



# Receitas Culinárias para Crianças com Alergia a Múltiplos Alimentos



grupo de apoio aos portadores de  
necessidades nutricionais especiais

# Receitas Culinárias para Crianças com Alergia a Múltiplos Alimentos



grupo de apoio aos portadores de  
necessidades nutricionais especiais

1ª Edição | 2015  
São Paulo | SP

Instituto Girassol

Grupo de Apoio a Portadores de Necessidades Nutricionais Especiais.

Receitas Culinárias para Crianças com Alergia a Múltiplos Alimentos / Instituto Girassol - Grupo de Apoio aos Portadores de Necessidades Nutricionais Especiais.

São Paulo, SP: Instituto Girassol, 2015. 152 p.

Vários Colaboradores

ISBN - 978-85-60310-03-6

1. Alergia alimentar. 2. Nutrição pediátrica. 3. Pediatria. 4. Culinária para crianças. Instituto Girassol.

Título NLM WD 310

**Preparação do original:** Instituto Girassol.

**Revisão:** Elaine Cristina de Almeida Kotchetkoff,  
Glauce Hiromi Yonamine, Fabíola Isabel Suano de Souza,  
Roseli Oselka Saccardo Sarni.

**Projeto gráfico, editoração eletrônica e capa:** arte&composição.

**Fotos e Ilustrações:** bancos de imagens iStock Photo/Getty Images e Stock Photos.

**Impressão:** Gráfica Pallotti.

# SUMÁRIO

<b>Apresentação</b> .....	5
<b>Prefácio</b> .....	7
<b>Agradecimentos</b> .....	9
<b>Equipe Técnica</b> .....	10
<b>Introdução</b> .....	11
<b>Preparativos antes de iniciar</b> .....	13
<b>Receitas de preparações básicas</b> .....	18
Bebida de arroz .....	19
Bebida de aveia .....	20
Bebida de castanha do Brasil .....	21
Bebida de inhame .....	22
Mistura de farinhas 1 .....	23
Mistura de farinhas 2 .....	24
Mistura de farinhas 3 .....	25
Biomassa de banana verde .....	26
Creme de aveia .....	27
Farinha de rosca caseira .....	27
Hidrolisado de frango .....	28
Purê de maçã para substituir ovo .....	29
Ketchup caseiro .....	30
Mostarda caseira .....	31
Massa fresca para lasanha, ravióli e talharim .....	32
Molho substituto de tomate .....	33
Recheio de frango .....	34
<b>RECEITAS DOCES</b> .....	
Banana mix .....	39
Biscoito de amaranto com uva passa .....	41
Biscoito de mel .....	43
Bolo de aveia e baunilha .....	45
Bolo de banana .....	47
Bolo de batata doce, aveia e banana .....	49
Bolo de cacau (na caneca) .....	51
Bolo de mel .....	53

Brigadeiro de biomassa de banana verde .....	55
Churros .....	57
Gelado de limão .....	59
Mousse de abacate com creme de aveia .....	61
Mousse de chocolate com raspas de laranja .....	63
Panna cotta com calda de morango .....	65
Panqueca doce (tipo americana) com banana .....	67
Pasta de girassol com cacau .....	69
Pavê de abacaxi, baunilha e cacau .....	71
Pudim de arroz com especiarias e cobertura crocante de coco .	75
Rosca de coco .....	77
Sequilho de araruta .....	79
Sorvete cremoso de morango .....	81
Torta de morango .....	84

## RECEITAS SALGADAS

Biscoito salgado tipo snaks .....	89
Bolinho assado de arroz com lentilha .....	91
Bolinho de carne com mandioquinha .....	94
Coxinha de frango assada .....	96
Croquete de quinoa .....	99
Esfiha de carne fechada .....	102
Lasanha à bolonhesa .....	105
Minitorta de fubá com recheio de carne desfiada .....	108
Nhoque .....	111
Panqueca salgada (massa) .....	114
Pão de aveia .....	116
Pãozinho de batata .....	118
Pão nutritivo recheado .....	120
Pastel de milho .....	123
Pastel de polvilho assado com recheio de palmito .....	126
Piadinha (pão de frigideira) .....	129
Quibe de forno com quinoa .....	131
Quiche de alho poró e cebola .....	133
Ravióli de carne .....	137
Rocambole de inhame com recheio de abóbora .....	140
Strogonoff de frango com creme de aveia .....	143
Torta de frango com hidrolisado .....	145
Torta de mandioca com legumes .....	147
Torta de tapioca com recheio de carne com legumes .....	149

## APRESENTAÇÃO

**O Instituto Girassol – Grupo de apoio aos portadores de necessidades nutricionais especiais** é uma organização sem fins lucrativos, fundada em 2005, que apresenta como missão: *promover o acesso à terapia nutricional de qualidade aos portadores de necessidades especiais, de todas as faixas etárias, por meio da defesa dos seus direitos, da pesquisa, da capacitação técnica e disseminação de conhecimentos.*

O centro de estudos, que tem na educação em saúde sua prioridade, desenvolveu dois livros de receitas culinárias para crianças com alergia alimentar, com grande aceitação em todo o Brasil, por profissionais de saúde e familiares de crianças com alergia alimentar. Em virtude disso, e da procura por receitas que contemplem restrição de vários alimentos alérgenos, elaboramos o terceiro livro “Receitas Culinárias para Crianças com Alergia a Múltiplos Alimentos”.

Para maiores informações visite nosso website.

**Roseli Oselka Saccardo Sarni**

Departamento Científico  
Instituto Girassol  
[www.girassolinstituuto.org.br](http://www.girassolinstituuto.org.br)

## PREFÁCIO

O **Instituto Girassol**, grupo que tem como uma das missões promover o acesso à terapia nutricional de qualidade aos portadores de necessidades nutricionais especiais, de todas as faixas etárias, produz materiais informativos, acessíveis e práticos. Como os livros “Receitas Culinárias para Crianças com Alergia Alimentar” e outro voltado a preparações para festas, essa nova produção apresenta coletânea de receitas adaptadas para serem utilizadas por todos aqueles que tenham uma ou mais restrições alimentares. As preparações foram cuidadosamente testadas e analisadas quanto à técnica de preparo e suas características sensoriais, como cor, sabor e textura, a fim de poder orientar com confiança a elaboração dessas receitas. A variedade dos ingredientes utilizados foi ampla, dos mais tradicionais aos hoje enaltecidos por conterem substâncias com propriedades bioativas, e aqueles pela função tecnológica (espessar, dar cor, preservar a umidade).

Essa produção representa o cuidado da pesquisa supervisionada pela nutricionista Elaine Kotchetkoff, que resultou em preparações viáveis e que auxiliarão a composição e variedade da dieta desses pacientes que têm muitas restrições e nem sempre conhecem como fazer ou quais ingredientes utilizar. A habilidade culinária vem sendo resgatada pelos inúmeros programas de culinária na televisão ou pelas mídias digitais, fato que pode

incentivar a realização de mais preparações caseiras nesse estilo de vida moderna.

Com esse material, os familiares e profissionais que participam no apoio aos pacientes com restrição poderão enriquecer a alimentação e melhorar a inserção destes no convívio social, por apresentar outras opções nos eventos e incentivar novos desafios.

Desfrute aquelas preparações antes proibidas, ou aquelas que não sabia como fazer.

**Profa. Dra. Maria Elisabeth Machado Pinto e Silva**

Departamento de Nutrição  
Faculdade de Saúde Pública  
Universidade de São Paulo

## AGRADECIMENTOS

*Às empresas Mead Johnson e Nestlé Brasil,  
cuja confiança neste projeto tornou possível  
ao Instituto Girassol a edição deste livro.*

# Equipe Técnica

## Coordenação Científica

Fabíola Isabel Suano de Souza  
Glauce Hiromi Yonamine  
Roseli Oselka Saccardo Sarni

## Supervisão

Elaine Cristina de Almeida Kotchetkoff

## Estagiárias

Claudia Rodrigues de Oliveira Sales  
Rosemary de Moraes Pereira

## Colaboração

Maria Elisabeth Machado Pinto e Silva  
Ana Paula Gines  
Maria Carolina von Atzingen

## Agradecimentos

Blog *Convivendo com Alergia*, em especial às mães que tiveram suas receitas selecionadas para o livro:  
Lívia Léia da Silva e Maria do Socorro da Silva Corrêa.

## Local onde as receitas foram testadas

Laboratório de Técnica Dietética da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo.

## INTRODUÇÃO

As alergias alimentares a múltiplos alimentos podem representar risco nutricional para a criança, se esta não for acompanhada por uma equipe multiprofissional, pois a restrição de vários alimentos nesta fase de crescimento e de desenvolvimento pode ter repercussões graves, e algumas vezes irreversíveis.

Se a simples substituição de um ingrediente em uma preparação já parece difícil, quando substituimos três ou mais ingredientes de uma receita, o desafio aumenta e denota o impossível. Então, muitas vezes, as receitas para alergia a múltiplos alimentos são focadas apenas na questão funcional, deixando de lado os aspectos nutricionais.

A alergia alimentar a múltiplos alimentos pode acarretar deficiências nutricionais em função de uma dieta pobre e muito restrita. Além disso, pode repercutir em dificuldade em aceitar novos alimentos devido ao atraso na introdução de alimentação complementar, que ocorre muitas vezes por ter poucas opções de preparações que atendam todas as exigências necessárias.

Produtos industrializados que contemplem a restrição de todos os alimentos alérgenos são escassos e caros. A melhor alternativa são as preparações caseiras, pois aliam segurança, qualidade e baixo custo. No entanto, a falta de receitas adequadas pode desestimular pais e cuidadores a se “aventurarem” na cozinha.

Preparações que tradicionalmente levem leite, ovo, farinha de trigo ou soja estão presentes nas principais refeições e têm grande importância nutricional para a criança. Fazer as mesmas preparações com exclusão destes ingredientes, mantendo suas características organolépticas e nutricionais, é um grande desafio, pois cada ingrediente tem uma ou mais funções tecnológicas em uma preparação.

Saber qual a função tecnológica que os ingredientes exercem em uma preparação é o primeiro passo para substituí-los com êxito. É importante saber que o alimento, além de conferir valor nutricional na preparação, pode atribuir umidade, sabor, textura, maciez, consistência, cremosidade, cor, coesão, crescimento, vitrificação e outros. Por exemplo, o ovo em um bolo tem a função de unir e ajudar no crescimento, em um sorvete a de emulsificar, e em um creme a de espessar. São diferentes funções para um mesmo ingrediente, de modo que deverá ser substituído de acordo com a sua finalidade na preparação.

Considerando todos esses aspectos, é factível a reprodução de uma receita com alteração de ingredientes, mantendo as mesmas características organolépticas e muitas vezes o valor nutricional. Desta maneira, a diversificação da dieta da criança ficará garantida, assim como a sua inclusão nas refeições em família e com amigos, pois as preparações, quando saborosas e nutritivas, podem (e devem) ser compartilhadas com toda a família.



## Preparativos antes de iniciar

Todas as receitas deste livro foram testadas e submetidas à análise sensorial no Laboratório de Técnica Dietética da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo.

Para realizar os cálculos de informações nutricionais, foi utilizado o *software* NutWin e as informações foram extraídas da Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO).

Foram utilizados instrumentos padronizados de medidas:

- **xícaras medidoras padrão** (1 xícara 240 mL;  $\frac{1}{2}$  xícara 120 mL;  $\frac{1}{3}$  xícara 80 mL; e  $\frac{1}{4}$  xícara 60 mL);



- **jarras medidoras padrão** (graduadas em mL);



- **colheres medidoras padrão** (1 colher de sopa 15 mL; 1 colher de chá 5 mL; ½ colher de chá 2,5 mL; e 1 colher de café 1,25 mL).



Para que estas receitas possam ser reproduzidas é importante utilizar os mesmos critérios de medição dos ingredientes, assim como escolher ingredientes de qualidade e utilizar utensílios e equipamentos adequados. A temperatura varia de um forno para outro, mas respeite os níveis (baixo 110 °C a 180 °C, médio 190 °C a 220 °C, e alto  $\geq$  230 °C) para obter melhor resultado. O uso de temperos e ervas nas preparações, variam de gosto para gosto, mas é recomendável seguir a receita à risca se for a primeira vez em que estiver executando.

Quando for fazer uma receita pela primeira vez, leia antes e certifique-se de que dispõe de todos os ingredientes e tempo suficiente para concluí-la.

Antes de iniciar faça o planejamento, que inclui a seleção, separação e limpeza prévia de equipamentos e local de trabalho, pré-preparo dos ingredientes a serem processados, limpeza e corte de vegetais e carnes, e separação dos ingredientes da receita. Isso tudo contribui para a correta execução do trabalho e mantém o ambiente limpo e organizado, possibilitando o preparo simultâneo de diferentes receitas e otimização de tempo e recursos.



## Técnicas para medição de ingredientes

### ***Para ingredientes secos***

- Peneire o alimento.
- Com o auxílio de uma colher, coloque o alimento cuidadosamente no utensílio de medida (por exemplo, xícara medidora padronizada), com cuidado para que não seja comprimido e até que o utensílio esteja cheio por completo.
- Com uma espátula ou com o lado cego de uma faca, nivele a superfície do recipiente, retirando todo excesso do alimento.



### **Importante:**

Ao utilizar as xícaras e colheres medidoras padrão, não esqueça de retirar o excesso do alimento (exemplo na foto acima).

### ***Para ingredientes líquidos***

- Os alimentos líquidos devem ser colocados em medidores com graduação ou xícaras de tamanho adequado para leitura do volume.
- A leitura deve ser feita em superfície plana e ao nível dos olhos. Não segure o recipiente na mão enquanto despeja o líquido dentro dele. Abaixar-se até o nível do medidor para ver corretamente as marcações e o nível do líquido.

### ***Para ingredientes pastosos ou gordurosos***

- Alimentos pastosos ou gordurosos devem ser medidos em temperatura ambiente e colocados em um utensílio medidor padronizado, com a ajuda de uma colher.
- Pressione o alimento a cada adição, para evitar a formação de bolhas de ar e melhor acomodação.
- Com auxílio de uma espátula ou o lado cego de uma faca, nivele a superfície.
- Se a quantidade da receita for medida em colher, o alimento pode ser colocado diretamente nela, mas se certifique de retirar todo o excesso nivelando com a ajuda de uma espátula ou lado cego de uma faca (todas as receitas testadas neste livro, na qual foram utilizadas colheres como medidas, foram niveladas).

## Receitas de preparações básicas

Devemos levar em consideração vários aspectos ao substituir um alimento por outro em uma preparação. Neste livro o principal critério utilizado na substituição do alimento alérgeno foi a função tecnológica. Na medida do possível, buscou-se aliar algum(ns) ingrediente(s) que pudesse(m) repor em parte o valor nutricional do alimento original substituído, mas nem sempre isso é possível. É importante ressaltar que as bebidas vegetais caseiras nunca substituirão integralmente o leite de vaca, no que se refere ao valor nutricional. Algumas bebidas vegetais industrializadas se assemelham às características nutricionais do leite de vaca.

Este livro começa com “preparações básicas”, que são receitas de preparações que serão utilizadas com frequência em várias receitas. Para facilitar sua utilização, elas foram agrupadas no começo do livro e, quando necessário, serão citadas com o número da página para serem consultadas.



# Bebida de Arroz

## Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de arroz parboilizado.
- 2 litros de água filtrada.
- 1 colher (chá) de essência de baunilha.
- 1 pitada de sal.

## Modo de preparo

1. Em uma tigela coloque o arroz com a água e deixe de molho por 2 horas.
2. Leve o arroz juntamente com a água ao fogo e mexa por 5 minutos.
3. Retire do fogo e bata imediatamente no liquidificador ou com mixer por 30 segundos.
4. Coe em uma peneira fina ou pano próprio para esta finalidade. Adicione o sal e a essência de baunilha e mexa bem.

Obs. ▶ Conserve por até 4 dias na geladeira.



**Rendimento:** aproximadamente 2 litros.

# Bebida de aveia

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de aveia em flocos.
- 3 xícaras (chá) de água filtrada.

## Modo de preparo

1. Em uma tigela coloque a aveia com a água e deixe de molho por 2 horas.
2. Após, coloque a aveia com a água do molho em um liquidificador e bata por aproximadamente 2 minutos.
3. Coe em peneira fina ou pano próprio para esta finalidade.

Obs. ▶ Conserve por até 4 dias na geladeira.



**Rendimento:** aproximadamente 670 mL.

## Bebida de castanha do Brasil (ou amêndoas, ou avelãs, ou castanha de caju)

### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de castanha do Brasil.
- 3 xícaras (chá) de água filtrada.

### Modo de preparo

1. Em uma vasilha coloque a castanha e cubra com água. Deixe de molho por 6 a 8 horas aproximadamente.
2. Após isso, descarte a água do molho e leve a castanha ao liquidificador com as 3 xícaras de água para triturar por 1 minuto.
3. Com um pano limpo (utilizado apenas para esta finalidade) apoiado em cima de uma peneira, coe a mistura e esprema para tirar todo o líquido, até restar apenas um resíduo seco.

Obs. ▶ Conserve por até 4 dias na geladeira.  
Não jogue o bagaço fora (utilize em bolos, tortas, biscoitos, pães, farofas, etc.).



**Rendimento:** aproximadamente 700 mL.

# Bebida de inhame

## Ingredientes

2 xícaras (chá) de inhame descascado e picado.  
7 xícaras (chá) de água filtrada.

## Modo de preparo

1. Em uma vasilha coloque o inhame e cubra com água. Deixe de molho por aproximadamente 8 horas.
2. Após isso, descarte a água do molho e leve o inhame ao liquidificador com as 7 xícaras de água e bata por aproximadamente 2 minutos.
3. Com um pano limpo (utilizado apenas para esta finalidade) apoiado em cima de uma peneira, coe a mistura e esprema para tirar todo o líquido.

