

AVENTURAS NA COZINHA

Receitas fáceis e nutritivas

Giulia de Paula Costa
Jemima Fial de Almeida Silva
Nayra Anielli Cabral Cantanhede
(Organizadoras)



AVENTURAS NA COZINHA

**Receitas fáceis
e nutritivas**



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO

Reitor Prof. Dr. Fernando Carvalho Silva
Vice-Reitor Prof. Dr. Leonardo Silva Soares



SIBi
SISTEMA INTEGRADO
DE BIBLIOTECAS

SISTEMA INTEGRADO DE BIBLIOTECAS

Diretor Prof. Dr. César Augusto Castro



EDITORA DA UFMA

Coordenadora Irenilma Cadête Lima
Conselho Editorial Profa. Dra. Andréa Katiane Ferreira Costa
Profa. Dra. Débora Batista Pinheiro Sousa
Prof. Dr. Edson Ferreira da Costa
Prof. Dr. José Carlos Aragão Silva
Profa. Dra. Jussara Danielle Martins Aires
Profa. Dra. Karina Almeida de Sousa
Prof. Dr. Luís Henrique Serra
Prof. Dr. Luiz Eduardo Neves dos Santos
Profa. Dra. Luma Castro de Souza
Prof. Dr. Márcio José Celeri
Profa. Dra. Maria Áurea Lira Feitosa
Profa. Dra. Raimunda Ramos Marinho
Profa. Dra. Rosângela Fernandes Lucena Batista
Bibliotecária Márcia Cristina da Cruz Pereira



Associação Brasileira das Editoras Universitárias



Esta obra está licenciada sob uma Licença Creative Commons Atribuição-Não Comercial-Compartilha Igual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

**GIULIA DE PAULA COSTA
JEMIMA FIAL DE ALMEIDA SILVA
NAYRA ANIELLY CABRAL CANTANHEDE**

(Organizadoras)

AVENTURAS NA COZINHA

**Receitas fáceis
e nutritivas**

São Luís



EDUFMA

2026

© 2026 EDUFMA - Todos os direitos reservados

Revisão de texto: Cláuberson Carvalho
Organizadoras: Giulia de Paula Costa, Jemima Fial de Almeida Silva, Nayra Anielly Cabral Cantanhede
Projeto gráfico, diagramação e capa: Fernanda Cutrim Campos, Giselle dos Santos Ferreira, Jéssica Luana Chaves Castro e Luis Carlos Costa da Silva
Ilustração de capas e capítulos: Luis Carlos Costa da Silva

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Aventuras na cozinha: receitas fáceis e nutritivas [recurso eletrônico] / Giulia de Paula Costa, Jemima Fial de Almeida Silva, Nayra Anielly Cabral Cantanhede (organizadoras). — São Luís: EDUFMA, 2026.

142 p. : il.

Modo de acesso: <www.edufma.ufma.br>

ISBN 978-65-5363-571-5

1. Nutrição infantil. 2. Orientações alimentares. 3. Alimentação saudável. I. Cantanhede, Nayra Anielly Cabral. II. Brito, Ana Clara Bezerra. III. Alcantara, Ana Clara Rodrigues. IV. Campos, Fernanda Cutrim. V. Ferreira, Giselle dos Santos. VI. Costa, Giulia de Paula. VII. Silva, Jemima Fial de Almeida. VIII. Castro, Jessica Luana Chaves. IX. Silva, Karolynni Silva e. X. Silva, Luis Carlos Costa da. XI. Ferreira, Nayele Oliveira.

CDD 613.2

CDU 613.22

Ficha catalográfica elaborada pelo Sistema Integrado de Bibliotecas - SIBi/UFMA Bibliotecária: Jousiane Leite Lima - CRB 13/700

Editado no Brasil [2026]

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida, armazenada em um sistema de recuperação ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico, mecânico, fotocópia, microfilmagem, gravação ou outro, sem permissão do autor.

| EDUFMA | Editora da Universidade Federal do Maranhão

Av. dos Portugueses, 1966 | Vila Bacanga

CEP: 65080-805 | São Luís | MA | Brasil

Telefone: (98) 3272-8157

www.edufma.ufma.br | edufma@ufma.br

Organizadoras

Nayra Anielly Cabral Cantanhede

Giulia de Paula Costa

Jemima Fial de Almeida Silva

Autores

Nayra Anielly Cabral Cantanhede

Ana Clara Bezerra Brito

Ana Clara Rodrigues Alcantara

Fernanda Cutrim Campos

Giselle dos Santos Ferreira

Giulia de Paula Costa

Jemima Fial de Almeida Silva

Jéssica Luana Chaves Castro

Karolynni Silva e Silva

Luis Carlos Costa da Silva

Nayele Oliveira Ferreira

Dedicamos este e-book a todos que buscam promover uma alimentação mais saudável, na ciência e na prática cotidiana. Que ele alcance desde o meio acadêmico até os lares brasileiros, respeitando diferentes realidades. Por uma nutrição mais acessível, possível e transformadora.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Capa do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos.

Figura 2 - Exemplo de prato saudável.

Figura 3 - Exemplo de café com leite, bolo de milho e melão.

Figura 4 - Exemplo de café com leite, pão de queijo e mamão.

Figura 5 - Exemplo de suco de laranja natural, pão com manteiga e mamão.

Figura 6 - Exemplo de lanche com vitamina de leite batido com frutas.

Figura 7 - Exemplo de lanche de salada de frutas.

Figura 8 - Exemplo de lanche de iogurte com frutas.

Figura 9 - Exemplo de prato com alface, tomate, feijão, farinha de mandioca, peixe e cocada.

Figura 10 - Exemplo de prato com salada de tomate, arroz, feijão, bife grelhado e salada de frutas.

Figura 11 - Exemplo de prato com alface, arroz, lentilha, pernil, batata, repolho e abacaxi.

Figura 12 - Exemplo de prato com salada de folhas, arroz, feijão, ovo e maçã.

LISTA DE FIGURAS

Figura 13 - Exemplo de prato com sopa de legumes, açaí e farinha de mandioca.

Figura 14 - Exemplo de prato com arroz, feijão e carne moída com legumes.

Figura 15 - Exemplo de tapioca colorida.

Figura 16 - Exemplo de biscoito de polvilho.

Figura 17 - Exemplo de bolo de iogurte com limão.

Figura 18 - Exemplo de bolo de banana.

Figura 19 - Exemplo de bolo de milho.

Figura 20 - Exemplo de pão de queijo colorido.

Figura 21 - Exemplo de pão de forma caseiro.

Figura 22 - Exemplo de cookie de banana com aveia.

Figura 23 - Exemplo de bolo de maçã com aveia.

Figura 24 - Exemplo de bolinho salgado de milho com abobrinha.

Figura 25 - Exemplo de pão de brócolis.

Figura 26 - Exemplo de crepioca superfibras.

Figura 27 - Exemplo de salada de frutas com iogurte.

Figura 28 - Exemplo de panqueca de banana.

Figura 29 - Exemplo de bolinho de tapioca.

Figura 30 - Exemplo de cuscuz nutritivo.

Figura 31 - Exemplo de batida de banana com maçã e aveia.

LISTA DE FIGURAS

Figura 32 - Exemplo de cuscuз com leite de coco.

Figura 33 - Exemplo de biscoito de banana, chocolate e aveia.

Figura 34 - Exemplo de bolo de brócolis.

Figura 35 - Exemplo de sorvete de abacate com banana.

Figura 36 - Exemplo de bolo de beterraba.

Figura 37 - Exemplo de bolo de cenoura e aveia.

Figura 38 - Exemplo de coxinha de frango com batatas.

Figura 39 - Exemplo de pão de queijo.

Figura 40 - Exemplo de espetinho de frutas.

Figura 41 - Exemplo de sorvetinho de sol.

Figura 42 - Exemplo de tostex de abacate.

Figura 43 - Exemplo de sanduiche de frango com maçã.

Figura 44 - Exemplo de barra de aveia e maçã.

Figura 45 - Exemplo de empada de frango.

Figura 46 - Exemplo de pão de frigideira sem lactose.

Figura 47 - Exemplo de sanduiche de pasta de ovos.

Figura 48 - Exemplo de maionese.

Figura 49 - Exemplo de bolo de chocolate.

LISTA DE FIGURAS

Figura 50 - Exemplo de muffin de chocolate, banana e amendoim.

Figura 51 - Exemplo de iogurte caseiro.

Figura 52 - Exemplo de bolo de macaxeira.

Figura 53 - Exemplo de purê de batata com beterraba.

Figura 54 - Exemplo de panqueca colorida de couve-folha e beterraba.

Figura 55 - Exemplo de almôndegas de frango com aveia.

Figura 56 - Exemplo de torta salgada de milho com pimentão.

Figura 57 - Exemplo de crepioca de milho.

Figura 58 - Exemplo de farofa de cuscuz.

Figura 59 - Exemplo de hambúrguer de frango simples.

Figura 60 - Exemplo de macarrão com sardinha e limão.

Figura 61 - Exemplo de nuggets de frango.

Figura 62 - Exemplo de omelete de vegetais.

Figura 63 - Exemplo de nhoque de batata.

Figura 64 - Exemplo de salada de macarrão.

Figura 65 - Exemplo salpicão alternativo.

Figura 66 - Exemplo sopa de carne com vegetais.

LISTA DE FIGURAS

Figura 67 - Exemplo sopa de feijão com macarrão.

SUMÁRIO

Prefácio	15
A importância da alimentação e nutrição infantil	17
O consumo de ultraprocessados faz mal?	19
Como evitar o consumo de ultraprocessados?	20
Recomendação do Ministério da Saúde para alimentação de crianças até 2 anos	21
Alimentação vegetariana na infância	26
Higienização adequada dos alimentos	29

SUMÁRIO

Como seria a montagem de um prato saudável?	31
Como seria o preparo de uma lancheira saudável?	33
Exemplo de cardápios	35
Café da manhã	39
Lanches	68
Almoço e Jantar	102
Considerações Finais	131
Referências	132

PREFÁCIO

Neste e-book, você encontrará informações importantes sobre a alimentação na infância, orientações sobre como higienizar corretamente os alimentos e como evitar o consumo de alimentos ultraprocessados. Também são apresentadas recomendações sobre a alimentação vegetariana na infância, uma opção cada vez mais frequente entre as famílias.

Além disso, este e-book traz exemplos de cardápios e opções de receitas nutritivas, saudáveis, práticas e de baixo custo, com o objetivo de enriquecer o repertório alimentar das crianças. As receitas podem ser preparadas pelas próprias crianças, com o auxílio dos pais ou responsáveis, contribuindo também para o fortalecimento da conexão entre eles. Ao realizarem essas atividades juntos, pais e filhos têm a oportunidade de estreitar seus laços, fortalecendo a relação familiar e promovendo a saúde mental de todos, além dos benefícios de uma alimentação saudável e segura.

Em um contexto em que, na infância, são prevalentes problemas como desvios nutricionais, seletividade alimentar, uso excessivo de telas e prejuízos à saúde mental decorrentes da falta de interação entre crianças e seus pais ou responsáveis, este material foi elaborado pela equi-

PREFÁCIO

pe da Liga Acadêmica de Nutrição Materno-Infantil (LANMI) da Universidade Federal do Maranhão (UFMA) com o objetivo de promover a educação alimentar e nutricional, incentivando práticas saudáveis e o fortalecimento dos vínculos familiares.

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO INFANTIL

A alimentação e nutrição infantil são fundamentais para garantir o desenvolvimento físico e cognitivo das crianças, além de prevenir doenças futuras. A amamentação exclusiva até os seis meses e complementada até dois anos ou mais é essencial, pois fornece os nutrientes adequados para o crescimento, desenvolvimento e a proteção imunológica (Vitolo, 2019). Após esse período, a introdução de alimentos complementares deve ser feita com variedade e equilíbrio, priorizando alimentos naturais como frutas, verduras, legumes e proteínas de qualidade, e evitando o consumo de ultraprocessados, que são ricos em açúcares, gorduras e sódio.

O Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 Anos (2019) enfatiza a importância de oferecer alimentos *in natura* ou minimamente processados, promovendo uma alimentação saudável desde os primeiros anos de vida. O consumo de refeições caseiras e variadas é incentivado, com o objetivo de formar hábitos alimentares que impactam positivamente a saúde infantil, prevenindo problemas como obesidade, desnutrição e outras doenças crônicas. Esse cuidado com a alimentação na infância garante um desenvolvimento adequado e traz benefícios para a saúde ao longo da vida.

Além disso, a introdução da criança na prática de atividades culinárias com familiares também tem grande impacto na adoção de hábitos alimentares mais saudáveis.

Ao praticar essas atividades, a criança desenvolve habilidades culinárias e pode conhecer os ingredientes, os processos envolvidos nas preparações e as substituições que podem ser feitas para aprimorar sua alimentação, optando por alimentos *in natura* e receitas caseiras que irão substituir os alimentos ultraprocessados encontrados nas prateleiras. Cozinhar é uma ação que promove saúde e interação entre os membros da família, preserva as culturas e protege o ambiente (Brasil, 2019).

Desse modo, a adoção de práticas desde a primeira infância que influenciem de forma positiva na alimentação da criança é fator essencial que contribui para uma alimentação com qualidade e quantidade necessária para o crescimento e desenvolvimento infantil saudável, que, por conseguinte, terá qualidade de vida no futuro.

Figura 1 - Capa do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos.



Fonte: Brasil (2019).

O CONSUMO DE ULTRAPROCESSADOS FAZ MAL?

Na alimentação infantil, é fundamental que se ofereçam alimentos que contribuam para o crescimento e o desenvolvimento saudável e adequado das crianças. Tendo isso em mente, é importante saber o que são os alimentos ultraprocessados (AUP) e os impactos que eles podem ter na saúde.

