





RECEITAS DO MATERNINHO

Refeições nutritivas para crianças de até 2 anos

Ministério Público Federal

Procurador-Geral da República
Antônio Augusto Brandão de Aras

Vice-Procurador-Geral da República
Humberto Jacques de Medeiros

Vice-Procurador-Geral Eleitoral
Renato Brill de Goés

Corregedora-Geral do Ministério Público Federal
Elizeta Maria de Paiva Ramos

Secretária-Geral
Eliana Péres Torelly de Carvalho



Ministério Público Federal
Secretaria de Serviços Integrados de Saúde

RECEITAS DO MATERNINHO

Refeições nutritivas para crianças de até 2 anos

MPF
Brasília/DF
2020

© 2020 - Ministério Público Federal
Todos os direitos reservados ao autor
Disponível em: www.saude.mpu.mp.br

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

B823r

Brasil. Ministério Público Federal. Secretaria de Serviços Integrados de Saúde.

Receitas do Materninho : refeições nutritivas para crianças de até 2 anos. - Brasília : MPF, 2020.

59 p. : il. color.

Disponível também em: <www.saude.mpu.mp.br>.

1. Nutrição infantil. 2. Saúde infantil. 3. Culinária. I. Título.

CDD 613.2

Elaborado por Juliana de Araújo Freitas Leão - CRB 1/2596

Coordenação e Organização

Secretaria de Serviços Integrados de Saúde (SSI-Saúde)

Equipe de Nutrição e Enfermagem

Amanda Branquinho Silva - CRN 1-3387

Raquel Costa Ferreira - CRN 1-5106

Alan de Carvalho Dias Ferreira - CRN 1 - 5690

Marluce Maria Oliveira - Técnica em Nutrição do MPU

Mônica Pereira Lima - Coren/DF 327331

Mabelly Barbosa Lopes Ramos - Coren/DF 296671

Normalização bibliográfica

Coordenadoria de Biblioteca e Pesquisa (Cobip)

Planejamento visual e diagramação

Bianca Prado / Secom

Revisão

Ana Paula Rodrigues de Azevedo / Secom

Fernanda Souza / Secom

Procuradoria-Geral da República

SAF Sul, Quadra 4, Conjunto C

CEP 70050-900 - Brasília, DF

Tel.: (61) 3105-5100

www.mpf.mp.br

SUMÁRIO

| | |
|--|----|
| APRESENTAÇÃO | 9 |
| RECEITAS PARA CRIANÇAS A PARTIR DE 6 MESES | 11 |
| PAPINHA DE FRUTAS | 12 |
| Mamão, banana e aveia | 13 |
| Fruta cozida com canela..... | 13 |
| Fruta com leite de coco | 13 |
| Abacate com laranja..... | 14 |
| Abacate com banana | 14 |
| Banana com manga e maracujá..... | 14 |
| Purê de abóbora com maçã e mamão papaia | 14 |
| Açaí caseiro | 14 |
| Creme de banana com cupuaçu..... | 15 |
| Mingau de aveia com fruta (sem leite) | 15 |
| Mingau de aveia com leite de coco | 15 |
| Inhaminho..... | 15 |
| RECEITAS DE MISTURADINHOS..... | 16 |
| Tempero do Materninho..... | 17 |
| Sopa de macarrão com legumes..... | 18 |
| Sopa de quinoa com legumes | 19 |
| Risotinho de frango..... | 20 |
| Risotinho de quinoa..... | 21 |
| Cuscuz marroquino com legumes..... | 22 |
| Risotinho de beterraba | 23 |
| Risotinho de abóbora | 23 |
| Creme de batata-baroa e ervilha | 24 |
| Creme de Inhamo com ervilha..... | 24 |
| Creme de abóbora | 25 |
| Purê de Inhamo e couve..... | 25 |
| Feijão Nutritivo..... | 26 |
| Bolinhos de feijão | 27 |

| | |
|---|----|
| RECEITAS REGIONAIS | 28 |
| Moqueca com pirão | 29 |
| Baião de três | 29 |
| Galinhada | 30 |
| Feijoada baby | 30 |
| Angu de milho verde..... | 31 |
| Cuscuz à paulista | 31 |
| | |
| RECEITAS PARA CRIANÇAS A PARTIR DE 9 MESES | 33 |
| Gelatina natural de frutas..... | 34 |
| Sagu com suco de uva | 34 |
| Cuscuz nutritivo..... | 34 |
| Manteiga de azeite | 34 |
| Panqueca de banana..... | 35 |
| Biscoito de polvilho | 36 |
| Falso pão de queijo | 36 |
| Biscoito de batata-doce, coco e cenoura..... | 37 |
| Biscoito de batata-doce, coco e cenoura (sem glúten)..... | 37 |
| Biscoito de ameixa, maçã e aveia | 38 |
| Biscoitinho de frutas com aveia | 38 |
| Cookies de aveia | 39 |
| Bolo de banana sem açúcar..... | 39 |
| Cupcake de banana..... | 40 |
| Bolo de banana integral..... | 40 |
| Cupcake de banana e cacau | 41 |
| Bolo de cenoura sem açúcar | 41 |
| Bolo de milho baby..... | 42 |
| Creminho de abacate com cacau | 42 |
| Bolo de coco com damasco..... | 42 |
| Canjica | 43 |
| Leite de coco caseiro..... | 43 |
| Pão de abóbora..... | 44 |
| Pão de inhame | 44 |
| Pão de batata-doce e agrião..... | 45 |
| Hambúrguer caseiro..... | 46 |
| Hambúrguer de frango | 46 |

| | |
|---|----|
| RECEITAS PARA CRIANÇAS A PARTIR DE 12 MESES..... | 49 |
| Biscoitinhos integrais | 50 |
| Biscoito de aveia, banana e ameixa | 50 |
| Pão de queijo nutritivo | 51 |
| Pão de queijo nutritivo ou Palitinho de queijo..... | 52 |
| Bolinho de banana, aveia e iogurte | 52 |
| Sanduíche de ricota | 53 |
| Pastel assado..... | 53 |
| Cupcake salgado | 54 |
| Patê de frango | 55 |
| Patê de atum..... | 55 |
| Patê de ricota com cenoura | 55 |
| Guacamole..... | 55 |
| Pasta de grão-de-bico | 56 |
| Bolinha de frango..... | 56 |
| Quibe assado | 57 |
| Tortinha de espinafre..... | 57 |
| Minipizza integral de frigideira | 58 |
| Espaguete nutritivo | 58 |
| Iogurte caseiro | 59 |
| Danoninho caseiro..... | 59 |
| Smoothie de morango | 59 |



APRESENTAÇÃO

Cozinhar vai além da mera mistura de ingredientes, envolve disposição, planejamento e uma boa dose de carinho. Dizem por aí que cozinhar é uma forma de expressar amor, e concordamos! Ao longo desses 10 anos de Materninho, sentimos a necessidade de diversificar o cardápio com receitas que fizessem parte da cultura alimentar do brasileiro e ao mesmo tempo priorizassem o uso de alimentos saudáveis para a construção de bons hábitos alimentares que perdurassem na vida das famílias atendidas pelo berçário.

Assim fomos criando novas preparações com as cozinheiras do Materninho (as “tias” Solange, Clemilda, Marly e Zilda) e com várias mães que também contribuíram com sugestões para nossas adaptações. Agora queremos compartilhar com as famílias de todo o Ministério Público Federal essas receitas que tanto ajudam a diversificar as refeições das crianças de forma saudável, prática e saborosa.

Esperamos que aproveitem para colocar as mãos na massa. As crianças vão adorar! Bom apetite!

Amanda Branquinho Silva

Raquel Costa Ferreira

Nutricionistas do MPF



RECEITAS PARA CRIANÇAS

a partir de 6 meses

PAPINHA DE FRUTAS

Mamão, banana e aveia
Fruta cozida com canela
Fruta com leite de coco
Abacate com laranja
Abacate com banana
Banana com manga e maracujá
Purê de abóbora com maçã e mamão papaia
Açaí caseiro
Creme de banana com cupuaçu
Mingau de aveia com fruta (sem leite)
Mingau de aveia com leite de coco
Inhaminho



Acesse as fotos de todas as receitas em:
<http://saude.mpu.mp.br/saudeemrede/nutricao/receitas>

A melhor forma de oferecer a fruta é *in natura* (amassada, raspada ou em pedaços). Oferecer as frutas misturadas no máximo 2 vezes na semana!

DICAS:

- ♥ Para bebês com intestino preso, pode-se acrescentar 1 ameixa cozida nas papinhas.
- ♥ Pode acrescentar 50 ml de leite materno.

Mamão, banana e aveia

INGREDIENTES:

- 1 FATIA DE MAMÃO
- 1 BANANA
- 1 COLHER (SOPA) DE AVEIA

MODO DE PREPARO:

Amasse todos os ingredientes com garfo ou amassador.

Fruta cozida com canela

Pera, maçã, abacaxi, goiaba, nectarina ou pêsego

INGREDIENTES:

- 1 UNIDADE DE PERA, MAÇÃ, GOIABA, NECTARINA OU PÊSEGO OU 2 FATIAS DE ABACAXI
- 1 PEDAÇO PEQUENO DE CANELA EM PAU OU 1 PITADA DE CANELA EM PÓ

MODO DE PREPARO:

Higienize e pique as frutas. Acrescente a canela. Cozinhe por 20 minutos em pouca água na panela comum ou por 30 minutos no vapor ou por 5 minutos na panela de pressão. Amasse a fruta com garfinho ou amassador.

Fruta com leite de coco

Pera, maçã, abacaxi, goiaba, nectarina ou pêsego

INGREDIENTES:

- 1 FRUTA COZIDA CONFORME RECEITA ANTERIOR OU ½ MANGA *IN NATURA*
- 1 COLHER (SOPA) DE LEITE DE COCO (CASEIRO)

MODO DE PREPARO:

Misture bem todos os ingredientes.

