



RECEITAS INFANTIS

SUMÁRIO

1. Introdução
2. Muffin de frango e cenoura
3. Panqueca de banana
4. Biscoito de mamão, banana e aveia
5. Nuggets de espinafre
6. Bolinho de feijão assado
7. Hamburguinho de lentilha
8. Panquecas integrais coloridas
9. Creme de fruta a base de inhame
10. Cupcake de banana e aveia
11. Cookie de maçã e banana
12. Pãozinho de batata baroa
13. Biscoitinho de polvilho
14. Suco de Cenoura com Maçã
15. Suco de Melancia com Laranja
16. Suco de maracujá com beterraba
17. Limonada com couve
18. Suco de beterraba com caju
19. Geléia de morangos
20. Geléia de manga
21. Purê mais nutritivo
22. Bolo de banana com aveia
23. Gelatina de frutas
24. Bolo de cacau com castanha do Pará
25. Bolo de abobrinha
26. Farofa de milho com vegetais
27. Nhoque de batata baroa
28. Bolo de casca de maçã
29. Iogurte de fruta
30. Bolo de Beterraba
31. Biscoitinhos de soja
32. Extrato de arroz
33. Bolo de cenoura com fubá
34. Suco de abacaxi com morangos
35. Bolo Brasileirinho
36. Bolo de casca de banana
37. Sanduíche Surpresa
38. Sanduba Legal
39. Sanduíche Amarelinho
40. Patê de Frango
41. Couve-flor divertido
42. Pão de abóbora
43. Pudim de chia
44. Muffin de frutas vermelhas
45. Bolinho de batata doce
46. Sorvete natural
47. Iogurte caseiro
48. Picolé de banana com cacau
49. Biscoitinho de cacau
50. Fanta caseira
51. Bolo de espinafre e alfarroba
52. Pratinhos divertidos

• INTRODUÇÃO

A introdução alimentar deve ser iniciada apenas aos 6 meses, por ser o período ideal de formação plena do bebê.

A introdução alimentar deve ser feita de maneira lenta e gradual, sem forçar ou usar de métodos divergentes para induzir a alimentação ao bebê.

No início da introdução alimentar (aos 6 meses) deve-se dar preferência aos alimentos in natura, ou seja, na sua forma natural.

Deve-se lembrar também que:

1. Mel apenas após 1 (um) ano de idade;
2. Qualquer tipo de SAL apenas após 1 (um) ano de idade;
3. Açúcar após 2 (dois) anos de idade;
4. Engrossantes após 2 (dois) anos de idade ou mais;
5. Leite de vaca e derivados após 1 (um) de idade;
6. Ovo pode ser introduzido aos 6 (seis) meses (exceto em casos de alergia);
7. Oleaginosas após 1 (um) ano de idade;
8. Sucos devem ser evitados antes de 1 (um) ano de idade;
9. Industrializados devem ser evitados, leiam os ingredientes sempre.

• Muffin de frango e cenoura

Ingredientes:

¼ de leite integral

1 ovo

½ xícara de farinha de trigo

½ colher de sopa de fermento

½ xícara de frango desfiado

½ xícara de cenoura ralada

Salsinha e cebolinha (opcional)

Obs: Pode ser utilizados legumes ou verduras sortidos. Sugestão: abóbora, batata, abobrinha, cenoura, vagem, couve, pimentão, cebola, espinafre.

Modo de preparo

Bata no liquidificador o leite, ovo e a cenoura. Em seguida coloque em uma tigela e misture a farinha de trigo, o frango, fermento, cebolinha e salsinha. Distribua nas forminhas e asse até dourar em cima. Rende em torno de 8 muffins

• Panqueca de banana

Ingredientes

2 ovos

2 bananas prata

2 colheres de sopa de farinha de aveia

Modo de preparo: Em uma vasilha, amasse a banana, misture os ovos e farinha de aveia formando uma massa homogênea. Em uma frigideira antiaderente, coloque um pouco da massa e pronto. Rende aproximadamente 3 unidades

• Biscoitinho de mamão, banana e aveia

Ingredientes:

2 bananas prata amassadas

½ mamão papaya amassado ou raspado

1 e ½ colh sopa de farelo de aveia

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes em uma vasilha, depois despeje a massa com a ajuda de uma colher na assadeira fazendo bolinhas ou em forma de barrinhas e asse por cerca de 30min a 180°C.