Obs. ▶ Conserve por até 4 dias na geladeira.



**Rendimento:** aproximadamente 1.700 mL.

# Mistura de farinhas 1

## Ingredientes

3 xícaras (chá) de farinha de arroz integral.

1 xícara (chá) de farinha de arroz branca.

½ xícara (chá) de farinha de araruta (ou amido de milho).

## Modo de preparo

1. Em uma tigela, misture todos os ingredientes. Peneire.
2. Armazene em pote fechado.

Obs. ▶ Utilize nas medidas indicadas nas receitas.  
Conserve em geladeira por até 1 mês ou até o vencimento informado pelo fabricante (o que ocorrer primeiro).

## Mistura de farinhas 2

### Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de farinha de arroz branca.
- 1 xícara (chá) de polvilho doce.
- ½ xícara (chá) de fécula de batata.
- 2 colheres (sopa) de goma xantana.

### Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes e peneire.
2. Guarde em um recipiente com tampa.

Obs. ► Utilize nas medidas indicadas nas receitas.  
Conserve em geladeira por até 1 mês ou até o vencimento informado pelo fabricante (o que ocorrer primeiro).

## Mistura de farinhas 3

### Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de farinha de arroz branca.
- 1 xícara (chá) de fécula de batata.
- ½ xícara (chá) de polvilho doce.

### Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes e peneire.
2. Guarde em um recipiente com tampa.

Obs. ▶ Utilize nas medidas indicadas nas receitas.  
Conserve em geladeira por até 1 mês ou até o vencimento informado pelo fabricante (o que ocorrer primeiro).

## Biomassa de banana verde

### Ingredientes

6 bananas verdes com casca lavadas.  
Água para cozinhar.

### Modo de preparo

1. Em uma panela de pressão, coloque água suficiente para cobrir as bananas. Leve ao fogo alto. Quando ferver, coloque as bananas e feche a tampa.
2. Quando começar a “apitar”, conte 8 minutos e após isso, desligue o fogo, mas deixe a panela fechada até sair todo o ar.
3. Após sair todo o ar, abra a panela, retire as bananas (ainda quentes) e coloque em uma tábua. Retire as cascas, coloque as bananas quentes em um processador de alimentos (ou liquidificador) e bata até formar um creme liso e espesso.
4. Guarde em recipiente fechado na geladeira. Dura até 4 dias.

Obs. ▶ Após esfriar, o creme endurece. Para reconstituir a consistência cremosa, coloque um pouco de água, aqueça e bata novamente no processador ou liquidificador.



**Rendimento:** aproximadamente 200 g.

## Creme de aveia

### Ingredientes

¼ xícara (chá) de aveia em flocos.

½ xícara (chá) de água filtrada.

### Modo de preparo

1. Em um liquidificador, bata a aveia com a água por 2 minutos.
2. Guarde em um recipiente fechado.

Obs. ▶ Utilize nas medidas indicadas nas receitas.  
Conserve por até 4 dias na geladeira.

## Farinha de rosca caseira

### Ingredientes

Pão de aveia (receita página 116) amanhecido fatiado.

Alho, cebola, salsa e tomate desidratado a gosto.

### Modo de preparo

1. Em uma forma, coloque as fatias de pão e leve ao forno para torrar. Deixe esfriar.
2. Em um processador de alimentos, bata as torradas com os temperos desidratados.

Obs. ▶ Guarde em recipiente com tampa na geladeira por até 1 semana.

# Hidrolisado de frango

## Ingredientes

- 1 copo de requeijão de suco de abacaxi\*.
- 1 copo de requeijão de peito de frango sem pele cortado em cubos.

## \* Modo de preparo do suco de abacaxi

1. Descasque o abacaxi, retire o miolo e pique em cubos.
2. Bata no liquidificador sem água e peneire.

## Modo de preparo do hidrolisado

1. Bata o suco de abacaxi com a carne de frango no liquidificador.
2. Leve essa mistura para cozinhar em banho maria (com água fria) em fogo baixo por 5 minutos.
3. Após este tempo, quando o fundo da panela com água estiver coberto por bolhas muito pequenas, do tamanho da ponta de uma agulha, desligue o fogo.
4. Aguarde 30 minutos com o fogo desligado e a panela ainda em banho maria, mexendo de vez em quando.
5. Após 30 minutos, retire a panela do banho maria e leve ao fogo baixo. Quando começar a ferver, conte 5 minutos e então desligue o fogo. Peneire.

Obs. ▶ Guarde em recipiente com tampa na geladeira por 2 dias, ou coloque em pequenos potes e congele. Pode ser feito com outros tipos de carne, como bovina e de peru, mas antes retire toda gordura e nervo.



#### **Comentário:**

O hidrolisado de carnes aumenta o valor proteico de uma preparação. Pode ser utilizado em pães, tortas, sopas, purês, feijão, etc.

## **Purê de maçã para substituir ovo**

### **Ingredientes**

6 maçãs descascadas e picadas.

Água suficiente para cobrir as frutas.

½ colher (chá) de suco de limão.

### **Modo de preparo**

1. Em uma panela, coloque todos os ingredientes e leve ao fogo baixo. Tampe a panela e deixe cozinhar até que a fruta fique macia e a água tenha evaporado quase toda.
2. Retire do fogo e deixe esfriar um pouco.
3. Bata as maçãs, ainda mornas, com o resto de água em um processador de alimentos ou liquidificador.
4. Guarde em recipiente fechado.

Obs. ▶ Para cada ovo, utilize 1 ½ colher (sopa) do purê de maçã; conserve por até 4 dias na geladeira.

## Ketchup caseiro

### Ingredientes

- 1 dente de alho amassado.
- ½ cebola descascada e picada.
- ¼ pimenta dedo de moça (opcional).
- 500 g de tomate (Italiano ou Débora) picado.
- 2 colheres (sopa) de vinagre.
- 1 colher (sopa) de açúcar refinado.
- 1 colher (chá) de sal.
- 1 pitada de pimenta-do-reino.
- 1 pitada de canela em pó.
- 1 pitada de noz moscada.
- 1 pitada de coentro em pó.

### Modo de preparo do hidrolisado

1. Em uma panela, coloque o alho, a cebola, a pimenta dedo de moça e o tomate. Leve ao fogo baixo para cozinhar por 15 a 20 minutos. Se necessário, coloque um pouco de água.
2. Depois de cozidos, triture tudo com a ajuda de um mixer ou liquidificador. Peneire.
3. Volte a mistura peneirada à panela, acrescente os demais ingredientes e coloque novamente para cozinhar em fogo baixo por 1 hora ou até dar o ponto de ketchup. Mexa de vez em quando para não grudar no fundo da panela.

Obs. ► Guarde em recipiente fechado na geladeira. Dura em torno de 15 a 20 dias.

## Mostarda caseira

### Ingredientes

¼ xícara (chá) de mostarda em grãos.

½ colher (chá) de sal.

¼ colher (chá) de pimenta-do-reino.

½ colher (chá) de açafrão da terra.

1 pitada de coentro em pó.

¼ xícara (chá) de água filtrada.

1 colher (sopa) de vinagre.

### Modo de preparo

1. Em uma vasilha com tampa, misture a mostarda em grãos, o sal, a pimenta, o açafrão, o coentro e a água.
2. Leve à geladeira por 24 horas.
3. Após 24 horas, bata essa mistura em um processador de alimentos ou liquidificador. Após virar uma pasta, acrescente o vinagre e bata até incorporar.

Obs. ▶ Guarde em recipiente fechado na geladeira por 15 a 20 dias.

# Massa fresca para lasanha, ravióli e talharim

## Ingredientes

1 xícara (chá) de farinha de milho em flocos.

$\frac{2}{3}$  xícara (chá) de farinha de araruta.

$\frac{1}{2}$  colher (chá) de sal.

1 xícara (chá) de mandioca cozida e espremida (esprema enquanto ainda está quente).

1 colher (sopa) de azeite.

10 a 15 colheres (sopa) de água filtrada (variável em função do tipo de mandioca, quanto mais macia e úmida, menos água).

## Modo de preparo

1. Em uma vasilha, misture a farinha de milho, a farinha de araruta e o sal.
2. Adicione a mandioca amassada, o azeite e a água aos poucos (não coloque de uma vez, pois a quantidade varia de acordo com o tipo de mandioca).
3. Amasse bem até a massa desgrudar das mãos tornando possível abrir com um rolo de massa.
4. Abra a massa entre dois plásticos (use filme PVC ou saco plástico de congelar alimentos) com a ajuda de um rolo de abrir massa ou, se preferir, utilize uma máquina de macarrão (neste caso, não é necessário utilizar dois plásticos, apenas enfarinhe a superfície com um pouco de farinha de araruta).
5. Abra a massa na espessura desejada e corte no formato desejado (para lasanha, ravióli ou talharim).
6. Cozinhe em água fervente como qualquer massa.

## Molho substituto de tomate

### Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de azeite.
- Folhas de manjeriçã fresco.
- 3 dentes de alho amassado ou picado.
- 1 cebola grande.
- 5 cenouras médias descascadas e cortadas em cubos.
- 1 beterraba média descascada e cortada em cubos.
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.

### Modo de preparo

1. Em uma panela, refogue o manjeriçã, o alho e a cebola no azeite.
2. Acrescente as cenouras, a beterraba, o sal, a pimenta-do-reino e cubra com água.
3. Cozinhe em fogo médio até ficar macio.
4. Ainda morno, bata tudo (inclusive a água restante do cozimento) no liquidificador ou mixer até ficar homogêneo.

Obs. ▶ Conserve na geladeira por até 3 dias ou congele.

## Recheio de frango

### Ingredientes

½ colher (sopa) de óleo.

2 colheres (chá) de alho desidratado ou 2 dentes de alho fresco amassado.

½ cebola picada.

200 g de peito de frango inteiro sem pele e sem osso.

½ tomate picado.

2 colheres (chá) de alho poró desidratado ou ¼ de alho poró fresco picado.

1 colher (sopa) de cenoura desidratada ou ½ cenoura fresca picada.

½ colher (sopa) de orégano.

Sal e pimenta-do-reino a gosto.

1 colher (sopa) de amido de milho.

### Modo de preparo

1. Em uma panela, refogue no óleo, o alho e a cebola até ficarem dourados. Acrescente o frango, o tomate, o alho poró, a cenoura e o orégano. Tempere com sal e pimenta a gosto. Cubra com água e deixe cozinhar em fogo baixo até ficar macio.
2. Quando estiver cozido, mas ainda restar um pouco de molho, desligue o fogo.

3. Retire o frango da panela e reserve o caldo do cozimento. Desfie o frango em um processador ou com a ajuda de uma faca e um garfo.
4. Coloque o frango desfiado no molho reservado. Volte a panela ao fogo, acrescente o amido de milho diluído em 2 colheres (sopa) de água fria. Mexa até engrossar. Ferva por 2 minutos, desligue e deixe esfriar.

# RECEITAS DOCES



# Banana mix

⊘ Esta receita não contém:  
ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

## Ingredientes

- ¾ xícara (chá) de castanha de caju torrada.
- ½ xícara (chá) de castanha do Brasil.
- ¾ xícara (chá) de ameixa seca sem caroço.
- ½ xícara (chá) de damasco seco.
- ¾ xícara (chá) de uva passa sem semente.
- ¾ xícara (chá) de açúcar mascavo.
- ⅓ xícara (chá) de semente de chia.
- ½ + ⅓ xícara (chá) de farinha de aveia.
- Canela a gosto.
- 2 bananas médias maduras amassadas.
- Castanha de caju triturada para finalizar.

## Modo de preparo

1. Em um processador coloque as castanhas, a ameixa, o damasco, as uvas passas, o açúcar mascavo e a chia. Triture até virar uma pasta, mas atenção para não triturar demais.
2. À parte, misture em uma vasilha a farinha de aveia, a canela e a banana amassada. Junte a pasta triturada e misture até ficar homogêneo. Cubra e leve à geladeira por no mínimo 2 horas.

3. Após 2 horas, retire o doce da geladeira, unte as mãos com óleo e molde bolinhas do tamanho desejado. Passe-as na castanha de caju triturada para decorar.
4. Coloque em forminhas de doce.

 **Rendimento:** aproximadamente 56 unidades.

 **Tempo total de preparo:** 2h30min.

 **Grau de dificuldade:** fácil.

 **Conservação:** pode ser congelado.

Informação nutricional – Banana mix			
Porção 15 g – 1 unidade			
Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	55,3	5,2	3,8
Carboidratos (g)	8,3	5,2	3,8
Proteínas (g)	0,9	7,0	4,8
Gorduras totais (g)	2,4	6,9	5,0
Gordura saturada (g)	0,4	4,0	2,9
Colesterol (mg)	0	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	0,9	4,9	3,7
Cálcio (mg)	8,9	1,2	0,8
Ferro (mg)	0,4	6,0	4,2
Zinco (mg)	0,2	7,6	4,6
Vitamina A (µg)	15,8	5,3	3,9
Sódio (mg)	1,6	0,1	0,1

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

# Biscoito de amaranto com uva passa

⊘ Esta receita não contém:  
ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de farinha de amaranto.
- 1 xícara (chá) de amido de milho.
- $\frac{2}{3}$  xícara (chá) de polvilho doce.
- 3 colheres (sopa) de açúcar mascavo.
- 2 colheres (sopa) de açúcar demerara.
- $\frac{1}{2}$  colher (chá) de sal.
- 5 colheres (sopa) de margarina sem leite gelada (sem sal) (70 g)
- $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de uva passas escuras sem sementes.
- Raspas de 1 laranja.
- 3 colheres (sopa) de suco de laranja.
- 2 colheres (chá) de fermento químico em pó.

## Modo de preparo

1. Em uma tigela misture as farinhas, os açúcares e o sal. Misture bem.
2. Adicione a essa mistura a margarina, as uvas, as raspas e o suco. Misture tudo até ficar homogêneo.
3. Por último acrescente o fermento.
4. Faça bolinhas e achate levemente com a ajuda de um garfo.

5. Coloque em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 220 °C.

Asse até dourar.



**Rendimento:** 24 unidades.



**Tempo total de preparo:** 35 minutos.



**Grau de dificuldade:** fácil.



**Conservação:** pode ser congelado antes de assar.

Informação nutricional – Biscoito de amaranto com uva passa			
Porção 17 g – 1 unidade média			
Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	62,8	6,0	4,3
Carboidratos (g)	12,5	7,9	5,7
Proteínas (g)	0,6	4,6	3,1
Gorduras totais (g)	0,2	0,6	0,4
Gordura saturada (g)	0,3	2,7	2,0
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	0,5	2,5	1,9
Cálcio (mg)	16,5	2,3	1,6
Ferro (mg)	0,4	5,4	3,8
Zinco (mg)	0,1	4,0	8,0
Vitamina A (µg)	0,4	0,1	0,1
Sódio (mg)	90,7	9,0	7,5

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

# Biscoito de mel

⊘ Esta receita não contém:  
ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

## Ingredientes

- 1 colher (sopa) de linhaça triturada.
- 3 colheres (sopa) de água filtrada morna.
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz.
- ½ xícara (chá) de amido de milho.
- 4 colheres (sopa) de açúcar.
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó.
- 2 colheres (sopa) de óleo.
- 2 colheres (sopa) de mel de eucalipto ou silvestre.

## Modo de preparo

1. Em uma vasilha, misture a linhaça triturada com a água e deixe descansar por 5 minutos.
2. Em outro recipiente, coloque a farinha de arroz, o amido de milho, o açúcar e o fermento. Misture bem.
3. Adicione a linhaça reservada, o óleo e o mel. Mexa bem até ficar homogêneo.

4. Modele os biscoitos no formato desejado e coloque em uma forma untada com margarina sem leite.
5. Leve ao forno preaquecido a 200 °C e asse por aproximadamente 15 minutos ou até dourar.



**Rendimento:** aproximadamente 20 biscoitos.



**Tempo total de preparo:** 35 minutos.



**Grau de dificuldade:** fácil.



**Conservação:** pode ser congelado antes de assar.

Informação nutricional – Biscoito de mel			
Porção 17 g – 1 unidade média			
Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	68,7	6,5	4,7
Carboidratos (g)	12,6	8,0	5,8
Proteínas (g)	0,5	3,9	2,7
Gorduras totais (g)	1,8	5,1	3,7
Gordura saturada (g)	0,2	1,7	1,2
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	0,3	1,5	1,1
Cálcio (mg)	4,7	0,6	0,4
Ferro (mg)	0,0	0,0	0,0
Zinco (mg)	0,0	0,0	0,0
Vitamina A (µg)	0,0	0,0	0,0
Sódio (mg)	30,5	3,0	2,5

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

# Bolo de aveia e baunilha

⊘ Esta receita não contém:  
ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

## Ingredientes

- ½ xícara (chá) de amido de milho.
- ¾ xícara (chá) de farinha de arroz.
- ¼ xícara (chá) de fécula de batata.
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia.
- 1 xícara (chá) de açúcar refinado.
- ½ xícara (chá) de óleo.
- ¼ xícara (chá) de purê de maçã (receita página 29).
- ½ fava de baunilha.
- 1 xícara (chá) de água filtrada.
- 1 e ½ colher (sopa) de fermento químico em pó.

## Modo de preparo

1. Em uma tigela, misture bem todos os ingredientes secos e reserve.
2. Em outra vasilha, misture todos os ingredientes líquidos e pastosos (óleo, purê de maçã e água). Corte a fava de baunilha ao meio e com a ponta de uma faca, retire as sementes. Misture as sementes à mistura líquida.
3. Junte a mistura líquida à mistura seca.
4. Coloque em forma untada e enfarinhada e leve ao forno preaquecido a 200 °C por 35 minutos ou até assar.