Abacate com laranja

INGREDIENTES:

- 1/3 DE ABACATE
- SUCO DE MEIA LARANJA
- **OPCIONAL:** 1 COLHER (SOBREMESA) DE AVEIA

MODO DE PREPARO:

Amasse bem todos os ingredientes.

Abacate com banana

INGREDIENTES:

- 1/3 DE ABACATE
- 1 BANANA
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE AVEIA

MODO DE PREPARO:

Amasse bem todos os ingredientes.

Banana com manga e maracujá

INGREDIENTES:

- 1 BANANA
- 1/2 MANGA
- POLPA DE 1/2 MARACUJÁ AZEDO OU 1 MARACUJÁ DOCE (BATER COM UM POUQUINHO DE ÁGUA E COAR)

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no mixer.

Purê de abóbora com maçã e mamão papaia

INGREDIENTES:

- 1/2 MAÇÃ
- 50 GRAMAS (1/2 XÍCARA DE CHÁ) DE ABÓBORA
- 1/4 DE PAPAIA
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE QUINOA EM FLOCOS
- ÁGUA SUFICIENTE PARA BATER

MODO DE PREPARO:

Cozinhe a abóbora e a maçã. Amasse o mamão com um garfo e junte com a maçã e a abóbora, fazendo um purê até ficar com uma textura cremosa.

Açaí caseiro

INGREDIENTES:

- 1 POLPA DE AÇAÍ
- 5 BANANAS

MODO DE PREPARO:

Bata tudo no liquidificador com pequena quantidade de água. Distribua em 5 potinhos e congele.

Creme de banana com cupuaçu

INGREDIENTES

- 1 POLPA DE CUPUAÇU
- 4 A 5 BANANAS

MODO DE PREPARO:

Bata tudo no liquidificador com pequena quantidade de água. Distribua em 5 potinhos e congele.

Mingau de aveia com fruta (sem leite)

INGREDIENTES

- 3 AMEIXAS SECAS COZIDAS OU 1 BANANA OU 1 MAÇÃ OU 1 PERA COZIDAS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA FERVENTE (210ML)
- 2 COLHERES (SOPA) DE AVEIA

MODO DE PREPARO:

Cozinhe a fruta, amasse e reserve. Coloque a água em uma panela e deixe ferver. Acrescente a aveia e deixe cozinhar por aproximadamente 4 minutos até engrossar. Quando atingir a consistência de mingau, acrescente a fruta cozida e amassada. Pode salpicar canela ao final.

Mingau de aveia com leite de coco

INGREDIENTES:

- 1 BANANA MADURA
- 50 ML DE LEITE DE COCO
- 100 ML DE SUCO DE MARACUJÁ
- 2 COLHERES (SOPA) DE AVEIA

MODO DE PREPARO:

Cozinhe a aveia em fogo baixo com o leite de coco e o suco de maracujá até engrossar. Amasse a banana e misture com os outros ingredientes. Ofereça ao bebê antes de dormir.

Inhaminho

INGREDIENTES:

- 2 INHAMES MÉDIOS
- 1 BANDEJA DE MORANGO OU 1 MANGA PALMER OU 2 BANANAS

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o inhame até ficar bem macio e bata com a fruta no liquidificador ou mixer. Coloque em potinhos e decore com pedacinhos da fruta. Pode ficar na geladeira por até 2 dias e congelado por 1 mês.

A melhor forma de oferecer a papinha é com os ingredientes separados. Oferecer os misturadinhos no máximo 2 a 3 vezes na semana!

São ótimas opções para toda a família.

RECEITAS DE MISTURADINHOS

Tempero do Materninho
Sopa de macarrão com legumes
Sopa de quinoa com legumes
Risotinho de frango
Risotinho de quinoa
Cuzcuz marroquino com legumes
Risotinho de beterraba
Risotinho de abóbora
Creme de batata-baroa e ervilha
Creme de inhame com ervilha
Creme de abóbora
Purê de inhame e couve
Feijão Nutritivo
Bolinhos de feijão



Acesse as fotos de todas as receitas em:
<http://saude.mpu.mp.br/saudeemrede/nutricao/receitas>

Tempero do Materninho

INGREDIENTES:

- 1 CEBOLA GRANDE
- 3 DENTES DE ALHO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE CHEIRO VERDE
- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE
- 1/2 COLHER (CHÁ) DE SAL (OPCIONAL)

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no mixer ou processador. Armazene na geladeira em um pote de vidro com tampa por até 1 semana. O tempero pode ser congelado por até 1 mês.

DICAS:

- ♥ Etiquetar o pote com data de preparo e validade.
- ♥ Congelar o tempero em forminhas de gelo (preferir as formas com cubinhos menores). Depois de congelado, transfira para saquinhos tipo ziplock e coloque identificação com nome do produto e data de validade.

Sopa de macarrão com legumes

INGREDIENTES:

- 2 COLHERES (SOPA) DE CARNE MOÍDA CRUA OU 2 CUBINHOS (DA FORMINHA DE GELO) DE CARNE CONGELADA
- 1 COLHER (CAFÉ) DO TEMPERO DO MATERNINHO OU DE TEMPEROS À GOSTO
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE AZEITE
- 2 COLHERES (SOPA) OU 4 RODELINHAS DE ABOBRINHA
- 2 COLHERES (SOPA) OU 4 PEDAÇOS DE ABÓBORA
- 1 BATATA-INGLESA PEQUENA
- 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE LENTILHA
- 2 COLHERES (SOPA) DE MACARRÃO DE LETRINHA
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE ÁGUA

MODO DE PREPARO:

Em uma panela, refogue a carne no azeite e no Tempero do Materninho, depois acrescente abóbora, abobrinha e batata misturando bem. Acrescente a lentilha, o macarrão e cubra com água. Deixe cozinhar em fogo baixo até que todos os ingredientes estejam bem macios, praticamente desmanchando. Amasse bem com um garfo ou, se o bebê já tiver mais de 9 meses, deixe em pedacinhos sem amassar. Obs: Em panela de pressão, deixar por 8 minutos depois de “pegar” pressão.

Rendimento: 2 porções.

Pode congelar.

Variações: você pode variar a sua sopa da forma que preferir e de acordo com os ingredientes disponíveis.

TROQUE POR:

- ABÓBORA: CENOURA OU COUVE-FLOR OU BERINJELA
- ABOBRINHA: CHUCHU OU VAGEM OU MAXIXE OU REPOLHO
- BATATA-INGLESA: BATATA-BAROA OU BATATA-DOCE OU CARÁ OU INHAME
- CARNE: FRANGO OU LOMBO SUÍNO

Sopa de quinoa com legumes

INGREDIENTES:

- 1 CENOURA PEQUENA
- 1 ABOBRINHA PEQUENA
- 1 BATATA-BAROA PEQUENA
- 3 COLHERES (SOPA) DE FRANGO COZIDO E DESFIADO (PODE USAR O JÁ PRONTO E CONGELADO)
- 3 COLHERES (SOPA) DE QUINOA EM GRÃOS (PODE SER A QUINOA BRANCA OU A QUINOA MISTA (BRANCA E VERMELHA))
- 1 COLHER (SOBREMESA) DO TEMPERO DO MATERNINHO

MODO DE PREPARO:

Deixe a quinoa de molho na água quente por pelo menos 1 hora e despreze a água. Corte os legumes em cubos bem pequenos. Na panela de pressão, acrescente todos os ingredientes e 2 copos grandes de água (o suficiente para cobrir os ingredientes). Deixe por 8 minutos após pegar a pressão e está pronto. Para os bebês mais novos, pode amassar.

Rendimento: 4 porções

Pode congelar.

Variações: você pode variar a sua sopa da forma que preferir e de acordo com os ingredientes disponíveis

TROQUE POR:

- CENOURA: ABÓBORA OU COUVE-FLOR OU BERINJELA
- ABOBRINHA: CHUCHU OU VAGEM OU MAXIXE OU REPOLHO
- BATATA-BAROA: BATATA-INGLESA OU BATATA-DOCE OU CARÁ OU INHAME
- FRANGO: CARNE OU PEIXE OU LOMBO SUÍNO OU COGUMELOS

Risotinho de frango

INGREDIENTES:

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ARROZ ARBÓREO (DÁ PARA FAZER COM O ARROZ CATETO INTEGRAL, MAS NESTE CASO A QUANTIDADE DE ÁGUA E O TEMPO SERÃO MAIORES)
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ABÓBORA PICADA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE VAGEM PICADA
- 1 XÍCARA (CAFÉ) DE ERVILHA
- 3 CUBOS OU 3 COLHERES (SOPA) DE FRANGO COZIDO E DESFIADO
- 1 COLHER (SOBREMESA) DO TEMPERO DO MATERNINHO
- 4 XÍCARAS DE ÁGUA

MODO DE PREPARO:

Coloque todos os ingredientes dentro da panela de pressão (isso mesmo, sem refogar), feche a panela e deixe 4 minutos após pegar pressão e pronto.

Rendimento: 4 porções. Pode congelar.

