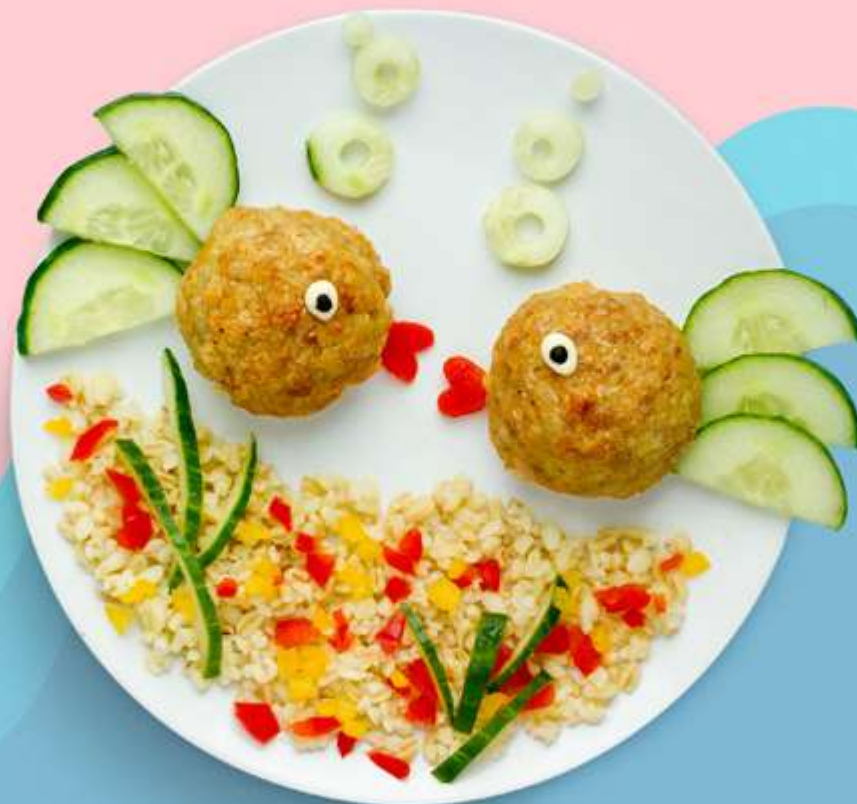


Guia de Receitas

para o Paciente Pediátrico



SÍRIO-LIBANÊS



SÍRIO-LIBANÊS

Apresentação

O hábito alimentar saudável começa nos primeiros anos de vida, permanecendo até a idade adulta. Com o intuito de estimular uma boa alimentação nas diferentes fases da infância, o Serviço de Alimentação do Hospital Sírio-Libanês preparou, com muito carinho, um guia que envolve tanto receitas servidas aos nossos pacientes quanto receitas sugeridas por nossas nutricionistas, todas elas saudáveis e muito saborosas.

Além das receitas, você poderá ter acesso ao “Diário de Juliana”, que conta a experiência dela com seus filhos, dando orientações e dicas para cada fase da alimentação.

BOA LEITURA E BOM APETITE!

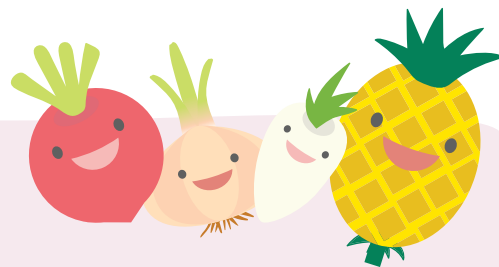




Sumário

| | |
|---------------------------------------|----|
| DIÁRIO DA JULIANA | 04 |
| Papinhas de carne bovina | 13 |
| Papinhas de frango | 19 |
| Papinhas de ovo | 25 |
| Papinhas de peixe | 29 |
| Purês de frutas | 33 |
| Café da manhã e lanches | 39 |
| Almoço e jantar | 51 |
| Molhos | 61 |
| Sobremesas | 65 |
| Sucos e smoothies | 71 |
| ORIENTAÇÕES DA NUTRICIONISTA | 77 |
| REFERÊNCIAS | 82 |

É assim começou a nossa jornada...




Fomos, nós três, a consulta com a nutricionista. Ela disse que já podia introduzir todos os alimentos, de forma gradual e com muita paciência. Mostrou a pirâmide alimentar para crianças e disse que a quantidade de alimento variava de acordo com cada faixa etária.





Reforçou que para preparar a papa principal era importante utilizar alimentos naturais e sempre acrescentar um alimento de cada grupo.

| Grupo dos Cereais e Tubérculos | Grupo das Leguminosas | Grupo das Carnes e Ovo | Grupo dos Legumes | Grupo das Verduras |
|--------------------------------|--|------------------------|-------------------|--------------------|
| Arroz | Ervilha | Carne bovina | Abobrinha | Acelga |
| Batata | Feijão | Frango | Abóbora | Agrião |
| Cará | Grão-de-bico | Peixe | Berinjela | Alface |
| Inhame | Lentilha | Ovo | Beterraba | Almeirão |
| Macarrão | Soja | Visceras | Cenoura | Brócolis |
| Mandioca | | | Chuchu | Escarola |
| Mandioquinha | | | Tomate | Espinafre |
| Milho | | | Vagem | Couve |
| |  | | Pepino | Repolho |
| | | | | Chicória |
| | | | | Couve-flor |



Até me deu uma receitinha caso eu tivesse dúvida na hora de preparar a papa!





Papa de Legumes com Carne ou Frango



INGREDIENTES:

Água mineral ou água filtrada: 1 Litro

Escolha uma opção de proteína, carne vermelha magra (músculo, coxão duro) ou frango (peito); uma opção de legumes (abóbora, beterraba, cenoura, chuchu); uma opção de cereais ou tubérculos (mandioca, batata, cará); uma opção de verdura (espinafre, chicória, acelga) e uma opção de leguminosa (feijão, lentilha, ervilha).

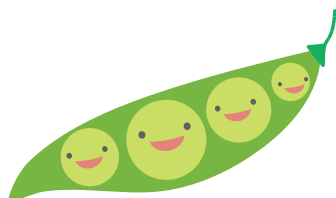
Temperos: cebola e azeite de oliva

MODO DE PREPARO:

Cozinhar os ingredientes cortados em pedaços em 1 litro de água, cozimento brando. Colocar dentro da panela a carne inteira (100 g), sem picar. Em seguida, transfira todos os ingredientes para um recipiente, desfie a carne e amasse os legumes com um amassador de batata ou garfo. Finalize a papa com um fio de azeite para dar mais sabor. Deixe esfriar e sirva.

RENDIMENTO:

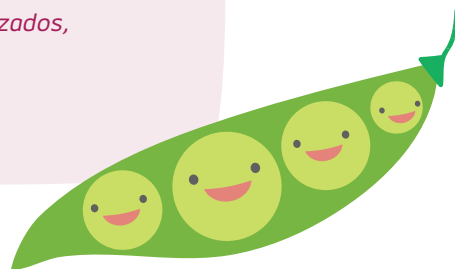
2 porções





Já o leite materno deveria ser mantido até, pelo menos, os 2 anos de idade. Além das orientações, ela me deu algumas dicas...

- *Começar com frutas amassadas ou raspadas, sendo 1 fruta de cada vez.*
- *Introduzir o segundo horário de papa principal a partir do 7º mês.*
- *Variar os ingredientes à medida que a criança for aceitando.*
- *Temperos naturais (cebola, alho, ervas naturais, etc.) podem ser utilizados, sem excesso.*
- *Não adicionar sal nem temperos prontos nas papas.*
- *Não oferecer doces ou qualquer outro alimento industrializado.*

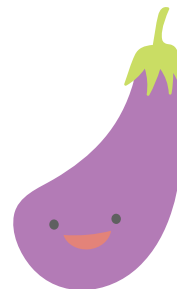


Iniciando a alimentação complementar...

Comecei pela banana amassada, por ser macia, docinha e bem aceita pelas crianças. Eles colocaram tudo pra fora, mas já tinha sido alertada, pela nutricionista, que cuspir não significava não gostar, e sim a presença de um tal reflexo de protusão da língua que expulsa os alimentos da boca. Outros motivos para recusa são o sabor, a textura e a temperatura diferentes da que eles já tinham experimentado antes. Tentei mais algumas vezes... Foi uma bagunça só... No entanto, não desanimei...

Após a primeira semana...

Consegui dar uma banana inteira para cada um! O Júlio começou a aceitar melhor no segundo dia, mas a Mariana somente no quarto dia. A partir daí introduzi outro horário com uma nova fruta. Para Júlio, a introdução de duas frutas já aconteceu no quinto dia, enquanto Mari demorou um pouco mais. Então foi a hora de introduzir a papa principal, foi muito mais fácil para Júlio, no segundo dia comeu quase o prato todo.





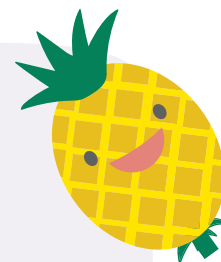
Com Mari tive de usar alguns truques, como adicionar alimentos mais adocicados (abóbora, beterraba, batata-doce, banana-da-terra).

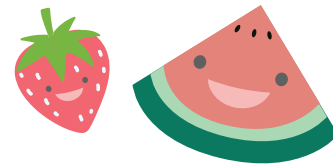
Ao final do 6º mês Júlio já aceitava bem a alimentação complementar, enquanto Mari ainda era mais difícil; mas, com o tempo, ela melhorou a aceitação, mas não era igual ao Júlio. O pediatra me disse que o importante é que eles se mantinham saudáveis, crescendo e ganhando peso, o que me deixava tranquila.

E eu fui me adaptando e aprendendo que cada criança, mesmo gêmeas, tem seu tempo e suas preferências. Mesmo com tudo isso, mantive o aleitamento materno livre demanda para os dois.

Nesse início sempre tive o apoio da nutricionista, que em cada consulta dava algumas dicas que me ajudaram muito nos momentos de apuro.

