

Receitas para crianças pequenas



Pudim de Chia com Frutas



 **Vegan**

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de chia
- 100 ml de leite de coco
- Frutinhas à sua escolha, é legal variar!

Modo de Preparo:

Em um bowl, coloque a chia e o leite de coco. Misture.

Deixe de molho por 8 horas na geladeira (pode ser de um dia para o outro). Vira um pudim!

Por cima, coloque as frutinhas que quiser!

DICA: Pode fazer com iogurte natural também, mas assim a receita não será mais *vegan*, ok?!

Pão de Queijo fake (c/ batata doce)




Ingredientes:

- 1 e 1/2 xíc. (chá) de batata doce cozida e espremida ainda quente
- 2 xíc. (chá) de polvilho azedo ou doce, ou 1/2 de cada
- 1/4 xíc. (chá) de azeite de oliva
- 1/4 xíc. (chá) de água
- Sal e temperinhos de sua preferência, à gosto
- 1/2 xícara de chá de parmesão ralado

Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea. Enrole a massa em formato de bolinhas e disponha em uma assadeira untada levemente com azeite, mantendo certa distancia entre elas. Leve ao forno preaquecido a 180 graus, por 30 min ou até dourar.

Rendimento: 20 porções

DICA: O parmesão ralado é opcional, se você não colocar, a receita será  **Vegan**, também.

Pão de Queijo de Frigideira



Ingredientes:

- 4 colheres de sopa de tapioca
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de requeijão (opcional)
- Queijo parmesão à gosto
- Sal à gosto

Modo de Preparo:

Em um bowl, misture todos os ingredientes e bata com um garfo. Aqueça uma frigideira e unte com um fiozinho de azeite de oliva. Coloque a mistura e quando estiver desgrudando do fundo, vire e deixe dourar.

Geladinho de Melancia



 **Vegan**

Ingredientes:

- 2 fatias de melancia (sem sementes)
- 1 banana madura
- 1 colher de sobremesa de sumo de limão ou laranja
- 50 ml de água

Modo de Preparo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar na consistência de um creme.

Está pronto! Agora é só colocar em um pote ou em forminhas de gelo e levar ao congelador por 3 horas.

DICA: Coloque uma melancia bem docinha, pois nossa ideia é não precisar adoçar!

Crudité de Legumes c/ Molho de Iogurte



Ingredientes:

- Legumes!

Sugestão: Cenoura, Pepino, Brócolis cozido e Tomate

Para o molho:

- 1 pote de iogurte natural (170g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal, alho (descascado e amassado), orégano à gosto

Modo de Preparo:

Higienize os legumes e corte-os em palitos.

Para o molho, em um copinho ou molheira, misture todos os ingredientes.

DICA: Ofertar alimentos crus é ótimo para estimular a mastigação! Varie os legumes! Rabanete, talos de salsão, vagem e aspargos também ficam uma delícia!

Para deixar a receitinha  **Vegan** substitua o molho de iogurte por homus, fica muito gostoso também.

Mousse Caseiro do Hulk



Ingredientes:

- 1/2 abacate
- 1 banana madura
- 50 ml de leite (pode ser leite materno ou fórmula infantil)
- 1 colher de copa de aveia em flocos finos ou farelo de aveia
- Água

Modo de Preparo:

Em um recipiente, misture todos os ingredientes, deixe a água por último e vá acrescentando aos poucos, até formar uma consistência cremosa.

Leve à geladeira em potinhos de vidro com tampa ou no recipiente de sua preferência.

DICA: A outra metade do abacate pode ser armazenada sob refrigeração por até 3 dias, mas não remova o caroço e passe um plástico filme.

"Danoninho" de Inhame



 **Vegan**

Ingredientes:

- 2 inhames
- 1 banana madura
- 10 morangos

Modo de Preparo:

Lave os inhames, descasque-os e pique-os.

Em uma panela, coloque os inhames, cubra com água e cozinhe até ficarem macios. Escorra a água.

Higienize os morangos, retire o cabinho e pique-os. Descasque as bananas e corte em rodela.

Com um mixer ou liquidificador, bata os inhames cozidos e as frutas até formar um creme.

Leve à geladeira em potinhos de vidro com tampa ou no recipiente de sua preferência.

