

MEU! LANCHINHO



Marília Ferreira Frazão Tavares de Melo

Bruna Rafaela Faustino Dantas | David Bruno Melo Araújo
Deborah Emanuelle de Albuquerque Lemos | Maysla Rayssa Silva Costa

INSECTA
Editora

MEU! LANCHINHO



Marília Ferreira Frazão Tavares de Melo

Bruna Rafaela Faustino Dantas | David Bruno Melo Araújo
Deborah Emanuelle de Albuquerque Lemos | Maysla Rayssa Silva Costa

INSECTA
Editora

Primeira edição publicada em 2022 por Insecta

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Ficha Catalográfica feita pelo editor

M528m Melo, Marília F. F. T. et al.

Meu lanchinho [recurso eletrônico] / Melo, Marília, F. F. T. et al. (org). – 1. Ed.; Natal, RN: Insecta Editora. 61 p.; PDF.

Inclui bibliografia.

ISBN 978-65-995578-6-6 (e-book)

1. Alimentação. 2. Nutrição. 3. Receitas.

CDD 613

ORGANIZADORA

MARILIA FERREIRA FRAZÃO TAVARES DE MELO

Nutricionista pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB), Mestre em Nutrição pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) e Doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos (UFPB). Coordenadora e Professora do curso de Bacharelado em Nutrição da Universidade Federal de Campina Grande, *campus* Cuité, Paraíba (CES/UFCG). Colaboradora do Grupo de Pesquisa e Estudos em Atualidades da Nutrição Clínica (CLINUTRI/CES/UFCG). Pesquisadora no Grupo de Pesquisa Alimentos e Saúde: uma abordagem da Ciência da Nutrição.

AUTORES

BRUNA RAFAELA FAUSTINO DANTAS

Nutricionista pelo Centro de Educação e Saúde da Universidade Federal de Campina Grande (CES/UFCG), *campus* Cuité, Paraíba. Ex-monitora no programa "Iniciação à Docência e as Práticas do Profissional da Saúde", na disciplina Nutrição e Ciclo de Vida II (PRE/UFCG). Pós-graduanda em Nutrição Clínica e Esportiva pela Faculdade Venda Nova do Imigrante (FAVENI). Pesquisadora junto ao Núcleo de Pesquisa e Extensão em Nutrição e Saúde Coletiva - Núcleo Penso (CES/UFCG).

DAVID BRUNO MELO ARAÚJO

Nutricionista pelo Centro de Educação e Saúde da Universidade Federal de Campina Grande (CES/UFCG), *campus* Cuité, Paraíba. Mestrando em Saúde Coletiva pelo Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (PPGSCol/UFRN). Pós-graduando em Patologia Nutricional e Dietoterapia pela Faculdade Metropolitana do Estado de São Paulo (FAMEESP).

AUTORES

DEBORAH EMANUELLE DE ALBUQUERQUE LEMOS

Nutricionista pelo Centro de Educação e Saúde da Universidade Federal de Campina Grande (CES/UFCG), *campus* Cuité, Paraíba. Membro do Secretariado do Grupo de Pesquisa e Estudos em Atualidades da Nutrição Clínica (CLINUTRI/CES/UFCG). Ex-monitora no Programa "Iniciação à Docência e as Práticas do Profissional da Saúde" na disciplina de Fisiologia Humana (PRE/UFCG). Atuou como pesquisadora pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) sobre consumo alimentar, rótulos alimentares e diabetes mellitus.

MAYSLA RAYSSA SILVA COSTA

Nutricionista pelo Centro de Educação e Saúde da Universidade Federal de Campina Grande (CES/UFCG), *campus* Cuité, Paraíba. Ex-monitora no programa "Iniciação à Docência e as Práticas do Profissional da Saúde", na disciplina Nutrição e Ciclo de Vida II (PRE/UFCG). Atuou como Integrante e Secretária do Grupo de Pesquisa e Estudos em Atualidades da Nutrição Clínica (CLINUTRI/CES/UFCG); Extensionista e Pesquisadora (PROPEX/UFCG) em Nutrição Clínica e Dietética com ênfase no público Infantil (pré-escolar e escolar) voltado para a Análise, Planejamento Dietético e Educação Alimentar e Nutricional; e Nutrição e Saúde Pública.



SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....10

PARTE I: DOCES.....11

- Cereal de Chocolate.....12
- Cocada Saudável.....13
- *Cookie* de Banana com Aveia.....14
- Cúbitos de Cacau.....15
- *Cupcake* de Banana com Chocolate.....16
- *Cupcake* de Maracujá.....17
- Docinho de Leite em Pó com Banana.....18
- Geleia de Morango sem Açúcar.....19
- Panqueca Americana de Banana e Cacau.....20
- Panqueca de Abacaxi.....21
- Trufa de Paçoca.....22

PARTE II: SALGADOS.....23

- Biscoito de Batata Doce Adicionado de Chia.....24
- Bolinho de Arroz Assado.....25
- Bolinho de Mandioca.....26
- *Chips* de Batata Doce na *Air Fryer*.....27
- Hambúrguer de Brócolis.....28
- Hambúrguer de Legumes.....29
- Massa de Pastel Integral Nutritiva.....30
- Massa de Torta Integral de Liquidificador.....31
- Mini Omeletes.....32
- Mini Pizza de Berinjela.....33
- *Muffin* de Queijo e Macaxeira.....34
- *Nuggets* Caseiros.....35
- Panqueca Colorida.....36
- Pão de Queijo Coalho e Iogurte.....37
- Pão de Queijo com Jerimum.....38
- Pãozinho de Banana.....39
- Pãozinho de Beterraba.....40
- Pãozinho de Inhame.....41
- Quibe de Legumes.....42
- Torta de Cenoura com Inhame.....43
- Trouxinhas de Batata Doce e Frango.....44

PARTE III: CONGELADOS/REFRIGERADOS.....45

- Banana *Split* com Sorvete de Chocolate.....46
- Bombom Gelado de Banana.....47
- Copo Surpresa de Creme de Fruta.....48
- Mousse de Chocolate com Abacate.....49
- Picolé de Manga.....50

- Picolé de Morango.....51
- Pudim de Chia com Uva.....52
- *Smoothie* de Frutas.....53
- Sorvete de Banana e Acerola.....54
- Sorvete de Banana, Cacau e Pasta de Amendoim.....55
- Sorvete de Banana, Goiaba e Maçã.....56
- Sorvete de Banana e Maracujá.....57
- Tigelinha de Melancia.....58

REFERÊNCIAS.....59

APRESENTAÇÃO

Caro leitor,

O livro “**Meu Lanchinho!**” foi idealizado e escrito visando ampliar as práticas e condutas nutricionais para o público infantil (pré-escolar e escolar), e que pode ser utilizado para todas as outras fases da vida, além de ser um instrumento para maximizar a aprendizagem das disciplinas de Nutrição nos Ciclos de Vida. O objetivo principal deste livro é facilitar o alcance de estudantes, profissionais da saúde e pais à informações sobre alimentação e nutrição, com opções de lanchinhos com receitas simples e de fácil preparo.

Nesta obra, você terá acesso a diversas formas de como ofertar uma alimentação que proporcione saúde, sem esquecer do sabor e da beleza. Ressalta-se que o conteúdo deste manuscrito foi desenvolvido por uma equipe composta por Docente, ex-monitoras de Nutrição e Ciclo de Vida II e nutricionistas, com visões críticas diferentes - mas complementares - para que alcançasse a multidimensionalidade humana como forma de aprimorar o cuidado em saúde e a oferta de uma alimentação completa.

Ao longo do livro você encontrará uma série de receitas com foco em lanches, com seus respectivos modos de preparo e as informações nutricionais. O e-book é dividido em três partes: A primeira diz respeito às receitas **Doces**, uma grande dificuldade para o processo de introdução alimentar e oferta para as crianças menores de dois anos. Atentos a essa questão, tentamos priorizar receitas sem açúcar, e aquelas que contém, estão sinalizadas que só devem ser preparadas para indivíduos maiores de dois anos. Na segunda parte estão as receitas **Salgadas** com uma gama de opções que vão desde pizzas, a pães, hambúrgueres e outras possibilidades. A terceira e última parte contempla as receitas **Congeladas e/ou Refrigeradas**, com opções de sorvetes, picolés, mousses e bombons.