Obs. ▶ O purê de maçã foi utilizado em substituição ao ovo.  
A farinha de aveia é uma boa alternativa para misturas de farinhas (que não utilizem farinha de trigo), pois torna o bolo mais macio.

 **Rendimento aproximado:** 24 fatias.

 **Tempo de preparo:** 50 minutos.

 **Grau de dificuldade:** fácil.

 **Conservação:** pode ser congelado.

Informação nutricional – Bolo de aveia e baunilha			
Porção 19 g / ½ fatia			
Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	46,7	4,4	3,2
Carboidratos (g)	7,0	4,4	3,2
Proteínas (g)	0,1	1,0	0,7
Gorduras totais (g)	2,0	5,6	4,1
Gordura saturada (g)	0,2	1,9	1,3
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	0,1	0,8	0,6
Cálcio (mg)	4,0	0,5	0,4
Ferro (mg)	0,0	0,0	0,0
Zinco (mg)	0,0	0,0	0,0
Vitamina A (µg)	0,0	0,0	0,0
Sódio (mg)	37,5	3,7	3,1

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

# Bolo de banana

⊘ Esta receita não contém:  
ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

## Ingredientes

- ½ xícara (chá) de amido de milho.
- ¾ xícara (chá) de farinha de arroz.
- ¼ xícara (chá) de fécula de batata.
- ½ xícara (chá) de açúcar refinado.
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó.
- ¼ xícara (chá) de óleo.
- ½ xícara (chá) de água filtrada.
- ¼ colher (chá) de essência de baunilha.
- ⅓ xícara (chá) de banana amassada.

## Modo de preparo

1. Em uma tigela misture todos os ingredientes secos.
2. Adicione aos ingredientes secos, o óleo, a água, a essência de baunilha e a banana amassada. Misture tudo até ficar homogêneo.
3. Coloque em uma forma untada e enfarinhada e leve ao forno preaquecido a 220 °C por 35 minutos ou até ficar dourado.

Obs. ▶ A banana amassada foi utilizada em substituição ao ovo.

-  Rendimento: 14 fatias.
-  Tempo de preparo: 50 minutos.
-  Grau de dificuldade: fácil.
-  Conservação: pode ser congelado.

Informação nutricional – Bolo de banana			
Porção 15 g / ½ fatia			
Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	53,9	5,1	3,7
Carboidratos (g)	9,0	5,7	4,1
Proteínas (g)	0,2	1,9	1,3
Gorduras totais (g)	1,9	5,4	3,9
Gordura saturada (g)	0,2	1,8	1,3
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	0,1	0,8	0,6
Cálcio (mg)	6,4	0,9	0,6
Ferro (mg)	0,0	0,0	0,0
Zinco (mg)	0,0	0,0	0,0
Vitamina A (µg)	0,2	0,0	0,0
Sódio (mg)	59,1	5,9	4,9

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

# Bolo de batata doce, aveia e banana

⊘ Esta receita não contém:  
ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de “mistura de farinhas 3” (receita página 25).
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia.
- 1 xícara (chá) de açúcar refinado.
- 1 colher (chá) de canela em pó.
- 1 xícara (chá) de batata doce cozida e espremida.
- 3 unidades de banana amassada.
- ½ xícara (chá) de óleo.
- ½ xícara (chá) de água filtrada.
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó.

## Modo de preparo

1. Em uma tigela, coloque a mistura de farinhas, a farinha de aveia, o açúcar e a canela em pó e misture bem.
2. Acrescente a batata doce espremida, a banana amassada, o óleo e a água. Misture até ficar homogêneo, então acrescente o fermento em pó.
3. Coloque em uma forma untada e enfarinhada e leve ao forno preaquecido a 200 °C por aproximadamente 35 minutos, ou até dourar.

Obs. ▶ A banana foi utilizada em substituição ao ovo.  
A batata doce confere ao bolo uma característica mais úmida e maior durabilidade.

-  **Rendimento:** 30 fatias.
-  **Tempo de preparo:** 50 minutos.
-  **Grau de dificuldade:** fácil.
-  **Conservação:** pode ser congelado.

Informação nutricional – Bolo de batata doce, aveia e banana			
Porção 15 g / ½ fatia			
Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	46,7	4,4	3,2
Carboidratos (g)	7,0	4,4	3,2
Proteínas (g)	0,2	1,5	1,0
Gorduras totais (g)	2,0	5,8	4,2
Gordura saturada (g)	0,2	1,9	1,4
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	0,2	1,3	1,0
Cálcio (mg)	3,6	0,5	0,3
Ferro (mg)	0,0	0,0	0,0
Zinco (mg)	0,0	0,0	0,0
Vitamina A (µg)	43,4	14,4	10,8
Sódio (mg)	26,5	2,6	2,2

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

## Bolo de cacau (na caneca)

⊘ Esta receita não contém:  
ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

### Ingredientes

- 1 ½ colher (sopa) de farinha de arroz.
- 1 colher (sopa) de amido de milho.
- ½ colher (sopa) de fécula de batata.
- 1 ½ colher (sopa) de açúcar refinado.
- 1 ½ colher (chá) de cacau em pó.
- ½ colher (chá) de essência de baunilha.
- 1 colher (sopa) de óleo.
- 1 colher (sopa) de banana amassada.
- 4 colheres (sopa) de água filtrada.
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó.

### Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes em uma caneca.
2. Leve ao forno micro-ondas por 1min30s ou até que a mistura endureça completamente.

Obs. ▶ A banana foi utilizada em substituição ao ovo.



#### Sugestão:

Substitua o cacau em pó por uma pitada de canela em pó, ou a banana por purê de maçã.



**Rendimento:** 1 porção.



**Tempo de preparo:** 3 minutos.



**Grau de dificuldade:** fácil.



**Conservação:** não pode ser congelado.

Informação nutricional – Bolo de cacau			
Porção 15 g / ½ caneca			
Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	37,1	3,5	2,5
Carboidratos (g)	6,7	4,2	3,1
Proteínas (g)	0,2	1,8	1,2
Gorduras totais (g)	1,3	3,6	2,6
Gordura saturada (g)	0,1	1,4	1,0
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	0,1	0,8	0,6
Cálcio (mg)	8,0	1,1	0,8
Ferro (mg)	0,0	0,0	0,0
Zinco (mg)	0,0	0,0	0,0
Vitamina A (µg)	0,2	0,0	0,0
Sódio (mg)	76,5	7,6	6,3

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

# Bolo de mel

⊘ Esta receita não contém:  
ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

## Ingredientes

- 1 banana amassada.
- ½ xícara (chá) de açúcar refinado.
- ½ xícara (chá) de açúcar mascavo.
- 4 colheres (sopa) de margarina sem leite.
- 1 colher (sopa) de cacau em pó.
- ½ colher (sopa) de canela em pó.
- 1 colher (café) de cravo em pó.
- 1 ½ xícara (chá) de farinha de arroz.
- ½ xícara (chá) de fécula de batata.
- ¼ xícara (chá) de polvilho doce.
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia.
- 1 xícara (chá) de água filtrada.
- 1 xícara (chá) de mel (silvestre ou de eucalipto).
- ½ colher (sopa) de bicarbonato de sódio.
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó.

## Modo de preparo

1. Em uma tigela, coloque a banana, os açúcares, a margarina e mexa bem.
2. Acrescente à mistura, o cacau em pó, a canela e o cravo em pó, as farinhas e a água e mexa até homogeneizar.

- Por último, coloque o mel, o bicarbonato e o fermento. Misture tudo e coloque em uma forma untada e enfarinhada. Leve ao forno preaquecido a 200 °C por aproximadamente 45 minutos ou até assar.

Obs. ▶ A banana foi utilizada em substituição ao ovo.  
O mel, além de agregar sabor, confere umidade à massa.



**Rendimento:** 30 fatias.



**Tempo de preparo:** 1 hora.



**Grau de dificuldade:** fácil.



**Conservação:** pode ser congelado.

Informação nutricional – Bolo de mel			
Porção 15g / ½ caneca			
Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	46,9	4,4	3,2
Carboidratos (g)	10,8	6,8	4,9
Proteínas (g)	0,2	1,8	1,2
Gorduras totais (g)	0,1	0,5	0,3
Gordura saturada (g)	0,1	0,9	0,7
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	0,2	1,2	0,9
Cálcio (mg)	5,3	0,7	0,5
Ferro (mg)	0,0	0,0	0,0
Zinco (mg)	0,0	0,0	0,0
Vitamina A (µg)	0,1	0,0	0,0
Sódio (mg)	34,1	3,4	2,8

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

# Brigadeiro de biomassa de banana verde

⊘ Esta receita não contém: ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de biomassa de banana verde (receita página 26).
- 1 colher (sopa) de margarina sem leite (14 g).
- 4 colheres (sopa) de açúcar refinado.
- 4 colheres (sopa) de cacau em pó.
- 1 colher (sopa) de mel.
- Alfarroba granulada (ou chocolate sem leite ralado) e cacau em pó para finalizar.

## Modo de preparo

1. Misture tudo e leve ao micro-ondas por 3 minutos, interrompendo a cada minuto para mexer.
2. Deixe esfriar e coloque colheradas de brigadeiro sobre o cacau em pó, e com a ajuda do pó, enrole as bolinhas. A consistência do brigadeiro é levemente amolecida, tornando-se difícil para enrolar com as mãos.
3. Finalize passando pela alfarroba granulada ou chocolate sem leite ralado e coloque em forminhas de brigadeiro.



### Comentário:

A biomassa de banana verde é fonte de prebióticos (um tipo de fibra que auxilia na manutenção da microbiota intestinal).



**Rendimento:** aproximadamente 15 unidades.



**Tempo de preparo:** 20 minutos.



**Grau de dificuldade:** fácil.



**Conservação:** pode ser congelado.

Informação nutricional – Brigadeiro de biomassa de banana verde			
Porção 54 g / 2 unidades			
Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	55,8	5,3	3,8
Carboidratos (g)	14,8	9,4	6,8
Proteínas (g)	0,6	5,0	3,4
Gorduras totais (g)	0,4	1,0	0,8
Gordura saturada (g)	0,3	2,8	2,0
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	0,6	3,3	2,5
Cálcio (mg)	1,5	0,2	0,8
Ferro (mg)	0,0	0,0	0,0
Zinco (mg)	0,0	0,0	0,0
Vitamina A (µg)	1,7	0,5	0,4
Sódio (mg)	0,4	0,0	0,0

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

# Churros

⊘ Esta receita não contém:  
ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

## Ingredientes

- 1 ½ xícara (chá) de água filtrada.
- 2 colheres (sopa) de açúcar demerara (ou açúcar refinado).
- 2 colheres (sopa) de óleo.
- 1 pitada de sal.
- 1 colher (chá) de essência de baunilha.
- 2 xícaras (chá) de “mistura de farinhas 3” (receita página 25).
- Goiabada em barra cortada em pedaços.
- Açúcar refinado com canela em pó para finalizar.

## Modo de preparo

1. Em uma panela, misture a água, o açúcar, o óleo, o sal e a essência de baunilha. Leve ao fogo até a água ferver.
2. Adicione a mistura de farinhas, misture bem e desligue o fogo. A massa ainda não estará homogênea.
3. Ainda quente, coloque a massa em um saco plástico e sove bem.
4. Com a massa ainda morna, modele os churros. Abra um retângulo, recheie com a goiabada e feche o retângulo formando um cilindro.
5. Frite os churros e empane-os na mistura de açúcar com canela.



**Rendimento:** 30 unidades.



**Tempo de preparo:** 1 hora.



**Grau de dificuldade:** médio.



**Conservação:** pode ser congelado antes de fritar.

Informação nutricional – Churros			
Porção 15 g / 1 unidade média			
Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	53,3	5,0	3,6
Carboidratos (g)	5,9	3,7	2,7
Proteínas (g)	0,2	2,0	1,3
Gorduras totais (g)	3,2	9,1	6,6
Gordura saturada (g)	0,3	2,9	2,1
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	0,1	0,7	0,5
Cálcio (mg)	0,7	0,0	0,0
Ferro (mg)	0,0	0,0	0,0
Zinco (mg)	0,0	0,0	0,0
Vitamina A (µg)	0,0	0,0	0,0
Sódio (mg)	9,5	0,9	0,8

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

## Gelado de limão

⊘ Esta receita não contém:  
ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

### Ingredientes

2 xícaras (chá) de bebida de aveia (receita página 20) (ou outra bebida vegetal).

¼ xícara (chá) de açúcar refinado.

2 ½ colheres (sopa) de amido de milho (caso utilize a bebida de aveia industrializada, aumente para 4 colheres de sopa).

2 envelopes de gelatina em pó sem sabor (24 g).

¼ xícara (chá) de açúcar refinado.

1 xícara (chá) de água filtrada.

2 colheres (sopa) de suco de limão.

Raspas de 3 limões.

### Modo de preparo

1. Em uma panela, coloque a bebida de aveia, ¼ xícara de açúcar e o amido de milho. Leve ao fogo, mexendo sem parar, até engrossar. Abaixar o fogo e cozinhe por 2 minutos. Reserve.
2. Em outra panela, coloque a gelatina, o restante do açúcar e a água. Leve ao fogo, mexendo bem para completar a diluição. Quando iniciar a fervura, desligue o fogo.
3. Ainda quente, leve essa mistura de gelatina para uma tigela e bata na batedeira por aproximadamente 8 minutos.

- Assim que terminar de bater, incorpore aos poucos o creme reservado inicialmente.
- Acrescente o suco e as raspas de limão, mexendo delicadamente.
- Coloque em potes individuais e leve à geladeira por aproximadamente 2 a 3 horas.



### Sugestão:

Se desejar, substitua o limão por laranja ou maracujá.



**Rendimento:** aproximadamente 9 porções.



**Tempo total de preparo:** 3h30min.



**Grau de dificuldade:** médio.



**Conservação:** não pode ser congelado.

Informação nutricional – Gelado de limão			
Porção 40 g / 2 colheres de sopa			
Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	33,1	3,1	2,3
Carboidratos (g)	6,1	3,8	2,8
Proteínas (g)	1,9	15,0	10,3
Gorduras totais (g)	0,0	0,0	0,0
Gordura saturada (g)	0,0	0,0	0,0
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	0,0	0,0	0,0
Cálcio (mg)	0,2	0,0	0,0
Ferro (mg)	0,0	0,0	0,0
Zinco (mg)	0,0	0,0	0,0
Vitamina A (µg)	0,0	0,0	0,0
Sódio (mg)	0,2	0,0	0,0

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

# Mousse de abacate com creme de aveia

⊘ Esta receita não contém: ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de bebida de aveia (receita página 20).
- Polpa de 1 abacate médio (630 g).
- 6 colheres (sopa) de açúcar refinado.
- ½ colher (chá) de suco de limão.
- ½ envelope de gelatina em pó sem sabor (6 g).
- 2 colheres (sopa) de água filtrada (30 mL).
- Raspas de limão a gosto.

## Modo de preparo

1. Em uma panela, coloque a bebida de aveia e leve ao fogo até engrossar (se for utilizar bebida industrializada, coloque 1 colher de sopa de amido de milho para ajudar a espessar). Reserve.
2. No liquidificador, bata o abacate, o açúcar e o limão. Adicione o creme de bebida de aveia morno e bata até obter um creme homogêneo.

- Dissolva a gelatina na água e leve ao micro-ondas por 10 a 15 segundos. Em seguida, misture o creme batido no liquidificador com a gelatina e mexa até incorporar. Por último, acrescente as raspas de limão.
- Leve à geladeira por 2 a 3 horas.

Obs. ▶ Para melhor homogeneização do creme com a gelatina, utilize o abacate em temperatura ambiente.



**Rendimento:** aproximadamente 10 porções.



**Tempo total de preparo:** 2h30min.



**Grau de dificuldade:** fácil.



**Conservação:** não pode ser congelado.

Informação nutricional – Mousse de abacate com creme de aveia			
Porção 40 g / 2 colheres de sopa			
Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	59,6	5,6	4,1
Carboidratos (g)	6,9	4,4	3,2
Proteínas (g)	1,4	10,9	7,4
Gorduras totais (g)	3,2	9,1	6,7
Gordura saturada (g)	0,5	4,3	3,1
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	1,0	5,5	4,2
Cálcio (mg)	2,3	0,3	0,2
Ferro (mg)	0,2	3,1	2,2
Zinco (mg)	0,0	0,0	0,0
Vitamina A (µg)	12,7	4,2	3,2
Sódio (mg)	2,1	0,2	0,1

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

# Mousse de chocolate com raspas de laranja

⊘ Esta receita não contém: ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

## Ingredientes

500 mL de bebida de aveia (receita página 20).

½ xícara (chá) de açúcar refinado.

3 colheres (sopa) de cacau em pó.

1 colher (sopa) de essência de baunilha.

1 colher (sopa) de margarina sem leite (14 g).

Raspas da casca de 1 laranja.

1 envelope de gelatina em pó sem sabor (12 g).

5 colheres (sopa) de água filtrada.

## Modo de preparo

1. Em uma panela, misture a bebida de aveia, o açúcar, o cacau em pó, a essência de baunilha e a margarina. Leve ao fogo, mexendo sem parar, até engrossar (se optar pela bebida industrializada, acrescente 3 colheres de sopa de amido de milho). Desligue o fogo e acrescente as raspas de laranja. Reserve.
2. Dissolva a gelatina na água e leve ao micro-ondas por 10 a 15 segundos. Em seguida, bata em uma batedeira (por aproximadamente 8 minutos) até obter uma consistência similar à de claras em neve.