DICA: Se os morangos forem orgânicos, essa receita já pode ser oferecida por volta dos 7-8 meses, depois que o bebê já tiver provado as frutinhas todas separadas. Se não forem orgânicos, recomenda-se aguardar a criança completar 1 ano para oferecer.

Mingau de aveia (de micro-ondas)



Ingredientes:

- 2 e 1/2 colheres de sopa rasas de aveia em flocos
- 120 ml de leite (pode ser leite materno ou fórmula infantil)
- Pitadinha de canela (opcional)
- Açúcar a gosto (**receita recomendada para crianças a partir dos 2 anos**)

Modo de Preparo:

Em um recipiente fundo (tem que ser fundo para não transbordar), coloque o leite e a aveia. Misture e leve ao micro-ondas por 1 min e 50 segundos (potência média, na máxima pode transbordar). Desligue, misture, e leve novamente ao micro-ondas por mais 20 segundos. Polvilhe um pouquinho de canela e está pronto.

DICA: Vale acrescentar frutas, como rodela de banana ou maçã.

Almôndegas de Berinjela



 **Vegan**

Ingredientes:

- 1 berinjela média, cortada em cubos pequenos
- 1/2 cebola, picada
- 3 dentes de alho, amassados
- 1/3 xíc. (chá) de salsinha ou cebolinha
- 3/4 xíc. (chá) de aveia em flocos ou trigo p/ kibe
- 1/2 xíc. (chá) de água
- Azeite de oliva
- Sal à gosto

Modo de Preparo:

Refogue a cebola e o alho em um fiozinho de azeite. Acrescente a berinjela e cozinhe até que fique bem macia.

Junte o sal e a salsinha/cebolinha e mexa por mais dois minutos.

Desligue o fogo, coloque a aveia e a água, mexa bem.

Disponha a mistura em um refratário e amasse com um garfo para que fique mais pastosa. Reserve por 30 minutos.

Enrole as almôndegas com as mãos, espalhe-as em uma assadeira untada com azeite de oliva e leve para assar em forno preaquecido a 200 graus, por 20 minutos ou até dourar.

Muffin de Brócolis



Ingredientes:

- 100g de brócolis, triturado
- 4 colheres de sopa de creme de ricota
- 5 claras e 1 ovo inteiro
- 1 colher de chá de fermento
- Sal e temperinhos à gosto

Modo de Preparo:

Bata as cinco claras em neve e depois acrescente o ovo inteiro à mistura.

Em seguida, coloque o brócolis triturado, o creme de ricota, o sal e temperos a gosto. Por último, acrescente o fermento.

Coloque em forminhas e leve ao forno preaquecido a 160 graus, por 40 minutos.

Hambúrguer de Lentilha



Ingredientes:

- 1 xíc. (chá) de lentilha crua
- 1 xíc. (chá) de farinha de aveia
- 1 cebola grande, picada
- Sal e salsinha a gosto
- Azeite de oliva

Modo de Preparo:

Em uma panela grande cozinhe a lentilha até ficar macia. Escorra a água e transfira para um prato grande. Amasse com um garfo, não precisa ficar homogêneo, pode deixar alguns grãos inteiros para dar textura ao hambúrguer.

Doure a cebola no azeite de oliva. Acrescente a lentilha amassada, a salsinha picada, o sal e a farinha de aveia (ou outra farinha) e misture bem.

Retire a massa da panela, modele os hambúrgueres no tamanho e espessura que quiser, aqueça um fio de azeite e grelhe os hambúrgueres dos dois lados, até dourar.

DICA: Pode congelar os hambúrgueres e grelhar outro dia.

Bolo de banana com ameixa



Ingredientes:

- 200g de ameixa seca (sem açúcar)
- 200g de farelo de aveia
- 3 bananas maduras
- 2 ovos
- Canela à gosto
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1/3 de xíc. (chá) de azeite
- Azeite ou Manteiga para untar

Modo de Preparo:

Hidrate a ameixa seca em água por 30 minutos e despreze a água. Bata no liquidificador a ameixa, as bananas, os ovos e o azeite até formar uma mistura homogênea.

Coloque a massa em uma vasilha e incorpore o farelo de aveia, a canela em pó e o fermento em pó.

Distribua em forminhas pequenas ou em uma maior untada com manteiga ou azeite.

Leve ao forno preaquecido a 180° C por 30 minutos.

DICA: Espere esfriar para desenformar.

