



Simone Medeiros
nutrição infantojuvenil

Receitas saudáveis para a rotina das crianças

EDIÇÃO **Férias**



Objetivo do E-book

Esse e-book tem o objetivo de oferecer receitas saudáveis, para que a criança tenha uma boa construção alimentar e receba bons nutrientes e vitaminas em todas as refeições, mesmo nas férias.

São mais de 15 receitas que vão te auxiliar na rotina das crianças. Aproveite também esse material para te dar ideias de substituições como por exemplo: trocar o hot dog por pão com carne moída.

Espero que este ebook te ajude na organização dos lanchinhos nesse período de férias e que tenha uma demanda maior de variedade no lanche das crianças.

E lembre-se, minha motivação sempre será proporcionar uma alimentação mais leve e prazerosa para toda família.

Com carinho,
Simone Medeiros.



ÍNDICE

Catchup funcional.....	4
Maionese de abacate.....	5
Pasta de grão de bico (humus).....	6
Pasta de atum.....	6
Pasta de queijo cremoso.....	6
Bronzeadinhos de aipim.....	7
Croquete de carne assado.....	8
Hamborguinhos de atum.....	9
Almondegas de frango com linhaça chia.....	10
Hot dog de carne moída.....	11
Creme de avelã.....	12
Gelatina de morango com melancia.....	13
Cupcake de banana.....	14
Bolo de caneca.....	15
Sucão da força.....	16
Smoothie de banana e morango.....	17



Catchup funcional

Receita:

8 tomates orgânicos maduros sem pele (de preferência tipo italiano)
1 banana verde pequena aquecida
 $\frac{1}{2}$ xícara de cafezinho de água mineral (se necessário)
2 dentes de alho picadinhos
1 colher de chá de açúcar demerara ou açúcar de coco orgânico (opcional)
3 colheres de sopa de vinagre de maçã
10 colheres de sopa de azeite de oliva
Sal marinho a gosto
Páprica picante ou pimenta dedo de moça à gosto

Modo de preparo:

Retirar a pele dos tomates e bater no liquidificador. Picar os dentes de alho em pedaços pequenos ou espremer com auxílio de uma espremedor. Aquecer 2 colheres de sopa de azeite em uma panela e frijir o alho. Em seguida adicionar os tomates batidos e deixar apurar até ficar com consistência de purê. Esperar esfriar um pouco e bater no liquidificador com o vinagre, o sal, o restante do azeite, a banana verde o açúcar e a páprica. Colocar em um recipiente de vidro e conservar na geladeira.

Para aumentar a biodisponibilidade do lycopeno, é preciso que os tomates sejam cozidos em fogo baixo na presença de uma fonte de gordura boa, como o azeite de olívia.



Maionese de abacate

Receita:

½ abacate pequeno maduro e gelado
1 colher de sopa de mostarda dijon
Suco de 1/2 a 1 limão
Noz moscada a gosto
Sal marinho a gosto

Modo de preparo:

Bater bem no liquidificador, mixer, processador ou na mão todos os ingredientes. Corrigir os temperos para o seu gosto.

Dura 1 semana
na geladeira.



Pastinhas

Humus

Receita:

- 1 xícara de grão de bico cozido
- 1 xícara de água morna
- 1/2 dente de alho
- 1 colher de sopa de tahine (pasta de gergelim)

Se optar por comprar o homus pronto, a marca "SAJ" é muito boa! Na pastinha de atum, acrescente cenourinha ralada.

Na pastinha de queijo, acrescente um purê de beterraba. Fica uma pastinha pink.



Atum

Receita:

- 1 xícara de grão de bico cozido
- 1 xícara de água morna
- 1/2 dente de alho
- 1 colher de sopa de tahine (pasta de gergelim)

Queijo cremoso

Receita:

- 1 copo de requeijão cremoso
- 1 xícara de parmesão ralado
- 2 colheres de sopa de leite semidesnatado
- 1 colher de sopa de orégano

Modo de preparo:

Para cada sabor, bata os ingredientes no liquidificador até obter uma pastinha com a consistência bem pastosa. Geladeira e pronto! Congele em mini porções para oferecer os sabores alternadamente.