Variações: você pode variar o seu risoto da forma que preferir e de acordo com os ingredientes disponíveis

TROQUE POR:

- ARROZ ARBÓREO: ARROZ CATETO INTEGRAL
- ABÓBORA: CENOURA OU COUVE-FLOR OU BERINJELA
- VAGEM: CHUCHU OU ABOBRINHA OU MAXIXE OU REPOLHO
- ERVILHA: LENTILHA OU FEIJÃO OU GRÃO-DE-BICO
- FRANGO: CARNE OU PEIXE OU LOMBO SUÍNO OU COGUMELOS

Risotinho de quinoa

INGREDIENTES:

- 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE QUINOA EM GRÃOS
- 3 CENOURAS PEQUENAS OU 1 GRANDE
- 1 ABOBRINHA RALADA
- 1/2 CEBOLA PICADINHA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE REPOLHO
- 1 COLHER (CHÁ) DO TEMPERO DO MATERNINHO
- 3 PORÇÕES DE FRANGO COZIDO E DESFIADO (PODE USAR 3 CUBINHOS DO FRANGO QUE JÁ ESTÁ PRONTO E CONGELADO)
- 3 CUBINHOS (OU 3 COLHERES DE SOPA) DE GRÃO-DE-BICO COZIDO
- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE ÁGUA
- CHEIRO-VERDE E AZEITE

MODO DE PREPARO:

Em uma panela de pressão, refogue a cebola no Tempero do Materninho, acrescente a quinoa e as hortaliças picadas. Deixe aquecer um pouco e acrescente o grão-de-bico, o frango e a água. Depois de pegar a pressão deixe por 8 a 10 minutos. Se for panela comum, deixe cozinhar até as hortaliças ficarem bem macias (em média 25 minutos).

Variações: você pode variar o seu risoto da forma que preferir e de acordo com os ingredientes disponíveis.

TROQUE POR:

- CENOURA: ABÓBORA OU COUVE-FLOR OU BERINJELA
- ABOBRINHA: CHUCHU OU VAGEM OU MAXIXE
- FRANGO: CARNE OU PEIXE OU LOMBO SUÍNO OU COGUMELOS

Cuscuz marroquino com legumes

INGREDIENTES: (4 PORÇÕES)

- 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE CUSCUZ MARROQUINO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE ÁGUA
- 1/2 ABOBRINHA GRANDE OU 1 PEQUENA
- 1 PEDAÇO DE ABÓBORA
- 1 CEBOLA PEQUENA
- A PARTE BRANCA DE 1 ALHO-PORÓ
- 2 OVOS
- AZEITE
- **PARA MAIORES DE 1 ANO:** TOMATINHOS

MODO DE PREPARO:

Aqueça a água e coloque em um recipiente. Acrescente lentamente o cuscuz, tampe e deixe hidratar por 5 minutos (o cuscuz já está pronto. Muito fácil, né?!). Cozinhe a abóbora e a abobrinha na pressão por 5 minutos ou em panela comum por 15 minutos. Em uma frigideira funda, acrescente um fio de azeite e refogue a cebola e o alho-poró bem picadinhos. Acrescente a abóbora, a abobrinha e refogue mais um pouco. Acrescente os ovos e mexa até ficar todo cozido (tipo ovo mexido). Por último, acrescente o cuscuz e misture bem.

Variações: você pode variar o cuscuz marroquino da forma que preferir e de acordo com os ingredientes disponíveis.

TROQUE POR:

- ABÓBORA: CENOURA OU COUVE-FLOR OU BERINJELA
- ABOBRINHA: CHUCHU OU VAGEM OU MAXIXE
- OVO: CARNE OU FRANGO OU LOMBO SUÍNO OU COGUMELOS

Risotinho de beterraba

INGREDIENTES:

- 1/2 XÍCARA DE ARROZ CATETO INTEGRAL
- 1 BETERRABA RALADA
- 1 ABOBRINHA RALADA
- 1/2 CEBOLA PICADINHA
- 1 COLHER DE SOBREMESA DO TEMPERO DO MATERNINHO
- 3 PORÇÕES DE FRANGO COZIDO E DESFIADO (PODE SER 3 CUBINHOS DO FRANGO QUE JÁ ESTIVER PRONTO E CONGELADO)
- 3 XÍCARAS DE ÁGUA
- CHEIRO-VERDE E AZEITE

MODO DE PREPARO:

Em uma panela de pressão, refogue a cebola no Tempero do Materninho, acrescente o arroz, a abobrinha e a beterraba. Deixe aquecer um pouco e acrescente a água. Feche a panela e deixe por 20-25 minutos após pegar pressão. À parte, descongele o frango (ou outra opção de proteína) em banho-maria. Em um pratinho, coloque o risoto e por cima o frango, cheiro-verde e uma colher de sobremesa de azeite.

Rendimento: 4 porções. Pode congelar.

Risotinho de abóbora

INGREDIENTES:

- 1/2 XÍCARA DE ARROZ ARBÓREO
- 1 XÍCARA DE ABÓBORA EM CUBOS
- 1/2 CEBOLA PICADINHA
- 1 COLHER (SOBREMESA) DO TEMPERO DO MATERNINHO
- 4 COLHERES (SOPA) DE MÚSCULO COZIDO E DESFIADO (PODE SER 4 CUBINHOS DA CARNE QUE JÁ ESTÁ PRONTO E CONGELADA)
- 2 XÍCARAS DE ÁGUA
- CHEIRO-VERDE E AZEITE

MODO DE PREPARO:

Em uma panela de pressão, refogue a cebola no Tempero do Materninho, acrescente o arroz e a abóbora. Deixe aquecer um pouco e acrescente a carne e a água. Feche a panela e deixe por 8 minutos após pegar pressão.

Rendimento: 4 porções. Pode congelar.

Creme de batata-baroa e ervilha

INGREDIENTES:

- 400 G DE BATATA-BAROA
- 4 COLHERES (SOPA) DE FRANGO DESFIADO (PODE USAR 4 CUBINHOS DE FRANGO COZIDO, DESFIADO E CONGELADO)
- 4 COLHERES (SOPA) DE ERVILHA FRESCA COZIDA (PODE USAR 4 CUBINHOS DE ERVILHA COZIDA E CONGELADA)
- 1 COLHER (SOBREMESA) DO TEMPERO DO MATERNINHO

MODO DE PREPARO:

Descasque e pique a batata-baroa. Coloque em uma panela e cubra com água (aproximadamente 2 copos de água), acrescente 1 colher (sobremesa) do Tempero do Materninho. Deixe cozinhar até a batata-baroa ficar bem macia (na pressão são 8 minutinhos). Bata a batata no mixer (use a água do cozimento para formar o creme). Acrescente o frango desfiado. No pratinho, coloque o creme de batata com frango e por cima, a ervilha.

Rendimento: 4 porções. Pode congelar.

Creme de Inhamo com ervilha

INGREDIENTES:

- 400 G DE INHAME
- 4 COLHERES (SOPA) DE FRANGO DESFIADO (PODE USAR 4 CUBINHOS DE FRANGO COZIDO, DESFIADO E CONGELADO)
- 4 COLHERES (SOPA) DE ERVILHA FRESCA COZIDA (PODE USAR 4 CUBINHOS DE ERVILHA COZIDA E CONGELADA)
- 1 COLHER (SOBREMESA) DO TEMPERO DO MATERNINHO

MODO DE PREPARO:

Descasque e pique o inhame. Coloque em uma panela e cubra com água (aproximadamente 2 copos de água), acrescente 1 colher (sobremesa) do Tempero do Materninho. Deixe cozinhar até o inhame ficar macio, acrescente a ervilha e deixe cozinhar mais 2 minutos. Bata o inhame e a ervilha no mixer (use a água do cozimento para formar o creme). Acrescente o frango desfiado.

Rendimento: 4 porções. Pode congelar.

Creme de abóbora

INGREDIENTES:

- 1/4 DE ABÓBORA - 400 G
- 1 BATATA - 100 G
- 4 COLHERES (SOPA) DE FRANGO (OU MÚSCULO) DESFIADO (PODE USAR 4 CUBINHOS DE FRANGO COZIDO, DESFIADO E CONGELADO)
- 1 COLHER (SOBREMESA) DO TEMPERO DO MATERNINHO

MODO DE PREPARO:

Descasque e pique a batata e a abóbora (a abóbora pode ser com casca). Coloque em uma panela e cubra com água (aproximadamente 2 copos de água), acrescente 1 colher (sobremesa) do Tempero do Materninho. Deixe cozinhar até ficar bem macio (na pressão são 8 minutinhos). Bata a abóbora e a batata no mixer (use a água do cozimento para formar o creme). Acrescente o frango/músculo desfiado.

Rendimento: 4 porções. Pode congelar.

Purê de Inhame e couve

INGREDIENTES:

- 1 INHAME
- 1 FOLHA DE COUVE

MODO DE PREPARO:

Descasque e pique o inhame. Cozinhe o inhame na água por 25 minutos, acrescente a couve picada bem fininha e deixe cozinhar por mais 2 minutos. Bata o inhame e a couve no processador ou mixer.

Variações: 1 tubérculo (batata, batata-doce, inhame, cará, mandioca) + 1 folhoso (couve, espinafre, agrião, acelga etc.).

Feijão Nutritivo

INGREDIENTES:

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FEIJÃO, CATADO, LAVADO E ESCORRIDO
- 1 COLHER (CAFÉ) DE SAL
- 1 BETERRABA
- 1 XÍCARA DE LEGUMES VARIADOS (EX.: CENOURA, INHAME, BRÓCOLIS ETC.)
- 1/2 COLHER (CHÁ) DE ALHO PICADINHO
- 1 COLHER (CHÁ) DE ÓLEO

MODO DE PREPARO:

Coloque os grãos de feijão na panela de pressão com 1,5 litros de água. Deixe a água ferver e desligue o fogo. Deixe o feijão de molho nessa água por cerca de 30 minutos. Jogue a água fora e acrescente mais 1,5 litros de água. Acrescente a beterraba e os legumes. Cozinhe em panela de pressão por cerca de 40 minutos (a partir do momento que o vapor começar a sair) ou até que os grãos estejam macios. Acrescente um pouco mais de água durante o cozimento se necessário for. O feijão, porém, não deve ficar com excesso de líquido. Retire os legumes e bata no liquidificador com um pouco do caldo do feijão e depois devolva para a panela. Esquente o óleo em fogo normal e frite o alho, junte o feijão, misture bem. Amasse bem com o garfo (ou deixe-os inteiros, de acordo com seu gosto). Fogo médio por mais 15 minutos e está pronto o feijão.