• Nuggets de espinafre

Ingredientes

1 peito de frango cru moído e sem pele

2 dentes de alho amassado

1 colh sopa de cebola ralada

2 colh sopa de aveia em flocos finos

½ xícara de espinafre picado

1 ovo

Farinha de rosca para empanar

Modo de preparo: Misture frango moído com alho, cebola, aveia, espinafre e o ovo até ficar homogêneo. Modelar os nuggets e empanar na farinha de rosca. Arrume os nuggets em uma assadeira antiaderente e leve ao forno pré-aquecido até dourar.

• Bolinho de feijão assado

Ingredientes:

2 dentes de alhos amassados
2 xícaras de feijão cozido
1 ovo
½ cebola picadinha
1 a 2 xícaras de farelo de aveia
Salsinha e cebolinha picada a gosto

Modo de preparo: Em um recipiente adicione o feijão, alho e a cebola picadinha, amasse bem com a ajuda de um garfo, junte os demais temperos. Acrescente o farelo de aveia e o ovo, primeiramente 1 xícara, mexa e se houver necessidade acrescenta mais o farelo de aveia, até que fique no ponto de fazer as bolinhas. Em seguida coloque em uma assadeira antiaderente e leve ao forno por 30min a 180°C.

Obs: Pode utilizar também arroz, carnes ou legumes junto a essa preparação.

• Hamburguinho de lentilha

Ingredientes:

1 xícara de lentilha cozidas
½ cebola ralada ou picada
salsinha e cebolinha a gosto
1 xícara de farelo de aveia

Modo de preparo: Cozinhe as lentilhas até ficar bem macias. Escorra a água, coloque a lentilha em um refratário e amasse com ajuda de um garfo, até ficar homogêneo, ou se quiser pode deixar alguns grãos inteiros para dar textura ao hambúrguer. Em seguida, misture a cebola, salsinha, cebolinha e o farelo de aveia e modele os hambúrgueres do tamanho e espessura que preferir. Leve ao forno por 30min a 180°C ou faça na frigideira antiaderente.

Obs: Pode usar legumes, verduras ou outra leguminosa, como o grão de bico.

• Panquecas integrais coloridas

Ingredientes:

½ xícara de farinha integral
½ xícara de farinha de trigo branco
1 xícara de leite
1 ovo
1 xícara (chá) espinafre cru (verde)



Obs: Para a panqueca vermelha usa beterraba, amarela use cenoura ralada crua, na mesma quantidade descrita acima.

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador e asse os discos em uma frigideira antiaderente

Sugestões de recheio: Filé de frango desfiado, carnes magras desfiadas, carne moída, queijo minas frescal e molho de tomate caseiro.

• Creme de fruta a base de inhame (Danoninho)

Ingredientes:

3 inhames cozidos
1 cx de morangos maduros

Modo de preparo: Amasse os inhames cozidos, em seguida bata no liquidificador os inhames e os morangos e depois é só servir.

Obs: Pode ser usado mamão, amoras, manga, banana, cacau, goiaba.

• Cupcake de banana e aveia

Ingredientes:

1 xícara (chá) de aveia em flocos finos
2 bananas maduras
1 pitada de canela em pó
2 ovos
1 colher (sopa) de fermento em pó químico



Modo de preparo:

No liquidificador bata as bananas e os ovos, depois despeje em uma vasilha e junte com a aveia, canela e fermento em pó, misture até formar uma massa homogênea. Coloque nas forminhas e leve ao forno por 35min a 200°C.

• Cookie de maçã e banana

Ingredientes:

3 bananas maduras
5 colh sopa de aveia em flocos
1 maçã pequena picadinha em cubinhos
1 colh chá de canela em pó (opcional)

Modo de preparo: Amasse as bananas com o auxílio de um garfo, adicione aveia, a maçã, a canela e misture. Faça bolinhas com a colher, coloque em uma forma antiaderente e asse por 25min a 200°C. Ele deve secar e ficar molinho por dentro.