No mais, desejamos que este material possa te ajudar ampliando o repertório de possibilidade de lanches, com receitas saborosas e a garantia de uma saúde com qualidade de vida.

*Cordialmente,
Os autores*



PARTEI
DOCES



Cereal de Chocolate

Ingredientes

- 1 colher de sopa de manteiga (11g)
- 1 ovo (49g)
- 3 colheres de sopa de cacau em pó 100% (45g)
- 1 e ½ colher de sopa de açúcar mascavo (23g) (crianças a partir de 2 anos)
- ½ xícara de chá de farinha de aveia (50g)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 81,41g

Gorduras: 26,03g

Proteínas: 22,34g

Fibras: 21,2g

Como fazer?

Em uma tigela misturar a manteiga, o açúcar, o ovo e mexer bem. Em seguida, acrescentar o cacau, a farinha e misturar bem até homogeneizar. Fazer mini bolinhas e colocar em uma forma untada. Levar ao forno por 10 min a 200°C. Retirar e servir!



Cocada Saudável

Ingredientes

- Coco ralado sem açúcar (100g)
- 4 claras (128g)
- ¼ xícara de chá de açúcar demerara ou mascavo (45g)
(crianças a partir de 2 anos)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 52,9g

Gorduras: 42,02g

Proteínas: 13,82g

Fibras: 5,38g

Como fazer?

Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater. Com a mistura, fazer bolinhas. Pegar uma forma, colocar papel alumínio e as bolinhas de cocada. Levar ao forno por 15-20 min a 200°C. Em seguida, é só deixar esfriar e servir!



Cookie de Banana com Aveia

Ingredientes

- 3 bananas (112 g)
- 2 xícaras de chá de aveia em flocos (200g)
- 1 pedaço médio de chocolate 70% cacau (30g)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 176,12g

Gorduras: 29,91g

Proteínas: 31,64g

Fibras: 23,71g

Como fazer?

Amassar as bananas, acrescentar a aveia e o chocolate e misturar tudo em uma tigela até ela ficar bem homogênea. Moldar a massa em biscoitos do tamanho de sua preferência e levar ao forno a 180°C por 10 minutos. Em seguida, é só deixar esfriar e servir!



Cúbitos de Cacau

Ingredientes

- ½ xícara de leite em pó (120g)
- ½ xícara de cacau em pó 100% (120g)
- ½ xícara de óleo de coco (120ml)
- 3 colheres de sopa de uvas passas (51g)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 42,22g

Gorduras: 33,26g

Proteínas: 16,11g

Fibras: 11,26g

Como fazer?

Levar todos os ingredientes ao processador. Quando homogêneos, colocar em formas de gelo, em seguida transfira as formas ao congelador até o tempo suficiente para congelamento (em média 1 hora). Após isso pode desenformar e servir!



Cupcake de Banana com Chocolate

Ingredientes

- 2 bananas bem maduras (75g)
- 2 colheres de sopa de cacau em pó 100% (30g)
- 2 colheres de sopa de aveia (30g)
- 1 ovo (49g)
- 1 colher de sopa cheia de uva passa (18g)
- 1 colher de chá de fermento

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 71,46g

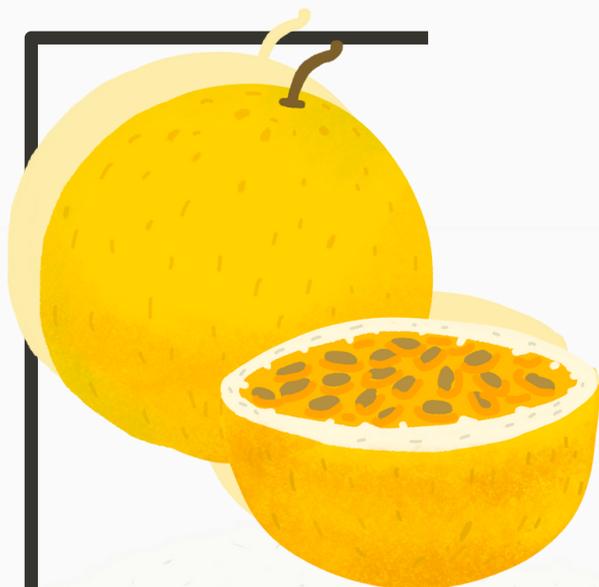
Gorduras: 11,25g

Proteínas: 18,02g

Fibras: 16,03g

Como fazer?

