Aventuras na Cozinha

descobrindo sabores

Organizadoras:

Caroline Daufemback Henrique
Emanoelle Nazareth Fogaça Marcos
Mariana Kilpp Silva
Nicole Pelaez
Patrícia Matos Scheuer
Vanessa Fernandes Davies

EXTENSÃO IFSC
Um caminho aberto a todos

PUBLICAÇÃO do IFSC

Aventuras na Cozinha

descobrindo sabores

EXTENSÃO IFSC
Um caminho aberto a todos

PUBLICAÇÃO DO IFSC

Aventuras na Cozinha

descobrindo sabores

Organizadoras:
Caroline Daufemback Henrique
Emanoelle Nazareth Fogaça Marcos
Mariana Kilpp Silva
Nicole Pelaez
Patrícia Matos Scheuer
Vanessa Fernandes Davies

Fotografia:
Caroline Daufemback Henrique

EXTENSÃO IFSC
Um caminho aberto a todos

PUBLICAÇÃO DO IFSC

FICHA TÉCNICA

Organizadoras
Caroline Daufemback Henrique
Emanoelle Nazareth Fogaça Marcos
Mariana Kilpp Silva
Nicole Pelaez
Patrícia Matos Scheuer
Vanessa Fernandes Davies

Extensionistas discentes bolsistas
Ana Carolina Clark Teodoroski
Vanessa Ferreira Bento

Extensionistas discentes voluntários
Angélica Aparecida Manchini Sambatti
Letícia Lopes Salem
Rejani Maria Moro

Colaborador
Fábio André Rolim de Moura
(food styling)

Instituições externas envolvidas
Centro de Educação Infantil São José (São José, SC)
Escola Praia do Riso (Florianópolis, SC)

Capa | Projeto gráfico | Diagramação | Fotografia
Caroline Daufemback Henrique

Ilustrações
stroke / Freepik

Revisão técnica
Mariana Kilpp Silva

Revisão de texto
Sissa Granada
SC03089 (JP)

A951 Aventuras na cozinha : descobrindo sabores [recurso eletrônico] / Caroline Daufemback Henrique, Emanoelle Nazareth Fogaça Marcos, Mariana Kilpp Silva, Nicole Pelaez, Patrícia Matos Scheuer, Vanessa Fernandes Davies (organizadoras). - Florianópolis : Publicação do IFSC, 2017.
64 p. : il.

Inclui Bibliografia.
ISBN: 978-85-8464-116-1

1. Cozinha. 2. Receitas. 3. Gastronomia. I. Henrique, Caroline Daufemback. II. Marcos, Emanoelle Nazareth Fogaça. III. Silva, Marina Kilpp. IV. Pelaez, Nicole. V. Scheuer, Patrícia Matos. VI. Davies, Vanessa Fernandes.

CDD 641.5

Catalogado por: Paula Oliveira Camargo CRB 14/1375

Este projeto recebeu apoio com recursos financeiros do edital APROEX 01/2017 da Pró-reitoria de extensão e relações externas do IFSC e do câmpus Florianópolis-Continente.

Reprodução total ou parcial dessa obra autorizada pelos organizadores e pela instituição para fins educativos e não comerciais.

Instituto Federal de Santa Catarina – Câmpus Florianópolis-Continente
Rua 14 de Julho, 150, Coqueiros, Florianópolis - Santa Catarina CEP: 88075-010
Telefone: (48) 3877-8430
www.continente.ifsc.edu.br

Prefácio

Seu filho não come espinafre?
Faz cara feia para a beterraba ou até mesmo para o simples arroz e feijão?

Esse livro foi feito exatamente para que pais possam inserir alimentos dificilmente aceitos pelas crianças - e que são altamente nutritivos e necessários para o bom crescimento infantil - misturados às comidinhas que seu filho adora, como hambúrguer ou panqueca. Melhor ainda: as receitas seguem os critérios de baixo custo e rapidez na elaboração! Nada mais justo para a corrida rotina dos pais.

Para montar um cardápio gostoso, bonito, saudável e equilibrado para os pequenos, os conhecimentos da gastronomia e da nutrição foram adicionados a cada uma das 26 receitas do livro, e colocadas à prova de crianças de escolas de Florianópolis e de São José.

Um trabalho de dois anos feito por professores e alunos pesquisadores do Instituto Federal de Santa Catarina (IFSC) - Câmpus Continente - que também são pais e vivem a mesma realidade no ambiente familiar com os próprios filhos.

Iniciativas como essa, de acesso ao tema da alimentação infantil que envolve muito mais que um livro, mas também um projeto com a comunidade por meio de oficina de educação nutricional com as crianças, são necessárias para mudar a consciência alimentar da humanidade.

Sissa Granada

Sumário

Apresentação 8
Bolinho de arroz 10
Bolinho assado de carne 12
Bolo de banana com farinha de rosca 14
Bolo de banana com uva passa 16
Chips assados de vegetais 18
Cookies de pasta de amendoim 20
Coxinha vegetariana 22
Cupcake de abóbora 24
Hambúrguer de feijão 26
Molho de tomate nutritivo 28
Mousse de caqui fuyu 30
Mousse de chocolate 32
Muffin de espinafre 34
Muffin de milho 36
Palitos integrais 38
Panqueca colorida 40
Panqueca de banana 42
Pão de "queijo" de mandioquinha 44
Pão de abóbora com chia 46
Pão de beterraba 48
Pasta de castanha de caju 50
Pasta de lentilha com manjericão 52
Pasta de ricota com cenoura 54
Pizza de arroz integral 56
Pizza de brócolis 58
Torta integral de legumes 60

Apresentação

Quando uma aluna de Gastronomia – que cursava simultaneamente Nutrição em outra escola veio nos procurar com o desejo de desenvolver algum projeto que unisse essas duas belas áreas que tanto amamos, eu e professora Nicole vimos um lindo cenário se descortinar à nossa frente: era hora de colocar em prática uma ideia surgida um ano atrás. E foi assim, num momento de grande sintonia entre duas professoras e uma aluna, que o projeto "Nutrição e Gastronomia na Alimentação Infantil" começou a tomar forma. A querida aluna Ana Carolina Teodoroski queria trabalhar em algo que pudesse ser um embrião do seu TCC. As duas professoras queriam desenvolver um projeto de extensão que pudesse ajudar as mães na difícil tarefa de ensinar seus filhos a comer bem. A aluna era apaixonada pelo tema. As professoras eram: uma, de nutrição, a outra, de gastronomia – ambas mães de primeira viagem, vivenciando o processo de introdução alimentar e educação nutricional em casa. As três tinham grande afinidade profissional e começaram a trabalhar juntas. Logo, outras pessoas especiais começaram a fazer parte do projeto, que cresceu e ganhou novos contornos, ficando cada vez melhor e rendendo frutos.

O projeto já dura dois anos e passou por várias etapas: uma delas, este pequeno livro que traz uma compilação das melhores receitas testadas ao longo destes dois anos de trabalho. São receitas de lanches nutritivos e fáceis de preparar, que vão agradar a toda família. O principal objetivo é incentivar o consumo de alimentos comumente rejeitados pelas crianças – porém, essenciais para uma boa alimentação – tais como frutas, verduras, legumes, grãos de leguminosas e cereais integrais. Esse incentivo vem embrulhado com a deliciosa roupagem da gastronomia, que com suas técnicas e dicas torna

tudo mais gostoso. As características de baixo custo e praticidade estão também presentes na maioria das receitas, mas todas têm em comum o fato de serem saudáveis e nutritivas e vêm acompanhadas de informação nutricional e comentários.

Já há algum tempo que a alimentação vem mudando consideravelmente, por motivos diversos, dentre os quais podemos destacar: pais trabalhando fora em tempo integral, maior número de refeições consumidas fora de casa e aumento gradativo no consumo de alimentos industrializados. E são principalmente estes alimentos industrializados (em especial os ultraprocessados), nossa principal fonte de preocupação: bebidas açucaradas, biscoitos recheados, salgadinhos tipo chips, iogurtes e achocolatados altamente adoçados, sanduíches gordurosos, frituras de toda ordem e doces em geral. Como competir com uma maçã? Uma berinjela? Um prato de arroz e feijão? Difícil tarefa!

Parafraseando o filósofo, escritor e grande fonte de inspiração, Michael Pollan, em seu livro "Cozinhar", atualmente pensamos cada vez mais em comida e nos preocupamos com alimentação, mas dedicamos cada vez menos tempo ao preparo de nossas refeições. Ao transitar pelas 26 receitas deste livro você terá a oportunidade de iniciar ou aprimorar uma prática essencial para mudar esta realidade: cozinhar em casa. Não é nada fácil, pois envolve tempo, dedicação, planejamento, louça para lavar, etc. Mas vale muito a pena se considerarmos os resultados. O retorno para a saúde e educação alimentar da criança é incrível e isso acaba refletindo em toda a família. Que tal experimentar?

Bolinho de arroz

Dificuldade
fácil

Rendimento
30 bolinhos de 1 colher de sopa cheia

Você vai precisar
sanduicheira

Tempo de preparo
20 min

BOLINHO DE ARROZ

O que faz deste bolinho especial é o fato de ser feito com arroz integral e de conter espinafre. Esses dois ingredientes não costumam ser muito bem quistos pelas crianças, mas em forma de bolinho crocante, quem sabe? Equilibrado nos principais nutrientes e pobre em gorduras, conta também com a presença de ferro e cálcio. Temperá-lo com gotas de limão pode aumentar a absorção do ferro do espinafre.

INGREDIENTES	
Arroz integral cozido	*2 xícaras (270 g)*
Farinha de trigo refinada	*2 xícaras (200 g)*
Ovo	*1 unidade (50 g)*
Espinafre cru picado	*1 xícara (60 g)*
Leite integral	*1 xícara (240 ml)*
Fermento biológico seco	*1 colher de chá (5 g)*
Tempero verde picado *(salsinha, cebolinha, orégano, etc.)*	*1 colher de sopa (15 g)*
Sal	*1 colher de chá (8 g)*

PREPARO

Em uma tigela misture o arroz cozido, a farinha de trigo, o ovo, o espinafre picado e uma pitada de sal.
Vá adicionando o leite aos poucos até dar o ponto (que não fique muito duro nem muito mole).
Acrescente os temperos verdes de sua preferência e o fermento biológico e misture mais um pouco.
Unte uma sanduicheira com um pouquinho de óleo ou manteiga e coloque uma colher de sopa da mistura.
Quando estiverem douradinhos por cima, vire e deixe por mais uns minutinhos.

Sugestões & dicas

Se você não tiver uma em casa, use uma frigideira antiaderente untada com um fio de óleo e faça como se fossem panquecas. Cuidado para não queimarem, use fogo médio e deixe por 3 minutos de cada lado, ou até ficarem douradas. Se preferir, frite os bolinhos em óleo vegetal, mas lembre-se de que o óleo vegetal não deve ser reutilizado para outras frituras.