- *Deve-se ofertar os alimentos à criança diversas vezes, preparado de formas diferentes, antes de concluir que ela realmente possui uma aversão alimentar.*
- *Cada criança difere em apetite e preferências alimentares, bem como seu tempo de adaptação a novos alimentos.*
- *As papas devem ser amassadas com o garfo, pois mesmo sem dentes as gengivas do bebê são muito fortes.*
- *Frutas muito duras podem ser ofertadas na forma de purê.*
- *Adicionar açúcar nas preparações é contraindicado para crianças, devido a seu efeito cariogênico, além de mascarar o sabor dos alimentos e contribuir para a formação de paladar seletivo.*
- *Em casos pontuais, como a presença de uma enfermidade que interfira na aceitação da criança, liquidificar os alimentos é uma alternativa temporária para melhora da aceitação.*
- *É importante que os alimentos sejam ofertados separadamente para que a criança se familiarize com os sabores.*
- *As refeições devem ser feitas em ambientes tranquilos, sem televisão, tablet ou celular, com rotina de horários.*





E eles cresceram....

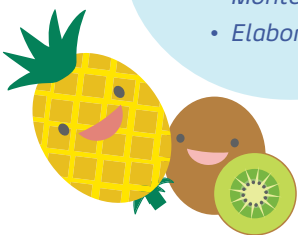
Desde o primeiro ano de vida eles já comiam a comida da família... Todos os dias almoçamos ou jantamos juntos. Em nossa mesa sempre tiveram legumes, verduras e salada para que as crianças pudessem se servir, com nossa ajuda e incentivo, é claro!

Mari, que teve mais dificuldade na introdução da alimentação, comia que dava orgulho ver... Seu prato era colorido, sempre disposta a experimentar novos alimentos... Já o Júlio...."eca mãe, não gosto de vagem"... Cada dia inventava um alimento que deixava de gostar... e eu sempre tinha que usar a criatividade.

Outro desafio eram os lanches da escola... Para montá-los me inspirei nas receitas da nutricionista. A que mais fazia sucesso era o biscoitinho de gengibre com mel.

Eventualmente íamos juntos ao mercado e à feira... Lá eles ajudavam a escolher cada alimento, sentiam o cheiro, a textura e até provavam algumas frutas. Outro momento divertido era "o dia da criança na cozinha", nos juntávamos para cozinhar algo, isso ajudou muito o Júlio a aceitar alguns alimentos. Ele adorava a receita de cupcake de beterraba...

- ✓ Os pais são o espelho das crianças; dessa forma, a alimentação saudável deve ser parte da rotina de todos na casa.
- ✓ Para garantir que eles consumam todas as vitaminas e minerais necessários, o prato deve conter um alimento de cada grupo.
- ✓ Para estimular a criança a comer melhor:
 - Monte cardápios coloridos (frutas, legumes e verduras ajudam muito nessas horas).
 - Sempre que possível, acrescente um alimento preferido dela no cardápio.
 - Explique a importância dos alimentos e o porquê de ter uma alimentação variada.
 - Varie a maneira de preparo dos alimentos.
 - Monte pratos divertidos e lúdicos.
 - Elabore receitas que contemplem aqueles alimentos de que a criança menos goste.



E chegamos aos dias atuais... a época do “Que mico mãe”



Estão na adolescência, a fase onde tudo é mico e a mãe não sabe de nada. Não querem levar lanche para escola, preferem comer besteira ou passar a manhã toda sem comer.

Júlio está com a pele cheia de acne e, nos passeios de fim de semana com os amigos, prefere o fast-food. Já Mariana há um tempo estava com o intestino preso, mas também água, frutas e saladas passavam longe da sua alimentação.

Mas resolvi parar de falar e elaborei um plano... marquei consulta com nossa nutricionista. Ela passou receitas maravilhosas de lanches gostosos e nutritivos.

Reforçou que o consumo de frutas, verduras e legumes é muito importante por conterem fibras, vitaminas e minerais que regulam o intestino, melhoram a pele, contribuem para o crescimento saudável dos cabelos, das unhas, dos ossos, favorecem o aprendizado e ainda atuam com as proteínas para a formação de massa muscular... E ainda falou que ficar muito tempo em jejum só atrapalha o crescimento e o desenvolvimento corporal e cerebral... Essa nutri é MARA... parece que lê a mente deles...

- *Mostrar que o adolescente tem grande participação em cuidar da sua alimentação.*
- *Incentivar as mudanças no estilo de vida.*
- *Iniciar com pequenas mudanças, de modo a não excluir os alimentos de preferência.*
- *Discutir a escolha dos alimentos, mostrando os pontos positivos para o seu contexto.*



E a partir de então tudo melhorou...

Nestes quinze anos percebi que eles crescem cada um no seu tempo, que cada fase representa novas aversões e preferências, e que cabe a nós, pais, respeitá-los, mas nunca deixar de buscar formas de promover uma alimentação saudável, além de incentivá-los a fazere as melhores escolhas!

Por isso resolvi compartilhar meu livro de receitas, que fui montando ao longo destes quinze anos! Também compartilho algumas dicas e informações que me ajudaram muito.



Segurança dos alimentos

Antes de preparar as receitas, temos de ter muito cuidado no momento do preparo, que vai além da escolha e combinação dos alimentos. Essa orientação veio da nutricionista que nos acompanha ao longo desses anos.

1. Mantenha a higiene

- Lave as mãos com detergente neutro e sem perfume antes de iniciar o preparo dos alimentos, e frequentemente durante todo o processo.*
- Sempre que fizer uma pausa ao manipular os alimentos ou durante a refeição, higienize as mãos.*
- Higienize todos os equipamentos, superfícies e utensílios utilizados no preparo dos alimentos. Mantenha-os protegidos quando fora de uso.*
- Proteja as áreas de preparo e os alimentos de insetos, pragas e outros animais.*

2. Separe alimentos crus de alimentos cozidos

- Separe as carnes cruas de outros alimentos. Ao organizar a geladeira, colocá-las na prateleira inferior.*
- Utilize diferentes utensílios, como facas ou tábuas de corte, para alimentos crus e cozidos.*



3. Cozinhe bem os alimentos

- A temperatura de segurança para cozimento de alimentos é acima de 74°C (centro do alimento). No caso de carnes, assegure que os exsudatos estejam claros e não avermelhados.*

4. Mantenha os alimentos a temperaturas seguras

- Após o cozimento, os alimentos devem ser mantidos o mínimo de tempo em temperatura ambiente. Aguarde a liberação total do vapor, esse processo pode demorar de 30 minutos a 1 hora. Após, manter sob refrigeração.*
- O prazo máximo de validade dos alimentos sob refrigeração é 3 dias. Após, devem ser desprezados.*
- O descongelamento seguro deve ser realizado sob refrigeração com até 24 horas de antecedência ao preparo, é importante organizar seu cardápio. Caso não seja viável realizar em forno micro-ondas.*

5. Use água potável e matérias-primas seguras

- Prefira alimentos in natura ou minimamente processados aos ultraprocessados.*
- Evite alimentos vendidos a granel, sem dados de rotulagem, marcas desconhecidas, próximo ao prazo de vencimento. As embalagens devem estar sem avarias e higienizadas antes do consumo.*
- Utilize água potável para lavar frutas e vegetais.*

Papinhas

de Carne
de Bovina





Papa de lentilha, carne, mandioca, abobrinha e couve



INGREDIENTES

1/3 XÍCARA (CHÁ) DE LENTILHA
1 COLHER (CHÁ) DE CEBOLA AMASSADA
1 COLHER (SOBREMESA) DE ÓLEO
2/3 XÍCARA (CHÁ) DE CARNE MOÍDA
1/2 XÍCARA (CHÁ) DE MANDIOCA EM CUBOS PEQUENOS
1/2 XÍCARA (CHÁ) DE ABOBRINHA EM CUBOS PEQUENOS
1 1/2 XÍCARA (CHÁ) COUVE-MANTEIGA FATIADA FINA
750 ML DE ÁGUA

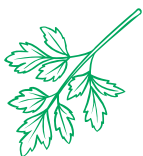



MODO DE PREPARO

Cozinhe a lentilha separadamente até que fique bem macia. Reserve.
Doure a cebola no óleo e refogue a carne moída, acrescente a lentilha cozida, a mandioca, a abobrinha, a couve e adicione a água.
Cozinhe até reduzir o caldo e os ingredientes ficarem bem macios.

RENDIMENTO

2 porções





Papa de ervilha seca, carne, arroz, cenoura e couve

INGREDIENTES

1/3 XÍCARA (CHÁ) DE ERVILHA SECA
1 COLHER (CHÁ) DE CEBOLA AMASSADA
1 COLHER (SOBREMESA) DE ÓLEO
2/3 XÍCARA (CHÁ) DE CARNE MOÍDA
1/3 XÍCARA (CHÁ) DE ARROZ
1/2 XÍCARA (CHÁ) DE CENOURA EM CUBOS PEQUENOS
1 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE COUVE-MANTEIGA FATIADA FINA
750 ML DE ÁGUA

RENDIMENTO

2 porções



MODO DE PREPARO

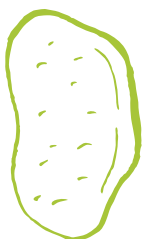
Cozinhe a ervilha seca separadamente, até que fique bem macia. Reserve.

Doure a cebola no óleo e refogue a carne moída.

Acrescente a ervilha já cozida, a cenoura, a couve, o arroz e adicione a água.

Cozinhe até reduzir o caldo e os ingredientes ficarem bem macios.





Papa de carne, batata, abóbora e couve



INGREDIENTES

- 1 COLHER (CHÁ) DE CEBOLA AMASSADA
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE ÓLEO
- $\frac{2}{3}$ XÍCARA (CHÁ) DE CARNE MOÍDA
- $\frac{1}{2}$ XÍCARA (CHÁ) DE BATATA EM CUBOS PEQUENOS
- $\frac{1}{2}$ XÍCARA (CHÁ) DE ABÓBORA EM CUBOS PEQUENOS
- 1 $\frac{1}{2}$ XÍCARA (CHÁ) COUVE-MANTEIGA FATIADA FINA
- 650 ML DE ÁGUA

MODO DE PREPARO

Cozinhe a lentilha separadamente, até que fique bem macia. Reserve.