Em uma tigela misturar a banana, o cacau, a farinha, o ovo e a uva passas. Mexer bem. Em seguida adicione o fermento e misture bem. Colocar em forminhas pequenas de cupcake (não precisa untar) ou de empadinhas (precisa untar) e levar ao forno por 20 min a 180°C. Retirar e desenformar os cupcakes, decorar com pedaços de frutas ou com um pouco da geleia de frutas sem açúcar.



Cupcake de Maracujá

Ingredientes

- 1/3 de xícara de chá da polpa do maracujá (com semente) (19g)
- 2 ovos (98g)
- 10 ameixas secas (60g)
- 1 xícara de chá de aveia em flocos (100g)
- ½ cenoura pequena ralada (23g)
- 1 colher de chá de óleo de coco (8g)
- 1 colher de sobremesa de fermento químico

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 110,67g

Gorduras: 25,82g

Proteínas: 28,63g

Fibras: 14,35g

Como fazer?

Bater no liquidificador a polpa do maracujá junto com os ovos. Adicionar as ameixas e bater novamente. Colocar a cenoura ralada, a aveia (adicionando aos poucos) e o óleo de coco. Adicionar o fermento por último. Colocar em forminhas pequenas de cupcake (não precisa untar) ou de empadinhas (precisa untar) e levar ao forno por 20 min a 180°C. Retirar e desenformar os cupcakes, decorar com pedaços de frutas ou com um pouco da geleia de frutas sem açúcar.



Docinho de Leite em Pó com Banana

Ingredientes

- 2 bananas pratas maduras (160g)
- 4 colheres de sopa de leite em pó (64g)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 37,56g

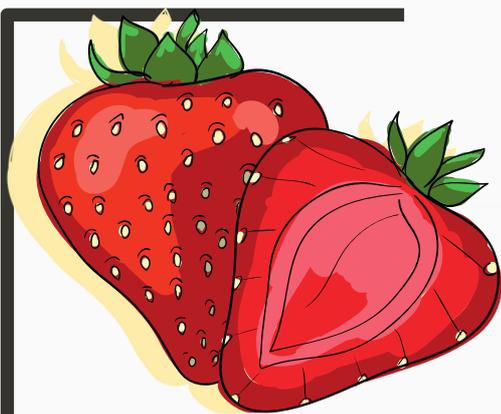
Gorduras: 0,44g

Proteínas: 15,54g

Fibras: 1,17g

Como fazer?

Colocar as bananas em um recipiente e levar ao micro-ondas por 2 minutos. Ao retirar, adicionar o leite em pó aos poucos, e misturar até chegar ao ponto de enrolar. Opcional: Passar os doces após enrolados no leite em pó e levar a geladeira por 20 minutos.



Geleia de Morango sem Açúcar

Ingredientes

- 1 xícara de morango picadinho (62g)
- ½ unidade de maçã sem casca pré-cozida (54g)
- 1 colher de sopa de chia (18g)
- 6 colheres de sopa de água

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 20,05g

Gorduras: 5,72g

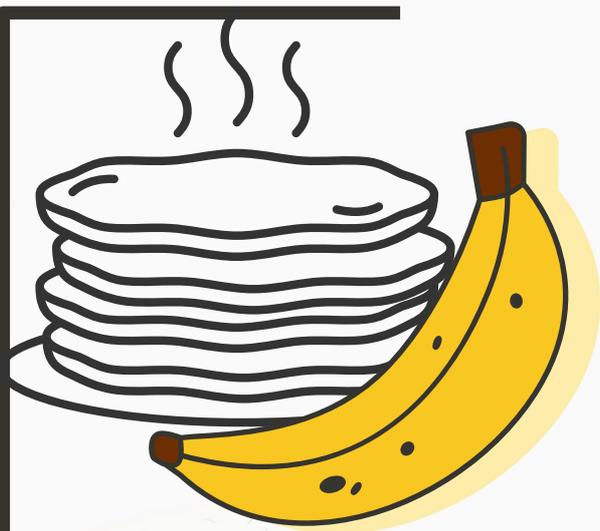
Proteínas: 3,64g

Fibras: 8g

Como fazer?

