



Incentivando hábitos saudáveis

ORGANIZAÇÃO

Núcleo de Estudos de  
Dietética Aplicada a  
Diferentes Grupos  
Populacionais



NEDA



Crianças na  
Cozinha

Incentivando hábitos saudáveis

RIO DE JANEIRO, 2021

**COORDENAÇÃO GERAL**

Elaine Cristina de Souza Lima

**COORDENAÇÃO DAS RECEITAS**

Ivete Alves dos Santos e Luciana Ribeiro Trajano Manhães

**COORDENAÇÃO DE TEXTO**

Alessandra da Silva Pereira

**EDIÇÃO**

UNIRIO

**EDITORAÇÃO ELETRÔNICA**

Vinícius Moreira

**ILUSTRAÇÃO**

Ana Carolina Veiga de Oliveira

**REVISÃO**

Priscila Gottgroy Gois

Roberta Soares Casaes

**CAPA**

Resumo Editorial



## **AUTORES**

Alessandra da Silva Pereira, Ana Carolina Veiga de Oliveira, Dayane Wangarges Gomes dos Santos, Elaine Cristina de Souza Lima, Ivete Alves dos Santos, Juliana dos Santos Vilar, Laura Buarque Goulart Coutinho, Luciana Ribeiro Trajano Manhães, Paloma Gonçalves de Sousa, Priscila Gottgroy Gois, Roberta Casaes, Thaiane Ingrid Silva de Oliveira e Vanessa Tintel Martins.

## **ORGANIZAÇÃO**

Escola de Nutrição UNIRIO

ProEXC UNIRIO

NEDA - Núcleo de Estudos de Dietética Aplicada a Diferentes Grupos Populacionais



# PREFÁCIO

Arlete Santos

Esta obra concretiza a proposta de construir e aperfeiçoar o hábito alimentar de crianças, sem deixar de oferecer sugestões para os adultos que as acompanharem nas atividades.

As autoras dedicaram atenção especial na escolha das receitas e o resultado é um material instrutivo e divertido, que estimula a experimentação de práticas culinárias básicas e de grande variedade de alimentos para a promoção da saúde. Além da aproximação com os alimentos e com as formas de cozinhar, os novos “chefs” vão aprender práticas de higiene e de segurança, que são importantes para o sucesso da experiência.

Certamente, esse livro desconstrói a ideia de que “cozinha não é lugar para crianças”. Ao contrário, ele apresenta diversas atividades adequadas para envolver os pequenos na atenção com os ingredientes, não só gostosos de comer, mas que também fazem crescer.

Ao levar as crianças para a cozinha por meio do livro de receitas, os adultos podem aproveitar para reforçar com eles outras habilidades como: a leitura e a interpretação de texto, aplicar conceitos matemáticos em experiências concretas, relacionar os alimentos às estações do ano e às origens geográficas de produção e outras mais que venham da criatividade.

O conteúdo está dividido em blocos com preparações indicadas para momentos que a criança gosta de comemorar, oferecendo aos pequenos um papel importante, desde a etapa da preparação dos eventos da família. Os textos, redigidos em forma de passo-a-passo, são de fácil leitura e as fotografias das preparações, muito bem colocadas, são convidativas e propõem para os pequenos que o resultado vai ser igual de gente grande!

O “chef” da casa agora pode se revelar!



# Sumário



APRESENTAÇÃO: RECADO PARA AS CRIANÇAS ♥

APRESENTAÇÃO: RECADO PARA OS RESPONSÁVEIS ♥

ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO INFANTIL ♥

REGRINHAS DA COZINHA ♥



SUCOS ♥

SUCO DE MILHO ♥

SUCO REFRESCANTE DE ABACAXI ♥

SUCO NUTRITIVO ♥

SUCO VERMELHO ♥

REFRIGERANTE CASEIRO DE LARANJA ♥



VERÃO ♥

GELADINHO DE FRUTAS ♥

SHAKE DE MORANGO E LEITE ♥

CUPCAKE DE ABÓBORA COM COCO ♥

NUGGET DE MILHO ♥

PANQUECA DE CENOURA ♥

SALADA DE VERÃO ♥



ANIVERSÁRIO ♥

PIZZA DE COUVE-FLOR ♥

RISOLES ♥

BOLO DE ABOBRINHA ♥

BRIGADEIRO DE FEIJÃO ♥

HAMBÚRGUER DE FEIJÃO ♥







# Sumário



## PÁSCOA ♥

COOKIE DE BANANA E AVEIA ♥

OVO DE PÁSCOA COM FRUTAS ♥

MOLHO DE IOGURTE ♥

BROWNIE ♥

PALITINHO DE PEIXE ♥



## LANCHEIRA ♥

SOBREMESA DE INHAME ♥

PATÊ DE CENOURA COM RICOTA ♥

PÃO DE MANDIOQUINHA ♥

PÃO DE BATATA DOCE ROXA ♥



## FESTA JUNINA ♥

COCADA VERMELHA ♥

PAÇOQUINHA ♥

BOLO DE FUBÁ COZIDO ♥

CANJICA ♥

PIPOCA COM LARANJA ♥



## NATAL ♥

BOLO DE BANANA ♥

SALADA DE FRUTAS ♥

ARROZ NATALINO ♥

BISCOITO DE NATAL ♥

RABANADA DO PAPAÍ NOEL ♥

ROCAMBOLE DE CARNE ♥



## REFERÊNCIAS ♥



# APRESENTAÇÃO

## RECADO PARA AS CRIANÇAS

Elaine Lima e Roberta Casaes

### **Olá Amiguinhas!**

Esse livro foi feito para você!

É um livro repleto de receitas nutritivas e gostosas, que você pode fazer junto com seu responsável.

### **O que queremos?**

Que você use e abuse da sua imaginação e junte sabor e nutrição. Pegue a nossa receita e faça da maneira que quiser. Diversão sempre!

É importante que você vá a cozinha com seu responsável e conheça todos os alimentos. Você precisa colocar a mão na massa!

### **Antes de entrar na cozinha, precisamos nos arrumar:**

- Prenda os cabelos, se possível coloque uma touca estilosa.
- Coloque um avental. Você mesmo pode fazer com retalhos!
  - Lave bem as mãos.
  - Não pegue nada quente.
  - Não use pulseiras e anéis.
  - Use sapato fechado.
- Não mexa no fogo/fogão sem ajuda de um responsável.



# APRESENTAÇÃO

## RECADO PARA OS RESPONSÁVEIS

Elaine Lima, Roberta Casaes e Ivete Alves

### **Sr<sup>o</sup> Responsável,**

Esse livro tem por objetivo promover Educação Alimentar e Nutricional (EAN) desde a infância, estimulando hábitos mais saudáveis e aproximar as crianças de sabores, texturas e alimentos novos.

A culinária é uma das formas de promover a EAN, além de ser uma maneira lúdica de estimular novos conhecimentos, laços de família e autonomia, em especial, a autonomia alimentar.

Nesse livro usamos o “sketching” visual, uma técnica que pode ser usada para fazer anotações, uma forma de comunicar e informar muito usada por profissionais de várias áreas. A técnica do “food sketching”, usada nesse livro, permite que uma receita seja ilustrada com a ajuda de figuras, desenhos, apontadores e outros objetos visuais para facilitar a sua compreensão e execução.

É importante que você leia a receita antes da criança, faça alguns pré-preparos e fique atento aos preparos. **Evite que a criança descasque, corte e leve ao forno ou fogão sem sua supervisão.** Fique livre para modificar as receitas, tente colocar novas frutas, verduras e legumes durante a semana. Procure tirar pelo menos um dia da semana para cozinhar junto com a criança. Estimule as habilidades da sua criança. Você verá como é um momento divertido e como eles nos surpreendem, além de se divertirem com a prática. Peça que a criança prove os alimentos frescos e as preparações. Estimule a criança a fazer e escolher os alimentos que vão na lancheira.