3. Adicione aos poucos e delicadamente o creme de chocolate reservado.
4. Leve à geladeira e sirva gelado.

Obs. ▶ A gelatina batida substitui as claras em neve, incorporando ar a mousse.



**Rendimento:** aproximadamente 10 porções.



**Tempo total de preparo:** 2h30min.



**Grau de dificuldade:** médio.



**Conservação:** pode ser congelado.

Informação nutricional – Mousse de chocolate c/ raspas de laranja			
Porção 40 g / 2 colheres de sopa			
Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	36,2	3,4	2,5
Carboidratos (g)	6,9	4,3	3,1
Proteínas (g)	2,2	16,8	11,5
Gorduras totais (g)	0,1	0,4	0,3
Gordura saturada (g)	0,1	1,4	1,0
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	0,0	0,0	0,0
Cálcio (mg)	0,0	0,0	0,0
Ferro (mg)	0,0	0,0	0,0
Zinco (mg)	0,0	0,0	0,0
Vitamina A (µg)	0,0	0,0	0,0
Sódio (mg)	0,0	0,0	0,0

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

# Panna cotta com calda de morango

⊘ Esta receita não contém:  
ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

## Ingredientes

- 1 ½ xícara (chá) de bebida de amêndoas (receita página 21).
- ½ fava de baunilha.
- 3 colheres (sopa) de açúcar refinado.
- ½ envelope de gelatina em pó sem sabor (6 g).

## Ingredientes para calda

- 250 g de morango lavado e amassado.
- ½ xícara (chá) de açúcar refinado.
- 1 colher (sopa) de suco de limão.

## Modo de preparo da panna cotta

1. Em uma panela, coloque a bebida de amêndoas, as sementes de fava de baunilha (corte a fava ao meio e retire com o auxílio de uma faca) e o açúcar.
2. Leve ao fogo e, quando ferver, desligue. Adicione a gelatina e mexa até dissolver completamente.
3. Coloque a mistura em forminhas individuais de alumínio untadas com óleo e leve à geladeira por aproximadamente 2h.

## Modo de preparo da calda

1. Em uma panela, misture tudo e leve ao fogo médio, mexendo eventualmente.
2. Quando iniciar a fervura, retire a espuma que se formar e mexa até ficar com ponto de calda. Deixe esfriar e leve à geladeira.

3. Para servir a sobremesa, desenforme a panna cotta e coloque um pouco de calda de morango por cima.

Obs. ▶ Esta receita originalmente é feita com creme de leite fresco. Para substituir o creme de leite foi utilizado a bebida de amêndoas por conter maior teor de gordura, em relação às bebidas de cereais, e por ter um sabor suave que não se sobressai ao da baunilha.



**Rendimento:** aproximadamente 12 porções.



**Tempo total de preparo:** 2h30min.



**Grau de dificuldade:** fácil.



**Conservação:** não pode ser congelado.

Informação nutricional – Panna cotta com calda de morango			
Porção 40 g / 2 colheres de sopa			
Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	39,8	3,8	2,7
Carboidratos (g)	8,1	5,1	3,7
Proteínas (g)	0,3	2,4	1,7
Gorduras totais (g)	0,7	1,9	1,4
Gordura saturada (g)	0,0	0,0	0,0
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	0,5	2,6	2,0
Cálcio (mg)	1,8	0,2	0,1
Ferro (mg)	0,0	0,0	0,0
Zinco (mg)	0,0	0,0	0,0
Vitamina A (µg)	0,4	0,1	0,0
Sódio (mg)	6,5	0,6	0,5

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

# Panqueca doce (tipo americana) com banana

⊘ Esta receita não contém: ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

## Ingredientes

- 1 ½ xícara (chá) de farinha de arroz.
- ½ xícara (chá) de farinha de araruta.
- ¼ colher (chá) de goma xantana.
- 1 colher (chá) de sal.
- 2 colheres (sopa) de açúcar refinado.
- Canela em pó a gosto.
- 3 colheres (sopa) de óleo.
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha.
- 420 mL de água filtrada.
- 1 colher (sopa) de banana amassada.
- 2 unidades de banana cortada em rodelas.

## Modo de preparo

1. Em um recipiente, misture as farinhas, a goma, o sal, o açúcar e a canela em pó. Mexa bem.
2. Adicione o óleo, a essência de baunilha, a água e a banana amassada. Misture até obter uma mistura homogênea.
3. Em uma frigideira antiaderente quente, untada com um pouco de óleo, coloque uma concha da massa e espalhe rapidamente. Coloque as rodelas de banana.

4. Quando a massa estiver desgrudando do fundo da frigideira, vire com a ajuda de uma espátula para dourar o outro lado.



**Sugestão de consumo:**

Podem ser servidas com mel, ou agave, ou melado de cana, ou açúcar com canela, ou geleia de frutas.



**Rendimento:** aproximadamente 12 unidades.



**Tempo total de preparo:** 30 minutos.



**Grau de dificuldade:** fácil.



**Conservação:** pode ser congelado.

Informação nutricional – Panqueca doce com banana			
Porção 40 g / ½ panqueca			
Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	69,3	6,6	4,8
Carboidratos (g)	12,3	7,8	5,6
Proteínas (g)	0,6	4,8	3,3
Gorduras totais (g)	2,0	5,6	4,1
Gordura saturada (g)	0,2	2,0	1,5
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	0,5	2,7	2,0
Cálcio (mg)	2,4	0,3	0,2
Ferro (mg)	0,0	0,0	0,0
Zinco (mg)	0,0	0,0	0,0
Vitamina A (µg)	0,6	0,2	0,1
Sódio (mg)	183,2	18,3	15,2

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

# Pasta de girassol com cacau

⊘ Esta receita não contém:  
ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

## Ingredientes

- 5 colheres (sopa) de semente de girassol.
- ¼ xícara (chá) de mel ou melado de cana.
- 1 colher (sopa) de cacau em pó.
- 1 colher (chá) de essência de baunilha.

## Modo de preparo

1. Deixe as sementes de molho por 8 horas. Após isso, despreze a água.
2. Em um miniprocessador de alimentos, bata todos os ingredientes por 2 minutos. Deixe descansar 30 minutos e volte a bater até virar uma pasta.



### Sugestão de consumo:

Se quiser fazer uma versão salgada desta pasta, substitua o mel, a baunilha e o cacau por sal, azeite e ervas de sua preferência.

Utilize em pães, bolos e biscoitos.

-  **Rendimento:** 8 porções.
-  **Tempo de preparo total:** 8h40min.
-  **Grau de dificuldade:** fácil.
-  **Conservação:** pode ser congelado.

Informação nutricional – Pasta de girassol com cacau			
Porção 15 g / 1 colher de sopa			
Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	69,4	6,6	4,8
Carboidratos (g)	9,2	5,8	4,2
Proteínas (g)	1,5	11,4	7,8
Gorduras totais (g)	3,61	10,3	7,5
Gordura saturada (g)	0,4	3,6	2,6
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	0,8	4,3	3,3
Cálcio (mg)	4,9	0,7	0,5
Ferro (mg)	0,2	3,8	2,7
Zinco (mg)	0,4	12,6	7,6
Vitamina A (µg)	0,0	0,0	0,0
Sódio (mg)	0,2	0,0	0,0

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

## Pavê de abacaxi, baunilha e cacau

⊘ Esta receita não contém:  
ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

### Ingredientes do bolo

- 2 colheres (sopa) de linhaça triturada.
- 5 colheres (sopa) de água filtrada.
- 2 xícaras (chá) de “mistura de farinhas 3” (receita página 25).
- $\frac{2}{3}$  xícara (chá) de açúcar refinado.
- $\frac{1}{3}$  xícara (chá) de óleo.
- $\frac{2}{3}$  xícara (chá) de suco de laranja.
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó.

### Ingredientes do abacaxi em calda

- 1 abacaxi descascado e picado em cubos pequenos.
- $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de açúcar refinado.

### Ingredientes dos cremes de baunilha e cacau

- 2  $\frac{1}{2}$  xícaras (chá) de bebida de arroz (receita página 19).
- $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de açúcar refinado.
- 2 colheres (sopa) de amido de milho (se for fazer com bebida de arroz industrializada, aumente para 3 colheres de sopa).
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha.
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó.

### **Modo de preparo do bolo**

1. Em um recipiente misture a linhaça com a água e deixe de molho por 10 minutos.
2. Em uma tigela, coloque a mistura de farinhas e o açúcar e misture. Acrescente o óleo e o suco de laranja.
3. Adicione a mistura de linhaça com água e mexa até ficar homogêneo.
4. Por último, acrescente o fermento e mexa até incorporar.
5. Coloque em forma para bolo inglês untada e enfarinhada e leve ao forno preaquecido a 220 °C por aproximadamente 20 a 30 minutos.

### **Modo de preparo do abacaxi em calda**

1. Em uma panela, coloque o abacaxi e o açúcar e leve ao fogo médio. Mexa de vez em quando, até a calda reduzir (mas ainda deve restar um pouco de calda).  
Desligue e reserve.

### **Modo de preparo dos cremes de baunilha e cacau**

1. Em uma panela, coloque todos os ingredientes com exceção do cacau em pó. Leve ao fogo médio, mexendo sem parar, até engrossar. Abaixar o fogo e deixe cozinhar por mais 2 minutos.
2. Divida o creme em duas partes iguais e em uma parte acrescente o cacau em pó. Mexa bem até incorporar.

## Montagem

1. Corte o bolo em fatias finas e reserve.
2. Com uma peneira, escorra toda a calda do abacaxi e reserve a calda para umedecer o pavê.
3. Em uma forma refratária (de preferência retangular), comece com uma camada de bolo fatiado, umedeça com a calda do abacaxi.
4. Coloque uma camada de creme de baunilha (sem o cacau). Adicione uma camada de abacaxi drenado.
5. Recomece com outra camada de bolo, umedeça novamente com a calda do abacaxi, coloque uma camada de creme de cacau e por último coloque uma camada de abacaxi.
6. Leve à geladeira por aproximadamente 2 horas.

Sirva gelado.



**Rendimento:** 12 porções.



**Tempo total de preparo:** 3 horas.



**Grau de dificuldade:** médio.



**Conservação:** pode ser congelado.

### Informação nutricional – Pavê de abacaxi, baunilha e cacau

Porção 25 g / 1 colher de sopa cheia

Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	82,2	7,8	5,6
Carboidratos (g)	16,0	10,1	7,3
Proteínas (g)	0,2	1,7	1,2
Gorduras totais (g)	2,1	6,1	4,5
Gordura saturada (g)	0,2	2,3	1,6
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	0,6	3,3	2,5
Cálcio (mg)	3,2	0,4	0,3
Ferro (mg)	0,0	0,0	0,0
Zinco (mg)	0,0	0,0	0,0
Vitamina A (µg)	0,5	0,1	0,1
Sódio (mg)	48,5	4,8	4,0

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

# Pudim de arroz com especiarias e cobertura crocante de coco

⊘ Esta receita não contém: ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

## Ingredientes do pudim

- 1 ½ xícara (chá) de bebida de arroz (receita página 19).
- 1 ½ xícara (chá) de leite de coco.
- 1 canela em pau.
- 3 cravos da índia.
- ½ xícara (chá) de açúcar refinado.
- 4 colheres (sopa) de amido de milho (se for utilizar bebida de arroz industrializada, use de 5 a 6 colheres de sopa de amido de milho).

## Ingredientes da cobertura

- 1 xícara (chá) de tiras de coco fresco.
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar refinado.
- 1 xícara (chá) de água filtrada.

## Modo de preparo do pudim

1. Em uma panela misture todos os ingredientes e leve ao fogo médio, mexendo sem parar, até engrossar. Após engrossar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 2 minutos.
2. Coloque o pudim em potes individuais e leve à geladeira por 2 a 3 horas.

## Modo de preparo da cobertura

1. Em uma panela, misture tudo e leve ao fogo. Depois que começar a ferver, não pare de mexer.

- Quando estiver na cor caramelo, retire do fogo e mexa bem até secar.
- Deixe esfriar e cubra os pudins de arroz.



### Sugestão de consumo:

Se desejar, substitua a cobertura de coco por *coulis* de manga (manga madura, de preferência palmer, batida sem água até virar um purê).



**Rendimento:** aproximadamente 12 porções.



**Tempo de total de preparo:** 2h30min.



**Grau de dificuldade:** médio.



**Conservação:** não pode ser congelado.

Informação nutricional – Pudim de arroz c/ especiarias e cobertura			
Porção 30 g / 2 colheres de sopa			
Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	143,8	13,7	9,9
Carboidratos (g)	21,8	13,8	10,1
Proteínas (g)	0,4	3,1	2,1
Gorduras totais (g)	6,4	18,5	13,4
Gordura saturada (g)	4,0	34,8	25,1
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	1,0	5,4	4,1
Cálcio (mg)	3,2	0,4	0,3
Ferro (mg)	0,6	8,3	5,8
Zinco (mg)	0,1	4,0	2,4
Vitamina A (µg)	0,0	0,0	0,0
Sódio (mg)	62,3	6,2	5,2

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

## Rosca de coco

⊘ Esta receita não contém:  
ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

### Ingredientes da massa

- 3 ½ xícaras (chá) de “mistura de farinhas 2” (receita página 24).
- 7 colheres (sopa) de açúcar refinado.
- 2 colheres (chá) de sal.
- 3 tabletes de fermento biológico fresco.
- 1 ¼ xícara (chá) de água filtrada morna.
- 4 ½ colheres (sopa) de margarina sem leite (63 g).

### Ingredientes do recheio

- 2 xícaras (chá) de coco ralado.
- ½ xícara (chá) de açúcar refinado.
- 2 colheres (sopa) de margarina sem leite (28 g).
- 1 colher (chá) de essência de baunilha.

### Ingredientes da cobertura

- Água filtrada para borrifar.
- Açúcar demerara para polvilhar.

### Modo de preparo do recheio

1. Misture todos os ingredientes.

## Modo de preparo da massa

1. Em uma tigela, coloque a mistura de farinhas, o açúcar e o sal. Misture bem.
2. Em outra vasilha, dilua o fermento na água morna.
3. Adicione o fermento diluído à mistura seca e acrescente a margarina. Amasse até ficar homogêneo.
4. Unte uma vasilha com margarina sem leite e coloque a massa dentro. Cubra com um pano limpo e deixe descansar em local quente até dobrar de volume.
5. Após crescer, abra a massa em superfície lisa e enfarinhada, com a ajuda de um rolo. Forme um retângulo.
6. Espalhe o recheio sobre a massa aberta. Enrole como um rocambole e corte em fatias grossas.
7. Coloque em uma forma untada e enfarinhada. Cubra com um pano e deixe crescer novamente em local quente.
8. Após crescer, borrife ou pincele água e polvilhe açúcar demerara. Leve ao forno preaquecido a 200 °C e asse por aproximadamente 25 a 30 minutos.

Obs. ▶ Coloque uma forma com água na grade de baixo do forno para manter o ambiente úmido enquanto estiver assando.



**Rendimento:** aproximadamente 30 porções.



**Tempo total de preparo:** 3h30min.



**Grau de dificuldade:** médio.



**Conservação:** pode ser congelada.

Informação nutricional – Rosca de coco			
Porção 20 g / ½ unidade			
Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	56,9	5,4	3,9
Carboidratos (g)	9,7	6,2	4,5
Proteínas (g)	0,5	3,9	2,7
Gorduras totais (g)	1,2	3,5	2,6
Gordura saturada (g)	1,2	10,2	7,4
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	0,6	3,4	2,6
Cálcio (mg)	1,7	0,2	0,1
Ferro (mg)	0,0	0,0	0,0
Zinco (mg)	0,0	0,0	0,0
Vitamina A (µg)	0,0	0,0	0,0
Sódio (mg)	35,6	3,5	2,9

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

## Sequiho de araruta

⊘ Esta receita não contém:  
ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

### Ingredientes

- 1 ¾ xícaras (chá) de farinha de araruta.
- 1 xícara (chá) de açúcar.
- 1 xícara (chá) de coco ralado.
- 1 colher (chá) de gelatina em pó sem sabor.
- 1 colher (chá) de essência de baunilha.

[Segue >](#)

5 colheres (sopa) de margarina sem leite (70 g).  
2 a 3 colheres (sopa) de água filtrada.

### Modo de preparo

1. Em uma vasilha, misture a farinha, o açúcar, o coco ralado e a gelatina.
2. Acrescente a essência de baunilha e a margarina. Misture até formar uma farofa.
3. Por último, acrescente a água e amasse até dar ponto de moldar (deve ficar meio esfarelada, parecido com massa de torta doce à base de biscoito).
4. Faça bolinhas pequenas e coloque em forma untada. Leve à geladeira por 30 minutos.
5. Leve as bolinhas geladas direto ao forno preaquecido a 200 °C até dourar embaixo.



**Rendimento:** aproximadamente 90 unidades.



**Tempo total de preparo:** 1h15min.



**Grau de dificuldade:** fácil.



**Conservação:** pode ser congelado.



#### Comentário:

Essa receita originalmente tinha ovo; neste caso, o ovo tinha a função estrutural e também de incorporar gordura à preparação (através da gema). Os ingredientes utilizados para substituir o ovo e suas funções foram gelatina e uma quantidade maior de margarina sem leite.

Informação nutricional – Sequilho de araruta			
Porção 17 g / 3 unidades			
Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	77,2	7,3	5,3
Carboidratos (g)	14,9	9,4	6,8
Proteínas (g)	0,2	1,8	1,2
Gorduras totais (g)	1,1	3,3	2,4
Gordura saturada (g)	1,2	10,5	7,6
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	0,6	3,1	2,4
Cálcio (mg)	4,2	0,6	0,4
Ferro (mg)	0,0	0,0	0,0
Zinco (mg)	0,0	0,0	0,0
Vitamina A (µg)	0,0	0,0	0,0
Sódio (mg)	0,0	0,0	0,0

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

## Sorvete cremoso de morango

⊘ Esta receita não contém:  
ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

### Ingredientes

2 xícaras (chá) de bebida de amêndoas (pode ser substituída por qualquer bebida vegetal à base de oleaginosas) (receita página 21).