Picar o morango e a maçã, colocar numa panela e levar ao fogo bem baixo. Adicionar a água e deixar cozinhar até que o morango esteja bem molinho, cerca de 10 a 12 minutos. Em seguida, colocar a chia e deixar cozinhar por mais 3 minutos. Validade em geladeira de 3 dias, podendo utilizar limão para aumentar a conservação.

Aproveite!



Panqueca Americana de Banana e Cacau

Ingredientes

- 2 bananas (75g)
- 2 ovos (98g)
- 1 colher de sopa cheia de cacau em pó 100% (15g)
- 1 colher de chá de fermento em pó

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 24,79g

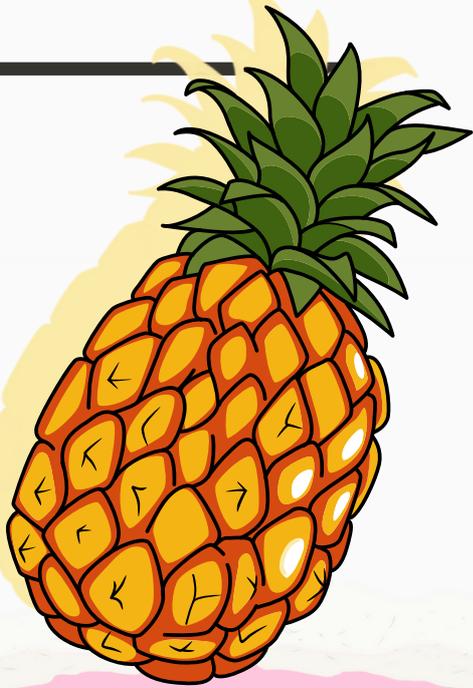
Gorduras: 10,86g

Proteínas: 16,68g

Fibras: 7,05g

Como fazer?

Amassar as bananas, acrescentar os ovos, o cacau em pó e o fermento. Misturar bem e em seguida colocar em uma frigideira antiaderente pequenas porções da massa. Deixar assar de ambos os lados e servir!



Panqueca de Abacaxi

Ingredientes

- 4 colheres de sopa aveia (60g)
- 8 colheres de sopa de água
- 1 fatia grande de abacaxi (118g)
- 1 colher de café rasa de canela em pó (1g)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 55,28g

Gorduras: 5,23g

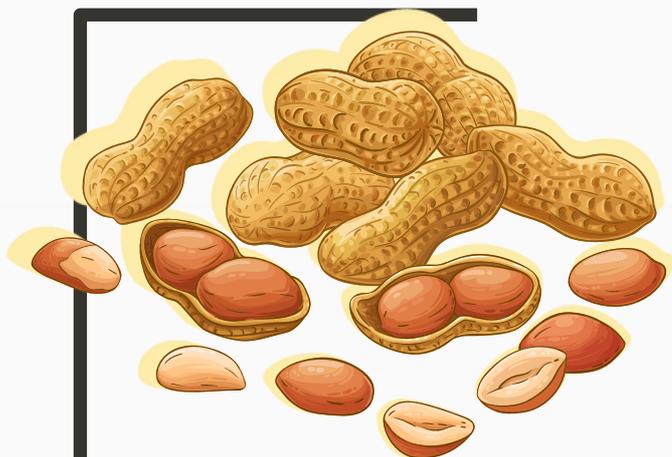
Proteínas: 9,48g

Fibras: 7,17g

Como fazer?

Em uma tigela adicione a aveia, a água e a canela. Misturar bem. Em uma frigideira antiaderente polvilhe canela. Em seguida, dispor o abacaxi em fatias por cima da canela e despejar a massa por cima. Ligar o fogo baixo e tampar. Deixar assar os dois lados. Servir!