Se a preparação não ficar tão boa como você esperava, elogie mesmo assim... **e tente novamente.**

# ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO INFANTIL: O PAPEL CENTRAL DA CULINÁRIA

Alessandra da Silva Pereira

A alimentação e nutrição na infância são essenciais para garantir o pleno crescimento e desenvolvimento da criança, além de serem fundamentais para a promoção da saúde, a curto e longo prazo. Cabe ressaltar ainda, que a infância é uma fase muito oportuna para a formação de hábitos alimentares saudáveis, que em geral, uma vez adquiridos, são perpetuados ao longo da vida (Pereira et al., 2013; Silva et al., 2016).

Atualmente, percebe-se na população em geral e no público infantil, o elevado consumo de alimentos processados e ultraprocessados, em detrimento dos alimentos *in natura* e minimamente processados. Os dois últimos são alimentos ricos em gorduras, especialmente trans e saturadas, açúcares e de alta densidade calórica e estão associados ao desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), bem como da obesidade. Atualmente, observa-se o aumento do sobrepeso e obesidade em crianças menores de 10 anos no Brasil (Godinho de Sá et al, 2017).

Os Guias alimentares para a população brasileira (GAPB, 2014) e o Guia Alimentar para menores de dois anos, recomendam que a base da alimentação seja de alimentos *in natura* (frutas, legumes e verduras) e minimamente processados (arroz, feijão, entre outros). Uma das principais estratégias a ser adotada para o estímulo a alimentação adequada e saudável, é a culinária, reconhecida como a arte de cozinhar (Brasil, 2014). Nesse sentido, estimular o desenvolvimento de habilidades culinárias de pais, responsáveis, escolas, entre outros atores que cercam a criança, bem como da própria criança torna-se fundamental.

A culinária não só promove a alimentação adequada e saudável como também é capaz de proporcionar ao público infantil maior e melhor relação com a cultura e a saúde (Figueiredo et al., 2014). O processo de cozinhar ainda é capaz de estimular habilidades sensoriais, com reconhecimento dos sabores, das formas, entre outros.

Com isso, o presente livro tem como objetivo, apresentar receitas saborosas e de fácil realização, para estimular o ato de cozinhar em família!!! Saboreiem conosco essas delícias!!!



# Regrinhas da Cozinha



1- Chefe não é chefe sem avental



2- Mantenha os cabelos limpos e presos de preferência usar touca



3- Lavar corretamente as mãos. Higiene em primeiro lugar.



4- Não usar anéis, pulseiras ou esmalte



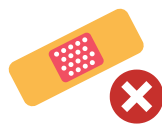
5- Usar sapatos fechados para proteger os pezinhos



6- Provar comida é com colher



7- Se estiver doente ou tossindo nada de ir para cozinha



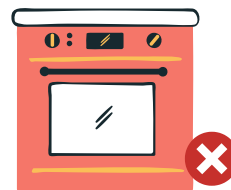
8- Machucado nas mãos também passam longe da cozinha



9- Antes de cozinhar confira se o ambiente está limpo



10- Cortar os alimentos é tarefa da mamãe e do papai



11- Preparações de forno e fogão também são tarefas dos pais para evitar acidentes

# Sucos



# Suco de Milho

Rendimento: 2 porções  
(250 mL cada)

## Ingredientes:



1 espiga de milho verde



2 xícaras (de chá) de leite



$\frac{1}{3}$  xícara (de chá) de açúcar

## Modo de Preparo:

1)



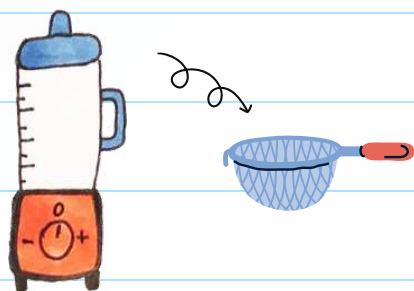
Cortar os grãos do milho, raspando o sabugo;

2)



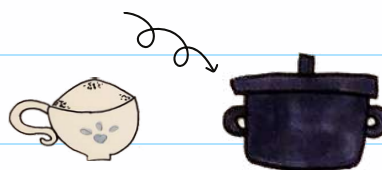
Colocar os grãos no liquidificador com metade do leite e bater bem;

3)



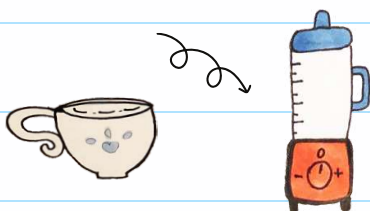
Passar o líquido pela peneira;

4)



Colocar o líquido peneirado em uma panela, acrescentar o açúcar e levar ao fogo, mexendo sempre;

5)



Assim que estiver totalmente frio, colocar de novo no liquidificador, acrescentar uma xícara de leite gelado e bater bem;

6)



Servir a seguir, ou levar à geladeira para ficar mais geladinho.



# ♥ Suco Refrescante de abacaxi ♥

Rendimento: 7 porções  
(200 mL cada)

## Ingredientes:



1 abacaxi descascado,  
cortado em rodelas

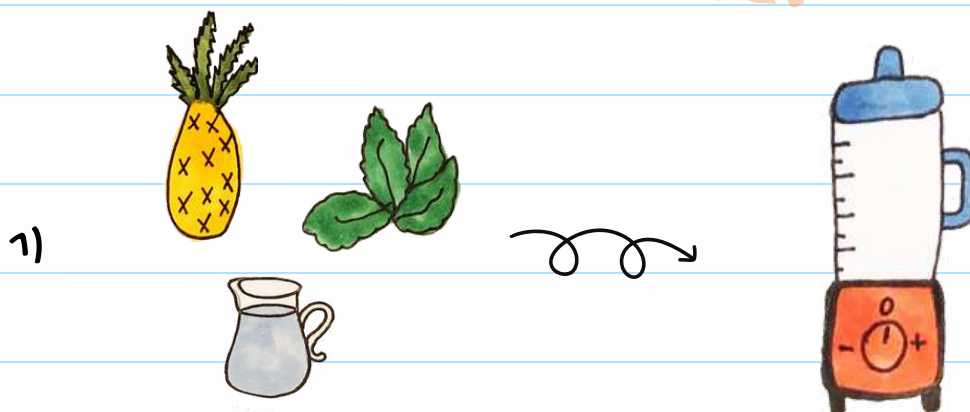


8 folhas de hortelã fresca

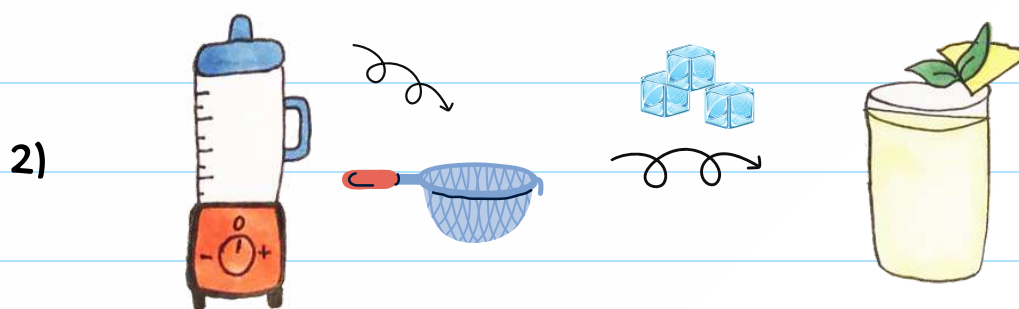


1 litro de água

## Modo de Preparo:



Bater tudo no liquidificador;



Coar e servir com gelo.



# Suco Nutritivo

Rendimento: 2 porções  
(230 mL cada)



## Ingredientes:

- 1 laranja
- 6 morangos

## Modo de Preparo:

- 1) Remover as folhas verdes do morango, lavar e congelar;
- 2) Espremer a laranja e reservar na geladeira;
- 3) Bater os morangos congelados com um pouco do suco de laranja;
- 4) Colocar o suco de laranja num copo e os morangos batidos sobre ele lentamente.

