

REFERÊNCIAS:

1. Sarni ROS, et al. Rev Bras Alerg Imunopatol. 2010; 33(1): 8-13.
2. Cardoso M. Caroteno [Internet]. Infoescola; ©2006-2016 [cited 2016 Aug 05]. Available from: <http://www.infoescola.com/bioquimica/caroteno/>.
3. Silva IMC, Sá EQC. Rev Bras Clin Med. 2012;10(1):24-8.
4. Caleffi R. Os ômega na alimentação [Internet]. São Paulo: Le Majue Organique; 2015. [cited 2016 Aug 05]. Available from: <http://lemanjue.com.br/omegas-na-alimentacao/>
5. SBP: Sociedade Brasileira de Pediatria [Internet]. Rio de Janeiro: Departamento Científico de Nutrologia - SBP; c2006. Manual de orientação para alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola [cited 2016 Jul 08]. Available from: https://www.sbp.com.br/img/manuais/manual_alim_dc_nutrologia.pdf.
6. OSU: Oregon State University: Linus Pauling Institute: Micronutrient Information Center [Internet]. Garlic and Organosulfur Compounds [cited 2016 Jul 12]. Available from: <http://lpi.oregonstate.edu/mic/food-beverages/garlic>
7. iG: Saúde| Alimentação [Internet]. O que são prebióticos e probióticos [cited 2016 Jul 12]. Available from: <http://goo.gl/Ck6Rqw>.
8. Dicas de saúde. Os 11 Benefícios do Espinafre para a saúde [Internet]. Dicas de Saúde. Os 11 benefícios do espinafre para a saúde [Internet]. Dicas de Saúde; 2014 [cited 2016 Aug 05]. Available from: <http://www.saudedica.com.br/os-11-beneficios-espinafre-para-saude/>
9. MedlinePlus [Internet]. Vitamin C [cited 2016 Jul 12]. Available from: <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002404.htm>.

Esta publicação foi elaborada pela empresa Clínica de Especialidades Pediátricas do ABC Ltda., com o apoio da Takeda S.A. Todos os direitos são reservados e protegidos pela lei 9.610/98. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, sem autorização prévia, por escrito, da Takeda S.A. e Clínica de Especialidades Pediátricas do ABC Ltda, sejam quais forem os meios empregados, eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação ou quaisquer outros.



Agosto 2016

LIVRETO DE RECEITAS





Índice

1. Aspic de Frutas	03
2. Bifum “Esperto” com atum	04
3. Caldo de carne “Caprichado”	05
4. Carne “Delícia”	06
5. Cebola caramelizada	07
6. Chips “Especial”	08
7. Crepe “Vitaminado”	09
8. Escondidinho de inhame	10
9. Hambúrguer “Nutritivo”	11
10. Molho de iogurte	12
11. Molho de tomate “Especial”	13
12. Pãozinho de espinafre	14
13. Picolé de cupuaçu	15
14. Salada “Saborosa”	16
15. Suco “Mega”	17
16. Tomate “Baby”	18
17. Lanche completo	19

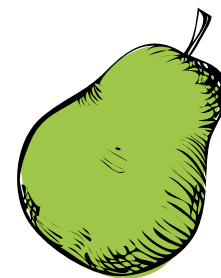


Aspic de Frutas

Sobremesa / Lanche

Ingredientes

1 litro	Água
5 gramas	Gelatina Agar Agar
12 bolinhas	Melão “tipo” Pele de sapo boleado
12 bolinhas	Melancia boleada (sem sementes)
12 bolinhas	Mamão “tipo” Papaya boleado (sem sementes)
12 unidades	Uva “tipo” Crimson
3 colheres (sopa)	Açúcar refinado
1 colher (sobremesa)	Essência de baunilha
10 unidades	Morango para decorar
3 fatias finas	Manga “tipo” Palmer
3 bolinhas	Polpa de açaí boleado
Quanto baste	Folhas de hortelã para decorar



Modo de preparo

1. Cozinhar a gelatina em 500ml de água, a partir da fervura, por três minutos, aguarde esfriar.
2. Ferver a outra metade da água e cozinhar as frutas boleadas por 2 minutos: melão, melancia e o mamão (com cuidado). Aguarde esfriar.
3. Misturar a água da gelatina, o açúcar, as frutas cozidas e a uva, e acrescentar a essência de baunilha.
4. Umedecer a forma que será utilizada (pode ser individual ou travessa) e colocar a mistura.
5. Levar à geladeira por 4 horas.
6. Desenformar e decorar com o morango, manga, polpa do açaí boleado e as folhas de hortelã.
7. Servir.

