

Receitas culinárias para crianças com alergia alimentar



grupo de apoio aos portadores de
necessidades nutricionais especiais



Receitas culinárias para crianças com alergia alimentar



grupo de apoio aos portadores de
necessidades nutricionais especiais

Instituto Girassol. Grupo de Apoio a Portadores de Necessidades Nutricionais Especiais.
Receitas Culinárias para Crianças com Alergia Alimentar / Instituto Girassol - Grupo de Apoio a Portadores de Necessidades Nutricionais Especiais. São Paulo, SP: Instituto Girassol, 2008
128 p.

Vários colaboradores

ISBN 000-00-00000-00-0

1. Alergia alimentar 2. Nutrição pediátrica 3. Pediatria 4. Culinária para criança I. Instituto Girassol II. Título

NLM WD 310

Projeto gráfico e

editoração eletrônica: Formo Arquitetura e Design

Capa: Formo Arquitetura e Design

Preparação do original: Instituto Girassol

Revisão: Glauce Hiromi Yonamine, Tânia Regina Beraldo Battistini

Impressão: Ultraprint

Imagens: Fotolia - Banco de Imagens



grupo de apoio aos portadores de
necessidades nutricionais especiais

Rua Machado Bittencourt 190 Sala 609

São Paulo SP Brasil 04044-000

0800-773-9000

www.girassolinstituuto.org.br

girassol@girassolinstituuto.org.br



grupo de apoio aos portadores de
necessidades nutricionais especiais

São Paulo 2008

- 17** **Introdução**
- 19** **Cuidados com os alimentos e ingredientes**
- 21** **Listas de substituições**

- 23** **Receitas doces**
- 25 Biscoito de limão (sem leite e soja)
- 27 Bolo de banana (sem leite e soja)
- 29 Bolo de cenoura (sem leite e soja)
- 31 Bolo de chocolate (sem leite e soja)
- 33 Bolo de laranja (sem ovo e soja)
- 35 Bolo de laranja com linhaça (sem ovo e soja)
- 37 Bolo de maçã (sem leite e soja)
- 39 Brigadeiro (sem leite, ovo e trigo)
- 41 Calda doce de groselha (sem leite, ovo, soja e trigo)
- 43 Cuca de maçã (sem leite e soja)
- 45 Mini bolos (sem leite, ovo e soja)
- 47 Muffins de geléia de morango (sem leite)
- 49 Panetone (sem leite e ovo)
- 51 Pão doce (sem leite, ovo e trigo)
- 53 Pudim de arroz (sem leite, ovo, soja e trigo)
- 55 Pudim de coco (sem leite e trigo)
- 57 Pudim de maracujá (sem leite, ovo, soja e trigo)
- 59 Pudim de pão (sem leite)
- 61 Rabanadas (sem leite)
- 63 Sorvete de chocolate (sem leite)
- 65 Torta de banana (sem leite)
- 67 Taça de banana e creme de canela (sem leite, ovo e trigo)
- 69 Trança de goiabada (sem leite e soja)
- 73 Vitamina de maçã com cenoura (sem leite, ovo e trigo)

75	Receitas salgadas
77	Broa de calabresa (sem leite)
79	Coxinha (sem leite e soja)
83	Empada de frango (sem ovo e soja)
85	Esfiha (sem leite, ovo e soja)
89	Estrogonofe (sem leite e ovo)
91	Maionese de soja (sem leite, ovo e trigo)
93	Nhoque tradicional (sem leite, soja e trigo)
95	Pãezinhos de polvilho (sem leite, soja e trigo)
97	Pãezinhos de salsicha (sem leite e ovo)
101	Panqueca de carne 1 (sem leite e soja)
105	Panqueca de carne 2 (sem ovo e soja)
107	Panqueca de frango (sem leite, ovo, soja e trigo)
109	Pão caseiro (sem leite, ovo e soja)
111	Pão de batata 1 (sem leite e soja)
113	Pão de batata 2 (sem leite, ovo, soja e trigo)
115	Pão de cenoura (sem leite, ovo e soja)
117	Pão de liquidificador (sem leite)
119	Pão de queijo (sem ovo, soja e trigo)
121	Pão de mandioquinha (sem leite, ovo, soja e trigo)
123	Trouxinha de presunto e queijo (sem ovo)

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 a terapia nutricional de qualidade aos portadores de necessidades nutricionais especiais, de todas as faixas etárias, por meio da defesa dos seus direitos, da pesquisa, da capacitação técnica e da disseminação de conhecimentos.

O Centro de Estudos, que tem na educação em saúde sua prioridade, foi responsável pela elaboração desse livro de receitas culinárias que contou com a participação de profissionais especializados, médicos e nutricionistas, no atendimento a crianças com alergias alimentares.

Para maiores informações visite nosso website
www.girassolinstituio.org.br

Roseli Oselka Saccardo Sarni
Presidente do Instituto Girassol

PREFÁCIO

As alergias alimentares vêm progressivamente aumentando sua prevalência entre a população mundial, resultado das mudanças de hábitos alimentares, predisposição genética e melhor acurácia no diagnóstico. Apesar das várias linhas de pesquisa com foco nestas hipersensibilidades, não existe até o momento qualquer tratamento medicamentoso específico que garanta sua cura. A restrição dietética é, portanto, a única saída para se evitar a manifestação de uma série de possíveis sintomas.

Devido ao caráter emergente deste distúrbio consequente à “vida moderna”, o manejo de uma dieta de restrição ainda se torna obscuro para os que lidam com este desafio. Se por um lado a transgressão de alimentos proibidos pode levar a sintomas indesejáveis (algumas vezes fatais), a dieta deficitária supostamente ocasionará prejuízos nutricionais, psicológicos e sociais à criança com alergia alimentar e sua família.

Pensando nisto, receitas cuidadosamente elaboradas e testadas foram reunidas neste livro com o objetivo de dividir com você, leitor, algumas opções de substituição dos principais alérgenos alimentares. E, em especial, garantir uma forma de restrição dietética em que seja possível conciliar receitas hipoalergênicas, saborosas e nutritivas.

Dirceu Solé

Professor Titular da Disciplina de Alergia,
Imunologia Clínica e Reumatologia do Depto. de Pediatria da
Universidade Federal de São Paulo

Renata Rodrigues Cocco

Mestre em Ciências e Pesquisadora Associada à Disciplina de
Alergia, Imunologia Clínica e Reumatologia do Depto. de Pediatria da
Universidade Federal de São Paulo

AGRADECIMENTOS

À Unilever, que contribuiu com o Instituto Girassol na edição deste livro. Agradecemos a parceria ética e de confiança que permitiu a concretização deste projeto de extrema importância para as famílias de crianças portadoras de alergia alimentar.



EQUIPE TÉCNICA

Coordenação

Fabiola Isabel Suano de Souza
Glauce Hiromi Yonamine
Renata Pinotti Alves
Roseli Oselka Saccardo Sarni
Tania Regina Beraldo Battistini

Realização

Bianca Cunha
Bruna Domeghetti Aguiar
Camila Marucci
Camila Ritter
Clayton Krichinak
Eliana Wachler
Fernando Szmyhiel
Jackeline Gil
Juliane Stuchi
Luciana Gonzalez
Luisa Amendola Mascarenhas

Marcelo Lima
Milena Monfort Pires
Nathália Muniz
Nathalie Cristini
Raquel Bicudo Mendonça
Raquel Lima
Regiane Pacheco
Regicely Aline Brandão Ferreira
Sheila Tostes
Thiago Bandeiras

Colaboração

Alice Mami Hayashi
Andrea Romero Latterza
Ana Paula Gines Geraldo
Maria Carolina Batista Campos von Atzingen
Maria Elisabeth Machado Pinto e Silva
Renata Rodrigues Cocco
Rizik Tamára Kelly Ramos

Agradecimentos

Silvia Regina Vieira de Queiroz
Sonia Tucunduva Philippi
Tereza Cristina Oliveira e Oliveira

Locais onde as receitas foram testadas

Laboratório de Técnica Dietética da
Faculdade Saúde Pública da Universidade de São Paulo
Laboratório de Alimentos da Universidade Metodista de São Paulo

INTRODUÇÃO

As doenças alérgicas vêm aumentando sua incidência ao longo das últimas décadas, e, neste contexto, o diagnóstico das alergias alimentares cresce no percentual de consultas de alergistas e pediatras.

Mas o que vem a ser alergia alimentar? Seu conceito pode ser explicado como uma resposta anormal do organismo a uma proteína considerada “estranha”. Em outras palavras, o sistema imunológico do paciente reconhece determinada proteína do alimento como um “inimigo” e desta forma produz anticorpos responsáveis pelos sintomas observados.

Cerca de 90% destas hipersensibilidades são causadas por um grupo de oito alimentos: leite de vaca, ovo, soja, trigo, amendoim, castanhas, peixes e frutos do mar. E, ao contrário do que se pode pensar, alimentos como o cacau (chocolate), a carne de porco e os corantes apresentam pouca relação com alergia.

Os sintomas das alergias por alimentos são vários e podem acometer diferentes órgãos: sistema gastrointestinal (diarréia, vômitos, sangue nas fezes), pele (urticária, edema de olhos e boca), respiratório (crises agudas de asma) e até o sistema cardiovascular (reações anafiláticas). Dependendo do mecanismo imunológico envolvido, as reações podem ser imediatas ou mais tardias.

Muitos destes sintomas são comuns a uma variedade de distúrbios, anatômicos ou fisiológicos, mas nem tudo o que é desencadeado por um alimento decorre necessariamente de um processo alérgico. É o caso das reações tóxicas e das intolerâncias. Distensão abdominal, gases e diarréia podem estar relacionados com a ingestão de alimentos, mas se não houver a participação de linfócitos

ou anticorpos para deflagrar a liberação de histamina, descarta-se o diagnóstico de alergia. A intolerância à lactose é o exemplo mais comum: a incapacidade de digerir o açúcar do leite, por falta da enzima responsável, acaba levando aos sintomas supracitados.

O diagnóstico deve sempre ser feito pelo médico especialista, que poderá ou não dispor de alguns métodos laboratoriais para corroborar com a suspeita clínica. De qualquer forma, o único teste realmente fidedigno para se estabelecer o diagnóstico da alergia alimentar é o teste de provocação oral, quando o alimento suspeito é oferecido ao paciente, sob supervisão do médico, que avaliará se a resposta obtida condiz ou não com um quadro de alergia.

Embora haja muitas linhas de pesquisa promissoras para este campo, o tratamento das alergias alimentares até o momento é baseado na suspensão absoluta do alimento causador da dieta. Vale lembrar que alimentos como o leite estão presentes de forma muito constante na culinária habitual.

Por outro lado, o comprometimento nutricional deve ser uma preocupação tão relevante quanto à correta restrição dietética no acompanhamento da criança com alergia alimentar. Não é suficiente dizer “não pode comer”, sem as instruções de como fazê-lo e de como substituir as proteínas alergênicas por outras de semelhante valor nutricional.

CUIDADOS COM OS ALIMENTOS E INGREDIENTES

A escolha dos ingredientes a serem usados em receitas para crianças com alergias alimentares deve ser bastante cuidadosa. A leitura dos rótulos dos produtos industrializados é fundamental para verificar se o mesmo realmente não contém nenhum ingrediente que possa causar reações alérgicas. Podemos encontrar denominações pouco usuais e ficarmos na dúvida sobre a segurança na utilização desses produtos. Para esclarecer essas dúvidas encontra-se abaixo uma lista de ingredientes que devem ser evitados de acordo com cada dieta de exclusão.