Além dessas opções, os bolinhos podem ser também assados em forno. Préaqueça-o a 180 °C e coloque as colheradas da massa numa forma untada com óleo. Asse por 20 minutos ou até ficarem dourados.

Além do espinafre, você pode acrescentar na massa legumes cozidos ou até mesmo crus como cenoura, abobrinha, tomate, etc.

Acrescente queijo ralado para deixar seu bolinho ainda mais saboroso.

Use arroz cozido que sobrou da refeição e, nesse caso, cuide na quantidade de sal a ser acrescentado.

Qualquer tipo de arroz pode ser utilizado nessa preparação.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente/energia por bolinho.

Energia	39,3 Kcal
Carboidratos	7 g
Proteínas	1,3 g
Gorduras totais	0,6 g
Gorduras saturadas	0
Fibras	0,3 g
Sódio	118 mg
Ferro	0,2 mg
Cálcio	13 mg

Receita adaptada de fontes variadas.

Bolinho assado de carne

Dificuldade
fácil

Rendimento
24 bolinhas de 35 g cada

Você vai precisar
forma

Tempo de preparo
40 min

BOLINHO ASSADO DE CARNE

Crianças normalmente adoram bolinhos. Se este bolinho, então, for assado, rico em fibras, proteínas, ferro e zinco, melhor ainda, certo? Essa receita é uma oportunidade de reduzir o consumo de frituras, aumentar a ingestão de vegetais e introduzir a aveia na alimentação da criança. Uma opção nutritiva e equilibrada para substituir o bife nosso de cada dia. Vai muito bem no almoço ou no jantar.

INGREDIENTES	
Carne bovina moída *(patinho)*	*2 xícaras (520 g)*
Cenoura ralada	*8 colheres de sopa (120 g)*
Espinafre picado	*8 colheres de sopa (120 g)*
Azeite de oliva	*2 colheres de chá (20 ml)*
Aveia em flocos *até dar o ponto*	*½ xícara grande (60 g)*
Tempero verde picado *(salsinha, cebolinha, orégano, etc.)*	*2/3 xícara (35 g)*
Sal	*1 colher de chá (5 g)*
Aveia em flocos finos para empanar	*½ xícara (36 g)*
Óleo para untar a forma	*1 colher de sobremesa (5 ml)*

PREPARO

Em uma tigela, coloque a carne, a cenoura, o espinafre, o azeite, a aveia em flocos, os temperos verdes e o sal.
Misture bem até ficar no ponto para modelar. Se achar que está muito mole, acrescente um pouco mais de aveia.
Faça bolinhas pequenas (do tamanho de uma bola de ping pong).
Passe cada bolinha na aveia de flocos finos para empanar.
Coloque as bolinhas na forma untada com um fio de óleo.
Asse em forno pré-aquecido a 180 °C por aproximadamente 25 minutos.

Sugestões & dicas

Pode ser utilizada qualquer carne de sua preferência, como carnes bovinas, aves, ou até mesmo peixes. Patinho, coxão mole, músculo dianteiro ou traseiro são considerados cortes com preços mais acessíveis.

Os legumes podem ser substituídos por outros que você tenha na sua geladeira. Cubinhos de cebola também podem ser acrescentados na massa.

Para tornar os legumes imperceptíveis visualmente, pique-os bem miudinho.

Se não tiver flocos finos para empanar, pode usar flocos médios ou grossos e passar no liquidificador antecipadamente.

Pode congelar, cru ou assado. Pode ser frito.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente/energia por bolinho.

Energia	92,3 Kcal
Carboidratos	3,9 g
Proteínas	5,9 g
Gorduras totais	5,8 g
Gorduras saturadas	1,7 g
Fibras	0,8 g
Sódio	175 mg
Ferro	0,8 mg
Zinco	1,4 mg
Cálcio	11 mg

Receita adaptada de fontes variadas.

Bolo de banana com farinha de rosca

Dificuldade
fácil

Rendimento
35 pedaços

Você vai precisar
liquidificador
forma retangular de 30x20 cm

Tempo de preparo
20 min

BOLO DE BANANA COM FARINHA DE ROSCA

Um lanche calórico e reforçado, uma nutritiva opção que pode ser interessante para os pequenos que comem pouco. Rico em carboidratos, proteínas, gorduras e fibras, este delicioso bolo de banana também traz cálcio e ferro. Bolos à base de frutas são sempre bem-vindos para o café da manhã ou lanche das crianças.

INGREDIENTES	
Banana madura	*5 unidades (455 g)*
Ovo	*4 unidades (200 g)*
Óleo vegetal	*¾ xícara (145 g)*
Essência de baunilha	*1 colher de chá (5 ml)*
Farinha de rosca	*2 xícaras (245 g)*
Açúcar mascavo ou demerara	*1 xícara (180 g)*
Canela em pó	*1 colher de chá (2 g)*
Fermento químico em pó	*1 colher de sopa (6 g)*
Óleo vegetal para untar	*1 colher de chá (2 ml)*
Farinha de rosca para polvilhar a forma	*2 colheres de sopa (12 g)*
Aveia em flocos finos para decorar	*½ xícara (40 g)*

PREPARO

Unte a assadeira com óleo vegetal e use a farinha de rosca para enfarinhar.
Bata no liquidificador as bananas e o restante dos ingredientes, com exceção do fermento.
Transfira a massa para uma tigela ou bacia e adicione o fermento, misturando bem os ingredientes.
Coloque a massa na forma untada e enfarinhada e leve para assar em forno pré-aquecido a 180 °C de 20 a 30 minutos, até o palito sair limpo.

Sugestões & dicas

Cuidado para não utilizar farinha de rosca para milanesa, pois essa mistura altera a consistência do bolo e o produto final. Uma opção é utilizar farinha de rosca feita com restos de pão que você tem em casa.

Se você não tiver essência de baunilha, pode substituí-la por extrato de baunilha ou açúcar de baunilha. Se usar o extrato, diminua a quantidade para ½ colher de chá, pois o sabor é mais intenso.

A forma pode ser substituída por outros tamanhos e formatos. O importante é que a quantidade de massa preencha cerca de 2/3 da forma.

Para variar o sabor do bolo, você pode adicionar gotas de chocolate, raspas de laranja, oleaginosas ou frutas secas.

Caso você observe que há um escurecimento do bolo antes de completar o tempo de assamento, desligue a resistência superior do seu forno elétrico.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente/energia por pedaço.

Energia	305 Kcal
Carboidratos	50,5 g
Proteínas	8 g
Gorduras totais	7,9 g
Gorduras saturadas	0,3 g
Fibras	1 g
Sódio	125,3 mg
Ferro	0,9 mg
Cálcio	31,1 mg

Receita adaptada de fontes variadas.

Bolo de banana com uva passa

Dificuldade
fácil

Rendimento
1 forma para pão ou bolo inglês média

Você vai precisar
liquidificador

Tempo de preparo
50 min

BOLO DE BANANA COM UVA PASSA

Este bolo é perfeito para o lanche da tarde, lanche da escola ou café da manhã. Rico em fibras solúveis e insolúveis, promovem saciedade e agradam ao paladar dos pequenos por ser bem docinho. Além de auxiliar na normalização do funcionamento intestinal, as fibras promovem saciedade, ajudando a criança a perceber desde cedo a porção que necessita comer para ficar satisfeita.

INGREDIENTES

Banana prata ou caturra bem madura	4 unidades (250 g)
Uva passa	½ xícara (120 g)
Ovo	2 unidades (100 g)
Óleo	½ xícara (120 g)
Aveia em flocos	2 xícaras (186 g)
Açucar demerara ou mascavo	1/3 xícara (50 g)
Canela em pó	1 colher de sopa (12 g)
Fermento químico	1 colher de sopa (12 g)

PREPARO

Unte a forma com óleo ou manteiga e reserve.
Bata no liquidificador as bananas, o óleo, os ovos, a aveia, a uva passa, a canela e o açúcar.
Transfira a massa para uma tigela e adicione o fermento. Misture bem os ingredientes.
Asse em forno pré-aquecido a 180 °C por aproximadamente 40 minutos, até o palito sair limpo.

Sugestões & dicas

Se desejar, você pode trocar a banana prata por 2 bananas caturras bem maduras. Pode também fazer a adição de 1 maçã média cortada em cubos na massa pronta, e substituir uvas passas pretas por uvas passas brancas. Com adição da uva passa branca a massa ficará mais clara.

Adição de gotas de chocolate amargo fica muito atrativo para o paladar das crianças, além do chocolate amargo ser mais saudável.

Para dar um sabor especial, você pode utilizar gotas de essência de baunilha, pitadas de cacau em pó e/ou pitadas de raspas de laranja, que podem ser acrescidas no final do processo junto ao fermento.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente/energia de 1 fatia.

Energia	285,5 Kcal
Carboidratos	33,2 g
Proteínas	4,2 g
Gorduras totais	15 g
Gorduras saturadas	2 g
Fibras	3,4 g
Sódio	135 mg
Ferro	1,3 mg
Cálcio	32,6 mg

Receita adaptada de fontes variadas.

Chips assados de vegetais

Dificuldade
fácil

Rendimento
4 porções de 45 g cada

Você vai precisar
mandolin ou faca afiada
tapete de silicone
forma

Tempo de preparo
60 min

CHIPS ASSADOS DE VEGETAIS

É uma deliciosa e nutritiva opção aos tradicionais chips, que tanto agradam aos pequenos. Além disso, é mais um incentivo ao consumo de legumes. Se comparado aos chips tradicionais de batata, essa receita possui mais proteínas, 3 vezes menos gorduras saturadas, quase 3 vezes mais fibras e ainda possui ferro.

INGREDIENTES	
Batata	*1 unidade (210 g)*
Berinjela	*1 unidade (350 g)*
Abobrinha	*1 unidade (420 g)*
Azeite de oliva	*½ xícara (55 ml)*
Sal	*2 colheres de chá (6 g)*
Óleo para untar as formas	*2 colheres de sobremesa (10 ml)*

PREPARO

Lave os vegetais e descasque a batata.
Fatie a batata e a abobrinha no mandolin ou com uma faca bem afiada. As fatias não podem ser muito grossas, devem ter aproximadamente 3 mm de espessura.
Corte a berinjela em finas fatias com a faca.
Coloque o tapete de silicone nas formas e disponha as rodelas de legumes uma ao lado da outra. Se você não tiver o tapete, unte bem as formas com o óleo vegetal.
Regue as fatias de legumes com um fio de azeite e uma pitada de sal.
Leve ao forno pré aquecido a 175 °C por aproximadamente 18 minutos. A batata precisa de aproximadamente 30 minutos no forno. Vire os chips assim que estiverem ficando dourados e retire do forno quando estiverem bem dourados e sequinhos.