• Pãozinho de batata baroa

Ingredientes:

1 xícara de batata baroa cozida e amassada ainda quente (cerca de 800g crua)
½ xícara de azeite extra virgem
1 xícara de água quente (use a água do cozimento da batata)
1 xícara de polvilho doce
1 xícara de polvilho azedo
Ervas a gosto;

Modo de preparo: Junte a batata com o azeite em uma tigela e mexa. Despeje os polvilhos na tigela e cubra com água quente. Misture bem e adicione os temperos. Forme bolinhas ou palitinhos grossos e asse, ou congele, porém congele cru.

• Biscoitinho de polvilho

Ingredientes:

½ xícara de água
1 colh sopa de azeite
1 xícara de polvilho azedo

1 colh chá sal (opcional)

Modo de Preparo: Aqueça em uma panela a água com azeite até ferver. Em uma vasilha misture o polvilho com o sal e jogue a água quente com o azeite e mexa com um garfo. Quando der ponto faça bolinhas, rosquinhas ou palitinhos com a mão e leve ao forno por 15min em 180°.

• Suco de Cenoura com Maçã

Ingredientes:

½ cenoura

1 maçã média

200mL de água

Modo de fazer: Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir.

• Suco de Melancia com Laranja

Ingredientes:

1 xícara de melancia

1 xícara de suco de laranja

200mL de água

Modo de fazer: Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir.

• Suco de maracujá com beterraba

Ingredientes:

2 colheres de polpa de maracujá

1 colher de sopa de beterraba picada ou ralada

200mL de água

Modo de fazer: Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir.

• Limonada com couve

Ingredientes:

1 xícara de suco de limão

1 folhas de couve grande

200mL de água

Modo de fazer: Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir.

• Suco de beterraba com caju

Ingredientes:

1/2 beterraba pequena

1 caju médio

Modo de fazer: Descasque o caju e bata no liquidificador com a beterraba, sem a casca e os talos. Se necessário, acrescente 20 ml de água filtrada.

• Geléia de morangos

Ingredientes:

2 xícaras de chá cheias de morangos maduros picados

1 colh chá suco de limão

1 pacote de gelatina sem sabor dissolvidos em 4 colh sopa de água

Modo de fazer: Leve ao fogo os morangos e o suco de limão. Deixe cozinhar até dar o ponto de geléia, em seguida misture a gelatina sem sabor dissolvida e leve a geladeira.

• Geléia de manga

Ingredientes:

3 mangas (700g sem casca e sem caroço)

200mL de suco de laranja lima

Modo de fazer: Descasque as mangas e corte em fatias grossas (cozinhe bem abafado para concentrar o sabor). Coloque em uma panela de pressão com o suco de laranja e cozinhe por 20min na pressão. Em seguida destampe e mexa até secar o caldo. Para chegar em ponto de geléia, deverá cozinhar até soltar do fundo da panela. Rende em torno de 300g.

• Purê mais nutritivo

Misture em ½ purê de batata

+

½ purê de beterraba = purê rosadinha

½ purê de abóbora = purê laranjinha

½ purê de chuchu = purê verdinho

• Bolo de banana com aveia

Ingredientes:

3 xícaras (chá) de aveia em flocos finos

1 e ½ xícara (chá) de açúcar mascavo

1 colher (sopa) de uvas

4 bananas nanicas bem maduras ou 2 bananas prata bem maduras.

4 ovos

1 xícara (chá) de óleo de coco ou outro óleo

1 colher de sopa de fermento químico

Modo de fazer: Bata no liquidificador as bananas, ovos, óleo e o açúcar. Em seguida, coloque em uma tigela o restante dos ingredientes e misture até homogeneizar. Asse no forno médio aproximadamente 40 minutos ou até dourar.

OBS: Caso queira o bolo mais cremoso, acrescente mais bananas.

• Gelatina de frutas

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de suco natural (maçã, uva, morango, etc)

1 pacote de gelatina sem sabor

Modo de Preparo: Misture o suco e a gelatina em uma panela e deixa por 2 a 3 minutos. Após, em fogo baixo, mexa 10 minutos até a gelatina ser dissolvida, depois coloque em potinhos e leve a geladeira.