O que excluir na alergia ao leite de vaca

- Leite (in natura, condensado, em pó, evaporado, achocolatado, maltado, fermentado);
- Leite de cabra*; queijo, coalhada, iogurte, creme azedo, creme de leite, chantilly, manteiga, margarina, farinha láctea, chocolate ao leite e salame com leite; aroma ou sabor de queijo, manteiga, leite condensado;
- Caseína, caseinato, lactoalbumina, lactoglobulina, lactulose, lactose, proteínas do soro e soro de leite;
- Sabor caramelo, creme da Bavária, creme de coco.

* A proteína do leite de cabra é semelhante à do leite de vaca, portanto não é recomendado o uso de leite de cabra como substituto do leite de vaca.

O que excluir na alergia à soja

- Produtos à base de soja*;
- Proteína vegetal texturizada, PTS;
- Shoyo, Missô, Tofu, Natto, Sufu, Tao-cho, Tao-si, Taotjo e Tempeh.

* São permitidos: óleo de soja e alimentos contendo lecitina de soja.

O que excluir na alergia ao ovo

- Clara de ovo, gema de ovo, ovo em pó, ovo pasteurizado, albumina;
- Suspiro, marshmallow, molho holandês, merengue, maionese;
- Ovalbumina, ovoglicoproteína, ovomucina, flavoproteína, globulina e lisozima.

O que excluir na alergia ao trigo

- Farinha, flocos, farelo, germe ou bagos integrais de trigo;
- Pão, bolo, biscoito, bolacha ou torta com trigo;
- Farinha de rosca, farinha de pão, pudim de pão;
- Kibe, macarrão, massas, cuscuz;
- Semolina.

LISTAS DE SUBSTITUIÇÕES

Diante de tantas restrições, vemos a necessidade de selecionar ingredientes que possam substituir os alimentos excluídos em preparações culinárias. Colocamos aqui algumas alternativas que podem ser utilizadas em diversos pratos. Com essas dicas você também poderá usar sua criatividade desenvolvendo novas preparações, além das presentes nesse livro.

Em substituição ao leite de vaca

Usar, na mesma quantidade:

- Bebida à base de soja (se não for alérgico à soja) ou
- Água ou
- Suco de frutas e/ou vegetais ou
- Bebida à base de arroz

Substitutos à bebida à base de soja

- Água ou
- Suco de frutas e/ou vegetais ou
- Bebida à base de arroz

Substitutos do ovo*

Para cada ovo utilize um dos substitutos relacionados:

- 1 colher de chá de levedo dissolvido em $\frac{1}{4}$ de xícara de água quente
- 1 $\frac{1}{2}$ colher de sopa de água + 1 $\frac{1}{2}$ colher de chá de óleo + 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 pacote de gelatina comum + 2 colheres de sopa de água quente (não misturar até estar pronta para usar)
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça misturada com 3 colheres de sopa de água (misturar e deixar descansar por 2 minutos antes de adicionar à receita)
- 1 colher de sopa de vinagre branco

* Selecione receitas que levem apenas 1 ou 2 ovos e pelo menos 200 gramas (2 xícaras) de farinha e sempre misture bem os itens molhados de cada receita.

Substitutos do trigo

Para substituição da farinha de trigo* em receitas, prepare uma das seguintes misturas:

- 1 kg de farinha de arroz + 330 g de fécula de batata + 165 g de araruta
- 3 xícaras de farinha de arroz + 1 xícara de fécula de batata + ½ xícara de polvilho doce

* Dados obtidos de www.acelbra.org.br

Receitas doces



BISCOITO DE LIMÃO

Informação nutricional

Porção de 24g / 3 unidades			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	110,7kcal	10,5	7,6
Carboidratos	15,6g	9,9	7,2
Proteínas	0,9g	6,9	4,7
Gorduras Totais	4,9g	14,0	10,2
Gorduras Saturadas	0,9g	8,2	5,6
Colesterol	16,6mg	8,3	8,3
Fibra Alimentar	0,2g	2,8	2,0
Cálcio	8,8mg	1,7	1,1
Ferro	0,1mg	1,4	1,0
Zinco	0mg	0	0
Vitamina A	67,1µg	22,3	16,7
Sódio	29,2mg	12,9	9,7

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

BISCOITO DE LIMÃO



40 minutos



27 porções (81 biscoitos)

Esta receita não contém: leite, soja

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de amido de milho
- 1 ½ xícara de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 xícara de chá de açúcar
- ¾ de xícara de chá (150 g) de margarina sem leite (com mais de 70% de gordura)
- 2 gemas
- 1 colher de sopa de suco de limão
- Raspas de meio limão

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente misture todos os ingredientes secos.
2. Em seguida adicione a margarina, as gemas, o suco de limão e as raspas.
3. Misture até formar uma massa homogênea.
4. Unte uma forma com margarina sem leite e farinha e pré-aqueça o forno.
5. Faça bolinhas na forma, com ajuda de uma colher, deixando espaço entre elas.
6. Leve ao forno médio por 10 a 15 minutos.
7. Tire-as da forma cuidadosamente para que não quebrem.

BOLO DE BANANA

Informação nutricional

Porção de 40g / 1 fatia pequena			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	162,8kcal	15,5	11,2
Carboidratos	25,9g	16,5	11,9
Proteínas	2,1g	16,1	11,1
Gorduras Totais	6,1g	17,4	12,7
Gorduras Saturadas	1,0g	9,1	6,2
Colesterol	21,2mg	10,6	10,6
Fibra Alimentar	1,0g	14,3	10,0
Cálcio	30,4mg	6,1	3,8
Ferro	0,8g	11,4	8,0
Zinco	0,3mg	10,0	6,0
Vitamina A	15,0µg	5,0	3,7
Sódio	54,1mg	24,0	18,0

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

BOLO DE BANANA



60 minutos



20 porções

Esta receita não contém: leite, soja

INGREDIENTES

5 unidades bem maduras de banana-prata

1 ½ xícara de chá de açúcar mascavo

½ xícara de chá de açúcar refinado

2 ovos

1 xícara de chá de farinha de rosca

1 xícara de chá de aveia em flocos finos

½ xícara de chá de óleo

1 colher de sopa rasa de fermento em pó

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela, misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea, deixando por último o fermento.
2. Pré-aqueça o forno. Unte uma assadeira com óleo e um pouco de farinha de trigo.
3. Despeje o conteúdo na assadeira e leve ao forno médio (180°C) por 45 minutos.

BOLO DE CENOURA

Informação nutricional

Porção de 36g / 1 fatia pequena			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	110,7kcal	10,5	7,6
Carboidratos	19,6g	12,5	9,0
Proteínas	1,9g	14,6	10,0
Gorduras Totais	2,8g	8,0	5,8
Gorduras Saturadas	0,6g	5,5	3,8
Colesterol	31,4mg	15,7	15,7
Fibra Alimentar	0,6g	8,6	6,0
Cálcio	10,5mg	2,1	1,3
Ferro	0,3g	4,3	3,0
Zinco	0,2mg	6,7	4,0
Vitamina A	761,7µg	253,9	190,4
Sódio	40,1mg	17,8	13,4

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

BOLO DE CENOURA



50 minutos



35 porções

Esta receita não contém: leite, soja

INGREDIENTES

Massa

4 cenouras médias

4 ovos

8 colheres de sopa de margarina sem leite

1 ½ xícara de chá de açúcar

3 xícaras de chá de farinha de trigo

1 colher de sopa de cacau em pó

1 colher de sopa de fermento em pó

Cobertura

1 copo americano de açúcar

1 colher de sopa de margarina sem leite

2 ½ colheres de sopa de cacau em pó

3 colheres de sopa de água

MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador, bata as cenouras (descascadas e picadas em pedaços pequenos), os ovos, a margarina e o açúcar.
2. Em um recipiente misture a farinha, o cacau em pó e o fermento em pó, peneirados.
3. Adicione a mistura do liquidificador aos ingredientes secos (item 2) e misture até ficar uma massa uniforme.
4. Pré-aqueça o forno. Unte uma forma com margarina sem leite e farinha.
5. Coloque a mistura na forma e leve ao forno médio por 20 minutos.
6. Enquanto o bolo assa, faça a cobertura. Em uma panela, coloque todos os ingredientes da cobertura.
7. Leve ao fogo brando até engrossar.
8. Coloque a cobertura sobre o bolo assado e espere esfriar.
9. Sirva.

BOLO DE CHOCOLATE

Informação nutricional

Porção de 40g / 1 fatia pequena			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	107,5kcal	10,2	7,4
Carboidratos	22,5g	14,3	10,4
Proteínas	2,0g	15,4	10,5
Gorduras Totais	1,1g	3,1	2,3
Gorduras Saturadas	0,3g	2,7	1,9
Colesterol	39,8mg	19,9	19,9
Fibra Alimentar	0,3g	4,3	3,0
Cálcio	10,6mg	2,1	1,3
Ferro	0,3g	4,3	3,0
Zinco	0,2mg	6,7	4,0
Vitamina A	17,8µg	5,9	4,5
Sódio	52,5mg	23,3	17,5

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

BOLO DE CHOCOLATE



70 minutos



32 porções

Esta receita não contém: leite, soja

INGREDIENTES

Massa

- 6 ovos
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 5 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 xícara de chá de água

Cobertura

- 1 copo americano de água
- $\frac{3}{4}$ de copo americano de açúcar
- 2 colheres de sopa de cacau em pó

MODO DE PREPARO

1. Bata as claras em neve.
2. Acrescente as gemas e bata novamente.
3. Coloque o açúcar e misture bem.
4. Em seguida, adicione a farinha de trigo, o cacau em pó, o fermento e a água e bata mais uma vez.
5. Reserve.
6. Pré-aqueça o forno. Unte uma forma com margarina sem leite e farinha.
7. Despeje a mistura na forma e leve ao forno médio por 40 minutos.
8. Enquanto o bolo assa, faça a cobertura.
9. Leve todos os ingredientes da cobertura ao fogo e deixe engrossar.
10. Assim que o bolo estiver pronto, despeje a calda por cima dele.

BOLO DE LARANJA

Informação nutricional

Porção de 30g / 1 fatia pequena			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	92,6kcal	8,8	6,4
Carboidratos	19,3g	12,3	8,9
Proteínas	1,1g	8,5	5,8
Gorduras Totais	1,2g	3,4	2,5
Gorduras Saturadas	0,2g	1,8	1,3
Colesterol	0,3mg	0,2	0,2
Fibra Alimentar	0,3g	4,3	3,0
Cálcio	9,4mg	1,9	1,2
Ferro	0,1g	1,4	1,0
Zinco	0mg	0	0
Vitamina A	17,9µg	5,9	4,5
Sódio	52,9mg	23,5	17,6

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

BOLO DE LARANJA



40 minutos



25 porções

Esta receita não contém: ovo, soja

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de açúcar
- 3 colheres de sopa de margarina ou manteiga
- 1 xícara de chá de suco de laranja
- 50 mL de leite integral
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó

MODO DE PREPARO

1. Bata o açúcar e a manteiga na batedeira.
2. Acrescente o suco, o leite e a farinha.
3. Bata até obter uma massa homogênea.
4. Adicione o fermento e mexa delicadamente com uma colher, para que o fermento incorpore por toda a massa.
5. Pré-aqueça o forno. Unte uma forma com manteiga (ou margarina) e polvilhe com farinha. Despeje a massa na forma.
6. Asse em forno médio (180°C a 200°C) por cerca de 30 minutos.