Sugestões & dicas

Os legumes podem variar de acordo com sua preferência. Cenoura, batata doce, mandioquinha e até mesmo aipim cozidos podem ser uma ótima opção.

Cuidado para não queimar os chips. Talvez no seu forno, o tempo para assar os legumes seja menor ou maior, então monitore os chips de tempos em tempos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente/energia por porção mista de 45 g.

Energia	250 Kcal
Carboidratos	21,4 g
Proteínas	3,9 g
Gorduras totais	16,4 g
Gorduras saturadas	2,2 g
Fibras	2,8 g
Sódio	584 mg
Ferro	0,5 mg
Cálcio	8,6 mg

Receita adaptada de fontes variadas.

Cookies de pasta de amendoim

Dificuldade
fácil

Rendimento
30 cookies de 5 cm de diâmetro

Você vai precisar
forma untada

Tempo de preparo
50 min

COOKIES DE PASTA DE AMENDOIM

Este cookie é energético, sendo uma interessante opção para o lanche da escola. Duas unidades associadas a um suco de fruta são suficientes para um lanchinho entre o almoço e o jantar. Rico em carboidratos, proteínas e fibras, é um biscoito pra lá de saudável. E ainda possui a vantagem de conter gorduras mono e poli-insaturadas, que são saudáveis e ajudam a tratar bem o coração desde cedo.

INGREDIENTES	
Ovo	*1 unidade (50 g)*
Óleo de girassol	*2 colheres de sopa (30 ml)*
Açúcar mascavo	*1/3 xícara (70 g)*
Pasta de amendoim	*1 xícara (200 g)*
Farinha de aveia	*1 xícara (120 g)*
Sal	*1 pitada (1 g)*
Fermento químico em pó	*1 colher de sopa (15 g)*
Amendoim torrado e moído (opcional)	*1/3 xícara (50 g)*

PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180 °C.
Unte a forma com manteiga e reserve.
Bata o ovo com o açúcar mascavo e o óleo até ficar uma mistura homogênea.
Acrescente a pasta de amendoim, a farinha de aveia, o amendoim torrado, a pitada de sal e o fermento. Mexa com as mãos até ficar no ponto de enrolar.
Faça bolinhas pequenas e achate-as com as mãos para ficar no formato de cookies.
Coloque na forma untada e leve ao forno pré-aquecido para assar por 20 minutos.

Sugestões & dicas

Se não tiver farinha de aveia pode fazer com flocos de aveia de qualquer tamanho e passar previamente no liquidificador bem seco.

Você pode saborizar ainda mais os cookies adicionando gotas ou pedacinhos de chocolate amargo na massa.

O açúcar mascavo da receita pode ser substituído por açúcar demerara.

O amendoim torrado moído sugerido na receita foi adicionado para os cookies ficarem ainda mais crocantes. Fica a seu critério adicioná-lo ou não na receita.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente/energia 1 cookie.

Energia	94,6 Kcal
Carboidratos	6,7 g
Proteínas	3,5 g
Gorduras totais	6 g
Gorduras saturadas	0,3 g
Fibras	0,5 g
Sódio	66,6 mg
Ferro	0,2 mg
Cálcio	5,8 mg

Receita adaptada do site mimiveg.com.br

Coxinha vegetariana

Dificuldade
médio

Rendimento
6 coxinhas médias

Você vai precisar
espremedor de batata ou garfo

Tempo de preparo
50 min

COXINHA VEGETARIANA

A tradicional coxinha pode ser transformada numa proposta vegetariana para incentivar o consumo de legumes. Além disso, pode ser assada, o que a torna ainda mais saudável. Mesmo sem a presença do frango, a receita possui um bom teor de proteínas e de ferro. E possui outras vantagens: é rica em fibras e contém cálcio. Fica aí a sugestão de um lanche diferente que vai muito bem acompanhado de um suco de frutas.

INGREDIENTES	
Aipim cozido e espremido	*1 xícara (200 g)*
Farinha de trigo	*½ xícara (100 g)*
Sal	*½ colher de chá (3 g)*
Água do cozimento	*1/4 xícara (80 g)*
RECHEIO	
Óleo	*1 colher de sopa (15 g)*
Cebola	*1 unidade pequena (60 g)*
Dente de alho	*1 dente (2 g)*
Cenoura crua	*1 unidade (90 g)*
Brócolis	*1 xícara (80 g)*
Sal	*1 colher de café (2 g)*
Salsinha	*2 colheres de sopa (5 g)*
Cebolinha	*1 colher de sopa (5 g)*
Orégano	*1 colher de sopa (3 g)*
Ovo para empanar	*1 unidade (50 g)*
Farinha de rosca para empanar	*1 xícara (30 g)*
Óleo para untar a forma	*fio (2 ml)*

PREPARO

Picar a cebola, o alho, a cenoura e o brócolis em cubos pequenos para facilitar o cozimento, reserve.
Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e refogue por 5 minutos, até que as cebola fiquem translúcidas.
Adicione a cenoura, o brócolis, o orégano, a salsinha, a cebola e o sal. Deixe cozinhar até que os legumes estejam macios. Deixe-os esfriar para rechear a coxinha.
MASSA: Coloque a água do cozimento em uma panela para aquecer. Assim que aquecer coloque a farinha e mexa bem. Abaixe o fogo e cozinhe por uns 15 minutos até a massa começar a desgrudar da panela. Deixe esfriar para modelar as coxinhas.
MONTAGEM: Faça bolinhas com a massa. Abra cada bolinha ao meio na palma da mão e coloque o recheio. Feche e molde no formato de uma gota, verificando se a gota ficou bem fechada. Passe as coxinhas prontas na mistura de ovos batidos e depois na farinha de rosca.
Unte uma forma e disponha as coxinhas sobre ela, levando para assar em forno por 25 minutos.

Receita adaptada do livro Bela Cozinha, editora Globo.

Sugestões & dicas

COMO FAZER O PURÊ: Coloque o aipim para cozinhar em uma panela e cubra com bastante água. Se preferir pode cozinhar na panela de pressão por uns 20 minutos até amolecerem.Quando estiver cozido retire o talo do meio do aipim e amasse com o auxílio de um garfo.

Você pode trocar a farinha de trigo por farinha de arroz.

Se preferir, asse as coxinhas em vez de fritá-las. Pincele um pouco de óleo nas coxinhas para a massa não rachar no forno.

Brinque com os recheios, substitua os vegetais por carne que podem ser de frango, carne moída (se desejar pode usar sobras de outras preparações).

Outros vegetais de sua preferência também podem ser usados no recheio, como: couve, brócolis, espinafre,vagem, palmito.

O aipim pode ser substituído por batata doce, cará, batata inglesa ou batata salsa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente/energia por 1 coxinha.

Energia	175 Kcal
Carboidratos	29 g
Proteínas	5 g
Gorduras totais	4,3 g
Gorduras saturadas	0,7 g
Fibras	2,4 g
Sódio	388 mg
Ferro	2,2 mg
Cálcio	83 mg

Cupcake de abóbora

Dificuldade
médio

Rendimento
13 cupcakes

Você vai precisar
batedeira
forminhas de metal
papel para cupcake

Tempo de preparo
50 min

CUPCAKE DE ABÓBORA

Rico em carboidratos, que fornecem energia, este cupcake substitui bem o pão do café da manhã. Pode também ser uma opção de lanche da tarde ou lanche da escola, pois apesar de conter açúcar, o traz em pequena quantidade e associado a fibras, que reduz a absorção de açúcar no organismo. Nutritivo, possui ainda quantidades equilibradas de proteínas e de gorduras. A cor da abóbora, que significa fartura de vitamina A, vai chamar a atenção dos pequenos.

INGREDIENTES	
Abóbora descascada e cozida	*1 xícara (236 g)*
Açucar mascavo	*¾ xícara (154 g)*
Ovo	*2 unidades (100 g)*
Farinha de trigo integral	*¾ xícara (90 g)*
Amido de milho	*¾ xícara (90 g)*
Coco seco ralado	*½ pacote (50 g)*
Manteiga	*2 colheres de sopa (40 g)*
Fermento químico	*1 colher de sopa (12 g)*

PREPARO

Descasque, pique e cozinhe a abóbora em uma panela tampada com água até cobri-la. Resfrie.
Separe as claras das gemas.
Na batedeira, bata as gemas com a manteiga e acrescente o açúcar até obter uma mistura cremosa, homogênea e com aspecto liso (creme). Transfira essa mistura para um recipiente.
Em uma tigela, misture a farinha de trigo integral, o amido, o coco, o fermento e reserve (secos).
Lave e seque bem a batedeira e bata as claras até ponto de neve.
Junção da massa: Na tigela dos ingredientes secos, acrescente a abóbora e o creme previamente feitos. Misture até ficar bem homogêneo. Acrescente as claras em neve, misturando delicadamente.
Coloque forminhas de papel nas forminhas de metal.
Despeje a massa nas forminhas.
Asse em forno pré-aquecido a 180° C por aproximadamente 30 minutos, até o palito sair limpo.

Sugestões & dicas

Se não tiver forminhas de cupcake pode fazer em forma maior, que deve ser untada previamente, lembrando que a massa crua deve preencher cerca de 2/3 do recipiente.

Para ter certeza de que o bolo está assado, espete-o bem no centro da massa (até o fundo) no final do assamento. Se o palito sair limpo, pode retirar do forno.

Você pode usar a abóbora que preferir: menina (de pescoço), kabotiá, etc.

Pode-se substituir o açúcar mascavo pelo demerara.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente/energia por 1 cupcake.

Energia	154,8 Kcal
Carboidratos	24,3 g
Proteínas	3,9 g
Gorduras totais	4,6 g
Gorduras saturadas	1,7 g
Fibras	1,1 g
Sódio	145 mg
Ferro	0,5 mg
Cálcio	8,6 mg

Receita adaptada de fontes variadas.

Hambúrguer de feijão

Dificuldade
médio

Rendimento
7 hambúrgueres de 80 g cada

Você vai precisar
mixer
processador ou liquidificador

Tempo de preparo
30 min

HAMBÚRGUER DE FEIJÃO

Um hambúrguer diferente: sem carne, para uma opção vegetariana, mais leve e rica em fibras. Apesar da ausência da carne vermelha, tem proteínas e ferro. Alternativa para aqueles que torcem o nariz para o feijão nosso de cada dia e também uma boa forma de fazer uso das sobras de feijão.