5 colheres (sopa) de açúcar refinado.

3 colheres (sopa) de amido de milho.

[Segue >](#)

400 g de morangos limpos e amassados.

½ xícara (chá) de açúcar refinado.

### Modo de preparo

1. Em uma panela, coloque a bebida vegetal, as 5 colheres de sopa de açúcar e o amido de milho. Leve ao fogo médio, mexendo sem parar até engrossar. Abaixar o fogo e deixe cozinhar por 2 minutos.
2. Coloque em um recipiente (de preferência de alumínio) e leve ao *freezer* por 1 a 2 horas.
3. Em outra panela, prepare o morango em calda. Coloque os morangos e a ½ xícara de açúcar. Leve ao fogo para cozinhar.
4. Mexa de vez em quando. Quando formar uma espuma por cima, retire com a ajuda de uma colher. Deixe cozinhar até engrossar um pouco (ponto de geleia rala). Reserve.
5. Após endurecer o creme do *freezer*, bata na batedeira por 1 a 2 minutos. Volte ao *freezer* por mais 1 hora.
6. Após endurecer, volte a bater na batedeira, agora junte a calda de morango que já esfriou e bata por mais 1 a 2 minutos. Volte ao *freezer* por mais 1 hora.
7. Após endurecer, bata na batedeira pela última vez e volte para o *freezer* até endurecer.

Obs. ► É importante bater várias vezes, pois isso confere uma textura mais cremosa ao sorvete, evitando a formação de cristais de gelo na massa.



### Comentário:

A bebida vegetal engrossada com o amido confere cremosidade ao sorvete.

A bebida vegetal de oleaginosas contém um teor maior de gordura, o que se assemelha à composição do creme de leite que originalmente vai na receita.



**Rendimento:** 9 porções.



**Tempo total de preparo:** 5 horas.



**Grau de dificuldade:** médio.



**Conservação:** pode ser congelado.

Informação nutricional – Sorvete cremoso de morango			
Porção 80 g / 1 bola			
Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	130,4	12,4	9,0
Carboidratos (g)	29,0	18,4	13,3
Proteínas (g)	0,2	2,0	1,3
Gorduras totais (g)	1,6	4,6	3,4
Gordura saturada (g)	0,1	1,3	1,0
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	1,5	7,8	5,9
Cálcio (mg)	6,2	0,8	0,6
Ferro (mg)	0,2	2,5	1,8
Zinco (mg)	0,0	0,0	0,0
Vitamina A (µg)	1,2	0,4	0,3
Sódio (mg)	15,4	1,5	1,3

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

# Torta de morango

⊘ Esta receita não contém:  
ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

## Ingredientes da massa

- 2 xícaras (chá) de farinha de arroz.
- $\frac{3}{4}$  xícara (chá) de castanha do Brasil triturada (no processador ou liquidificador).
- 2 colheres (sopa) de açúcar refinado.
- $\frac{1}{2}$  colher (chá) de sal.
- $\frac{1}{4}$  xícara (chá) + 3  $\frac{1}{2}$  colheres (sopa) de óleo.
- $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de água filtrada.
- 1 colher (chá) de essência de baunilha.

## Ingredientes do recheio

- 500 mL de bebida vegetal de amêndoa (ou outra bebida vegetal) (receita página 21).
- $\frac{1}{3}$  xícara (chá) de açúcar refinado.
- 3 colheres (sopa) de amido de milho.
- $\frac{1}{2}$  fava de baunilha (somente as sementes).

## Ingredientes da cobertura

- 250 mL de água filtrada.
- $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de açúcar refinado.
- 1 colher (sopa) de amido de milho.
- 250 g de morango sem o cabo lavados e cortados ao meio.

### **Modo de preparo da massa**

1. Em uma tigela, junte a farinha de arroz, a castanha moída, o açúcar e o sal. Misture bem. Acrescente o óleo e misture.
2. Misture a essência de baunilha na água. Adicione a água aos poucos e amasse até que a massa fique homogênea e desgrude das mãos.
3. Coloque a massa em forminhas de tortinhas, moldando até que cubra toda a forma (não pode ficar muito fina).
4. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 20 a 25 minutos (ou até dourar). Reserve.

### **Modo de preparo do recheio**

1. Em uma panela, coloque a bebida de amêndoa, o açúcar, o amido e as sementes de fava de baunilha (corte-as ao meio e retire as sementes com a ajuda de uma faca).
2. Leve ao fogo médio, mexendo sem parar, até engrossar. Quando engrossar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 2 minutos. Reserve.

### **Modo de preparo da cobertura e montagem**

1. Em uma panela, coloque a água, o açúcar e o amido. Leve ao fogo médio, mexendo sem parar, até engrossar. Quando engrossar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 2 minutos. Desligue o fogo e reserve.
2. Quando tudo estiver frio, comece a montagem. Desenforme a massa, coloque um pouco de creme de amêndoa dentro (não encha muito), espalhe uma camada de morangos por cima e cubra com o creme à base de água da cobertura.
3. Leve à geladeira por 2 horas. Sirva gelado.



**Rendimento:** 25 unidades.



**Tempo total de preparo:** 1h30min.



**Grau de dificuldade:** difícil.



**Conservação:** não pode ser congelado.

Informação nutricional – Torta de morango			
Porção 25 g / 1 unidade			
Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	110,6	10,5	7,6
Carboidratos (g)	14,3	9,1	6,6
Proteínas (g)	1,2	9,7	6,6
Gorduras totais (g)	5,3	15,3	11,1
Gordura saturada (g)	0,0	0,0	0,0
Colesterol (mg)	0,0	0,0	0,0
Fibra alimentar (g)	0,6	3,2	2,5
Cálcio (mg)	5,2	0,7	0,5
Ferro (mg)	0,0	0,0	0,0
Zinco (mg)	0,1	4,3	2,6
Vitamina A (µg)	0,0	0,0	0,0
Sódio (mg)	24,8	2,5	2,0

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

# RECEITAS SALGADAS



# Biscoito salgado tipo snaks

⊘ Esta receita não contém:  
ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

## Ingredientes

- 2 xícaras de (chá) "mistura de farinhas 2" (receita página 24).
- 1 colher (chá) de sal.
- 2 colheres (sopa) de tomate em flocos desidratado.
- $\frac{3}{4}$  xícara (chá) de margarina sem leite em pedaços (160 g) (gelada).
- 1  $\frac{1}{2}$  colher (sopa) de cebola ralada.
- 2 a 4 colheres (sopa) de água filtrada.

## Modo de preparo

1. Em uma tigela, adicione a mistura de farinhas, o sal e o tomate em flocos e mexa bem.
2. Acrescente a margarina e misture até virar uma farofa.
3. Coloque a cebola e amasse bem.
4. Por último, acrescente a água aos poucos até a massa ficar homogênea e soltar das mãos.
5. Abra a massa entre dois plásticos com a ajuda de um rolo, até ficar bem fina (quanto mais fina, mais crocante).
6. Corte em pequenos quadradinhos e coloque em uma assadeira.

7. Leve ao forno preaquecido a 200 °C e asse até ficar ligeiramente dourado (não deixe muito dourado, pois amarga).
8. Depois de frios, armazene em embalagem hermética por até 15 dias.



**Rendimento:** aproximadamente 60 biscoitos.



**Tempo total de preparo:** 1h.



**Grau de dificuldade:** médio.



**Conservação:** não pode ser congelado.

Informação nutricional – Biscoito salgado tipo snaks			
Porção 15 g / 3 unidades			
Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	71,3	6,8	4,9
Carboidratos (g)	10,3	6,6	4,7
Proteínas (g)	0,7	5,3	3,6
Gorduras totais (g)	0,2	0,6	0,4
Gordura saturada (g)	0,7	6,3	4,6
Colesterol (mg)	0,0	0	0
Fibra alimentar (g)	0,4	2,1	1,6
Cálcio (mg)	1,8	0,2	0,1
Ferro (mg)	0,1	1,8	1,3
Zinco (mg)	0,0	0	0
Vitamina A (µg)	0,0	0	0
Sódio (mg)	105,8	10,6	8,8

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

# Bolinho assado de arroz com lentilha

⊘ Esta receita não contém:  
ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

## Ingredientes

- 1 ¼ xícara (chá) de arroz cateto integral (lavado e escorrido).
- ¼ xícara (chá) de lentilha (lavada e escorrida).
- 1 colher (sopa) de azeite.
- 1 alho poró picado.
- 1 cenoura média descascada e ralada.
- 1 abobrinha ralada.
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.
- ¼ xícara (chá) de linhaça triturada.
- 2 colheres (sopa) de água quente.
- 1 colher (sopa) de margarina sem leite (14 g).
- 1 cebola ralada.
- 8 azeitonas verdes picadas.
- ¼ xícara (chá) de salsa picada.
- 1 colher (sopa) de orégano.
- Farinha de mandioca em flocos para empanar.

## Modo de preparo

1. Em uma panela, coloque o arroz, a lentilha e o sal. Coloque água suficiente para o arroz ficar bem cozido (papa). Reserve.

2. Em outra panela, refogue o alho poró, a cenoura e a abobrinha no azeite. Tempere com o sal e a pimenta. Quando a água formada pelos legumes secar, desligue e reserve.
3. Em uma vasilha, coloque a linhaça de molho por 5 minutos na água quente.
4. Em uma tigela grande, misture o arroz e a lentilha cozidos, os legumes refogados, a linhaça que ficou de molho, a margarina, a cebola ralada, a azeitona picada, a salsa e o orégano. Misture bem. Se necessário, acrescente sal.
5. Faça pequenas bolinhas (se necessário, unte as mãos com margarina para a massa não grudar nas mãos) e passe-as na farinha de mandioca.
6. Coloque em uma assadeira untada e leve ao forno preaquecido a 220 °C. Quando estiver dourado embaixo, vire com a ajuda de uma espátula para dourar do outro lado.



#### Comentário:

É importante utilizar o arroz cateto e cozinhá-lo até ficar “papa”, pois isso contribuirá para dar “liga” no bolinho para moldar.



**Rendimento:** aproximadamente 40 unidades.



**Tempo total de preparo:** 1h30min.



**Grau de dificuldade:** médio.



**Conservação:** pode ser congelado.

**Informação nutricional – Bolinho assado de arroz com lentilha**

Porção 15 g / 3 unidades

Quantidade por porção		% VD (*)	% VD (*)
		1-3 anos	4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	30,4	2,9	2,1
Carboidratos (g)	5,2	3,3	2,4
Proteínas (g)	0,9	6,8	4,7
Gorduras totais (g)	0,6	1,8	1,3
Gordura saturada (g)	0,0	0	0
Colesterol (mg)	0,0	0	0
Fibra alimentar (g)	0,8	4,2	3,2
Cálcio (mg)	5,4	0,7	0,5
Ferro (mg)	0,2	3,3	2,3
Zinco (mg)	0,0	0	0
Vitamina A (µg)	58,4	19,5	14,6
Sódio (mg)	104,6	10,4	8,7

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

# Bolinho de carne com mandioquinha

⊗ Esta receita não contém:  
ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

## Ingredientes

- 1 colher (sopa) de azeite.
- 1 cebola média picada.
- 3 dentes de alho picados ou amassados.
- 3 colheres (sopa) de tomate em flocos desidratado ou 1 tomate fresco sem sementes picado.
- ½ colher (sopa) de alho poró desidratado ou ¼ alho poró fresco picado.
- Lemon pepper a gosto (ou um pouco de raspas de limão e pimenta-do-reino).
- 500 g de carne moída (patinho).
- 2 cenouras pequenas raladas.
- ¼ maço de salsa e cebolinha picada.
- 1 colher (sopa) de orégano.
- 500 g de mandioquinha cozida e espremida.
- Sal a gosto.

## Modo de preparo

1. Em uma panela, refogue no azeite, a cebola e o alho até dourarem. Acrescente o tomate, o alho poró e o lemon pepper. Coloque a carne e mexa até desmanchar todos os grumos. Tempere com sal. Cozinhe até secar toda a água. Desligue o fogo.
2. Acrescente a cenoura, salsa, cebolinha, orégano e a mandioquinha. Misture bem. Se necessário, acrescente sal.

- Com as mãos untadas com óleo, molde bolinhas e coloque em uma forma untada com óleo e leve ao forno preaquecido a 220 °C.
- Quando estiver dourado embaixo, vire com a ajuda de uma espátula e volte ao forno para dourar o outro lado (o bolinho quente apresenta consistência levemente amolecida, mas endurece ao esfriar).



**Rendimento:** aproximadamente 26 bolinhos.



**Tempo total de preparo:** 1h15min.



**Grau de dificuldade:** médio.



**Conservação:** pode ser congelado.

Informação nutricional – Bolinho de carne com mandioquinha			
Porção 15 g / 3 unidades			
Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	81,1	7,7	5,6
Carboidratos (g)	4,7	3,0	2,2
Proteínas (g)	3,2	24,6	16,8
Gorduras totais (g)	5,5	15,9	11,6
Gordura saturada (g)	1,9	16,9	11,0
Colesterol (mg)	14,3	7,1	7,1
Fibra alimentar (g)	1,0	5,2	4,0
Cálcio (mg)	12,5	1,8	1,2
Ferro (mg)	0,4	6,7	4,7
Zinco (mg)	0,7	22,6	13,6
Vitamina A (µg)	176,0	58,7	44,0
Sódio (mg)	226,3	22,6	18,8

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

# Coxinha de frango assada

⊘ Esta receita não contém:  
ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

## Ingredientes

2 colheres (sopa) de semente de linhaça.

½ xícara (chá) de água filtrada fria.

2 xícaras (chá) de farinha de milho (se for em flocos, triture para virar um pó).

Sal a gosto.

300 mL de água fervente.

1 ¼ xícaras (chá) de batata cozida e espremida.

2 colheres (sopa) de margarina sem leite (28 g).

Farinha de rosca caseira para empanar (receita página 27).

1 receita de recheio de frango (receita página 34).

## Modo de preparo

1. Em uma panela, misture a linhaça e a água fria. Leve ao fogo e desligue assim que ferver. Assim que estiver morno, bata em um processador ou liquidificador. Reserve.
2. Em uma vasilha, misture a farinha de milho com o sal. Acrescente a água fervente e amasse bem.
3. Adicione a linhaça reservada, a batata espremida e a margarina sem leite. Amasse até tudo ficar homogêneo e a massa soltar das mãos.

## Montagem

1. Pegue um pouco de massa (ainda morna), abra em formato de círculo, coloque o recheio no meio e feche no formato de coxinha.
2. Para finalizar, passe na água e empane na farinha de rosca caseira.
3. Em uma assadeira untada, coloque as coxinhas e leve ao forno preaquecido a 250 °C. Quando estiver dourado embaixo, vire com a ajuda de uma espátula e volte ao forno para dourar o outro lado.

Obs. ▶ Enquanto estiver moldando as coxinhas, mantenha a massa que não estiver sendo usada coberta por um pano úmido para não ressecar.



**Rendimento:** aproximadamente 14 unidades.



**Tempo total de preparo:** 1h30min.



**Grau de dificuldade:** médio.



**Conservação:** pode ser congelada.

**Informação nutricional – Coxinha de frango assada**

Porção 70 g / 1 unidade

Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	102,2	9,7	7,0
Carboidratos (g)	17,2	10,9	7,9
Proteínas (g)	3,5	27,1	18,6
Gorduras totais (g)	1,7	4,8	3,5
Gordura saturada (g)	0,4	3,3	2,3
Colesterol (mg)	4,3	2,1	2,1
Fibra alimentar (g)	3,0	15,8	12,0
Cálcio (mg)	8,3	1,2	0,8
Ferro (mg)	0,6	8,7	6,1
Zinco (mg)	0,4	15,6	9,4
Vitamina A (µg)	9,7	3,2	2,4
Sódio (mg)	371,9	37,2	31,0

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

# Croquete de quinoa

⊘ Esta receita não contém:  
ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

## Ingredientes

- ½ xícara (chá) de quinoa em grãos.
- 1 colher (sopa) de azeite.
- 2 dentes de alho amassados.
- 1 cebola pequena picada.
- ½ pimentão vermelho (ou outra cor de sua preferência).
- ½ abobrinha crua ralada.
- Sal e pimenta a gosto.
- 1 colher (chá) de orégano.
- ¼ xícara (chá) de salsa picada.
- ⅓ a ½ xícara (chá) de farinha de milho.
- Margarina sem leite para untar as mãos.

## Modo de preparo

1. Em uma panela, cozinhe a quinoa, conforme instruções do fabricante. Reserve.
2. Em outra panela, refogue no azeite o alho e a cebola até dourar. Acrescente o pimentão e a abobrinha. Tempere com o sal, a pimenta e o orégano.
3. Não cozinhe muito, apenas deixe murchar tudo e soltar um pouco de água.

4. Acrescente a quinoa cozida, a salsa e por último a farinha de milho aos poucos, mexendo sem parar até desprender do fundo da panela.
5. Unte as mãos com margarina sem leite. Modele os croquetes com a massa ainda morna. Se começar a ressecar, amasse um pouco com as mãos para ela voltar a ficar macia.
6. Coloque em forma untada e leve ao forno (180 °C) para assar. Quando estiver dourado embaixo, vire com a ajuda de uma espátula e volte ao forno para dourar o outro.