BOLO DE LARANJA COM LINHAÇA

Informação nutricional

Porção de 30g / 1 fatia pequena			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	107,4kcal	10,2	7,4
Carboidratos	22,0g	14,0	10,1
Proteínas	1,4g	10,8	7,4
Gorduras Totais	1,5g	4,3	3,1
Gorduras Saturadas	0,3g	2,7	1,9
Colesterol	0,3mg	0,1	0,1
Fibra Alimentar	0,4g	5,7	4,0
Cálcio	10,6mg	2,1	1,3
Ferro	0,2g	2,9	2,0
Zinco	0,1mg	3,3	2,0
Vitamina A	20,1µg	6,7	5,0
Sódio	59,8mg	26,6	19,9

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

BOLO DE LARANJA COM LINHAÇA



40 minutos



25 porções

Esta receita não contém: ovo, soja

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de açúcar
- 3 colheres de sopa de margarina ou manteiga
- 1 xícara de chá de suco de laranja
- 50 mL de leite integral
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 3 colheres de sopa de farinha de linhaça
- 9 colheres de sopa de água
- 1 colher de sopa de fermento em pó

MODO DE PREPARO

1. Bata o açúcar e a manteiga na batedeira.
2. Acrescente o suco, o leite e a farinha.
3. Bata até obter uma massa homogênea.
4. Num recipiente à parte misture a farinha de linhaça com a água e deixe descansar por 2 minutos.
5. Adicione a linhaça e água à massa e misture bem.
6. Adicione o fermento e mexa delicadamente com uma colher, para que o fermento incorpore por toda a massa.
7. Pré-aqueça o forno. Unte uma forma com manteiga (ou margarina) e polvilhe com farinha.
8. Asse em forno médio (180°C a 200°C) por cerca de 30 minutos.

BOLO DE MAÇÃ

Informação nutricional

Porção de 45g / 1 fatia pequena			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	164,0kcal	15,6	11,3
Carboidratos	26,7g	17,0	12,3
Proteínas	3,1g	23,8	16,3
Gorduras Totais	5,2g	14,9	10,8
Gorduras Saturadas	1,1g	10,0	6,9
Colesterol	35,9mg	17,9	17,9
Fibra Alimentar	1,3g	18,6	13,0
Cálcio	33,4mg	6,7	4,2
Ferro	1,0g	14,3	10,0
Zinco	0,4mg	13,3	8,0
Vitamina A	69,1µg	23,0	17,3
Sódio	87,9mg	39,1	29,3

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

BOLO DE MAÇÃ



45 minutos



16 porções

Esta receita não contém: leite, soja

INGREDIENTES

Massa

3 ovos

1 xícara de chá de aveia

1 xícara de chá de açúcar mascavo

1 colher de sopa de fermento em pó

1 ½ xícara de chá de farinha de trigo

6 colheres de sopa de margarina sem leite

1 colher de chá de canela em pó

3 maçãs

Para polvilhar

½ xícara de chá de açúcar refinado

2 colheres de sopa de canela em pó

MODO DE PREPARO

1. Bata as claras em neve e reserve.
2. Misture os ingredientes, exceto a maçã e as claras em neve, em uma vasilha, mexendo bem até obter uma mistura homogênea.
3. Em seguida, acrescente a essa mistura as claras em neve e as maçãs cortadas em cubos médios.
4. Pré-aqueça o forno. Unte uma assadeira com óleo e farinha de trigo. Despeje a mistura na assadeira.
5. Asse em forno médio (180°C) por aproximadamente 30 minutos.
6. Misture o açúcar refinado com a canela.
7. Depois de assado, polvilhe o bolo com a mistura do açúcar refinado e a canela e sirva.

BRIGADEIRO

Informação nutricional

Porção de 40g / 2 unidades			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	124,6kcal	11,9	8,6
Carboidratos	22,3g	14,2	10,3
Proteínas	0,7g	5,4	3,7
Gorduras Totais	3,8g	10,9	7,9
Gorduras Saturadas	0,5g	4,5	3,1
Colesterol	0mg	0	0
Fibra Alimentar	0,4g	5,7	4,0
Cálcio	12,5mg	2,5	1,6
Ferro	0,5g	16,7	5,0
Zinco	0mg	0	0
Vitamina A	0,4µg	0,1	0,1
Sódio	3,0mg	1,3	1,0

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

BRIGADEIRO



40 minutos



16 porções

Esta receita não contém: leite, ovo, soja, trigo

INGREDIENTES

1 unidade média de mandioca

½ xícara de chá de açúcar refinado

4 colheres de sopa de chocolate em pó sem leite

2 colheres de sopa de óleo

3 xícaras de chá de água

½ xícara de chá de chocolate granulado sem leite e sem soja

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a mandioca na panela de pressão por 30 minutos. Amasse bem até formar uma massa lisa sem grumos.
2. Em seguida, leve ao congelador para esfriar por 20 minutos.
3. Em uma panela, misture bem a mandioca, o açúcar, o chocolate em pó e o óleo, acrescentando água aos poucos e mexendo sempre.
4. Quando a mistura soltar do fundo da panela, desligue o fogo e deixe esfriar.
5. Em seguida, modele as bolinhas e enfeite-as com chocolate granulado.
6. Coloque-as nas forminhas de papel e sirva.

CALDA DOCE DE GROSELHA

Informação nutricional

Porção de 200 mL			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	464,2kcal	44,2	32,0
Carboidratos	119,2g	73,9	54,9
Proteínas	0,1g	0,7	0,5
Gorduras Totais	0g	0	0
Gorduras Saturadas	0g	0	0
Colesterol	0mg	0	0
Fibra Alimentar	0g	0	0
Cálcio	0,3mg	0	0
Ferro	0g	0	0
Zinco	0mg	0	0
Vitamina A	0 µg	0	0
Sódio	8,7mg	3,8	2,9

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

CALDA DOCE DE GROSELHA



20 minutos



200 mL

Esta receita não contém: leite, ovo, soja, trigo

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de xarope de groselha
- 1 colher de sobremesa cheia de amido de milho
- 1 xícara de chá de água
- 1 colher de sopa de glicose de milho

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, coloque a groselha e o amido de milho dissolvido na água.
2. Leve ao fogo, mexendo sempre, até engrossar.
3. Acrescente a glicose de milho e misture bem.
4. Deixe esfriar e sirva como calda de panquecas e pudins.

CUCA DE MAÇÃ

Informação nutricional

Porção de 50g / 1 fatia pequena			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	131,6kcal	12,5	9,1
Carboidratos	18,5g	11,7	8,5
Proteínas	1,3g	10,0	6,8
Gorduras Totais	6,1g	17,4	12,7
Gorduras Saturadas	1,2g	10,9	7,5
Colesterol	31,9mg	15,9	15,9
Fibra Alimentar	0,7g	10,0	7,0
Cálcio	15,1mg	3,0	1,9
Ferro	0,3g	4,3	3,0
Zinco	0,1mg	3,3	2,0
Vitamina A	86,7µg	28,9	21,7
Sódio	61,7mg	27,4	20,5

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

CUCA DE MAÇÃ



1 h e 30 minutos



28 porções

Esta receita não contém: leite, soja

INGREDIENTES

Farofa

- ½ xícara de chá de farinha de trigo
- ½ xícara de chá de açúcar
- 1 colher de sobremesa de canela em pó
- 2 colheres de sopa de margarina sem leite

Bolo

- ½ xícara de chá (100 g) de margarina sem leite
- 1 ½ xícara de chá de açúcar
- 3 ovos
- ¾ xícara de chá de suco de maçã
- 1 colher de chá de raspas de casca de limão
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 3 colheres de chá fermento em pó
- 4 maçãs grandes em fatias

MODO DE PREPARO

Farofa

1. Em um recipiente, peneire a farinha.
2. Adicione o açúcar, a canela e a margarina e misture com o auxílio de um garfo.
3. Reserve.

Bolo

1. Bata a margarina com o açúcar até formar um creme.
2. Adicione os ovos e misture bem novamente.
3. Despeje o suco de maçã na massa e misture.
4. Em seguida coloque as raspas de limão e logo depois a farinha de trigo e o fermento, já peneirados.
5. Misture tudo delicadamente.
6. Reserve.
7. Unte uma forma com margarina sem leite e farinha e pré-aqueça o forno.

Montagem da Cuca

1. Distribua a massa na assadeira e coloque uma camada de maçãs em fatias sobre a massa.
2. Por cima das maçãs espalhe a farofa.
3. Leve ao forno médio por 45 a 50 minutos.

MINI BOLOS

Informação nutricional

Porção de 15g / 1 unidade			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	60,7kcal	5,8	4,2
Carboidratos	9,9g	6,3	4,6
Proteínas	0,6g	4,6	3,1
Gorduras Totais	2,1g	6,0	4,4
Gorduras Saturadas	0,3g	2,7	1,9
Colesterol	0mg	0	0
Fibra Alimentar	0,2g	2,8	2,0
Cálcio	0,9mg	0,2	0,1
Ferro	0mg	0	0
Zinco	0mg	0	0
Vitamina A	0µg	0	0
Sódio	0,5mg	0,2	0,1

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

MINI BOLOS



40 minutos



20 unidades

Esta receita não contém: leite, ovo, soja

INGREDIENTES

1 ½ xícara de chá de farinha de trigo

¾ de xícara de chá de açúcar refinado

4 colheres de sopa de óleo

1 colher de sopa de vinagre

2 colheres de chá de fermento em pó

Óleo para untar

4 colheres de sopa de chocolate granulado sem leite e sem soja

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, misture a farinha de trigo, o açúcar e o óleo.
2. Acrescente por último o vinagre e o fermento.
3. Mexa bem até obter uma mistura homogênea.
4. Unte forminhas de empada com o óleo.
5. Despeje a massa nas forminhas. Pré-aqueça o forno.
6. Salpique o chocolate granulado.
7. Asse em forno médio (180°C) por cerca de 30 minutos.

MUFFINS DE GELÉIA DE MORANGO

Informação nutricional

Porção de 55g / 1 fatia média			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	151,5kcal	14,4	10,4
Carboidratos	23,0g	14,6	10,6
Proteínas	2,9g	22,3	15,3
Gorduras Totais	5,5g	15,7	11,4
Gorduras Saturadas	0,9g	8,2	5,6
Colesterol	38,9mg	19,4	19,4
Fibra Alimentar	0,4g	5,7	4,0
Cálcio	15,7mg	3,1	1,9
Ferro	0,3mg	4,3	3,0
Zinco	0,1mg	3,3	2,0
Vitamina A	17,5µg	5,8	4,4
Sódio	48,4mg	21,5	16,1

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

MUFFINS DE GELÉIA DE MORANGO



50 minutos



18 porções pequenas

Esta receita não contém: leite

INGREDIENTES

Massa

2 ovos

¼ xícara de chá de óleo

2 colheres de sopa de geléia de morango

½ xícara de chá de bebida de soja sabor morango

1 ½ xícara de chá de farinha de trigo com fermento

½ xícara de chá de açúcar

Recheio

½ xícara de chá de geléia de morango

MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha, bata os ovos.
2. Adicione o óleo, a geléia e a bebida de soja e misture bem.
3. Em outro recipiente, peneire a farinha com fermento e adicione o açúcar.
4. Coloque a mistura líquida na farinha com açúcar e misture bem.
5. Reserve.
6. Unte forminhas para bolinhos ou muffins.
7. Pré-aqueça o forno a 180°C.
8. Coloque uma colher de sopa grande de massa na forminha.
9. Em seguida, coloque 1 colher de sobremesa rasa de geléia sobre a massa.
10. Cubra com mais uma colher de sopa de massa.
11. Repita essa operação para os outros bolinhos, até acabar a massa.
12. Leve ao forno médio por 30 minutos.