INGREDIENTES	
Feijão preto cozido	*1 ½ xícara de chá (280 g)*
Ovo	*2 unidades (100 g)*
Salsinha picada	*½ xícara de chá (1/4 maço)*
Queijo parmesão ralado	*1/4 xícara de chá (57 g)*
Mostarda cremosa	*1 colher de chá (7 g)*
Farinha de rosca	*1 colher de chá (5 g)*
Azeite de oliva	*1 colher de sopa (15 g)*
Suco de limão	*2 colheres de sopa (30 ml)*
Sal	*½ colher de chá (3 g)*
Pimenta do reino moída	*1 pitada (0,5 g)*
Óleo para untar	*1 colher de chá (2 ml)*

PREPARO

Em um prato, amasse o feijão com a ajuda de um garfo.
Coloque o feijão amassado em uma tigela e junte os ovos, a salsinha, o queijo parmesão, a mostarda, o azeite de oliva e o suco de limão e misture bem. Acrescente a farinha de rosca aos poucos e continue misturando até obter uma mistura consistente. Se a massa parecer muito mole, acrescente mais farinha de rosca.
Tempere com o sal e pimenta a gosto.
Reserve por 5 a 10 minutos para que a farinha absorva um pouco da umidade da massa.
Faça bolinhas e achate na palma da mão, ficando com cerca de 5 cm de diâmetro e 1 cm de espessura. A quantidade de massa para cada hambúrguer é mais ou menos uma bolinha um pouco menor que uma bola de tênis.
Unte com o óleo vegetal uma forma e distribua os hambúrgueres. Leve ao forno pré-aquecido a 190° C e deixe assar por 5 minutos de cada lado. Cuidado ao virar os hambúrgueres: use uma espátula.

Sugestões & dicas

Ao invés de assar, você pode fritar os hambúrgueres em uma frigideira quente untada com pouco óleo vegetal. Deixe o hambúrguer na frigideira por 3 minutos de cada lado e vire com uma espátula. Tome cuidado para não queimar: use fogo médio.

Para variar, prepare seu hambúrguer com qualquer grão, como grão de bico, soja, feijão vermelho, fradinho, branco ou preto.

Aproveite o feijão que sobrou do almoço ou jantar e agilize o preparo. Mas lembre que se você for usar um feijão já temperado, é necessário diminuir a quantidade de sal e pimenta da receita.

Se você preferir uma massa mais homogênea e não com pedacinhos do feijão, utilize um mixer, processador ou liquidificador para triturar o feijão cozido.

Sempre seque os temperinhos frescos (como salsinha e cebolinha) com papel toalha ou pano de prato limpo depois de lavá-los. Assim eles não soltam água na massa e seu hambúrguer fica mais sequinho e crocante.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente/energia de 1 hambúrguer.

Energia	202 Kcal
Carboidratos	14 g
Proteínas	10 g
Gorduras totais	11,8 g
Gorduras saturadas	1,3 g
Fibras	2,4 g
Sódio	432 mg
Ferro	1,7 mg
Cálcio	47,7 mg

Receita adaptada de fontes variadas.

Molho de tomate nutritivo

Dificuldade
fácil

Rendimento
400 g

Você vai precisar
liquidificador

Tempo de preparo
1h e 15 min

MOLHO DE TOMATE NUTRITIVO

Uma das receitas mais interessantes deste livro, o molho de tomate com cenoura e beterraba agrega muitos nutrientes: ao trazer outros dois legumes para compor um tradicional molho de macarrão – preparado com tomate e cebola – enriquece a receita com ferro, vitamina A e licopeno. Pode ser usado em outras preparações, como pizzas, lasanhas, ensopados e pães de forno.

INGREDIENTES	
Tomates médios inteiros	*5 unidades (550 g)*
Beterraba média descascada	*1 unidade (130 g)*
Cenoura media descascada	*1 unidade (130 g)*
Cebola pequena	*1 unidade (100 g)*
Dente de alho	*2 unidades (8 g)*
Folha de louro *(seca)*	*1 unidade*
Sal	*1 colher de sopa (12 g)*
Óleo	*1 colher de sopa (15 ml)*
Orégano	*1 colher de sopa (0,3 g)*
Água	*3 1/3 xícaras (800 ml)*

PREPARO

Pique a cenoura, a beterraba e o tomate em cubos pequenos para facilitar o cozimento. Reserve.
Aqueça o óleo em uma panela em fogo médio.
Adicione a cebola e o alho e refogue, mexendo de vez em quando, por 5 minutos, até que as cebolas fiquem translúcidas.
Adicione o tomate, a cenoura, a beterraba, a água, o orégano, a folha de louro, sal e tampe a panela. Deixe ferver.
Em seguida, abaixe o fogo e cozinhe por cerca de 50 minutos, até que os vegetais estejam bem macios.
Deixe esfriar, retire a folha de louro, bata a mistura no liquidificador e em seguida coe com uma peneira (opcional).
Ajuste o sal se necessário. Adicione ervas frescas a gosto.

Sugestões & dicas

É importante refogar a cebola e o alho suavemente, para que liberem seu sabor na gordura, o que ajuda a dar mais sabor ao molho.

Como não tem conservantes e outros químicos, o molho dura menos tempo na geladeira, ou seja, 3 dias. Pode ser congelado em saquinhos ou em vidros. O molho congelado dura por até 3 meses.

Você pode acrescentar outros temperos da sua preferência e criar seu molho especial, como azeitonas, ervas frescas (tomilho, alecrim, manjericão, salsinha, cebolinha, alfavaca, manjerona, sálvia entre outras) ou ervas secas se desejar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente/energia de 1 porção de 80g.

Energia	91 Kcal
Carboidratos	12,8 g
Proteínas	2,1 g
Gorduras totais	3,5 g
Gorduras saturadas	0
Fibras	3 g
Sódio	815 mg
Ferro	1 mg
Cálcio	25 mg

Receita adaptada de fontes variadas.

Mousse de caqui fuyu

Dificuldade
fácil

Rendimento
9 porções de 95 g cada

Você vai precisar
processador ou liquidificador

Tempo de preparo
30 min + 3 horas de geladeira

MOUSSE DE CAQUI FUYU

Essa mousse é uma sobremesa verdadeiramente leve, pois possui praticamente só fibras e carboidratos, especialmente frutose – o açúcar das frutas e amido – que promove saciedade. A cor é atraente e, a textura, cremosa. Simples de preparar, é uma boa opção para aproveitar a época desta fruta tão docinha, que é fonte de vitamina C. Pode também ser servida como uma refrescante opção de lanche da tarde em dias mais quentes, para variar.

INGREDIENTES	
Caqui fuyu maduro	*2 unidades (560 g)*
Inhame	*3 unidades pequenas (280 g)*
Melado ou açúcar mascavo	*1 colher de sopa (17 g)*

PREPARO

Descasque o inhame, corte em cubos (de mesmo tamanho para que cozinhem por igual), coloque em uma panela, cubra com água e leve ao fogo médio por 20 minutos ou até que esteja macio e possível de espetar com o garfo. Reserve.
Descasque o caqui e retire as sementes (utilize a fruta bem madura).
No recipiente do processador ou no copo do liquidificador coloque o caqui, o inhame e o melado. Bata até ficar homogêneo.
Leve para gelar por no mínimo 3 horas.

Sugestões & dicas

Utilize outras frutas como base da receita: manga, morango e mamão são boas opções. Quanto mais doce a fruta, menor a necessidade do melado.

Ao cozinhar o inhame, utilize o mínimo de água necessário, de forma que não precise escorrer o inhame quando ele estiver pronto, para diminuir a perda nutricional. Outra opção é cozinhar o inhame no vapor.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente/energia por porção de 95g.

Energia	97 Kcal
Carboidratos	22,5 g
Proteínas	1 g
Gorduras totais	0,3 g
Gorduras saturadas	0
Fibras	2,5 g
Sódio	2,5 mg
Ferro	0,1 mg
Cálcio	8,2 mg

Receita adaptada do livro Panela Terapia, editora Belas Letras.

Mousse de chocolate

Dificuldade
médio

Rendimento
8 a 10 porções

Você vai precisar
liquidificador

Tempo de preparo
40 min

MOUSSE DE CHOCOLATE

Sobremesas costumam ser recomendadas para os finais de semana, em função de seus altos teores de açúcares e gorduras saturadas/trans. No entanto, esta é uma sobremesa que pode ser consumida durante a semana sem nenhum problema. Aliás, vai ser até bom que a criança tenha o hábito de consumir sobremesa se for para ingerir nutrientes como os que temos aqui: gorduras monoinsaturadas, fibras, ferro, magnésio, potássio e os antioxidantes do cacau.

INGREDIENTES

Inhame	1 unidade (365 g)
Chocolate 70%	1 barra de 120 g
Abacate bem maduro	1 unidade (270 g)
Cacau em pó	3 colheres de sopa (10 g)
Melado	2 colheres de sopa (55 g)
Essência de baunilha	1 colher de chá (5 g)

PREPARO

Descasque e pique o inhame em pedaços médios. Em uma panela de tamanho médio acrescente água até a metade e o inhame picado. Leve ao fogo por aproximadamente 15 minutos ou até conseguir espetar com um garfo. Após cozido, deixe esfriar.

Pique a barra de chocolate e derreta em banho-maria (ver dicas).

Retire toda a polpa do abacate e coloque no liquidificador junto com o inhame. Acrescente o cacau em pó, o melado, o chocolate derretido e a essência de baunilha. Bater tudo até formar um creme homogêneo.

Coloque o creme na geladeira por duas horas e seu mousse de chocolate está pronto. Sirva gelado!

Sugestões & dicas

Você pode optar em fazer o derretimento por duas formas: ou aquecer a água em uma panela e colocar o chocolate picado em uma bacia dentro da panela,- é importante não deixar a água encostar no chocolate (banho-maria), ou colocar o chocolate no micro-ondas, em potência média, mexendo a cada 10 segundos até derreter por completo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente/energia por porção.

Energia	216,1 Kcal
Carboidratos	30 g
Proteínas	2,3 g
Gorduras totais	9,6 g
Gorduras saturadas	0,8 g
Fibras	3,5 g
Sódio	7,3 mg
Ferro	1 mg
Cálcio	116,8 mg

Receita adaptada do programa Tempero de Família – Temporada Colônia de Férias com Rodrigo Hilbert, canal GNT.

Muffin de espinafre

Dificuldade
fácil

Rendimento
15 unidades

Você vai precisar
liquidificador
formas para muffin

Tempo de preparo
60 min

MUFFIN DE ESPINAFRE

Se seu filho é como boa parte das crianças, que não costumam apreciar espinafre, tampouco alimentos integrais, este muffin é a receita ideal. Incentiva o consumo deste importante vegetal e ajuda a acostumar o paladar ao sabor da farinha integral – tão diferente da farinha branca na cor, aroma e sabor, mas também tão mais nutritiva...consumir alimentos integrais é essencial para uma boa saúde e quanto antes isso for aprendido, melhor.