DICA:

- ♥ Para o preparo de qualquer grão é importante deixá-lo de molho de um dia para outro na água fria ou durante 1 hora na água quente (desprezar essa água antes de cozinhar). Além de aumentar os benefícios nutricionais, melhora a digestibilidade do alimento e ajuda a reduzir bastante o tempo de cozimento, uma vez que a água já vai penetrando nos grãos.

Bolinhos de feijão

INGREDIENTES:

- 250 G DE FEIJÃO COZIDO (PODE SER FEIJÃO FRADE, PRETO, BRANCO, VERMELHO)
- 250 G DE FARINHA DE MANDIOCA
- 2 COLHERES (SOPA) DE TEMPERO DO MATERNINHO.

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes e amasse bem até conseguir uma boa consistência que permita formar pequenas bolas com as mãos. Se necessário, adicione mais azeite ou farinha de mandioca.

Coloque num tabuleiro e leve ao forno a 180° C durante 15 a 20 minutos. Está pronto para servir.

RECEITAS REGIONAIS

Moqueca com pirão
Baião de três
Galinhada
Feijoada baby
Angu de milho verde
Cuscuz à paulista



Acesse as fotos de todas as receitas em:
<http://saude.mpu.mp.br/saudeemrede/nutricao/receitas>

Moqueca com pirão

INGREDIENTES:

- 500 G DE FILÉ DE PEIXE SEM ESPINHAS (TILÁPIA, ROBALO, PESCADA AMARELA)
- 2 XÍCARAS DE FARINHA DE MANDIOCA
- 3 TOMATES ITALIANOS (COM PELE E SEMENTES)
- 1 COLHER (SOBREMESA) DO TEMPERO DO MATERNINHO
- 2 XÍCARAS DE ÁGUA

MODO DE PREPARO:

Bata no mixer a água e os tomates .
Coloque o molho em uma panela, leve ao fogo médio e acrescente o peixe com o tempero.
Cozinhe por aproximadamente 10 minutos.

Pirão: escorra o caldo do peixe em outra panela e acrescente as duas xícaras de farinha, leve ao fogo médio e mexa até engrossar.

Baião de três

INGREDIENTES:

- 2 XÍCARAS DE ARROZ BRANCO
- 300 G DE CARNE CORTADA EM CUBOS (COXÃO MOLE, PATINHO, ALCATRA)
- 2 XÍCARAS DE FEIJÃO VERDE
- 1 COLHER (SOBREMESA) DO TEMPERO DO MATERNINHO

MODO DE PREPARO:

Em uma panela, cozinhe as duas xícaras de feijão com 1 l de água por aproximadamente 30 minutos, até ficar macio, porém sem desmanchá-lo.

Em outra panela, refogue a carne com o tempero.

Em seguida, adicione o arroz e refogue-o com a carne. Adicione água até cobrir e o feijão cozido sem caldo. Cozinhar com a panela tampada em fogo baixo até secar.

Galinhada

INGREDIENTES:

- 500 G DE PEITO DE FRANGO
- 200 G DE VAGEM
- 200 G DE CENOURA
- 100 G DE MILHO
- 1 COLHER (SOBREMESA) DO TEMPERO DO MATERNINHO
- 1/2 COLHER (CHÁ) DE AÇAFRÃO
- 200 G DE ARROZ

MODO DE PREPARO:

Em uma panela, refogue o frango com o Tempero do Materninho até dourar. Acrescente o arroz, a vagem, a cenoura, o milho e o açafrão. Coloque água até cobrir e cozinhe com a panela tampada em fogo baixo até a água secar.

Feijoada baby

INGREDIENTES:

- 250 G DE FEIJÃO PRETO
- 400 G DE LOMBO DE PORCO
- 1 COLHER (SOBREMESA) DO TEMPERO DO MATERNINHO
- 1 FOLHA DE LOURO
- 700 ML DE ÁGUA

MODO DE PREPARO:

Corte o lombo em cubos e coloque na panela de pressão aberta para refogar com o tempero. Acrescente o feijão preto, a água e o louro. Tampe a panela e cozinhe por 35 minutos após pegar a pressão. Sirva com arroz branco, couve e laranja em rodelas.

Angu de milho verde

INGREDIENTES:

- 5 ESPIGAS DE MILHO VERDE
- 500 ML DE ÁGUA

MODO DE PREPARO:

Corte o milho e coloque no liquidificador com 2 copos de água. Bata até virar um creme. Coloque uma peneira grande em cima da panela ecoe. Leve o líquido ao fogo, mexendo sempre, como um mingau até pegar consistência. Você vai perceber que após alguns minutos, começam a se formar uns grumos, parecendo que ficou empelotado. Não pare de mexer para que esses grumos se dissolvam e o angu encorpe.

Observação: não deixe muito duro, pois, após esfriar, ele ficará firme.
Sirva com frango, abóbora, quiabo, arroz e feijão.

Cuscuz à paulista

INGREDIENTES:

- 3 XÍCARAS (CHÁ) DE FLOCÃO DE MILHO
- 200 G BATATA-INGLESA EM CUBINHOS
- 200 G DE CENOURA EM CUBINHOS
- 200 G DE VAGEM EM RODELINHAS
- 3 OVOS COZIDOS
- 3 TOMATES EM CUBOS

MODO DE PREPARO:

Molhe o flocão com aproximadamente 400 ml de água e coloque para descansar por 30 minutos. Em uma cuscuzeira grande, cozinhe no vapor por 10 minutos. Em outra panela, cozinhe a batata, a cenoura e a vagem. Quando estiver cozido, misture com o cuscuz. Em uma forma, coloque os três ovos cozidos cortados em rodela e os tomates em cubos, misture com cuscuz e cheiro-verde a gosto. Desenforme para servir.

RECEITAS PARA CRIANÇAS

a partir de 9 meses

Gelatina natural de frutas
Sagu com suco de uva
Cuscuz nutritivo
Manteiga de azeite
Panqueca de banana
Biscoito de polvilho
Falso pão de queijo
Biscoito de batata-doce, coco e cenoura
Biscoito de batata-doce, coco e cenoura (Sem Glúten)
Biscoito de ameixa, maçã e aveia
Biscoitinho de frutas com aveia
Cookies de aveia
Bolo de banana sem açúcar
Cupcake de banana
Bolo de banana integral
Cupcake de banana e cacau
Bolo de cenoura sem açúcar
Bolo de milho baby
Creminho de abacate com cacau
Canjica
Bolo de coco com damasco
Leite de coco caseiro
Pão de abóbora
Pão de inhame
Pão de batata-doce e agrião
Hambúrguer caseiro
Hambúrguer de frango

Gelatina natural de frutas

INGREDIENTES:

- 1 PACOTINHO DE GELATINA INCOLOR SEM SABOR EM PÓ
- 100 ML DE ÁGUA FERVENTE
- 200 ML DE SUCO DE UVA INTEGRAL

MODO DE PREPARO:

Dilua a gelatina na água quente mexendo bem. Em seguida, adicione o suco de frutas e misture bem. Você pode substituir o suco de uva por outras opções: manga, morango, melancia e goiaba.

DICA:

- ♥ Faça o suco bem concentrado.

Sagu com suco de uva

INGREDIENTES:

- 120 G DE SAGU (½ XÍCARA DE CHÁ)
- 2 COPOS DE SUCO DE UVA
- 1 COPO DE ÁGUA

MODO DE PREPARO:

Coloque o sagu de molho em 1 xícara (chá) de água, por 2 horas e escorra depois desse tempo. Dilua o suco de uva, acrescentando 1 copo de água e leve ao fogo até ferver. Junte o sagu e deixe cozinhar até ficar transparente. Coloque em taças ou copinhos de café, deixe esfriar e leve à geladeira.

Cuscuz nutritivo

INGREDIENTES:

- 2 XÍCARAS DE FLOCOS DE MILHO (FLOCÃO)
- 1/2 XÍCARA DE AVEIA EM FLOCOS FINOS OU QUINOA
- 2 XÍCARAS DE ÁGUA
- SAL A GOSTO (PITADINHA)
- MANTEIGA DE AZEITE

MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, coloque o flocão, a aveia, a água e o sal, misture bem para hidratar e deixe essa massa descansando por 10 minutos. Em uma cuscuzeira, encha o recipiente reservado para água até a metade, encaixe o suporte e despeje a massa hidratada sem apertar. Leve ao fogo médio. Aproximadamente 15 minutos depois, apague o fogo e estará pronto! Coloque porções pequenas de manteiga de azeite sobre o cuscuz.

Manteiga de azeite

MODO DE PREPARO:

Coloque 200 ml de azeite em um potinho com tampa. Deixe no congelador de um dia para outro. Depois mantenha a manteiga de azeite na geladeira.

Panqueca de banana

INGREDIENTES:

- 2 COLHERES DE AVEIA EM FLOCOS FINOS
- 1 COLHER DE FARINHA DE TRIGO OU FARINHA DE COCO (OPCIONAL)
- 1 OVO
- 1 BANANA PEQUENA (NANICA)

MODO DE PREPARO:

Bata o ovo com um garfo ou mixer. Amasse a banana e misture com o ovo. Acrescente a aveia e a farinha. Misture até formar uma massa homogênea (pode bater a massa no mixer para obter uma massa ainda mais homogênea). Aqueça uma frigideira e grelhe as panquecas.

VARIAÇÕES:

Panqueca de banana com coco: 1 ovo + 1 colher de farinha de coco + 1 colher de aveia + 50 ml de leite de coco + 1 banana amassada. Bata tudo em um mixer. Unte uma frigideira com óleo de coco e grelhe a panqueca.

Panqueca de batata doce: 1 ovo + 2 colheres de sopa de batata-doce cozida e amassada + 1 colher de aveia em flocos. Bata tudo em um mixer. Unte uma frigideira com óleo de coco e grelhe a panqueca.