PANETONE

Informação nutricional

Porção de 50g / 1 fatia pequena			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	111,1 kcal	10,6	7,6
Carboidratos	23,7g	15,1	10,9
Proteínas	2,2g	16,9	11,6
Gorduras Totais	0,9g	2,6	1,8
Gorduras Saturadas	0,2g	1,8	1,2
Colesterol	0mg	0	0
Fibra Alimentar	0,8g	11,4	8,0
Cálcio	6,2mg	1,2	0,7
Ferro	0,2mg	2,8	2,0
Zinco	0,1mg	3,3	2,0
Vitamina A	9,0µg	3,0	2,2
Sódio	35,4mg	15,7	11,8

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

PANETONE



3 h



2 unidades de 600 g cada

Esta receita não contém: leite, ovo

INGREDIENTES

- 2 tabletes de fermento biológico
- ½ xícara de chá de água morna
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de açúcar refinado
- 1 colher de chá de sal
- 3 colheres de sopa de bebida à base de soja original
- 2 colheres de sopa de margarina sem leite
- ½ xícara de chá de uvas passas
- ½ xícara de chá de frutas cristalizadas
- 1 colher de sopa de raspas de casca de limão
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 colher de chá de essência de panetone

MODO DE PREPARO

1. Dissolva o fermento em água morna e misture com 1 xícara de farinha de trigo.
2. Deixe a mistura descansar até que dobre de volume, e acrescente o restante da farinha aos poucos. Sove a massa até que ela fique homogênea.
3. Acrescente o açúcar, o sal e a bebida à base de soja.
4. Quando a massa desgrudar das mãos, acrescente a margarina derretida, as uvas passas, as frutas cristalizadas, as raspas de limão e as essências.
5. Deixe a massa descansar por 2 horas. Pré-aqueça o forno.
6. Leve ao forno (220°C), por 10 minutos e, em seguida, diminua a temperatura para 180°C e deixe por mais 30 minutos.

PÃO DOCE

Informação nutricional

Porção de 50g / 1 fatia			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	169,2kcal	16,1	11,6
Carboidratos	24,1g	15,3	11,1
Proteínas	0,2g	1,5	1,0
Gorduras Totais	8,1g	23,1	16,8
Gorduras Saturadas	1,2g	10,9	7,5
Colesterol	0mg	0	0
Fibra Alimentar	0g	0	0
Cálcio	10,9mg	2,2	1,4
Ferro	0,4mg	5,7	4,0
Zinco	0mg	0	0
Vitamina A	18,5µg	6,2	4,6
Sódio	95,6mg	42,3	31,8

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

PÃO DOCE



3 h



8 porções

Esta receita não contém: leite, ovo, trigo

INGREDIENTES

- ½ xícara de chá de bebida à base de soja original
- 1 colher de sopa de açúcar refinado
- ½ xícara de chá de óleo
- ½ colher de sopa de sal
- 2 colheres de sopa de margarina sem leite
- 3 xícaras de chá de fécula de batata
- 1 colher de chá de fermento em pó

MODO DE PREPARO

1. Bata em um liquidificador a bebida à base de soja, o açúcar, o óleo, o sal, e a margarina.
2. Despeje o conteúdo em uma vasilha e misture aos poucos a fécula de batata e o fermento.
3. Unte uma assadeira com óleo e deixe a massa repousar até que dobre de tamanho. Pré-aqueça o forno.
4. Leve ao forno médio (180°C), por 20 minutos, ou até que o pão esteja dourado.

PUDIM DE ARROZ

Informação nutricional

Porção de 40g / 1 fatia			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	139,1kcal	13,2	9,6
Carboidratos	33,7g	21,5	15,5
Proteínas	0,9g	6,9	4,7
Gorduras Totais	0,1g	0,3	0,2
Gorduras Saturadas	0g	0	0
Colesterol	0mg	0	0
Fibra Alimentar	0,1g	1,4	1,0
Cálcio	1,5mg	0,3	0,2
Ferro	0,1mg	1,4	1,0
Zinco	0,1mg	3,3	2,0
Vitamina A	0µg	0	0
Sódio	0,5mg	0,2	0,1

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

PUDIM DE ARROZ



1 h e 20 minutos



15 porções

Esta receita não contém: leite, ovo, soja, trigo

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de arroz
- 6 xícaras de chá de água
- ½ xícara de chá de farinha de arroz
- 2 e ½ xícaras de chá de açúcar refinado
- 4 colheres de sopa de amido de milho

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o arroz com 3 xícaras de água. Depois de cozido, bata o arroz no liquidificador por 5 minutos com 2 xícaras de água até que forme uma pasta homogênea.
2. Em uma panela, leve esta pasta ao fogo, acrescentando a farinha de arroz e o açúcar.
3. Dissolva o amido de milho em 1 xícara de água e acrescente aos demais ingredientes. Cozinhe até formar uma massa gelatinosa.
4. Pré-aqueça o forno.
5. Em uma forma própria para pudim, despeje a mistura, e leve ao forno (200°C), por 40 minutos.
6. Deixe esfriar e sirva com a calda de sua preferência.

DICA

Experimente esta receita com a Calda de Groselha da página 41.

PUDIM DE COCO

Informação nutricional

Porção de 40g / 1 fatia pequena			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	322,0kcal	30,7	22,2
Carboidratos	13,7g	8,7	6,3
Proteínas	2,7g	20,7	14,2
Gorduras Totais	9,9g	28,3	20,6
Gorduras Saturadas	7,8g	70,9	48,7
Colesterol	42,5mg	21,2	21,2
Fibra Alimentar	1,9g	27,1	19,0
Cálcio	14,4mg	2,8	1,8
Ferro	0,6mg	8,6	6,0
Zinco	0,1mg	3,3	2,0
Vitamina A	19,0µg	6,3	4,7
Sódio	81,7mg	36,3	27,2

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

PUDIM DE COCO



45 minutos



10 porções

Esta receita não contém: leite, trigo

INGREDIENTES

4 ovos

1 lata de leite condensado de soja

3 xícaras de chá de coco ralado

1 colher de sopa de fermento em pó

MODO DE PREPARO

1. Bata em um liquidificador os ovos, o leite condensado e o coco ralado.
2. Despeje a massa em uma vasilha e misture o fermento em pó. Pré-aqueça o forno.
3. Coloque a mistura em uma forma e asse em forno médio (180°C) até que o pudim fique dourado por cima.

PUDIM DE MARACUJÁ

Informação nutricional

Porção de 40g / 1 fatia pequena			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	106,0kcal	10,1	7,3
Carboidratos	24,5g	15,6	7,2
Proteínas	0g	0	0
Gorduras Totais	0g	0	0
Gorduras Saturadas	0g	0	0
Colesterol	0mg	0	0
Fibra Alimentar	0,1g	1,4	1,0
Cálcio	0,8mg	0,2	0,1
Ferro	0,1mg	1,4	1,0
Zinco	0mg	0	0
Vitamina A	103,3µg	34,4	25,8
Sódio	1,4mg	0,6	0,5

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

PUDIM DE MARACUJÁ



1 h e 30 minutos



10 porções

Esta receita não contém: leite, ovo, soja, trigo

INGREDIENTES

- ½ xícara de chá de amido de milho
- 2 xícaras de chá de açúcar refinado
- 2 xícaras de chá de água
- 1 pacote de gelatina sem sabor
- 1 copo “tipo requeijão” de suco de maracujá puro coado
- 10 a 15 unidades de gelo

MODO DE PREPARO

1. Coloque em uma panela o amido de milho, o açúcar, a água, a gelatina e o suco de maracujá.
2. Leve ao fogo e deixe reduzir, mexendo de vez em quando, até adquirir ponto cremoso.
3. Coloque a mistura, ainda quente, em um liquidificador e vá acrescentando o gelo, batendo em velocidade alta.
4. Coloque em uma forma com furo central e leve ao freezer.
5. Sirva bem gelado.

PUDIM DE PÃO

Informação nutricional

Porção de 40g / 1 fatia pequena			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	65,8kcal	6,3	4,5
Carboidratos	12,8g	8,1	5,9
Proteínas	1,5g	11,5	7,9
Gorduras Totais	1,0g	2,8	2,1
Gorduras Saturadas	0,2g	1,8	1,2
Colesterol	25,5mg	12,7	12,7
Fibra Alimentar	0,4g	5,7	4,0
Cálcio	6,4mg	1,3	0,8
Ferro	0,2mg	2,8	2,0
Zinco	0,1mg	3,3	2,0
Vitamina A	12,5 µg	4,2	3,1
Sódio	37,2mg	16,5	12,4

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

PUDIM DE PÃO



1 h e 30 minutos + 4 h de geladeira



18 porções

Esta receita não contém: leite

INGREDIENTES

Calda

1 xícara de chá de açúcar

1 xícara de chá de água

Massa

3 ovos

500 mL de bebida à base de soja original

1 ½ pão francês amanhecido

5 colheres de sopa de açúcar

MODO DE PREPARO

Calda

1. Coloque o açúcar e a água em uma forma de furo no meio. Leve ao fogo.
2. Mexa a forma (com a ajuda de um pano ou luva térmica), a cada 3 ou 4 minutos, para que o açúcar não vá para o fundo.
3. Quando caramelizar retire do fogo e espalhe o caramelo por toda a forma, até que ela fique “untada” com caramelo. Reserve.

Massa

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador, até que a massa fique homogênea.
2. Despeje a mistura na forma com caramelo.
3. Leve para cozinhar, em banho-maria, em fogo brando.
4. Cozinhe por uma hora, sempre verificando a água do banho-maria.
5. Leve para resfriar na geladeira, por 3 a 4 horas.
6. Desenforme em um recipiente e sirva.

RABANADAS

Informação nutricional

Porção de 50g / 1 fatia média			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	83,9kcal	8,0	5,8
Carboidratos	12,9g	8,2	5,9
Proteínas	2,5g	19,2	13,2
Gorduras Totais	2,6g	7,4	5,4
Gorduras Saturadas	0,4g	3,6	2,5
Colesterol	22,4mg	11,2	11,2
Fibra Alimentar	0,6g	8,6	6,0
Cálcio	21,8mg	4,4	2,7
Ferro	0,1mg	1,4	1,0
Zinco	0,1mg	3,3	2,0
Vitamina A	11,7 µg	3,9	2,9
Sódio	9,5mg	4,2	3,2

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

RABANADAS



30 minutos



12 porções

Esta receita não contém: leite

INGREDIENTES

2 copos “tipo requieijão” de bebida à base de soja original

3 colheres de sopa de açúcar

1 colher de chá de canela

12 fatias de pão francês

2 ovos

Óleo para fritar (½ xícara de chá)

Para cobrir

¼ xícara de chá de açúcar

1 colher de chá de canela

MODO DE PREPARO

1. Coloque a bebida à base de soja em uma panela, com o açúcar e a canela e espere ferver.
2. Coloque as fatias de pão em uma vasilha e em seguida derrame a bebida à base de soja fervente sobre as fatias de pão, até que absorvam completamente o líquido.
3. Reserve.
4. Bata os dois ovos em uma vasilha e reserve.
5. Cuidadosamente, retire as fatias do líquido e passe nos ovos batidos.
6. Com ajuda de uma colher de servir ou espátula, leve as fatias para fritar em óleo quente até que estejam douradas.
7. Escorra as fatias em toalha de papel para retirar o excesso de óleo.
8. Polvilhe com o preparado de açúcar e canela.
9. Sirva quente.