INGREDIENTES	
Espinafre cru	*1 xícara (50 g)*
Ovos	*3 unidades (150 g)*
Leite integral	*½ xícara (100 ml)*
Óleo vegetal	*½ xícara (120 ml)*
Farinha de trigo	*1 xícara (130 g)*
Farinha de trigo integral	*½ xícara (70 g)*
Sal	*¾ colher de chá (4 g)*
Fermento em pó	*1 colher de sopa (12 g)*
RECHEIO	
Muçarela em cubinhos	*1 xícara (130 g)*

PREPARO

Desfolhe o espinafre e reserve.
Em um liquidificador, bata o leite, ovos, óleo e o espinafre.
Em uma tigela, junte todos os ingredientes secos.
Aos poucos e com a ajuda de uma colher, acrescente a parte líquida do liquidificador. Misture devagar até formar uma massa homogênea. Acrescente o fermento. Importante, não mexer ou bater muito a massa, para não ficar pesada.
Unte a forma ou forminhas de muffin com manteiga e enfarinhe. Com o auxílio de uma concha pequena, preencha a metade com a massa, recheie com o queijo e cubra a outra metade.
Asse em forno pré-aquecido a 180 °C por aproximadamente 20 minutos.
Retire do forno e deixe esfriar antes de desenformar. Para facilitar a retirada dos muffins das forminhas, passe a ponta de uma faca nas laterais das formas.

Sugestões & dicas

Esses muffins são ótimas opções para a lancheira das crianças. Sendo assim, para ficar mais arrumadinho, pode-se assar em forminhas de papel para muffins. É só colocá-las dentro das forminhas de metal. Facilita o trabalho, pois não precisa untar as forminhas de metal e ainda agiliza a lavação das mesmas.

Mas, se preferir, pode-se assar a massa em uma forma normal ou pirex e depois cortá-la em pedaços.

Pode-se substituir o espinafre por brócolis (pré-cozido, ou a sobra da salada do almoço) ou o recheio de sua preferência.

Pode-se, também, salpicar sobre a massa crua: queijo parmesão, ervas frescas ou secas (orégano, manjerona, manjericão etc) ou gergelim.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente/energia de 1 muffin.

Energia	169 Kcal
Carboidratos	11 g
Proteínas	5,3 g
Gorduras totais	11,5 g
Gorduras saturadas	1,4
Fibras	0,9 g
Sódio	119,5 mg
Ferro	0,6 mg
Cálcio	22 mg

Receita adaptada do programa "Socorro! Meu filho come mal", canal GNT.

Muffin de milho

Dificuldade
fácil

Rendimento
30 bolinhos de 1 colher de sopa cheia

Você vai precisar
liquidificador
formas para muffin

Tempo de preparo
60 min

MUFFIN DE MILHO

Este muffin bem poderia se chamar "Muffin de Cálcio", considerando a diversidade de ingredientes ricos em cálcio que sua receita traz. Mas esta não é sua única vantagem: fibras e vitamina A também estão presentes em quantidade interessante para algo que se propõe ser um simples lanche da tarde. E ainda podemos destacar a presença de abobrinha e da cenoura, que enriquecerão ainda mais este lanche.

INGREDIENTES	
Milho verde in natura	*2 xícaras (300 g)*
Fubá fino	*½ xícara (60 g)*
Ovos	*2 unidades (100 g)*
Leite integral	*1 xícara (250 ml)*
Manteiga sem sal	*1 colher de sopa (20 g)*
Queijo minas	*1 xícara (100 g)*
Fermento químico	*1 colher de sopa (15 g)*
Queijo parmesão ralado	*1 pacote pequeno (50 g)*
RECHEIO	
Abobrinha italiana	*1 unidade média (200 g)*
Cenoura	*1 unidade média (100 g)*
Azeite de oliva	*2 colheres de sopa (30 ml)*
Sal	*2 colheres de chá (10 g)*
Pimenta do reino em pó	*1 pitada (0,5 g)*
Tomilho fresco	*1 colher de sopa (15 g)*

PREPARO

Debulhe os grãos de milho usando uma faca. Reserve.
Pique a abobrinha e a cenoura em cubos pequenos. Aqueça uma frigideira em fogo médio, regue com o azeite de oliva, coloque a cenoura e a abobrinha, tempere com sal e pimenta e refogue por 5 minutos. Desligue o fogo e deixe esfriar.
Pré aqueça o forno a 180 °C. Unte 15 forminhas com manteiga e polvilhe-as com fubá.
Coloque no liquidificador o milho, o leite, a manteiga e o sal. Bata até ficar um líquido homogêneo. Transfira para uma tigela, junte o fubá na tigela e misture com uma colher para dissolver bem os grumos de fubá. Acrescente o queijo minas ralado, a abobrinha e a cenoura refogadas, junte o tomilho e misture bem. Por último acrescente o fermento mexendo para incorporar na massa.
Com auxílio de uma concha preencha 2/3 do volume das forminhas com a massa. Polvilhe a massa com queijo parmesão ralado. Leve ao forno pré-aquecido para assar por aproximadamente 40 minutos; até dourar.
Retire do forno e deixe esfriar antes de desenformar. Para facilitar a retirada do bolinho das forminhas passe a ponta de uma faca nas laterais das formas.

Sugestões & dicas

Esse bolinho é uma ótima opção para a lancheira das crianças. Você pode substituir o fubá pela farinha de milho pré-cozida, se desejar. O milho in natura pode ser substituído por milho enlatado, ou milho congelado. Se você optar por milho enlatado, deverá diminuir o sal da receita. O milho enlatado contém muito sódio, por isso lave bem com água antes de usar. Se desejar usar o milho congelado deve descongelá-lo antes de usar.

A abobrinha e a cenoura podem ser substituídas ou complementadas com outros legumes. Se usar tomates, não esqueça de retirar as sementes, e não precisam ser refogados. Brócolis, espinafre, sobras de legumes também podem ser usados, fica a seu gosto.

O tomilho pode ser substituído ou complementado por orégano fresco ou seco, salsinha cebolinha, manjerona, sálvia ou alecrim frescos.

Se preferir você pode assar esse bolo em uma forma ou pirex.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente/energia de 1 muffin.

Energia	135,4 Kcal
Carboidratos	11 g
Proteínas	5,5 g
Gorduras totais	8,1 g
Gorduras saturadas	1,9 g
Fibras	1 g
Sódio	340 mg
Ferro	0,4 mg
Cálcio	79,5 mg

Receita adaptada de fontes variadas.

Palitos integrais

Dificuldade
médio

Rendimento
45 palitos tipo grissini

Você vai precisar
rolo para abrir massa
pincel

Tempo de preparo
45 min

PALITOS INTEGRAIS

As crianças vão adorar participar da execução desta receita, ajudando a torcer e cortar as tirinhas de massa. Mas gostarão ainda mais de degustar os palitinhos depois de prontos, o que pode ser acompanhamento de uma das pastas sugeridas neste livro. Pode servir como aperitivo para um jantar, no final de semana ou lanche da tarde. Em relação ao aspecto nutricional, é mais uma forma de incentivar o consumo de alimentos integrais pelas crianças.

INGREDIENTES	
Farinha de trigo integral	*½ xícara (94 g)*
Farinha de trigo refinada	*1 xícara (126 g)*
Açúcar refinado	*1 colher de chá (4 g)*
Fermento biológico seco	*1/4 colher de chá (2,5 g)*
Sal	*1 colher de chá (4,5 g)*
Água	*½ xícara (125 ml)*
Queijo parmesão ralado	*1 colher de sopa (10 g)*
Azeite de oliva	*1 colher de sopa (12,5 g)*
COBERTURA	
Ovo	*1 unidade (50 g)*
Gergelim	*1 ½ xícara (120 g)*
Orégano seco	*1 ½ xícara (40 g)*

Sugestões & dicas

Utilize outros ingredientes para a cobertura, como páprica, fubá, gergelim preto, ou até mesmo uma mistura dos ingredientes mencionados na receita.

Sirva com patê de ricota, patê de lentilha ou outra guarnição de sua preferência.

PREPARO

Em uma tigela, misture os ingredientes secos. Acrescente a água e misture novamente. Por fim, acrescente o azeite de oliva e misture. Sove a massa até desgrudar das mãos.
Polvilhe a mesa com pouca farinha (somente o suficiente para a massa não grudar na superfície). Abra a massa em formato retangular, no tamanho aproximado de uma folha A3 (25cmx40cm), cuidando sempre para a massa não grudar na mesa.
Pincele ovo batido sobre a massa numa camada bem fininha. Polvilhe a cobertura: metade dos palitos devem ser cobertos com o gergelim e a outra metade, com orégano. Você deve polvilhar de forma a cobrir toda a superfície de ovo pincelada sobre a massa. Com a ajuda de uma carretilha ou de uma faca, corte a massa em tiras de aproximadamente 1 cm de largura. Sugere-se 25 cm de comprimento, mas você pode fazer palitos mais curtos. Modele cada palito torcendo as pontas de cada tira, em sentido contrário. Disponha as tiras em assadeira untada.
Asse por aproximadamente 16 minutos, em forno pré-aquecido, a 175 °C, até que a superfície fique levemente dourada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente/energia de 1 palito.

Energia	40 Kcal
Carboidratos	4,5 g
Proteínas	1,3 g
Gorduras totais	1,8 g
Gorduras saturadas	0,3 g
Fibras	0,7 g
Sódio	36 mg
Ferro	0,2 mg
Cálcio	5,4 mg

Receita adaptada de fontes variadas.

Panqueca colorida

Dificuldade
fácil

Rendimento
6 panquecas pequenas

Você vai precisar
liquidificador
frigideira pequena e antiaderente

Tempo de preparo
40 min

PANQUECA COLORIDA

Um interessante equilíbrio entre os três principais macronutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras) associado a um bom aporte de ferro e de fibras, fazem desta receita uma opção muito nutritiva para o jantar ou almoço. As cores, a textura macia e o formato enroladinho costumam agradar. Embutir vegetais em massas é uma ótima forma de incentivar o consumo e acostumar o paladar das crianças aqueles legumes ou verduras que não sejam os preferidos.

INGREDIENTES	
Farinha de trigo integral	*½ xícara (70 g)*
Farinha de trigo refinada	*½ xícara (60 g)*
Ovo	*1 unidade (50 g)*
Leite integral	*1 xícara (200 ml)*
Óleo	*1 ½ colher de sopa (15 g)*
Sal	*1 colher de chá (5 g)*
Cenoura crua ralada	*1 ½ colher de sopa (10 g)*
Espinafre cru	*1/6 xícara (5 g)*

PREPARO

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador até formar uma massa homogênea. Retire a massa do liquidificador e divida em 3 partes iguais.

A partir de agora a massa vai ganhar outras cores: volte uma parte da massa para o liquidificador e bata com a cenoura (que vai dar coloração laranja), retire e reserve. Faça o mesmo processo com o espinafre (que vai dar coloração verde) e a beterraba (rosa).

Unte uma frigideira pequena e antiaderente, com um pouco de óleo ou manteiga, e deixe aquecer em fogo médio. Coloque 3 colheres de sopa de massa no centro da frigideira, espalhe delicadamente com a colher em movimentos circulares. Diminua o fogo e deixe cozinhar até começar a descolar as bordas e perceber que o centro da panqueca já está cozida. Você pode colocar uma tampa sobre a frigideira para facilitar o cozimento.