Bronzeadinhos de aipim

Receita:

500g de aipim cozido
1 ramo de salsa picadinha
1 lata de atum em óleo baixo sódio
1 xícara de chá de aveia sem glúten
1 ovo caipira
Sal a gosto
Azeite de oliva e açafrão para enrolar

Você pode trocar o atum por carne moída, frango desfiado, ou legumes em cubinho.

Modo de preparo:

Amassar nem o aidim e misturar os demais ingredientes. Untar as mãos com um pouco de azeite de oliva e açafrão e fazer bolinhas. Levar ao forno pré aquecido a 200° por 25 minutos ou até ficarem bronzeadas.



Croquete de carne assado

Receita:

300 gramas de carne moída
1 batata grande cozida (inglesa ou doce)
1 dente de alho picado
1 cebola picada
2 colheres de sopa de azeite
2 colheres (sopa) de farinha aveia
2 colheres (sopa) de farinha de linhaça dourada
2 colheres de cheiro verde picado
1 ovo batido ligeiramente com o garfo

Modo de preparo:

Em uma panela, refogue o azeite com alho e cebola. Em seguida jogue a carne moída e refogue bem. Adicione o cheiro verde picadinho. Reserve. Após esfriar a carne, adicione a batata cozida. Se a massa estiver muito mole, acrescente a farinha de aveia até dar a liga. Forme os croquetes com as mãos, passe no ovo batido, na farinha de linhaça e coloque em um tabuleiro untado. Asse em forno alto (220°C mais ou menos) até formar uma crostinha em volta. Sirva.



Hamburguinhos de atum

Receita:

1 cenoura grande ralada em ralador fino
1 lata de atum em óleo com baixo teor de sódio
1 xícara de chá de aveia sem glúten
1 colher de chá de curry
 $\frac{1}{2}$ xícara de chá de salsinha ou cebolote picada
Sal a gosto
Gergelim para empanar

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes em uma travessa, amassando bem com as mãos. Formar bolinhas, amassar as bolinhas para que fiquem em forma de hambúrgueres e empanar no gergelim. Distribuir em uma forma untada com azeite de oliva e levar ao forno preaquecido a 200°C por 20 minutos, virando na metade do tempo para assar bem dos dois lados.



Almôndegas de frango linhaça e chia

Receita:

200g de peito de frango (ou moído)
2 dentes de alho
1/2 cebola
Suco de meio limão
1 ovo
1 colher (sopa) de farinha de linhaça
1 colher (sopa) de chia
2 colheres de cebolinha
2 colheres de sopa de cenoura ralada

Modo de preparo:

Moa o peito de frango em um processador com o alho, a cebola, o ovo e a cenoura até ele ficar pastoso. Para temperar, utilize o suco de um limão e cheiro verde. Em seguida, adicione a farinha de linhaça e a chia. Faça as bolinhas e leve ao forno preaquecido por aproximadamente 20 minutos.



Hot dog de carne moída

Receita:

Cenoura
Brócolis
Abobrinha
Tomate
Couve flor
Carne moída patinho

Modo de preparo:

Bata no processador ou no liquidificador os legumes, processe até ficar bem picadinho. No fogo, adicionar alho e cebola bem picadinhos, a carne moída, refogue bem e adicione a mistura de legumes, adicione molho de tomate e acerte o sal. Recheie o pãozinho da sua preferência e se preferir adicione alface.



Creme de avelã

Receita:

1 xícara e meia de avelãs
½ xícara de açúcar mascavo peneirado
1/3 de xícara de chá de cacau em pó
1 xícara de chá de leite de coco ou outro leite vegetal
2 colheres de sopa de óleo de coco
½ colher de chá de extrato de baunilha

O cacau da marca Callebaut é suíço, maravilhoso. Vale a pena investir para o uso em receitas que incluem cacau.