Doure a cebola no óleo e refogue a carne moída, acrescente a lentilha cozida, a mandioca, a abobrinha, a couve e adicione a água.

Cozinhe até reduzir o caldo e os ingredientes ficarem bem macios.

RENDIMENTO

2 porções





Papa de carne, mandioca, abobrinha e espinafre

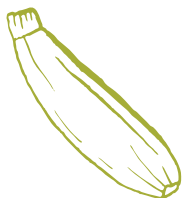


INGREDIENTES

1 COLHER DE CAFÉ DE ALHO AMASSADO
1 COLHER DE CHÁ DE CEBOLA AMASSADA
1 COLHER DE SOBREMESA DE ÓLEO
2/3 XÍCARA DE CHÁ DE CARNE MOÍDA
1/2 XÍCARA DE CHÁ DE MANDIOCA
EM CUBOS PEQUENOS
1/2 XÍCARA DE CHÁ DE ABOBRINHA
EM CUBOS PEQUENOS
1/2 XÍCARA DE CHÁ DE ESPINAFRE FATIADO FINO
650 ML DE ÁGUA

RENDIMENTO

2 porções



MODO DE PREPARO

Doure a cebola no óleo e refogue o frango. Acrescente a mandioca, a abobrinha, o espinafre e adicione a água. Cozinhe até reduzir o caldo e os ingredientes ficarem bem macios.





Rapinhas

de Frango





Papa de feijão, frango, macarrão, cenoura e espinafre

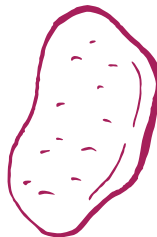


INGREDIENTES

1/3 XÍCARA (CHÁ) DE FEIJÃO CARIOCA
2/3 XÍCARA (CHÁ) DE MACARRÃO ARGOLINHA
1 COLHER (CHÁ) DE CEBOLA AMASSADA
1 COLHER (SOBREMESA) DE ÓLEO
2/3 XÍCARA (CHÁ) DE PEITO DE FRANGO
EM CUBOS PEQUENOS
1/2 XÍCARA (CHÁ) DE CENOURA
EM CUBOS PEQUENOS
1 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE ESPINAFRE FATIADO FINO
750 ML DE ÁGUA

RENDIMENTO

2 porções



MODO DE PREPARO

Cozinhe o feijão separadamente, até que fique bem macio. Reserve. Doure a cebola no óleo e refogue o peito de frango. Acrescente o feijão já cozido, a cenoura, o espinafre e adicione a água. Quando os ingredientes já estiverem quase cozidos, acrescente o macarrão e deixe reduzir o caldo.





Papa de lentilha, frango, inhame, abóbora e couve



INGREDIENTES

- 1/3 XÍCARA (CHÁ) DE LENTILHA
- 1 COLHER (CHÁ) DE CEBOLA AMASSADA
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE ÓLEO
- 2/3 XÍCARA (CHÁ) DE PEITO DE FRANGO EM CUBOS PEQUENOS
- 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE INHAME EM CUBOS PEQUENOS
- 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE ABÓBORA EM CUBOS PEQUENOS
- 1 1/2 XÍCARA (CHÁ) COUVE-MANTEIGA FATIADA FINA
- 750 ML DE ÁGUA

RENDIMENTO

2 porções



MODO DE PREPARO

Cozinhe a lentilha separadamente, até que fique bem macia. Reserve.

Doure a cebola no óleo e refogue o frango. Acrescente a lentilha já cozida, o inhame, a abóbora, a couve e adicione a água. Cozinhe até reduzir o caldo e os ingredientes ficarem bem macios.



Papa de frango, mandioquinha, chuchu e brócolis



INGREDIENTES

1 COLHER (CHÁ) DE CEBOLA AMASSADA
1 COLHER (SOBREMESA) DE ÓLEO
 $\frac{2}{3}$ XÍCARA (CHÁ) DE PEITO DE FRANGO
EM CUBOS PEQUENOS
 $\frac{1}{2}$ XÍCARA (CHÁ) DE MANDIOQUINHA
EM CUBOS PEQUENOS
 $\frac{1}{2}$ XÍCARA (CHÁ) DE CHUCHU
EM CUBOS PEQUENOS
 $\frac{1}{2}$ XÍCARA (CHÁ) DE BRÓCOLIS PICADO
650 ML DE ÁGUA

RENDIMENTO

2 porções

MODO DE PREPARO

Doure a cebola no óleo e refogue o frango. Acrescente a mandioquinha, o chuchu, o brócolis e adicione a água. Cozinhe até reduzir o caldo e os ingredientes ficarem bem macios.





Papa de frango, macarrão, abóbora e couve

INGREDIENTES

2/3 XÍCARA (CHÁ) DE MACARRÃO ARGOLINHA
1 COLHER (CHÁ) DE CEBOLA AMASSADA
1 COLHER (SOBREMESA) DE ÓLEO
2/3 XÍCARA (CHÁ) DE PEITO DE FRANGO
EM CUBOS PEQUENOS
1/2 XÍCARA (CHÁ) DE ABÓBORA
EM CUBOS PEQUENOS
1/2 XÍCARA (CHÁ) DE COUVE-MANTEIGA
FATIADA FINA
650 ML DE ÁGUA

RENDIMENTO

2 porções



MODO DE PREPARO

Cozinhe a lentilha separadamente, até que fique bem macia. Reserve.
Doure a cebola no óleo e refogue o frango. Acrescente a lentilha já cozida, o inhame, a abóbora, a couve e adicione a água. Cozinhe até reduzir o caldo e os ingredientes ficarem bem macios.



Papinhas de Ovo





Papa de ovo, mandioquinha, ervilha, abóbora e espinafre



INGREDIENTES

- 1.000 ML DE ÁGUA MINERAL FILTRADA
- 1 UNIDADE DE OVO
- 1 UNIDADE PEQUENA DE MANDIOQUINHA
- 1 COLHER DE SOPA DE ERVILHA CONGELADA
- ½ XÍCARA DE ABÓBORA JAPONESA
- 2 COLHERES DE SOPA DE ESPINAFRE

TEMPEROS

- ¼ DE CEBOLA PICADA
- 1 DENTE DE ALHO PICADO
- 1 COLHER DE SOBREMESA DE AZEITE DE OLIVA



RENDIMENTO

2 porções



MODO DE PREPARO

Refogue a cebola e o alho no azeite. Acrescente a mandioquinha, a ervilha, a abóbora, o espinafre e cubra com água. Cozinhe por 15 minutos, até os ingredientes ficarem bem cozidos. Cozinhe o ovo à parte. Coloque tudo em um prato e amasse. No final, adicione um fio de azeite. Deixe esfriar e sirva.



Papa de ovo, chuchu, cenoura, alho-poró e batata

INGREDIENTES

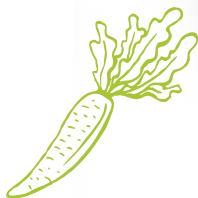
- 1.000 ML DE ÁGUA MINERAL FILTRADA
- 1 UNIDADE DE OVO
- 2 UNIDADES GRANDES DE BATATA
- 1 UNIDADE DE CHUCHU PICADO
- 1 UNIDADE PEQUENA DE CENOURA
- 1 COLHERE DE SOPA DE ALHO-PORÓ PICADO