Dica:

As frutas de cores amarelas, alaranjadas e vermelhas são alimentos fonte de vitamina A que contribui para o sistema imunológico aumentando a resistência a infecções, além de manter a acuidade visual.^{1,2}

Informação Nutricional

Item	Quantidade por porção
Medida caseira	¼ xícara (chá)
Quantidade (g)	120,0
Valor energético (kcal)	28
Proteína (g)	0,26
Carboidrato (g)	7,09
Fibra Total (g)	0,51
Gorduras totais (g)	0,11
Gorduras saturadas (g)	0,01
Gorduras monoinsaturadas (g)	0,03
Gorduras poliinsaturadas (g)	0,01
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina A (RE)	28,07
Vitamina B1 (mg)	Traço
Vitamina B2 (mg)	0,01
Vitamina B6 (mg)	Traço
Vitamina B12 (microg)	0,00
Vitamina C (mg)	13,08
Vitamina D (microg)	0,00
Vitamina E (mg)	Traço
Cálcio (mg)	4,11
Cobre (mg)	0,02
Ferro (mg)	0,20
Magnésio (mg)	3,65
Manganês (mg)	0,15
Selênio (microg)	0,00
Sódio (mg)	1,59
Zinco (mg)	0,04

Fonte: Software Virtual Nutri

Bifum "Esperto" com atum

Prato Principal

Ingredientes

200 gramas	Bifum
1 unidade (pequena)	Cenoura ralada
1 unidade (pequena)	Pepino (com casca) cortado em tiras finas
1 lata	Atum ao natural, em pedaços, light, e escorrido
Quanto baste	Óleo de gergelim
Quanto baste	Sal
1 colher (sopa)	Sementes de gergelim
½ colher (sopa)	Salsinha
½ colher (sopa)	Cebolinha

Modo de preparo

1. Hidratar o Bifum conforme a embalagem, e escorrer.
2. Aquecer uma frigideira de Teflon e colocar as sementes de gergelim por 40 segundos sempre em movimento, e reservar.
3. Em outro recipiente, colocar o Bifum, cenoura, pepino, atum, óleo de gergelim e sal.
4. Misturar e servir com as sementes de gergelim torradas e o cheiro verde.
5. Servir.



Dica:

Os ácidos graxos poli-insaturados estão presentes no atum que estimulam o sistema imunológico e possuem ação anti-inflamatória.^{3,4}

Informação Nutricional

Item	Quantidade por porção
Medida caseira	2 colheres (sopa)
Quantidade (g)	60,0
Valor energético (kcal)	63
Proteína (g)	2,38
Carboidrato (g)	2,40
Fibra Total (g)	1,06
Gorduras totais (g)	1,59
Gorduras saturadas (g)	0,13
Gorduras monoinsaturadas (g)	0,28
Gorduras poliinsaturadas (g)	0,32
Colesterol (mg)	6,99
Vitamina A (RE)	139,23
Vitamina B1 (mg)	0,01
Vitamina B2 (mg)	0,01
Vitamina B6 (mg)	0,02
Vitamina B12 (microg)	Traço
Vitamina C (mg)	2,17
Vitamina D (microg)	Traço
Vitamina E (mg)	0,03
Cálcio (mg)	19,44
Cobre (mg)	0,07
Ferro (mg)	0,38
Magnésio (mg)	8,09
Manganês (mg)	0,06
Selênio (microg)	0,09
Sódio (mg)	103,02
Zinco (mg)	0,16

Fonte: Software Virtual Nutri

Caldo de carne "Caprichado"

Base para receitas salgadas diversas

Ingredientes

1 kilo	Paleta cortada em cubos grandes
2 unidades	Alho-poró fatiado
3 talos	Salsão fatiado
2 unidades (média)	Cenoura fatiada
1 unidade (média)	Cebola cortada em cubos médios
4 dentes (médio)	Alho amassado
4 litros	Água em temperatura ambiente

Modo de preparo

1. Em uma panela grande, colocar todos os ingredientes.
2. Cozinhar, sem pressão, até a carne ficar macia a ponto de desfiar, por aproximadamente 2:30 horas.

Informação Nutricional

Item	Quantidade por porção
Medida caseira	1 cubo
Quantidade (g)	9,50
Valor energético (kcal)	3
Proteína (g)	0,37
Carboidrato (g)	0,08
Fibra Total (g)	0,03
Gorduras totais (g)	0,10
Gorduras saturadas (g)	0,05
Gorduras monoinsaturadas (g)	0,04
Gorduras poliinsaturadas (g)	0,00
Colesterol (mg)	0,71
Vitamina A (RE)	4,81
Vitamina B1 (mg)	Traço
Vitamina B2 (mg)	Traço
Vitamina B6 (mg)	Traço
Vitamina B12 (microg)	Traço
Vitamina C (mg)	0,08
Vitamina D (microg)	0,00
Vitamina E (mg)	Traço
Cálcio (mg)	0,35
Cobre (mg)	Traço
Ferro (mg)	0,04
Magnésio (mg)	0,42
Manganês (mg)	Traço
Selênio (microg)	Traço
Sódio (mg)	1,35
Zinco (mg)	0,06

Fonte: Software Virtual Nutri

Dica:

Utilize este caldo de carne como base e tempero para outras receitas.