Obs. ► Caso queira empanar, utilize a farinha de rosca caseira (receita página 27) logo após moldar. Neste caso não há necessidade de passar na água, pois o croquete estará envolvido em margarina, que facilitará a adesão da farinha.



**Rendimento:** aproximadamente 30 unidades.



**Tempo total de preparo:** 1 hora.



**Grau de dificuldade:** fácil.



**Conservação:** pode ser congelado.

**Informação nutricional – Croquete de quinoa**

Porção 54 g / 2 unidades

Quantidade por porção		% VD (*)	
		1-3 anos	4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	58,0	5,5	4,0
Carboidratos (g)	9,0	5,7	4,1
Proteínas (g)	1,2	9,4	6,4
Gorduras totais (g)	2,1	6,0	4,4
Gordura saturada (g)	0,3	2,5	1,8
Colesterol (mg)	0,0	0	0
Fibra alimentar (g)	1,6	8,4	6,4
Cálcio (mg)	9,2	1,3	0,9
Ferro (mg)	0,5	7,4	5,2
Zinco (mg)	0,2	6,6	4,0
Vitamina A (µg)	147,4	49,1	36,8
Sódio (mg)	216,1	21,6	18,0

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

# Esfiha de carne fechada

⊘ Esta receita não contém:  
ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

## Ingredientes do recheio

250 g de carne moída (patinho).  
1 tomate picado.  
½ maço de salsa e cebolinha picada.  
½ colher (chá) de pimenta síria.  
¼ xícara (chá) de tahine.  
¼ xícara (chá) de castanha do Brasil picada.  
2 colheres (sopa) de suco de limão.  
Sal a gosto.  
Fubá para polvilhar.

## Ingredientes da massa

3 ½ xícaras (chá) de “mistura de farinhas 2” (receita página 24).  
⅓ xícara (chá) de açúcar refinado.  
1 colher (chá) de sal.  
3 colheres (sopa) de fermento biológico seco.  
¼ xícara (chá) de margarina sem leite (60 g).  
250 mL de água filtrada morna.

## Modo de preparo do recheio

1. Misture todos os ingredientes. Coloque em uma peneira apoiada em uma vasilha (para drenar todo o líquido), cubra com um pano limpo e deixe escorrer dentro da geladeira até que a massa fique pronta.

## Modo de preparo da massa

1. Em uma tigela, coloque a mistura de farinhas, o açúcar, o sal e o fermento. Misture bem.
2. Acrescente a margarina e misture. Por último, adicione a água morna e amasse até a massa desgrudar das mãos. Cubra com um pano limpo e deixe crescer até dobrar de volume.
3. Após crescer, abra a massa com a ajuda de um rolo em uma superfície polvilhada com fubá.
4. Corte um disco de massa do tamanho desejado, coloque um pouco de recheio drenado no centro e feche unindo as pontas no formato de uma esfiha.
5. Coloque em uma forma untada e leve ao forno preaquecido a 200 °C até dourar.

Obs. ▶ Esta massa fica melhor para esfiha fechada, pois neste formato, ela não resseca.



**Rendimento:** aproximadamente 30 unidades.



**Tempo total de preparo:** 1h50min.



**Grau de dificuldade:** médio.



**Conservação:** pode ser congelado.

**Informação nutricional – Esfiha de carne fechada**

Porção 35 g / 1 unidade

Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	91,2	8,7	6,3
Carboidratos (g)	17,2	10,9	7,9
Proteínas (g)	1,2	9,6	6,6
Gorduras totais (g)	1,1	3,1	2,3
Gordura saturada (g)	0,5	4,4	3,2
Colesterol (mg)	1,6	0,8	0,8
Fibra alimentar (g)	0,7	3,7	2,8
Cálcio (mg)	3,4	0,5	0,3
Ferro (mg)	0,1	1,5	1,1
Zinco (mg)	0,2	6,0	3,6
Vitamina A (µg)	1,2	0,4	0,3
Sódio (mg)	94,4	9,4	7,8

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

# Lasanha à bolonhesa

⊘ Esta receita não contém:  
ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

## Ingredientes do molho branco

- 12 cravos.
- 1 cebola pequena inteira.
- 2 xícaras (chá) de bebida de arroz (receita página 19).
- 2 xícaras (chá) de leite de coco.
- 2 colheres (sopa) de margarina sem leite (28 g).
- Sal a gosto.
- 5 colheres (sopa) de amido de milho (se for utilizar bebida de arroz industrializada, aumente o amido para 6 a 7 colheres de sopa).
- 1 ½ colher (chá) de essência de queijo (opcional).
- 1 pitada de noz moscada ralada.

## Ingredientes do molho à bolonhesa

- 1 colher (sopa) de óleo.
- 2 dentes de alho amassados.
- 1 cebola pequena picada.
- 250 g de carne moída (patinho).
- ½ colher (sopa) de orégano.
- 1 folha de louro.
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.
- 2 xícaras (chá) de molho substituto de tomate (receita página 33).
- ¼ maço de salsa picada.

## **Para montagem**

1 receita de massa fresca para lasanha (receita página 32).

Molho branco.

Molho à bolonhesa.

## **Modo de preparo do molho branco**

1. Espete os cravos na cebola.
2. Em uma panela, coloque a bebida de arroz, o leite de coco e a cebola com cravos espetados. Leve ao fogo médio e quando começar a ferver, abaixe o fogo e deixe ferver por 5 minutos.
3. Enquanto isso, em outra panela, coloque a margarina e leve ao fogo para derreter. Adicione o amido e mexa bem.
4. Aos poucos, coloque a bebida de arroz com leite de coco fervente na mistura de margarina com amido (descarte a cebola com cravos). A cada adição, mexa bem com um fouet para dissolver bem o amido e não empelotar. Tempere com sal e deixe cozinhar em fogo baixo por 2 minutos. Desligue o fogo e acrescente a essência de queijo e a noz moscada. Reserve.

## **Modo de preparo do molho à bolonhesa**

1. Em uma panela, refogue o alho no óleo. Adicione a cebola e em seguida a carne moída. Mexa bem para desmanchar todos os grumos.
2. Tempere com o orégano, a folha de louro, o sal e a pimenta. Acrescente o molho substituto do tomate e um pouco de água.
3. Deixe cozinhar e reduzir o molho. Quando desligar o fogo, adicione a salsa picada. Reserve.

## Montagem

1. Em um refratário, coloque uma camada de molho à bolonhesa, uma camada de massa, uma camada de molho branco, e uma camada de massa. Repita toda a sequência até acabar. Leve ao forno para aquecer. Sirva a seguir.

 **Rendimento:** aproximadamente 8 a 10 porções.

 **Tempo total de preparo:** 1h40min.

 **Grau de dificuldade:** difícil.

 **Conservação:** pode ser congelado.

Informação nutricional – Lasanha à bolonhesa			
Porção 60 g / ½ fatia pequena			
Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	188,1	17,9	13,0
Carboidratos (g)	24,8	15,7	11,4
Proteínas (g)	2,2	17,0	11,7
Gorduras totais (g)	8,8	25,2	18,4
Gordura saturada (g)	4,0	34,9	25,2
Colesterol (mg)	6,3	3,1	3,1
Fibra alimentar (g)	1,6	8,4	6,4
Cálcio (mg)	12,8	1,8	1,3
Ferro (mg)	0,9	13,7	9,6
Zinco (mg)	0,4	13,3	8,0
Vitamina A (µg)	232,3	77,4	58,0
Sódio (mg)	199,0	19,9	16,6

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

# Minitorta de fubá com recheio de carne desfiada

⊗ Esta receita não contém:  
ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

## Ingredientes do recheio

- 3 dentes de alho amassados.
- 1 cebola média picada.
- 2 colheres (sopa) de óleo.
- 500 g de miolo de acém picado em cubos (sem gordura).
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.
- 1 colher (sopa) de cenoura em flocos desidratada ou ½ cenoura fresca picada em cubos.
- 1 colher (sopa) de alho poró em flocos desidratado ou ¼ alho poró fresco picado.
- 2 folhas de louro.
- 1 colher (sopa) de vinagre.
- ½ pimentão verde picado.
- ½ pimentão amarelo picado.
- ½ pimentão vermelho picado.
- 1 cebola média fatiada.
- 1 tomate picado.
- 12 azeitonas verdes fatiadas.
- ⅓ maço de salsa picada.

## Ingredientes da massa

- 1 xícara (chá) de fubá mimoso.
- 2 xícaras (chá) de amido de milho.
- 3 colheres (chá) de fermento químico em pó.
- 1 colher (chá) de sal.
- 1 ½ xícara (chá) de água fervente.

2 colheres (sopa) de linhaça triturada.

⅓ xícara (chá) de óleo.

### **Modo de preparo do recheio**

1. Em uma panela de pressão, refogue o alho e a cebola em 1 colher de sopa de óleo. Acrescente a carne e doure todos os lados para selar.
2. Coloque o sal, a pimenta, a cenoura, o alho poró, a folha de louro e o vinagre. Mexa bem. Cubra com água e tampe a panela. Depois que começar a “apitar”, deixe cozinhar por 40 minutos.
3. Enquanto isso, em outra panela, refogue os pimentões e a cebola no óleo restante. Quando começar a murchar, acrescente o tomate. Tempere com sal e pimenta-do-reino e refogue mais um pouco. Desligue o fogo e adicione a azeitona e a salsa. Reserve.
4. Após 40 minutos de cozimento, retire a carne da panela (não despreze a água do cozimento) e desfie ainda quente. Pode ser feito em um processador de alimentos com o acessório de faca ou com a ajuda de uma faca e um garfo.
5. Retire as folhas de louro da água do cozimento. Retorne a carne desfiada para o caldo, se necessário, volte para o fogo para reduzir o molho.
6. Quando estiver com a quantidade certa de caldo (a carne tem que estar úmida, mas não pode ter muito caldo) misture o refogado de pimentões reservado à carne. Reserve.

### **Modo de preparo da massa e montagem**

1. Em uma tigela, misture o fubá, o amido de milho, o fermento e o sal.
2. Em outro recipiente, misture a linhaça com ½ xícara de água quente. Deixe descansar por 5 minutos.

3. Na mistura seca, adicione o óleo e 1 xícara de água quente.
4. Por último adicione a linhaça de molho. Mexa bem.
5. Em forminhas untadas e enfarinhadas, coloque massa até  $\frac{1}{3}$  da forma, um pouco de recheio e cubra com um pouco de massa.
6. Leve ao forno preaquecido a 200 °C e asse por aproximadamente 30 a 40 minutos.



**Rendimento:** aproximadamente 24 tortinhas.



**Tempo total de preparo:** 1h40min.



**Grau de dificuldade:** médio.



**Conservação:** pode ser congelada.

Informação nutricional – Minitorta de fubá com recheio de carne			
Porção 45 g / $\frac{1}{2}$ torta			
Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	88,0	8,4	6,0
Carboidratos (g)	7,8	4,9	3,6
Proteínas (g)	4,2	32,2	22,0
Gorduras totais (g)	4,5	12,8	9,2
Gordura saturada (g)	0,6	5,1	3,1
Colesterol (mg)	9,5	4,8	4,8
Fibra alimentar (g)	0,7	3,7	2,8
Cálcio (mg)	11,2	1,6	1,1
Ferro (mg)	0,6	9,0	6,3
Zinco (mg)	0,7	9,8	6,9
Vitamina A (µg)	12,6	4,2	3,1
Sódio (mg)	283,1	28,3	23,6

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

# Nhoque

⊘ Esta receita não contém:  
ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

## Ingredientes da massa

- 1 colher (sopa) de linhaça triturada.
- 3 colheres (sopa) de água quente.
- 2 xícaras (chá) de batata (Asterix/roxa) cozida e espremida.
- 2 colheres (sopa) de margarina sem leite (28 g).
- ½ colher (chá) de sal.
- 1 xícara (chá) de amido de milho.
- ½ xícara (chá) de farinha de brócolis (pode substituir por amido de milho na mesma quantidade).

## Ingredientes do molho

- 1 cebola pequena picada.
- ½ colher (chá) de alho granulado ou 2 dentes de alho fresco amassados.
- 1 colher (sopa) de azeite.
- 2 xícaras (chá) de molho substituto de tomate (receita página 33).
- Sal e pimenta-do-reino a gosto, se necessário.
- ½ xícara (chá) de água filtrada.
- Folhas frescas de manjeriço.

## Modo de preparo da massa

1. Em uma vasilha, misture a linhaça com a água quente e deixe de molho por 5 minutos.

2. Em outra vasilha, misture a batata (ainda quente), a margarina e o sal.
3. Acrescente à mistura da batata, a linhaça, o amido de milho e a farinha de brócolis. A massa deve desgrudar das mãos.
4. Para fazer os nhoques, forme rolos com a massa e corte com uma faca.
5. Para cozinhá-los, leve uma panela ao fogo cheia de água. Quando a água levantar fervura, coloque alguns nhoques (em torno de 10 por vez) e quando eles flutuarem, retire-os com a ajuda de uma espátula. Escorra bem a água e coloque molho por cima.

### Modo de preparo do molho

1. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite. Quando estiver dourado, coloque o molho substituto de tomate. Se necessário, tempere com sal e pimenta. Coloque a água e deixe reduzir. Desligue o fogo e coloque as folhas de manjeriço.



**Rendimento:** aproximadamente 8 porções.



**Tempo total de preparo:** 1h20min.



**Grau de dificuldade:** médio.



**Conservação:** pode ser congelado.

### Informação nutricional – Nhoque

Porção 50 g / 3 colheres de sopa

Quantidade por porção		% VD (*)	% VD (*)
		1-3 anos	4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	66,1	6,3	4,5
Carboidratos (g)	10,1	6,4	4,6
Proteínas (g)	0,7	5,8	4,0
Gorduras totais (g)	1,2	3,6	6,6
Gordura saturada (g)	0,3	2,4	1,7
Colesterol (mg)	0,0	0	0
Fibra alimentar (g)	1,1	5,8	4,4
Cálcio (mg)	7,0	1,0	0,7
Ferro (mg)	0,2	3,1	2,2
Zinco (mg)	0,1	4,3	2,6
Vitamina A (µg)	326,6	108,9	81,6
Sódio (mg)	92,4	9,2	7,7

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

# Panqueca salgada (massa)

⊘ Esta receita não contém:  
ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

## Ingredientes

- 1 colher (sopa) de linhaça triturada.
- ¼ xícara (chá) de água quente para linhaça.
- 8 colheres (sopa) de amido de milho.
- 5 colheres (sopa) de farinha de arroz.
- 2 colheres (sopa) de fécula de mandioca.
- ½ colher (chá) de sal.
- ½ colher (chá) de orégano.
- 1 colher (chá) de óleo.
- ½ xícara (chá) + 1 colher (sopa) de água filtrada fria.

## Modo de preparo

1. Em um recipiente, misture a linhaça com a água quente e deixe de molho por 5 a 8 minutos.
2. Em outra vasilha, misture o amido de milho, a farinha de arroz, a fécula de mandioca, o sal e o orégano. Adicione o óleo, a linhaça que ficou de molho e a água fria.
3. Em uma frigideira antiaderente, unte com um pouco de óleo. Quando estiver bem quente, coloque uma concha de massa e espalhe rapidamente.
4. Quando a massa estiver soltando das laterais e dourada embaixo, vire com a ajuda de uma espátula para dourar do outro lado.
5. Enrole ainda quente com recheio de sua preferência e cubra com molho de tomate.



### Sugestão de consumo:

Recheio de frango (receita página 34) com molho branco da lasanha (receita página 105).

Recheio de carne desfiada da minitorta de fubá (receita página 108) com molho do nhoque (receita página 111).



**Rendimento:** 6 unidades.



**Tempo total de preparo:** 25 minutos.



**Grau de dificuldade:** fácil.



**Conservação:** pode ser congelado.

Informação nutricional – Panqueca salgada (massa)			
Porção 43 g / 1 unidade			
Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	198,9	18,9	13,7
Carboidratos (g)	21,8	13,8	10,0
Proteínas (g)	5,6	43,0	29,4
Gorduras totais (g)	9,6	27,5	21,0
Gordura saturada (g)	3,2	27,4	19,8
Colesterol (mg)	23,2	11,6	11,6
Fibra alimentar (g)	0,9	4,9	3,7
Cálcio (mg)	10,6	1,5	1,0
Ferro (mg)	0,7	10,1	7,1
Zinco (mg)	1,1	38,0	22,8
Vitamina A (µg)	4,2	1,4	1,0
Sódio (mg)	152,1	15,2	12,6

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

## Pão de aveia

⊗ Esta receita não contém:  
ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

### Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de “mistura de farinhas 2” (receita página 24).
- ½ colher (sopa) de sal.
- ¼ xícara (chá) de açúcar refinado.
- ¾ xícara (chá) de aveia em flocos.
- 1 ½ tablete de fermento biológico fresco.
- ¾ xícara (chá) de água filtrada morna.
- ¼ xícara (chá) de óleo.

### Modo de preparo

1. Em uma tigela, coloque a mistura de farinhas, o sal, o açúcar e a aveia e mexa bem.
2. Em outro recipiente dilua o fermento na água morna. Coloque esta mistura nos ingredientes secos. Por último, adicione o óleo e misture até obter uma massa homogênea.
3. Coloque em uma forma para bolo inglês untada e enfarinhada. Cubra com um pano limpo e deixe crescer em local quente até dobrar de volume.
4. Quando tiver dobrado o volume, asse em forno preaquecido a 220 °C até dourar.

Obs. ▶ Coloque uma forma com água na grade de baixo do forno para manter o ambiente úmido enquanto estiver assando.