• Bolo de cacau com castanha do Pará

Ingredientes:

1 xícara (chá) água

1 xícara (chá) de cacau em pó sem açúcar

½ xícara (chá) óleo

5 claras em neve

5 gemas

2 xícaras chá açúcar mascavo

* noz moscada, canela em pó, bicarbonato de sódio

2 xícaras de farinha de trigo branca

1 colher de sopa de fermento químico em pó
1 xícara chá de castanha do Pará

Modo de fazer: Leve ao fogo até ferver os 4 primeiros ingredientes. Misture em uma tigela as gemas e o açúcar e bata. Junte os ingredientes secos alternando com a calda quente de chocolate e bata até ficar homogêneo. Retire da batedeira e incorpore levemente as claras em nesse. Em seguida, junte as castanhas e misture. Coloque a massa no tabuleiro untado e polvilhado e asse no forno à 180°C por 30min.

• Bolo de abobrinha

Ingredientes:

2 ovos
½ xícara de óleo
½ xícara de açúcar mascavo
125g de abobrinha crua ralada sem sementes
1 ½ xícara de farinha de trigo
1 colher de sopa de fermento químico em pó
* Raspas de limão (opcional)

Modo de fazer: Bata no liquidificador os ovos, óleo, açúcar e a abobrinha. Em seguida, ponha a farinha e bata novamente. Coloque em uma tigela e misture bem o fermento e as raspas de limão. Unte e enfarinha uma forma de bolo inglês e asse 180°C por 30min.

• Farofa de milho com vegetais

Ingredientes:

1 Cebola média picada
2 dentes de alho
1 cenoura média ralada
1 abobrinha média ralada
2 ovos cozidos
500g de farinha de milho
2 colh de sopa de azeite
4 azeitonas picadas (opcional)

Modo de fazer: Refogue a cebola e o alho no azeite, acrescente azeitona, cenoura, abobrinha, ovos e a farinha de milho. Doure um pouco e está pronto.

• Nhoque de batata baroa

Ingredientes:

400g de batata baroa
2 pitadas de noz moscada
½ colh de café de fermento químico em pó
1 colh sobremesa de azeite
* Sal à gosto

Modo de Preparo: Cozinhe a batata em água e sal. Quando estiver cozida, retire a batata e reserve a água. Amasse as batatas com um garfo, coloque em uma tigela e misture junto todos os ingredientes acima. A massa deve ficar macia! Coloque a água do cozimento das batatas para ferver. Coloque a massa em um saco plástico com a ponta cortada, aperte o saco dentro da panela e corte com a faca a massa do tamanho desejado. Quando a massa boiar na água, retire com uma escumadeira e arrume em uma travessa. Sirva com molho de tomates caseiro por cima.

• Bolo de casca de maçã

Ingredientes:

3 ovos
1 xícara chá de óleo
2 xícaras de chá de açúcar
2 maçãs com casca
2 xícaras chá farinha de trigo
1 colher sopa de fermento químico em pó
2 colheres sopa açúcar mascavo
1 colher sopa de canela



Modo de preparo: Descasque a maçã, pique e reserve as cascas. Bata no liquidificador ovos, óleo, açúcar e a casca das maçãs. Junte a mistura com os demais ingredientes e mexa. Com a forma untada e polvilhada, leve para assar por 40min em forno médio.

• Iogurte de fruta

Ingredientes:

6 morangos
 $\frac{1}{4}$ xícara de água
2 xícaras de leite
1 copo de iogurte natural

Modo de Preparo: Bata no liquidificador os morangos com a água. Ferva o leite e deixe amorna, acrescente o copo de iogurte e o suco de morango. Tampe e deixe descansar por 3 horas na geladeira. Pode variar o sabor fazendo com outras frutas.

• Bolo de Beterraba

Ingredientes:

3 colheres sopa de açúcar mascavo
2 xícaras chá de farinha de trigo
1 beterraba grande
1 xícara chá de óleo
2 ovos
1 colher sopa de fermento químico em pó
1 colher café de sal
* Raspas de limão (opcional)

Modo de preparo: Corte a beterraba em cubos e bata no liquidificador junto com o óleo. Adicione os ovos, um de cada vez, o açúcar, farinha, fermento, sal e as cascas de limão e continue batendo. Depois de bem batido, coloque em uma forma untada e enfarinhada. Asse em forno médio por aproximadamente 30 a 40 minutos.