Os AUP são produtos industrializados que passam por muitas etapas de processamento e contêm uma **grande quantidade de ingredientes sem valor nutritivo**, como conservantes, corantes, adoçantes artificiais, aromatizantes e emulsificantes (Brasil, 2014). Exemplos comuns incluem biscoitos recheados, iogurte com sabores e tipo *petit suisse*, compostos lácteos, salgadinhos de pacote, sorvetes, barras de cereais, refrigerantes, cereais matinais açucarados, salsichas, macarrão instantâneo, molhos prontos e refeições prontas congeladas. Esses alimentos são formulados para serem práticos, de fácil consumo e com alta durabilidade, mas, infelizmente, têm uma **baixa qualidade nutricional**.

A alta quantidade de **açúcar, gordura e sódio** (sal) nos AUP pode levar ao **desenvolvimento precoce de doenças crônicas**, como obesidade, diabetes, câncer e hipertensão, além de problemas como **cáries dentárias, e afetar o paladar e o apetite** da criança (Brasil, 2014). E mais, uma vez que se aumenta o consumo de AUP, diminui-se o consumo de alimentos mais naturais, favorecendo assim a **deficiência de nutrientes essenciais**, como vitaminas, minerais e fibras, que são necessárias para uma vida saudável e cheia de energia.

COMO EVITAR O CONSUMO DE ULTRAPROCESSADOS?

O Guia alimentar para a população brasileira (2014) recomenda **não oferecer AUP para crianças** e orienta os pais a checar os rótulos dos produtos para identificar ingredientes industrializados. **Substâncias com nomes desconhecidos ou pouco familiares**, como "aromas artificiais", "intensificadores de sabor" (por exemplo, glutamato monossódico), "corante caramelo", "emulsificante lecitina de soja" e adoçantes como "aspartame" e "ciclamate", **são indicativos de ultraprocessamentos**.

Na alimentação das crianças, deve-se **priorizar alimentos frescos e minimamente processados** (são aqueles que passaram por alterações mínimas para torná-los seguros, comestíveis ou mais práticos, sem adição de substâncias artificiais), como frutas, legumes, verduras, carnes, ovos e grãos integrais (Brasil, 2014).

Preparar lanches e refeições em casa, como as receitas sugeridas neste *e-book*, utilizando ingredientes simples e nutritivos, **é uma ótima maneira de evitar o consumo de produtos ultraprocessados**.

RECOMENDAÇÃO DO MINISTÉRIO DA SAÚDE PARA ALIMENTAÇÃO DE CRIANÇAS ATÉ 2 ANOS

1. **Amamentar até dois anos ou mais**, oferecendo somente leite materno até os seis meses de vida (aleitamento materno exclusivo);
2. A partir dos **seis meses, introduzir alimentos in natura ou minimamente processados**, além do leite materno:
 - Alimentos in natura são obtidos diretamente de plantas ou animais e consumidos sem alteração, como frutas, verduras, arroz, feijão, ovos e carnes;
 - Alimentos minimamente processados são aqueles que passaram por processos como secagem, moagem ou pasteurização, sem adição de substâncias, como arroz polido, leite pasteurizado ou legumes congelados.
3. Oferecer **água potável**, própria para o consumo, em vez de sucos, refrigerantes e outras bebidas adoçadas, ao iniciar a alimentação complementar;
4. Oferecer os **alimentos amassados, desfiados ou picados**, de acordo com o desenvolvimento da criança, quando iniciar a alimentação complementar;
5. **Evitar** qualquer alimento que contenha **açúcar ou mel até os dois anos de idade**, como doces, biscoitos, achocolatados e iogurtes adoçados;
6. Preparar a **mesma comida para a criança e para a família, ajustando apenas textura**, teor de sal (sem sal para menores de 1 ano) e temperos.

7. **Não oferecer alimentos ultraprocessados (AUP):**
 - AUP são formulações industriais feitas com muitos ingredientes e aditivos, como corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e conservantes. Exemplos incluem: salgadinhos, biscoitos recheados, refrigerantes, sucos artificiais, macarrão instantâneo, comidas congeladas prontas, entre outros. **Esses produtos têm baixo valor nutricional, excesso de sal, açúcar e gorduras ruins e aumentam o risco de obesidade e doenças crônicas.**
8. Transformar o momento da alimentação em uma experiência positiva, com afeto, paciência e aprendizado;
9. **Observar os sinais de fome e saciedade** da criança, respeitando seu ritmo e incentivando a autonomia, conversando durante a refeição;
10. Manter a **higiene** em todas as etapas da alimentação — desde a compra dos alimentos até o preparo, armazenamento e oferta;
11. Garantir uma **alimentação saudável também fora de casa**, planejando refeições e levando alimentos apropriados, quando necessário;
12. **Proteger a criança da exposição à publicidade de alimentos ultraprocessados**, que pode influenciar negativamente suas escolhas alimentares futuras.

 + **ORIENTAÇÕES** 
MUITO IMPORTANTES

Estimule o consumo diário de feijão ou outras leguminosas, preferencialmente no almoço e no jantar da criança e da família.

Evite o consumo de bebidas adoçadas e ultraprocessadas, tais como refrigerantes, sucos de caixinha, sucos em pó, refrescos, bebidas lácteas, achocolatados.

Evite o consumo de alimentos ultraprocessados, como hambúrguer pronto e/ou embutidos (linguiças, salsicha, presunto, mortadela, salames), macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos/bolachas salgadas ou recheados, doces ou guloseimas.

Estimule o consumo diário de legumes e verduras no almoço e no jantar da criança e da família.

+ ORIENTAÇÕES MUITO IMPORTANTES

Se puder, escolha realizar as refeições em um ambiente tranquilo, silencioso, sem distratores como telas (TV, celular, videogame, *tablet*, entre outros), evitando pular ou substituir as refeições.

Sempre que possível, estimule que a criança faça as refeições com a companhia da família ou de amigos.

A organização e o planejamento das refeições e pequenas refeições, bem como o consumo de alimentos mais saudáveis, devem ser compartilhados entre todos os familiares quando dentro ou fora de casa.

Ensine a criança a lavar as mãos antes das refeições e a escovar os dentes depois de comer.

+ ORIENTAÇÕES MUITO IMPORTANTES

Inclua carnes e vísceras como fígado em pelo menos uma refeição ao longo da semana. Esses alimentos são fontes de ferro e vitamina A, nutrientes essenciais para prevenção de anemia.

Tenha cuidado com a publicidade de alimentos, especialmente porque os ultraprocessados são muito presentes nos comerciais. Muitas dessas propagandas trazem informações incorretas ou incompletas sobre alimentação, com o principal objetivo de vender o produto, e não de cuidar da saúde. As crianças são o principal alvo dessas publicidades, pois são facilmente influenciadas, costumam pedir aos familiares e acabam criando o hábito de consumir esses alimentos desde cedo.

Os locais próximos às escolas costumam oferecer muitos alimentos ultraprocessados, que são atrativos. Oriente a criança a ter o hábito de ter na mochila opções saudáveis de lanches para a hora da fome.

ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA NÁ INFÂNCIA

A alimentação vegetariana é um padrão alimentar que exclui o consumo de carnes e pode apresentar diferentes variações, como a **ovolactovegetariana** (que inclui ovos e laticínios), **lactovegetariana** (com laticínios, mas sem ovos) e **vegetariana estrita ou vegana** (sem nenhum produto de origem animal) (SVB, 2020).

Segundo a Sociedade Vegetariana Brasileira (2020), dietas vegetarianas **bem planejadas** são seguras e nutricionalmente adequadas para todas as fases da vida, incluindo a infância. Ou seja, se a alimentação vegetariana já faz parte do estilo de vida da família e há o desejo de seguir esse caminho também com o bebê, é totalmente possível! Para isso, é importante garantir **variedade no prato e atenção à qualidade dos alimentos oferecidos** (SVB, 2020).

Uma alimentação vegetariana equilibrada para crianças deve incluir diferentes grupos de alimentos de origem vegetal, como **cereais, leguminosas, frutas, verduras, sementes e oleaginosas**, garantindo um suprimento adequado de proteínas, ferro, cálcio, zinco e também algumas gorduras boas específicas, conhecidas como ácidos graxos essenciais (SVB, 2020).

Além disso, a **suplementação de Vitamina B12**, sempre com orientação médica ou de um nutricionista, é indispensável para crianças que seguem dietas vegetarianas estritas, já que essa vitamina não é encontrada naturalmente nos alimentos de origem vegetal (SVB, 2020).

Na introdução alimentar de bebês vegetarianos (após os 6 meses de idade), é importante priorizar fontes vegetais ricas em ferro, como feijões, lentilhas, tofu e vegetais verde-escuros, sempre combinadas com alimentos fontes de vitamina C, como frutas cítricas (laranja, acerola, abacaxi, morango e goiaba), para melhorar a absorção do ferro presente nesses alimentos. **A alimentação complementar vegetariana deve garantir o consumo de:**

- **Ferro:** feijões, lentilhas, tofu e vegetais verde-escuros;
- **Zinco:** cereais integrais, castanhas e sementes;
- **Vitamina B12:** suplementação é obrigatória para vegetarianos estritos (veganos);
- **Cálcio:** couve, brócolis, gergelim, bebidas vegetais fortificadas (a partir de 1 ano de idade);
- **Ômega-3:** linhaça, chia, nozes e, se necessário, suplementação (com orientação médica ou de nutricionista).

As bebidas vegetais fortificadas, popularmente conhecidas como “leite de soja”, “leite de aveia” ou “leite de amêndoas”, não devem ser oferecidas a crianças menores de 1 ano como substitutas do leite materno ou da fórmula infantil. Isso porque essas bebidas, apesar de serem opções válidas em outras fases da vida, não possuem a densidade nutricional necessária para atender às altas demandas de crescimento e desenvolvimento dos bebês nessa faixa etária (SVB, 2020). Por isso, seu uso só é recomendado apenas a partir de 1 ano de idade, e sempre em versões sem adição de açúcar para menores de 2 anos.

Para crianças vegetarianas de 1 a 2 anos, algumas orientações são importantes (SVB, 2020):

- Ofereça sempre uma fruta (de preferência cítrica) após o almoço e jantar, para aumentar a absorção de ferro não heme;
- Inclua diariamente 1 colher de chá de óleo de linhaça ou chia no prato (almoço e jantar), pois são fontes importantes de ômega-3;
- Sempre oferecer cereal + leguminosa no almoço e jantar, procurando variar* os tipos ao longo da semana.

Exemplos de como variar cereais e leguminosas ao longo da semana:

- **Cereais:** arroz, milho, trigo (em grãos ou macarrão integral), aveia, cuscuz, quinoa e amaranto;
- **Leguminosas:** feijão (de vários tipos/cores), lentilha, grão-de-bico, ervilha, soja e tofu (derivado da soja).

Alguns vegetarianos restritos optam por não consumir mel por se tratar de um produto de origem animal. No entanto, caso a família decida incluí-lo na alimentação da criança, é fundamental observar que o mel não deve ser oferecido antes dos 2 anos de idade, seguindo a mesma recomendação válida para o consumo de outros açúcares. Isso porque há risco de contaminação do mel pelo *Clostridium botulinum*, bactéria com toxinas causadoras do botulismo (uma doença grave que compromete o sistema nervoso e, em casos mais severos, pode levar a óbito) (SVB, 2020).

HIGIENIZAÇÃO ADEQUADA DOS ALIMENTOS

A higienização adequada de frutas e verduras é essencial para garantir a segurança alimentar e a saúde. Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, aqui estão algumas orientações para a higienização:

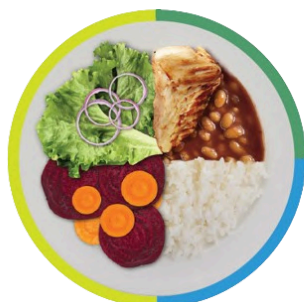
- **Lave as mãos:** sempre comece lavando bem as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos;
- **Prepare os utensílios e a superfície:** use uma tábua limpa e utensílios também higienizados. Evite superfícies que tenham contato com alimentos crus, como a tábua utilizada para o corte de carnes;
- **Lave as frutas e verduras:** comece lavando frutas e verduras em água corrente. Esfregue bem as superfícies, especialmente as partes que serão consumidas cruas; para frutas e verduras com casca mais firme (como batata, cenoura, pepino), use uma escova limpa para remover sujeiras;
- **Desinfecção:** para os alimentos que serão consumidos crus, como frutas, hortaliças e vegetais folhosos, prepare uma solução de hipoclorito de sódio, a famosa água sanitária, que é a forma mais segura de desinfecção. Bicarbonato, vinagre e detergente não são indicados para tornar o consumo desses alimentos livres de microrganismos que podem causar doenças. É importante que você enquanto consumidor leia o rótulo da embalagem da água sanitária e certifique-se de que um dos modos de uso é o de desinfecção de frutas e verduras. Após isso, já pode começar a utilizar (conforme instruções do fabricante).

- Deixe as frutas e verduras de molho conforme o tempo necessário (conforme instruções do fabricante), depois enxágue bem em água corrente;
- **Secagem:** após a lavagem, seque as frutas e verduras com um pano limpo ou toalha de papel;
- **Armazenamento:** armazene em local apropriado, de preferência em geladeira.

COMO SERIA A MONTAGEM DE UM PRATO SAUDÁVEL?

Um exemplo de prato saudável é arroz, feijão, abóbora cozida, frango grelhado e salada de alface com tomate (Brasil, 2014).

Figura 2 - Exemplo de prato saudável.



Fonte: Dessoy (s.d.).