TEMPEROS

- ¼ DE CEBOLA PICADA
- 1 DENTE DE ALHO PICADO
- 1 COLHER DE SOBREMESA DE AZEITE DE OLIVA

RENDIMENTO

2 porções



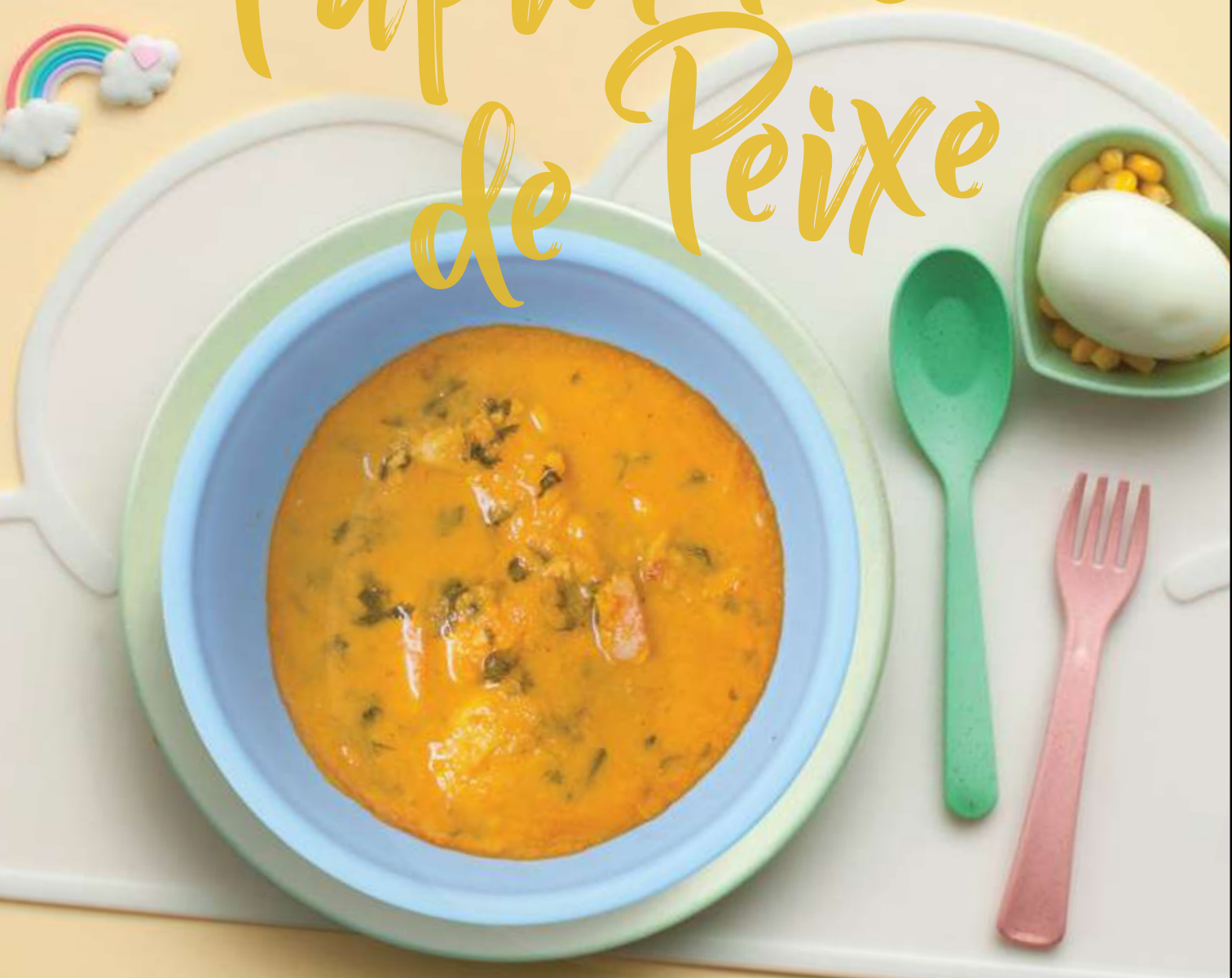
MODO DE PREPARO

Refogue a cebola e o alho no azeite. Refogue o alho-poró e a abobrinha. Acrescente a batata, cubra com água e cozinhe até os ingredientes estarem bem cozidos. Cozinhe o ovo à parte. Coloque tudo em um prato e amasse. No final, adicione um fio de azeite. Deixe esfriar e sirva.





Papinhas de Peixe



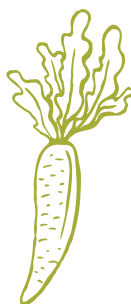


Papa de tilápia, lentilha, macarrão, cenoura e acelga



INGREDIENTES

400 ML DE ÁGUA MINERAL FILTRADA
35 G DE TILÁPIA
3 COLHERES DE SOPA DE MACARRÃO
1/2 UNIDADE MÉDIA DE CENOURA
2 COLHERES DE SOPA DE ACELGA
2 COLHERES DE SOPA DE LENTILHA



MODO DE PREPARO

Em uma panela de pressão, coloque a lentilha em 400 ml de água e cozinhe. Quando pegar pressão, conte 20 minutos. Após, acrescente o peixe, o macarrão, a cenoura, a acelga e o alho. Feche a panela e volte para o fogo, cozinhe por mais 20 minutos. Deixe esfriar e sirva.

TEMPEROS

1/4 DE CEBOLA PICADA
1 DENTE DE ALHO PICADO
1 COLHER DE SOBREMESA DE AZEITE DE OLIVA

RENDIMENTO

2 porções





Papa de salmão, mandioquinha, abóbora, ervilha e espinafre



INGREDIENTES

500 ML DE ÁGUA
100 G DE SALMÃO SEM PELE E ESPINHAS
CORTADO EM CUBOS PEQUENOS
½ XÍCARA DE MANDIOQUINHA PICADA
EM CUBOS PEQUENOS (0,5 CM)
½ XÍCARA DE ABÓBORA JAPONESA DESCASCADA
E PICADA EM CUBOS PEQUENOS (0,5 CM)
½ XÍCARA DE FOLHAS DE ESPINAFRE
LAVADAS E PICADAS
¼ XÍCARA DE ERVILHAS CONGELADAS



RENDIMENTO

2 porções

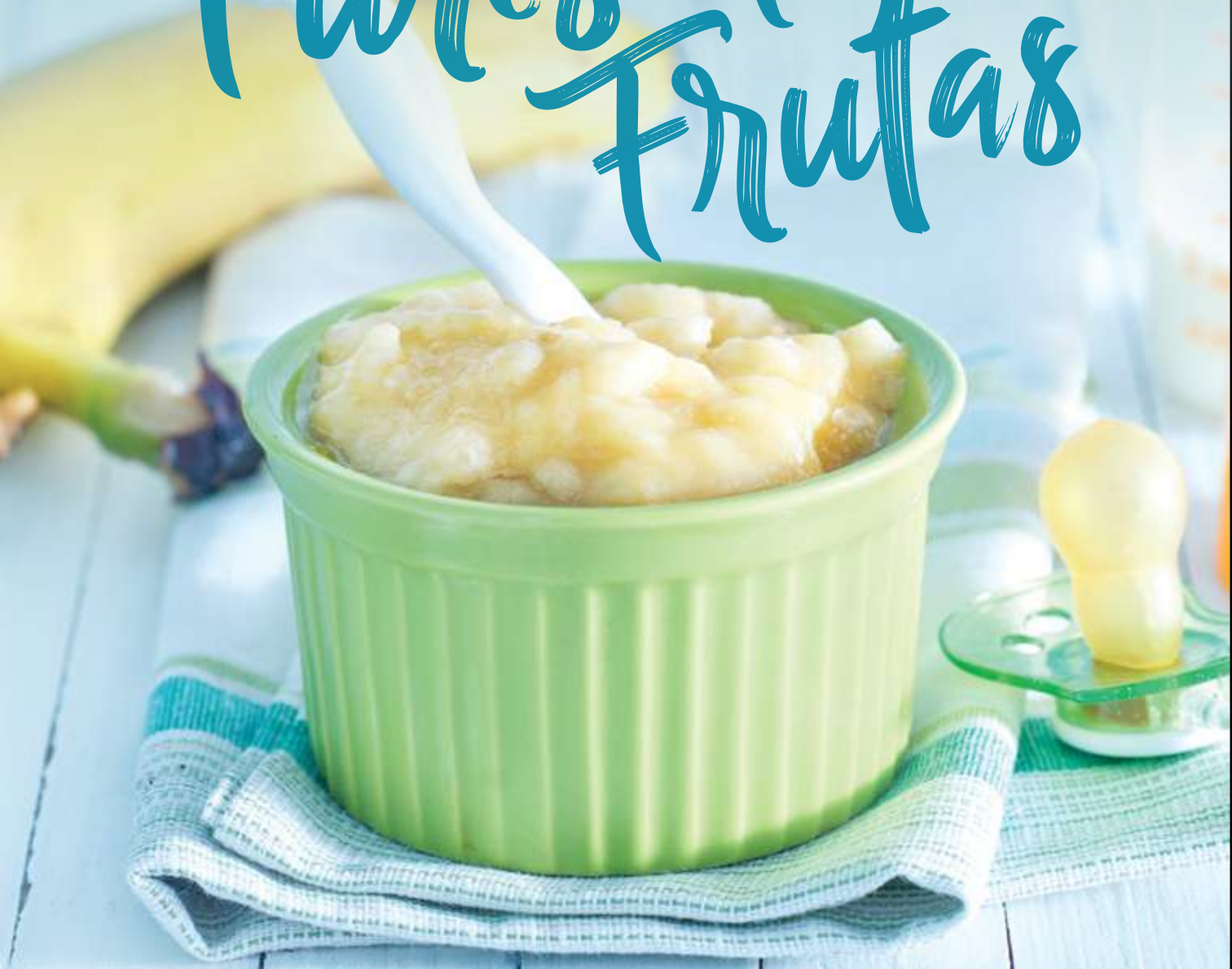


MODO DE PREPARO

Cozinhe a lentilha separadamente, até que fique bem macia. Reserve.
Doure a cebola no óleo e refogue o frango. Acrescente a lentilha já cozida, o inhame, a abóbora, a couve e adicione a água. Cozinhe até reduzir o caldo e os ingredientes ficarem bem macios.

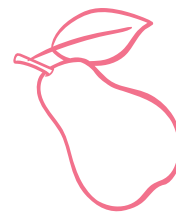


Purês de Frutas





Purê de pera



INGREDIENTES

8 UNIDADES DE PERA
ÁGUA FILTRADA

RENDIMENTO

3 a 4 porções

OBSERVAÇÃO

A pera pode ser substituída por maçã (5 unidades) e banana (7 unidades).
Para o purê de banana, cozinhe-as descascadas com um pouco de água, bata no liquidificador com o caldo e vá acrescentando água até a consistência desejada.

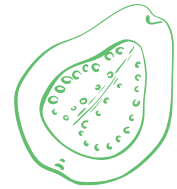
MODO DE PREPARO

Higienize as peras e tire a casca e as sementes. Cozinhe-as no vapor. Em seguida, bata-as no liquidificador com um pouco de água até obter consistência de purê, liso e homogêneo. Cuidado para não ficar muito líquido. Coloque na geladeira para esfriar. Porcione em potinhos individuais e sirva.





Purê de goiaba



INGREDIENTES

6 UNIDADES DE GOIABA

RENDIMENTO

3 porções

OBSERVAÇÃO

A goiaba pode ser substituída por manga (3 unidades). Para o purê de manga, cozinhe as mangas descascadas e sem o caroço no vapor e bata sem adicionar água. Após bater passar na peneira.

MODO DE PREPARO

Higienize as goiabas. Descasque-as e retire as sementes. Cozinhe a polpa da fruta no vapor. Em seguida, bata no liquidificador, adicionando água até adquirir a consistência de purê, peneire e leve à geladeira para esfriar. Porcione em potinhos individuais e sirva.





Purê de vitaminas



INGREDIENTES

300 G MAÇÃ
300 G PERA
300 G BANANA
ÁGUA FILTRADA

RENDIMENTO

4 porções

MODO DE PREPARO

Higienize as frutas, descasque e retire as sementes. Cozinhe a maçã e a pera no vapor, e a banana com um pouco de água, até que as frutas estejam macias. Em seguida bata-as no liquidificador com um pouco do caldo, adicionando mais água, se necessário, até obter consistência de purê, liso e homogêneo. Coloque na geladeira para esfriar. Porcione em potinhos individuais e sirva.