Carne "Delícia"

Prato Principal

Ingredientes

600 gramas	Paleta desfiada
1 xícara (chá)	Caldo de carne
1 unidade (média)	Cebola cortada em cubos pequenos
2 dentes (médio)	Alho amassado
2 unidades (média)	Tomate Italiano ou "Débora" sem pele e sem sementes cortado em cubos pequenos
½ xícara (café)	Pimentão vermelho picado
½ xícara (café)	Pimentão amarelo picado
2 colheres (sopa)	Salsinha picada
2 colheres (sopa)	Cebolinha picada
1 colher (sopa)	Azeite de oliva extra virgem
Quanto baste	Sal

Modo de preparo

1. Refogar o alho no azeite, acrescentar a cebola e deixe murchar.
2. Colocar a carne desfiada (paleta desfiada do caldo de carne), o caldo de carne, os tomates e os pimentões.
3. Cozinhar por 10 minutos ou até evaporar o líquido.
4. Acertar o sal e colocar a salsinha e a cebolinha.
5. Servir.

Dica:

Além de ser saborosa, a carne vermelha é rica em ferro e vitaminas do complexo A, importantes para a prevenção de anemia, principalmente nos grupos de risco como crianças e gestantes.⁵



Informação Nutricional

Item	Quantidade por porção
Medida caseira	2 colheres (sopa)
Quantidade (g)	60,0
Valor energético (kcal)	54
Proteína (g)	6,53
Carboidrato (g)	1,33
Fibra Total (g)	0,43
Gorduras totais (g)	2,41
Gorduras saturadas (g)	0,90
Gorduras monoinsaturadas (g)	1,14
Gorduras poliinsaturadas (g)	0,10
Colesterol (mg)	12,46
Vitamina A (RE)	19,65
Vitamina B1 (mg)	0,05
Vitamina B2 (mg)	0,07
Vitamina B6 (mg)	0,02
Vitamina B12 (microg)	Traço
Vitamina C (mg)	11,27
Vitamina D (microg)	0,00
Vitamina E (mg)	Traço
Cálcio (mg)	5,47
Cobre (mg)	0,03
Ferro (mg)	0,69
Magnésio (mg)	8,17
Manganês (mg)	0,02
Selênio (microg)	0,01
Sódio (mg)	73,79
Zinco (mg)	1,03

Fonte: Software Virtual Nutri

Cebola Caramelizada

Acompanhamento

Ingredientes

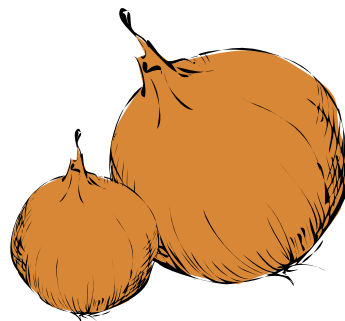
2 unidades (média)	Cebola cortada em cubos médios
4 colheres (sopa)	Açúcar mascavo
½ colher (sobremesa)	Sal
1 colher (sopa)	Azeite de oliva extra virgem

Modo de preparo

1. Aquecer o azeite em uma frigideira e colocar as cebolas.
2. Quando as cebolas ficarem transparentes, acrescentar o açúcar e deixe caramelizar.
3. Mexer de vez em quando, até que fique pouco caldo e com consistência de geleia.
4. Servir.

Dica:

Considerado alimento funcional, a cebola possui os compostos chamados sulfetos alílicos (alilsulfetos), que apresentam propriedade antioxidante, favorecendo a redução do colesterol e a melhora do sistema imunológico.⁶



Informação Nutricional

Item	Quantidade por porção
Medida caseira	½ colher (sopa)
Quantidade (g)	15,0
Valor energético (kcal)	19
Proteína (g)	0,22
Carboidrato (g)	3,30
Fibra Total (g)	0,26
Gorduras totais (g)	0,61
Gorduras saturadas (g)	0,09
Gorduras monoinsaturadas (g)	0,45
Gorduras poliinsaturadas (g)	0,06
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina A (RE)	0,00
Vitamina B1 (mg)	0,01
Vitamina B2 (mg)	Traço
Vitamina B6 (mg)	0,02
Vitamina B12 (microg)	0,00
Vitamina C (mg)	0,56
Vitamina D (microg)	0,00
Vitamina E (mg)	0,00
Cálcio (mg)	4,71
Cobre (mg)	0,01
Ferro (mg)	0,22
Magnésio (mg)	3,32
Manganês (mg)	0,06
Selênio (microg)	0,00
Sódio (mg)	46,81
Zinco (mg)	0,03

Fonte: Software Virtual Nutri

Chips "Especial"

Guarnição / Lanche

Ingredientes

- 1/2 unidade (média) Batata doce roxa cortada em lâminas finas
- 1 unidade (média) Mandioquinha cortada em lâminas finas
- 1 unidade (pequena) Beterraba cortada em lâminas finas
- 1 unidade (pequena) Cenoura cortada em lâminas finas
- 1 colher (sopa) Azeite de oliva extra virgem
- Quanto baste Sal
- Quanto baste Alecrim

Modo de preparo

1. Aquecer o forno a 220° C.
2. Temperar os vegetais com azeite, alecrim e o sal. Colocá-los em uma forma forrada com papel manteiga e levar ao forno até que fiquem sequinhos e crocantes.
3. Servir.

Dica:

Lanche ideal para mandar para a lancheira, substituindo os famosos salgadinhos industrializados.