• Biscoitinhos de soja

Ingredientes:

2 xícaras chá de açúcar mascavo
3 colheres de sopa de margarina
3 ovos
3 xícaras chá de polvilho doce
 $\frac{1}{2}$ xícara chá de fubá
 $\frac{1}{2}$ xícara chá de farinha de soja

Modo de preparo: Misture o açúcar com a margarina e os ovos. À parte, misture os ingredientes secos, junte aos outros ingredientes e sove até obter uma massa

homogênea. Molde os biscoitinhos e leve para assar em uma forma antiaderente em forno médio por volta de 15 minutos, ou até dourar.

• Extrato de arroz

Ingredientes:

2 xícaras de arroz cru, escolhido e lavado

800mL de água filtrada

Modo de preparo: Deixe o arroz de molho por 6h em 600mL de água filtrada. Depois coloque o arroz com a água do molho no liquidificador e bata por uns 4min. Leve ao fogo com o restante de água e deixe levantar fervura. Coa a mistura usando uma peneira fina, deixe esfriar e guarde na geladeira. Este extrato é ideal para bolos e tortas.

OBS: Não deve substituir o leite, pelo extrato de arroz.

• Bolo de cenoura com fubá

Ingredientes:

5 cenouras

4 ovos

½ xícara chá de óleo

1 xícara chá de açúcar mascavo

2 xícaras chá de fubá

1 colher sopa de fermento químico em pó

* Raspas de limão (opcional)

Modo de preparo: Bata as cenouras, óleo e os ovos no liquidificador. Coloque essa mistura em uma tigela e acrescente o açúcar, fubá e o fermento. Misture tudo com uma colher e asse em forno médio por cerca de 35 minutos.

• Suco de abacaxi com morangos

Ingredientes:

2 rodela de abacaxi

6 morangos maduros

200mL de água filtrada ou água de coco

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva.

• Bolo Brasileirinho

Ingredientes:

Massa principal: 2 xícaras (chá) de abóbora cozida e com casca e um pouco água do cozimento; 1 xícara (chá) óleo; 4 ovos; 1 xícara (chá) açúcar mascavo.

Massa Amarela: ½ xícara (chá) amido de milho; 1 xícara (chá) farinha de trigo; 1 xícara (chá) de coco ralado, 1 colher (sopa) de fermento químico em pó.

Massa verde: 1 xícara (chá) de couve picada; ½ xícara (chá) amido de milho; 1 xícara (chá) de farinha de trigo; 1 xícara (chá) coco ralado; 1 colher (sopa) fermento em pó.

Modo de preparo:

Massa Principal: Bata no liquidificador todos os ingredientes e reserve.

Massa Amarela: Despeje a metade da massa principal em uma tigela e misture o coco ralado, farinha de trigo, amido de milho e o fermento; e reserve.

Massa verde: Bata no liquidificador a outra metade da massa principal com a couve, em uma tigela misture os demais ingredientes. Em um tabuleiro untado e enfarinhado, despeje a massa amarela e a massa verde; e leve para assar em forno médio por 35min

• Bolo de casca de banana

Ingredientes:

4 unidades de casca de banana
2 ovos
2 xícaras de leite
1 colher (chá) margarina
1 ½ xícara (chá) de açúcar mascavo
3 xícaras (chá) farinha de trigo
1 colher (sopa) fermento químico em pó

Modo de Preparo: Higienize as bananas e descasque. Separe 4 xícaras de casca para fazer a massa. Bata as claras em neve e reserve na geladeira. Bata no liquidificador as gemas, o leite, a margarina, o açúcar e as cascas de banana. Despeje essa mistura em uma tigela e acrescente a farinha de trigo. Mexa bem, pique as bananas e acrescente na massa. Por último, misture delicadamente as claras em neve e o fermento. Unte, enfarinhe a assadeira e leve ao forno médio por 40 minutos.

• Sanduíche Surpresa

Ingredientes:

1 colher sopa de iogurte natural
1 colher sopa de milho verde
1 colher chá salsa picada
2 colheres sopa de frango desfiado
1 folha de alface
2 fatias de pão integral



Modo de Preparo: Entre os pães coloque o alface e reserve. Misture o restante dos outros ingredientes em uma tigela e recheie o pão. Feche o sanduíche e sirva a seguir.