Purê de ameixa

INGREDIENTES

250 G DE AMEIXA SECA SEM CAROÇO
ÁGUA FILTRADA

MODO DE PREPARO

Coloque 500 g de ameixa seca numa panela, cubra-las com água e cozinhe até ficarem macias. Deixe esfriar e bata-as no liquidificador, acrescentando água aos poucos, até obter consistência de purê. Peneire. Porcione em potinhos individuais e sirva.

RENDIMENTO

5 porções





Café da
Manhã



e Lanches



Chips de banana-da-terra



INGREDIENTES

4 UNIDADES DE BANANA-DA-TERRA
(800 G COM CASCA)
1 COLHER DE SOPA DE AZEITE

RENDIMENTO

4 porções

MODO DE PREPARO

Laminar a banana-da-terra em fatias na largura de 1 mm. Untar uma forma com azeite. Espalhar as fatias de banana, sem sobreposição. Levar ao forno preaquecido a 100 °C por 20 minutos. Virar todas as fatias com cuidado e deixar no forno por mais 30 minutos. Virar novamente por mais 20 minutos. Atenção à potência de cada forno.





Pão de banana com açaí



INGREDIENTES

4 BANANAS PEQUENAS OU 2 GRANDES
½ POLPA DE AÇAÍ SEM XAROPE
1 OVO CAIPIRA
2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO
¾ XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO
¼ XÍCARA DE AVEIA EM FLOCOS FINOS
2 MAÇÃS PEQUENAS PICADAS
1 COLHER (CHÁ) DE FERMENTO QUÍMICO
OPCIONAL: BAUNILHA OU CANELA



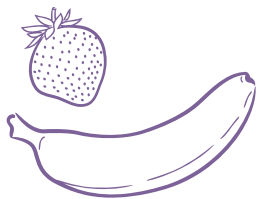
MODO DE PREPARO

Amassar as bananas. Reservar. Bater o ovo com o fouet e acrescentar o óleo, o açaí e a baunilha. Misturar a farinha, a aveia, as bananas amassadas e as maçãs picadas. Por último, adicionar o fermento e misturar bem. Assar em forno baixo de 15 a 18 minutos. Usar forma de pão untada com óleo.

RENDIMENTO

6 porções





Creme de frutas



INGREDIENTES

200 ML DE LEITE

1 BANANA

1/2 MAMÃO PAPAIA

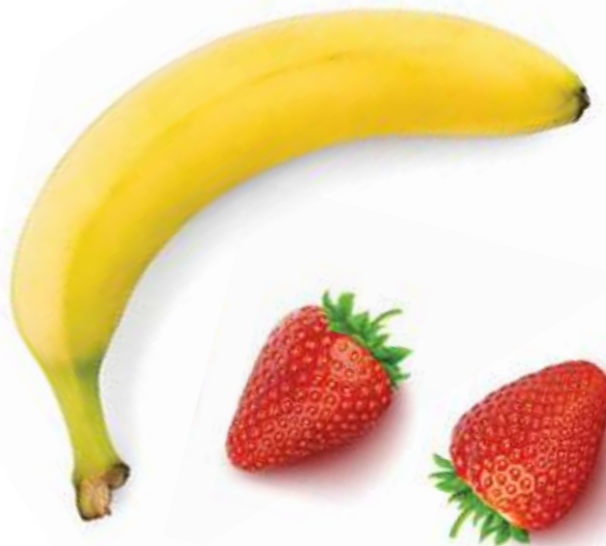
5 UNIDADES DE MORANGO CONGELADO

MODO DE PREPARO

Bater tudo no liquidificador e acrescentar 1 colher (sopa) de aveia, flocos de quinoa e 1 colher (chá) de chia.

RENDIMENTO

1 porção





Biscoito de cacau e mel



INGREDIENTES

- ¾ XÍCARÁ DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL
- 1 COLHER DE SOPA DE CACAU EM PÓ 100%
- ½ COLHER DE CAFÉ DE BICARBONATO DE SÓDIO
- 2 COLHERES DE SOPA DE AÇÚCAR MASCAVO
- 2 COLHERES DE SOPA DE MEL
- ¼ XÍCARÁ DE MANTEIGA AMOLECIDA OU 50 G

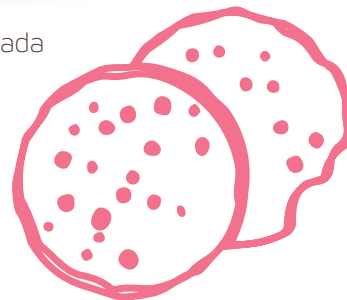
MODO DE PREPARO

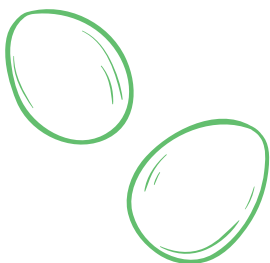
Peneire a farinha, o bicarbonato e o açúcar. Em seguida, junte a manteiga amassando com as pontas dos dedos ou com um processador de alimentos. Acrescente o mel e misture novamente para integrar bem e obter uma pasta uniforme. Divida a massa em 16 a 20 partes e depois faça bolinhas levemente achatadas com um garfo grande. Forre uma assadeira com papel-manteiga e coloque os biscoitinhos, deixando um espaço de 3 a 4 centímetros entre eles. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por de 10 a 15 minutos, até que dobrem de tamanho. Quando quentes ficarão macios, após esfriar, crocantes.



RENDIMENTO

25 unidades de 10 g cada





Bolo de banana com passas e amêndoas



INGREDIENTES

- 3 OVOS
- 5 BANANAS-NANICAS BEM MADURAS
- 2 XÍCARAS DE CHÁ DE AVEIA EM FLOCOS
- ½ COPO AMERICANO DE AMÊNDOAS
- 1 COPO AMERICANO DE UVAS-PASSAS
- 1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO EM PÓ

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ovos e as bananas. Passe essa mistura para um refratário e misture com os demais ingredientes. Coloque em uma forma untada e asse em forno médio por 40 minutos.

RENDIMENTO

20 porções





Cupcake de beterraba



INGREDIENTES

1 BETERRABA CRUA PICADA
SUCO DE 2 LIMÕES
2 OVOS
2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO
1 XÍCARA DE AÇÚCAR DEMERARA
1 XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO
1 COLHER (SOBREMESA) DE FERMENTO
1 COLHER DE SOPA DE MEL

OPCIONAIS:

2 COLHERES (SOPA) DE UVA-PASSA
1 COLHER (CHÁ) DE BAUNILHA

MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador a beterraba, os ovos e o suco de limão até ficar homogêneo. Depois, misturar esse creme com a farinha, o açúcar, as uvas-passas e a baunilha, por último acrescentar o fermento. Assar por 15 a 20 minutos a 200 °C.

RENDIMENTO

6 porções





Sushi de pão integral



INGREDIENTES

12 FATIAS DE PÃO DE FORMA INTEGRAL
½ PACOTE DE GERGELIM
1 LATA DE ATUM
½ VIDRO DE MAIONESE
1 PEPINO
1 CENOURA
1 TOMATE
150 G DE MUÇARELA EM PEDAÇO



RENDIMENTO

12 porções



MODO DE PREPARO

Preparar o patê de atum e reservar (misturar a maionese e o atum até formar uma pasta homogênea). Higienizar os legumes: cenoura (descascar), pepino (descascar e tirar as sementes) e tomate (tirar as sementes), cortar em tiras finas e, de preferência, no comprimento da fatia de pão. Reservar. Apoiar cada fatia do pão de forma sobre uma tábua, cortar as bordas, retirando a parte escura, e passar o rolo de massa sobre ele para afinar e compactar a fatia. Sobre cada fatia passar meia colher de sopa de patê de atum e virá-la sobre um papel filme (plástico). Colocar na ponta: um palito de pepino, um palito de cenoura, um palito de tomate e um palito de muçarela. Passar delicadamente a outra meia colher de requeijão sobre os palitos. Enrolar delicadamente como sushi, apertando bem com papel filme para manter o formato arredondado. Conforme for enrolando, vá retirando o papel filme, atentando para não deixar nenhum pedaço de plástico dentro do preparo. Passar o rolo que se formou no gergelim. Cortar em 3 partes iguais, colocar “deitado” em uma travessa e servir.



Snacks de ervilha e grão-de-bico



INGREDIENTES

1 XÍCARA DE GRÃO-DE-BICO CRU
250 G DE ERVILHAS CONGELADAS
¾ XÍCARA (CHÁ) DE AZEITE DE OLIVA
1 ½ COLHER (CHÁ) DE SAL
2 COLHERES DE CHÁ DE ESPECIARIAS A GOSTO
(EXEMPLOS: AÇAFRÃO, COMINHO, CURRY,
CANELA, PIMENTA-DO-REINO, ETC.)



RENDIMENTO

6 porções



MODO DE PREPARO

PRÉ-PREPARO DA ERVILHA

Coloque as ervilhas em uma vasilha de vidro e leve ao micro-ondas por 1 minuto em potência média, mexendo na metade do tempo para descongelarem. Forre uma assadeira com papel toalha e seque bem os grãos de ervilha. Descarte o papel e reserve os grãos cozidos.

PRÉ-PREPARO DO GRÃO-DE-BICO

Deixe o grão-de-bico de molho por pelo menos 6 horas (coloque água suficiente para cobrir os grãos + 3 dedos). Nesse período, escorra e troque a água pelo menos 2 vezes. Após essas etapas, despeje o grão-de-bico escorrido em uma panela de pressão e adicione 3 xícaras de água. Feche a panela e leve ao fogo alto. Quando iniciar a pressão, diminua o fogo e deixe cozinhar por 20 a 25 minutos. Desligue o fogo e espere esfriar. Em seguida, armazene-o com água em uma vasilha com tampa e deixe na geladeira até o dia seguinte. Passe-o por uma peneira, escorra bem a água e coloque-o em uma assadeira.