Panquequinha de Maçã



Ingredientes:

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de água filtrada
- 2 colheres de sopa de purê de maçã ou maçã ralada

Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes com um garfo.

Unte uma frigideira com azeite, deixe aquecer em fogo baixo e despeje a mistura.

Quando dourar de um lado, vire e deixe dourar do outro.

Muffin Funcional de Fubá



Ingredientes:

- 1 xícara de chá de fubá amarelo
- 1/2 xícara de chá de farinha de amêndoas
- 1/2 xícara de chá açúcar de coco ou mascavo (**receita recomendada para crianças a partir dos 2 anos**)
- 1 xícara de chá de água
- 1 colher de sopa de biomassa de banana verde
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 ovo grande
- 1 colher de sopa (rasa) de fermento químico em pó
- 1 colher de café de cúrcuma em pó
- 1 colher de chá de erva doce

Modo de Preparo:

Misture todos os ingredientes secos até que fiquem homogêneos. Derreta a manteiga e reserve.

Junte a manteiga, o ovo, a água e a biomassa de banana verde aos ingredientes secos.

Misture até que fique homogêneo e coloque na forma untada; Coloque no forno preaquecido a 180 graus e asse por 20 minutos.

Pizza com Massa de Brócolis



Ingredientes para a massa:

- 1 brócolis;
- 2 ovos;
- 1/4 xícara de queijo muçarela ralado;
- 1/4 xícara de pão seco triturado;
- Sal à gosto.

Opção de cheio:

Tomate cereja picado

Muçarela de búfala

Folhas de manjericão

Azeitonas verdes ou pretas

Orégano à gosto

Modo de preparo:

Para a massa: Pré-aqueça o forno a 200 graus e forre uma assadeira com papel manteiga.

Bata os brócolis já cozidos em um processador e em seguida retire o excesso de líquido com papel toalha.

Então, misture em uma tigela, os brócolis, os ovos, o pão seco triturado, os queijos e o sal.

Despeje a mistura na assadeira e modele-a em formato de pizza. Asse por aproximadamente 15 minutos ou até que a massa esteja levemente dourada.

Retire e adicione o recheio, colocando no forno por mais por mais 10 minutos. Agora é só servir!



Torta de Espinafre do Popeye



Ingredientes para a base:

- 2 e 1/2 xíc. (chá) de farinha de amêndoa;
- 1/2 colher de chá de sal;
- 1/4 xíc. (chá) de óleo de coco ou azeite de oliva;
- 1 ovo grande.

Para o recheio:

- 2 maços de espinafre (picado);
- 200 gramas de queijo feta ou ricota (triturada);
- 1 cebola (picada);
- 4 dentes de alho (picados);

- 1 colher de sopa de salsinha fresca (picado);
- 4 ovos grandes;
- Sal à gosto.

Modo de Preparo:

Pré-aqueça o forno a 180 graus e prepare uma forma redonda, forrando com papel manteiga.

Bata o ovo com o óleo de coco e então junte com a farinha de amêndoa e o sal.

Coloque a massa na forma, modelando e deixe assar por aproximadamente 10 minutos, ou até dourar levemente.

Enquanto isso, misture todos os ingredientes do recheio adicionando os ovos por último e então coloque na forma para assar, por uns 30 minutos.

Observe quando o centro da torta estiver firme. Daí é só se deliciar.

Patê Rosa



Ingredientes:

- 200g de ricota
- 1 limão espremido
- 1 xíc. (chá) de beterraba ralada
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal, cebolinha e salsinha picada à gosto

Modo de Preparo:

Você pode misturar tudo usando o mixer ou liquidificador para misturar bem.

Está pronto para servir!

Waffle Saudável



Ingredientes:

- 1 xícara de leite ou bebida vegetal (como "leite de coco")
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 3 ovos;
- 1 xícara de farinha (farinha de trigo integral fino, farinha de tapioca, farinha de coco, farinha de arroz ou farinha de castanhas ou amêndoas);
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo ou de coco. **(receita recomendada para crianças a partir dos 2 anos)**

Modo de Preparo:

Bata no liquidificador todos os ingredientes.

Ponha na máquina de waffle até dourar e crescer!

Sugestões de recheio: Geleia sem açúcar, banana, maçã com canela, pasta de amendoim sem açúcar e manteiga ghee.

Rendimento: 4 waffles