• Sanduba Legal

Ingredientes:

½ cenoura ralada
1 colher sopa de iogurte natural
2 colheres sopa de agrião
1 fatia de queijo minas frescal
2 fatias de pão integral

Modo de preparo: Acrescente a fatia de queijo minas e o agrião, em um dos pães. Em seguida, misture o restante dos ingredientes, recheie o pão, feche e sirva.

• Sanduíche Amarelinho

Ingredientes:

2 ovos cozidos picadinhos bem finos
2 colheres sopa de cenoura ralada
1 colher sopa de iogurte natural
* Orégano e sal à gosto
1 pão francês

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes, recheie o pão e sirva.

• Patê de Frango

Ingredientes:

½ peito de frango cozido (temperado suavemente) e desfiado.

250g de base de ricota para patê
2 colheres sopa de iogurte natural
* Sal à gosto

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes e leve à geladeira por no mínimo 2h.

• Couve-flor divertido

Ingredientes:

8 raminhos de couve-flor cozidos
1 colher (chá) de cebola ralada
2 cenouras cozidas
1 colher (sopa) de queijo ralado
1 ovo 1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo

Modo de fazer: Passe a couve-flor e a cenoura pelo espremedor. Em seguida, acrescente a cebola, o queijo, o ovo e a farinha de trigo. Amasse bem. Abra com um rolo e corte com uma forminha ou faça bolinhos. Depois, coloque em uma forma untada ou antiaderente e leve para assar.

• Pão de abóbora

Bata no liquidificador:

1 xícara (chá) de abóbora cozida e amassadas
1 xícara (chá) de cenoura cozida
1/2 xícara (chá) água
2 ovos
2 colheres (sopa) de óleo da sua preferência
2 colheres (chá) de açúcar mascavo
1 pacotinho de fermento biológico
1/2 colher (sobremesa) de sal (opcional)

Depois de bater bem, colocar 500gr de farinha de trigo em um recipiente e adicionar a batida misturar bem e acrescentar mais farinha até desgrudar das mãos. Acrescentando sempre aos poucos até dar ponto. Separar em porções pequenas, se quiser pode rechear a gosto. Pincelar com gema de ovo e salpicar gergelim e chia para decorar. Assar em forno pré aquecido 180°C ou até dourar, média 1:30h ou até dobrar o tamanho

• Falso Pão de Queijo

Ingredientes:

2 inhames grandes (em purê) ou batata doce
1 ½ xíc (chá) de polvilho doce
1 xíc (chá) de polvilho azedo
½ xíc (chá) de azeite
50g de queijo parmesão
Sal a gosto
3 colheres rasas de sopa de chia (opcional)

Modo de preparo: Pré-aqueça o forno por 10 minutos a 200°C. Misture todos ingredientes secos, inclusive o sal. Acrescente o óleo ou azeite aos poucos, formando uma farofa. Por último, adicione o purê de inhame devagar, até que se forme uma massa uniforme que não grude nas mãos. Faça bolinhas com esta massa e disponha numa assadeira previamente untada com um fio azeite. Asse a 200°C por 30-40 minutos. **Obs:** A massa crua pode ser refrigerada (por até 3 dias) e/ou congelada (por 15 dias), retirada um poucos antes de formar as bolinhas e assar.

• Pudim de chia

Ingredientes:

10 col (sopa) de chia
400mL de leite da sua preferência
1 col (chá) de essência de baunilha
1 col (chá) de mel (opcional)

Modo de preparo: Em um pote, coloque todos os ingredientes e misture bem com o auxílio de uma colher. Em seguida, distribua em potinhos individuais e deixe em torno de umas 4 horas na geladeira. Se preferir sirva com frutas.

• Muffin de frutas vermelhas

Ingredientes:

250 ml iogurte natura (usei o natural de soja)
1 ovo
½ xícara (chá) de farinha de arroz
½ xícara (chá) de farinha de trigo
¼ xícara (chá) de óleo
½ xícara (chá) de frutas vermelhas
1 colher (sobremesa) de fermento

Modo de preparação: Bater o ovo, iogurte e o óleo até ficar homogêneo, aos poucos acrescentar a farinha de arroz e depois a de trigo, depois o fermento e acrescentar as frutas vermelhas. Colocar na forma untada ou em forminhas pequenas. Levar ao forno a 180°C por mais ou menos 20 minutos ou mais.