# Suco Vermelho

Rendimento: 2 porções  
(250 mL cada)



## Ingredientes:

- 2 cenouras pequenas
- 1 beterraba média
- 2 maçãs grandes
- 1 pedaço pequeno de gengibre (opcional)
- 2 xícaras de chá de água gelada

## Modo de Preparo:

- 1) Descascar e cortar em pedaços pequenos a maçã, a cenoura e a beterraba;
- 2) Bater todos os ingredientes no liquidificador com a água até ficar bem homogêneo;
- 3) Em seguida, colocar uma peneira bem fina sobre uma jarra e despejar o suco;
- 4) Servir.

## Refrigerante Caseiro de Laranja

Rendimento: 7 porções  
(200 mL cada)



### Ingredientes:

- 1 cenoura
- 5 laranjas pera
- 1 limão
- 1 litro de água com gás

### Modo de Preparo:

- 1) Espremer e coar o suco das laranjas e do limão;
- 2) Bater no liquidificador a cenoura com o suco já coado;
- 3) Adicionar a água com gás misturando com a colher;
- 4) Deixar gelar e servir.

# Verão





# ♥ Geladinho de Frutas ♥

Rendimento: 15 porções  
(75 g cada)

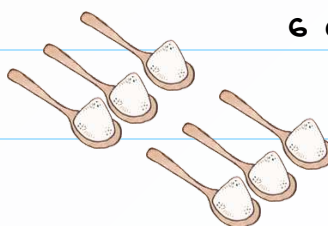
## Ingredientes:



2 xícaras de chá de água de  
coco e hortelã a gosto



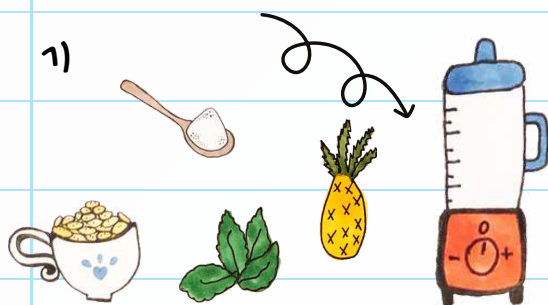
1 abacaxi picado



6 colheres de sopa de  
açúcar orgânico  
(opcional)

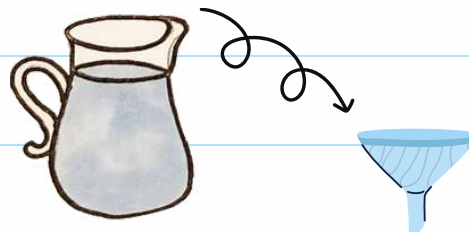
## Modo de Preparo:

1)



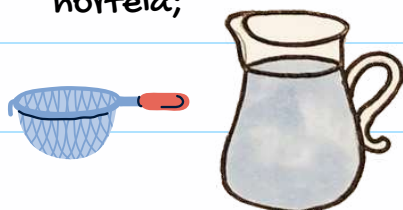
Em um liquidificador,  
bater a água de coco,  
o abacaxi, o açúcar e a  
hortelã;

3)



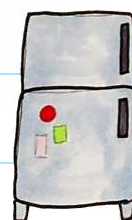
Com a ajuda de um funil  
ou de uma jarra com  
bico, encher os  
saquinhos com o suco;

2)



Depois de batido, coar e  
reservar;

4)



Amarrar e levar ao freezer para  
congelar por cerca de quatro horas.

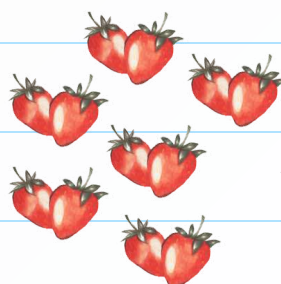
# Shake de Morango e Leite

Rendimento: 1 porção  
(250 ml)

## Ingredientes:




1 copo duplo de leite  
integral

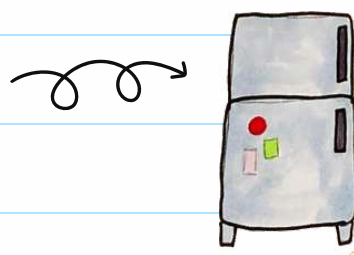




12 morangos médios

## Modo de Preparo:

1)  Remover as folhas dos morangos e lavá-los;

2) Congelar os morangos;

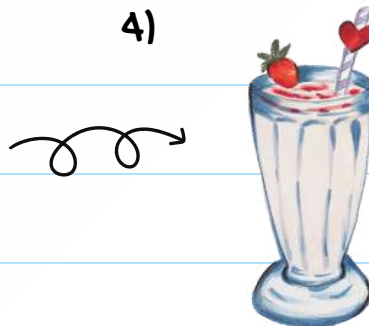


3)  

Bater os morangos  
com o leite;



4)

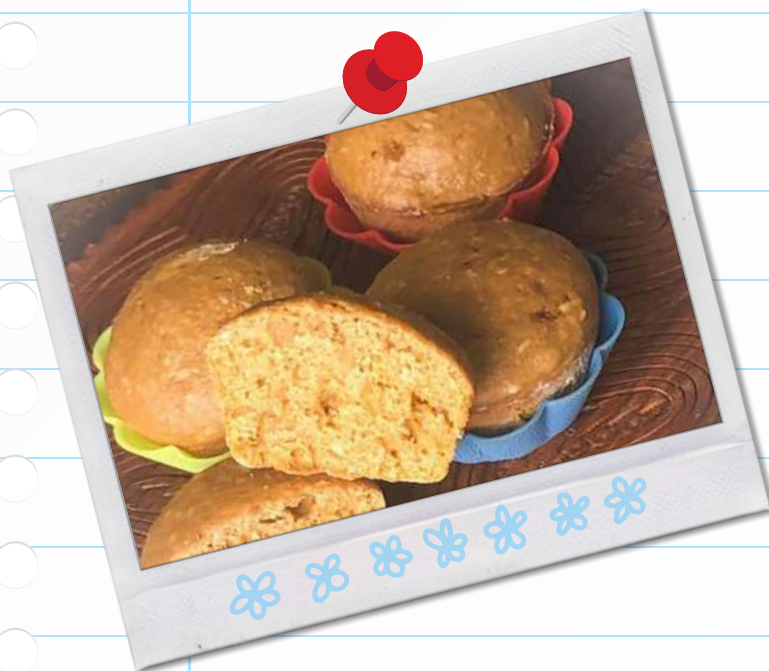


Servir!



# ♥ Cupcake de Abóbora com Coco ♥

Rendimento: 12 porções  
(47 g cada)



## Ingredientes:

- 4 ovos
- 3 colheres de sopa (cheias) de manteiga ou óleo de coco
- 2 xícaras de chá de açúcar mascavo
- 1 xícara de chá (cheia) de abóbora cozida
- 2 xícaras de chá (cheias) de farinha de trigo
- 1 xícara chá (cheia) de amido de milho
- 1 xícara de chá (cheia) de farinha de coco (ou coco ralado desidratado)
- 2 colheres de sopa (rasas) de fermento em pó

## Modo de Preparo:

- 1) Descascar a abóbora, cozinhar bem até ficar macia;
- 2) Escorrer a água da abóbora e espremer em uma peneira para retirar excesso de água;
- 3) Bater em batedeira os ovos, o açúcar, a manteiga;
- 4) Adicionar a abóbora, depois a farinha de trigo, de coco e amido de milho;
- 5) Por último, acrescentar o fermento em pó;
- 6) Untar a forma e colocar para assar por 30 minutos a 180 graus previamente aquecido.

# Nugget de milho

Rendimento: 12 porções  
(30 g cada)



## Ingredientes:

- 1 lata de milho (200 g)
- 180 mL de leite
- 1 colher de sopa (cheia) de queijo ralado
- 1 Ovo
- 1 colher de sopa de margarina
- 1/2 xícara de (chá) de Farinha de Trigo
- 1 xícara de (chá) de Farinha de Rosca
- Salsinha
- Sal e azeite a gosto

## Modo de Preparo:

- 1) Colocar no liquidificador o leite, milho, a farinha de trigo, a margarina, o queijo ralado, a salsinha e o sal a gosto. Bater bem até ficar homogêneo;
- 2) Colocar em uma panela e levar ao fogo baixo, mexendo sempre até virar uma massa consistente e soltar do fundo da panela;
- 3) Deixar esfriar e se puder deixar descansar na geladeira para a massa ficar mais firme;
- 4) Com a massa fria, molhar as mão com água e modelar os nuggets, passar no ovo e depois na farinha de rosca e terminar de modelar como desejar;
- 5) Depois de prontos você pode fritar em óleo bem quente ou colocar um fio de azeite nos nuggets e assar por 20 minutos a 180 graus virando na metade do tempo.