Informação Nutricional

Item	Quantidade por porção
Medida caseira	2 colheres (sopa)
Quantidade (g)	60,0
Valor energético (kcal)	64
Proteína (g)	0,77
Carboidrato (g)	9,57
Fibra Total (g)	1,50
Gorduras totais (g)	2,75
Gorduras saturadas (g)	0,39
Gorduras monoinsaturadas (g)	1,98
Gorduras poliinsaturadas (g)	0,25
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina A (RE)	247,17
Vitamina B1 (mg)	0,02
Vitamina B2 (mg)	0,01
Vitamina B6 (mg)	0,02
Vitamina B12 (microg)	0,00
Vitamina C (mg)	7,18
Vitamina D (microg)	0,00
Vitamina E (mg)	Traço
Cálcio (mg)	16,37
Cobre (mg)	0,03
Ferro (mg)	0,36
Magnésio (mg)	7,84
Manganês (mg)	0,20
Selênio (microg)	0,01
Sódio (mg)	104,72
Zinco (mg)	0,14

Fonte: Software Virtual Nutri

Crepe "Vitaminado"

Prato Principal

Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) Farinha de trigo integral
- 1/2 xícara (chá) Farinha de trigo branca
- 1 xícara (chá) Leite integral
- 1 unidade Ovo
- 1 unidade (pequena) Beterraba cortada em cubos médios
- 1 xícara (chá) Agrião fatiado
- 1 unidade (pequena) Cenoura cortada em cubos médios
- Quanto baste Sal
- 1 colher (café) Azeite de oliva extra virgem

Dica:

Recheie com uma proteína animal e cubra com molho de tomate natural. Fica delicioso!

Modo de preparo

1. Optar pelo ingrediente que preferir para a coloração (beterraba, espinafre ou cenoura).
2. Bater todos os ingredientes no liquidificador.
3. Aquecer a frigideira com o azeite.
4. Despejar uma concha da massa e espalhar uniformemente na frigideira. Esperar um pouco e virar a massa.
5. Servir.

Informação Nutricional

Item	Quantidade por porção	Quantidade por porção	Quantidade por porção
Sabor / Coloração	Beterraba	Agrião	Cenoura
Medida caseira	1 massa	1 massa	1 massa
Quantidade (g)	20,0	20,0	20,0
Valor energético (kcal)	30,23	28,75	30,07
Proteína (g)	1,23	1,23	1,22
Carboidrato (g)	4,53	4,14	4,48
Fibra Total (g)	0,29	0,22	0,33
Gorduras totais (g)	0,76	0,76	0,76
Gorduras saturadas (g)	0,11	0,11	0,11
Gorduras monoinsaturadas (g)	0,25	0,25	0,25
Gorduras poliinsaturadas (g)	0,06	0,06	0,06
Colesterol (mg)	10,15	10,15	10,15
Vitamina A (RE)	5,95	19,94	76,85
Vitamina B1 (mg)	0,01	0,01	0,01
Vitamina B2 (mg)	0,02	0,02	0,02
Vitamina B6 (mg)	0,01	0,01	0,01
Vitamina B12 (microg)	0,03	0,03	0,03
Vitamina C (mg)	0,13	1,84	0,27
Vitamina D (microg)	0,04	0,04	0,04
Vitamina E (mg)	Traço	Traço	Traço
Cálcio (mg)	12,55	15,86	13,02
Cobre (mg)	0,01	0,01	0,01
Ferro (mg)	0,15	0,24	0,15
Magnésio (mg)	2,11	1,67	1,72
Manganês (mg)	0,06	0,02	0,01
Selênio (microg)	0,46	0,46	0,46
Sódio (mg)	64,41	64,24	64,19
Zinco (mg)	0,07	0,07	0,06

Fonte: Software Virtual Nutri



Escondidinho de Inham

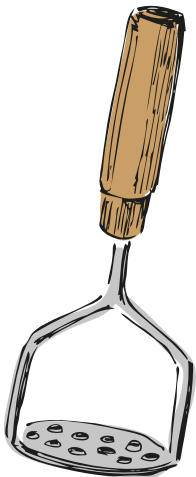
Prato Principal

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) Carne desfiada e temperada
- Quanto baste Caldo de carne
- 6 xícaras (chá) Inham cortado em cubos pequenos
- Quanto baste Sal
- ½ colher (sopa) Salsinha
- ½ colher (sopa) Cebolinha

Modo de preparo

- Cozinhar o inham no caldo de carne “Caprichado”, em quantidade suficiente que cubra o inham, não dispensando o caldo que sobrar.
- Amassar o inham ainda quente, usando o próprio caldo da fervura para chegar a consistência de purê.
- Acertar o sal.
- Em uma travessa pequena ou individual, colocar uma camada de purê e uma camada da carne “Delícia”, e outra camada de purê.
- Decorar com salsinha e cebolinha.
- Servir.



Dica:

Substitua o inham por outro ingrediente, como combinações de purê de batata com cenoura, purê de mandioquinha com espinafre e etc.