SORVETE DE CHOCOLATE

Informação nutricional

Porção de 80g / 1 bola pequena			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	180,5kcal	17,2	12,4
Carboidratos	10,9g	6,9	5,0
Proteínas	2,9g	22,3	15,3
Gorduras Totais	13,9g	39,9	29,1
Gorduras Saturadas	3,4g	30,9	21,3
Colesterol	37,8mg	18,9	18,9
Fibra Alimentar	0,7g	10,0	7,0
Cálcio	4,4mg	0,9	0,6
Ferro	0,1mg	1,9	1,3
Zinco	0,1mg	3,3	2,0
Vitamina A	19,3µg	6,4	4,8
Sódio	38,2mg	16,9	12,7

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

SORVETE DE CHOCOLATE



1 h + 6 h de freezer



650g de sorvete (12 porções)

Esta receita não contém: leite

INGREDIENTES

2 copos “tipo requieijão” de bebida à base de soja sabor chocolate

¼ pacote de gordura vegetal (125 g)

2 ovos

5 colheres de sopa de açúcar

3 colheres de sopa de cacau em pó

1 colher de café de baunilha

1 colher de chá de emulsificante

MODO DE PREPARO

1. Ferva a bebida à base de soja.
2. Em um liquidificador, coloque a gordura vegetal, os ovos, e o açúcar.
3. Em seguida adicione a bebida à base de soja fervente e bata por 5 minutos.
4. Coloque a mistura em um recipiente e espere esfriar.
5. Depois de fria, leve a mistura ao freezer por mais ou menos 3 horas ou até que esteja congelada.
6. Tire do freezer e pique em pedaços grandes.
7. Coloque os pedaços em uma batedeira e adicione o cacau em pó e a baunilha.
8. Misture bem.
9. Em seguida adicione o emulsificante e misture novamente.
10. Não deixe que a mistura fique totalmente líquida.
11. Depois de bater bem, coloque novamente no recipiente e leve ao freezer por, pelo menos, 4 horas.
12. Sirva gelado.

TORTA DE BANANA

Informação nutricional

Porção de 50g / 1 fatia pequena			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	110,7kcal	10,5	7,6
Carboidratos	20,2g	12,9	9,3
Proteínas	1,5g	11,5	7,9
Gorduras Totais	2,9g	8,3	6,1
Gorduras Saturadas	0,6g	5,4	3,7
Colesterol	12,5mg	6,2	6,2
Fibra Alimentar	0,7g	10,0	7,0
Cálcio	8,0mg	1,6	1,0
Ferro	0,2mg	2,8	2,0
Zinco	0,1mg	3,3	2,0
Vitamina A	42,1µg	14,0	10,5
Sódio	46,5mg	20,1	15,5

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

TORTA DE BANANA



50 minutos



30 porções

Esta receita não contém: leite

INGREDIENTES

Farofa

- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 2 xícaras de chá de açúcar

Creme

- 2 ovos
- 1 xícara de chá de bebida à base de soja original
- 5 colheres de sopa de margarina sem leite derretida

10 bananas-nanicas maduras

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, peneire a farinha e o fermento.
2. Adicione o açúcar e misture bem.
3. Reserve.
4. Bata bem os ovos.
5. Em outro recipiente coloque os ovos batidos, a bebida à base de soja e a margarina e misture bem, até formar um creme homogêneo.
6. Reserve.
7. Descasque e corte na horizontal 10 bananas-nanicas. Reserve.

MONTAGEM

1. Unte uma forma com margarina sem leite e farinha e pré-aqueça o forno.
2. Coloque uma camada fina da farofa na forma.
3. Em seguida, coloque uma camada de bananas.
4. Coloque o restante da farofa por cima das bananas.
5. Por último, coloque o creme por cima da farofa. É importante que toda a farofa fique coberta. Porém, não se deve misturar o creme e a farofa.
6. Leve ao forno médio por 50 minutos a uma hora.
7. Sirva quente ou frio.

TAÇAS DE BANANA E CREME DE CANELA

Informação nutricional

Porção de 100g / 1 taça			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	148,5kcal	14,1	10,2
Carboidratos	23,8g	15,1	10,9
Proteínas	2,4g	18,5	12,6
Gorduras Totais	5,6g	16,0	11,7
Gorduras Saturadas	0,9g	8,2	5,6
Colesterol	0mg	0	0
Fibra Alimentar	1,1g	15,7	11,0
Cálcio	16,8mg	3,4	2,1
Ferro	0,7mg	10,0	7,0
Zinco	0,4mg	13,3	8,0
Vitamina A	39,7µg	13,2	9,9
Sódio	36,7mg	16,3	12,2

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

TAÇAS DE BANANA E CREME DE CANELA



30 minutos



6 porções

Esta receita não contém: leite, ovo, trigo

INGREDIENTES

Banana

- 2 colheres de sopa de margarina sem leite
- 4 bananas-nanicas médias cortadas em rodelas
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo

Creme

- 3 colheres de sopa de amido de milho
- 3 xícaras de chá de bebida à base de soja original
- 1 colher de chá de canela em pó
- ½ xícara de chá de açúcar mascavo
- 3 colheres de sopa de castanha-de-caju triturada

Para salpicar

Castanha-de-caju

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira grande (18 cm de diâmetro), aqueça a margarina, junte as bananas, o açúcar e cozinhe até as bananas ficarem macias.
2. Acomode as bananas no fundo de 6 taças ou tigelas refratárias pequenas (9 cm de diâmetro) e reserve.

Creme

1. Em uma panela média, dissolva o amido de milho na bebida à base de soja, junte a canela e o açúcar e leve ao fogo médio por 5 minutos ou até engrossar, mexendo sempre. Retire do fogo e junte a castanha-de-caju.
2. Cubra as bananas com o creme e salpique a castanha-de-caju. Sirva mornas, frias ou geladas.

VARIAÇÃO

Experimente acrescentar às bananas meia xícara de chá de uva passa sem caroço.

DICA

Se preferir, você pode substituir a banana-nanica por banana-maçã ou prata; nesses casos, aumente a quantidade para 6 bananas.

TRANÇA DE GOIABADA



2 h e 30 minutos



34 porções (2 tranças)

Esta receita não contém: leite, soja

INGREDIENTES

Massa

½ colher de sopa de fermento biológico seco

⅓ xícara de chá de açúcar

1 pitada de sal

⅔ xícara de chá de água morna

1 ovo

⅔ xícara de chá de óleo rasa

1 colher de sopa rasa de margarina sem leite

3 ⅓ xícaras de chá (400 g) de farinha de trigo

Recheio

200 g de goiabada

Calda

½ xícara de chá de açúcar de confeitiro

½ xícara de chá de água

1 colher de chá de margarina sem leite

¼ xícara de chá de açúcar cristal

MODO DE PREPARO

Massa

1. Em um recipiente, coloque o fermento biológico seco, o açúcar e o sal.
2. Misture os ingredientes.
3. Acrescente a água morna e misture novamente.
4. Em seguida coloque o ovo, o óleo e a margarina sem leite e misture bem.
5. Acrescente aos poucos a farinha até formar uma massa que solta das mãos.
6. Sove bem.
7. Deixe a massa descansar por 1 hora.

continua

TRANÇA DE GOIABADA

Informação nutricional

Porção de 50g / 1 fatia pequena			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	154,1kcal	14,7	10,6
Carboidratos	25,4g	16,2	11,7
Proteínas	1,6g	12,3	8,4
Gorduras Totais	5,0g	14,3	10,4
Gorduras Saturadas	0,8g	7,3	5,0
Colesterol	6,5mg	3,2	3,2
Fibra Alimentar	2,2g	31,4	22,0
Cálcio	2,7mg	0,5	0,3
Ferro	0,2mg	2,8	2,0
Zinco	0,1mg	3,3	2,0
Vitamina A	4,6µg	1,5	1,1
Sódio	8,4mg	3,7	2,8

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

(continuação) TRANÇA DE GOIABADA



2 h e 30 minutos



34 porções (2 tranças)

Esta receita não contém: leite, soja

Recheio

1. Corte a goiabada em pequenas tiras e reserve.

Para montar a trança

1. Pré-aqueça o forno.
2. Divida a massa em 2 porções iguais.
3. Pegue uma das porções e divida em 3 partes iguais.
4. Em uma tábua untada com farinha, faça 3 “rolinhos” de massa e aperte cada um deles com o dedo para abrir espaço para a goiabada.
5. Coloque as tirinhas de goiabadas em cada rolinho e feche até que não se possa vê-la por entre a massa.
6. Prenda a extremidade dos três rolinhos e faça uma trança alternando-os.
7. Ao final da trança, prenda os três rolinhos novamente para que não se soltem.
8. Repita a operação com a outra metade da massa.
9. Leve ao forno médio em uma forma grande (sem necessidade de untar porque a massa é bastante oleosa) por 30 a 35 minutos.

Calda

1. Em uma panela coloque o açúcar de confeitado, a água e a margarina.
2. Leve ao fogo médio/alto até que a calda engrosse.
3. Assim que a trança estiver pronta; passe a calda pela trança com auxílio de um pincel de cozinha.
4. Por cima da calda polvilhe o açúcar cristal.
5. Sirva quente.

VITAMINA DE MAÇÃ COM CENOURA

Informação nutricional

Porção de 200g / 1 copo			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	101,4kcal	9,6	7,0
Carboidratos	14,8g	9,5	6,8
Proteínas	4,4g	34,0	23,3
Gorduras Totais	2,9g	8,5	6,2
Gorduras Saturadas	0,4g	4,0	2,7
Colesterol	0mg	0	0
Fibra Alimentar	1,7g	24,3	17,0
Cálcio	5,5mg	1,1	0,7
Ferro	0,1mg	1,4	1,0
Zinco	0mg	0	0
Vitamina A	141,7µg	47,2	35,4
Sódio	106,7mg	47,2	35,6

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

VITAMINA DE MAÇÃ COM CENOURA



10 minutos



6 porções

Esta receita não contém: leite, ovo, trigo

INGREDIENTES

- 1 litro de bebida à base de soja original
- 1 maçã vermelha grande descascada e picada
- 1 cenoura grande ralada
- 1 colher de sopa de açúcar

MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador, bata a bebida à base de soja, a maçã, a cenoura e o açúcar, por 2 minutos.
2. Sirva em seguida.

Receitas salgadas



BROA DE CALABRESA

Informação nutricional

Porção de 40g / 1 fatia pequena		
Quantidade por porção		
		% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	102,2kcal	7,0
Carboidratos	10,1g	4,6
Proteínas	3,2g	16,8
Gorduras Totais	5,5g	11,4
Gorduras Saturadas	1,4g	8,7
Colesterol	29,2mg	14,6
Fibra Alimentar	1,3g	13,0
Cálcio	14,5mg	1,8
Ferro	0,5mg	5,0
Zinco	0,2mg	4,0
Vitamina A	59,3µg	14,8
Sódio	175mg	58,3

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

BROA DE CALABRESA



1 h



28 porções

Esta receita não contém: leite

INGREDIENTES

Massa

- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 2 xícaras de chá de farinha de milho
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 ½ xícara de chá de água
- 3 ovos batidos
- 1 pitada de sal
- ½ xícara de chá de margarina sem leite
- 250 g de calabresa sem leite defumada cortada em rodela finas
- 3 colheres de sopa de salsinha

MODO DE PREPARO

1. Unte uma forma com margarina e farinha e pré-aqueça o forno.
2. Em um recipiente coloque a farinha de trigo peneirada, a farinha de milho e o fermento.
3. Mexa um pouco com as mãos para quebrar a farinha de milho.
4. Acrescente à mistura de farinha a água, os ovos, o sal e a margarina derretida.
5. Por último acrescente a calabresa e a salsinha e mexa bem até que todos os ingredientes estejam incorporados.
6. Espalhe a massa sobre a forma e leve ao forno médio por 40 minutos.
7. Sirva quente.

DICA

Substituir a calabresa por frango desfiado ou peito de peru defumado.