# Panqueca de Cenoura

Rendimento: 2 porções  
(100 g cada)



## Ingredientes:

### Panqueca

- 1/2 cenoura média
- 1 colher de sopa (cheia) de farinha de aveia
- 1 colher de sopa (cheia) de queijo ralado
- 1 ovo
- 1 colher de sopa (cheia) de salsa fresca
- Sal a gosto
- 1 colher de café de azeite extra virgem

### Recheio

- 1 fatia grande de ricota ou queijo branco
- Sal e orégano a gosto
- Folhas de Rúcula e Alface à vontade

## Modo de Preparo:

- 1) Ralar a cenoura (fina) e colocar em uma bacia;
- 2) Levar ao microondas por 1 minuto;
- 3) Acrescentar os ovos, a farinha de aveia, o queijo e a salsa;
- 4) Temperar com sal e misturar até formar uma massa homogênea;
- 5) Em uma assadeira untada com azeite, espalhar a massa em 2 discos finos;
- 6) Levar ao forno por 15 minutos;
- 7) Retirar e dobrar para ficarem no formato de tacos; Reservar.
- 8) Amassar a ricota e misturar com orégano;
- 9) Temperar com sal, se necessário.
- 10) Pegar uma pancake e colocar a folha de alface e em seguida o recheio;
- 11) Servir.

# Salada de Verão

Rendimento: 4 porções  
(45 g cada)



## Ingredientes:

- 1 cenoura média ralada
- 6 tomates cereja picadinhos e sem sementes
- 2 ovos cozidos
- 1 banana prata média descascada
- 1 maçã pequena
- 1/4 de xícara de chá de cebola picada
- 2 folhas de alface
- 4 folhas de rúcula
- suco de 1 limão

## Modo de Preparo:

- 1) Lavar todos os vegetais;
- 2) Misturar a cenoura, o tomate, a banana, a maçã, a cebola e o suco de limão;
- 3) Picar as folhas com a mão e colocar no fundo da tigela;
- 4) Acrescentar a mistura e os ovos;
- 5) Decorar e temperar de acordo com sua imaginação.



# Aniversário



# Pizza de Couve-Flor

Rendimento: 6 porções  
(22 g cada)

## Ingredientes:



1 xícara de chá (cheia) de  
couve-flor crua



1 xícara de chá (cheia) de  
queijo ralado (de  
preferência mussarela)



1 colher de sopa (cheia)  
de salsaína



1 colher de sopa (cheia)  
de orégano



1 ovo

Azeite para untar a forma

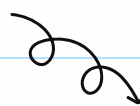
## Modo de Preparo:

1)



Pré-aquecer o  
forno a 230  
graus;

2)



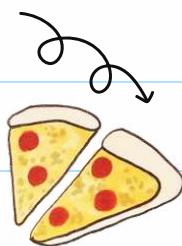
Ralar a couve flor crua no  
ralador ou no processador;

3)



Misturar todos os ingredientes até ficar uma  
massa homogênea. Untar uma forma de pizza  
com azeite de oliva;

4)



Despejar toda a massa na forma de pizza e  
espalhar até ficar uniforme. Deixar a massa no  
forno por 15 a 20 minutos até a massa  
apresentar uma cor dourada. Rechear a gosto.



# Risoles

Rendimento: 5 porções  
(80 g cada)

## Ingredientes:



1 Batata doce  
média



2 fatias de Ricota  
pequena



1 fio de Azeite



Farinha de  
Mandioca

Sal e Pimenta a  
gosto

## Modo de Preparo:

1)



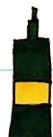
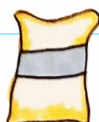
Temperar o purê de batata doce  
com sal, azeite e pimenta;

2)



Abrir o purê na mão em forma circular,  
rechear com uma fatia de ricota e  
cobrir com mais purê. Apertar e fazer  
um disco, cortar ao meio para formar  
meia lua;

3)



Pincelar azeite, empanar com a farinha de  
mandioca e assar por 10 minutos de cada lado em  
forno pré-aquecido em 200 graus ou até dourar.

# Bolo de Abobrinha

Rendimento: 7 porções  
(160 g cada)



## Ingredientes:

- 1 abobrinha italiana grande
- 3 ovos
- 2 xícaras de chá de açúcar demerara
- 1 xícara de chá de óleo
- 3 xícaras de chá (cheias) de farinha de trigo integral
- 1 colher de sopa (rasa) de canela em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 2 colheres de sopa (cheias) de fermento químico em pó

## Modo de Preparo:

- 1) Lavar a abobrinha e picar em pedaços pequenos;
- 2) Bater no liquidificador a abobrinha, os ovos, o açúcar, o óleo e a baunilha;
- 3) Em paralelo, misturar numa tigela, a farinha de trigo, a canela e o fermento;
- 4) Em seguida, acrescentar a massa do liquidificador e mexer delicadamente até a massa ficar homogênea;
- 5) Colocar a massa numa assadeira untada e enfarinhada e levar ao forno a 180 graus até dourar.

# Brigadeiro de Feijão

Rendimento: 10 porções  
(17 g cada)



## Ingredientes:

- 1 xícara de chá (cheia) de feijão preto cozido, sem caldo e sem tempero
- 3 colheres de sopa (cheias) de cacau em pó
- 1/4 de xícara de leite de castanhas ou leite de coco
- 3 colheres de sopa (cheias) de açúcar mascavo, demerara, coco ou refinado
- 1 colher de sobremesa (rasa) de farinha de linhaça dourada
- 1 colher de sopa de óleo
- Granulado (opcional)

## Modo de Preparo:

- 1) Triturar todos os ingredientes;
- 2) Colocar em uma panela funda, levar ao fogo médio e cozinhar por 5 minutos, até soltar no fundo da panela;
- 3) Deixar esfriar e moldar;
- 4) Passar no granulado, cacau, castanha ou amendoim;
- 5) Servir.

# Hambúrguer de Feijão

Rendimento: 14 porções  
(32 g cada)



## Ingredientes:

- 1 xícara de chá (cheia) de feijão preto cozido e escorrido
- 1/2 xícara de chá cebola picada
- 2 colheres de sopa (cheias) de farinha de rosca
- 1 fio de óleo vegetal
- Temperos seco a gosto
- 1 colher de sobremesa (rasa) de sal

## Modo de Preparo:

- 1) Colocar o feijão em uma tigela e amassar com o garfo;
- 2) Em uma panela aquecer um pouco de óleo vegetal e dourar as cebolas picadas;
- 3) Misturar todos os ingredientes até obter uma massa homogênea;
- 4) Moldar os hambúrgueres e colocar no congelador por 30 minutos;
- 5) Assar em forno médio, pré-aquecido por 20 minutos;
- 6) Montar o seu lanche do jeito que preferir. Usar a imaginação.



# Páscoa



# Cookie de Banana e Aveia

Rendimento: 12 porções  
(22 g cada)

## Ingredientes:



3 bananas maduras  
grandes



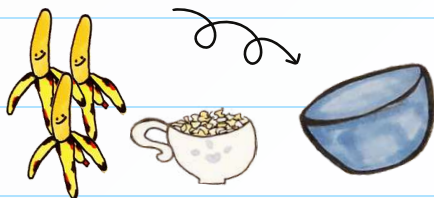
1 xícara de  
aveia em flocos



Uvas passas ou gotas de chocolate meio  
amargo para colocar em cima

## Modo de Preparo:

1)



Amassar as bananas e  
colocar em uma vasilha,  
acrescentar a aveia e  
mexer;

2)



Untar uma forma com manteiga  
e, com uma colher, colocar a  
massa na forma e moldar os  
cookies;

3)



Adicionar uma passa ou gotas de chocolate sobre cada biscoito.  
Colocar no forno médio por 15 minutos.