Informação Nutricional

Item	Quantidade por porção
Medida caseira	2 colheres (sopa)
Quantidade (g)	60,0
Valor energético (kcal)	44
Proteína (g)	2,79
Carboidrato (g)	6,88
Fibra Total (g)	0,61
Gorduras totais (g)	0,80
Gorduras saturadas (g)	0,32
Gorduras monoinsaturadas (g)	0,33
Gorduras poliinsaturadas (g)	0,05
Colesterol (mg)	4,24
Vitamina A (RE)	14,49
Vitamina B1 (mg)	0,04
Vitamina B2 (mg)	0,02
Vitamina B6 (mg)	0,04
Vitamina B12 (microg)	Traço
Vitamina C (mg)	4,46
Vitamina D (microg)	0,00
Vitamina E (mg)	Traço
Cálcio (mg)	5,41
Cobre (mg)	0,06
Ferro (mg)	0,33
Magnésio (mg)	10,70
Manganês (mg)	0,05
Selênio (microg)	0,01
Sódio (mg)	30,32
Zinco (mg)	0,43

Fonte: Software Virtual Nutri

Hambúrguer “Nutritivo”

Prato Principal

Ingredientes

- 600 gramas Carne moída “tipo” Patinho ou Coxão Mole
- 1 xícara (chá) Farinha de aveia
- 1 unidade (média) Cebola ralada
- 4 dentes (médio) Alho amassado
- 1 unidade Ovo
- 1 colher (sopa) Salsa picada
- 1 colher rasa (sobremesa) Sal
- Quanto baste Azeite de oliva extra virgem

Modo de preparo

- Misturar todos os ingredientes, com exceção do azeite.
- Modelar 35 gramas (por volta de uma colher de sopa caprichada) em formato de hambúrguer. Fazer as bolinhas e amassar, arrumando as bordas para que não rache.
- Em uma frigideira antiaderente, colocar o azeite e grelhar em fogo médio dos dois lados do mini hambúrguer até dourar.
- Servir.

Dica:

A carne vermelha é fonte do mineral zinco que atua na defesa do organismo, formação óssea, crescimento e desenvolvimento, participa da síntese de proteína e ainda exerce função no campo visual.!

Informação Nutricional

Item	Quantidade por porção
Medida caseira	1 unidade (pequena)
Quantidade (g)	35,0
Valor energético (kcal)	63
Proteína (g)	5,53
Carboidrato (g)	5,49
Fibra Total (g)	0,93
Gorduras totais (g)	1,97
Gorduras saturadas (g)	0,45
Gorduras monoinsaturadas (g)	0,52
Gorduras poliinsaturadas (g)	0,07
Colesterol (mg)	17,18
Vitamina A (RE)	10,24
Vitamina B1 (mg)	0,04
Vitamina B2 (mg)	0,03
Vitamina B6 (mg)	0,01
Vitamina B12 (microg)	0,02
Vitamina C (mg)	0,41
Vitamina D (microg)	0,02
Vitamina E (mg)	Traço
Cálcio (mg)	5,20
Cobre (mg)	0,02
Ferro (mg)	0,57
Magnésio (mg)	4,85
Manganês (mg)	0,02
Selênio (microg)	0,29
Sódio (mg)	50,15
Zinco (mg)	0,90

Fonte: Software Virtual Nutri

Molho de Iogurte

Lanche

Ingredientes

- 1 pote (170 gramas) Iogurte natural integral
- 6 unidades Morango
- 1 colher (sopa) Mel orgânico

Modo de preparo

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador por 2 minutos.
2. Servir com as frutas boleadas.



Informação Nutricional

Item	Quantidade por porção
Medida caseira	¾ xícara (chá)
Quantidade (g)	175,0
Valor energético (kcal)	132
Proteína (g)	5,05
Carboidrato (g)	17,87
Fibra Total (g)	0,91
Gorduras totais (g)	4,95
Gorduras saturadas (g)	2,28
Gorduras monoinsaturadas (g)	0,00
Gorduras poliinsaturadas (g)	0,00
Colesterol (mg)	14,25
Vitamina A (RE)	Traço
Vitamina B1 (mg)	Traço
Vitamina B2 (mg)	0,02
Vitamina B6 (mg)	0,01
Vitamina B12 (microg)	Traço
Vitamina C (mg)	33,05
Vitamina D (microg)	Traço
Vitamina E (mg)	Traço
Cálcio (mg)	177,74
Cobre (mg)	0,04
Ferro (mg)	0,21
Magnésio (mg)	5,18
Manganês (mg)	0,17
Selênio (microg)	0,07
Sódio (mg)	60,22
Zinco (mg)	0,11

Fonte: Software Virtual Nutri

Molho de Tomate "Especial"

Acompanhamento

Ingredientes

- 2 kilos Tomate Italiano ou "Débora" sem pele e sem sementes cortado em cubos pequenos
- 1 unidade (média) Cenoura ralada (ralador fino)
- 1 xícara (chá) Espinafre fatiado
- 1 unidade (média) Cebola cortada em cubos pequenos
- 3 dentes (médios) Alho amassado
- 2 colheres (sopa) Manjeriço fatiado
- Quanto baste Caldo de carne
- Quanto baste Sal
- 2 colheres (sopa) Azeite de oliva extra virgem



Modo de preparo

1. Refogar a cebola e o alho com pouca água até dourar.
2. Acrescentar os tomates e a cenoura.
3. Cobrir os ingredientes com o caldo de carne,
4. Cozinhar, em fogo médio, e panela destampada até apurar.
5. Acrescentar o espinafre, e cozinhar por três minutos.
6. Acertar o sal e finalizar com manjeriço e o azeite.
7. Servir.