Com o auxílio de uma espátula de silicone, vire a massa com cuidado para não quebrá-la, e deixe cozinhar o outro lado. Assim que a panqueca estiver firme e dourada, retire e coloque em um prato. Repita o processo até terminar a massa.

Sirva as panquecas ainda morninhas. Você pode acrescentar recheios (veja nas sugestões e dicas).

Sugestões & dicas

Se for preparar a receita com as crianças, separe vários itens que podem ser usados como recheios tais como: queijos, requeijão, ricota, carne moída, tomate, frango desfiado, milho, etc.

Se preferir, pode optar por algo mais prático, usando apenas um dos 3 vegetais sugeridos para colorir a massa. Neste caso, basta multiplicar a quantidade do vegetal escolhido por 3.

Você pode controlar a coloração que deseja da massa (mais clarinha ou um tom mais forte) conforme a quantidade do vegetal que coloca. Mas cuidado, não coloque muito para não deixar a massa muito pesada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente/energia por disco.

Energia	125 Kcal
Carboidratos	18,4 g
Proteínas	4,7 g
Gorduras totais	3,6 g
Gorduras saturadas	0,5
Fibras	1,8 g
Sódio	78,2 mg
Ferro	0,8 mg
Cálcio	23,1 mg

Receita adaptada do programa "Socorro! Meu filho come mal", canal GNT.

Panqueca de banana

Dificuldade
fácil

Rendimento
2 panquecas pequenas

Você vai precisar
liquidificador ou mixer

Tempo de preparo
15 min

PANQUECA DE BANANA

Essa panqueca é recomendada para um café da manhã saudável e rico em fibras. Se a criança não for consumir outro alimento fonte de carboidrato na mesma refeição (pão, biscoito, bolo, cereal, etc.), a panqueca deve ter a massa enriquecida com uma das farinhas sugeridas. Isso porque este nutriente é um dos responsáveis pela saciedade e fará com que a criança esteja bem alimentada até o horário do almoço. Também é interessante que seja acompanhada de um leite, chocolate quente ou iogurte.

INGREDIENTES

Banana (branca ou caturra)	*2 pequenas branca ou 1 grande caturra (140 g)*
Ovo	*1 unidade (50 g)*
Óleo para untar	*1 colher de chá (2 ml)*

PREPARO

Descasque as bananas, coloque no liquidificador, acrescente o ovo, e bata até formar uma mistura homogênea e um pouco mole.

Unte uma frigideira pequena e antiaderente, com um pouco de óleo ou manteiga, e deixe aquecer em fogo médio.

Coloque 3 colheres de sopa de massa no centro da frigideira, espalhe delicadamente com a colher em movimentos circulares. Diminua o fogo e deixe cozinhar até começar a descolar as bordas e perceber que o centro da panqueca já está cozido. Você pode colocar uma tampa sobre a frigideira para facilitar o cozimento (ajuda a deixar a parte de cima da panqueca mais firme).

Com o auxílio de uma espátula de silicone, vire a massa com cuidado para não a quebrar, e deixe cozinhar o outro lado. Assim que a panqueca estiver firme e dourada, retire e coloque em um prato. Repita o processo até terminar a massa.

Sirva as panquecas ainda morninhas. E para deixá-las ainda mais atraentes, saborosas e nutritivas você pode acrescentar coberturas (veja nas sugestões e dicas).

Sugestões & dicas

Variações da massa base com:
Aveia: *retire a massa base do liquidificador, coloque uma colher sopa de aveia em flocos (médios), misture à mão.*

Amêndoas e aveia: *bater no liquidificador a massa base com uma colher de sopa de amêndoas inteiras e uma colher sopa de aveia em flocos médios.*

Farinha de arroz: *bater no liquidificador a massa base com uma colher de sopa de farinha de arroz.*

E, se nessa proposta de variações com farinha, a massa ficar muito dura, pode acrescentar leite, iogurte e até água.

Sugestões de coberturas: mel, melado, canela, cacau em pó, castanhas picadas, frutas (banana, morango), geleia, creme de avelã, pasta de amendoim, requeijão ou queijo.

Para fazer a panqueca sem o uso do mixer ou liquidificador: descasque e transfira a banana para um prato fundo. Amasse bem com um garfo até formar um purê. Numa tigela pequena, quebre os ovos e bata para misturar a gema com a clara. Junte os ovos batidos ao purê de banana e mexa com o garfo para misturar, o resultado é uma massa mais líquida e quebradiça.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente/energia por panqueca.

Energia	58 Kcal
Carboidratos	16,7 g
Proteínas	3,8 g
Gorduras totais	2,8 g
Gorduras saturadas	0,1
Fibras	1,4 g
Sódio	0,7 mg
Ferro	0,2 mg
Cálcio	4,2 mg

Receita adaptada de fontes variadas.

Pão de "queijo" de mandioquinha

Dificuldade
médio

Rendimento
40 pãezinhos

Você vai precisar
escumadeira

Tempo de preparo
60 min

PÃO DE "QUEIJO" DE MANDIOQUINHA

Um pãozinho diferente: no lugar do queijo, mandioquinha e cúrcuma. Uma receita interessante para os intolerantes à lactose, alérgicos ao leite ou veganos, que costumam não comer queijo. Também uma boa opção para quem quer adicionar a proteína através de outra fonte, por exemplo, acompanhando este lanchinho de um copo de iogurte ou chocolate quente. Mesmo sem a presença do queijo e do leite, este pãozinho é rico em cálcio.

INGREDIENTES	
Polvilho azedo	*1 xícara (125 g)*
Polvilho doce	*1 xícara (125 g)*
Óleo vegetal	*1/3 xícara (75 ml)*
Mandioquinha *(cozida e amassada)*	*1 xícara do purê (250 g)*
Água do cozimento da mandioquinha	*2 a 3 colheres de sopa (25 ml)*
Sal	*1 colher de chá (6 g)*
Cúrcuma *(açafrão da terra) opcional e a gosto*	*1/4 colher de chá (1 g)*

PREPARO

Descasque a mandioquinha, corte em pedaços médios, coloque em uma panela pequena, com água o suficiente apenas para cobri-la, tampe a panela e cozinhe até ficar macia.

Retire imediatamente, com o auxílio de uma escumadeira, a mandioquinha cozida da panela, para que ela não absorva a água. Reserve a água do cozimento, que poderá ser utilizada na massa, agregando mais sabor e nutrientes. Amasse a mandioquinha ainda quente, com um garfo até formar um purê.

Numa tigela grande, coloque o polvilho azedo, o polvilho doce, o sal, a cúrcuma, o óleo vegetal e misture com as mãos formando uma farofa homogênea.

Adicione o purê e vá misturando, colocando água do cozimento aos poucos, e amassando até formar uma massa homogênea e lisinha.

Faça os pãezinhos no tamanho um pouco menor de uma bolinha de pingue-pongue.

Unte uma forma com óleo vegetal e arrume os pãezinhos deixando um espaço de cerca de 2cm entre eles.

Pré-aqueça o forno a 180 °C, e asse por aproximadamente 20 minutos.

Quando os pãezinhos começarem a estufar e a rachar, já estão prontos. Eles não crescem muito e não devem ficar dourados. Se deixar mais tempo no forno, ficarão com a casquinha muito dura.

Sugestões & dicas

Se preferir, cozinhe a mandioquinha com a casca e passe-a no espremedor. O aproveitamento dos nutrientes é maior, e também fica mais prático.

A água do cozimento da mandioquinha pode não ser suficiente para a receita. Se necessário, acrescente água filtrada.

Você pode substituir a mandioquinha, por batata-doce, aipim, inhame ou cará.

Para dar mais aroma e sabor à receita, acrescente ervas como orégano, alecrim ou manjericão. Podem ser frescas ou secas.

A cúrcuma é sugerida na receita para dar mais cor e seu benefício nutricional.

Se desejar, a massa crua pode ser refrigerada por até 3 dias, ou congelar os pãezinhos crus por até 3 meses. Coloque os pãezinhos modelados numa forma e leve ao freezer. Quando estiver congelado, coloque em saquinhos plásticos e volte para o freezer. Dessa forma as bolinhas não vão grudar umas nas outras e fica mais fácil de assar. Para assar, retire do freezer e leve direto ao forno pré-aquecido, por aproximadamente 30 minutos.

O uso dos dois tipos de polvilhos, azedo e o doce, ambos derivados da mandioca, possuem diferentes funções: o azedo dá o sabor de queijo e faz a massa crescer, conferindo uma consistência aerada e leve. Quando os pães esfriam, ficam sequinhos. O polvilho doce deixa a massa mais estruturada e os pães mais uniforme, densos e crocantes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente/energia por 1 pãozinho.

Energia	62,4 Kcal
Carboidratos	9,7 g
Proteínas	0,1 g
Gorduras totais	2,5 g
Gorduras saturadas	0
Fibras	0,4 g
Sódio	64,6 mg
Ferro	0,5 mg
Cálcio	180,2 mg

Receita adaptada do programa "Socorro! Meu filho come mal", canal GNT.

Pão de abóbora com chia

Dificuldade
médio

Rendimento
30 pães pequenos

Você vai precisar
liquidificador

Tempo de preparo
1h 20min

PÃO DE ABÓBORA COM CHIA

A criança não gosta de abóbora? Mas é bem provável que nessa receita ela vá gostar. Um pão colorido sempre chama a atenção das crianças, ainda mais se for macio e fofinho como este, que leva leite de coco e manteiga. Nutritivo e riquíssimo em fibras, traz ainda a doçura da abóbora, que deve agradar ao paladar dos pequenos. Este lindo pão é mais um estímulo ao consumo de alimentos integrais, um hábito essencial para uma alimentação saudável.

INGREDIENTES	
Abóbora sem casca	3 xícaras (400 g)
Manteiga	4 colheres de sopa (100 g)
Leite de coco	1 vidrinho (200 ml)
Ovo	1 unidade (50 g)
Farinha de trigo integral	4 xícaras (430 g)
Semente de chia	5 colheres de sopa (35 g)
Aveia em flocos	2 xícaras (170 g)
Açúcar refinado	2 colheres de sopa (15 g)
Sal	2 colheres de chá (10 g)
Fermento biológico seco	½ sachê (5 g)

PREPARO

Descasque e pique a abóbora em cubos médios, levando ao fogo por aproximadamente 25 minutos ou até conseguir espetar com um garfo. Após cozimento, deixe esfriar.
Misture a abóbora com a manteiga, o leite de coco e o ovo no liquidificador até formar uma massa homogênea. Depois transfira para uma bacia média.
Acrescente na mistura da abóbora todos os ingredientes secos (farinha de trigo integral, semente de chia, aveia em flocos, açúcar, sal e fermento) e mexa com as mãos até formar novamente uma massa homogênea.
Faça bolinhas do tamanho de uma bola de tênis e coloque em uma assadeira untada apenas com óleo. Seguindo a dica da estufa caseira, deixe crescer por aproximadamente 20 minutos. Após o tempo de fermentação, leve a assadeira com os pãezinhos para o forno pré-aquecido por 30 minutos em temperatura de 180 °C. Desenforme quente.