Panqueca de ameixa com cacau: 1 ovo + 2 ameixas secas hidratadas + 2 colheres de aveia em flocos + 1 colher (chá) de cacau em pó. Bata tudo em um mixer. Unte uma frigideira com óleo de coco e grelhe a panqueca.

Panqueca de espinafre: 1 ovo + 1 xícara de folhas de espinafre + 2 colheres (sopa) de aveia em flocos finos + 2 colheres (sopa) de farinha de trigo integral. Bata tudo em um mixer. Unte uma frigideira com óleo de coco ou azeite e grelhe a panqueca.

Crepioca nutritiva: 1 ovo + 2 colheres (sopa) de massa de tapioca + 1 colher (chá) de chia ou farinha de linhaça + 1 colher (café) de cúrcuma.

Panqueca de milho: 1 ovo + 3 colheres (sopa) de flocão de milho + 2 colheres (sopa) de água + 1 pitada de temperos secos: açafreão, orégano ou ervas finas. Misture em uma tigela com um garfo e coloque na frigideira antiaderente untada com óleo. Não mexa. Deixe “fritando” até corar bem a massa e vire, repetindo do outro lado da massa.

Biscoito de polvilho

INGREDIENTES:

- 2 XÍCARAS DE POLVILHO DOCE
- 1/2 XÍCARA DE ÁGUA
- 3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE COCO OU AZEITE OU OUTRO ÓLEO VEGETAL
- 1 OVO
- 1 COLHER (CAFÉ) DE SAL

MODO DE PREPARO:

Numa tigela coloque o polvilho e o sal.

Acrescente aos poucos a água quente e o óleo de coco, misture bem. Acrescente o ovo e misture até formar uma massa homogênea (a massa fica mole).

Num tabuleiro de forno untado modele as petas em forma de dedo usando um bico e saco de confeiteiro, ou um saco simples com um furinho em uma das pontas.

Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 15 minutos, vigiando porque assa bem rápido. Na *Air fryer*: 180°C por 10 minutos.

Falso pão de queijo

INGREDIENTES:

- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE POLVILHO DOCE
- 4 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 2 MANDIOQUINHAS PEQUENAS OU 1 GRANDE (EM MÉDIA 150 G - COZIDA E ESPREMIDA)
- 2 BATATAS PEQUENAS OU 1 GRANDE (EM MÉDIA 150G - COZIDA E ESPREMIDA)
- 1/2 CENOURA GRANDE OU 1 PEQUENA (EM MÉDIA 75G - COZIDA E ESPREMIDA)
- 1 OVO
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL (SE FOR PARA OS ADULTOS) OU 1 COLHER (CAFÉ) SE FOR PARA CRIANÇAS
- **OPCIONAL:** 1 COLHER (SOPA) DE ORÉGANO, ALECRIM, MANJERICÃO OU AÇAFRÃO-DA-TERRA (PARA FICAR MAIS AMARELINHO).

MODO DE PREPARO:

Cozinhe as batatas e a cenoura e amasse bem com um amassador de batatas. Acrescente o azeite e o ovo e misture. Em seguida, acrescente o polvilho aos poucos e misture (com as mãos) até obter uma massa homogênea. Preequeça o forno (10 minutos) a 180° C. Unte uma forma e faça bolinhas com a massa (melhor untar a mão também para a massa não grudar). Leve ao forno por cerca de 20 a 25 minutos. Rende em média 20 pães pequenos.

Biscoito de batata-doce, coco e cenoura

INGREDIENTES:

- 1 BATATA-DOCE MÉDIA COZIDA
- 1 CENOURA PEQUENA CRUA E RALADA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AVEIA EM FLOCOS FINOS
- 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE COCO RALADO
- 1 COLHER (SOPA) DE ÓLEO
- 1 COLHER (CAFÉ) DE FERMENTO

MODO DE PREPARO:

Cozinhe a batata-doce (20 minutos na panela comum ou 6 minutos na pressão). Retire a casca da batata e amasse bem. Misture a cenoura ralada, a aveia, o coco ralado, o óleo e o fermento. Misture bem e faça bolinhas com a massa. Com um garfo, achate levemente as bolinhas formando uma bolachinha. Asse em forno preaquecido por aproximadamente 30 minutos. Pode usar uva passa, ameixa seca ou tâmaras secas picadinhas para dar uma leve adoçada na massa.

Biscoito de batata-doce, coco e cenoura (sem glúten)

INGREDIENTES:

- 1 BATATA-DOCE MÉDIA
- 1/2 CENOURA MÉDIA
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO CANOLA
- 1 COLHER (SOPA) DE COCO RALADO
- 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE AMIDO DE MILHO
- 1/2 COLHER (CHÁ) DE FERMENTO EM PÓ

MODO DE PREPARO:

Cozinhe a batata-doce com casca no vapor por 20 minutos. Descasque a batata-doce e amasse-a com garfo. Descasque e rale a cenoura. Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Preequeça o forno em 180° C.

Molde a massa em formato de bolinhas e pressione levemente com um garfo. Asse em forno baixo por 25 minutos.

Biscoito de ameixa, maçã e aveia

INGREDIENTES (PARA 4 PORÇÕES):

- 5 AMEIXAS SECAS (SEM CAROÇO)
- 1 OVO DE GALINHA
- 1 COLHER (CHÁ) DE FERMENTO QUÍMICO
- 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AVEIA EM FLOCOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO COMUM
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE MAÇÃ GALA
- 1 COLHER (CHÁ) DE CANELA EM PÓ

MODO DE PREPARO:

Em uma panela, ferva por 2 minutos meio copo de água e as ameixas para hidratá-las. Reserve-as. Lave, descasque e retire a parte central e as sementes da maçã. Rale-as em ralo grosso e reserve-a. Em uma tigela funda, bata com mixer: ameixa hidratada, ovo, óleo e a canela. Acrescente as farinhas, a aveia e o fermento e misture bem. Por último, acrescente a maçã ralada e misture a massa novamente. Molde os biscoitos, coloque-os em assadeira forrada com papel manteiga e leve-os ao forno preaquecido para assar por 20 minutos em forno médio-baixo (180° C).

Biscoitinho de frutas com aveia

INGREDIENTES:

- 1/2 MAÇÃ RALADA + 1/2 PERA RALADA (OU 1 MAÇÃ RALADA)
- 1 BANANA AMASSADA
- 3/4 DE XÍCARA DE AVEIA
- 1/2 XÍCARA DE FARINHA DE COCO
- 1 OVO BATIDO
- OBS.: PARA O DE CHOCOLATE, ACRESCENTE 1 COLHER DE SOPA DE CACAU EM PÓ (SEM AÇÚCAR)

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea e que não grude nas mãos (se necessário acrescente mais aveia). Faça bolinhas e coloque em uma forma, depois achate-as ligeiramente com um garfo. Leve ao forno pré-aquecido a 180° C por aproximadamente 20 minutos.

DICAS:

- ♥ Pode substituir a farinha de coco por coco ralado bem fininho. Pode ser por aveia também, mas o coco deixa ainda mais gostoso.
- ♥ Para evitar que o fundo fique queimadinho, forre a forma com papel-manteiga.
- ♥ O biscoito fica macio, não fica crocante.

Cookies de aveia

INGREDIENTES:

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AVEIA EM FLOCOS
- 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL
- 1 OVO
- 1 COLHER (SOPA) DE PASTINHA DE TÂMARA
- 1 COLHER (SOPA) DE ÓLEO DE COCO
- 1/2 MAÇÃ RALADA

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea. Faça bolinhas, disponha em uma forma e “achate” com o auxílio de um garfo. Leve ao forno (200° C) por 20 minutos. Rende 9 a 12 *cookies* (dependendo do tamanho).

Bolo de banana sem açúcar

INGREDIENTES:

- 2 BANANAS-NANICAS OU PRATA (DEVEM ESTAR BEM MADURAS)
- 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE UVAS-PASSAS PRETAS
- 2 OVOS PEQUENOS
- 1/4 XÍCARA DE ÓLEO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AVEIA (TANTO FAZ FLOCOS FINOS OU GROSSOS)
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ
- **OPCIONAL:** CANELA E CASTANHAS.

MODO DE PREPARO:

Coloque no liquidificador a uva-passa preta, os ovos, o óleo, a banana e a canela. Bata até fazer algumas bolhas. Separe os ingredientes secos (a farinha de aveia e o fermento) e coloque em uma tigela, misturando-os. Adicione a mistura do liquidificador e mexa bem. Em seguida coloque as castanhas e misture. Asse em forma pequena em forno médio.

Cupcake de banana

INGREDIENTES:

- 3 BANANAS (MELHOR A NANICA, MAS JÁ FIZ COM A PRATA E DEU CERTO)
- 1 XÍCARA DE AVEIA EM FLOCOS FINOS
- 2 OVOS CAIPIRAS
- 5 AMEIXAS SECAS OU 2 COLHERES (SOPA) DE UVA -PASSA
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO
- 1 COLHER (CHÁ) DE FERMENTO

MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador a banana picada, a ameixa picada, os ovos e o óleo. Em uma tigela, misture a aveia com essa mistura do liquidificador até obter uma massa homogênea. Por último, acrescente o fermento. Coloque a massa em forminhas de *cupcake* e asse por aproximadamente 30 minutos.

Bolo de banana integral

INGREDIENTES:

- 5 BANANAS-NANICAS MADURAS E AMASSADAS
- 5 OVOS
- 1 COLHER (CHÁ) DE CANELA
- 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO DE CANOLA
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL
- 250 G DE DAMASCO OU AMEIXA SECA PICADOS
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO EM PÓ

MODO DE PREPARO:

Bata o ovo no mixer com o óleo e a canela. Misture o ovo batido, a farinha integral, a banana amassada, os damascos picados e o fermento, um a um, nessa ordem. Coloque na assadeira untada e enfarinhada e asse por aproximadamente 30 minutos em forno médio.

Se quiser fazer metade, use 3 bananas e 3 ovos.