Trufa de Paçoca



Ingredientes

- 1 unidade pequena de batata doce cozida (80g)
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim (20g)
- 1 colher de sopa de açúcar demerara ou mascavo (12g)
(crianças a partir de 2 anos)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 35,47g

Gorduras: 8,88g

Proteínas: 9,56g

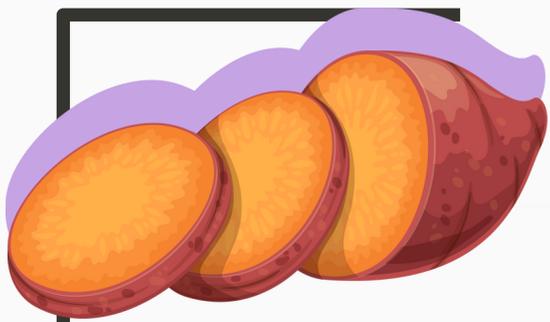
Fibras: 4,02g

Como fazer?

Em uma tigela amassar a batata, acrescentar a pasta de amendoim e mexer bem. Em seguida, colocar o açúcar e misturar bem. Quando a massa estiver bem homogênea, fazer bolinhas e passar no coco ralado, amendoim ou cacau. E servir!



PARTE II
SALGADOS



Biscoito de Batata Doce Adicionado de Chia

Ingredientes

- 1 e ½ xícaras de batata doce bem cozida e amassada (aproximadamente 4 batatas médias) (264g)
- 1 xícara de polvilho doce (100g)
- 1 xícara de polvilho azedo (100g)
- ½ xícara de óleo de sua preferência (100ml)
- 2 colheres de sopa de água fervente (30 ml)
- 2 colheres de chá de chia (24g)
- 2 colheres de chá de sal (12g)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 27,15g

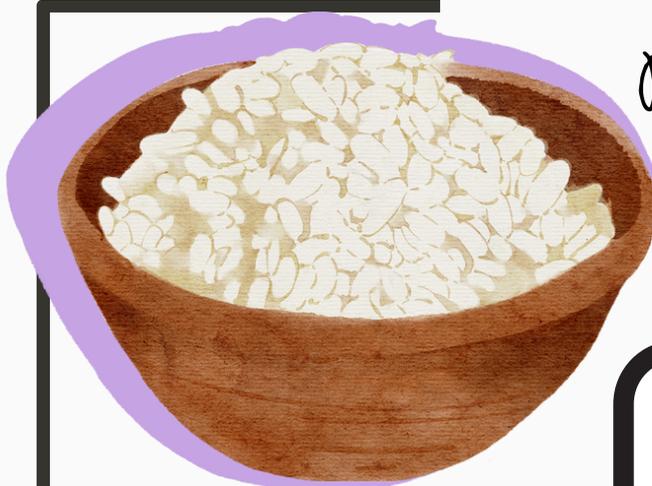
Gorduras: 8,13g

Proteínas: 1,13g

Fibras: 4,34g

Como fazer?

Misturar bem todos os ingredientes formando uma massa homogênea. Caso esteja seca acrescentar mais uma colher (sopa) de água quente. Abrir a massa e cortar nos formatos desejados (a ideia não é fazer biscoito super fininho). Colocar numa assadeira untada com pouco óleo e assar a 200°C em forno pré-aquecido por 30 minutos até que fiquem levemente dourados. A massa modelada e antes de ser assada pode ser congelada por até 3 meses.



Bolinho de Arroz Assado

Ingredientes

- ½ xícara de espinafre (8g)
- 1 ovo caipira batido (59g)
- ½ xícara de queijo mussarela ralado (114g)
- ¾ xícara de arroz cozido (190g)
- 1 colher de chá de páprica em pó (4g)
- ¼ colher de chá de sal

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 16,02g

Gorduras: 83,73g

Proteínas: 10,34g

Fibras: 1,21g

Como fazer?

Misturar o espinafre, ovo, queijo, arroz, alho em pó e sal com o auxílio de uma colher ou processador. Moldar bolinhas e colocar na assadeira. Asse por 20 minutos até dourar (pode assar no forno elétrico, forno convencional ou Air Fryer).

Bolinho de Mandioca



Ingredientes

- 2 mandiocas/aipim médios (480g)
- ½ maço pequeno de cebolinha picada (13g)
- 1 colher de sopa de sementes de linhaça (6g)
- 1 colher de sopa de sementes de chia (para empanar) (6g)
- 3 fatias médias queijo mussarela picado (60g)
- Sal à gosto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 14,48g

Gorduras: 14,54g

Proteínas: 13,56g

Fibras: 1,02g

Como fazer?