• Bolinho de batata doce

2 batatas doce média
Salsinha à gosto
Cebolinha à gosto
Sal de ervas à gosto
1 xícara (chá) de frango desfiado
½ xícara (chá) de farinha
Farinha de rosca (para empanar)
Azeite

Modo de fazer: Amasse as batatas ainda quente. Depois de fria, acrescente sal de ervas, salsa e cebolinha, o frango desfiado (cozido) e vá acrescentando a farinha aos poucos, até dar ponto de enrolar. Passe na farinha de rosca, leve ao forno com a forma untada de azeite e deixe até dourar.

• Sorvete natural

Ingredientes:

3 bananas congeladas
1 cx de morangos congelados
1 pote de iogurte natural

Modo de preparo: Corte as bananas em rodela e congele, corte os morangos ao meio e congele. Depois das frutas congeladas, bata no liquidificador junto com o iogurte natural. Leve ao freezer por 30 minutos e sirva em seguida

Obs: Pode substituir o morango por outras frutas de sua preferência.

• Iogurte caseiro

Ingredientes:

1 pote de iogurte natural
1 litro de leite

Modo de preparo: Aqueça o leite em torno de 40 graus por volta de 10 – 15 minutos, ou até que esteja em uma temperatura suportável ou seja, que você coloque o dedo suporte a temperatura. Depois misture o iogurte ao leite aquecido e deixe descansar fora da geladeira em torno de 6 a 8 horas, pode ser dentro do forno ou micro-ondas desligado e fechado. E está pronto! Depois de pronto mantenha na geladeira.

Obs: Pode bater com frutas da sua preferência.

• Picolé de banana com cacau

Ingredientes:

1 pote de iogurte natural
2 colheres (sopa) de cacau em pó
2 bananas prata maduras

Modo de preparo: Corte as bananas em rodela e coloque-as no liquidificador, juntos com o cacau e o iogurte, bata até ficar cremoso. Coloque nas formas de picolé ou em saquinhos de sacolé e leve para congelar em torno de 3 a 4 horas.

• Fanta Caseira

Ingredientes:

4 cenouras grandes
1 copo de suco de limão
Casca de uma laranja
3 litros de água gaseificada
Gelo à gosto

Modo de Preparo:

Modo de preparo: Bata no liquidificador as cenouras com 2 copos (200mL) de água. Coe. Bata no liquidificador o suco de cenoura, o suco de limão e as cascas de laranja. Coe e acrescente o restante da água e do gelo.

• Biscoitinhos de cacau

Ingredientes:

150g de farinha de trigo
100g de manteiga
25g de cacau em pó
50g de açúcar mascavo

Modo de preparo: Misturar todos os ingredientes até que a massa fique homogênea e lisa.

Fazer bolinhas e amassar com a palma da mão até ficar igual um biscoitinho, colocar pra assar em forno pré aquecido a 180° por 5 minutos. Tem que ficar de olho porque assa muito rápido e se queimar o fundo ficam amargos!

• Bolo de Espinafre com alfarroba

Ingredientes:

5 folhas de espinafre
1 xícara (chá) óleo
4 colheres (sopa) de aveia em flocos
3 ovos
1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo integral

1 colher (chá) fermento em pó
1 xícara (chá) de leite
¼ xícara (chá) de açúcar demerara
1 colher (sopa) de amido de milho
1 pitada de sal
1 colher (sopa) extrato de baunilha
2 colheres (sopa) rasas de alfarroba

Modo de preparo: Bata no liquidificador o espinafre, o óleo, a aveia e os ovos. Em uma vasilha, misture bem a farinha integral, o açúcar e o fermento em pó, e despeje a mistura do liquidificador. Bata até que fique bem homogênea. Coloque a mistura em uma forma untada e enfarinhada com farinha integral e leve ao forno pré-aquecido por 30 minutos. Bata todos os ingredientes no liquidificador, menos a alfarroba e o extrato de baunilha. Coloque na panela e ferva. Quando estiver pronto, coloque de volta no liquidificador e acrescente a alfarroba e o extrato. Deixe esfriar e bata novamente. Despeje sobre o bolo ainda na forma.

Fonte: Todas as receitas foram retiradas da internet – google.com

Ideias de pratos divertidos e saudáveis



Fonte: Fotos retiradas da internet – google imagens.