Cupcake de banana e cacau

INGREDIENTES:

- 1 BANANA (MELHOR A NANICA BEM MADURA)
- 1 OVO
- 2 COLHERES (SOPA) DE FARELO DE AVEIA
- 1 COLHER (CHÁ) DE CACAU EM PÓ (SEM AÇÚCAR)
- 1 COLHER (CAFÉ) DE FERMENTO

MODO DE PREPARO:

Bata o ovo, depois acrescente a banana amassada e os demais ingredientes. Bata até obter uma massa homogênea. Coloque em forminhas e leve ao forno preaquecido por 15 minutos. Rende 3 bolinhos pequenos.

Bolo de cenoura sem açúcar

INGREDIENTES:

- 1 CENOURA MÉDIA
- 8 AMEIXAS OU DAMASCOS (DEIXAR DE MOLHO NA ÁGUA QUENTE POR 30 MINUTOS)
- SUCO DE 2 LARANJAS
- 3 OVOS
- 3 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
- 1/2 XÍCARA DE ÓLEO
- 1/2 COLHER (SOBREMESA) DE FERMENTO EM PÓ

MODO DE PREPARO:

Coloque no liquidificador os ovos, o óleo, a cenoura ralada, o suco de laranja. Bata até fazer algumas bolhas. Separe os ingredientes secos (farinha e o fermento) e coloque em uma tigela misturando. Adicione a mistura do liquidificador e mexa bem. Em seguida, acrescente as ameixas picadinhas e misture. Asse em forma pequena em forno médio por cerca de 25 minutos.

Bolo de milho baby

INGREDIENTES:

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE MILHO (APROXIMADAMENTE 2 ESPIGAS)
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FLOCÃO DE MILHO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE LEITE DE COCO
- 3 OVOS CAIPIRAS
- 3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO (DE GIRASSOL)
- 2 COLHERES (SOPA) DE COCO RALADO
- 2 COLHERES (SOPA) DE UVA-PASSA CLARA
- 1 COLHER (CHÁ) DE FERMENTO

MODO DE PREPARO:

Bata tudo no liquidificador. Coloque em forma untada e leve ao forno preaquecido por aproximadamente 20 minutos.
Para maiores de 2 anos: acrescentar 1/2 xícara de açúcar mascavo.

Creminho de abacate com cacau

INGREDIENTES:

- 1/2 ABACATE MADURO PEQUENO (3 COLHERES DE SOPA)
- 1/2 BANANA MADURA
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE CHOCOLATE EM PÓ
- 3 COLHERES (SOPA) DE LEITE DE COCO

MODO DE PREPARO:

Bata tudo no mixer ou liquidificador, coloque nas tacinhas e refrigere por 2 horas antes de servir.

Bolo de coco com damasco

INGREDIENTES:

- 6 DAMASCOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE COCO
- 1 XÍCARA (CAFÉ) DE COCO RALADO FININHO
- 150 ML DE LEITE DE COCO CASEIRO
- 3 OVOS CAIPIRAS
- 2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE COCO (DE GIRASSOL)
- 1 COLHER (CHÁ) DE FERMENTO

MODO DE PREPARO:

Pique os damascos e coloque-os em uma panela pequena. Cubra-os com água (cerca de 1 xícara de chá) e deixe ferver. Bata o damascos no processador formando uma pastinha. Bata as claras em neve e reserve. No mixer ou liquidificador, bata a pastinha de damascos com as gemas, o óleo e o leite de coco. Em uma tigela, acrescente as farinhas e a mistura que foi batida no liquidificador misturando bem. Acrescente as claras em neve, mexendo delicadamente (isso ajuda o bolo a crescer mais), por último acrescente o fermento. Coloque a massa em forminhas e leve ao forno preaquecido por aproximadamente 20 minutos.

Canjica

INGREDIENTES:

- 1 XÍCARA DE CANJICA DE MILHO
- 1 XÍCARA (200 ML DE LEITE DE COCO)
- 1 XÍCARA DE ÁGUA

MODO DE PREPARO:

Cubra o milho com água e deixe cozinhar por aproximadamente 30 minutos até ficar macio. Em seguida, escorra a água e “lave” o milho em água corrente. Coloque o milho cozido, o leite de coco e 1 xícara de água e deixe cozinhar novamente por aproximadamente 10 minutos.

Leite de coco caseiro

INGREDIENTES:

- COCO PICADO (RENDE 1 COPO CHEIO)
- 2 XÍCARAS (CHÁ) DE ÁGUA QUENTE

MODO DE PREPARO:

No liquidificador, bata os ingredientes até obter uma mistura homogênea. Coe usando um pano de prato (bem limpo e de uso exclusivo para esse fim) ou coadores próprios para leites vegetais (encontrado em algumas lojas de produto natural). Está pronto!! Rende 750 ml (5 potinhos de 150 ml) de leite de coco e 2 potinhos do coco ralado (o que sobra quando coa o leite). O leite de coco dura 2 dias na geladeira. Você pode congelar e consumir em até 30 dias.

DICA:

- ♥ Para abrir o coco, coloque-o inteiro no congelador por aproximadamente 4 horas, assim a casca quebra muito fácil e a polpa solta totalmente da casca. A polpa do coco sai inteirinha, parece mágica!

Pão de abóbora

INGREDIENTES:

- 2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
- 1 XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL
- 1 XÍCARA DE FARELO DE AVEIA
- 3 XÍCARAS DE ABÓBORA COZIDA NO VAPOR
- 1/2 XÍCARA DE ÓLEO (OU AZEITE)
- 2 OVOS
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL
- 10 G DE FERMENTO BIOLÓGICO SECO E INSTANTÂNEO

MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador a abóbora cozida, o ovo, o óleo e o sal. Coloque em uma vasilha e acrescente aos poucos a mistura das farinhas (peneiradas) e o fermento. Misture bem e se necessário acrescente mais farinha. Coloque a massa sobre uma superfície lisa e com um pouco de farinha e sove bem a massa. Deixe a massa descansar até dobrar de tamanho (cerca de 30 minutos). Depois modele a massa fazendo bolinhas e coloque em uma forma untada. Deixe descansar por mais 30 a 40 minutos. Leve ao forno preaquecido a 190° C por, aproximadamente, 15 a 20 minutos. Rende em média 20 pãezinhos. E a boa notícia: pode congelar.

Pão de inhame

INGREDIENTES:

- 2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
- 1 XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL
- 1 XÍCARA DE FARELO DE AVEIA
- 3 XÍCARAS DE INHAME COZIDO
- 1/2 XÍCARA DE ÓLEO (OU AZEITE)
- 2 OVOS
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL
- 10 G DE FERMENTO BIOLÓGICO SECO E INSTANTÂNEO

MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador o inhame cozido, os ovos, o óleo e o sal. Coloque em uma vasilha e acrescente aos poucos a mistura das farinhas (peneiradas) e o fermento. Misture bem e se necessário acrescente mais farinha. Coloque a massa sobre uma superfície lisa e com um pouco de farinha e sove bem a massa. Deixe a massa descansar até dobrar de tamanho (cerca de 30 minutos). Depois modele a massa fazendo bolinhas e coloque em uma forma untada. Deixe descansar por mais 30 a 40 minutos. Leve ao forno preaquecido a 190° C por, aproximadamente, 15 a 20 minutos. Rende em média 20 pãezinhos.

DICAS:

- ♥ Antes de levar ao forno, pincele o pão com gema e salpique gergelim e alecrim. Além de mais bonito fica mais gostoso.
- ♥ Esse pão pode ser congelado. Antes de consumir é só pegar o pão congelado e aquecer por 45 segundos no micro-ondas ou 5 minutos no fornilho preaquecido.

Pão de batata-doce e agrião

INGREDIENTES:

- 2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
- 1 XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL
- 1 XÍCARA DE FARELO DE AVEIA
- 3 XÍCARAS DE BATATA-DOCE COZIDA NO VAPOR
- 1 XÍCARA DE AGRIÃO (PODE FAZER SEM)
- 1/2 XÍCARA DE ÓLEO (OU AZEITE)
- 2 OVOS
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL
- 10 G DE FERMENTO BIOLÓGICO SECO E INSTANTÂNEO

MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador a batata-doce cozida, o agrião, o ovo, o óleo e o sal. Coloque em uma vasilha e acrescente aos poucos a mistura das farinhas (peneiradas) e o fermento. Misture bem e se necessário acrescente mais farinha. Coloque a massa sobre uma superfície lisa e com um pouco de farinha e sove bem a massa. Deixe a massa descansar até dobrar de tamanho (cerca de 30 minutos). Depois modele a massa fazendo bolinhas e coloque em uma forma untada. Deixe descansar por mais 30 a 40 minutos. Leve ao forno preaquecido a 190° C por, aproximadamente, 15 a 20 minutos. Rende em média 20 pãezinhos. Pode congelar.

Hambúrguer caseiro

INGREDIENTES:

- 250 G DE CARNE OU FRANGO MOÍDOS
- 4 COLHERES (SOPA) DE AVEIA EM FLOCOS
- 1/4 DE UMA ABOBRINHA GRANDE, RALADA
- 1/2 CENOURA RALADA
- 1 OVO CAIPIRA BATIDO
- AZEITE PARA UNTAR A FORMA
- TEMPERO A GOSTO: ALHO, CEBOLA, POUCO SAL

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes com as mãos. A “massa” fica bem úmida. Forme os hambúrgueres. Esquente uma frigideira no fogo, coloque um fio de azeite, e espalhe com um pincel culinário (um ótimo truque para utilizar menos gordura no preparo dos alimentos, vale a pena adquirir um). Coloque para grelhar. Espere ficar douradinho, para então servir! Dá pra congelar algumas porções. Em vez de grelhar, você também pode assar no forno.