PREPARO DA ERVILHA E DO GRÃO-DE-BICO

Preaqueça o forno a 180°. Disponha ambos os grãos cozidos em uma assadeira, de modo que eles fiquem bem espalhados. Regue-os com o azeite, salpique o sal e as especiarias e misture bem para garantir que fiquem temperados uniformemente. Asse por 20 a 30 minutos. A cada 10 minutos retire a assadeira do forno e sacuda os grãos, garantindo que fiquem uniformemente dourados e crocantes.





Snacks de coco

INGREDIENTES

2 COCOS SECOS CORTADOS EM CUBOS
CANELA E NOZ-MOSCADA A GOSTO

RENDIMENTO

4 porções



MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 180 ° C. Em uma assadeira coloque os cubos de coco e salpique as especiarias. Leve ao forno para assar por 20 a 30 minutos, até ficarem crocantes. Deixe esfriar e sirva.





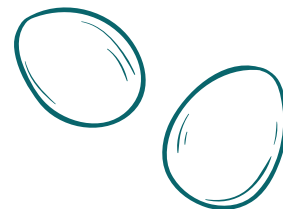
Receita de biscoito de polvilho integral

INGREDIENTES

- 1 1/2 XÍCARA DE POLVILHO AZEDO
- 1/2 COLHER DE CHÁ DE SAL
- 1/2 COLHER DE CHÁ DE CÚRCUMA
- 1/2 COLHER DE CHÁ DE PÁPRICA DEFUMADA
- 1/2 COLHER DE SOPA DE ORÉGANO
- 1/2 COLHER DE SOPA DE SEMENTES DE CHIA
- 1 COLHER DE SOPA DE FARINHA DE LINHAÇA
- 1/2 XÍCARA DE ÁGUA
- 1/4 XÍCARA DE ÓLEO DE GIRASSOL
- 2 OVOS BATIDOS

RENDIMENTO

50 unidades



MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 300 °C. Em uma bacia, adicione todos os ingredientes secos: o polvilho azedo, o sal, a cúrcuma, a páprica defumada, o orégano, as sementes de chia e a farinha de linhaça. Mexa bem para misturá-los. Em uma panela, adicione a água e o óleo e leve para ferver. Assim que começar a borbulhar, despeje sobre os ingredientes secos e mexa bem. Comece com uma colher de pau e depois use as mãos até começar a formar uma massa uniforme. Despeje a massa sobre uma bancada limpa e, quando amornar, adicione 2 ovos batidos. Sove por alguns instantes; caso fique muito grudenta, adicione um pouco mais de polvilho azedo, aos poucos, até que a massa desgrude das mãos. Quando estiver uniforme é só modelar no formato desejado. Coloque os biscoitos sobre uma forma (não precisa untar) e leve para assar em forno aquecido a 300 °C por mais ou menos 12 minutos. Quando estiver dourado por baixo, está pronto.





Almoço



e jantar



Arroz integral com brócolis e cenoura ralada



INGREDIENTES

- 1 COLHER DE SOPA DE CREME VEGETAL
- ½ CEBOLA MÉDIA PICADA
- 1 XÍCARA DE CHÁ DE ARROZ INTEGRAL
- 4 ½ XÍCARAS DE CHÁ DE BRÓCOLIS COZIDO
- 1 CENOURA RALADA
- 1 PIMENTÃO VERMELHO MÉDIO EM CUBOS

RENDIMENTO

5 porções



MODO DE PREPARO

Em uma panela derreta o creme vegetal e refogue a cebola até murchar. Junte o arroz e refogue bem. Despeje a água, acrescente o sal, abaixe o fogo e cozinhe por cerca de 30 minutos. Acrescente o brócolis e o pimentão. Misture bem e cozinhe até o arroz ficar macio e absorver toda a água. Sirva.



Farofa de legumes



INGREDIENTES

- 1 COLHER DE SOPA DE MANTEIGA
- ½ CEBOLA EM CUBOS
- 1 DENTE DE ALHO PICADO OU AMASSADO
- 1 CENOURA MÉDIA RALADA
- 1 XÍCARA DE FARINHA DE MANDIOCA
- 1 RAMINHO DE ALECRIM BEM PICADINHO
- 1 CENOURA MÉDIA EM CUBOS
- 1 XÍCARA DE VAGEM
- 1 COLHER DE SOPA DE CASTANHA-DE-CAJU TRITURADA
- SAL E TEMPEROS A GOSTO

RENDIMENTO

3 porções

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira ou panela, derreta em fogo baixo a manteiga e coloque a cebola e o alho para refogar até começar a dourar. Acrescente a cenoura e a vagem, tempere com sal e os demais temperos de sua preferência e misture. Deixe cozinhar até a cenoura começar a murchar, mas que ainda esteja al dente. Coloque a farinha e mexa até ficar bem distribuído. Finalize com alecrim picadinho, misture mais uma vez e sirva em seguida.



Batatas bolinhas recheadas



INGREDIENTES

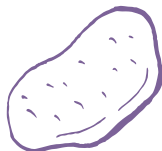
10 BATATAS COM CASCA
1 COLHER DE SOPA DE SAL

SUGESTÕES DE RECHEIO:

3 COLHERES DE SOPA DE CREME DE RICOTA
OU CREAM CHEESE
½ XÍCARA DE FRANGO DESFIADO
¼ XÍCARA DE QUEIJO RALADO
1 COLHER DE CHÁ DE ERVAS FRESCAS
1 COLHER DE CHÁ DE AZEITE
SAL E TEMPEROS A GOSTO

RENDIMENTO

10 porções



MODO DE PREPARO

Lave bem as batatas ainda com casca. Coloque-as em uma panela grande, cubra com água e adicione o sal. Leve ao fogo e, quando ferver, conte de 10 a 15 minutos ou até que as batatas estejam al dente (Espete-as com um garfo para conferir).

ATENÇÃO:

O tempo de cozimento vai depender do tamanho das batatas. Por isso, escolha batatas com tamanhos parecidos. Escorra as batatas e enxague-as em água fria até que a temperatura diminua bastante. Corte as duas extremidades das batatas. Com uma colher de café, retire o miolo, deixando uma “parede” uniforme nas laterais. Misture o creme de ricota com o queijo ralado e tempere. Recheie com esse creme, sem deixar muito além das “paredes” das batatas. Para perfumar, espalhe ramos de tomilho na assadeira. Leve ao forno preaquecido a 200 °C por 5 minutos, somente para aquecer as batatas e derreter o recheio.





Salada proteica refrescante



INGREDIENTES

- 5 FOLHAS DE ALFACE AMERICANA
- 5 FOLHAS DE RÚCULA
- 2 FOLHAS DE AGRIÃO
- 2 TOMATES PICADOS EM CUBINHOS, SEM SEMENTE
- 100 G DE PEITO DE FRANGO COZIDO DESFIADO
- 1 COLHER (SOPA) DE SUCO DE LIMÃO
- 1 PITADA DE SAL
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE SALSINHA PICADA
- 2 CEBOLINHAS PICADAS
- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE

MODO DE PREPARO

Após higienizar e rasgar as folhas, juntar todos os ingredientes em uma vasilha grande, mexer e servir.

RENDIMENTO

4 porções





Hambúrguer Caseiro



INGREDIENTES

- 1 KG DE CARNE MAGRA MOÍDA 3 VEZES
- 1 CEBOLA PICADA
- 5 ALHOS AMASSADOS
- 1 RAMO PEQUENO DE ALECRIM PICADO
- 1 RAMO DE SALSINHA PICADA
- 2 RAMOS DE CEBOLINHA PICADA
- 1 PITADA DE PIMENTA-DO-REINO
- 1 OVO
- 3 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE ROSCA



RENDIMENTO

10 porções



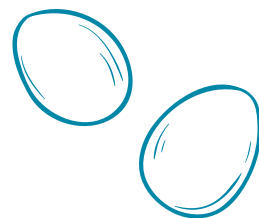
MODO DE PREPARO

Juntar todos os ingredientes e misturar bem. Separar pequenas porções em formato de hambúrguer fino, colocar em forma untada com pouco óleo e levar ao forno até que estejam dourados. Virar na metade do tempo.





Almôndega de frango com aveia



INGREDIENTES

200 G DE PEITO DE FRANGO MOÍDO
2 CLARAS DE OVOS
2 COLHERES DE SOPA DE AVEIA
(PODE SER FARINHA OU FARELO)
1 COLHER DE SOBREMESA DE CEBOLINHA PICADA
1 DENTE DE ALHO MOÍDO
1/2 CEBOLA PICADA EM PEDAÇOS PEQUENOS
1 COLHER DE SOPA DE QUEIJO
PARMESÃO RALADO
POUCO SAL SE NECESSÁRIO

RENDIMENTO

6 porções



MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea e faça bolinhas. Asse em forno médio numa assadeira untada com pouco azeite até que fiquem douradas.





Bolinho de frango e couve-flor

INGREDIENTES



MASSA

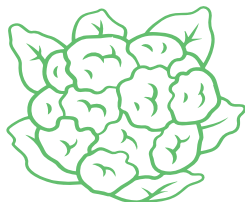
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FRANGO DESFIADO
- 2 UNIDADES DE COUVE-FLOR COZIDAS NO VAPOR
- 1/2 COLHER (CHÁ) DE ALHO EM PÓ OU IN NATURA
- 1/2 COLHER (CHÁ) DE CEBOLA EM PÓ
- 1/2 COLHER (CHÁ) DE ORÉGANO
- 1/2 COLHER (CHÁ) DE SAL
- 2 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE ROSCA

RECHEIO

- 1 XÍCARA DE RICOTA AMASSADA
- 1/2 XÍCARA DE TOMATE PICADO
- SALSINHA E CEBOLINHA A GOSTO

RENDIMENTO

10 porções



MODO DE PREPARO

Passa no processador (ou bata no liquidificador) o frango, a couve-flor, o alho, a cebola, o orégano e o sal até obter uma massa homogênea. Leve à geladeira por 30 minutos. Prepare o recheio misturando a ricota com a salsinha e a cebolinha. Espalhe a massa em um plástico filme e abra-a com as mãos. Coloque o recheio no centro e modele na forma de bolinhas. Asse em forno preaquecido por 30 minutos ou até dourar.