2 h e 30 minutos



30 porções

Esta receita não contém: leite, soja

INGREDIENTES

Massa

2 dentes de alho

2 colheres de sopa de margarina sem leite

2 tabletes de caldo de galinha sem leite sem soja

1 litro de água

1 pitada de sal

3 ½ xícaras de chá (400 g) de farinha de trigo

Recheio

500 g de peito de frango

sal a gosto

1 cebola picada

3 dentes de alho amassados

1 colher de sopa de óleo

2 tomates sem pele e sem sementes picados

1 xícara de chá de água

1 colher de sopa de farinha de trigo

3 colheres de sopa de salsinha picada

Para empanar

2 ovos

80 g farinha de rosca

Para fritar

500 mL de óleo de soja

continua

COXINHA

Informação nutricional

Porção de 70g / 1 unidade média		
Quantidade por porção		
		% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	124,2kcal	8,6
Carboidratos	15,7 g	7,2
Proteínas	6,5 g	34,2
Gorduras Totais	3,7 g	7,3
Gorduras Saturadas	0,6 g	3,8
Colesterol	23,8mg	11,9
Fibra Alimentar	0,7 g	7,0
Cálcio	14,7 mg	1,8
Ferro	0,6mg	6,0
Zinco	0,3mg	6,0
Vitamina A	30,8µg	7,7
Sódio	195,2 mg	65,1

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

(continuação) COXINHA



2 h e 30 minutos



30 porções

Esta receita não contém: leite, soja

MODO DE PREPARO

Massa

1. Numa panela doure o alho na margarina sem leite.
2. Junte o caldo de galinha diluído na água e deixe ferver por 5 minutos.
3. Acrescente o sal.
4. Coloque aos poucos a farinha de trigo na panela mexendo bem até começar a soltar do fundo.
5. Reserve.

Recheio

1. Refogue a cebola e o alho no óleo.
2. Cozinhe o peito de frango com o sal e desfie.
3. Adicione o frango, os tomates e misture bem.
4. Dissolva 1 colher de sopa de farinha na água mexendo bem, e misture ao frango até engrossar.
5. Ao final, coloque a salsinha picada. Reserve.

Montagem

1. Abra pequenos círculos com a massa e recheie na forma de coxinha.
2. Para empanar, bata 2 ovos numa tigela e coloque a farinha de rosca em outra.
3. Passe as coxinhas no ovo e depois na farinha de rosca.
4. Frite em óleo quente até dourar.

EMPADA DE FRANGO

Informação nutricional

Porção de 35g / 1 unidade			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	107,8 kcal	10,3	7,4
Carboidratos	7,3 g	4,6	3,4
Proteínas	4,1 g	31,6	21,6
Gorduras Totais	6,7 g	19,1	13,9
Gorduras Saturadas	3,0 g	27,3	18,8
Colesterol	18,4mg	9,2	9,2
Fibra Alimentar	0,5 g	7,1	5,0
Cálcio	7,5 mg	1,5	0,9
Ferro	0,3mg	4,3	3,0
Zinco	0,2mg	6,7	4,0
Vitamina A	93,7µg	31,2	23,4
Sódio	94,6 mg	42,0	31,5

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

EMPADA DE FRANGO



30 minutos



28 unidades

Esta receita não contém: ovo, soja

INGREDIENTES

Recheio

- 1 colher de sopa de azeite
- ½ cebola picada
- 2 tomates sem casca e sem sementes
- 1 peito de frango cozido e desfiado
- ½ lata de ervilha
- 2 colheres de sopa de azeitonas picadas
- sal a gosto
- ¼ de caixinha de creme de leite

Massa

- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- ¾ xícara de chá (130 g) de manteiga
- 5 colheres de sopa (70 g) de margarina

Para pincelar

- leite integral

MODO DE PREPARO

Recheio

1. Em uma panela, aqueça o azeite. Refogue a cebola e os tomates.
2. Acrescente o peito de frango cozido e desfiado. Misture.
3. Junte as ervilhas, as azeitonas e o sal.
4. Por último coloque o creme de leite (sem soro).
5. Desligue e reserve.

Massa

1. Peneire a farinha e o sal em um refratário.
2. Acrescente a manteiga e a margarina e misture até formar uma massa lisa e que não grude nas mãos. Se necessário acrescente mais farinha.

Montagem

1. Coloque a massa em forminhas próprias para empadas de modo que forme uma camada fina.
2. Acrescente o recheio e cubra as empadas com uma camada fina de massa.
3. Pincele as empadas com leite integral. Pré-aqueça o forno.
4. Leve ao forno (180°C) por cerca de 30 minutos.



2 h



34 porções

Esta receita não contém: leite, ovo, soja

INGREDIENTES

Massa

- 2 xícaras de chá de água morna
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- $\frac{2}{3}$ xícara de chá de óleo (140 mL)
- 2 colheres de sopa de margarina sem leite
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 pitada de sal
- 5 xícaras de chá de farinha de trigo

Recheio

- 700 g de carne moída
- sal a gosto
- 3 tomates maduros sem semente e picados em cubos
- 1 limão
- 1 colher de sopa de óleo para refogar
- 1 cebola picada em cubinhos
- 2 dentes de alho amassados

MODO DE PREPARO

Massa

1. Coloque a água morna em um recipiente e adicione o fermento biológico. Misture.
2. Adicione o óleo, a margarina, o açúcar e o sal e misture bem.
3. Adicione a farinha aos poucos até formar uma massa lisa, que não grude muito nas mãos.
4. Reserve.
5. Unte uma forma com farinha. Com a massa faça mais ou menos 45 bolinhas.
6. Deixe descansar por uma hora.

continua

ESFIHA

Informação nutricional

Porção de 55g / 1 unidade média			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	180,3kcal	17,2	12,4
Carboidratos	15,1g	9,6	6,96
Proteínas	5,4g	41,5	28,4
Gorduras Totais	10,8g	30,9	22,5
Gorduras Saturadas	3,02 g	27,5	18,9
Colesterol	17,5mg	8,8	8,8
Fibra Alimentar	0,7 g	10,0	7,0
Cálcio	6,1 mg	1,2	0,8
Ferro	0,6mg	8,6	6,0
Zinco	0,8mg	26,7	16,0
Vitamina A	21,1µg	7,0	5,3
Sódio	43,8 mg	19,5	14,6

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

(continuação) ESFIHA



2 h



34 porções

Esta receita não contém: leite, ovo, soja

Recheio

1. Coloque a carne moída em um recipiente e adicione o sal.
2. Em seguida coloque o tomate picado em cubinhos e sem semente na carne e misture bem.
3. Esprema o limão na carne e misture novamente.
4. Reserve.
7. Em uma frigideira aqueça o óleo.
8. Coloque a cebola picada e o alho amassados e doure.
9. Assim que estiverem levemente dourados, retire do fogo e coloque sobre a carne moída.
10. Misture bem até que todos os ingredientes estejam incorporados.

Montagem

1. Unte duas formas com óleo e reserve.
2. Passe um pouco de óleo nas mãos para facilitar a abertura da massa.
3. Pegue uma bolinha de massa e abra na palma da mão (mais ou menos do tamanho da palma).
4. Coloque recheio suficiente para a quantidade de massa e feche no formato de uma esfiha (pode ser triangular ou quadrada).
5. Coloque na forma untada.
6. Repita esta operação até acabarem as bolinhas. Pré-aqueça o forno.
7. Leve ao forno médio/alto por 30 a 40 minutos ou até que elas dourem.
8. Sirva quente.

ESTROGONOFE

Informação nutricional

Porção de 90g / 3 colheres de sopa		
Quantidade por porção		
		% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	128,6kcal	8,9
Carboidratos	5,4 g	2,5
Proteínas	15,8g	83,2
Gorduras Totais	4,9g	10,2
Gorduras Saturadas	1,1 g	6,9
Colesterol	34,8mg	17,4
Fibra Alimentar	1,8 g	18,0
Cálcio	12,4mg	1,6
Ferro	2,1mg	21,0
Zinco	2,5mg	50,0
Vitamina A	34,6µg	8,7
Sódio	170 mg	56,7

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

ESTROGONOFE



40 minutos



10 porções

Esta receita não contém: leite, ovo

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de óleo
- 1 cebola grande
- 1 dente de alho
- 600 g de alcatra ou coxão mole picada em cubinhos
- sal a gosto
- 1 colher de café de pimenta do reino
- 5 colheres de sopa de polpa de tomate
- 250 g de cogumelo tipo paris (champignon)
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 3 copos (600 mL) de bebida à base de soja sem adição de açúcares

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela aqueça o óleo.
2. Coloque a cebola picada em cubos e o alho espremido e deixe dourar.
3. Em seguida acrescente a carne em cubinhos até que esteja cozida por inteiro.
4. Coloque o sal, a pimenta e misture bem.
5. Acrescente a polpa de tomate e em seguida os cogumelos.
6. Em seguida, acrescente a farinha e misture bem até que ela forme um creme.
7. Acrescente a bebida à base de soja e misture bem.
8. Continue mexendo até que o caldo fique grosso.
9. Sirva quente com arroz.

MAIONESE DE SOJA

Informação nutricional

Porção de 12g / 1 colher de sobremesa			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	94,4kcal	8,9	6,5
Carboidratos	0,6g	0,4	0,3
Proteínas	0,8g	6,2	4,2
Gorduras Totais	10g	28,6	20,8
Gorduras Saturadas	1,4g	12,7	8,8
Colesterol	0mg	0	0
Fibra Alimentar	0,7g	10,0	7,0
Cálcio	8,4mg	1,7	1,1
Ferro	0,4mg	5,7	4,0
Zinco	0mg	0	0
Vitamina A	3,1µg	1,0	0,8
Sódio	15,6mg	6,9	5,2

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

MAIONESE DE SOJA



15 minutos



200 g

Esta receita não contém: leite, ovo, trigo

INGREDIENTES

½ xícara de chá de extrato de soja em pó

1 xícara de chá de água morna

2 xícaras de chá de óleo

1 colher de café de sal

3 colheres de sopa de suco de limão

Salsa a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata o extrato de soja com a água, no liquidificador, por 5 minutos, acrescentando aos poucos o óleo.
2. Quando a mistura atingir a consistência de maionese, misturar os temperos.
3. Espere esfriar e sirva.

NHOQUE TRADICIONAL

Informação nutricional

Porção de 50g / 3 colheres de sopa			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	101,8kcal	9,7	7,0
Carboidratos	18,9g	12,0	8,7
Proteínas	1,0g	7,7	5,3
Gorduras Totais	2,4g	6,9	5,0
Gorduras Saturadas	0,5g	4,5	3,1
Colesterol	13,3mg	6,7	6,7
Fibra Alimentar	0,7g	10,0	7,0
Cálcio	4,8mg	0,9	0,6
Ferro	0,2mg	2,9	2,0
Zinco	0,1mg	3,3	2,0
Vitamina A	32,73µg	10,9	8,2
Sódio	55,2mg	24,5	18,4

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

NHOQUE TRADICIONAL



1 h



5 porções

Esta receita não contém: leite, soja, trigo

INGREDIENTES

2 xícaras de chá de batatas cozidas e amassadas

1 ovo

2 colheres de sopa de margarina sem leite

2 xícaras de chá de amido de milho

1 colher de café de sal

MODO DE PREPARO

1. Misture a batata cozida e amassada com o ovo e a margarina sem leite.
2. Acrescente aos poucos o amido de milho, misturando bem até formar uma massa com consistência suficiente para que se possa enrolá-la. Se for necessário, utilize mais amido de milho do que a quantidade indicada na receita.
3. Enrole a massa em tiras e corte em cubos de 2 cm.
4. Cozinhe em água fervente com sal.
5. Sirva com o molho de sua preferência.