# ovo de Páscoa com Frutas

Rendimento: 2 porções  
(210 g cada)

## Ingredientes:



Chocolate meio amargo

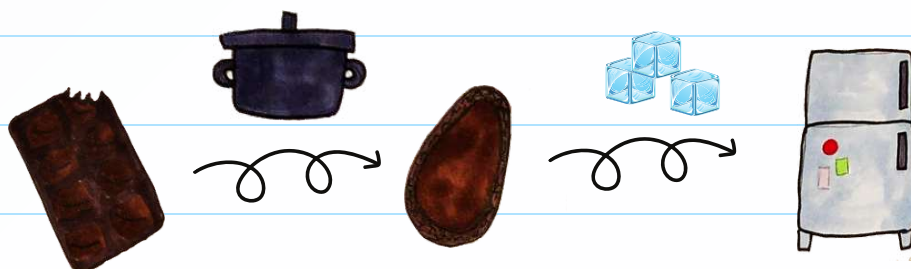


Fruta da preferência



## Modo de Preparo:

1)



Fazer a casquinha do ovo com chocolate meio amargo. Derreter o chocolate em banho maria. Colocar na forma, esticar e colocar para gelar;

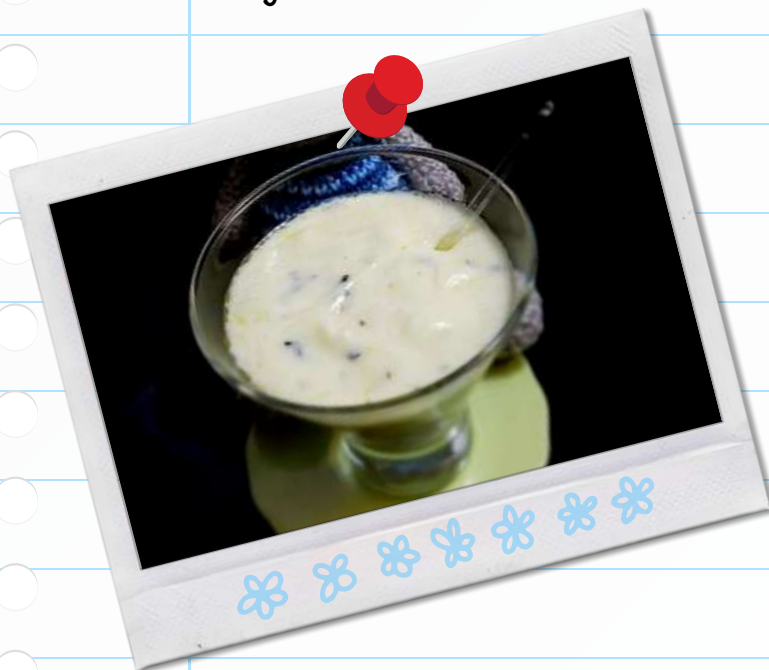
2)



Selecionar as frutas da sua preferência, higienizar e rechear.

# Molho de Iogurte

Rendimento: 10 porções  
(25 g cada)

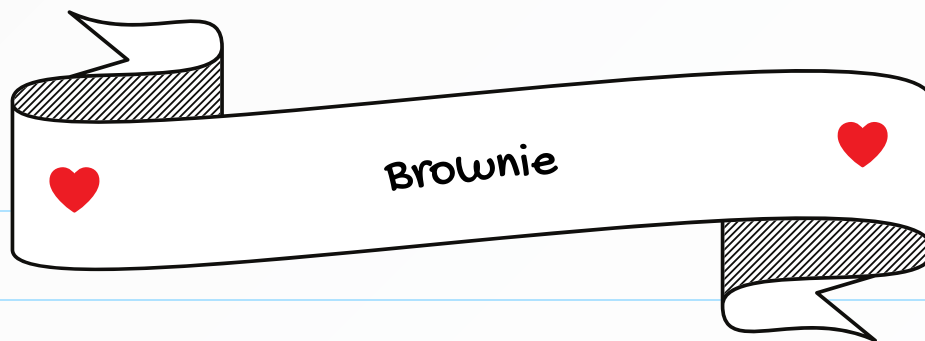


## Ingredientes:

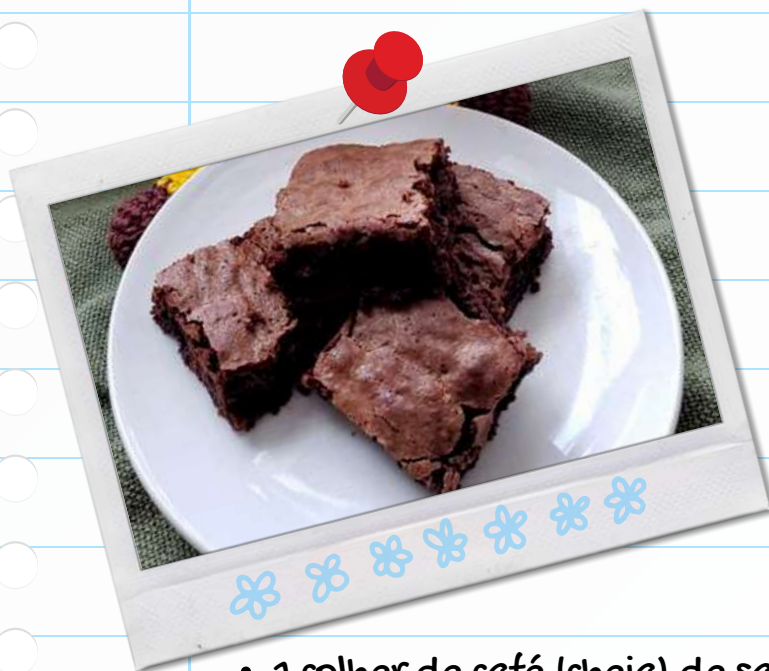
- 1 pote de iogurte natural
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de folhas de hortelã picadas
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 25 g sumo de limão
- Sal a gosto

## Modo de Preparo:

- 1) Misturar o sumo de limão, o azeite, a hortelã e o sal;
- 2) Depois, acrescentar o iogurte natural.



Rendimento: 12 porções  
(60 g cada)



- 1 colher de café (cheia) de sal
- 2 colheres de sopa (cheias) de cacau 100% em pó
- $\frac{3}{4}$  de xícara de chá de farinha de trigo

## Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$  de xícara de chá de manteiga sem sal
- $1 \frac{1}{3}$  de xícara de chá de chocolate meio amargo
- 1 xícara de chá (cheia) de açúcar demerara
- $\frac{1}{2}$  xícara de chá (cheia) de açúcar mascavo
- 3 ovos
- 1 colher de chá (cheia) extrato de baunilha

## Modo de Preparo:

- 1) Pré aquecer o forno a 180 graus;
- 2) Forrar uma forma retangular (20x30cm) com papel antiaderente;
- 3) Derreter a manteiga e o chocolate no microondas, ou em uma tigela em banho maria;
- 4) Adicionar os açúcares e depois os ovos um a um;
- 5) Adicionar a baunilha e misturar bem;
- 6) Acrescentar o sal, o cacau em pó e a farinha de trigo;
- 7) Despejar a massa em uma forma;
- 8) Assar por 30 minutos, ou menos (depende do seu forno), até começar a abrir rachaduras em cima do brownie.

# Palitinho de Peixe

Rendimento: 3 porções  
(195 g cada)



## Ingredientes:

- 2 filés de peixe finos
- 2 fatias (30 g) de pão dormido
- 2 ovos
- 1/2 cebola pequena
- 2 dentes de alho
- sal e tempero a gosto
- 1/2 xícara de chá de farinha de rosca

## Modo de Preparo:

- 1) Cozinhar o peixe;
- 2) Picar as fatias de pão;
- 3) Bater um ovo, a cebola, temperos e o peixe;
- 4) Adicionar o pão picado até a massa ficar homogênea;
- 5) Moldar a massa em formato de palitinho;
- 6) Passar os palitinhos no ovo batido e na farinha de rosca;
- 7) Levar ao freezer por 30 minutos;
- 8) Assar em forno pré-aquecido a 180 graus por 30 a 40 minutos até ficar dourado;
- 9) Servir com molho de iogurte.