Farofa nutritiva



INGREDIENTES

- 1 XÍCARA (CHÁ) FARELO DE AVEIA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA MANDIOCA
- 3 COLHERES (SOPA) AZEITE
- 2 OVOS
- 1 CEBOLA PICADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE ABOBRINHA RALADA
- 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE CENOURA RALADA
- 1 XÍCARA DE COUVE PICADA
- ERVAS E TEMPERO VERDE A GOSTO
- POUCO SAL SE NECESSÁRIO

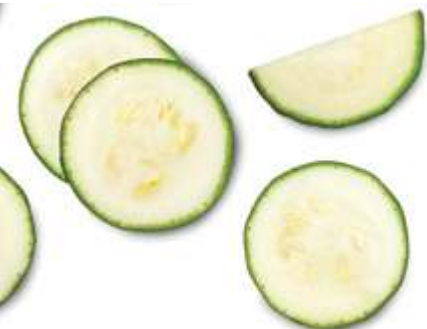


MODO DE PREPARO

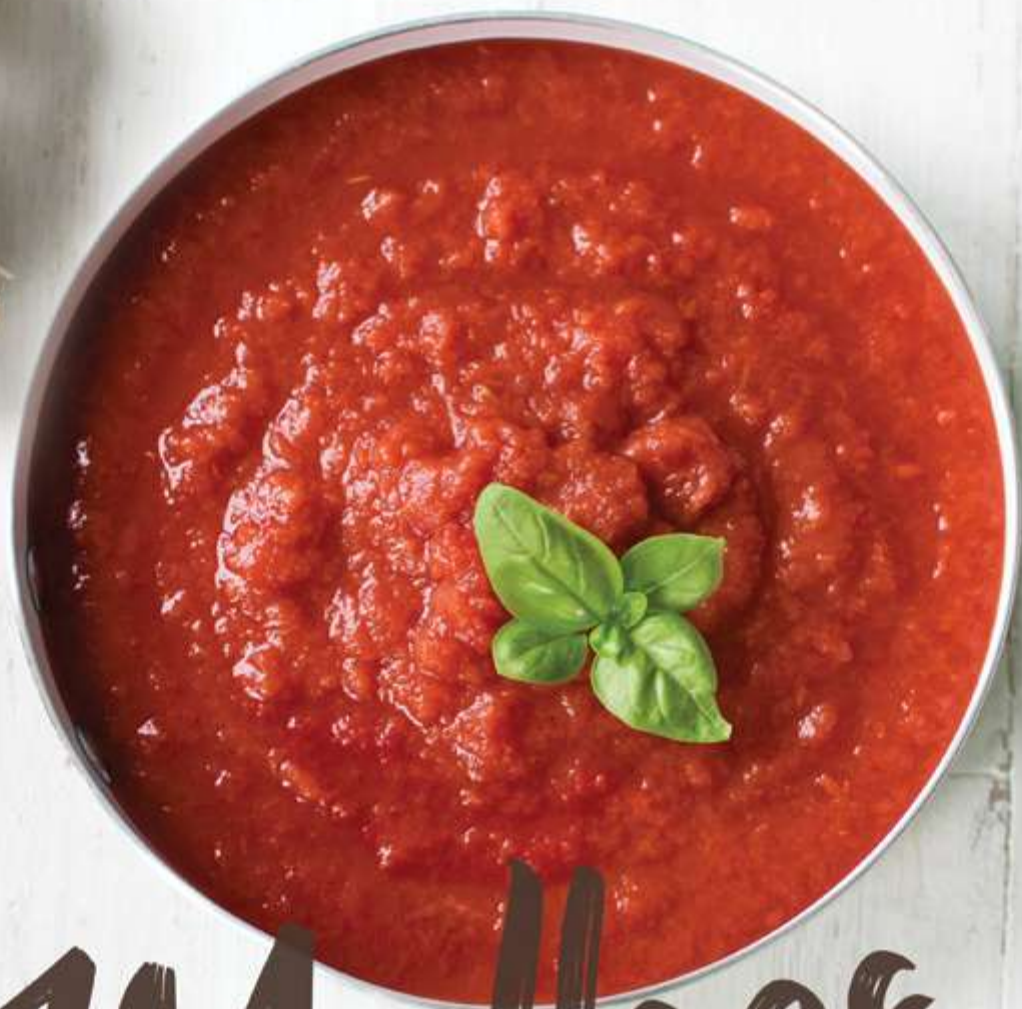
Misture o alho, a cebola, a abobrinha, a cenoura e refogue com azeite. Bata o ovo e acrescente à mistura, mexendo sem parar. Adicione o farelo de aveia e a farinha de mandioca e mexa até dourar. Tempere com sal e ervas secas ou frescas picadinhas.

RENDIMENTO

4 porções







Molhos



Molho de tomate enriquecido com legumes

INGREDIENTES

12 TOMATES ITALIANOS BEM MADUROS,
SEM PELE E PICADOS
1 CEBOLA GRANDE PICADA
3 DENTES DE ALHO PICADOS
1 COLHER DE SOPA DE AZEITE
1 CENOURA GRANDE RALADA
1 XÍCARA (CHÁ) DE BETERRABA RALADA
1 PUNHADO DE MANJERICÃO FRESCO PICADO
POUCO SAL SE NECESSÁRIO



RENDIMENTO

8 porções



MODO DE PREPARO

Refogue a cebola e o alho no azeite e, quando estiverem dourados, adicione os tomates. Cozinhe por 5 minutos e acrescente a cenoura e a beterraba. Tempere com sal. Deixe cozinhar por 10 minutos em panela fechada. Quando estiver secando, acrescente água fervente. Deixe cozinhar até ficar homogêneo; após, adicione o manjericão e desligue o fogo. Essa receita pode ser congelada.



Ketchup natural



INGREDIENTES

2 KG DE TOMATES BEM MADUROS
SAL A GOSTO
PIMENTA-DO-REINO A GOSTO
½ XÍCARA DE CHÁ DE AÇÚCAR MASCAVO
½ XÍCARA DE CHÁ DE VINAGRE DE VINHO BRANCO
½ XÍCARA DE CHÁ DE ÁGUA

RENDIMENTO

800 ml

MODO DE PREPARO

Tire as sementes do tomate e pique-os em cubinhos. Leve-os ao fogo com a água até cozinhar. Depois de cozido, bata no liquidificador. Em outra panela, misture o açúcar com o vinagre e coloque no fogo. Quando o açúcar se desmanchar, misture o tomate batido e deixe cozinhar em fogo baixo por 20 minutos. Coloque sal rosa e os temperos a gosto. Depois que esfriar, coloque em um pote de vidro e leve à geladeira.







Sobremesas



Cheesecake light



INGREDIENTES

4 OVOS
400 G DE COTTAGE
1 POTE DE IOGURTE DESNATADO
7 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
1 PITADA DE SAL
RASPAS DE 1 LIMÃO-SICILIANO
SUCO DE ½ LIMÃO
2 COLHERES (SOPA) DE FÉCULA DE BATATA
GELEIA DE MORANGO SEM AÇÚCAR
PARA COBERTURA

RENDIMENTO

6 unidades



MODO DE PREPARO

No liquidificador, bater os ovos com o açúcar. Adicionar o cottage, iogurte, sal, suco de ½ limão e a fécula de batata. Misturar as raspas de limão sem bater. Despejar em forma untada e assar em forno médio por aproximadamente 35 minutos.



Brigadeiro de cenoura

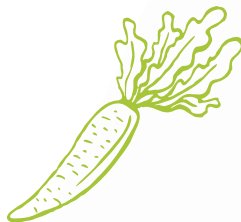


INGREDIENTES

- 1 LATA DE LEITE CONDENSADO
- 1 LATA DE CREME DE LEITE
- 2 CENOURAS MÉDIAS CRUAS E DESCASCADAS
- 2 COLHERES DE SOPA DE MARGARINA VEGETAL GRANULADO PARA DECORAR

RENDIMENTO

25 unidades



MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador a cenoura com o creme de leite até ficar homogêneo. Coar e levar ao fogo baixo. Acrescentar o leite condensado e a margarina. Mexer até desgrudar do fundo da panela. Reservar. Cobrir com plástico filme para não formar crosta. Passar margarina nas mãos, fazer porções e bolear. Passar no granulado e servir.





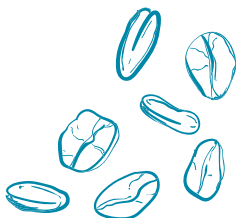
Paçoca com farelo de aveia

INGREDIENTES

250 G DE AMENDOIM TORRADO SEM CASCA E SAL
100 G DE FARELO DE AVEIA
2 COLHERES DE SOPA DE CREME VEGETAL
4 COLHERES DE SOPA DE AÇÚCAR DEMERARA
1 PITADA DE SAL

RENDIMENTO

4 porções



MODO DE PREPARO

Colocar todos os ingredientes no processador e misturar até obter uma mistura homogênea. Pode servir como farofa em pequenas porções individuais, fazer bolinhas ou o formato que desejar.



Gelatina natural de laranja



INGREDIENTES

1 PACOTE DE GELATINA NATURAL
SEM COR E SEM SABOR
200 ML DE ÁGUA
200 ML DE SUCO DE LARANJA (PARA FAZER O
SUCO, ESPREMER CERCA DE 3 LARANJAS E COAR)
UTILIZAR FRUTAS MADURAS E MAIS DOCES
PARA NÃO HAVER NECESSIDADE DE
ACRESCENTAR AÇÚCAR

RENDIMENTO

5 porções



MODO DE PREPARO

Dilua a gelatina na água morna, conforme recomendações do fabricante, acrescente o suco e misture bem. Distribua em potes e leve à geladeira até chegar à consistência ideal. O suco de laranja poderá ser substituído por qualquer outro suco de frutas natural: maracujá, abacaxi, manga, etc. Podem ser acrescentadas frutas cozidas em pedaços, se preferir.