Sugestões & dicas

Pode-se acrescentar à massa algumas oleaginosas de sua preferência.

Para substituir o fermento biológico seco pelo fresco, você deve multiplicar a quantidade por três.

Você também pode fazer um pão único para fatiá-lo posteriormente; escolha a assadeira ou pirex, prestando atenção que a massa crua preencha cerca de 2/3 da forma.

Você pode servir os pães com algumas das pastas apresentadas no livro.

Se preferir, você pode congelar os pãezinhos. Recomenda-se por até 3 meses.

Estufa Caseira

Para fazer uma estufa caseira, você deve colocar a forma com a massa crua sobre as bordas de um recipiente (pirex ou forma) sem tocar no fundo. Encher esse recipiente com água fervente para que o vapor e a temperatura da água ativem o fermento da massa. Proteja do vento essa estufinha caseira, colocando-a dentro de um armário ou microondas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente/energia de 1 pãozinho.

Energia	132 Kcal
Carboidratos	16,5 g
Proteínas	3,7 g
Gorduras totais	5,6 g
Gorduras saturadas	3,1 g
Fibras	2,7 g
Sódio	134 mg
Ferro	0,8 mg
Cálcio	9,6 mg

Receita adaptada de "60 cardápios e receitas para perder 8kg", editora B2U.

Pão de beterraba

Dificuldade
alto

Rendimento
3 pães de 350 g

Você vai precisar
liquidificador
3 formas retangulares de 22x8x6 cm

Tempo de preparo
1h 45min

PÃO DE BETERRABA

Este pão tem uma cor linda e apresenta-se como mais uma alternativa para incentivar a criança a consumir alimentos contendo farinhas integrais. Se ele não for adepto de beterraba, certamente aqui ele vai gostar. Rico em fibras, proteínas e ferro, este pão vai muito bem com manteiga, requeijão, geleia de frutas, etc. Também é uma ótima opção para montar sanduíches ou acompanhar uma das pastas nutritivas que fazem parte deste livro.

INGREDIENTES	
Beterraba média crua	*1 unidade (245 g)*
Água morna	*1 ½ xícara (380 ml)*
Açúcar demerara	*1 colher de chá (4 g)*
Óleo vegetal	*3 colheres de sopa (45 ml)*
Farinha de trigo integral	*4 ½ xícaras (560 g)*
Sal	*3 colheres de chá (15 g)*
Fermento biológico seco	*1 colher de chá (5 g)*
Água fervente	*1 panela grande (2 l)*

PREPARO

Descasque a beterraba e corte em cubos.
Coloque a beterraba no liquidificador e bata com a água.
Transfira a beterraba batida para uma bacia ou tigela e acrescente o açúcar e o óleo vegetal, misturando bem para dissolver.
Acrescente as farinhas, o sal e o fermento aos poucos e misture bem com uma colher ou espátula de silicone até ficar homogêneo. Não se assuste, a massa ficará grudenta.
Unte as formas com óleo vegetal.
Divida a massa em 3 porções iguais e despeje nas formas untadas. Nivele a massa com a mão molhada.
Coloque a massa em ambiente apropriado (ver dica pág. 47) para descansar e crescer durante 35 minutos.
Asse em forno pré-aquecido a 180 °C por 20 a 25 minutos.
Desenforme em seguida, com o pão ainda quente.

Sugestões & dicas

O fermento biológico seco pode ser substituído pelo biológico fresco ou úmido, neste caso deve-se usar 15 gramas.

As formas podem ser substituídas por outros tamanhos e formatos, podendo ser até um pirex. O importante é que a quantidade de massa preencha cerca de 2/3 da forma ou pirex.

Para que seu pão fique mais saboroso e crocante, acrescente cereais a gosto como semente de girassol, gergelim, linhaça, chia ou quinoa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente/energia de 1 pãozinho.

Energia	81,5 Kcal
Carboidratos	14,2 g
Proteínas	2,2 g
Gorduras totais	1,8 g
Gorduras saturadas	0,2 g
Fibras	1,6 g
Sódio	201 mg
Ferro	0,6 mg
Cálcio	17,7 mg

Receita adaptada do livro "Dona Benta para Crianças", editora Nacional.

Pasta de castanha de caju

Dificuldade
fácil

Rendimento
300 g

Você vai precisar
mixer ou processador

Tempo de preparo
20 min

PASTA DE CASTANHA DE CAJU

Rica em gorduras monoinsaturadas, zinco, ferro, vitamina C, fibras e proteínas, essa pasta é mesmo uma riqueza para a saúde e para o paladar. No entanto, seus sabores são marcantes e se o coentro ou a castanha não agradarem, você pode substituí-los mantendo as características nutritivas muito parecidas. É um ótimo acompanhamento para torradas, biscoitos salgados, com os pães e os palitinhos integrais apresentados neste livro.

INGREDIENTES

Castanha de caju crua (deixada de molho por no mínimo 4 horas)	*2 xícaras (150 g)*
Coentro picado com o talo	*1 xícara (13 g)*
Alho	*½ dente pequeno (1 g)*
Azeite de oliva	*2 colheres de sopa (30 ml)*
Água	*½ xícara (118 ml)*
Limão tahiti espremido	*1 colher de sopa (15 ml)*
Sal	*1 colher de chá (5 g)*

PREPARO

Peneire as castanhas, retirando o excesso de água.
Coloque as castanhas, o coentro picado, o alho, o azeite e um pouco da água no processador ou mixer e misture até obter uma pasta lisa.
Vá adicionando a água e o limão aos poucos no processador, até acertar o ponto desejado da pasta, podendo ser mais consistente ou mais líquida.
Tempere com sal.
Coloque a pasta numa tigela e leve para geladeira.
Sirva assim que estiver gelado.

Sugestões & dicas

Cuidado ao adicionar a água para a pasta não ficar muito líquida. Vá adicionando aos poucos, assim como o limão. Sugere-se que a água em que as castanhas ficaram de molho seja descartada.

Para ajustar a textura e consistência da pasta, você pode usar um pouco mais de azeite de oliva, além de azeitonas ou outras conservas que você tenha na geladeira.

Corte palitinhos de vegetais como cenoura, pepino e salsão para saborear com sua pasta de castanha de caju. Torradinhas e pães também ficam uma delícia com essa pastinha.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente/energia por 2 colheres de sopa.

Energia	121 Kcal
Carboidratos	5,4 g
Proteínas	2,4 g
Gorduras totais	10 g
Gorduras saturadas	1,7 g
Fibras	0,7 g
Sódio	196,4 mg
Ferro	1,2 mg
Zinco	0,8 mg
Cálcio	10,3 mg

Receita adaptada do programa "Bela Cozinha", canal GNT.

Pasta de lentilha com manjericão

Dificuldade
fácil

Rendimento
320 g (10 porções)

Você vai precisar
mixer ou processador

Tempo de preparo
20 min

PASTA DE LENTILHA COM MANJERICÃO

A receita contém ferro e zinco – minerais importantíssimos na infância, possui fibras e proteínas e traz o manjericão como tempero, o que pode despertar o paladar das crianças para novos sabores. Agrega azeite de oliva e sementes de girassol, que trazem gorduras bastante saudáveis e vitamina E. Ótima opção como lanche, acompanhado de pães, biscoitos, torradas e outros integrais, sempre que possível.

INGREDIENTES	
Lentilha cozida	*1 xícara (231 g)*
Manjericão fresco	*2 colheres de sopa (1 ramo)*
Alho	*1 dente (2 g)*
Azeite de oliva	*2 colheres de sopa (30 ml)*
Semente de girassol	*1 colher de sopa (11 g)*
Água	*3 colheres de sopa (45 ml)*
Sal	*¾ colher de chá (4 g)*

PREPARO

Bata no processador ou mixer a lentilha cozida, o manjericão, o alho, o azeite e a semente de girassol com um pouco da água até misturar bem os ingredientes.
Vá adicionando o restante da água aos poucos até obter a textura desejada.
Tempere com sal.
Coloque a pasta numa tigela ou refratário e leve para geladeira.
Sirva assim que estiver gelado.

Sugestões & dicas

Cuidado ao adicionar a água para a pasta não ficar muito líquida. Vá adicionando aos poucos.

Para ajustar a textura e consistência da pasta você pode usar um pouco mais de azeite de oliva ou gotas de limão, além de tomates, azeitonas ou outras conservas e também verduras cozidas que sobraram do almoço ou jantar.

Corte palitinhos de vegetais como cenoura, pepino e salsão para saborear com sua pasta de lentilha. Torradinhas e pães também ficam uma delícia com essa pastinha.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente/energia por 2 colheres de sopa.

Energia	50,4 Kcal
Carboidratos	5,1 g
Proteínas	2,4 g
Gorduras totais	2,2 g
Gorduras saturadas	0,3 g
Fibras	1,1 g
Sódio	155,6 mg
Ferro	0,9 mg
Zinco	0,35 mg
Cálcio	7,2 mg

Receita adaptada do programa "Bela Cozinha", canal GNT.

Pasta de ricota com cenoura

Dificuldade
fácil

Rendimento
500 g (10 porções de 50 g)

Você vai precisar
mixer ou processador

Tempo de preparo
15 min

PASTA DE RICOTA COM CENOURA

Cálcio e vitamina A são sempre bem-vindos e, nesta receita, eles brilham. Temos aqui uma nutritiva pasta que pode rechear e colorir um sanduíche para o lanche da escola. Pode também servir como petisco, acompanhando pães, torradas e biscoitos. Sua cor é linda e o sabor é suave, permitindo agregar outros ingredientes de forma harmoniosa: alface, tomate, ovo, azeitonas, ervilha cozida, ou o que a sua imaginação (e a da criança) mandarem!

INGREDIENTES	
Cenoura média crua	*1 unidade (100 g)*
Cebola média	*¼ unidade (30 g)*
Ricota	*1 unidade (270 g)*
Iogurte natural	*1 unidade (170 g)*
Azeite de oliva	*1 colher de sopa (15 ml)*
Sal	*1 colher de chá (5 g)*

PREPARO

Descasque e pique grosseiramente a cenoura e a cebola.
Coloque a cenoura e a cebola no mixer ou processador e bata até virar uma pasta homogênea.
Pique com uma faca ou despedace a ricota com as mãos.
Acrescente a ricota e o iogurte e continue batendo até misturar bem todos os ingredientes.
Tempere com azeite de oliva e sal.
A pasta de ricota com cenoura está pronta para servir.