Hambúrguer de frango

INGREDIENTES:

- 500 G DE PEITO DE FRANGO MOÍDO OU PROCESSADO (CRU)
- 1 CENOURA PEQUENA RALADA
- 1 ABOBRINHA PEQUENA RALADA
- 1 OVO CAIPIRA
- 4 COLHERES (SOPA) DE AVEIA EM FLOCOS
- TEMPEROS (NATURAIS) A GOSTO

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea e, em seguida, modele fazendo hambúrgueres do tamanho que desejar. Depois é só grelhar ou assar. Para congelar, embrulhe no papel-filme. Pode congelar cru ou já assado.

RECEITAS PARA CRIANÇAS

a partir de 12 meses

Biscoítinhos integrais

Biscoito de aveia, banana e ameixa

Pão de queijo nutritivo

Pão de queijo nutritivo ou Palitinho de queijo

Bolinho de banana, aveia e iogurte

Sanduíche de ricota

Pastel assado

Cupcake salgado

Patê de frango

Patê de atum

Patê de ricota com cenoura

Guacamole

Pasta de grão-de-bico

Bolinha de frango

Quibe assado

Tortinha de espinafre

Espaguete nutritivo

Minipizza integral de frigideira

Iogurte caseiro

Danoninho caseiro

Smoothie de morango

Biscoitinhos integrais

INGREDIENTES:

- 1 XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL
- 1 XÍCARA DE GERGELIM
- 1 XÍCARA DE POLVILHO DOCE
- 1/2 XÍCARA DE FARELO DE TRIGO
- 1/2 XÍCARA DE FARINHA DE AVEIA OU DE FARINHA DE LINHAÇA
- 2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA EM TEMPERATURA AMBIENTE
- 1 COLHER (SOPA) DE LEITE EM PÓ
- ÁGUA SUFICIENTE PARA DAR O PONTO (USEI APROXIMADAMENTE 200 ML)

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes, acrescentando água o suficiente para formar uma massa homogênea que desgruda facilmente das mãos. Abra a massa com o auxílio de um rolo em uma superfície limpa coberta com papel-filme. Corte com cortadores, coloque em uma forma coberta com papel-manteiga e leve ao forno preaquecido a 180° C por cerca de 20 minutos.

Biscoito de aveia, banana e ameixa

INGREDIENTES:

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AVEIA EM FLOCOS
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO COMUM
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE AMEIXA SECA SEM CAROÇO
- 2 BANANAS-NANICAS
- 1 OVO
- 2 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA
- 1 COLHER (CAFÉ) DE CANELA EM PÓ
- 2 COLHER (CHÁ) DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA
- 1 COLHER (CHÁ) DE FERMENTO EM PÓ
- **OPCIONAL:** AMÊNDOAS PARA DECORAR

MODO DE PREPARO:

Deixe as ameixas de molho em água até ficarem bem macias. À parte, misture o ovo, a aveia e a farinha. Junte as bananas amassadas com a canela, a manteiga, a farinha de trigo, a essência de baunilha e o fermento. Escorra as ameixas, corte-as em pedacinhos e junte à massa. Distribua pequenas porções em colheradas em assadeira untada e enfarinhada e leve para assar em forno médio por cerca de 20 minutos.

Pão de queijo nutritivo

BATATA-BAROA COM CENOURA

- 1 CENOURA PEQUENA (100 G)
- 1 BATATA-BAROA (100 G)
- 1 + 1/2 XÍCARAS DE POLVILHO DOCE
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 2 OVOS CAIPIRAS
- 1 XÍCARA DE QUEIJO MINAS
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL MARINHO (SE FOR PARA ADULTOS) OU 1 COLHER (CAFÉ) SE FOR PARA CRIANÇAS
- **OPCIONAL:** LINHAÇA, PÁPRICA OU AÇAFRÃO-DA-TERRA (PARA FICAR MAIS AMARELINHO)

BATATA-DOCE COM AGRIÃO E MANJERICÃO

- 1 BATATA-DOCE GRANDE (200 G)
- 1 XÍCARA DE FOLHAS DE AGRIÃO E MANJERICÃO
- 1 XÍCARA DE POLVILHO DOCE
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 2 OVOS CAIPIRAS
- 1 XÍCARA DE QUEIJO MINAS
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL MARINHO (SE FOR PARA ADULTOS) OU 1 COLHER (CAFÉ) SE FOR PARA CRIANÇAS
- **OPCIONAL:** 1 COLHER (SOPA) DE ORÉGANO, ALECRIM OU GERGELIM

BETERRABA COM BATATA-BAROA

- 1 BETERRABA PEQUENA (100 G)
- 1 BATATA-BAROA PEQUENA (100 G)
- 1 + 1/2 XÍCARA DE POLVILHO DOCE
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA
- 2 OVOS CAIPIRAS
- 1 XÍCARA DE QUEIJO MINAS
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL MARINHO (SE FOR PARA ADULTOS) OU 1 COLHER (CAFÉ) SE FOR PARA CRIANÇAS

MODO DE PREPARO:

Cozinhe as hortaliças (menos o agrião e o manjericão). Amasse bem com um amassador de batatas.

Separe 3 tigelas: em uma acrescente a batata-baroa e a cenoura, em outra a batata-doce batida com o agrião e o manjericão (bata no mixer) e em outra o inhame com a beterraba. Em cada tigela acrescente o azeite, o ovo e misture. Em seguida acrescente o polvilho aos poucos e misture (com as mãos) até obter uma massa homogênea (a quantidade de polvilho pode variar um pouco para mais ou para menos. Acrescente polvilho até chegar em um ponto que a massa não gruda nas mãos.

Preaqueça o forno (10 minutos) a 180° C. Unte uma forma e faça bolinhas com a massa (melhor untar a mão também para a massa não grudar). Leve ao forno (230° C) cerca de 25 minutos. Rende em média 12 pães pequenos cada receita.

Pão de queijo nutritivo ou Palitinho de queijo

INGREDIENTES:

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE QUEIJO MINAS RALADO
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE POLVILHO DOCE
- 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE AVEIA
- 2 OVOS
- PITADA DE SAL
- **OPCIONAL:** CHIA, LINHAÇA, CENOURA RALADA, AÇA-FRÃO, SALSINHA OU OUTRO TEMPEROS NATURAIS

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes até obter uma massa bem homogênea. Faça bolinhas ou palitinhos, disponha em uma forma e asse (220° C) por cerca de 20 minutos.

Bolinho de banana, aveia e iogurte

INGREDIENTES:

- 2 BANANAS AMASSADAS
- 1 POTINHO (150 ML) DE IOGURTE NATURAL
- 1 XÍCARA DE AVEIA EM FLOCOS FINOS OU DE FARELO DE AVEIA
- 1/2 XÍCARA DE AVEIA EM FLOCOS GROSSOS
- 1/2 XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO
- 2 OVOS
- 1 COLHER (CHÁ) DE FERMENTO
- **OPCIONAL:** CANELA, UVA-PASSA OU AMEIXA SECA

MODO DE PREPARO:

Bata as claras em neve e reserve. Misture os outros ingredientes e acrescente por último o fermento e a clara em neve. Leve ao forno preaquecido por aproximadamente 25 a 30 minutos. Rende 12 bolinhos.

Sanduíche de ricota

INGREDIENTES (PARA 1 SANDUÍCHE):

- 2 FATIAS DE PÃO DE FORMA INTEGRAL
- 1 FATIA DE RICOTA
- 1 COLHER DE REQUEIJÃO
- 1 COLHER (CAFÉ) DE MANJERICÃO E ORÉGANO
- CEBOLA, SALSINHA E ALHO A GOSTO
- FOLHAS DE AGRIÃO E RÚCULA
- 1/2 TOMATE, CENOURA

MODO DE PREPARO:

Junte a ricota com o requeijão, o manjericão, o orégano, o alho e a cebola. Misture bem e coloque no pão. Acrescente cenoura, rúcula, agrião e tomate.

Pastel assado

INGREDIENTES:

- 1 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO (SE NECESSÁRIO ACRESCENTE MAIS FARINHA ATÉ DAR O PONTO DE SOLTAR FACILMENTE DAS MÃOS)
- 2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL
- 1 OVO
- 1 XÍCARA DE LEITE MORNO
- 1 COLHER (SOPA) DE AÇÚCAR
- 1 PITADA DE SAL
- 1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO BIOLÓGICO
- 1/4 DE XÍCARA DE ÓLEO

MODO DE PREPARO:

Coloque numa vasilha leite morno, sal, óleo, fermento, açúcar e um pouco de farinha. Deixe levedar por 5 minutos. Depois coloque o ovo e o restante da farinha. Espere a massa crescer por cerca de 30 minutos. Abra a massa e recheie.

Tempo no forno: 30 minutos.

Sugestão de recheio: ricota com espinafre, queijo e cenoura, carne moída com cenoura, frango com milho e brócolis etc.

Cupcake salgado

INGREDIENTES:

MASSA:

- 1 XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO BRANCA
- 1 XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL OU DE AVEIA
- 1 XÍCARA DE LEITE
- 1/2 XÍCARA DE ÓLEO
- 2 OVOS
- 1 COLHER (CAFÉ) DE SAL
- 1 COLHER (SOPA) DE ORÉGANO
- 1/2 CEBOLA
- 1 COLHER (SOPA) RASA DE FERMENTO

RECHEIO:

- 1/2 CENOURA RALADA
- 1/2 ABOBRINHA RALADA
- 1 TOMATE SEM PELE E SEM SEMENTE PICADO
- 1 LATINHA DE SARDINHA OU ATUM
- 1/2 CEBOLA PICADINHA
- 1 PITADA DE SAL

MODO DE PREPARO:

Preaquecer o forno em temperatura média.

Massa: Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Recheio: Misture todos os ingredientes.

Nas forminhas de *cupcake*, derrame um pouco da massa para cobrir o fundo, depois acrescente 1 colher (sopa) de recheio e cubra com o restante de massa e leve ao forno para dourar por cerca de 30 minutos.