Muffins de ameixa



INGREDIENTES

150 G DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL
1 COLHER (CHÁ) DE FERMENTO
½ COLHER (CHÁ) DE BICARBONATO DE SÓDIO
2 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR
50 G DE NOZES PICADAS
100 G DE AMEIXA SECA SEM CAROÇO PICADA
1 BANANA GRANDE MADURA
150 ML DE IOGURTE NATURAL
3 COLHERES (SOPA) DE AZEITE
1 OVO BATIDO

RENDIMENTO

6 porções



MODO DE PREPARO

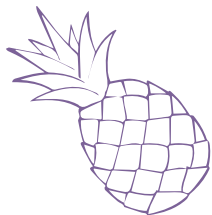
Misture a farinha, o bicarbonato, o açúcar, o fermento, as nozes e as ameixas em uma tigela grande. Em outra tigela, amasse as bananas, acrescente o iogurte, o ovo e o azeite, e misture com os ingredientes secos. Coloque a massa em forminhas e asse em forno preaquecido a 180 °C por 25 minutos, ou até que fiquem dourados.



Sucos

e Smoothies





Suco de abacaxi, banana e couve



INGREDIENTES

- 2 RODELAS DE ABACAXI PICADAS
- 1 BANANA-PRATA BEM MADURA PICADA
- 1/2 FOLHA DE COUVE
- 1 XÍCARA DE ÁGUA OU ÁGUA DE COCO (200 ML)

MODO DE PREPARO

Bater tudo no liquidificador e beber.

RENDIMENTO

500 ml





Suco de morango, abacaxi, água de coco e iogurte



INGREDIENTES

7 UNIDADES DE MORANGO
2 RODELAS DE ABACAXI
1 IOGURTE DE MORANGO (110 ML)
ÁGUA DE COCO (200 ML)

MODO DE PREPARO

Bater tudo no liquidificador e beber.

RENDIMENTO

500 ml





Smoothie de manga, maracujá e água de coco



MODO DE PREPARO

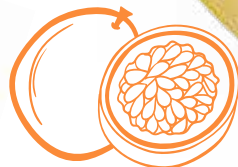
Bater tudo no liquidificador e beber.

INGREDIENTES

½ UNIDADE DE MANGA
1 POLPA OU ½ UNIDADE DE MARACUJÁ
ÁGUA DE COCO (200 ML)

RENDIMENTO

500 ml





Smoothie de abacaxi, manga, maracujá, laranja e iogurte

INGREDIENTES

2 RODELAS DE ABACAXI
1/2 UNIDADE DE MANGA
100 ML DE SUMO DE MARACUJÁ
IOGURTE GREGO (50 ML)
SUCO DE LARANJA (100 ML)

RENDIMENTO

500 ml



MODO DE PREPARO

Bater tudo no liquidificador e beber.





Milkshake rosa



INGREDIENTES

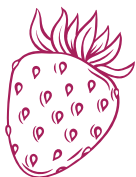
- 1 COPO DE IOGURTE NATURAL INTEGRAL (170 G)
- 2 BANANAS-NANICAS MADURAS (200 G)
- 3 XÍCARA DE CHÁ DE MORANGO (200 G)

MODO DE PREPARO

Após higienizar os morangos, bata tudo no liquidificador até ficar homogêneo. Sirva gelado.

RENDIMENTO

500 ml





Orientações da Nutricionista

Número de porções diárias de alimentos recomendadas para cada faixa etária.

| GRUPO ALIMENTAR | Idade 6 a 11 meses | Idade 1 a 3 anos | Idade pré-escolar e escolar | Adolescentes |
|------------------------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------------------|--------------|
| Cereais, pães, tubérculos e raízes | 3 | 5 | 5 | 5 a 9 |
| Verduras e legumes | 3 | 3 | 3 | 4 a 5 |
| Frutas | 3 | 4 | 3 | 4 a 5 |
| Leites, queijos e iogurtes | Leite materno* | 3 | 3 | 3 |
| Carnes e ovos | 2 | 2 | 2 | 1 a 2 |
| Leguminosas | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Óleos e gorduras | 2 | 2 | 1 | 1 a 2 |
| Açúcar e doces | 0 | 1 | 1 | 1 a 2 |

* Na impossibilidade de ofertar leite materno, utilizar fórmula infantil adequada a idade da criança.

Fonte: Sociedade Brasileira de Pediatria, 2012.





GRUPO DAS VERDURAS E DOS LEGUMES

| Alimento | Quantidade |
|----------------------------------|---------------------------|
| Beterraba ou cenoura ralada crua | 1 colher de sopa (20 g) |
| Chuchu cozido | 1 colher de sopa (28 g) |
| Ervilha fresca | 1 colher de sopa (10 g) |
| Abobrinha | 2 colheres de sopa (40 g) |
| Brócolis cozida | 2 colheres de sopa (27 g) |
| Beterraba cozida | 2 fatias (15 g) |
| Cenoura cozida | 4 fatias (21 g) |
| Ervilha torta ou vagem | 1 unidade (5 g) |
| Alface | 8 folhas (64 g) |

Quantidade de alimentos que corresponde a 1 porção.

GRUPO DAS LEGUMINOSAS

| Alimento | Quantidade |
|----------------------|-------------------------|
| Feijão cozido | 1 colher de sopa (26 g) |
| Ervilha seca cozida | 1 colher de sopa (24 g) |
| Grão-de-bico cozido | 1 colher de sopa (12 g) |
| Feijão branco cozido | ½ colher de sopa (16 g) |
| Lentilha/soja cozida | ½ colher de sopa (18 g) |





GRUPOS DOS CEREAIS, PÃES, TUBÉRCULOS E DAS RAÍZES

| Alimento | Quantidade |
|-----------------------------------|---------------------------|
| Arroz branco cozido | 2 colheres de sopa (26 g) |
| Mandioca cozida | 2 colheres de sopa (48 g) |
| Batata cozida | 1 unidade (88 g) |
| Pão tipo francês | ½ unidade (25 g) |
| Biscoito de leite ou cream craker | 3 unidades (16 g) |
| Biscoito Maria ou Maisena | 4 unidades (20 g) |

GRUPO DAS FRUTAS

| Alimento | Quantidade |
|-------------------|-------------------|
| Banana-nanica | ½ unidade (43 g) |
| Caqui | ½ unidade (50 g) |
| Pera/Maçã | ½ unidade (66 g) |
| Kiwi | 1 unidade (60 g) |
| Laranja-Lima/pera | 1 unidade (75 g) |
| Pêssego | 1 unidade (85 g) |
| Ameixa | 2 unidades (70 g) |
| Mexerica | 6 gomos (84 g) |
| Morango | 9 unidades |





GRUPO DAS CARNES E OVO

| Alimento | Quantidade |
|-------------------------------|---------------------------------|
| Bife bovino grelhado | ½ unidade (21 g) |
| Frango grelhado | ½ unidade (33 g) |
| Omelete simples/ovo frito | ½ unidade (25 g) |
| Sobrecoxa de frango cozida | ½ unidade (37 g) |
| Espetinho de carne | 1 unidade (31 g) |
| Ovo cozido | 1 unidade (50 g) |
| Carne bovina cozida ou assada | ½ fatia (26 g) |
| Carne bovina moída refogada | 2 colheres de sopa rasas (30 g) |

GRUPO DOS LEITES, QUEIJS E IOGURTE

| Alimento | Quantidade |
|-----------------|---------------------------|
| Leite integral | 1 xícara de chá (182 g) |
| Iogurte | 1 pote (130 g) |
| Leite em pó | 2 colheres de sopa (30 g) |
| Queijo muçarela | 3 fatias (45 g) |
| Queijo minas | 2 fatias (50 g) |





GRUPO DOS ÓLEOS E DAS GORDURAS

| Alimento | Quantidade |
|------------------------------------|-----------------------------|
| Azeite de oliva | 1 colher de sobremesa (4 g) |
| Óleo de soja/canola/milho/girassol | 1 colher de sobremesa (4 g) |
| Manteiga ou margarina | 1 colher de sobremesa (4 g) |

GRUPO DOS AÇÚCARES E DOCES

| Alimento | Quantidade |
|-----------------------|--------------------------------|
| Açúcar refinado | 1 colher de sobremesa (4 g) |
| Doce de leite cremoso | 1 colher de sopa (20 g) |
| Açúcar mascavo | 1 colher de sopa (18 g) |
| Geleia | 2 colheres de sobremesa (23 g) |



Referências

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de dois anos: um guia para o profissional da saúde na atenção básica/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. ed. Brasília; 2010.

Brasil. Ministério da Saúde. Guia Alimentar para Crianças Menores de 2 Anos. Versão para consulta pública. Brasília, junho/julho de 2018.

Connie Evers, MS. Nhac! Novos hábitos de alimentação para crianças. 1. ed. São Paulo: Editora DCL – Difusão Cultural do Livro; 2014.

Novadzki IM, Bonetto DVS, Giraldi S, Abagge KT, Carvalho VO. Acne na adolescência. Rio de Janeiro: Sociedade Brasileira de Pediatria; 2018.

Sociedade Brasileira de Pediatria. Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola/Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia, 3ª ed. Rio de Janeiro, RJ: SBP; 2012.

Weffort, VRS, Mello, ED, Silva, VR, Rocha HF, organizadores. Lanche Saudável. Manual de orientação. Rio de Janeiro: Sociedade Brasileira de Pediatria; 2011.

PUBLICAÇÃO

Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês

PRODUÇÃO EDITORIAL

Serviço de Alimentação do Sírio-Libanês

PROJETO GRÁFICO

Magor Comunicação e Design

IMPRESSÃO

Forma Certa Gráfica Digital

TIRAGEM

1ª Edição | 200 exemplares

VENDA PROIBIDA. DISTRIBUIÇÃO GRATUITA.

**TODAS AS RECEITAS ESTÃO DISPONÍVEIS
ONLINE NO SITE DO SÍRIO-LIBANÊS.**

Posicione a câmera
do seu smartphone
sobre o QR Code
e acesse o site.