**Rendimento:** 18 fatias.



**Tempo total de preparo:** aproximadamente 1h30min.



**Grau de dificuldade:** fácil.



**Conservação:** pode ser congelado.

Informação nutricional – Pão de aveia			
Porção 25 g / ½ fatia			
Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	71,7	6,8	4,9
Carboidratos (g)	11,5	7,3	5,3
Proteínas (g)	0,8	6,6	4,5
Gorduras totais (g)	2,4	7,0	5,1
Gordura saturada (g)	0,3	2,4	1,7
Colesterol (mg)	0,0	0	0
Fibra alimentar (g)	0,7	3,6	2,7
Cálcio (mg)	2,9	0,4	0,3
Ferro (mg)	0,1	2,1	1,5
Zinco (mg)	0,1	4,6	2,8
Vitamina A (µg)	0,2	0,1	0,0
Sódio (mg)	184,6	18,4	15,3

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

# Pãozinho de batata

⊘ Esta receita não contém:  
ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

## Ingredientes

- 1 colher (sopa) de linhaça triturada.
- ½ xícara (chá) de água filtrada morna.
- 1 ½ xícara (chá) de “mistura de farinhas 3” (receita página 25).
- 1 colher (sopa) de fermento biológico seco.
- ½ colher (sopa) de fermento químico em pó.
- 1 colher (sopa) de açúcar.
- 1 colher (chá) de sal.
- 1 xícara (chá) de batata cozida e espremida.
- 2 colheres (sopa) de margarina sem leite (28 g).
- Gergelim para decorar.

## Modo de preparo

1. Em um recipiente, misture a linhaça e a água morna. Deixe descansar por 5 a 8 minutos.
2. Em outra vasilha, coloque a mistura de farinhas, o fermento biológico, o fermento químico, o açúcar e o sal. Mexa bem.
3. Adicione a batata espremida, a margarina e a linhaça de molho. Mexa até ficar homogêneo. Fica com consistência mole. Se a batata estiver muito seca, adicione um pouco mais de água.
4. Em forminhas de empada (ou similar) untadas e enfarinhadas, coloque um pouco de massa com a ajuda de uma colher. Cubra com um pano limpo e deixe em local quente para crescer.

- Quando tiver dobrado o volume, borrife ou pincele um pouco de água e polvilhe gergelim para decorar.
- Leve ao forno preaquecido a 220 °C e asse até ficar dourado.

Obs. ▶ Coloque uma forma com água na grade de baixo do forno para manter o ambiente úmido enquanto estiver assando.



**Rendimento:** 15 pães.



**Tempo total de preparo:** 2h15min.



**Grau de dificuldade:** fácil.



**Conservação:** pode ser congelado.

Informação nutricional – Pãozinho de batata			
Porção 25 g / ½ fatia			
Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	73,6	7,0	5,0
Carboidratos (g)	15,2	9,6	7,0
Proteínas (g)	0,9	7,0	4,8
Gorduras totais (g)	0,3	1,0	0,7
Gordura saturada (g)	0,2	1,9	1,3
Colesterol (mg)	0,0	0	0
Fibra alimentar (g)	0,6	3,5	2,7
Cálcio (mg)	9,2	1,3	0,9
Ferro (mg)	0,1	1,7	1,2
Zinco (mg)	0,1	4,6	2,8
Vitamina A (µg)	0,0	0	0
Sódio (mg)	208,9	20,9	17,4

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

# Pão nutritivo recheado

⊗ Esta receita não contém:  
ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

## Ingredientes

- 5 colheres (sopa) de hidrolisado de frango (receita página 28).
- 1 colher (sopa) de linhaça triturada.
- ½ xícara (chá) de farinha de grão de bico.
- 1 xícara (chá) de “mistura de farinhas 2” (receita página 24).
- ½ colher (sopa) de sal.
- 3 colheres (sopa) de margarina sem leite (42 g).
- 1 tablete de fermento biológico fresco.
- 1 ½ colher (sopa) de açúcar refinado.
- 1 xícara (chá) de mandioca cozida e amassada (amasse ainda quente).
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó.
- 1 receita de recheio de frango (receita página 34).
- 1 xícara (chá) de milho verde cozido.
- Gergelim para decorar.

## Modo de preparo

1. Aqueça o hidrolisado e misture com a linhaça. Deixe de molho por 5 a 8 minutos.
2. Em uma tigela, misture a farinha de grão de bico, a mistura de farinhas e o sal. Acrescente a margarina e a linhaça de molho com o hidrolisado. Reserve.
3. Em outro recipiente, dissolva o fermento biológico no açúcar até formar uma pasta. Junte à mistura acima.

4. Acrescente a mandioca e o fermento químico em pó. Se a mandioca estiver muito seca, adicione um pouco de água até dar o ponto (a massa deve ficar úmida, mas moldável).
5. Misture o recheio de frango com o milho verde cozido.
6. Faça pequenas bolinhas, recheie com o frango e coloque em uma assadeira untada e enfarinhada. Cubra com um pano limpo e deixe em local quente para descansar por 30 minutos (não cresce muito).
7. Após isso, borrife ou pincele um pouco de água e polvilhe gergelim para decorar.
8. Leve ao forno preaquecido a 200 °C para assar por aproximadamente 45 minutos.

Obs. ▶ Coloque uma forma com água na grade de baixo do forno para manter o ambiente úmido enquanto estiver assando.



#### Comentário:

O hidrolisado de frango aumenta o teor proteico da preparação.



**Rendimento:** aproximadamente 28 unidades.



**Tempo total de preparo:** 1h50min.



**Grau de dificuldade:** médio.



**Conservação:** pode ser congelado.

**Informação nutricional – Pão nutritivo recheado**

Porção 25 g / ½ unidade

Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	48,6	4,6	3,3
Carboidratos (g)	8,2	5,2	3,7
Proteínas (g)	4,2	32,2	22,0
Gorduras totais (g)	0,5	1,5	1,1
Gordura saturada (g)	0,2	1,5	1,1
Colesterol (mg)	2,8	1,4	1,4
Fibra alimentar (g)	0,6	3,2	2,4
Cálcio (mg)	11,3	1,6	1,1
Ferro (mg)	0,3	5,3	3,7
Zinco (mg)	0,1	4,0	2,4
Vitamina A (µg)	3,9	1,3	1,0
Sódio (mg)	224,6	22,4	18,7

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

# Pastel de milho

⊘ Esta receita não contém:  
ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

## Ingredientes do recheio

- 1 colher (sopa) de óleo.
- 3 dentes de alho amassados.
- 1 cebola média picada.
- 600 g de carne moída (patinho).
- 2 tomates pequenos picados.
- 1 colher (sopa) de alho poró em flocos desidratados ou ¼ de alho poró fresco picado.
- 2 folhas de louro.
- 1 colher (sopa) de orégano.
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.
- 10 azeitonas verdes picadas.
- ¼ maço de salsa e cebolinha picada.

## Ingredientes da massa

- 700 a 900 mL de água filtrada.
- 2 folhas de louro.
- ½ cebola pequena.
- 5 ¼ xícaras (chá) de farinha de milho em flocos.
- 7 colheres (sopa) de polvilho azedo.
- ½ colher (chá) de sal.

### **Modo de preparo do recheio**

1. Em uma panela, refogue o alho e a cebola no óleo. Quando estiver dourado, coloque a carne moída e mexa bem para desmanchar os grumos.
2. Coloque os tomates, o alho poró, as folhas de louro, o orégano e tempere com sal e pimenta. Deixe cozinhar até secar toda a água. Desligue o fogo e coloque as azeitonas e a salsa. Reserve.

### **Modo de preparo da massa**

1. Em uma panela, coloque a água, as folhas de louro, e a cebola. Leve ao fogo alto. Quando começar a ferver abaixe o fogo, conte 5 minutos e desligue o fogo. Descarte as folhas de louro e a cebola. Reserve a água.
2. Em um recipiente, misture a farinha de milho, o polvilho e o sal. Adicione a água reservada, ainda quente, aos poucos e mexa com uma colher. Quando tudo estiver incorporado, sove a massa ainda quente com as mãos até ficar macia e lisa.
3. Abra a massa entre dois plásticos com o auxílio de um rolo de massa. Com um cortador redondo, corte círculos, coloque um pouco de recheio no meio e feche com a ajuda de um garfo.
4. Frite em óleo quente.

Obs. ► Esta massa resseca muito rápido, para evitar isso, coloque um pano úmido em cima da massa que está aguardando para ser moldada.

-  **Rendimento:** 44 unidades.
-  **Tempo total de preparo:** 1h30min.
-  **Grau de dificuldade:** difícil.
-  **Conservação:** pode ser congelado antes de fritar.

Informação nutricional – Pastel de milho			
Porção 34 g / 1 unidade			
Quantidade por porção		% VD (*)	
		1-3 anos	4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	93,2	8,9	6,4
Carboidratos (g)	10,4	6,6	4,8
Proteínas (g)	3,1	24,0	16,4
Gorduras totais (g)	4,4	12,6	9,2
Gordura saturada (g)	1,5	13,4	9,7
Colesterol (mg)	11,5	5,8	5,8
Fibra alimentar (g)	1,6	8,7	6,6
Cálcio (mg)	3,7	0,5	0,3
Ferro (mg)	0,5	7,8	5,5
Zinco (mg)	0,7	23,0	13,8
Vitamina A (µg)	8,7	2,9	2,1
Sódio (mg)	92,1	9,2	7,6

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

# Pastel de polvilho assado com recheio de palmito

⊘ Esta receita não contém:  
ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

## Ingredientes do recheio

- 1 colher (sopa) de óleo.
- 2 dentes de alho amassados.
- 1 cebola pequena ralada.
- 2 colheres (sopa) de amido de milho.
- ½ xícara (chá) de bebida de castanha (receita página 21).
- 2 tomates picados.
- 1 vidro de palmito picado (300 g).
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.
- 12 azeitonas verdes picadas.
- ½ maço de salsa e cebolinha picada.

## Ingredientes da massa

- 1 colher (sopa) de linhaça triturada.
- 2 colheres (sopa) de água quente para a linhaça.
- 1 ¼ xícara (chá) de polvilho doce.
- 1 ¼ xícara (chá) de polvilho azedo.
- 1 colher (chá) de sal.
- ¾ xícara (chá) de água fervente.
- ¼ xícara (chá) de óleo.

### **Modo de preparo do recheio**

1. Em uma panela, refogue o alho e a cebola no óleo. Dissolva o amido na bebida de castanha e junte ao refogado mexendo sem parar até engrossar.
2. Em seguida, acrescente os tomates e o palmito. Tempere com sal e pimenta.
3. Acrescente as azeitonas e a salsa e desligue o fogo. Reserve.

### **Modo de preparo da massa**

1. Em um recipiente, misture a linhaça com as 2 colheres de sopa de água quente e deixe de molho por 5 a 8 minutos.
2. Em outra tigela, misture os polvilhos com o sal. Adicione a água fervente e o óleo. Por último, acrescente a linhaça que estava de molho. Misture até obter uma massa homogênea.
3. Abra a massa entre dois plásticos com a ajuda de um rolo de massa. Não deixe com espessura muito fina, pois o pastel pode abrir ao assar/fritar.
4. Com a ajuda de um cortador, corte círculos, coloque um pouco do recheio reservado no centro e feche com a ajuda de um garfo.
5. Asse em forno médio até dourar.

Obs. ▶ Pode ser frito também. De ambas as maneiras fica crocante; a massa fica ligeiramente mole e, por isso, dá um pouco de trabalho para moldar, mas não coloque mais polvilho, pois isso alterará o resultado final.



**Rendimento:** 26 unidades.



**Tempo total de preparo:** 1h15min.



**Grau de dificuldade:** difícil.



**Conservação:** pode ser congelado antes de assar.

### Informação nutricional – Pastel de polvilho com recheio de palmito

Porção 29 g / 1 unidade

Quantidade por porção		% VD (*)	
		1-3 anos	4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	67,4	6,4	4,6
Carboidratos (g)	10,9	6,9	5,0
Proteínas (g)	0,2	1,8	1,2
Gorduras totais (g)	2,6	7,4	5,4
Gordura saturada (g)	0,2	2,3	1,6
Colesterol (mg)	0,0	0	0
Fibra alimentar (g)	0,6	3,2	2,5
Cálcio (mg)	8,1	1,1	0,8
Ferro (mg)	0,2	2,7	1,9
Zinco (mg)	0,0	0	0
Vitamina A (µg)	3,3	1,1	0,8
Sódio (mg)	130,5	13,0	10,9

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

# Piadinha (pão de frigideira)

⊘ Esta receita não contém:  
ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

## Ingredientes

- 2 ½ xícaras (chá) de “mistura de farinhas 3” (receita página 25).
- 1 colher (chá) de sal.
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó.
- 2 colheres (sopa) de azeite.
- 1 xícara (chá) de água filtrada.

## Modo de preparo

1. Em uma tigela, coloque a mistura de farinhas, o sal e o fermento. Misture bem. Acrescente o azeite e a água. Sove a massa até obter uma textura lisa.
2. Cubra a vasilha com um pano limpo e deixe descansar por 30 minutos.
3. Abra a massa (com espessura de pão sírio) com um rolo de massa e corte discos do tamanho desejado.
4. Aqueça uma frigideira antiaderente e coloque o disco de massa. Diminua o fogo e abafe a frigideira com uma tampa.
5. Quando estiver dourado embaixo, vire com a ajuda de uma espátula e doure do outro lado. Sirva quente.



### Dicas:

Grelhe somente na hora de consumir. O que não for consumir na hora, armazene na geladeira por 3 dias ou congele, ainda cru, por até 3 meses.

Para café da manhã, coloque margarina sem leite, pasta de girassol com cacau (receita página 69) ou geleia.

Para lanches, coloque frango ou carne com alface, tomate e cenoura.



**Rendimento:** 24 unidades.



**Tempo total de preparo:** 50 minutos.



**Grau de dificuldade:** fácil.



**Conservação:** pode ser congelado.

#### Informação nutricional – Piadinha (pão de frigideira)

Porção 18 g / 1 unidade

Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	63,0	6,0	4,3
Carboidratos (g)	11,8	7,5	5,4
Proteínas (g)	0,6	4,5	3,1
Gorduras totais (g)	1,4	3,9	2,9
Gordura saturada (g)	0,2	1,8	1,3
Colesterol (mg)	0,0	0	0
Fibra alimentar (g)	0,3	1,4	1,1
Cálcio (mg)	3,9	0,5	0,4
Ferro (mg)	0,0	0	0
Zinco (mg)	0,0	0	0
Vitamina A (µg)	0,0	0	0
Sódio (mg)	137,0	13,7	11,4

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

# Quibe de forno com quinoa

⊘ Esta receita não contém:  
ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

## Ingredientes do recheio

- 1 colher (sopa) de óleo.
- ¼ xícara (chá) de castanha do Brasil picada.
- 1 cebola grande picada.
- 1 dente de alho amassado.
- 250 g carne moída (patinho).
- 1 colher (chá) de pimenta síria.
- Sal a gosto.
- ¼ maço de salsa picada.

## Ingredientes da massa

- 1 ¼ xícara (chá) de quinoa em grãos.
- 250 g de carne moída (patinho).
- ½ xícara (chá) de hortelã fresca picada.
- 1 colher (chá) de pimenta síria.
- Sal a gosto.
- 2 colheres (sopa) de azeite para finalizar.

### **Modo de preparo do recheio**

1. Em uma panela, coloque o óleo e frite as castanhas até dourar.
2. Retire as castanhas e reserve. Com o mesmo óleo, frite a cebola até murcharem. Acrescente o alho e frite até dourar.
3. Coloque a carne moída e mexa até desmanchar os grumos. Tempere com a pimenta e o sal.
4. Cozinhe até a água secar. Desligue o fogo e coloque a salsa e a castanha reservada. Reserve.

### **Modo de preparo da massa e montagem**

1. Cozinhe a quinoa conforme as instruções do fabricante. Deixe esfriar.
2. Depois de fria, misture a quinoa com os demais ingredientes (com exceção do azeite).
3. Em uma forma, coloque metade da massa, o recheio e o restante da massa.
4. Com a ponta de uma faca, faça triângulos em cima da massa e regue com as 2 colheres de sopa de azeite.
5. Leve ao forno preaquecido a 220 °C para assar por aproximadamente 25 minutos.



**Rendimento:** 30 pedaços.



**Tempo total de preparo:** 1 hora.



**Grau de dificuldade:** médio.



**Conservação:** pode ser congelado.

Informação nutricional – Quibe de forno com quinoa			
Porção 25 g / 1 pedaço pequeno			
Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	46,2	4,4	3,2
Carboidratos (g)	1,2	0,7	0,5
Proteínas (g)	1,9	14,7	10,0
Gorduras totais (g)	3,7	10,7	7,8
Gordura saturada (g)	1,2	10,6	7,7
Colesterol (mg)	8,2	4,1	4,1
Fibra alimentar (g)	0,2	0,9	0,7
Cálcio (mg)	3,5	0,5	0,3
Ferro (mg)	0,2	3,7	2,6
Zinco (mg)	0,4	12,6	7,6
Vitamina A (µg)	0,7	0,2	0,1
Sódio (mg)	180,6	18,0	15,0

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

# Quiche de alho poró e cebola

⊗ Esta receita não contém:  
ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

## Ingredientes da massa

- 1 xícara (chá) de castanha de caju triturada.
- 2 xícaras (chá) de farinha de arroz.
- 1 colher (chá) de sal.
- ½ xícara (chá) de óleo.
- ½ xícara (chá) de água filtrada.

## Ingredientes do recheio

- 1 colher (sopa) de azeite.
- 1 ½ colher (chá) de alho desidratado ou 2 dentes de alho amassados.
- 1 cebola pequena picada.
- 2 xícaras (chá) de bebida de aveia (receita página 20).
- 1 ½ colher (sopa) de amido de milho (se utilizar bebida de aveia industrializada, aumente para 3 colheres de sopa de amido de milho).
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.
- 1 pitada de noz moscada ralada.