Cozinhar as macaxeiras (aipim) na panela de pressão por aproximadamente 20 minutos ou até que fiquem bem macias e cozidas. Amassar, misturar cebolinha picada, as sementes de linhaça, queijo ralado e o sal. Untar as mãos com azeite, fazer bolinhas e empanar na mistura de fubá com chia. Podem ser assados na Air Fryer ou forno convencional até dourarem.



Chips de Batata Doce na Air Fryer

Ingredientes

- 1 batata doce descascada grande (332g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (16 ml)
- 1 colher de chá de sal (6g)
- 1 colher de chá de orégano (6g)
- 1 colher de chá de páprica picante (6g)
- 1 colher de café de pimenta do reino moída (1g)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 18,10g

Gorduras: 4,75g

Proteínas: 0,85g

Fibras: 2,75g

Como fazer?

Cortar a batata ainda crua em fatias finas, usando uma faca afiada ou uma mandolina. Temperar as batatas com o azeite, o sal, a pimenta, o orégano e a páprica. Colocar algumas fatias no cesto da Air Fryer e assar por cerca de 8 minutos a 180°C. Não colocar muitas fatias de batata de uma vez no cesto da Air Fryer ou as batatas não ficarão crocantes. Também não precisa cozinhar a batata doce antes de assar, simplesmente temperar após fatiar.



Hambúrguer de Brócolis

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 9,04g

Gorduras: 2,14g

Proteínas: 3,12g

Fibras: 4,51g

Ingredientes

- 1 brócolis cozido ou 5 xícaras de chá rasas (500g)
- 1 dente de alho grande (3,9g)
- ½ cebola grande (43,10g)
- 1 mão cheia de coentro fresco (½ maço pequeno) (5g)
- ½ colher de chá de mostarda (4ml)
- ¼ colher de chá de vinagre de maçã (2ml)
- ½ colher de chá de azeite de oliva (4ml)
- ⅓ xícara de farinha de aveia (30g)
- 2 colheres de sopa de sementes de linhaça (12g)
- 1 pitada de sal (6g)
- 1 pitada de pimenta do reino (1g)

Como fazer?

Colocar o brócolis no processador e bater. Acrescentar o alho e a cebola e voltar a bater. Juntar o restante dos ingredientes e misturar até obter uma massa fácil de modelar. Se a massa estiver muito úmida, acrescentar mais farinha de grão de bico. Se estiver seca e quebrando, adicionar um pouco de água. Levar ao fogo uma frigideira com um pouco de azeite e, quando estiver quente, colocar um pouco da massa de brócolis modelada em forma de hambúrgueres. Deixar dourar por 3-4 minutos de cada lado e retirar. Se preferir, também pode grelhar os hambúrgueres, assar no forno ou Air Fryer.



Hambúrguer de Legumes

Ingredientes

- 2 batatas doces médias cozidas (710g)
- 2 cenouras médias cozidas (200g)
- ½ xícara de milho cozido (29g)
- ½ xícara de ervilha fresca cozida (43g)
- 4 colheres de sopa de cheiro verde picado (25g)
- 1 colher de sopa de azeite (16g)
- 1 colher de chá de cúrcuma em pó (2g)
- 1 colher de sopa de linhaça dourada (7g)
- 4 colheres de sopa cheia de farinha de mandioca (64g)
- Sal à gosto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 19,62g

Gorduras: 1,87g

Proteínas: 1,04g

Fibras: 2,86g

Como fazer?

Amassar com um garfo as batatas doces e cenouras. Acrescentar os demais ingredientes e misturar bem. Aos poucos, adicionar a farinha até dar liga. Moldar os hambúrgueres e levar à frigideira untada com azeite até dourar os dois lados, caso deseje usar Air Fryer, leve-as por 15 a 20 minutos numa temperatura de 180°C. Opção de congelamento - basta levar para o congelador assim que sair da frigideira. Pode ser congelada por até 2 meses.

Massa de Pastel Integral e Nutritiva



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 61,79g

Gorduras: 12,01g

Proteínas: 13,24g

Fibras: 10,84g

Ingredientes

- ½ xícara de água morna (120ml)
- ½ xícara de farinha de aveia (57,5g)
- ½ xícara de aveia em flocos (53g)
- ½ xícara de farinha de grão de bico (103g)
- ½ xícara de farinha integral (65g)
- 3 colheres de sopa de azeite (24ml)
- ½ colher de chia (6g)
- ½ colher de sopa de linhaça dourada (6g)
- 1 colher de chá de sal (6g)

Como fazer?