- **Arroz e feijão:** essa combinação fornece carboidratos e proteínas de boa qualidade, além de fibras, ferro e zinco, fundamentais para o crescimento e desenvolvimento infantil;
- **Frango grelhado:** fonte de proteína magra, essencial para o desenvolvimento muscular e a manutenção dos tecidos do corpo. A carne branca é recomendada por ser mais leve e ter menor teor de gordura;
- **Abóbora cozida:** rica em vitaminas A e C, importantes para o sistema imunológico e a saúde da pele e dos olhos. Além disso, fornece fibras que ajudam no bom funcionamento intestinal;
- **Salada de alface com tomate:** fonte de fibras, vitaminas (principalmente C e K) e minerais como o potássio, que

- ajudam na digestão e mantêm o equilíbrio eletrolítico no corpo.

Lembrando que as proporções, as quantidades e o grau de processamento dos alimentos devem ser ajustados conforme a faixa etária da criança, considerando suas necessidades nutricionais, estágio de desenvolvimento e capacidade de mastigação e digestão.

COMO SERIA O PREPARO DE UMA LANCHEIRA SAUDÁVEL?

No preparo da lancheira, deve-se levar em consideração seguir alguns passos para mantê-la devidamente limpa, organizada e equilibrada nas escolhas dos lanches (Brasil 2019).

1. Organização e Armazenamento

- Planejar os lanches da semana e organizar a lista de compras;
- Higienizar de maneira adequada frutas, verduras e legumes e mantê-los na geladeira;
- Higienizar a lancheira sempre que for utilizada;
- O lanche deve ser separado dos outros materiais que a criança leva, e a lancheira deve ser preferencialmente de um material térmico;
- Os sanduíches devem ser embalados em papel filme ou saco tipo zip, ou colocados em um pote plástico;
- Molhos, granolas e oleaginosas, como amendoim e castanhas, devem ser enviados separadamente dos outros alimentos, para que a criança adicione só no momento de comer. Isso deixa o lanche mais fresco;
- Não esquece a garrafa de água.

2. Escolha dos Alimentos

- Privilegiar frutas frescas ou desidratadas do que na forma de sucos. Optar por comer a fruta estimula a mastigação e preserva as fibras presentes em suas cascas, aumentando a saciedade;
- Entre os pães, as torradas e os biscoitos, optar por

- aqueles que são feitos com farinhas integrais e dos farelos. E uma alternativa para os salgadinhos de pacote (ultraprocessados) seria a pipoca (feita em casa, sem exagero de óleo e sal);
- Mix de oleaginosas (amendoim, castanhas, nozes, amêndoas, avelãs, pistaches, macadâmias) representa fontes de gorduras benéficas e pode ser consumido com frutas desidratadas, como uvas-passas e ameixas secas, ou com frutas liofilizadas, como maçãs;
- Uma vez por semana, pode-se abrir uma exceção e incluir na lancheira algum alimento que a criança tenha vontade de comer;
- Estimular a participação da criança no preparo dos alimentos e na montagem da lancheira aumenta a conexão com o alimento e desperta maior interesse pelo consumo das escolhas ofertadas.

EXEMPLOS DE CARDÁPIO

Na alimentação das crianças, deve-se priorizar alimentos frescos e minimamente processados, como frutas, legumes, verduras, carnes, ovos e grãos integrais. Preparar lanches e refeições em casa, como as receitas sugeridas neste e-book, utilizando ingredientes simples e nutritivos, é uma ótima maneira de evitar o consumo de produtos ultraprocessados (Brasil, 2014).

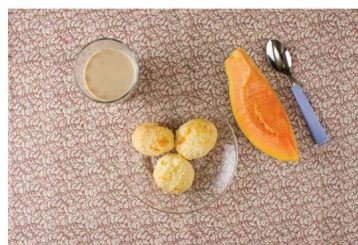
1. Café da Manhã

Figura 3 - Exemplo de café com leite, bolo de milho e melão.



Fonte: Guia alimentar para população brasileira, 2014.

Figura 4 - Exemplo de café com leite, pão de queijo e mamão.



Fonte: Guia alimentar para população brasileira, 2014.

Figura 5 - Exemplo de suco de laranja natural, pão com manteiga e mamão.



Fonte: Guia alimentar para população brasileira, 2014.

2. Lanche da Manhã/Tarde

Figura 6 - Exemplo de lanche com vitamina de leite batido com frutas.



Fonte: Guia alimentar para população brasileira, 2014.

Figura 7 - Exemplo de lanche de salada de frutas.



Fonte: Guia alimentar para população brasileira, 2014.

Figura 8 - Exemplo de lanche de iogurte com frutas.



Fonte: Guia alimentar para população brasileira, 2014.

3. Almoço

Figura 9 - Exemplo de prato com alface, tomate, feijão, farinha de mandioca, peixe e cocada.



Fonte: Guia alimentar para população brasileira, 2014.

Figura 10 - Exemplo de prato com salada de tomate, arroz, feijão, bife grelhado e salada de frutas.



Fonte: Guia alimentar para população brasileira, 2014.

Figura 11 - Exemplo de prato com alface, arroz, lentilha, pernil, batata, repolho e abacaxi.



Fonte: Guia alimentar para população brasileira, 2014.

4. Jantar

Figura 12 - Exemplo de prato com salada de folhas, arroz, feijão, ovo e maçã.



Fonte: Guia alimentar para população brasileira, 2014.

Figura 13 - Exemplo de prato com sopa de legumes, açaí e farinha de mandioca.



Fonte: Guia alimentar para população brasileira, 2014.

Figura 14 - Exemplo de prato com arroz, feijão e carne moída com legumes.



Fonte: Guia alimentar para população brasileira, 2014.

AVENTURAS NA COZINHA

CAFÉ DA MANHÃ



RECEITAS FÁCEIS E NUTRITIVAS

TAPIOCA COLORIDA

Ingredientes

2 ½ xícaras (chá) de polvilho doce (cerca de 250 g);
1 beterraba;
2 xícaras (chá) de água filtrada.

Rendimento: 3 porções Tempo de preparo: 15 min

Modo de preparo

- Bata a beterraba descascada e picada com água no liquidificador. Coe e pressione para extrair todo o suco;
- Misture o polvilho doce com o suco coado, cubra e deixe na geladeira por 8 horas (ou durante a noite) até o polvilho absorver o líquido;
- Escorra o excesso de suco da superfície. Coloque um pano limpo sobre a goma para absorver a umidade restante;
- Quebre a goma em pedaços e passe por peneira, obtendo uma farinha úmida. Tempere com sal, se desejar;
- Aqueça uma frigideira antiaderente. Peneire a farinha formando uma camada uniforme. Cozinhe por 30 segundos;
- Recheie como quiser.

Figura 15 - Exemplo de tapioca colorida.



Fonte: Minha Vida, Tapioca rosa (2023).

BISCOITO DE POLVILHO

Ingredientes

- 500 g de polvilho azedo;
- 200 ml de leite;
- 200 ml de óleo;
- 200 ml de água;
- 1 ovo;
- 1 colher (sopa) de sal;
- Manteiga e farinha de trigo para untar e polvilhar.

Rendimento: 130 unid. Tempo de preparo: 2h

Modo de preparo

- Junte o polvilho e o sal numa tigela grande. Misture e reserve;
- Coloque o leite e o óleo numa panela e leve ao fogo alto para ferver. Retire do fogo e regue sobre a mistura de polvilho e sal. Mexa com uma colher, sem deixar esfriar, até ficar liso;
- Adicione o ovo à massa e misture bem. Acrescente a água, aos poucos, até que a massa atinja uma consistência mais firme do que uma massa de bolo;
- Transfira a massa para a batedeira e bata até obter ficar liso;
- Pré-aqueça o forno a 180 °C (temperatura média). Unte uma assadeira com manteiga e polvilhe com farinha de trigo;
- Para modelar os biscoitos: coloque um pouco da

BISCOITO DE POLVILHO

- massa num saco de confeiteiro com bico liso, aproxime o bico bem próximo da assadeira, aperte e movimente no saco de confeitar numa linha reta, formando palitos (ou argolas) com a massa - atenção para que todos fiquem do mesmo formato e tamanho para assar por igual;
- Leve a assadeira ao forno para assar por cerca de 15 minutos. Retire os biscoitos do forno e deixe esfriar. Armazene num recipiente com tampa hermética.

Figura 16 - Exemplo de biscoito de polvilho.



Fonte: Panelinha, Biscoito de polvilho (s.d.).

BOLO DE IOGURTE COM LIMÃO

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de iogurte natural sem açúcar;
- Raspas de 2 limões-taiti;
- 4 ovos;
- 1½ xícara (chá) de açúcar;
- ⅓ de xícara (chá) de óleo;
- 1¾ de xícara (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- 1 pitada de sal;
- Manteiga e farinha de trigo para untar e polvilhar a fôrma.

Rendimento: 12 fatias Tempo de preparo: até 1h

Modo de preparo

- Pré-aqueça o forno a 180 °C (temperatura média). Unte com manteiga uma fôrma com furo no meio de 24 cm de diâmetro. Polvilhe farinha, chacoalhe para cobrir o fundo;
- Numa tigela pequena, quebre um ovo de cada vez e transfira para uma tigela grande. Mexa com o batedor de arame, apenas para misturar as claras com as gemas. Junte o iogurte, o óleo, o açúcar, o sal, as raspas de limão e misture bem com o batedor até ficar liso;
- Adicione a farinha em 3 etapas, passando pela peneira e mexendo delicadamente com o batedor a

Fonte: Panelinha, Bolo de iogurte com limão (s.d.).

BOLO DE IOGURTE COM LIMÃO

- cada adição. Por último, misture o fermento;
- Numa tigela pequena, quebre um ovo de cada vez e transfira para uma tigela grande. Mexa com o batedor de arame, apenas para misturar as claras com as gemas. Junte o iogurte, o óleo, o açúcar, o sal, as raspas de limão e misture bem com o batedor até ficar liso;
- Adicione a farinha em 3 etapas, passando pela peneira e mexendo delicadamente com o batedor a cada adição. Por último, misture o fermento;
- Transfira a massa para a fôrma preparada e leve ao forno para assar por cerca de 40 minutos. Para saber se o bolo está assado, espete um palito na massa: se sair limpo, é sinal de que o bolo está pronto; caso contrário, deixe assar por mais alguns minutos;
- Retire o bolo do forno e espere amornar antes de desenformar — se o bolo estiver quente, ele pode rachar. Cubra a fôrma do bolo com um prato e vire de uma só vez para desenformar. Deixe esfriar completamente antes de servir.

Figura 17 - Exemplo de bolo de iogurte com limão.



Fonte: Panelinha, Bolo de iogurte com limão (s.d.).

Fonte: Panelinha, Bolo de iogurte com limão (s.d.).

BOLO DE BANANA

Ingredientes

- 3 ovos;
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 7 bananas bem maduras amassadas
- 1 xícara de aveia (flocos finos ou grossos);
- 1 xícara (chá) de leite;
- 2 xícaras (chá) de açúcar;
- 1/2 xícara (chá) de óleo;
- 1 colher (sopa) fermento em pó.
- Calda: 3/4 xícara (chá) de açúcar e 1/2 xícara (chá) de água quente.

Rendimento: 10 fatias Tempo de preparo: 1h5m

Modo de preparo

Cobertura:

- Derreta o açúcar em uma panela até ficar dourado;
- Adicione água quente e mexa até formar uma calda. Reserve.

Massa:

- Bata no liquidificador os ovos, açúcar, óleo e leite;
- Acrescente a farinha aos poucos e bata até ficar homogêneo;
- Adicione o fermento e bata rapidamente.

Montagem:

- Unte uma forma média e coloque o caramelo no fundo;

BOLO DE BANANA

- Disponha as bananas cortadas sobre o caramelo;
- Despeje a massa por cima;
- Leve ao forno médio (180 °C), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Deixe esfriar antes de desenformar.

Figura 18 - Exemplo de bolo de banana.



Fonte: Tudo Gostoso, Bolo de banana (s.d.).

BOLO DE MILHO

Ingredientes

- 1 lata de milho (sem o líquido);
- 1 lata de leite (medida da lata de milho);
- 1 lata de açúcar (medida da lata de milho);
- 1 lata de flocão de milho;
- 1/2 lata de óleo de soja;
- 3 ovos inteiros;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- margarina para untar;
- farinha de trigo para untar.

Rendimento: 1 porção Tempo de preparo: 50min

Modo de preparo

- Escorra o milho e use a lata para medir os outros ingrediente;
- Unte e enfarinhe uma forma de bolo com furo e preaqueça o forno;
- Bata no liquidificador o milho escorrido, leite, açúcar, flocão de milho, óleo e ovos até ficar homogêneo;
- Se quiser, adicione duas colheres de coco ralado;
- Acrescente o fermento e pulse o liquidificador 3 vezes;
- Despeje a massa na forma e leve ao forno médio por cerca de 40 minutos, até dourar e o palito sair limpo;

BOLO DE MILHO

- Deixe esfriar completamente antes de desenformar.

Figura 19 - Exemplo de bolo de milho.



Fonte: Tudo Gostoso, Bolo de milho (s.d.).

PÃO DE QUEIJO COLORIDO

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de polvilho doce;
- 3 ovos;
- 1/2 xícara (chá) de óleo;
- 1 xícara (chá) de leite quente;
- Sal a gosto;
- 1 colher (chá) de fermento em pó;
- 1 cenoura pequena picada e cozida;
- 1/2 xícara (chá) de couve folha cozido;
- 1/2 beterraba picada e cozida;
- 1 e 1/2 xícara (chá) de polvilho azedo;
- 1 e 1/2 xícara (chá) de queijo de minas padrão (meia cura) ralado.