Sugestões & dicas

Observe se o iogurte natural não tem adição de açúcar.

Você pode incluir ervas frescas ou secas de sua preferência.

Para ajustar a textura e a consistência da pasta é possível acrescentar mais azeite de oliva, um pouco de água ou até mesmo algumas gotas de limão.

Torradinhas, pães integrais cortados em diferentes formatos, ou até mesmo biscoitos salgados integrais são excelentes acompanhamentos para esta pasta. Palitinhos de vegetais como pepino e salsão também podem ser boas opções.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente/energia por 4 colheres de sopa.

Energia	72,3 Kcal
Carboidratos	2,5 g
Proteínas	3,5 g
Gorduras totais	5,3 g
Gorduras saturadas	2,4 g
Fibras	0,3 g
Sódio	26, 3 mg
Ferro	0,2 mg
Cálcio	73 mg

Receita adaptada de receitas do site GNT.

Pizza de arroz integral

Dificuldade
fácil

Rendimento
1 pizza média (8 fatias)

Você vai precisar
forma redonda de 30 cm

Tempo de preparo
40 min

PIZZA DE ARROZ INTEGRAL

Que tal uma pizza feita com massa à base de arroz integral que sobrou do almoço? O custo-benefício é ótimo, considerando que você terá uma pizza bem mais nutritiva que teria com uma massa tradicional, pois arroz integral e farelo de aveia são ricos em fibras e vitaminas do complexo B. A cobertura é apenas uma sugestão, pois você pode criar as mais diversas opções de sabor com o que tiver na geladeira.

INGREDIENTES	
Arroz integral cozido	*2 xícaras (300 g)*
Farelo de aveia	*3 colheres de sopa (15 g)*
Farinha de trigo *ou farinha de arroz*	*1 colher de sopa (12 g)*
Sal	*1 pitada (1 g)*
Ovo	*2 unidades (100 g)*
COBERTURA	
Tomate	*1 unidade (100 g)*
Queijo muçarela ou colonial *(ralado grosso)*	*2 xícaras (300 g)*
Orégano/manjericão	*a gosto (1 g)*
Óleo vegetal para untar	*1 fio (1ml)*

PREPARO

Pré-aqueça o forno a 200 °C.
Em uma tigela, misture bem todos os ingredientes da massa e tempere com sal.
Unte a forma com óleo vegetal, espalhe a massa com a mão sobre a forma de pizza, até ficar nivelada. Quanto mais fininha você conseguir deixar a massa, mais crocante vai ficar.
Cubra a massa com a muçarela ralada, tomate fatiado e ervas (as ervas secas, podem ser acrescentadas nessa etapa, mas as ervas frescas, aconselha-se acrescentar após a pizza assada). O calor escurece as ervas frescas, "roubando" seu verdinho natural.
Leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 20 minutos.

Sugestões & dicas

Essa massa de pizza, além se ser uma boa opção para o reaproveitamento das sobras de arroz cozido, é um preparo rápido, nutritivo, saboroso e que agrada as crianças.

Você pode variar os ingredientes da cobertura, aproveitando sobras de carnes e legumes de outras preparações e o que tiver na despensa. Algumas sugestões: frango desfiado, carne moída, atum e sardinha em lata, milho cozido, cenoura ralada, couve fatiada/refogada, brócolis, alho-poró, abobrinha fatiada, cebola em rodelas, tomate-cereja, outros tipos de queijos e ervas.

Se for utilizar uma cobertura mais líquida (tipo molho de tomate) é aconselhável pré-assar a massa por uns 20 minutos, retirar, colocar a cobertura e voltar para o forno por mais 8 minutos, ou até derreter o queijo.

Foi utilizada uma forma redonda (30 cm) para pizza, mas você pode substituir por outros tamanhos e formatos: (retangular) ou pirex.

Pode também variar no tamanho da pizza, por exemplo fazer mini pizzas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente/energia de 1 fatia.

Energia	184 Kcal
Carboidratos	8,2 g
Proteínas	13 g
Gorduras totais	11 g
Gorduras saturadas	0,5
Fibras	0,6 g
Sódio	109 mg
Ferro	0,4 mg
Cálcio	12 mg

Receita adaptada de fontes variadas.

Pizza de brócolis

Dificuldade
médio

Rendimento
6 mini pizzas de 50 g cada

Você vai precisar
liquidificador

Tempo de preparo
1h 10 min

PIZZA DE BRÓCOLIS

Esta massa de pizza é uma sugestão inovadora: além de linda – fica toda verdinha – é deliciosa e a criançada pode, além de ajudar a preparar a massa, fazer a farra na cobertura. A pizza fica ainda mais saudável se coberta com o molho de tomate com beterraba e cenoura. Os outros ingredientes ficam por conta da imaginação de vocês, mas podemos sugerir palmito, abobrinha, cebola, berinjela, escarola refogada, alho-poró e, claro, queijo muçarela!

INGREDIENTES	
Farinha de trigo	*1 xícara (160 g)*
Água	*1/3 xícaras (60 ml)*
Fermento biológico seco	*2 colheres de chá (3,2 g)*
Sal	*½ colher de chá (3,2 g)*
Azeite de oliva	*2 colheres de chá (10 ml)*
Brócolis	*2 xícaras (100 g)*

PREPARO

Em uma tigela, misture a farinha de trigo e o fermento. Reserve.
Em um liquidificador, bata os demais ingredientes até homogeneizar.
Junte a mistura do liquidificador à mistura da tigela e sove a massa até ficar bem lisa e homogênea.
Deixe a massa descansar por 40 minutos em estufa caseira (ver dicas pág. 47).
Divida a massa em 6 bolinhas e abra-as em discos finos (com ajuda de um rolo em superfície enfarinhada).
Pré-asse os discos por 7 minutos a 200° C, cubra com o recheio de sua preferência e leve novamente ao forno por mais 10 minutos.

Sugestões & dicas

Você pode substituir o brócolis por couve-flor ou outro legume de sua preferência.

Você pode tornar a receita ainda mais saudável substituindo a farinha de trigo refinada pela integral.

Você pode assar as mini pizzas em pedra. Nesse caso, não será necessário pré-assar a massa. Após abrir os discos, cubra com o recheio e leve rapidamente ao forno para que o recheio não umedeça a massa. Asse por 10 minutos.

Sugestão de recheio: tomates picados em cubos pequenos e temperados com sal e azeite, queijo e orégano.

Você pode congelar a massa pré-assada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente/energia por disco.

Energia	117,5 Kcal
Carboidratos	21,6 g
Proteínas	3,1 g
Gorduras totais	2,1 g
Gorduras saturadas	0,3 g
Fibras	1,5 g
Sódio	199 mg
Ferro	0,7 mg
Cálcio	45 mg

Receita adaptada de fontes variadas.

Torta integral de legumes

Dificuldade
fácil

Rendimento
10 formas de cupcake

Você vai precisar
formas para cupcake
liquidificador

Tempo de preparo
50 min

TORTA INTEGRAL DE LEGUMES

Essa torta é prática, tem diversos legumes e também farinhas integrais em sua composição. Seu principal atrativo é a abundância de fibras. Mas também tem como objetivo incentivar o consumo de vegetais, que ficam muito mais saborosos neste recheio. Vale a pena introduzir esta receita no lanche da tarde ou mesmo como jantar, para toda a família. Pode-se ainda servir este lanche quando seu filho receber os amiguinhos em casa ou para levar numa festinha da escola.

INGREDIENTES	
Ovos	*1 ½ unidades (75 g)*
Água	*1 xícara (250 ml)*
Óleo	*½ xícara (85 g)*
Farinha de trigo integral	*1 xícara (130 g)*
Aveia em flocos finos	*½ xícara (50 g)*
Fermento químico	*½ colher de sopa (7,5 g)*
Sal	*½ colher de sopa rasa (2 g)*
RECHEIO	
Cebola em cubos pequenos	*½ unidade (90 g)*
Cenoura ralada	*½ unidade (72 g)*
Abobrinha em cubos pequenos	*½ unidade pequena (107 g)*
Tomate em cubos pequenos	*½ unidade (47 g)*
Páprica doce	*½ colher de chá (1 g)*
Orégano	*½ colher de chá (1 g)*
Sal	*1/3 colher de chá (3 g)*
Pimenta	*1 pitada (0,5 g)*

Sugestões & dicas

Utilize outros legumes, como berinjela e brócolis, e também aproveite sobras de legumes de outras preparações.

Varie a forma de apresentação do bolo. Forminhas de muffin/cupcake garantem uma porção ideal para o lanchinho da escola e são mais atrativas para as crianças. Opcional: colocar forminhas de cupcake de papel dentro da forminha de metal.

Você pode misturar o recheio à massa antes de colocar na forma.

PREPARO

Em uma panela, aqueça um fio de azeite e refogue a cebola até ficar transparente. Acrescente os outros legumes, a páprica, o orégano e refogue por mais alguns minutos. Tempere com sal e pimenta, refogue por mais um minuto (os legumes devem permanecer firmes), desligue o fogo e reserve.

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador até homogeneizar.

Unte e enfarinhe uma forma de bolo inglês ou as 10 forminhas para cupcake e preencha o fundo das formas com metade da massa. Coloque o recheio e cubra com o restante da massa.

Asse por aproximadamente 30 minutos, em forno pré-aquecido, a 160 °C, até dourar a superfície.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Nutriente/energia de 1 unidade.

Energia	156 Kcal
Carboidratos	13,2 g
Proteínas	3,3 g
Gorduras totais	10 g
Gorduras saturadas	1,2 g
Fibras	2,2 g
Sódio	207 mg
Ferro	0,8 mg
Cálcio	15,7 mg

Receita adaptada de fontes variadas.

ÍNDICE REMISSIVO

Abacate, 33
Abóbora, 25, 47
Abobrinha,19, 37, 61
Aipim, 23
Amendoim, 21
Aveia, 13, 15, 17, 21, 47, 57, 61
Banana, 15, 17, 43
Batata, 19
Berinjela, 19
Beterraba, 29, 49
Brócolis, 23, 59
Caqui, 31
Castanha, 51
Cenoura, 13, 23, 29, 37, 41, 55, 61
Coco, 25
Espinafre, 11, 13, 35, 41
Feijão, 27
Fubá, 37
Inhame, 31, 33
Iogurte, 55
Lentilha, 53
Mandioquinha, 45
Ricota, 55
Semente de girassol, 53
Tomate, 29, 57, 61
Uva passa, 17

Esse livro foi feito exatamente para que pais possam inserir alimentos dificilmente aceitos pelas crianças - e que são altamente nutritivos e necessários para o bom crescimento infantil - misturados às comidinhas que seu filho adora, como hambúrguer ou panqueca. Melhor ainda: as receitas seguem os critérios de baixo custo e rapidez na elaboração! Nada mais justo para a corrida rotina dos pais.

Sissa Granada

INSTITUTO FEDERAL
Santa Catarina