Dica:

O tomate é uma fonte de licopeno, um potente antioxidante, que auxilia o organismo a recompor os danos às células causados pelos radicais livres, desenvolvendo, assim, papel protetor em relação às doenças como o câncer e cardiovasculares.³ Pode ser a matéria prima para diversas receitas!

Informação Nutricional

Item	Quantidade por porção
Medida caseira	1 colher (sopa)
Quantidade (g)	30,0
Valor energético (kcal)	9
Proteína (g)	1,73
Carboidrato (g)	1,04
Fibra Total (g)	0,38
Gorduras totais (g)	0,41
Gorduras saturadas (g)	0,07
Gorduras monoinsaturadas (g)	0,26
Gorduras poliinsaturadas (g)	0,03
Colesterol (mg)	0,25
Vitamina A (RE)	39,79
Vitamina B1 (mg)	0,03
Vitamina B2 (mg)	Traço
Vitamina B6 (mg)	0,01
Vitamina B12 (microg)	Traço
Vitamina C (mg)	5,08
Vitamina D (microg)	0,00
Vitamina E (mg)	0,02
Cálcio (mg)	3,42
Cobre (mg)	0,01
Ferro (mg)	0,09
Magnésio (mg)	3,53
Manganês (mg)	0,02
Selênio (microg)	0,01
Sódio (mg)	14,20
Zinco (mg)	0,06

Fonte: Software Virtual Nutri

Pãozinho de Espinafre

Lanche

Ingredientes

500 gramas	Farinha de trigo
2 xícaras (chá)	Espinafre cozido e escorrido
1 unidade	Ovo
1 colher (sopa)	Fermento biológico seco
1 colher (sopa)	Açúcar refinado
1 xícara (café)	Azeite de oliva extra virgem
1 colher rasa (sobremesa)	Sal
Quanto baste	Água
1 unidade	Gema

Dica:

As folhas verde escuras, como o espinafre, são alimentos fonte de vitamina E, mais um integrante do time dos potentes antioxidantes e, portanto, combate os radicais livres, fortalecendo o sistema imunológico.^{1,8}

Modo de preparo

1. Em um bowl, misturar os ingredientes secos, farinha, fermento, açúcar e o sal.
2. Bater no liquidificador o espinafre, azeite e o ovo.
3. Em um bowl, juntar as duas misturas.
4. Transferir para uma bancada e adicionar a água aos poucos (bem pouco). Sovar e colocar mais água até a massa ficar lisa e leve soltando das mãos, por aproximadamente 25 minutos.
5. Deixar a massa descansar por 30 minutos.
6. Misturar a gema com 2 colheres (sopa) de água.
7. Após a massa descansar, retirar o ar e modelar os pãezinhos de hambúrguer (bolinhas achatadas) com 35 gramas cada (3 cm de diâmetro).
8. Pincelar com a gema e deixar crescer por mais 30 minutos em assadeira untada com óleo e farinha de trigo.
9. Assar em forno a 180° C, até começar a dourar.
10. Servir.

Informação Nutricional

Item	Quantidade por porção
Medida caseira	1 unidade (pequena)
Quantidade (g)	35,0
Valor energético (kcal)	85
Proteína (g)	2,39
Carboidrato (g)	13,39
Fibra Total (g)	0,50
Gorduras totais (g)	2,29
Gorduras saturadas (g)	0,41
Gorduras monoinsaturadas (g)	1,43
Gorduras poliinsaturadas (g)	0,29
Colesterol (mg)	15,20
Vitamina A (RE)	46,05
Vitamina B1 (mg)	0,06
Vitamina B2 (mg)	0,03
Vitamina B6 (mg)	0,02
Vitamina B12 (microg)	0,04
Vitamina C (mg)	0,46
Vitamina D (microg)	0,05
Vitamina E (mg)	0,09
Cálcio (mg)	11,07
Cobre (mg)	0,03
Ferro (mg)	0,38
Magnésio (mg)	9,54
Manganês (mg)	0,12
Selênio (microg)	0,67
Sódio (mg)	45,67
Zinco (mg)	0,21

Fonte: Software Virtual Nutri

Picolé de Cupuaçu

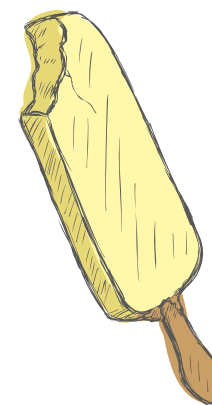
Sobremesa / Lanche

Ingredientes

4 pacotes	Polpa de cupuaçu
1 xícara (chá)	Clara pasteurizada
3 colheres (sopa)	Açúcar refinado
1 colher (sobremesa)	Nozes
1 colher (sobremesa)	Amêndoa
1 colher (sobremesa)	Castanha do Pará
1 colher (sobremesa)	Macadâmia
1 colher (sobremesa)	Avelã
100 ml	Água