Rendimento: 20 unid. Tempo de preparo: 1h

Modo de preparo

- Bata no liquidificador o polvilho doce, os ovos, o óleo, o leite, o sal e o fermento;
- Divida em três partes;
- Volte ao liquidificador uma parte, bata com a cenoura e transfira para uma tigela;
- Proceda da mesma forma com o espinafre e a beterraba, separando as massas por cores;
- Divida a quantidade de polvilho e queijo entre as três cores, misture e modele bolinhas;
- Coloque em uma fôrma e leve ao forno médio, pre-

- aquecido, por 20 minutos sem dourar.

Figura 20 - Exemplo de pão de queijo colorido.



Fonte: Guia da Cozinha, Pão de queijo colorido (2020).

PÃO DE FORMA CASEIRO

Ingredientes

- 5 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 2 colheres (chá) de fermento biológico seco (cerca de 6 g);
- 2 colheres (chá) de açúcar;
- 1 xícara (chá) de água morna;
- ½ xícara (chá) de leite em temperatura ambiente;
- 2 colheres (sopa) de manteiga em ponto pomada;
- 2 colheres (chá) de sal.

Rendimento: 2 pães Tempo de preparo: 2h

Modo de preparo

- Deixe o leite e a manteiga em temperatura ambiente;
- Misture o fermento, o açúcar e ¼ de xícara de água morna, e deixe descansar por 5 minutos até espumar;
- Misture a farinha e o sal. Faça um buraco no centro, adicione o fermento dissolvido e, aos poucos, a água morna e o leite. Misture bem até formar uma massa;
- Incorpore a manteiga à massa e sove por 10 minutos até a textura ficar macia e úmida;
- Modele a massa em bola, cubra e deixe descan-

PÃO DE FORMA CASEIRO

- sar por 1 hora até dobrar de tamanho;
- Divida a massa, modele em retângulos e dobre as extremidades para formar os pães. Coloque nas fôrmas untadas;
- Cubra e deixe os pães crescerem por 40 minutos;
- Preaqueça o forno a 180 °C e asse os pães por 40 minutos, até dourarem;
- Retire os pães do forno e desenforme sobre uma grelha, para evitar que a casca amoleça.

Figura 21 - Exemplo de pão de forma caseiro.



Fonte: Panelinha, Pão de forma caseiro (s.d.).

COOKIES DE BANANA COM AVEIA

Ingredientes

- 1 banana;
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia;
- 1 colher de sopa de aveia em flocos;
- Gotas de chocolate amargo ou uvas-passas.

Rendimento: 4 porções Tempo de preparo: 20min

Modo de preparo

- Em um recipiente, coloque a banana e amasse bem com um garfo;
- Adicione a farinha e a aveia em flocos. Misture bem;
- Acrescente as gotas de chocolate. Misture até incorporar;
- Pegue pequenas porções, molde em formato de cookies e disponha em uma forma untada com azeite e farinha de aveia;
- Leve ao forno preaquecido a 150 °C por cerca de 15 minutos.

Figura 22 - Exemplo cookies de banana com aveia.



Fonte: Panelinha, Cookie de banana com aveia (s.d.).

Fonte: Panelinha, Cookie de banana com aveia (s.d.).

BOLO DE MAÇÃ COM AVEIA

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de aveia em flocos finos;
- 1 e 1/2 xícara de farinha de trigo;
- 1 xícara (chá) de açúcar;
- 1 xícara (chá) de açúcar refinado;
- 1 colher de margarina;
- 3 ovos;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó.

Rendimento: 8 fatias Tempo de preparo: 45min

Modo de preparo

- Bata a margarina com o açúcar até ficar homogêneo;
- Adicione os ovos e as maçãs, misturando bem;
- Incorpore a aveia, farinha de trigo, canela e fermento, mexendo até homogeneizar;
- Despeje a massa em forma untada e enfarinhada;
- Asse em forno preaquecido a 180 °C por 40 minutos.

Figura 23 - Exemplo de bolo de maçã com aveia.



Fonte: Receitas Nestlé, Bolo fácil de maçã com aveia (s.d.).

Fonte: Tudo Gostoso, Bolo de maçã com aveia (s.d.).

BOLINHOS SALGADOS DE MILHO COM ABOBRINHA

Ingredientes

- 300 g de milho verde;
- 2 ovos;
- 1 xícara (chá) de queijo meia-cura ralado (cerca de 100 g);
- 1 xícara (chá) de leite;
- 1 colher (sopa) de manteiga;
- ½ xícara (chá) de fubá mimoso;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- 1 abobrinha;
- 2 ramos de tomilho;
- Azeite para refogar a abobrinha;
- Queijo parmesão ralado a gosto;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- Manteiga e fubá para untar a assadeira.

Rendimento: 15 bolinhos Tempo de preparo: 1h

Modo de preparo

- Preaqueça o forno a 180 °C;
- Unte com manteiga e fubá 15 forminhas para empada de 7 cm de diâmetro;
- Em um liquidificador, bata os ovos, o milho congelado, o leite, a manteiga e o sal até ficar liso;
- Lave, seque e corte a abobrinha ao meio, no sentido do comprimento. Descarte as pontas, corte cada me-

Fonte: Panelinha, Bolinhos salgados de milho com abobrinha (s.d.).

- tade em 4 tiras e as tiras em cubos de 1 cm.
- Leve uma frigideira em fogo médio com um fio de azeite e refogue abobrinha temperada com sal e pimenta do reino por 2 minutos;
- Pegue o creme batido no liquidificador e transfira para uma tigela, junte o fubá e misture com um batedor para dissolver bem. Acrescente o queijo ralado, a abobrinha refogada, o tomilho debulhado, misture, acrescente o fermento e misture novamente. Preencha $\frac{2}{3}$ da forminha e em seguida polvilhe queijo ralado. Por último, leve ao forno por 40 minutos.

Figura 24 - Exemplo de bolinho salgado de milho com abobrinha.



Fonte: Panelinha, Bolinhos salgados de milho com abobrinha (s.d.).

PÃO DE BRÓCOLIS

Ingredientes

- 200 gramas de brócolis cozido em florete;
- 300 gramas de farinha de trigo;
- 50 gramas de iogurte natural;
- 25 mililitros de azeite;
- Sal a gosto;
- 8 gramas de fermento biológico seco;
- Queijo mussarela ralado a gosto.

Rendimento: 6 porções Tempo de preparo: 40min

Modo de preparo

- Bata os floretes de brócolis no processador;
- Acrescente a farinha de trigo, iogurte natural, azeite, sal, fermento biológico seco e misture bem;
- Pegue montinhos da massa, faça bolinhas e abra na palma da mão;
- Recheie com queijo mussarela ralado;
- Unte uma frigideira com azeite e frite o pão de brócolis até ficar douradinho em ambos os lados.

Figura 25 - Exemplo de pão de brócolis.



Fonte: Receitas Globo, Pão de brócolis (s.d.).

Fonte: Receitas Globo, Pão de brócolis (s.d.).

CREPIOCA SUPERFIBRAS

Ingredientes

- 1 ovo (de preferência orgânico);
- 2 colheres de sopa de tapioca;
- 1 colher de sopa de farelo de aveia;
- 1 colher de sopa requeijão;
- 1 pitada de sal.

Rendimento: 1 porção Tempo de preparo: 15min

Modo de preparo

- Bata o ovo com um garfo ou fuê;
- Misture a tapioca, o farelo de aveia e o sal;
- Aqueça uma frigideira e despeje a massa, espalhando bem. Não é necessário untar;
- Deixe dourar dos dois lados e sirva com requeijão.

Figura 26 - Exemplo de crepioca superfibras.



Fonte: Tudo Gostoso, Crepioca (s.d.).

SALADA DIVERTIDA DE FRUTAS COM MOLHO DE IOGURTE

Ingredientes

- ½ mamão papaia;
- 1 laranja picada;
- ½ xícara (chá) de morangos;
- 1 maçã picada;
- Molho: 2 colheres (sopa) de suco de laranja e ½ pote de iogurte natural integral .

Rendimento: 4 porções Tempo de preparo: 15min

Modo de preparo

- Pique todas as frutas e coloque em uma tigela;
- Misture o iogurte com o o suco de laranja e despeje sobre as frutas;
- Finalize como desejar. Opções: aveia, granola ou linhaça;
- Obs.: as frutas podem ser adequadas de acordo com a disponibilidade (exemplo: substituir morango por banana).

Figura 27 - Exemplo de salada de fruta com iogurte.



Fonte: Catraca livre (2023).

Fonte: Receita da Boa, Salada de frutas com iogurte (s.d.).

PANQUECA DE BANANA

Ingredientes

- 1 banana;
- 1 ovo;
- 3 colheres (sopa) de aveia;
- Canela a gosto (opcional).

Rendimento: 2 porções Tempo de preparo: 10min

Modo de preparo

- Amasse a banana e misture com o ovo e a aveia; Adicione canela, se desejar;
- Aqueça uma frigideira untada em fogo baixo e despeje a mistura;
- Cozinhe até dourar de um lado, depois vire;
- Sirva quando estiver firme e dourada.

Figura 28 - Exemplo de panqueca de banana.



Fonte: Amando Cozinhar,
Panqueca de banana (2022).

Fonte: Amando Cozinhar, Panqueca de banana (2022).

BOLINHO DE TAPIOCA

Ingredientes

- 1 litro de leite levemente morno;
- 1/2 kg de tapioca;
- 3 ovos ligeiramente batidos;
- 3 colheres de margarina;
- 50 g de queijo ralado (opcional);
- Sal a gosto.

Rendimento: 30 porções Tempo de preparo: 50min

Modo de preparo

- Deixe a tapioca de molho no leite por aproximadamente 30 minutos e depois a misture aos demais ingredientes;
- Unte tabuleiro ou forma com margarina e farinha de trigo e coloque as colheradas da massa, mas não as deixe muito juntas, porque essa massa costuma crescer;
- Asse em forno preaquecido por uns 30 minutos em 180 graus ou até os bolinhos dourarem.

Figura 29 - Exemplo de bolinho de tapioca.



Fonte: Tudo Gostoso, Bolinho de tapioca (s.d.).

Fonte: Tudo Gostoso, Bolinho de tapioca (s.d.).

CUSCUZ NUTRITIVO

Ingredientes

- 6 colheres de sopa de flocão de milho (cuscu);
- 6 colheres de sopa de água;
- 1 colher de sopa de cenoura ralada;
- 1 colher de sopa de aveia flocos finos;
- 1 pitada de sal generosa;
- 2 colheres de sopa de mussarela ralada.

Rendimento: 1 porção Tempo de preparo: 35min

Modo de preparo

- Numa tigela, coloque o flocão de milho e adicione metade da água e sal. Misture com uma colher. Adicione o restante da água e mexa novamente até incorporar. Deixe o flocão hidratar por uns 5 minutos;
- Após o tempo de descanso, misture a aveia e a cenoura ralada;
- Em seguida, pegue a cuscuzeira individual e coloque água na panelinha de baixo;
- Na panelinha de cima, coloque o cuscu hidratado e nivele suavemente a superfície com uma colher, sem pressionar, para que o cuscu fique bem soltinho e cozinhe de maneira uniforme;
- Coloque o queijo por cima, cubra a panela com a tampa e leve ao fogo baixo. Assim que a água ferver e o vapor começar a subir, cozinhe por 9 minutos e

Fonte: Tudo Gostoso, Cuscuz de milho (s.d.).

- e tire do fogo.

Figura 30 - Exemplo de cuscuz nutritivo.



Fonte: Tudo Gostoso, Cuscuz simples (s.d.).

BATIDA DE BANANA COM MAÇA E AVEIA

Ingredientes

- 1 banana prata;
- 200 ml de leite;
- ½ maçã;
- 5 colheres de sopa de aveia;
- Açúcar a gosto ou mel;
- Gelo a gosto.

Rendimento: 1 porção Tempo de preparo: 10min

Modo de preparo

- Coloque todos os ingredientes em um liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.

Figura 31 - Exemplo de batida de banana com maçã e aveia.



Fonte: PorkWorld, Vitamina de banana com maçã e aveia (2022).

CUSCUZ COM LEITE DE COCO

Ingredientes

- 300 gramas de farinha flocada de milho;
- 100 ml de leite de coco;
- 120 ml de água;
- 1 colher de sopa de açúcar;
- 1/2 colher de chá de sal;
- 100 gramas de coco ralado (opcional).

Rendimento: 2 porções Tempo de preparo: 25min

Modo de preparo

- Em uma tigela, misture a farinha de milho, o açúcar, o coco ralado e o sal;
- Em outro recipiente menor, misture o leite de coco e a água;
- Gradualmente, vá adicionando a mistura de leite de coco e água nos ingredientes secos;
- Enquanto isso, coloque água até a metade da parte inferior do cuscuzeiro e a leve ao fogo para ferver;
- Coloque a massa do cuscuz na parte de cima do cuscuzeiro, nivelando a superfície sem apertar (ela precisa ficar soltinha para o vapor circular e completar o cozimento). Tampe e cozinhe em fogo baixo por 10 a 15 minutos;
- Está pronto! Sirva quente e regado com leite de coco.

Figura 32 - Exemplo de cuscuz com leite de coco.



Fonte: Receiteria, Cuscuz com leite de coco (2023).

AVENTURAS NA COZINHA

LANCHES



RECEITAS FÁCEIS E NUTRITIVAS

BOLO DE BRÓCOLIS (OU BOLO DO HULK)

Ingredientes

- 200 g de folhas e talos de brócolis (lavadas e picadas) – use as folhas do brócolis tipo ninja;
- 3 ovos inteiros;
- 1 xícara (chá) de açúcar;
- 3 colheres (sopa) margarina ou manteiga sem sal;
- ½ xícara (chá) de leite;
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) de fermento;
- 2 colheres (sopa) cheias de chocolate em pó.