DICA:

♥ Você poderá escolher o recheio que quiser, por exemplo: atum, cenoura e vagem; repolho roxo, abobrinha e frango. Use a criatividade e crie a sua receita!

Patê de frango

INGREDIENTES:

- 1 XÍCARA DE FRANGO COZIDO E DESFIADO
- 2 COLHERES DE REQUEIJÃO
- 1/2 XÍCARA DE CENOURA RALADA OU TOMATE PICADINHO
- **OPCIONAL:** ORÉGANO OU CHEIRO-VERDE

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes ou bata tudo no mixer.

Patê de atum

INGREDIENTES:

- 1 LATA DE ATUM EM ÁGUA
- 2 COLHERES DE REQUEIJÃO
- 1/2 XÍCARA DE CENOURA RALADA OU TOMATE PICADINHO
- **OPCIONAL:** ORÉGANO OU CHEIRO-VERDE

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes ou bata tudo no mixer.

Patê de ricota com cenoura

INGREDIENTES:

- 1 XÍCARA DE RICOTA
- 2 COLHERES DE REQUEIJÃO
- 1 XÍCARA DE CENOURA RALADA
- 1 PITADA DE SAL
- **OPCIONAL:** ORÉGANO OU CHEIRO-VERDE OU AÇAFRÃO

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes ou bata tudo no mixer.

Guacamole

INGREDIENTES:

- 1 ABACATE SEM CAROÇO
- COENTRO A GOSTO
- 1/2 CEBOLA
- 1 COLHER (CAFÉ) DE SAL
- **OPCIONAL:** 2 TOMATES

MODO DE PREPARO:

Pique o coentro, tomate e a cebola. Esprema o abacate em uma tigela e misture todos os ingredientes.

DICA:

- ♥ Se quiser, pode adicionar uma colher de sopa de suco de limão ao guacamole.

Pasta de grão-de-bico

INGREDIENTES:

- 500 G DE GRÃO-DE-BICO
- 4 COLHERES DE TAHINE (PASTA DE GERGELIM)
- 3 DENTES DE ALHO
- 2 LIMÕES
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE
- CEBOLA, SALSA E CEBOLINHA A GOSTO

MODO DE PREPARO:

Deixe o grão-de-bico de molho de um dia para o outro. No dia seguinte, coloque-o em uma panela com água e sal para ferver, deixe por 25 minutos. Reserve 1 copo da água em que ferveu o grão-de-bico. Após, retire a casca dele e o coloque no liquidificador com a água reservada, bata e acrescente sal, tahine, limão, alho, um pouco de cebola, cebolinha verde e azeite. Prove e coloque cada ingrediente a gosto. Formará um creme igual um purê, coloque em uma vasilha e sirva com pães integrais ou torradas.

DICA:

- ♥ Para congelar o homus, basta separar o purê antes de acrescentar os ingredientes.

Bolinha de frango

INGREDIENTES:

- 1 XÍCARA (CHÁ) DE MANDIOCA COZIDA
- 2 A 4 COLHERES (SOPA) DA ÁGUA DE COZIMENTO DA MANDIOCA
- 1 XÍCARA (CHÁ) DE PEITO DE FRANGO COZIDO E DESFIADO
- 2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE OU REQUEIJÃO
- 1 COLHER (SOBREMESA) GERGELIM OU QUEIJO RALADO
- SAL E TEMPEROS A GOSTO (ORÉGANO, ALHO EM FLOCOS, COENTRO, SALSINHA, MANJERICÃO)

MODO DE PREPARO:

Cozinhe a mandioca em água e sal até ficar macia. Em outra panela, faça o mesmo com o peito de frango. Processe a mandioca já cozida com o frango, o azeite e os temperos (salsinha e cebolinha, coentro ou manjericão), até que vire uma massa homogênea. Enrole as bolinhas, passe no gergelim ou queijo ralado e disponha em uma assadeira untada com azeite. Leve para assar por 25 minutos em forno a 200° C ou até que estejam douradas.

Quibe assado

INGREDIENTES:

- 200 G DE TRIGO PARA KIBE
- 200 G DE CARNE MOÍDA (PATINHO DE PREFERÊNCIA)
- 250 ML DE ÁGUA FERVENDO
- 1/2 CEBOLA RALADA OU BEM PICADINHA
- 2 COLHERES (SOPA) DE HORTELÃ PICADA
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL

MODO DE PREPARO:

Misture bem todos os ingredientes até obter uma massa homogênea. Unte as mãos com um pouco de óleo e faça as bolinhas. Coloque as bolinhas em uma forma untada e asse por cerca de 25 a 30 minutos.

Coloque o trigo em uma forma de bolo, para espalhar bem. Despeje a água fervendo e deixe tampado com um pano de prato por 40 minutos, (a quantidade de água tem que ser essa, por que não precisa escorrer). Depois que o trigo hidratar, misture a carne moída, a hortelã e o sal e misture bem.

Espalhe no fundo da assadeira ou enrole no formato de quibe e asse no forno.

Tortinha de espinafre

INGREDIENTES:

- 1 MAÇO PEQUENO DE ESPINAFRE CRU E CORTADO (PODE SER ATÉ ESPINAFRE CONGELADO)
- 1 COLHER (CHÁ) DE AZEITE OU ÓLEO PARA REFOGAR
- 1 DENTE DE ALHO RALADO PARA REFOGAR
- 1/2 CEBOLA PARA MASSA
- 1 COPO DE LEITE
- 4 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO
- 3 OVOS INTEIROS
- 1 COLHER (CHÁ) DE SAL
- **OPCIONAL:** 50 G DE QUEIJO RALADO

MODO DE PREPARO:

Refogue o espinafre picado com azeite e alho até murchar. No liquidificador, bata os ovos, a farinha, o queijo ralado, o sal, a cebola e o leite até ficar bem misturado. Acrescente o espinafre e bata na função “pulsar” umas 3 a 4 vezes, para que ainda reste alguns pedaços. Coloque a massa em tigelinhas próprias para forno (também podem ser forminhas de *cupcake*) untadas com azeite e acrescente mais queijo ralado por cima para gratinar. Asse por 30 minutos no forno a 200° C.

Espaguete nutritivo

INGREDIENTE:

PARA O ESPAGUETE

- 150 G DE ABOBRINHA CORTADA EM LÂMINAS FINAS
- 150 G DE CENOURA CORTADA EM LÂMINAS FINAS
- 100 G DE MACARRÃO INTEGRAL COZIDO
- 1 DENTE DE ALHO RALADO

PARA O MOLHO

- 500 G DE TOMATES PICADOS EM CUBOS PEQUENOS SEM SEMENTES
- 1/2 CEBOLA (APROXIMADAMENTE 20 G)
- AZEITE EXTRA VIRGEM (A GOSTO)
- SAL (A GOSTO)
- 1 DENTE DE ALHO
- MANJERICÃO (A GOSTO)
- 1/2 XÍCARA (CHÁ) DE POLPA DE TOMATE

MODO DE PREPARO:

DO ESPAGUETE:

Fatie a abobrinha e a cenoura em lâminas finas. Cozinhe no vapor ou refogue em pequena quantidade de azeite. Reserve.

DO MOLHO:

Em uma panela, doure a cebola no fio de azeite, coloque o molho de tomate e refogue. Acrescente o tomate já cortado e desligue o fogo logo em seguida. Finalize salpicando com sal. Monte o espaguete em formato de ninho, coloque o molho de tomate no meio. Decore com folhas de manjericão e sirva.

Minipizza integral de frigideira

INGREDIENTES:

- 1 MINIPÃO SÍRIO INTEGRAL
- 1 COLHER (SOPA) DE QUEIJO MUÇARELA RALADO
- TOMATE CEREJA EM RODELAS E/OU BRÓCOLIS PICADINHO
- ORÉGANO

MODO DE PREPARO:

Monte a minipizza com pão, queijo, tomate e/ou brócolis e orégano. Coloque na frigideira, tampe e aqueça em fogo baixo até o queijo derreter.

Iogurte caseiro

INGREDIENTES:

- 1 POTE DE IOGURTE INTEGRAL DE CONSISTÊNCIA FIRME
- 1 L DE LEITE (DE PREFERÊNCIA LEITE TIPO A INTEGRAL)

Obs: para adultos com restrição no consumo de gordura, pode ser feito com leite desnatado.

MODO DE PREPARO:

Ferva o leite e deixe ficar na temperatura morna (não pode estar muito quente). Acrescente o iogurte misturando bem. Em seguida, distribua em potinhos com tampa (de 100 ml a 200 ml). Deixe na temperatura ambiente por cerca de 10 a 12 horas e pronto.

DICA:

- ♥ É melhor distribuir em potinhos individuais, pois assim a durabilidade é maior (2 semanas na geladeira).

Danoninho caseiro

INGREDIENTES:

- 1 POTINHO DE 200 G DE IOGURTE NATURAL DESNATADO
- 1/2 RICOTA (CERCA DE 250 G)
- 1 BANDEJA DE MORANGO
- 1 PACOTINHO DE GELATINA SEM SABOR

MODO DE PREPARO:

Dissolva a gelatina em 5 colheres de sopa de água e deixe por 1 minuto, em seguida leve ao micro-ondas por 15 segundos. Coloque no liquidificador o iogurte, a ricota e a gelatina dissolvida. Bata até obter uma massa bem homogênea. Distribua a mistura em copinhos de café e leve à geladeira por 1 hora. Rende 15 copinhos.

Smoothie de morango

INGREDIENTES:

- 1 BANANA
- 3 A 5 MORANGOS
- 5 COLHERES (SOPA) DE LEITE
- 225 G DE IOGURTE DESNATADO SEM SABOR

MODO DE PREPARO:

Em um liquidificador, misture todos os ingredientes e bata bem. Coloque nos copos e sirva.



MPF
Ministério Público Federal