# Lancheira

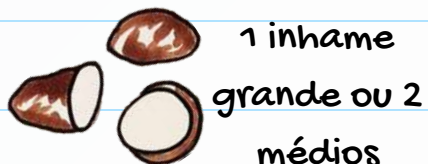




# Sobremesa de Inhame

Rendimento: 10 porções  
(62 g cada)

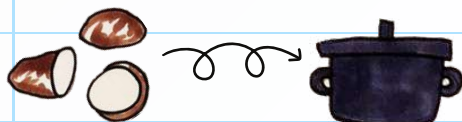
## Ingredientes:



100 mL de água ou  
1/2 xícara de chá de  
água

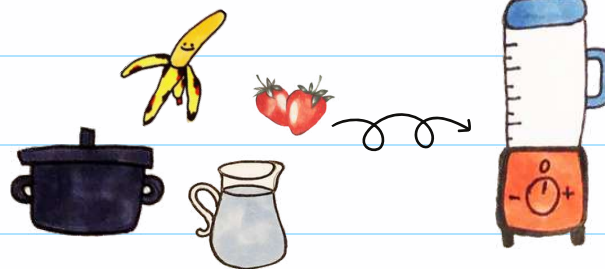
## Modo de Preparo:

1)



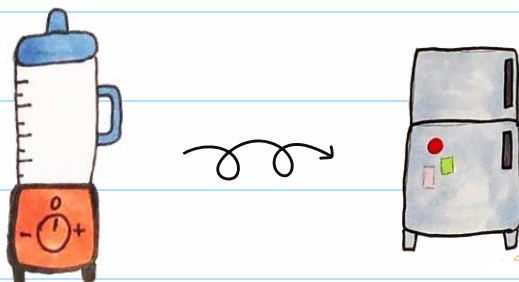
Cozinhar o Inhame até  
ele ficar bem molinho;

2)



Depois de cozido, colocar ele no  
liquidificador junto com a água e  
adicionar a fruta aos poucos;

3)



Colocar para gelar na geladeira  
antes de servir.

# ♥ Patê de Cenoura com Ricota ♥

Rendimento: 10 porções  
(33 g cada)

## Ingredientes:



3 cenouras cozidas  
no vapor



2 dentes de alho  
amassados



1 cebola pequena  
picada

1 colher de sopa de  
suco de limão



1 colher de sopa de  
cheiro-verde picado

1 colher de sobremesa de  
mostarda em grão

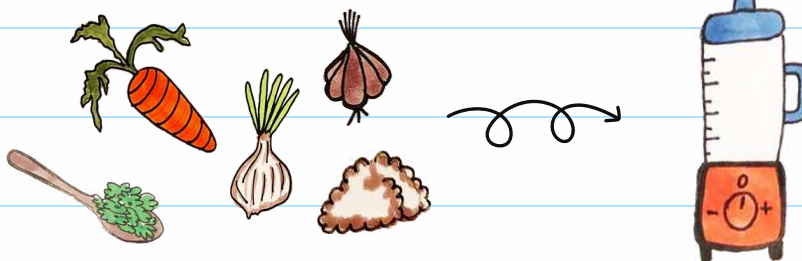


2 fatias de ricota  
pequena

Sal a gosto

## Modo de Preparo:

1)



Bater tudo num processador de alimentos ou no  
liquidificador;

2)



Armazenar em geladeira e servir quando quiser.

# Pão de Mandioquinha

Rendimento: 11 porções  
(80 g cada)



## Ingredientes:

- 2 xícaras de chá (cheias) de purê de mandioquinha
- 2 1/4 de xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa (cheia) de sal
- 1 colher de chá de açúcar mascavo
- 1/2 xícara de chá de óleo vegetal (85 g)
- 2 ovos
- 1 envelope de fermento granulado seco para pães (10 g)
- 3/4 de xícara de água (128 g)

## Modo de Preparo:

- 1) Misturar os ingredientes secos, depois a mandioquinha, o óleo, os ovos e a água;
- 2) Sovar (amassar) bem;
- 3) Adicionar um pouquinho de farinha de trigo e água se precisar;
- 4) Colocar em uma bacia, cobrir e deixar crescer por 30 minutos;
- 5) Fazer as bolinhas médias moldando os pães;
- 6) Colocar em forma untada, com um espaço entre os pães;
- 7) Assar em forno pré-aquecido a 180 graus por 30 minutos ou até dourarem.

# Pão de Batata Doce Roxa

Rendimento: 6 porções  
(86 g cada)



## Ingredientes:

- 2 batatas doce roxa pequenas
- 1/2 xícara de chá de água
- 1 colher de sopa (cheia) de açúcar
- 1 1/2 colher de chá de fermento biológico seco
- 2 1/2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de chá (rasa) de sal
- 1 colher de sopa (cheia) de manteiga

## Modo de Preparo:

- 1) Cozinhar as batatas, depois de cozidas retirar a casca, fazer um purê, colocar em uma bacia;
- 2) Acrescentar a água, depois misturar o açúcar e o fermento, deixar fermentar por 10 minutos;
- 3) Acrescentar a manteiga, a farinha e misturar bem, depois acrescentar o sal;
- 4) Sovar até a massa ficar homogênea e elástica;
- 5) Deixar crescer por 1 hora.
- 6) Dividir a massa em 6 pedaços e fazer bolinhas, deixar descansar por mais 30 minutos.
- 7) Assar em forno pré-aquecido a 180 graus por 25 minutos.



# Festa Junina

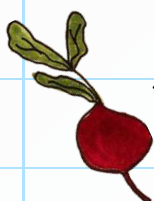




# Cocada Vermelha

Rendimento: 2 porções  
(30 g cada)

## Ingredientes:



1 Beterraba grande ralada  
com casca



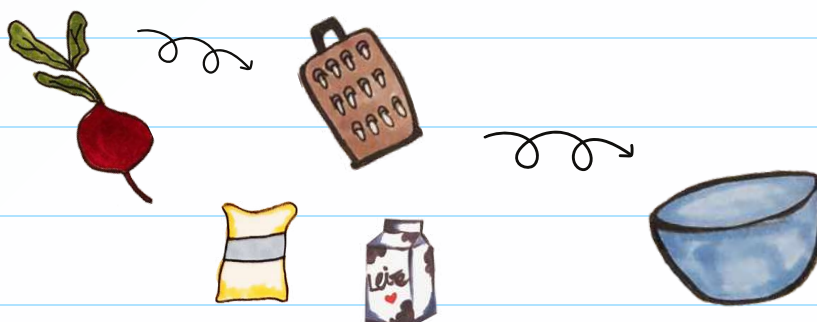
1/2 xícara de leite  
condensado caseiro



1 pacote de coco ralado

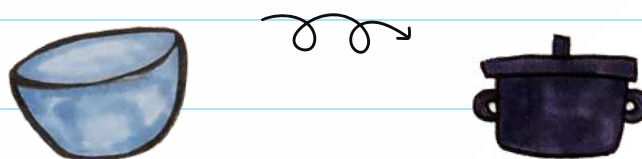
## Modo de Preparo:

1)



Misturar a beterraba ralada com leite condensado caseiro e o  
coco ralado;

2)



Levar ao fogo até desprender da panela.