Rendimento: 10 porções Tempo de preparo: 35min

Modo de preparo

- Preaqueça o forno a 180 °C;
- No liquidificador, bata as folhas e talos do brócolis, com os ovos e o leite, triture bem e reserve;
- Numa tigela, junte o açúcar com a margarina ou a manteiga e misture bem, acrescente a mistura do liquidificador, em seguida, a farinha de trigo peneirada e, por último, o fermento;
- Numa forma de buraco untada (22 cm diâmetro), distribua metade da massa; e, na metade restante, junte o chocolate em pó, coloque esta mesma mistura por cima da outra massa e, com um garfo,

BOLO DE BRÓCOLIS (OU BOLO DO HULK)

- faça movimentos para misturá-las;
- Leve para assar por 35 minutos.

Figura 34 - Exemplo de bolo de brócolis.



Fonte: Panelinha, Hoje vai ter bolo (s.d.).

SORVETE DE ABACATE COM BANANA

Ingredientes

- 1 abacate maduro;
- 2 bananas congeladas;
- Mel ou açúcar a gosto (opcional).

Rendimento: 4 porções Tempo de preparo: 2h

Modo de preparo

- No liquidificador, bata o abacate com as bananas congeladas até ficar homogêneo;
- Se desejar, adicione mel ou açúcar e bata novamente;
- Transfira para um recipiente e leve ao congelador por 1-2 horas antes de servir.

Figura 35 - Exemplo de sorvete de abacate com banana.



Fonte: Panelinha, Sorvete de abacate com banana (s.d.).

BOLO DE BETERRABA

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de trigo;
- 1 xícara de açúcar;
- 1/2 xícara de óleo;
- 3 ovos;
- 1 xícara de beterraba cozida e amassada;
- 1/2 xícara de leite;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó.

Rendimento: 11 porções Tempo de preparo: 45min

Modo de preparo

- Preaqueça o forno a 180 °C;
- Bata os ovos, o óleo e o açúcar no liquidificador. Adicione o leite e a beterraba e bata até a mistura ficar homogênea;
- Em uma tigela, misture a farinha e o fermento. Adicione a mistura líquida e mexa até incorporar;
- Despeje em uma forma untada e asse por cerca de 30-35 minutos, ou até que um palito ou faca saia limpa.

BOLO DE BETERRABA

Figura 36 - Exemplo bolo de beterraba.



Fonte: Minhas Receitinhas, Bolo de beterraba (s.d.).

BOLINHOS DE CENOURA E AVEIA

Ingredientes

- 2 cenouras raladas;
- 1 ovo;
- 1/2 xícara de farinha de aveia;
- 1/2 xícara de leite;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 1 colher de chá de fermento em pó;
- Pitada de sal.

Rendimento: 8 porções Tempo de preparo: 30min

Modo de preparo

- Misture todos os ingredientes em uma tigela;
- Coloque em forminhas de silicone ou untadas;
- Asse em forno preaquecido a 180 °C por 20-25 minutos ou até dourar.

Figura 37 - Exemplo de bolo de cenoura e aveia.



Fonte: Receita da Boa, Bolinho de cenoura e aveia (2024).

COXINHA DE FRANGO COM BATATAS

Ingredientes

- Frango desfiado e temperado (mais o menos 350g);
- 1 colher (sopa) de manteiga ou margarina (para untar);
- 500 g de batata-inglesa ou batata-doce;
- Sal a gosto.

Rendimento: 45 porções Tempo de preparo: 4h

Modo de preparo

- Em uma panela, cozinhe as batatas descascadas em água fervente com sal. Quando cozidas e moles, tire da panela, amasse até formar uma massa homogênea;
- Com as mãos untadas, faça porções da massa de batata e coloque o frango desfiado dentro. Em seguida, feche a massa e molde como coxinhas;
- Coloque as coxinhas em uma assadeira untada e leve ao forno ou air fryer preaquecido a 180 °C por cerca de 20 minutos, ou até que fiquem douradas;
- Deixe esfriar um pouco e sirva!

Figura 38 - Exemplo de coxinha de frango com batatas.



Fonte: Receitas Globo, Coxinha de frango com batata (s.d.).

PÃO DE QUEIJO

Ingredientes

- 1 xícara de polvilho doce;
- 1/2 xícara de queijo ralado;
- 1/4 de xícara de leite (pode ser desnatado ou vegetal);
- 1 ovo;
- 1 colher de sopa de óleo (pode ser de oliva ou girassol);
- Sal a gosto.

Rendimento: 40 porções Tempo de preparo: 1h

Modo de preparo

- Misture todos os ingredientes em uma tigela até formar uma massa homogênea;
- Com as mãos untadas, faça bolinhas do tamanho de uma colher de sopa;
- Coloque as bolinhas em uma assadeira untada e leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 20 minutos, ou até que fiquem douradas.
- Deixe esfriar um pouco e sirva!

PÃO DE QUEIJO

Figura 39 - Exemplo de pão de queijo.



Fonte: Panelinha, Pão de queijo (s.d.).

ESPETINHOS DE FRUTAS

Ingredientes

- 1 banana;
- 1 maçã;
- 1 mamão;
- 1/2 xícara de uvas (sem sementes);
- 1 manga;
- Palitos de churrasco.

Rendimento: 10 porções Tempo de preparo: 20min

Modo de preparo

- Lave bem as frutas, descasque a banana e o kiwi, se necessário, e corte todas as frutas em pedaços pequenos;
- Em um palito, coloque alternadamente os pedaços de frutas. Você pode criar padrões ou misturar as cores para deixar mais divertido;
- Sirva os espetinhos imediatamente ou coloque na geladeira para um lanche refrescante mais tarde.

Figura 40 - Exemplo de espetinho de frutas.



Fonte: Pão de Açúcar, Espetinhos de frutas coloridos (s.d.).

Fonte: Pão de Açúcar, Espetinhos de frutas coloridos (s.d.).

SORVETINHO DO SOL

Ingredientes

- 1 manga média cortada em cubos;
- 1 banana fatiada;
- 3 colheres de sopa de leite ou bebida vegetal.

Rendimento: 2 porções Tempo de preparo: 1h

Modo de preparo

- Congele a manga em cubos e a banana em fatias;
- Bata a manga, a banana e o leite/bebida vegetal no liquidificador até ficar homogêneo;
- Coloque em potinhos e leve ao freezer.

Figura 41 - Exemplo do sorvetinho do sol.



Fonte: Panelinha, Sorbet de manga (s.d.).

TOSTEX DE ABACATE

Ingredientes

- 2 pães franceses;
- 1 abacate /abacate;
- Caldo de 1 limão;
- Azeite a gosto;
- Folhas de salsinha a gosto;
- Folhas de coentro a gosto;
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto;
- Gomos de limão a gosto para servir.

Rendimento: 2 porções Tempo de preparo: 10min

Modo de preparo

- Corte os pães franceses em duas metades, no sentido da largura. Com a faca, abra cada metade para rechear – não precisa descartar o miolo. No total, você vai montar 4 sanduíches - assim eles cabem direitinho no tostex (se preferir, utilize um tostex próprio para pão francês);
- Corte o abacate ao meio, no sentido do comprimento. Descarte o caroço e descasque com as mãos para manter o formato da fruta. Apoie a parte plana de cada metade na tábua e corte em fatias de 0,5 cm. Regue com o caldo de limão e tempere com azeite, sal e pimenta a gosto;
- Divida o abacate em 4 porções. Na base de cada sanduíche, coloque as fatias de abacate sobrepondo

TOSTEX DE ABACATE

- uma a outra. Cubra generosamente com folhas de coentro e salsinha, tempere com mais um fio de azeite e feche os sanduíches;
- Coloque 1 sanduíche no tostex e leve ao fogo médio;
- Deixe por 1 minuto e meio de cada lado, até o pão ficar crocante e levemente dourado. Repita com os outros e sirva a seguir com gomos de limão.

Figura 42 - Exemplo de tostex de abacate.



Fonte: Panelinha, Tostex de avocado (s.d.).

SANDUICHE DE FRANGO COM MAÇÃ

Ingredientes

- 1 cebola;
- 1 cenoura;
- 2 talos de salsaão;
- 2 colheres (sopa) de azeite;
- ½ peito de frango assado e desfiado;
- Todas as fatias de maçã assadas (2 maçãs fuji);
- Todo o líquido da assadeira;
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto.

Rendimento: 10 porções Tempo de preparo: 2h

Modo de preparo

- Descasque e corte a cebola em meias-luas grossas. Leve uma frigideira grande ao fogo médio. Quando aquecer, regue com o azeite, junte a cebola e tempere com uma pitada de sal. Refogue por cerca de 15 minutos, mexendo de vez em quando, até ficar bem dourada;
- Assim que a cebola começar a dourar, regue aos poucos com o líquido da assadeira para soltar o "agarradinho" do fundo da frigideira, evitando que queime e garantindo mais sabor;
- Enquanto a cebola cozinha, lave e rale a cenoura pela parte grossa do ralador. Lave os talos de sal-

Fonte: Panelinha, Sanduíche de frango com maçã (s.d.).

SANDUICHE DE FRANGO COM MAÇÃ

- são, descarte as folhas e corte em tiras finas.
- Assim que as cebolas estiverem douradas, junte o salsão e refogue por mais 2 minutos até murchar levemente. Acrescente a cenoura e misture bem. Adicione o frango desfiado à frigideira, misture bem com os vegetais, ajuste o sal e a pimenta-do-reino. Desligue o fogo e transfira tudo para uma tigela grande;
- Junte o purê de maçã ao frango refogado na tigela;
- Misture bem até que o purê envolva todos os ingredientes, formando um recheio cremoso e úmido. Distribua o recheio entre duas fatias de pão e sirva a seguir.

Figura 43 - Exemplo de sanduíche de frango com maçã.



Fonte: Panelinha, Sanduíche de frango com maçã (s.d.).

BARRA DE AVEIA E MAÇÃ

Ingredientes

- 4 maçãs (cerca de 700 g);
- 250 g de manteiga;
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral;
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos;
- $\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de açúcar mascavo;
- $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) de uva-passa;
- Caldo de $\frac{1}{2}$ limão;
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de canela em pó;
- 1 colher (chá) de sal;
- Manteiga e farinha de trigo para untar e polvilhar a assadeira.

Rendimento: 28 porções Tempo de preparo: 1h

Modo de preparo

- Preaqueça o forno a 180 °C e unte uma assadeira de 22 × 28 cm com manteiga e farinha;
- Corte as maçãs em fatias finas, misture com uvas-passas, caldo de limão e canela. Reserve;
- Derreta a manteiga com o açúcar mascavo em fogo baixo e deixe amornar;
- Em uma tigela, misture farinha integral, aveia e sal.
- Adicione a mistura de manteiga e açúcar aos poucos até formar uma farofa úmida;
- Pressione metade da massa no fundo da assadeira.
- Espalhe a camada de maçãs por cima e cubra com o restante da massa, pressionando levemente;

Fonte: Panelinha, Barra de aveia e maçã (s.d.).

BARRA DE AVEIA E MAÇÃ

- Asse por cerca de 40 minutos, até dourar;
- Deixe amornar por 15 min, corte em barrinhas e espere esfriar completamente antes de retirar da assadeira;
- Conserve por até 5 dias em recipiente fechado.

Figura 44 - Exemplo de barra de aveia e maçã.



Fonte: Panelinha, Barra de aveia e maçã (s.d.).

EMPADA DE FRANGO

Ingredientes

- 145g de batata-doce (pode substituir por batata-inglesa, porém a massa não ficará tão firme);
- 1 ovo;
- 30 gramas de farinha de arroz ou de aveia;
- Sal a gosto;
- 375 gramas de peito de frango desfiado;
- Para o recheio, pode-se acrescentar cenoura ralada, brócolis, tomate, palmito ou vegetais que desejar.

Rendimento: 14 porções Tempo de preparo: 40min

Modo de preparo

- Cozinhe a batata-doce e amasse. Acrescente a farinha de arroz ou aveia e o sal. Deixe a massa homogênea e ponha o sal;
- Ponha a massa aberta na forminha;
- Recheie com o frango e o restante dos seus recheios desejados;
- Ponha outra camada da massa por cima como uma tampinha;
- Ponha pra assar na air fryer ou no forno convencional (na air fryer, vai levar cerca de 20 minutos a 180 °C, mas é bom ir olhando até dourar).

EMPADA DE FRANGO

Figura 45 - Exemplo empada de frango.



Fonte: Panelinha, Empadinha de frango (s.d.).

PÃO DE FRIGIDEIRA SEM LACTOSE

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (chá) de fermento em pó;
- 1½ colher (chá) de sal;
- 2 colheres (sopa) de azeite;
- 1 xícara (chá) de água;
- Farinha de trigo para polvilhar a bancada.