PÃEZINHOS DE POLVILHO

Informação nutricional

Porção de 25g / 1 unidade			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	124,6kcal	11,9	8,6
Carboidratos	10,8g	6,9	4,9
Proteínas	0,7g	5,4	3,7
Gorduras Totais	8,9g	25,4	18,5
Gorduras Saturadas	1,3 g	11,8	8,1
Colesterol	17,7mg	8,9	8,9
Fibra Alimentar	0,7 g	10,0	7,0
Cálcio	6,2mg	1,2	0,8
Ferro	0,2mg	2,9	2,0
Zinco	0,1mg	3,3	2,0
Vitamina A	11,4µg	3,8	2,9
Sódio	37,9 mg	16,8	12,6

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

PÃEZINHOS DE POLVILHO



50 minutos



24 porções

Esta receita não contém: leite, soja, trigo

INGREDIENTES

Massa

2 ovos

1 xícara de chá de água

$\frac{3}{4}$ xícara de chá de óleo

4 colheres de sopa de farinha de milho

1 colher de café de sal

2 xícaras de chá de polvilho azedo

Óleo suficiente para untar forminhas de empadinha

MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador, coloque os ovos, a água, o óleo, a farinha de milho e o sal e bata bem, até formar uma massa homogênea.
2. Acrescente o polvilho azedo e bata novamente.
3. Reserve
4. Unte forminhas de empadinha com óleo e pré-aqueça o forno.
5. Coloque a massa líquida até a metade de cada forminha.
6. Leve para assar com as forminhas em uma assadeira grande por 20 minutos em forno médio.
7. Desenforme os pãezinhos e sirva ainda quente.

PÃEZINHOS DE SALSICHA



2 h



32 porções

Esta receita não contém: leite, ovo

INGREDIENTES

Massa

- 1 ⅓ xícara (300 mL) de chá de água morna
- ½ colher de sopa rasa (3 g) de fermento biológico seco
- 2 colheres de sopa cheias de açúcar
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de sopa de margarina sem leite
- 4 colheres de sopa de óleo
- 4 a 4 ½ xícaras de chá de farinha de trigo

Recheio

- 1 pacote de salsichas (com 12 unidades)

Óleo suficiente para untar a forma

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, coloque a água morna.
2. Adicione o fermento biológico e misture bem.
3. Em seguida, adicione o açúcar, o sal, a margarina e o óleo e misture até que a margarina se dissolva.
4. Coloque a farinha aos poucos e misture.
5. Quando formar uma massa, amasse com as mãos.
6. Sove bem até que a massa não esteja muito pegajosa.
7. Deixe descansar por 40 a 50 minutos.
8. Enquanto isso faça o recheio.
9. Abra o pacote de salsichas e corte todas ao meio. Leve ao fogo com água para cozinhar por 15 minutos.
10. Depois de cozida, retire a água e deixe amornar.

continua

PÃEZINHOS DE SALSICHA

Informação nutricional

Porção de 90g / 1 unidade média		
Quantidade por porção		
		% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	119,5kcal	8,2
Carboidratos	13,3g	6,1
Proteínas	3,3g	17,4
Gorduras Totais	5,8g	12,1
Gorduras Saturadas	1,4 g	8,8
Colesterol	7,6mg	3,8
Fibra Alimentar	0,4 g	4,0
Cálcio	11,4mg	1,4
Ferro	0,4mg	4,0
Zinco	0,1mg	2,0
Vitamina A	10µg	2,5
Sódio	165,4 mg	55,1

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

(continuação) PÃEZINHOS DE SALSICHA



2 h



32 porções

Esta receita não contém: leite, ovo

Montagem

1. Separe uma tábua ou bancada limpa. Adicione um pouco de farinha para untar.
2. Unte uma forma com óleo e pré-aqueça o forno.
3. Separe um pouco de massa e abra com ajuda de um rolo com 2 a 3 dedos de largura e 1 palmo de comprimento, aproximadamente.
4. Coloque a salsicha em uma das beiradas e enrole o pãozinho.
5. Coloque esse pãozinho na forma untada e repita a operação até que acabem as salsichas.
6. Leve ao forno médio por 30 a 40 minutos ou até que dourem.

DICA

Se sobrar massa, pode-se fazer o mesmo processo de abrir a massa, sem acrescentar o recheio, levando ao forno para assar. Os pãezinhos sem recheio são ótimos para o café da manhã.

PANQUECA DE CARNE 1



1 h e 10 minutos



12 porções

Esta receita não contém: leite, soja

INGREDIENTES

Massa

2 ovos

1 xícara de chá de água

1 xícara de chá de farinha de trigo

1 pitada de sal

Óleo para o preparo das panquecas

Recheio e cobertura

1 colher de sopa de óleo

1 cebola

1 dente de alho amassado

500 g de carne moída

sal a gosto

2 tomates maduros picados

MODO DE PREPARO

Massa

1. Em um liquidificador bata os ovos, a água morna, a farinha e o sal até que fiquem bem incorporados.
2. Aqueça uma frigideira com um fio de óleo e deixe em fogo médio.
3. Coloque a quantidade de massa necessária para forrar o fundo da frigideira. Quando descolar do fundo, vire a panqueca e doure o outro lado.
4. Retire da frigideira com auxílio de uma espátula e coloque num prato.
5. Repita essa operação até acabar a massa.

continua

PANQUECA DE CARNE 1

Informação nutricional

Porção de 90g / 1 unidade média			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	198,3kcal	18,9	13,7
Carboidratos	8,9g	5,7	4,1
Proteínas	9,2g	70,8	48,4
Gorduras Totais	13,7g	39,1	28,5
Gorduras Saturadas	5,0 g	4,5	3,1
Colesterol	70,8mg	35,4	35,4
Fibra Alimentar	0,5 g	7,1	5,0
Cálcio	11,6mg	2,9	1,5
Ferro	1,0mg	14,3	10,0
Zinco	1,67mg	55,7	33,4
Vitamina A	37,7µg	12,6	9,4
Sódio	121,1mg	53,8	40,4

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

(continuação) PANQUECA DE CARNE 1



1 h e 10 minutos



12 porções

Esta receita não contém: leite, soja

Recheio

1. Em uma panela, coloque o óleo, a cebola picada e o alho amassado.
2. Refogue.
3. Em seguida adicione a carne moída e mexa bem, para que não forme grumos.
4. Coloque o sal e misture bem.

Montagem

1. Pegue uma panqueca, coloque duas colheres cheias de recheio e enrole.
2. Coloque em um recipiente e reserve.
3. Repita esta operação até acabarem as panquecas.
4. Ao final, terá sobrado recheio.

Cobertura

1. Leve ao fogo a carne moída restante do recheio com 2 tomates maduros picados até que forme um molho à bolonhesa.
2. Cubra as panquecas com o molho e leve ao forno.
3. Sirva quente.

PANQUECA DE CARNE 2

Informação nutricional

Porção de 90g / 1 unidade			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	224,5kcal	21,4	15,5
Carboidratos	25,1g	15,9	11,6
Proteínas	9,2g	70,8	48,4
Gorduras Totais	9,7g	27,7	20,2
Gorduras Saturadas	3,4g	30,9	21,3
Colesterol	24,3mg	12,2	12,2
Fibra Alimentar	1,4g	20,0	14,0
Cálcio	80,2mg	16,0	10,0
Ferro	1,1mg	15,7	11,0
Zinco	1,2mg	40,0	24,0
Vitamina A	132,8µg	44,3	33,2
Sódio	167,8mg	74,5	55,9

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

PANQUECA DE CARNE 2



15 minutos



8 porções

Esta receita não contém: ovo, soja

INGREDIENTES

Recheio

- 1 colher de sopa de azeite
- ½ cebola picada
- 2 tomates sem casca e sem semente
- 200 g de carne moída
- 2 colheres de sopa de azeitona picada
- Sal a gosto

Massa

- 2 copos americanos de leite integral
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento químico
- 1 pitada de sal

Montagem

- 350 mL de molho de tomate caseiro
- Queijo parmesão ralado a gosto

MODO DE PREPARO

Recheio

1. Coloque o azeite em uma panela.
2. Refogue a cebola e os tomates.
3. Em seguida, junte a carne moída e deixe até que cozinhe.
4. Acrescente a azeitona e o sal.

Massa

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador e deixe descansar por 5 minutos.

Montagem

1. Unte uma frigideira e deixe esquentar bem.
2. Coloque uma colher cheia de massa no centro da frigideira e espalhe até as bordas. Deixe até que a massa se desprenda facilmente da panela.
3. Vire e deixe fritar o outro lado.
4. Adicione o recheio às massas já fritas e faça rolinhos.
5. Coloque as panquecas em um pirex, adicione molho por cima e polvilhe com queijo parmesão ralado.

PANQUECA DE FRANGO

Informação nutricional

Porção de 45g / 1 unidade			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	221,3kcal	21,1	15,3
Carboidratos	22,1g	14,1	10,2
Proteínas	4,5g	34,6	23,7
Gorduras Totais	12,9g	36,9	26,9
Gorduras Saturadas	1,9g	12,3	11,9
Colesterol	9,2mg	4,6	4,6
Fibra Alimentar	1,1g	15,7	11,0
Cálcio	5,2mg	1,0	0,7
Ferro	0,6mg	8,6	6,0
Zinco	0,4mg	13,3	8,0
Vitamina A	41,9µg	13,9	10,5
Sódio	65,8mg	29,2	21,9

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

PANQUECA DE FRANGO



1 h



15 porções

Esta receita não contém: leite, ovo, soja, trigo

INGREDIENTES

Massa

- 2 xícaras de chá de amido de milho
- 1 xícara de chá de água quente
- 1 xícara de chá de óleo
- 1 xícara de chá de fubá de milho

Recheio

- 1 unidade média de cebola
- 4 colheres de sopa de óleo
- 1 e ½ xícara de chá de frango desfiado cozido
- 1 unidade média de tomate
- 5 colheres de sopa de milho
- 2 colheres de sopa de salsa
- sal a gosto

MODO DE PREPARO

Massa

1. Em uma tigela, misture todos os ingredientes da massa até obter uma mistura homogênea.
2. Frite as panquecas em uma frigideira e reserve.

Recheio

1. Doure a cebola no óleo e acrescente o frango (já cozido e desfiado).
2. Em seguida, acrescente o tomate, o milho, a salsa e o sal. Reserve.

Montagem

1. Recheie as panquecas e sirva com o molho de sua preferência.

PÃO CASEIRO

Informação nutricional

Porção de 50g / 1 fatia pequena			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	151,5kcal	14,4	10,4
Carboidratos	28,6g	18,2	13,2
Proteínas	3,4g	26,2	17,9
Gorduras Totais	2,3g	6,6	4,8
Gorduras Saturadas	0,3g	2,7	1,9
Colesterol	0mg	0	0
Fibra Alimentar	0,9g	12,9	9,0
Cálcio	17,8mg	3,6	2,2
Ferro	0,4mg	5,7	4,0
Zinco	0,2mg	6,7	4,0
Vitamina A	0µg	0	0
Sódio	105,6 mg	46,9	35,2

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

PÃO CASEIRO



1 h e 30 minutos



30 porções

Esta receita não contém: leite, ovo, soja

INGREDIENTES

2 tabletes de fermento biológico

500 mL de água morna

1 colher de café de sal

½ xícara de chá de açúcar refinado

¼ xícara de chá de óleo

1 kg de farinha de trigo

MODO DE PREPARO

1. Dissolva o fermento em um pouco de água morna.
2. Misture bem todos os ingredientes junto ao fermento dissolvido, até formar uma massa lisa e homogênea.
3. Deixe a massa descansar por 10 minutos.
4. Divida a massa em três ou quatro partes iguais, abra os pedaços de massa com um rolo, enrole e deixe crescer. Pré-aqueça o forno.
5. Asse em forno médio (180°C), por aproximadamente 20 a 25 minutos.