Modo de preparo

1. Deixar a polpa de cupuaçu fora do freezer por 10 minutos, em seguida bater com a água. Reservar.
2. Bater as claras com o açúcar até fazer picos.
3. Em um processador ou liquidificador, colocar os nuts. Dar apenas algumas pulsadas para triturar.
4. Misturar delicadamente em um bowl grande, a polpa batida e as claras, em seguida colocar os nuts triturados, mexendo com cuidado.
5. Colocar a mistura em forminhas de picolé e, em seguida, os palitos.
6. Levar ao freezer por 6 horas.
7. Servir.



Informação Nutricional

Item	Quantidade por porção
Medida caseira	1 unidade
Quantidade (g)	59,0
Valor energético (kcal)	80
Proteína (g)	2,17
Carboidrato (g)	9,14
Fibra Total (g)	0,72
Gorduras totais (g)	4,31
Gorduras saturadas (g)	0,85
Gorduras monoinsaturadas (g)	1,89
Gorduras poliinsaturadas (g)	0,56
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina A (RE)	0,30
Vitamina B1 (mg)	0,05
Vitamina B2 (mg)	0,04
Vitamina B6 (mg)	0,04
Vitamina B12 (microg)	0,00
Vitamina C (mg)	2,66
Vitamina D (microg)	0,00
Vitamina E (mg)	0,32
Cálcio (mg)	6,56
Cobre (mg)	0,06
Ferro (mg)	0,19
Magnésio (mg)	11,94
Manganês (mg)	0,12
Selênio (microg)	27,30
Sódio (mg)	18,87
Zinco (mg)	0,18

Fonte: Software Virtual Nutri

Dica:

Os nuts são alimentos fonte do mineral selênio que atua em combate aos radicais livres, às doenças cardiovasculares e aos danos cerebrais.³

Salada "Saborosa"

Entrada

Ingredientes

400 gramas	Feijão Azuki cozido com caldo
4 unidades (média)	Tomate Italiano ou "Débora" sem pele e sem sementes cortado em cubos pequenos
1 xícara (chá)	Brócolis ninja cozido e cortado em cubos pequenos
½ xícara (chá)	Pimentão vermelho cru cortado em cubos pequenos
1 unidade (pequena)	Cebola cortada em cubos pequenos
½ xícara (chá)	Castanha do Pará cortada em pedaços pequenos
½ xícara (chá)	Nozes cortadas em pedaços pequenos
3 unidades (média)	Limão galego (suco)
1 colher (sobremesa)	Gengibre ralado
1 colher (sopa)	Salsa picada
Quanto baste	Azeite de oliva extra virgem
Quanto baste	Sal

Modo de preparo

1. Com o feijão ainda quente, acrescentar os demais ingredientes, com exceção do suco de limão, sal e salsa.
2. Acertar o sal.
3. Finalizar com suco de limão e salsa.

Dica:

Para o preparo do feijão, a dica é deixá-lo de molho por doze horas, trocando a água por três vezes. Lavar e escorrer. E prepará-lo na panela de pressão.



Informação Nutricional

Item	Quantidade por porção
Medida caseira	2 colheres (sopa)
Quantidade (g)	60,0
Valor energético (kcal)	64
Proteína (g)	2,23
Carboidrato (g)	5,14
Fibra Total (g)	3,12
Gorduras totais (g)	4,39
Gorduras saturadas (g)	0,74
Gorduras monoinsaturadas (g)	2,10
Gorduras poliinsaturadas (g)	1,31
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina A (RE)	22,32
Vitamina B1 (mg)	0,11
Vitamina B2 (mg)	0,01
Vitamina B6 (mg)	0,03
Vitamina B12 (microg)	0,00
Vitamina C (mg)	14,61
Vitamina D (microg)	0,00
Vitamina E (mg)	0,33
Cálcio (mg)	16,56
Cobre (mg)	0,15
Ferro (mg)	0,55
Magnésio (mg)	21,17
Manganês (mg)	0,24
Selênio (microg)	96,29
Sódio (mg)	29,77
Zinco (mg)	0,54

Fonte: Software Virtual Nutri

Suco "Mega"

Lanche

Ingredientes

200 ml	Água de coco
2 fatias	Couve fatiada
1 fatia	Abacaxi pérola
Quanto baste	Cubos de gelo

Modo de preparo

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador por 2 minutos.