Rendimento: 6 pães Tempo de preparo: 10min

Modo de preparo

- Numa tigela grande, misture a farinha com o sal e o fermento. Abra um buraco no centro, junte o azeite e misture com as pontas dos dedos para incorporar, até formar uma farofinha;
- Coloque a água em duas etapas: junte a metade e, com as mãos, misture bem; adicione o restante da água aos poucos, misturando até formar uma massa úmida. Transfira a massa para a bancada de trabalho levemente enfarinhada e sove por 3 minutos – no início, ela pode grudar nos dedos, mas fica mais consistente e lisinha durante a sova; evite adicionar mais farinha, pois isso pode deixar o pão duro;
- Forme um cilindro com a massa e, com uma espátu-

- la de padeiro (ou faca), divida em 6 pedaços iguais. Cubra com um pano de prato úmido para não ressecar durante o preparo dos discos – a massa leva fermento químico e, por isso, não precisa de descanso para crescer;
- Leve uma frigideira grande (de preferência, de ferro ou uma chapa), para aquecer em fogo alto. Polvilhe farinha na bancada e, com um rolo de macarrão, abra uma porção da massa até formar um disco de 20 cm de diâmetro – polvilhe farinha sobre a massa e no rolo durante o processo, para não grudar;
- Quando a frigideira estiver bem quente, coloque o disco de massa e faça vários furos com um garfo – isso evita que a massa infle ao assar. Diminua o fogo para médio e deixe “assar” por cerca de 2 minutos, ou até que o lado em contato com a frigideira esteja dourado e com pintinhas chamuscadas. Com uma espátula (ou pinça), vire o pão e doure por mais 2 minutos.

Figura 46 - Exemplo de pão de frigideira sem lactose.



Fonte: Panelinha, Pão de frigideira sem leite (s.d.).

SANDUICHE DE PASTA DE OVOS

Ingredientes

- 2 fatias de pão de fôrma;
- 2 ovos;
- ½ xícara (chá) de maionese;
- ½ cebola pequena;
- ¼ de xícara (chá) de salsinha;
- Noz-moscada a gosto;
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto.

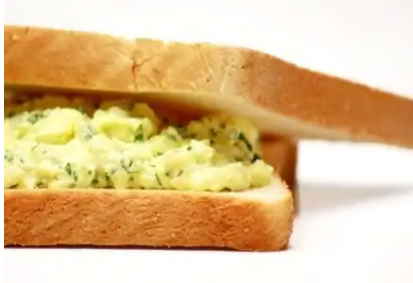
Rendimento: 1 porção Tempo de preparo: 10min

Modo de preparo

- Numa panela, coloque os ovos e cubra com água. Leve ao fogo alto. Quando ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 7 minutos. Desligue o fogo, escorra a água e deixe os ovos esfriarem até conseguir manuseá-los para descascar;
- Numa tábua, descasque e pique bem fino a cebola;
- Sob água corrente, lave a salsinha e seque com papel-toalha ou um pano de prato limpo. Retire as folhas e pique fino;
- Numa tigela, aperte os ovos descascados com um garfo, até formar uma pasta. Em seguida, acrescente todos os outros ingredientes e misture bem;
- Com uma colher ou espátula, espalhe a pasta de ovos sobre uma fatia de pão e tampe o sanduíche com a outra metade. Sirva frio.

Fonte: Panelinha, Sanduíche de pasta de ovos (s.d.).

Figura 47 - Exemplo de sanduíche de pasta de ovos.



Fonte: Panelinha, Sanduíche de pasta de ovos (s.d.).

MAIONESE

Ingredientes

- 2 gemas em temperatura ambiente;
- 1 colher (sopa) de vinagre (ou de caldo de limão);
- 1½ colher (chá) de mostarda de Dijon;
- 200 ml de óleo;
- Sal.

Rendimento: 1 porção Tempo de preparo: 10min

Modo de preparo

- Coloque as gemas, o vinagre e a mostarda numa tigela funda — é importante que a tigela seja grande o bastante para que você consiga bater os ingredientes vigorosamente. Dica: coloque um pano úmido sob a tigela; assim, ela fica fixa na bancada enquanto você bate a maionese à mão;
- Com um batedor de arame, misture bem as gemas com os outros ingredientes. Sem parar de mexer, vá adicionando o óleo em fio, até a maionese engrossar e firmar (se preferir, prepare a maionese com ajuda de outra pessoa: uma segura a tigela e mexe os ingredientes com o batedor de arame, enquanto a outra vai adicionando o óleo em fio);
- Quando a maionese estiver bem firme, pare de bater, prove e, se necessário, ajuste o sal — algumas mostardas são mais salgadas que outras;

MAIONESE

- Transfira para um pote com tampa e conserve na geladeira por até 3 dias.

Figura 48 - Exemplo de maionese.



Fonte: Panelinha, Maionese (s.d.).

BOLO DE CHOCOLATE

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de açúcar;
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos;
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo;
- 1 xícara (chá) de chocolate em pó;
- 1 colher (sopa) de canela em pó;
- 4 ovos;
- 1/2 xícara (chá) de margarina;
- 1/2 xícara (chá) de leite;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó.

Rendimento: 1 bolo Tempo de preparo: 2h

Modo de preparo

- Misture o açúcar, aveia, farinha de trigo e chocolate;
- Bata no liquidificador os ovos, a margarina e o leite, por 1 minuto;
- Aos poucos junte os ingredientes secos;
- Por último acrescente o fermento;
- Leve ao forno médio, preaquecido, em forma untada com trigo ou margarina e polvilhada por cerca de 30 minutos.

Figura 49 - Exemplo de bolo de chocolate.



Fonte: Panelinha, Bolo clássico de chocolate (s.d.).

MUFFIN DE CHOCOLATE, BANANA E AMENDOIM

Ingredientes

- 2 bananas maduras;
- 2 ovos;
- 3/4 xícara de açúcar;
- 1 xícara de farinha de trigo;
- 1/4 xícara de chocolate em pó;
- 1/3 xícara de manteiga derretida;
- 1 colher de sopa de fermento em pó;
- 1/3 xícara de amendoim torrado e picado;
- Pedacos de chocolate para o topo (a gosto).

Rendimento: 12 porções Tempo de preparo: 30min

Modo de preparo

- Preaqueça o forno a 180 °C e prepare uma forma para muffins com forminhas;
- Em uma tigela, amasse as bananas e misture com os ovos e açúcar;
- Adicione farinha, chocolate em pó e manteiga, e, por último, fermento e amendoim;
- Distribua a massa nas forminhas e coloque os pedacos de chocolate por cima;
- Asse por cerca de 20 a 25 minutos.

Figura 50 - Exemplo de muffin de chocolate, banana e amendoim.



Fonte: Tudo Gostoso, Muffin de banana com chocolate (s.d.).

IOGURTE CASEIRO

Ingredientes

- 1 l de leite;
- 100 g de iogurte natural pronto.

Rendimento: 10 porções Tempo de preparo: 20min

Modo de preparo

- Aqueça 1 litro de leite a 85 °C e deixe que esfrie até 43 °C (morno, mas não quente nem totalmente frio - verifique se consegue ficar com o dedo limpo dentro por 10 segundos; se conseguir, está no ponto!);
- Misture com 100 g de iogurte natural pronto e mexa até dissolver ou bata no liquidificador;
- Cubra com um prato, embrulhe em duas ou três toalhas e coloque em um lugar protegido;
- Deixe descansar por 5 horas, desembulhe, cubra com filme plástico e leve à geladeira.

Figura 51 - Exemplo de iogurte caseiro.



Fonte: Panelinha, Iogurte caseiro (s.d.).

Fonte: Panelinha, Iogurte caseiro (s.d.).

BOLO DE MACAXEIRA

Ingredientes

- 1 kg de macaxeira (aipim, mandioca);
- 150 ml de óleo;
- 4 ovos;
- 2 xícaras de chá de açúcar;
- 2 colheres de sopa de manteiga;
- 100 g de coco fresco ralado;
- 1 colher de café de fermento químico.

Rendimento: 10 porções Tempo de preparo: 50min

Modo de preparo

- Rale a macaxeira e reserve;
- No liquidificador, bata o óleo com os ovos, o açúcar e a manteiga por 3 minutos;
- Coloque em uma tigela e junte a macaxeira ralada e o coco fresco ralado e misture bem;
- Adicione o fermento químico e misture;
- Despeje em uma forma untada com manteiga;
- Leve para assar em forno preaquecido a 180 °C por 50 minutos ou até dourar;
- Desenforme morno e deixe esfriar.

Figura 52 - Exemplo de bolo de macaxeira.



Fonte: Tudo Gostoso, Bolo de macaxeira simples (s.d.).

AVENTURAS NA COZINHA

ALMOÇO
e
JANTAR



RECEITAS FÁCEIS E NUTRITIVAS

PURÊ DE BATATA COM BETERRABA (PURÊ DA BARBIE)

Ingredientes

- 2 unidades de beterraba cozida e descascada;
- 1 kg de batata cozida;
- Sal a gosto;
- 1/2 xícara (chá) de leite desnatado;
- 4 colheres (sopa) de vinagre branco;
- 5 colheres (sopa) de azeite de oliva.

Rendimento: 12 porções Tempo de preparo: 40min

Modo de preparo

- Passe as beterrabas e as batatas (ainda quentes) pelo processador;
- Em uma tigela, misture bem a beterraba com a batata, o sal e o leite;
- Acrescente o vinagre e o azeite;
- Mexa bastante e sirva quente.

Figura 53 - Exemplo de purê de batata com beterraba.



Fonte: G Suplementos, Purê de batata (2024).

Fonte: G Suplementos, Purê de batata (2024).

PANQUECAS COLORIDAS DE COUVE-FOLHA E BETERRABA

Ingredientes

- 1 xícara de leite;
- 1 ovo;
- 1 xícara de farinha de trigo (ou integral);
- 1 colher de sopa de óleo;
- Couve-folha (para a massa verde);
- 1 beterraba cozida (para a massa rosa);
- Pitada de sal.

Rendimento: 10 porções Tempo de preparo: 25min

Modo de preparo

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador, bata até obter uma mistura homogênea;
- Numa frigideira em fogo médio, despeje um pouco da mistura, deixe dourar de um lado, vire para dourar o outro, apague o fogo e reserve. Depois, coloque o recheio de sua preferência, enrole e sirva.

Figura 54 - Exemplo de panqueca colorida com couve-folha e beterraba.



Fonte: Panelaterapia, Panquecas coloridas (s.d.).

Fonte: Tudo Gostoso, Panquecas coloridas (s.d.).

ALMÔNDEGAS DE FRANGO COM AVEIA

Ingredientes

- 350 g de frango;
- 2 dentes de alho amassados;
- Sal a gosto;
- 2 colheres de sopa de cebola picada;
- Pimenta-do-reino a gosto;
- Cebolinha a gosto;
- 1 colher de sopa de cenoura ralada;
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos finos;
- 1 colher de sopa de óleo de coco (ou azeite) para grelhar.

Rendimento: 5 porções Tempo de preparo: 40min

Modo de preparo

- Reúna todos os ingredientes;
- Triture o frango em um processador ou liquidificador;
- Coloque o frango triturado em uma vasilha e adicione o alho, o sal, a cebola, a pimenta, a cebolinha, a cenoura, a aveia e misture até formar uma massa;
- Unte suas mãos com azeite e, com a ajuda de uma colher, molde pequenas bolinhas com a massa;
- Leve uma frigideira ao fogo médio, adicione óleo de coco (ou azeite) e grelhe as almôndegas até ficarem

- douradinhas;
- Tampe a frigideira, deixe as almôndegas sobre fogo baixo por cinco minutos e reserve.

Figura 55 - Exemplo de almôndegas de frango com aveia.



Fonte: Kipper, Receita (s.d.).

TORTA SALGADA DE MILHO COM PIMENTÃO

Ingredientes

- 300 g de milho-verde congelado
- (ou 2 xícaras de chá de milho debulhado);
- 2 ovos;
- 1 xícara de chá de queijo meia-cura ralado
- (cerca de 100 g);
- 1 xícara de chá de leite;
- 1 colher de sopa de manteiga em temperatura ambiente;
- ½ xícara de chá de fubá mimoso;
- 1 colher de sopa de fermento em pó;
- 1 pimentão vermelho;
- 2 ramos de tomilho;
- Azeite para refogar o pimentão;
- Queijo parmesão ralado a gosto;
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto;
- Manteiga e fubá para untar e polvilhar a assadeira.

Rendimento: 6 porções Tempo de preparo: 1h

Modo de preparo

- Preaqueça o forno a 180 °C (temperatura média).
Unte com manteiga uma assadeira alta com cerca de 30 cm x 20 cm. Polvilhe com fubá, chacoalhe para espalhar e bata sobre a pia para tirar o excesso;
- Numa tigela pequena, quebre um ovo de cada vez e transfira para o liquidificador - se um estiver estra-

- gado, você não perde a receita. Junte o milho congelado, o leite, a manteiga e ½ colher de chá de sal. Enquanto o milho perde o gelo, prepare os outros ingredientes - se o milho estiver muito congelado, a massa não fica fluida;
- Lave, seque e corte o pimentão ao meio, no sentido do comprimento. Descarte o cabo e as sementes e corte cada metade em quadrados médios. Leve uma frigideira pequena ao fogo médio. Quando aquecer, regue com um fio de azeite e junte o pimentão. Tempere com sal, pimenta e refogue por 2 minutos. Reserve;
- Bata os ingredientes do liquidificador até ficar liso. Transfira para uma tigela, junte o fubá e misture com um batedor de arame para dissolver bem os gruminhos. Acrescente o queijo ralado, o pimentão refogado, o tomilho debulhado e misture bem. Por último, misture o fermento;
- Transfira a massa para a assadeira untada e polvilhe com queijo parmesão ralado a gosto. Leve ao forno para assar por cerca de 40 minutos até crescer e dourar. Retire do forno e sirva a seguir;
- Se quiser variar os sabores, em vez de pimentão, acrescente cubos de abobrinha refogados, cubos de tomate (sem semente), grãos de milho, cubinhos de bacon dourados, ou até pedacinhos de queijo minas.

Figura 56 - Exemplo de torta salgada de milho com pimentão.



Fonte: Panelinha, Torta salgada de milho com pimentão (s.d.).