Modo de preparo:

Coloque as avelãs espalhadas em uma assadeira e leve para o forno pré-aquecido a 150 graus por 10 minutos tomindo cuidado para não queimar. Retire do forno e deixe amornar. Descasque as avelãs esfregando punhados com as mãos. Pode ser que a casca de algumas não saia por inteiro, mas não tem problema, uma boa parte vai sair. Triture as avelãs até virarem uma farinha. Quanto mais triturada a avelã, mais liso será o creme ao final. Adicione os demais ingredientes no liquidificador ou processador e bata bem até obter um creme liso e homogêneo. Transfira o creme para um pote com tampa e conserve na geladeira.



Gelatina de morango com melancia

Receita:

15 morangos graúdos
1 melancia pequena
6 colheres de chá de Agar Agar

Modo de preparo:

Bata as frutas no liquidificador e reserve metade. A outra metade misture com o agar agar e leve ao fogo até esquentar. Misture com o restante e encha metade de uma melancia vazia e coloque na geladeira. Sirva! Essa receita pode ser feita com a fruta de sua preferência. É só seguir a mesma medida.

Uma excelente opção para se refrescar nas férias.



Cupcake de banana

Receita:

3 bananas amassadas
1 xícara de leite vegetal (250 ml)
1 colher de sopa de cacau em pó
2 ovos
2 1/2 xícaras de aveia em flocos finos sem glúten (240g)
1 colher de sopa de fermento em pó
1 colher de chá de extrato de baunilha
3 colheres de sopa de chocolate meio amargo picado (40g)

Uma ótima oção é adicionar canela em pó na receita



Modo de preparo:

Amassar bem a banana com um garfo. Misturar os outros ingredientes e bater na batedeira em velocidade baixa. Deixar o fermento por último. Dividir em 15 forminhas de cupcake e assar em forno pré-aquecido a 180°C, por 35 minutos, aproximadamente.



Bolo de caneca

Receita:

1 ovo caipira
1 colher de café de óleo de coco
2 colheres de café de cacau em pó
1 colher de sopa de agave
3 colheres de sopa de farinha de coco
1/4 de xícara de chá de água
1 colher de café de fermento em pó

Você também pode substituir a calda de agave por mel.

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes em uma tigela, exceto o fermento. Mexer bem até a massa ficar bem homogênea, adicionar o fermento e mexer suavemente. Colocar a massa até a metade de uma caneca untada. Levar ao micro-ondas por 2 minutos.



Sucão da força

Receita:

2 cenouras
1 macã
2 laranjas
1 colher (sopa) de açúcar

Não é necessário adoçar.
Mas, se for o caso da aceitação da criança, pode substituir o açúcar branco por açúcar demerara, açúcar mascavo ou mel.



Modo de preparo:

Lave e retire a casca das cenouras e da maçã. Se forem orgânicas, pode bater com a casca também, ok? Após, corte-as em cubos pequenos. Esprema o suco de laranja e o despeje em um liquidificador junto com as cenouras e a maçã. Bata tudo. Se ficar muito grosso, você pode acrescentar mais suco de laranja. Se preferir, acrescente cubos de gelo e sirva em seguida!

Aposte nesse suco pois ele possui uma boa dose de nutrientes para fortalecer a criança!



Smoothie de banana e morango

Receita:

1 copo de água ou leite de coco ou outro leite vegetal geladinho
3 pedras de gelo picado
3/4 de um copo com morangos picados e congelados
1 banana em rodelas congelada
1 colher (sopa) de açúcar (opcional)

Se preferir, use a banana fresca para um smoothie mais líquido. Ideal para o café da manhã ou lanche.

Modo de preparo:

Congelando a banana: Descasque a banana e corte-a em fatias de aproximadamente 2,5 cm. Acomode as fatias separadinhas em uma assadeira forrada com papel-manteiga. Leve ao congelador por 20 a 30 minutos ou até que as bananas estejam solidificadas.

Preparando o smoothie: Lave os morangos e retire os cabinhos. Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva imediatamente.

Que tal um smoothie bifásico? Bata no liquidificador metade do leite vegetal com a banana e 1 colher (sopa) de açúcar. Coloque em um copo e reserve. Bata o restante do leite vegetal com os morangos. Complete o copo com a mistura de morango e sirva!