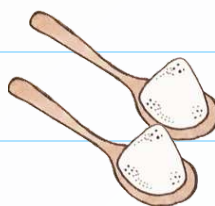
# Paçoquinha

Rendimento: 12 porções  
(46 g cada)

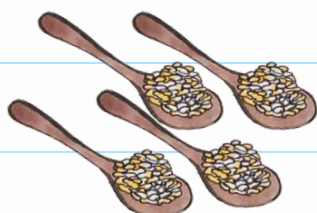
## Ingredientes:



1 Xícara rasa ou 100 g de  
amendoim torrado



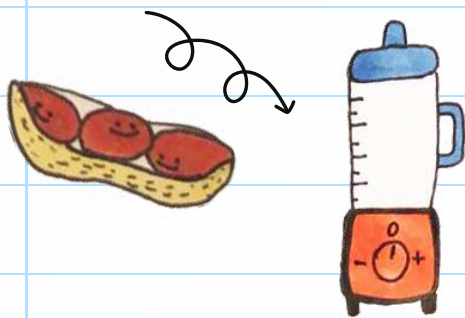
2 colheres de sopa de  
açúcar mascavo



4 colheres de sopa de  
aveia em flocos

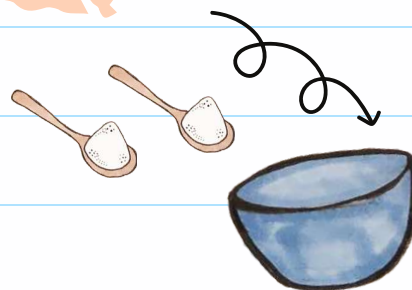
## Modo de Preparo:

1)



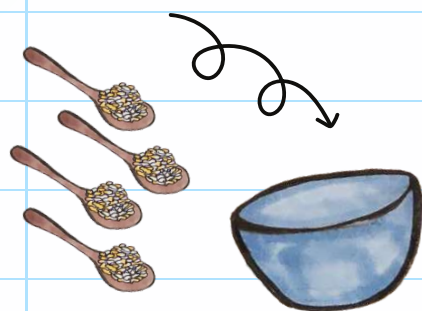
Triturar o amendoim no  
liquidificador;

2)



Adicionar o açúcar ao amendoim  
triturado e misturar bastante;

3)



Acrescentar as colheres de aveia  
à mistura;

4)



Colocar em copinhos ou  
pequenas tigelas ou moldar.

# Bolo de Fubá Cozido

Rendimento: 19 porções  
(60 g cada)



## Ingredientes:

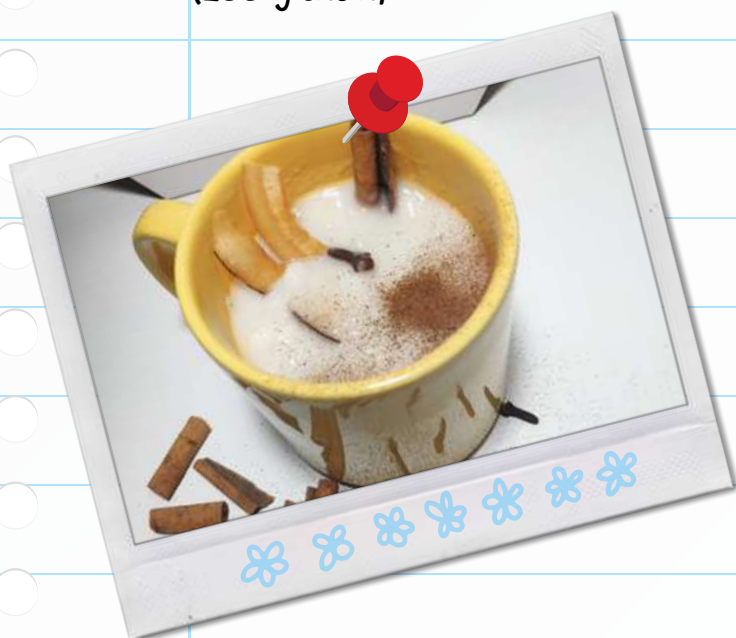
- 2 xícaras de chá (cheias) de fubá
- 2 xícaras de chá (cheias) de açúcar
- 2 xícaras de chá (cheias) de leite
- 1 xícara de chá (cheia) de óleo
- 3 ovos inteiros
- 1 colher de sopa (cheia) de fermento em pó

## Modo de Preparo:

- 1) Engrossar em uma panela o fubá, o açúcar, o leite e o óleo, mexer sempre para não grudar;
- 2) Deixar esfriar;
- 3) Acrescentar os ovos e mexer bem, até a mistura ficar homogênea;
- 4) Acrescentar o fermento e misturar bem;
- 5) Untar e enfarinhar uma forma de bolo com buraco no meio;
- 6) Despejar a massa na forma;
- 7) Assar em forno pré-aquecido a 180 graus por 50 minutos ou até ficar bem assado (dependendo do seu forno, pode levar mais ou menos tempo para assar).



Rendimento: 6 porções  
(200 g cada)



## Ingredientes:

- 2,5 xícara de chá (cheias) de milho de canjica cozido (pede para o adulto cozinhar)
- 1 unidade de canela em pau
- 500 mL de leite de coco
- 1 xícara de chá (cheia) de açúcar demerara
- 6 unidades de cravos da índia
- 1/4 de xícara de chá de coco ralado in natura
- 1 colher de sobremesa (cheia) de quinua
- Canela em pó a gosto
- Amendoim (opcional)

## Modo de Preparo:

- 1) Acrescentar o leite de coco, o açúcar, os cravos, o coco ralado e a quinua, nos grãos cozidos (pelo adulto), misturando bem;
- 6) Mexer a canjica, deixar ferver até engrossar;
- 7) Desligar e servir quente ou gelado;
- 8) Salpicar a canela em pó e/ou coco ralado por cima.

Dica: O leite de coco caseiro pode ser substituído por qualquer outra bebida vegetal. O açúcar refinado pode ser substituído por açúcar demerara ou açúcar de coco. Se desejar, acrescentar frutas secas, castanhas ou amendoim.



# Pipoca com Laranja

Rendimento: 3 porções  
(50 g cada)



## Ingredientes:

- 1/2 xícara de milho de pipoca
- 3 colheres de óleo
- 1/2 colher de manteiga
- suco de 3 laranjas
- 3 colheres de sopa de açúcar

## Modo de Preparo:

- 1) Estourar a pipoca no óleo junto com a manteiga e reservar depois de pronta;
- 2) Fazer a calda de açúcar: colocar o açúcar e o suco numa panelinha para ferver. Não mexer e esperar a calda engrossar;
- 3) Desligar o fogão e jogar a calda por cima das pipocas prontas, mexer com uma colher de pau até as pipocas ficarem bem cobertas com a calda.

# Natal



# Bolo de Banana

Rendimento: 5 porções  
(80 g cada)

## Ingredientes:



3 bananas prata bem maduras



1 xícara de chá de aveia



1 ovo



1/4 de xícara de óleo vegetal



1 colher de sopa (cheia) de fermento em pó

1/2 xícara de uva passa preta (opcional)

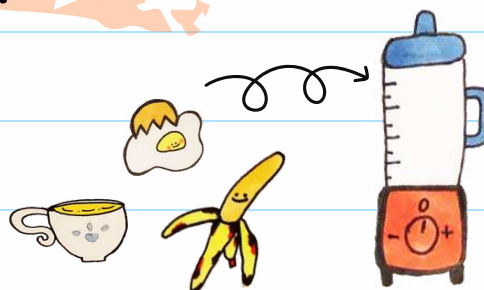
## Modo de Preparo:

1)



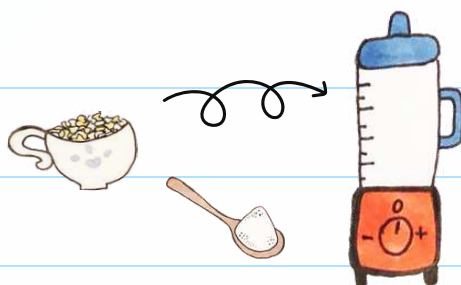
Remover a casca da banana e cortar em rodela;

2)



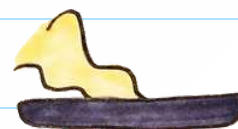
Bater no liquidificador o ovo, o óleo e as bananas;

3)



Em seguida, acrescentar a farinha de aveia aos poucos e por último o fermento;

4)



Colocar a massa numa assadeira untada e enfarinhada;

5)



Levar ao forno a 180 graus por 15 minutos.



# Salada de Frutas

Rendimento: 1 porção  
(135 g cada)

## Ingredientes:



1 fatia de abacaxi



1/2 mamão

ou frutas da sua  
preferência.