### **Ingredientes da cobertura**

- 1 ½ colher (sopa) de azeite.
- 1 alho poró picado.
- 2 cebolas médias picadas.
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.

### **Modo de preparo da massa**

1. Em uma tigela, misture a castanha triturada, a farinha de arroz e o sal.
2. Adicione o óleo e a água. Misture até ficar homogêneo.
3. Coloque a massa em uma forma própria para quiche com fundo removível. Aperte bem nos fundos e nas laterais. Faça furos com a ajuda de um garfo.
4. Leve ao forno preaquecido a 220 °C até dourar. Reserve.

### **Modo de preparo do recheio**

1. Em uma panela, refogue no azeite o alho e a cebola até dourarem.
2. Coloque a bebida de aveia com o amido. Tempere com sal e a noz moscada. Mexa sem parar até engrossar. Após engrossar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 2 minutos. Reserve.

### **Modo de preparo da cobertura e montagem**

1. Em uma panela, refogue o alho poró com a cebola no azeite. Tempere com sal e pimenta. Mexa sem parar até dourar.
2. Desenforme a massa, coloque o recheio e a cobertura.



**Rendimento:** 20 porções.



**Tempo total de preparo:** 1 hora.



**Grau de dificuldade:** médio.



**Conservação:** não pode ser congelado.

Informação nutricional – Quiche de alho poró e cebola			
Porção 55 g / 1 fatia			
Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	171,9	16,3	11,8
Carboidratos (g)	14,6	9,3	6,7
Proteínas (g)	2,6	20,5	14,0
Gorduras totais (g)	11,7	33,5	24,4
Gordura saturada (g)	1,5	13,0	9,4
Colesterol (mg)	0,0	0	0
Fibra alimentar (g)	1,2	6,6	5,0
Cálcio (mg)	14,3	2,0	1,4
Ferro (mg)	0,6	9,3	6,5
Zinco (mg)	0,5	18,0	10,8
Vitamina A (µg)	0,5	0,2	0,1
Sódio (mg)	141,0	14,1	11,7

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

## Ravióli de carne

⊘ Esta receita não contém:  
ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

### Ingredientes do recheio

- ½ colher (sopa) de óleo.
- 2 dentes de alho amassados.
- 1 cebola pequena picada.
- 250 g de carne moída (patinho).
- 1 tomate pequeno picado.
- 1 colher (sopa) de alho poró desidratado ou ¼ alho poró fresco picado.
- 2 colheres (sopa) de cenoura em flocos desidratada ou ½ cenoura picada.
- 1 colher (chá) de orégano.
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.
- ¼ maço de salsa e cebolinha picada.

### Ingredientes do molho

- 1 colher (sopa) de azeite.
- 2 dentes de alho amassados.
- 1 cebola pequena picada.
- 1 lata (400 g) de tomate pelado (batido no liquidificador).
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.
- ½ xícara (chá) de água filtrada.
- 1 colher (sopa) de manjeriço fresco picado.

## **Ingredientes da massa**

1 receita de massa fresca (receita página 32).

## **Modo de preparo do recheio**

1. Em uma panela refogue o alho e a cebola no óleo até dourar.
2. Adicione a carne moída e mexa bem para desmanchar os grumos.
3. Adicione o tomate, o alho poró e a cenoura, tempere com sal, pimenta e orégano.
4. Cozinhe até secar a água, desligue o fogo e coloque a salsa e a cebolinha picada. Deixe esfriar.
5. Em um processador de alimentos, coloque a carne cozida e triture ligeiramente até virar uma pasta. Reserve.

## **Modo de preparo do molho**

1. Em uma panela refogue o alho e cebola no azeite até dourar.
2. Adicione o tomate e tempere com sal e pimenta. Adicione a água, abaixe o fogo e deixe reduzir. Desligue o fogo e coloque o manjericão. Reserve.

## **Montagem**

1. Abra a massa fresca entre dois plásticos até formar um retângulo;
2. Coloque aproximadamente uma colher de chá de recheio a cada 5 cm.

- Abra outro retângulo de massa e cubra o primeiro com os recheios. Com os dedos feche os raviólis e corte os quadradinhos com uma faca;
- Finalize apertando em volta dos raviólis com um garfo;
- Cozinhe-os em água fervente, escorra-os e cubra com o molho.



**Rendimento:** aproximadamente 6 porções.



**Tempo total de preparo:** 1h20min.



**Grau de dificuldade:** difícil.



**Conservação:** pode ser congelado antes de cozinhar.

Informação nutricional – Ravióli de carne			
Porção 50 g / 3 colheres de sopa			
Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	86,3	8,2	5,9
Carboidratos (g)	11,1	7,0	5,1
Proteínas (g)	2,0	15,3	10,4
Gorduras totais (g)	3,9	11,2	8,2
Gordura saturada (g)	1,0	8,5	6,2
Colesterol (mg)	5,5	2,7	2,7
Fibra alimentar (g)	1,2	6,6	5,1
Cálcio (mg)	12,9	1,8	1,3
Ferro (mg)	0,6	9,5	6,7
Zinco (mg)	0,4	12,6	7,6
Vitamina A (µg)	14,8	4,9	3,7
Sódio (mg)	265,6	26,5	22,1

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

# Rocambole de inhame com recheio de abóbora

⊘ Esta receita não contém:  
ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

## Ingredientes da massa

600 g de inhame cozido e amassado (em torno de 800 g de inhame cru com casca).

4 colheres (sopa) de margarina sem leite (56 g).

1 colher (chá) de sal.

½ colher (sopa) de linhaça triturada.

¼ de xícara (chá) de água filtrada morna.

¼ de xícara (chá) de fécula de batata.

¼ de xícara (chá) de farinha de brócolis (pode substituir por fécula de batata na mesma quantidade).

## Ingredientes do recheio

½ colher (sopa) de óleo.

1 dente de alho amassado.

1 cebola pequena picada.

400 g de abóbora (de preferência cabotiã) crua, descascada e picada.

Sal e pimenta-do-reino a gosto.

1 folha de louro.

1 colher (chá) de orégano.

¼ de maço de salsa e cebolinha picada.

## Modo de preparo da massa

1. Em uma tigela, misture o inhame, a margarina e o sal.
2. Em outro recipiente, misture a linhaça com a água e deixe de molho de 5 a 8 minutos.
3. Após o molho, adicione a linhaça à mistura de inhame. Acrescente a fécula de batata e a farinha de brócolis. Misture até a massa ficar homogênea.
4. Em uma forma retangular (50 x 30 cm) untada e enfarinhada espalhe a massa.
5. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por 60 minutos.

## Modo de preparo do recheio

1. Em uma panela refogue o alho e a cebola no óleo até dourarem. Acrescente a abóbora e tempere com sal, pimenta, orégano e a folha de louro.
2. Coloque a água e deixe cozinhar em fogo baixo até desmanchar.
3. Desligue o fogo, amasse com um garfo e coloque a salsa e a cebolinha para finalizar. Reserve.

## Montagem

1. Desenforme a massa fria, espalhe o recheio e enrole (o lado maior) delicadamente em forma de rocambole. Corte as bordas da massa para obter um acabamento melhor.



**Rendimento:** aproximadamente 10 fatias.



**Tempo total de preparo:** 1 hora.



**Grau de dificuldade:** médio.



**Conservação:** pode ser congelado.

**Informação nutricional – Rocambole de inhame c/ recheio abóbora**

Porção 55 g / 1 fatia

Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	120,0	11,1	8,2
Carboidratos (g)	21,4	13,6	9,8
Proteínas (g)	1,4	10,8	7,4
Gorduras totais (g)	0,9	2,6	1,9
Gordura saturada (g)	0,5	4,6	3,3
Colesterol (mg)	0,0	0	0
Fibra alimentar (g)	2,6	14,0	10,6
Cálcio (mg)	18,6	2,6	1,8
Ferro (mg)	0,7	9,7	6,8
Zinco (mg)	0,2	8,6	5,2
Vitamina A (µg)	64,8	21,6	16,2
Sódio (mg)	466,1	46,6	38,8

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

# Strogonoff de frango com creme de aveia

⊘ Esta receita não contém: ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

## Ingredientes

- 1 colher (sopa) de azeite.
- 1 dente de alho amassado.
- 1 cebola pequena picada.
- 300 g de peito de frango cortado em cubos.
- ½ lata (120 g) de tomate pelado (batido no liquidificador).
- 2 colheres (sopa) de ketchup caseiro (receita página 30).
- 1 colher (sopa) de mostarda caseira (receita página 31).
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.
- 50 g de champignon (em conserva) fatiado.
- 1 ½ receita de creme de aveia (receita página 27).

## Modo de preparo

1. Em uma panela, refogue no azeite, o alho e a cebola, até dourarem. Adicione o frango e refogue bem.
2. Acrescente o tomate, o ketchup e a mostarda. Tempere com sal e pimenta. Adicione o champignon.
3. Quando o frango estiver cozido e tenro, acrescente o creme de aveia e deixe engrossar.



**Rendimento:** 4 a 6 porções.



**Tempo total de preparo:** 40 minutos.



**Grau de dificuldade:** fácil.



**Conservação:** pode ser congelado.

Informação nutricional – Strogonoff de frango com creme de aveia			
Porção 50 g / 2 colheres de sopa			
Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	60,0	5,7	4,1
Carboidratos (g)	3,2	2,0	1,4
Proteínas (g)	6,4	49,7	34,0
Gorduras totais (g)	2,4	6,8	5,0
Gordura saturada (g)	0,3	2,5	1,8
Colesterol (mg)	14,4	7,2	7,2
Fibra alimentar (g)	0,6	3,1	2,4
Cálcio (mg)	8,8	1,2	0,9
Ferro (mg)	0,4	6,1	4,3
Zinco (mg)	0,3	11,3	6,8
Vitamina A (µg)	12,8	4,2	3,2
Sódio (mg)	153,3	15,3	12,8

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

# Torta de frango com hidrolisado

⊘ Esta receita não contém:  
ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

## Ingredientes

- ¾ xícara (chá) de “mistura de farinha 1” (receita página 23).
- 1 ½ colher (sopa) de linhaça triturada.
- 4 ½ colheres (sopa) de água filtrada morna para linhaça.
- 3 colheres (sopa) de óleo.
- ¼ xícara (chá) de hidrolisado de frango (receita página 28).
- ½ colher (chá) de sal.
- Orégano a gosto.
- ½ xícara (chá) de água filtrada.
- 2 colheres (chá) de fermento químico em pó.
- ½ colher (chá) de bicarbonato de sódio.
- 2 receitas de recheio de frango (receita página 34).

## Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes da massa até ficar homogêneo. A massa ficará com consistência líquida.
2. Em uma forma de bolo inglês untada e enfarinhada, coloque metade da massa, em seguida todo o recheio e cubra com o restante da massa.
3. Leve ao forno preaquecido a 200 °C para assar por 30 a 40 minutos.



### Comentário:

O hidrolisado de frango na massa aumenta o teor proteico da preparação.

-  **Rendimento:** aproximadamente 12 fatias.
-  **Tempo total de preparo:** 1h20min.
-  **Grau de dificuldade:** médio.
-  **Conservação:** pode ser congelado.

Informação nutricional – Torta de frango com hidrolisado			
Porção 55 g / 1 fatia			
Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	94,4	9,0	6,5
Carboidratos (g)	8,8	5,6	4,0
Proteínas (g)	5,3	40,6	27,8
Gorduras totais (g)	4,2	12,0	8,7
Gordura saturada (g)	0,5	4,2	3,0
Colesterol (mg)	11,4	5,7	5,7
Fibra alimentar (g)	0,8	4,1	3,1
Cálcio (mg)	16,1	2,3	1,6
Ferro (mg)	0,4	6,3	4,4
Zinco (mg)	0,2	8,3	5,0
Vitamina A (µg)	213,4	71,1	53,3
Sódio (mg)	282,3	28,2	23,5

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

# Torta de mandioca com legumes

⊘ Esta receita não contém:  
ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

## Ingredientes

- ½ xícara (chá) de farinha de arroz.
- 1 ½ colher (sopa) de polvilho azedo.
- 3 colheres (sopa) de fécula de batata.
- 1 colher (chá) de páprica defumada (ou picante).
- 1 ½ colher (sopa) de fermento químico em pó.
- Sal a gosto.
- 1 colher (sopa) de orégano.
- 500 g de mandioca crua ralada.
- 2 abobrinhas médias raladas.
- 1 cenoura média ralada.
- 1 maço de salsinha com cebolinha picada.
- 1 cebola média picada.
- ½ xícara (chá) de milho verde cozido.
- 10 colheres (sopa) de azeite.

## Modo de preparo

1. Em uma vasilha, misture todos os ingredientes até ficar homogêneo.
2. Em uma forma untada e enfarinhada, espalhe a massa e leve ao forno preaquecido a 200 °C por aproximadamente 30 a 40 minutos.

-  **Rendimento:** 24 fatias.
-  **Tempo total de preparo:** 1 hora.
-  **Grau de dificuldade:** fácil.
-  **Conservação:** pode ser congelado.

Informação nutricional – Torta de mandioca com legumes			
Porção 55 g / 1 fatia			
Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	127,8	12,1	8,8
Carboidratos (g)	14,0	8,9	6,4
Proteínas (g)	1,4	11,2	7,7
Gorduras totais (g)	7,7	22,0	16,0
Gordura saturada (g)	1,0	9,1	6,5
Colesterol (mg)	0,0	0	0
Fibra alimentar (g)	1,1	5,9	4,5
Cálcio (mg)	41,9	6,0	4,2
Ferro (mg)	1,1	16,4	11,6
Zinco (mg)	0,2	6,0	3,6
Vitamina A (µg)	165,0	55,0	41,2
Sódio (mg)	459,0	45,9	38,2

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

# Torta de tapioca com recheio de carne com legumes

⊘ Esta receita não contém: ovo, leite de vaca, soja e farinha de trigo.

## Ingredientes do recheio

- ½ colher (sopa) de óleo.
- 1 dente de alho amassado.
- 1 cebola pequena picada.
- 200 g carne moída (patinho).
- 1 tomate pequeno picado.
- 1 cenoura pequena ralada.
- 1 abobrinha pequena ralada.
- 1 xícara (chá) de vagem picada.
- 1 folha de louro.
- 1 colher (chá) de orégano.
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.
- 1 colher (sopa) de amido de milho.
- 6 azeitonas verdes picadas.

## Ingredientes da massa

- ½ colher (sopa) semente de linhaça triturada.
- 1 ½ colher (sopa) de água filtrada morna.
- ¼ xícara (chá) de óleo.
- ¾ xícara (chá) de bebida de arroz (receita página 19).
- ¼ xícara (chá) de leite de coco.

Segue >

- ¾ xícara (chá) de farinha de tapioca.
- ¾ xícara (chá) de farinha de arroz.
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.
- 2 colheres (sopa) de salsa picada.
- ½ colher (sopa) de fermento químico em pó.

### **Modo de preparo do recheio**

1. Em uma panela, refogue o alho e a cebola no óleo até dourar.
2. Adicione a carne e mexa bem até desmanchar todos os grumos.
3. Acrescente o tomate, a cenoura, a abobrinha e a vagem. Tempere com a folha de louro, o orégano, o sal e a pimenta. Deixe cozinhar em fogo baixo.
4. Quando os legumes estiverem cozidos *al dente* e ainda restar um pouco de molho, acrescente o amido diluído em duas colheres de sopa de água. Mexa até ficar cremoso. Coloque a azeitona e desligue. Reserve.

### **Modo de preparo da massa e montagem**

1. Em uma vasilha, coloque a linhaça e a água morna e deixe de molho por 5 a 8 minutos.
2. Em outra vasilha, misture os demais ingredientes até ficar homogêneo.
3. Adicione à mistura a linhaça de molho juntamente com o líquido do molho. Mexa bem.
4. Em uma forma untada e enfarinhada, coloque metade da massa, o recheio reservado e finalize com o restante da massa.

5. Leve ao forno preaquecido a 200 °C por aproximadamente 40 a 50 minutos.

 **Rendimento:** aproximadamente 20 fatias.

 **Tempo total de preparo:** 1h15min.

 **Grau de dificuldade:** médio.

 **Conservação:** pode ser congelado.

Informação nutricional – Torta de tapioca c/ recheio de carne e legumes			
Porção 55 g / 1 fatia			
Quantidade por porção		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor calórico (Kcal)	189,8	18,0	13,1
Carboidratos (g)	22,0	13,9	10,1
Proteínas (g)	2,9	22,3	15,3
Gorduras totais (g)	10,1	29,0	21,1
Gordura saturada (g)	2,7	23,3	16,9
Colesterol (mg)	10,4	5,2	5,2
Fibra alimentar (g)	1,3	7,1	5,4
Cálcio (mg)	14,7	2,1	1,4
Ferro (mg)	0,5	8,0	5,6
Zinco (mg)	0,5	19,0	11,4
Vitamina A (µg)	135,0	45,0	33,7
Sódio (mg)	398,4	39,8	33,2

(\*) Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1.050 Kcal) e de 4 a 6 anos (1.450 Kcal) segundo a ANVISA.

**E**ste livro apresenta uma coletânea de receitas criadas e adaptadas para serem utilizadas por todos aqueles que tenham alergia alimentar.

As receitas foram desenvolvidas visando a qualidade nutricional e são isentas de leite de vaca, ovo, farinha de trigo e soja.

Elas foram cuidadosamente testadas e analisadas quanto à técnica de preparo e suas características sensoriais, a fim de poder orientar com confiança sua elaboração.



grupo de apoio aos portadores de  
necessidades nutricionais especiais