PÃO DE BATATA 1

Informação nutricional

Porção de 35g / 1 unidade			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	78,1kcal	7,4	5,4
Carboidratos	15,3g	9,7	7,1
Proteínas	2,2g	16,9	11,6
Gorduras Totais	0,8g	2,3	1,7
Gorduras Saturadas	0,2g	1,8	1,3
Colesterol	12,1mg	6,1	6,1
Fibra Alimentar	0,7g	10,0	7,0
Cálcio	4,8mg	0,9	0,6
Ferro	0,4mg	5,7	4,0
Zinco	0,2mg	6,7	4,0
Vitamina A	10µg	3,3	2,5
Sódio	21,6mg	9,6	7,2

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

PÃO DE BATATA 1



3 h



35 porções

Esta receita não contém: leite, soja

INGREDIENTES

3 batatas grandes (600 - 700 g)

1 colher de chá de fermento biológico seco

1 xícara de chá de água morna

2 ovos

1 colher de sopa de margarina sem leite

3 colheres de sopa de açúcar

sal a gosto

½ pacote (500 g) de farinha de trigo

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe as batatas. Assim que estiverem cozidas, retire a água e espere amornar.
2. Adicione o fermento e a água morna e misture bem.
3. Coloque o restante dos ingredientes até formar uma massa pegajosa.
4. Unte uma forma com margarina ou óleo e pré-aqueça o forno a 180°C.
5. Faça bolinhas com a ajuda de uma colher, deixando espaço entre elas na forma.
6. Leve ao forno por 30 minutos ou até dourar a casquinha.

PÃO DE BATATA 2

Informação nutricional

Porção de 30g / 1 unidade média			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	112,7kcal	10,7	7,8
Carboidratos	19,0g	12,1	8,8
Proteínas	0,2g	1,5	1,1
Gorduras Totais	4,0g	11,4	8,3
Gorduras Saturadas	0,6g	5,5	3,8
Colesterol	0mg	0	0
Fibra Alimentar	0,8g	11,4	8,0
Cálcio	8,5mg	1,7	1,1
Ferro	0,1mg	1,4	1,0
Zinco	0mg	0	0
Vitamina A	0µg	0	0
Sódio	21,6mg	9,6	7,2

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

PÃO DE BATATA 2



1 h e 15 minutos



35 porções

Esta receita não contém: leite, ovo, soja, trigo

INGREDIENTES

- 3 batatas médias
- 5 xícaras de chá de polvilho azedo
- 5 xícaras de chá de polvilho doce
- 1 xícara de chá de óleo
- 1 ½ xícara de chá de água
- 1 colher de café de sal

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe as batatas e amasse-as em seguida, para formar um purê.
2. Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.
3. Faça bolinhas com o auxílio de uma colher de sopa. Pré-aqueça o forno.
4. Coloque as bolinhas em uma assadeira e leve ao forno alto (250°C), por 45 minutos.

PÃO DE CENOURA

Informação nutricional

Porção de 50g / 1 unidade média			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	105,9kcal	10,0	7,3
Carboidratos	19,1g	12,2	8,8
Proteínas	2,0g	15,4	10,5
Gorduras Totais	3,2g	9,1	6,6
Gorduras Saturadas	0,5g	4,5	3,1
Colesterol	0mg	0	0
Fibra Alimentar	1,0g	14,3	10,0
Cálcio	7,0mg	1,4	0,9
Ferro	0,3mg	3,5	2,6
Zinco	0,2mg	6,6	4,0
Vitamina A	1371,0µg	457,0	342,7
Sódio	25,6mg	11,4	8,5

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

PÃO DE CENOURA



2 h e 20 minutos



40 porções (2 pães)

Esta receita não contém: leite, ovo, soja

INGREDIENTES

6 cenouras médias

1 xícara de chá de água morna

6 xícaras de chá rasas (700 g) de farinha de trigo

½ xícara de chá de açúcar

1 colher de café de sal

½ xícara de chá de óleo

1 colher de sopa de fermento biológico

MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador bata as cenouras, a água morna e o óleo.
2. Em um recipiente, peneire a farinha e adicione o açúcar, o sal e o fermento.
3. Coloque a mistura do liquidificador na farinha e mexa até que a massa fique homogênea.
4. Unte 2 formas com óleo e farinha.
5. Em cada forma, coloque metade da massa e deixe crescer por 1 hora.
6. Pré-aqueça o forno.
7. Leve os pães ao forno médio por 1 hora.

PÃO DE LIQUIDIFICADOR

Informação nutricional

Porção de 35g / 1 fatia pequena			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	125,3kcal	11,9	8,6
Carboidratos	14,7g	9,4	6,8
Proteínas	2,7g	20,8	14,2
Gorduras Totais	6,2g	17,7	12,9
Gorduras Saturadas	0,9g	8,2	5,6
Colesterol	13,7mg	6,9	6,9
Fibra Alimentar	0,5g	7,1	5,0
Cálcio	6,4mg	1,3	0,8
Ferro	0,3mg	4,3	3,0
Zinco	0,2mg	6,7	4,0
Vitamina A	8,7µg	2,9	2,2
Sódio	68,9mg	30,6	22,9

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

PÃO DE LIQUIDIFICADOR



2 h



36 porções (2 pães)

Esta receita não contém: leite

INGREDIENTES

Massa

2 ovos

2 copos “tipo requeijão” de água morna

1 copo “tipo requeijão” de óleo

1 copo “tipo requeijão” de açúcar

1 pitada de sal

½ pacote de fermento biológico seco

½ pacote (500 g) de farinha de trigo

Recheio

150 gramas de presunto cozido

2 colheres de chá de orégano

MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador bata os ovos, a água morna, o óleo, o açúcar, o sal e o fermento.
2. Em um recipiente, peneire a farinha e reserve.
3. Despeje a massa batida no liquidificador sobre a farinha e mexa bem, até formar uma massa uniforme.
4. Deixe descansar por 1 hora ou até dobrar de volume.
5. Pique o presunto.
6. Unte uma forma de pão com óleo e farinha.
7. Coloque 2 dedos de massa, na forma, com ajuda de uma colher.
8. Coloque metade do presunto sobre essa massa junto com metade do orégano.
9. Coloque mais dois dedos de massa por cima do presunto.
10. Pré-aqueça o forno. Repita essa operação em outra forma para o segundo pão.
11. Leve-os para assar em forno médio, por 40 minutos.

DICA

Se quiser, acrescente tomates picados no recheio.

PÃO DE QUEIJO

Informação nutricional

Porção de 25g / 3 unidades			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	41,1kcal	3,9	2,8
Carboidratos	4,6g	2,9	2,1
Proteínas	0,6g	4,6	3,2
Gorduras Totais	2,3g	6,6	4,8
Gorduras Saturadas	0,5g	4,5	3,1
Colesterol	1,4mg	0,7	0,7
Fibra Alimentar	0,2g	2,9	2,0
Cálcio	22,9mg	4,6	2,8
Ferro	0mg	0	0
Zinco	0mg	0	0
Vitamina A	3,8µg	1,3	0,9
Sódio	33,0mg	14,7	11,0

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

PÃO DE QUEIJO



30 minutos



24 unidades

Esta receita não contém: ovo, soja, trigo

INGREDIENTES

- 1 copo americano de polvilho azedo
- 3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 1 pitada de sal
- 75 mL de leite integral
- 50 mL de água
- ¼ xícara + 1 colher de sopa de azeite

MODO DE PREPARO

1. Junte todos os ingredientes e bata no liquidificador.
2. Unte forminhas com manteiga ou margarina e polvilhe com farinha.
3. Despeje a mistura do liquidificador nas forminhas. Pré-aqueça o forno.
4. Asse em forno quente (200°C) por 20 a 25 minutos.

PÃO DE MANDIOQUINHA

Informação nutricional

Porção de 45 g / 1 unidade média			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	179,5kcal	17,1	12,4
Carboidratos	23,3g	14,8	10,7
Proteínas	0,2g	1,5	1,05
Gorduras Totais	9,7g	27,7	20,2
Gorduras Saturadas	1,4g	12,7	8,7
Colesterol	0mg	0	0
Fibra Alimentar	1,4g	20,0	14,0
Cálcio	13,9mg	2,8	1,7
Ferro	0,5mg	7,1	5,0
Zinco	0,1mg	3,3	2,0
Vitamina A	0µg	0	0
Sódio	32,7mg	14,5	10,9

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

PÃO DE MANDIOQUINHA



40 minutos



20 porções

Esta receita não contém: leite, ovo, soja, trigo

INGREDIENTES

6 unidades médias de mandioquinha

4 xícaras de chá de polvilho doce

1 xícara de chá de polvilho azedo

1 xícara de chá de óleo fervendo

Sal a gosto

1 e ½ xícara de chá de água quente

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a mandioquinha e amasse até formar um purê.
2. Misture com os demais ingredientes, acrescentando a água por último.
3. Pré-aqueça o forno.
4. Faça bolinhas pequenas e asse em forno médio (150°C).

DICA

Esta receita fica igual a um pão de queijo. Vale a pena experimentar!

TROUXINHA DE PRESUNTO E QUEIJO

Informação nutricional

Porção de 35 g / 3 unidades			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	42,9kcal	4,1	2,9
Carboidratos	4,2g	2,7	1,9
Proteínas	1,9g	14,6	10,0
Gorduras Totais	2,0g	5,7	4,2
Gorduras Saturadas	1,2g	10,9	7,5
Colesterol	7,1mg	3,5	3,5
Fibra Alimentar	0,2g	2,8	2,0
Cálcio	19,0mg	3,8	2,4
Ferro	0,1mg	1,4	1,0
Zinco	0,1mg	3,3	2,0
Vitamina A	20µg	6,6	5,0
Sódio	68,8mg	30,6	22,9

* Valores diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

TROUXINHA DE PRESUNTO E QUEIJO



30 minutos



30 unidades

Esta receita não contém: ovo

INGREDIENTES

Massa

- 1 ½ xícara de chá de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento biológico seco
- 1 colher de chá de açúcar
- 1 pitada de sal
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 4 colheres de sopa de água

Recheio

- 100 g de presunto
- 100 g de queijo prato ou mussarela

MODO DE PREPARO

1. Peneire os ingredientes secos em um recipiente e misture-os muito bem com uma colher.
2. Junte a manteiga e a água.
3. Misture tudo até formar uma massa homogênea.
4. Abra a massa bem fina com um rolo de macarrão.
5. Corte em quadrados de aproximadamente 5 cm.
6. Coloque no centro um pedaço pequeno de presunto enrolado em um de queijo e dobre as pontas do quadrado sobre o mesmo, formando um pequeno envelope. Pré-aqueça o forno.
7. Leve ao forno médio (180°), por 15 a 20 minutos.



Esta edição foi produzida
na primavera de 2008,
em São Paulo SP Brasil.
Para composição foram
utilizadas as fontes
Trebuchet MS 10 e
Arial 9, sobre
papel off-set 90g/m2.





Este livro pretende oferecer
às famílias de crianças
portadoras de alergias
alimentares opções de
receitas culinárias testadas
por profissionais
especializados, contendo
informações nutricionais
detalhadas de cada
preparação.

www.girassolinstituuto.org.br
0800 773 9000



ISBN 978-85-60310-01-2



9 788560 310012