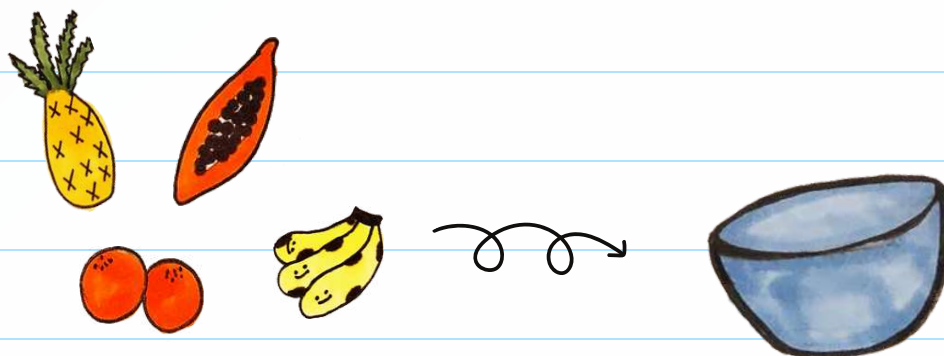
1/2 laranja seleta



1/2 banana

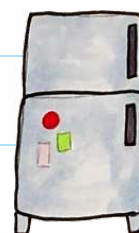
## Modo de Preparo:

1)



Lavar bem as frutas, remover as cascas, cortar em pedaços pequenos, misturar;

2)



Levar para a geladeira e depois servir.



# Arroz Natalino

Rendimento: 2 porções  
(150 g cada)



## Ingredientes:

- 1 xícara de chá (cheia) de arroz integral
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de chá (cheias) de sal
- 2 colheres de sopa de azeite extra virgem
- 1/2 Cenoura pequena
- 2 colheres de sopa (cheias) de milho cozido
- 1/4 de unidade de alho poró
- 1/4 de unidade de cebola roxa
- 1/4 de unidade de tomate
- 2 colheres de sopa (cheias) de amêndoas
- 1 colher de sopa (cheia) de queijo parmesão ralado

## Modo de Preparo:

- 1) Descascar, ralar (fino) e reservar a cenoura;
- 2) Lavar, cortar em rodela finas e reservar o alho poró;
- 3) Descascar, cortar em cubos pequenos e reservar a cebola roxa;
- 4) Lavar, cortar em cubos pequenos e reservar o tomate;
- 5) Descascar e amassar o alho;
- 6) Em uma panela, colocar alho e azeite e deixar fritar;
- 7) Depois acrescentar o arroz e a água até cobrir;
- 8) Deixar cozinhar em fogo brando até amolecer;
- 9) Numa frigideira alta, refogar a cebola roxa, em seguida acrescentar o alho poró;
- 10) Depois acrescentar o milho, a cenoura, a amêndoa e o tomate;
- 11) Para finalizar, salpicar queijo parmesão sobre a preparação.

# Biscoito de Natal

Rendimento: 40 porções  
(51 g cada)



## Ingredientes:

- 3  $\frac{1}{4}$  de xícaras de farinha de trigo (pode substituir 1 xícara por farinha de trigo integral)
- 1  $\frac{1}{2}$  xícara açúcar mascavo
- $\frac{2}{3}$  xícara manteiga sem sal
- 2 ovos
- 1 Colher de chá de fermento em pó
- 2 colheres de sopa de leite
- 1 Colher de chá de essência de baunilha
- 1 Colher de chá de canela
- 1 Colher de café de cravo em pó
- 1 Colher de café de gengibre em pó

## Modo de Preparo:

- 1) Misturar tudo, colocar a massa em um plástico e levar a geladeira por 2 horas;
- 2) Abrir a massa não muito fina, cortar os biscoitos com os cortadores de biscoito com temas de Páscoa ou Natal;
- 3) Colocar em um tapete de silicone ou forma untada, deixando um pequeno espaço entre eles;
- 4) Assar em forno pré-aquecido a 180 graus por 10 a 15 minutos, ou até ficarem levemente dourados;
- 5) Tirar do forno e deixar esfriar em uma grade;
- 6) Depois de frios pode decorar com glacê real colorido.

# Rabanada de Papai Noel

Rendimento: 6 porções  
(65 g cada)



## Ingredientes:

- 6 fatias médias de pão amanhecido ou pão para rabanada
- 2 ovos
- 1 colher de sopa (rasa) de manteiga ou óleo de coco
- 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 1 xícara de chá (cheia) de leite
- 1 xícara de chá (cheia) de leite de coco
- Canela e açúcar para polvilhar a gosto

## Modo de Preparo:

- 1) Bater o leite, o leite de coco, o açúcar, o óleo e os ovos no liquidificador;
- 2) Passar a mistura para uma vasilha funda;
- 3) Molhar as fatias de pão na mistura até ficarem macias;
- 4) Colocar as fatias úmidas em uma forma e levar para assar por 30 minutos a 180 graus;
- 5) Após esfriar passar na canela e açúcar a gosto.

# Rocambole de Carne

Rendimento: 10 porções  
(90 g cada)



- 2 colheres de sopa (cheias) de Farinha de aveia
- Sal e pimenta a gosto
- Recheio: usar a criatividade.

## Ingredientes:

- 500 g de carne moída magra
- 1 cebola média picada
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres de sopa (rasas) de salsinha picada
- 5 colheres de sopa (cheias) de aveia em flocos
- 3 colheres de sopa (cheias) sementes de girassol
- 2 colheres de sopa (cheias) sementes de linhaça
- 2 colheres de sopa (cheias) de quinua
- 2 claras de ovo

## Modo de Preparo:

- 1) Em uma tigela colocar a carne, temperar com sal e pimenta. Adicionar a cebola, o alho e a salsinha e misturar bem;
- 2) Adicionar as claras de ovos e em seguida a aveia em flocos, as sementes de girassol, de linhaça e a quinua;
- 3) Misturar bem os ingredientes e em seguida adicionar duas ou três colheres de farinha de aveia e misturar. Colocar apenas o necessário;
- 4) Estender um pedaço de filme plástico sobre a bancada, abrir a massa do rocambole, cobrir com o recheio escolhido, enrolar o rocambole usando o filme plástico e pressionar;
- 5) Transportar o rocambole até a forma, descartar o filme plástico, cobrir com papel alumínio e levar para assar, em forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 40 minutos. Fatiar e servir.



# REFERÊNCIAS

Brasil. 2014. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Brasília, 2014.

DECOSTA, Patricia et al. Changing children's eating behaviour - A review of experimental research. **Appetite**, Volume 113, ed. 1, 2017.

Figueiredo SM, Freitas MCD, Silva JMT, Vieira Filho SA, Caligiorne RB. Oficinas de culinária: método educativo de alimentação saudável|**HU Revista, Juiz de Fora**, v. 40, n. 1 e 2, p. 67-72, jan./jun. 2014

Godinho de Sá A, Reis DCA, Pinto EM, Eila FLM et al. Sobrepeso e obesidade entre crianças em idade escolar Overweight and obesity between children at school, **Nutr. clín. diet. hosp.** 2017; 37(4):167-171

PEREIRA, Alessandra da Silva et al. Estado nutricional de pré-escolares de creche pública: um estudo longitudinal. **Cad. saúde colet.** [online]. 2013, vol.21, n.2 pag.140-147.

SILVA, GAP.; COSTA, KAO, GIUGLIANI, ERJ. Alimentação infantil: além dos aspectos nutricionais. **J. Pediatr. (Rio J.) [online]**. 2016, vol.92, n.3, suppl.1 [cited 2020-12-01], pp.2-7.



## **CRIANÇAS NA COZINHA:**

Incentivando hábitos saudáveis

é um livro de receitas para toda a família, pois a culinária não só promove a alimentação adequada e saudável como também é capaz de proporcionar ao público infantil maior e melhor relação com a família, cultura e a saúde. Além de estimular habilidades sensoriais, esse livro tem como objetivo apresentar receitas saborosas, nutritivas e de fácil realização, para estimular o ato de cozinhar em família e promover Educação Alimentar e Nutricional desde a Infância!

Saboreiem conosco  
essas delícias!