CREPIOCA DE MILHO

Ingredientes

- 1 ovo;
- 3 colheres (sopa) de milho;
- 1 colher (sopa) de água;
- 2 colheres (sopa) tapioca;
- Sal a gosto;
- Temperos a gosto.

Rendimento: 1 porção Tempo de preparo: 7min

Modo de preparo

- Dentro de um liquidificador, coloque o milho, o ovo e a água. Bata começando pelo modo pulsar até que o milho triture por completo;
- Transfira para outro recipiente, junte o sal, temperos a gosto e a tapioca. Misture bem até ficar homogêneo;
- Leve uma frigideira ao fogo médio, despeje a mistura da crepioca e espere firmar. Você pode dividir a massa em duas porções, se desejar uma massa mais fina e crocante;
- Depois, é só rechear como desejar e servir.

Figura 57 - Exemplo de crepioca de milho.



Fonte: Receita Natureba,
Crepioca de milho (s.d.).

FAROFA DE CUSCUZ COM OVO

Ingredientes

- Meia cebola picada;
- 1 colher de sopa de manteiga + 1 fio de azeite;
- 3 ovos levemente batidos;
- Bastante coentro e cebolinha;
- Cuscuz esfarelado.

Rendimento: 1 porção Tempo de preparo: 10min

Modo de preparo

- Derreta a manteiga e o azeite em uma frigideira e acrescente a cebola. Deixe refogar por uns sete minutos, mexendo de vez em quando;
- Acrescente os ovos batidos;
- Quando começar a endurecer, mexa um pouco e acrescente o cuscuz esfarelado. O ovo cozinha muito rápido; então, é bom já ter o cuscuz por perto;
- Mexa bem por uns 5-10 minutos. Desligue o fogo, acrescente o sal, o coentro e a cebolinha.

Figura 58 - Exemplo de farofa de cuscuz.



Fonte: PetitChef, Farofa de cuscuz com ovo (s.d.).

Fonte: PetitChef, Farofa de cuscuz com ovo (s.d.).

HAMBÚRGUER DE FRANGO SIMPLES

Ingredientes

- 400 gramas de peito de frango;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- Pimenta-caiena a gosto;
- Chimichurri a gosto;
- 2 dentes de alho ralados;
- Páprica a gosto;
- 1 cebola ralada;
- 5 colheres de sopa de farinha de aveia;
- Manteiga a gosto.

Rendimento: 5-6 porções Tempo de preparo: 20min

Modo de preparo

- Reúna todos os ingredientes;
- Em um processador, triture o peito de frango;
- Transfira a carne para um recipiente e tempere com o sal, as pimentas, o chimichurri, o alho e a páprica;
- Adicione a cebola, uma colher de sopa de farinha de aveia e misture bem;
- Em seguida, molde a massa em formato de hambúrgueres, usando as mãos. Se preferir, use uma balança para pesar deixar todas as porções com a mesma quantidade;
- Após fazer os hambúrgueres, empane cada um na farinha de aveia restante;

Fonte: Receiteria, Hambúrguer de frango simples (2024).

- Frite os hambúrgueres em uma frigideira com manteiga, selando muito bem por todos os lados. Sirva.

Figura 59 - Exemplo de hambúrguer de frango simples.



Fonte: Receiteria, Hambúrguer de frango simples (2024).

MACARRÃO COM SARDINHA E LIMÃO

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de macarrão (massa curta de grão duro);
- 1½ xícara (chá) de tomate (200 g);
- 1 lata de sardinha em óleo (125 g);
- ¼ de xícara (chá) de azeite;
- Raspas de 1 limão-siciliano;
- 1 folha de louro seca;
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto;
- 2 ovos cozidos para servir;
- Salsinha picada a gosto para servir.

Rendimento: 5 porções Tempo de preparo: 20min

Modo de preparo

- Leve uma panela média com água ao fogo alto para ferver. Lave, seque e corte os tomates ao meio, no sentido da largura. Abra as latas de sardinha, transfira os filés para um prato e, com um garfo, descarte a espinha central. Passe os ovos cozidos pelo espremedor de batatas para formar uma farofinha; reserve;
- Assim que a água ferver, acrescente 1 colher (sopa) de sal e junte o macarrão. Misture e deixe cozinhar pelo tempo indicado na embalagem, ou até ficar ao dente. Enquanto o macarrão cozinha, aproveite para

Fonte: Panelinha, Macarrão com sardinha e limão (s.d.).

- preparar o molho;
- Leve uma frigideira grande com $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) de azeite ao fogo médio. Quando aquecer, junte a folha de louro, os tomates e refogue por 2 minutos até começarem a murchar. Regue com o vinho branco, junte as sardinhas e misture bem. Acrescente as raspas de limão, tempere com sal e pimenta a gosto e deixe cozinhar por 5 minutos, mexendo de vez em quando para formar um molho rústico – os tomates e as sardinhas vão desmanchar parcialmente. Desligue o fogo e reserve;
- Assim que o macarrão estiver cozido, reserve $\frac{1}{2}$ xícara (chá) da água do cozimento. Escorra e transfira o macarrão ainda quente para a frigideira. Misture com o molho delicadamente e junte aos poucos a água do cozimento para deixar o molho mais fluído. Sirva a seguir, polvilhado com a farofinha de ovos e salsinha;
- Sua frigideira é pequena? Cuidado! Se sua frigideira for pequena, misture o macarrão com o molho numa tigela à parte, para não correr o risco de derrubar os ingredientes no fogão. Você não vai querer perder nem um pouquinho desse preparo!

Figura 60 - Exemplo de macarrão com sardinha e limão.



Fonte: Panelinha, Macarrão com sardinha e limão (s.d.)

NUGGETS DE FRANGO

Ingredientes

- 1 xícara de frango cozido, bem embalado;
- 2 claras de ovo;
- 30 gramas de queijo cottage ou creme de ricota light.

Rendimento: 2 porções Tempo de preparo: 30min

Modo de preparo

- Processe todos os ingredientes em um processador de alimentos e forme nuggets;
- Coloque em uma assadeira untada ou forrada e leve ao forno a 180 °C por cerca de 25 minutos ou até dourar, virando na metade;
- Use cada 130 gramas da mistura para fazer 1 nugget.

Figura 61 - Exemplo de nuggets de frango.



Fonte: Borges, Receita (2024).

OMELETE DE VEGETAIS

Ingredientes

- 4 ovos;
- 4 colheres de iogurte natural;
- 1/2 xícara de vegetais cozidos (use os vegetais de sua preferência, como cenoura, beterraba, brócolis, vagem, feijão de corda);
- Sal a gosto.

Rendimento: 2 porções Tempo de preparo: 15min

Modo de preparo

- Em um recipiente adicione os ovos, o iogurte natural, os vegetais, o sal e misture;
- Em seguida adicione em uma frigideira untada e deixe cozinhar.

Figura 62 - Exemplo de omelete de vegetais.



Fonte: Tudo Gostoso, Omelete de legumes (s.d.).

NHOQUE DE BATATA

Ingredientes

- 1,5 kg de batata asterix (8 unidades médias) - pode-se usar também batata-baroa ou mandioquinha;
- 2 gemas;
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo;
- Sal a gosto;
- Farinha de trigo para polvilhar a bancada.

Rendimento: 6 porções Tempo de preparo: 2h

Modo de preparo

- Lave, descasque e corte as batatas em pedaços grandes, com cerca de 4 cm. Transfira para uma panela média, cubra com água e leve ao fogo alto. Assim que ferver, junte 1 ½ colher (sopa) de sal, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 20 minutos, até ficarem macias – espete com um garfo para verificar o ponto;
- Escorra bem a água e passe as batatas ainda quentes por um espremedor, sobre uma tigela grande;
- Quando a batata amassada amornar o suficiente para manusear, tempere com 2 colheres (chá) de sal e acrescente ¼ de xícara (chá) da farinha de trigo. Misture bem com as mãos;
- Junte as gemas e amasse bem. Aos poucos, adicione o restante da farinha, amassando bem com as mãos, até dar o ponto de enrolar. Para verificar o ponto,

- A quantidade de farinha de trigo usada na receita pode variar, mas evite adicionar em excesso, pois a massa ainda vai absorver mais farinha na hora de modelar;
- Leve uma panela grande com água ao fogo alto. Unte duas assadeiras grandes (ou refratários) com óleo. Assim que a água ferver, misture 1 colher (sopa) de sal;
- Enquanto a água ferve, polvilhe a bancada e duas assadeiras com farinha. Para modelar os nhoques, com uma porção de massa, faça um rolinho de cerca de 1 cm de diâmetro; corte em nhoques de cerca de 2 cm cada. Transfira para as assadeiras polvilhadas e repita o procedimento com o restante da massa;
- Com uma escumadeira, mergulhe cerca de 20 nhoques por vez na água fervente e deixe cozinhar até subirem à superfície. Retire os nhoques com a escumadeira, escorrendo bem a água, e transfira para a assadeira untada com óleo. Cozinhe todos os nhoques e sirva a seguir com o molho de sua preferência;
- Dica: adiante o preparo! Se quiser cozinhar os nhoques e finalizar mais tarde ou no dia seguinte, mergulhe os nhoques cozidos numa tigela com água e gelo antes de transferir para a assadeira untada com óleo. Cubra com filme e mantenha na geladeira

NHOQUE DE BATATA

- até a hora de usar. Para servir com um molho quente, mergulhe rapidamente em água fervente ou doure direto na frigideira com azeite.

Figura 63 - Exemplo de nhoque de batata.



Fonte: Panelinha, Nhoque de batata (s.d.).

SALADA DE MACARRÃO

Ingredientes

- 80 gramas de macarrão fusilli cozido ou 35 gramas de macarrão fusilli cru (cozinhe até estar ao dente);
- 1 cenoura crua média ralada;
- 1/2 cebola roxa em cubinhos;
- 7 tomatinhos cereja cortados ao meio;
- 2 colheres de (sopa) de pickles picado;
- 6 folhas grandes de alface cresa;
- 100g de frango em cubinhos grelhado ou na air fryer (temperado com sal, pimenta-do-reino e páprica defumada).
- Molho:
 - 1 pote de iogurte natural integral (170g). (Obs: leia o rótulo e escolha marcas que tenham apenas leite e fermento na composição);
 - 1 colher de sopa de creme de ricota;
 - 1 dente de alho amassado;
 - 2 colheres de sopa de mostarda;
 - 1 limão espremido;
 - 7 gramas de parmesão ralado;
 - Pimenta-do-reino a gosto.

Rendimento: 2 porções Tempo de preparo: 30min

Modo de preparo

- Pese, cozinhe o macarrão com água e sal e separe;
- Corte o filé de peito de frango em cubos, tempere e grelhe;
- Limpe e corte os vegetais;

SALADA DE MACARRÃO

- Prepare o molho;
- Depois, é só misturar tudo.

Figura 64 - Exemplo de salada de macarrão.



Fonte: Receiteria, Salada de macarrão (2026).

SALPICÃO ALTERNATIVO

Ingredientes

- 250 gramas de peito frango cozido, desfiado e temperado a gosto;
- 1 cenoura ralada;
- 1/2 xícara de chá de salsão;
- 1 alho-poró picado;
- 1/2 xícara de chá de maçã ralada;
- Salsinha para finalizar;
- Uvas-passas.

Rendimento: 3 porções Tempo de preparo: 25min

Modo de preparo

- Cozinhe no vapor, na água ou na pressão até estar bem cozido. Desfie com o auxílio de um garfo e reserve;
- Prepare todos os ingredientes do salpicão conforme a descrição acima e misture tudo em uma tigela grande;
- Em outra tigela, misture todos os ingredientes do molho;
- Combine as misturas das duas tigelas, sirva em uma travessa e finalize com salsinha picada. Adicione uvas-passas a gosto.

Figura 65 - Exemplo de salpicão alternativo.



Fonte: Panelinha, Salpicão de frango (s.d.).

SOPA DE CARNE COM VEGETAIS

Ingredientes

- 1/2 cebola cortada em cubos;
- 3 dentes de alho picadinhos;
- 500 g de carne de panela em cubos (acém, paleta, coxão mole, músculo);
- Sal e pimenta do reino a gosto;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 1 folha de louro;
- 2-3 xícaras de água ou caldo de vegetais caseiro;
- 1 lata de tomates pelados;
- 3-4 xícaras de vegetais picados (batata, chuchu, abóbora, abobrinha, pimentão, cenoura);
- 1 xícara de repolho picado;
- Cheiro-verde picado a gosto.

Rendimento: 6 porções Tempo de preparo: 50min

Modo de preparo

- Tempere a carne com sal e pimenta do reino;
- Coloque o azeite em uma panela de pressão e aqueça. Adicione a carne e grelhe até que todos os pedaços estejam dourados;
- Acrescente a cebola e o alho e refogue. Acrescente 1 1/2 xícara de água, o louro e os tomates pelados;
- Feche a panela de pressão e leve ao fogo alto. Quando a panela começar a chiar, abaixe o fogo e deixe cozinhar na pressão por cerca de 30 minutos;
- Retire a pressão da panela e destampe. Com as cos-

- tas de uma colher, amasse os tomates pelados e a carne levemente;
- Adicione todos os vegetais (exceto o repolho) à panela e deixe cozinhar em fogo médio (sem pressão) por cerca de 15 minutos ou até que os vegetais estejam macios;
- Acrescente o repolho e cozinhe por mais 3-5 minutos;
- Experimente a sopa e ajuste os temperos com sal e pimenta-do-reino;
- Finalize com um pouco de cheiro-verde fresco picadinho.

Figura 66 - Exemplo de sopa de carne com vegetais.



Fonte: Morais, Sopa de mãe (vegetais e carne) (2022).

SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de óleo de milho;
- ½ cebola picada;
- 2 dentes de alho picados;
- 3 xícaras de chá de feijão cozido com caldo;
- 2 batatas em cubos;
- ½ pacote de espaguete;
- ½ maço de salsinha picado;
- Sal a gosto.

Rendimento: 6 porções Tempo de preparo: 50min

Modo de preparo

- Aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho;
- Adicione o feijão com 3 xícaras (chá) de água e espere ferver. Enquanto isso, cozinhe a batata por 5 minutos e reserve;
- Depois que o feijão estiver cozido, bata-o no liquidificador e passe por uma peneira, para retirar as cascas;
- Adicione novamente o feijão peneirado à panela, acrescente a batata e mais 1 xícara (chá) de água. Quando ferver, adicione o macarrão partido ao meio e cozinhe até ficar macio;
- Acerte o sal e sirva com a salsinha.

SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO

Figura 67 - Exemplo de sopa de feijão com macarrão.



Fonte: Panelinha, Sopa de feijão com macarrão (2026).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este material foi elaborado com o intuito de reunir informações atualizadas e orientações práticas sobre a alimentação infantil, contemplando desde aspectos gerais até temas específicos, como a alimentação vegetariana na infância e a higienização adequada dos alimentos.

Todo o conteúdo apresentado foi desenvolvido a partir de referências científicas e recomendações oficiais, garantindo embasamento técnico e confiável.

As receitas apresentadas foram selecionadas e adaptadas considerando a regionalidade, a praticidade no preparo, o custo e a adequação nutricional, de modo a apoiar famílias na promoção de hábitos alimentares saudáveis desde os primeiros anos de vida.

Espera-se que este e-book contribua como uma ferramenta de apoio no cuidado nutricional infantil, incentivando escolhas alimentares práticas e nutritivas.

REFERÊNCIAS

AMANDO COZINHAR. Panqueca de banana. 2022. Disponível em: <https://www.amandocozinhar.com/2022/03/panqueca-de-banana.html>. Acesso em: 04 abr. 2026.

BORGES, Larissa. Receita. 2024. Disponível em: <https://nutrium.com/p/nutricularissaborges/recipes/413561>. Acesso em: 04 abr. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos*. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

CATRACA LIVRE. Faça esta salada de frutas com iogurte muito refrescante para o calor. 2023. Disponível em: <https://catracalivre.com.br/receitas/faca-esta-salada-de-frutas-com-iogurte-muito-refrescante-para-o-calor/>. Acesso em: 04 abr. 2026.

COOKPAD. Receita. [s.d.]. Disponível em: <https://cookpad.com/br/receitas/15526643>. Acesso em: 04 abr. 2026.

GUIA DA COZINHA. Pão de queijo colorido. 2020. Disponível em: <https://guiadacozinha.com.br/receitas/pao-de-queijo-colorido/>. Acesso em: 04 abr. 2026.

G SUPLEMENTOS. Purê de beterraba. 2024. Disponível em: <https://blog.gsuplementos.com.br/pure-de-beterraba/>. Acesso em: 04 abr. 2026.

KIPPER, Julia. Receita. [s.d.]. Disponível em: <https://nutrium.com/p/juliakipper/recipes/339149>. Acesso em: 04 abr. 2026.

MINHA VIDA. Tapioca rosa. 2023. Disponível em: <https://www.minhavidacom.br/receitas/4709-tapioca-rosa>. Acesso em: 07 abr. 2026.

MINHAS RECEITINHAS. Bolo de beterraba. [s.d.]. Disponível em: <https://minhasreceitinhas.com.br/receita/bolo-de-beterraba/>. Acesso em: 04 abr. 2026.

MORAIS, Marina. Sopa de mãe (vegetais e carne). 2022. Disponível em: <https://www.marinamoraism.com/post/sopa-de-m%C3%A3e-vegetais-e-carne-receita>. Acesso em: 04 abr. 2026.

PANELATERAPIA. Panquecas coloridas. [s.d.]. Disponível em: <https://panelaterapia.com/panquecas-coloridas/>. Acesso em: 04 abr. 2026.

PANELINHA. Barra de aveia e maçã. [s.d.]. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/barra-de-aveia-e-maca>. Acesso em: 04 abr. 2026.

PANELINHA. Biscoito de polvilho. [s.d.]. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/biscoito-de-polvilho>. Acesso em: 07 abr. 2026.

PANELINHA. Bolo clássico de chocolate. [s.d.]. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/bolo-classico-de-chocolate>. Acesso em: 04 abr. 2026.

PANELINHA. Bolo de iogurte com limão. [s.d.]. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/bolo-de-iogurte-com-limao>. Acesso em: 04 abr. 2026.

PANELINHA. Bolinhos salgados de milho com abobrinha. [s.d.]. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/bolinhos-salgados-de-milho-com-abobrinha>. Acesso em: 04 abr. 2026.

PANELINHA. Cookie de banana com aveia. [s.d.]. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/cookie-de-banana-com-aveia-e-amendoim>. Acesso em: 04 abr. 2026.

PANELINHA. Empadinha de frango. [s.d.]. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/empadinha-de-frango>. Acesso em: 04 abr. 2026.

PANELINHA. Hoje vai ter bolo!. [s.d.]. Disponível em: <https://panelinha.com.br/home/bolos>. Acesso em: 04 abr. 2026.

PANELINHA. Iogurte caseiro. [s.d.]. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/iogurte-caseiro>. Acesso em: 04 abr. 2026.

PANELINHA. Macarrão com sardinha e limão. [s.d.]. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/macarrao-com-sardinha-e-limao>. Acesso em: 04 abr. 2026.

PANELINHA. Maionese. [s.d.]. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/maionese>. Acesso em: 04 abr. 2026.

PANELINHA. Nhoque de batata. [s.d.]. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/nhoque-batata>. Acesso em: 04 abr. 2026.

PANELINHA. Pão de forma caseiro. [s.d.]. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/pao-de-forma-caseiro>. Acesso em: 04 abr. 2026.

PANELINHA. Pão de frigideira (piadina sem leite). [s.d.]. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/pao-de-frigideira-piadina-sem-leite>. Acesso em: 04 abr. 2026.

PANELINHA. Pão de queijo. [s.d.]. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/pao-de-queijo>. Acesso em: 04 abr. 2026.

PANELINHA. Sanduíche de frango com maçã. [s.d.]. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/sanduiche-de-frango-com-maca>. Acesso em: 04 abr. 2026.

PANELINHA. Sanduíche de pasta de ovos. [s.d.]. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/sanduiche-de-pasta-de-ovos>. Acesso em: 04 abr. 2026.

PANELINHA. Sorbet de manga. [s.d.]. Disponível em: <http://panelinha.com.br/receita/sorbet-de-manga>. Acesso em: 04 abr. 2026.

PANELINHA. Sorvete de abacate com banana. [s.d.]. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/sorvete-de-abacate-com-banana>. Acesso em: 04 abr. 2026.

PANELINHA. Tostex de avocado. [s.d.]. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/tostex-de-avocado>. Acesso em: 04 abr. 2026.

PANELINHA. Torta salgada de milho com pimentão. [s.d.]. Disponível em: <https://panelinha.com.br/receita/bolo-salgado-de-milho-com-pimentao>. Acesso em: 04 abr. 2026.

PORKWORLD. Vitamina de banana com maçã e aveia: fácil e deliciosa. 2022. Disponível em: <https://porkworld.com.br/vitamina-de-banana-com-maca-e-aveia-facil-e-deliciosa/>. Acesso em: 04 abr. 2026.

PÃO DE AÇÚCAR. Espetinhos de frutas coloridos: receita saudável e divertida para crianças. [s.d.]. Disponível em: <https://content.paodeacucar.com/dicas-do-pao/receitas-parafazer-com-criancas/attachment/appetizingfruitskewersmadefromexoticfruitsonwoodenskewers>. Acesso em: 04 abr. 2026.

RECEITA DA BOA. Bolinho de cenoura e aveia pronto em 30 minutos e rende 08 unidades. 2024. Disponível em: <https://receitadaboa.com.br/receitas/bolinho-fit-de-cenoura-e-aveia-pronto-em-30-minutos-e-rende-08-unidades/>. Acesso em: 04 abr. 2026.

RECEITA DA BOA. Salada de frutas com iogurte. [s.d.]. Disponível em: <https://receitadaboa.com.br/receitas/salada-de-frutas-com-iogurte/>. Acesso em: 04 abr. 2026.

RECEITA NATUREBA. Crepioca de milho. [s.d.]. Disponível em: <https://receitanatureba.com/crepioca-de-milho/>. Acesso em: 04 abr. 2026.

RECEITERIA. Cuscuz com leite de coco. 2023. Disponível em: <https://www.receiteria.com.br/receita/cuscuz-com-leite-de-coco/>. Acesso em: 04 abr. 2026.

RECEITERIA. Hambúrguer de frango simples. 2024. Disponível em: <https://www.receiteria.com.br/receita/hamburguer-de-frango-simples/>. Acesso em: 04 abr. 2026.

RECEITERIA. Salada de macarrão. 2026. Disponível em: <https://www.receiteria.com.br/receita/salada-de-macarrao/>. Acesso em: 04 abr. 2026.

RECEITERIA. Sopa de feijão com macarrão. 2026. Disponível em: <https://www.receiteria.com.br/receita/sopa-de-feijao-com-macarrao/>. Acesso em: 04 abr. 2026.

RECEITAS GLOBO. Bolo de beterraba. [s.d.]. Disponível em: <https://receitas.globo.com/tipos-de-prato/bolos/bolo-de-beterraba-4d51533d52e0b252bc00ef49.ghtml>. Acesso em: 04 abr. 2026.

RECEITAS GLOBO. Coxinha de frango com batata. [s.d.]. Disponível em: <https://receitas.globo.com/tipos-de-pratos/>

paes-e-salgados/coxinha-com-massa-de-batata-de-frango-516d5cbbc5a645339900004a.ghtml. Acesso em: 04 abr. 2026.

RECEITAS GLOBO. Pão de brócolis. [s.d.]. Disponível em: <https://receitas.globo.com/tipos-de-prato/paes-e-salgados/pao-de-brocolis.ghtml>. Acesso em: 04 abr. 2026.

RECEITAS NESTLÉ. Bolo fácil de maçã com aveia. [s.d.]. Disponível em: <https://www.receitasnestle.com.br/receitas/bolo-facil-de-maca-aveia-e-canela>. Acesso em: 04 abr. 2026.

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA. *Guia de alimentação vegetariana para crianças e adolescentes*. São Paulo: Sociedade Vegetariana Brasileira, 2020.

TUDO GOSTOSO. Bolo de banana. [s.d.]. Disponível em: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/188840-bolo-de-banana-delicia.html>. Acesso em: 04 abr. 2026.

TUDO GOSTOSO. Bolo de macaxeira simples. [s.d.]. Disponível em: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/174646-bolo-de-macaxeira-simples.html>. Acesso em: 04 abr. 2026.

TUDO GOSTOSO. Bolo de milho. [s.d.]. Disponível em: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/143393-bolo-de-milho-de-lata-no-liquidificador.html>. Acesso em: 04 abr. 2026.

TUDO GOSTOSO. Bolo de maçã com aveia. [s.d.]. Disponível em: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/14137-bolo-de-maca-aveia-e-canela.html>. Acesso em: 04 abr. 2026.

TUDO GOSTOSO. Bolinho de tapioca. [s.d.]. Disponível em: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/128910-bolinho-de-tapioca.html>. Acesso em: 04 abr. 2026.

TUDO GOSTOSO. Crepioca. [s.d.]. Disponível em: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/172128-crepioca.html>. Acesso em: 04 abr. 2026.

TUDO GOSTOSO. Cuscuz de milho. [s.d.]. Disponível em: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/309524-cuscuz-de-milho.html>. Acesso em: 04 abr. 2026.

TUDO GOSTOSO. Cuscuz simples. [s.d.]. Disponível em: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/134890-cuscuz-simples.html>. Acesso em: 04 abr. 2026.

TUDO GOSTOSO. Muffin de banana com chocolate. [s.d.]. Disponível em: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/183396-muffin-de-banana-com-chocolate.html>. Acesso em: 04 abr. 2026.

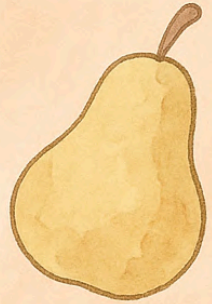
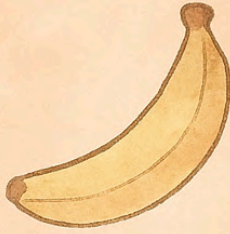
TUDO GOSTOSO. Omelete de legumes. [s.d.]. Disponível em: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/163199-omelete-de-legumes.html>. Acesso em: 04 abr. 2026.

TUDO GOSTOSO. Panquecas coloridas. [s.d.]. Disponível em: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/54661-panquecas-coloridas.html>. Acesso em: 04 abr. 2026.

VITOLO, M. R. *Nutrição da infância ao envelhecimento*. 2. ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2019.

Realizado o Depósito legal na Biblioteca Nacional
conforme Lei n. 10.994, de 14 de dezembro de 2004.

TÍTULO	Aventuras na Cozinha: Receitas fáceis e nutritivas
ORGANIZADORAS	Giulia de Paula Costa Jemima Fial de Almeida Silva Nayra Anielly Cabral Cantanhede
PROJETO GRÁFICO E CAPA	Fernanda Cutrim Campos, Giselle dos Santos Ferreira, Jéssica Luana Chaves Castro e Luis Carlos Costa da Silva
PÁGINAS	140
TIPOGRAFIA	Times New Roman MT CORPO Mango AC TÍTULOS



EDITORA
ASSOCIADA
À ABEU
abeu.org.br

ISBN 978-65-5363-571-5



9 786553 635715