Informação Nutricional

Item	Quantidade por porção
Medida caseira	½ copo (americano)
Quantidade (g)	100,0
Valor energético (kcal)	32
Proteína (g)	0,42
Carboidrato (g)	7,94
Fibra Total (g)	0,55
Gorduras totais (g)	0,06
Gorduras saturadas (g)	0,00
Gorduras monoinsaturadas (g)	0,00
Gorduras poliinsaturadas (g)	0,00
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina A (RE)	16,0
Vitamina B1 (mg)	0,08
Vitamina B2 (mg)	0,02
Vitamina B6 (mg)	Traço
Vitamina B12 (microg)	0,00
Vitamina C (mg)	17,73
Vitamina D (microg)	0,00
Vitamina E (mg)	Traço
Cálcio (mg)	23,82
Cobre (mg)	0,04
Ferro (mg)	0,11
Magnésio (mg)	11,17
Manganês (mg)	0,80
Selênio (microg)	0,00
Sódio (mg)	1,24
Zinco (mg)	0,07

Fonte: Software Virtual Nutri

Dica:

As frutas de cores amarelas e algumas folhas são alimentos fonte de vitamina C cujo nome técnico é ácido ascórbico, que possui propriedade antioxidante combatendo os radicais livres, diminuindo o risco de diversas doenças, como o câncer. A vitamina, também, ajuda a aumentar os níveis de anticorpos no organismo, fortalecendo ainda mais o sistema imunológico.⁹

Tomate "Baby"

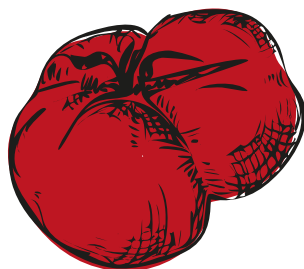
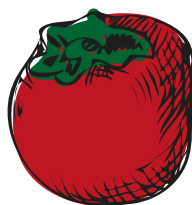
Acompanhamento / Entrada

Ingredientes

3 unidades Tomate baby fatiado

Modo de preparo

1. Antes de consumi-lo, fazer o processo de higienização: lavar em água corrente para tirar as sujidades, em seguida deixar de molho no Hipoclorito de Sódio (seguir orientação do fabricante), enxaguar e secar.
2. Servir.



Informação Nutricional

Item	Quantidade por porção
Medida caseira	3 unidades
Quantidade (g)	30,0
Valor energético (kcal)	6
Proteína (g)	0,26
Carboidrato (g)	1,40
Fibra Total (g)	0,31
Gorduras totais (g)	0,10
Gorduras saturadas (g)	0,02
Gorduras monoinsaturadas (g)	0,02
Gorduras poliinsaturadas (g)	0,04
Colesterol (mg)	0,00
Vitamina A (RE)	18,69
Vitamina B1 (mg)	0,02
Vitamina B2 (mg)	0,02
Vitamina B6 (mg)	0,02
Vitamina B12 (microg)	0,00
Vitamina C (mg)	5,73
Vitamina D (microg)	0,00
Vitamina E (mg)	0,28
Cálcio (mg)	1,50
Cobre (mg)	0,02
Ferro (mg)	0,14
Magnésio (mg)	3,30
Manganês (mg)	0,03
Selênio (microg)	0,12
Sódio (mg)	2,70
Zinco (mg)	0,03

Fonte: Software Virtual Nutri

Dica:

Ofereça alimentos com tamanhos menores para as crianças e os maiores para os adultos, remetendo a uma "brincadeira" de hierarquia da família e, assim, incentive o consumo de hortaliças.

Lanche Completo

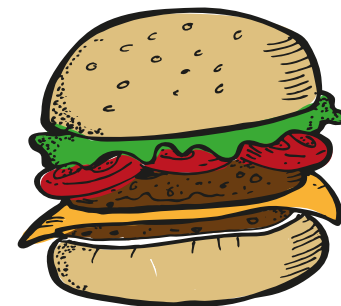
Prato Principal

Ingredientes

1 unidade (pequena) Pãozinho de espinafre
1 unidade (pequena) Hambúrguer "Nutritivo"
½ colher (sopa) Cebola caramelizada
3 unidades Tomate "Baby"

Modo de preparo

1. Cortar o pão ao meio e colocar o mini hambúrguer, a cebola caramelizada e o tomate baby, e fechar o lanche. Servir acompanhado do chips de legumes.



Informação Nutricional

Item	Quantidade por porção
Medida caseira	1 unidade (pequena)
Quantidade (g)	115,0
Valor energético (kcal)	173
Proteína (g)	8,40
Carboidrato (g)	23,58
Fibra Total (g)	2,00
Gorduras totais (g)	2,68
Gorduras saturadas (g)	0,97
Gorduras monoinsaturadas (g)	2,42
Gorduras poliinsaturadas (g)	0,46
Colesterol (mg)	32,38
Vitamina A (RE)	74,98
Vitamina B1 (mg)	0,13
Vitamina B2 (mg)	0,08
Vitamina B6 (mg)	0,07
Vitamina B12 (microg)	0,06
Vitamina C (mg)	7,16
Vitamina D (microg)	0,07
Vitamina E (mg)	0,37
Cálcio (mg)	22,48
Cobre (mg)	0,05
Ferro (mg)	1,31
Magnésio (mg)	21,01
Manganês (mg)	0,23
Selênio (microg)	1,08
Sódio (mg)	145,33
Zinco (mg)	1,17

Fonte: Software Virtual Nutri