Misturar todos os ingredientes e deixar descansar por 5 minutos, até a massa ficar bem macia, maleável e não grudar nas mãos. Abrir a massa, cortar em círculos, colocar o recheio (Sugestões: frango desfiado, carne moída, queijo, cenoura e tomate refogada) no centro e apertar as bordas com os dedos e depois com o garfo. Assar em forno baixo por 15-20 minutos. Para dourar, pincelar uma mistura de açafrão com azeite por cima ou gema de ovo. Não deixar o recheio muito líquido, senão a massa pode abrir.



Massa de Torta Integral de Liquidificador

Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ xícara de farinha de trigo integral (52g)
- 2 ovos (98g)
- $\frac{1}{4}$ xícara de óleo ou azeite (50ml)
- 1 xícara ou 1 unidade média de iogurte natural (200g)
- $\frac{3}{4}$ xícara de farelo de aveia (86g)
- Orégano a gosto (sugestão: 2 colheres de chá niveladas - 0,12g)
- 1 colher de chá de sal (6g)
- 1 colher sobremesa de fermento em pó (10g)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 21,14 g

Gorduras: 14,24 g

Proteínas: 8,15g

Fibras: 2,95g

Como fazer?

Bater tudo no liquidificador e despejar metade da massa numa assadeira untada e enfarinhada. Acrescentar o recheio (sugestões: legumes refogados, talos, frango, sardinha, carne moída) e finalizar com o restante da massa. Assar em forno pré-aquecido a 200°C por 40 minutos.



Mini Omeletes

Ingredientes

- 3 ovos (177g)
- 1 colher de chá de manteiga (8g)
- 1 xícara de queijo minas picado (30g)
- 1 colher de sopa rasa de manjericão (5g)
- 1 colher de sopa cheia de cenoura (34g)
- 1 fatia grande de tomate picado (24g)
- Sal à gosto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 44,51g

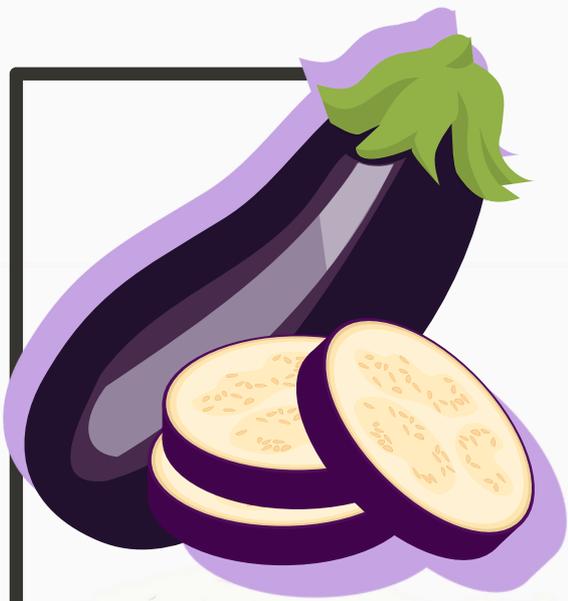
Gorduras: 12,16g

Proteínas: 4,98g

Fibras: 2,17g

Como fazer?

Pré-aquecer o forno em temperatura média. Quebrar os ovos na tigela e bater por alguns minutos. Acrescentar sal a gosto e o queijo. Dividir a mistura dos ovos em 4 potes e em cada um deles acrescentar o manjericão, cenoura e tomate. Fique à vontade para variar nas verduras e legumes. Colocar em uma forma de cupcake, de empada ou em forminhas de silicone untada com um pouquinho de manteiga e levar ao forno médio por cerca de 15 minutos. OBS: Cuidado para não encher demais as forminhas, pois cresce bastante.



Mini Pizza de Berinjela

Ingredientes

- 2 berinjelas grandes fatiadas (400g)
- 1 xícara de chá de tomates cerejas (70g)
- 1 xícara de chá de ricota ralada (50g)
- 1 xícara de chá de molho de tomate (245g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (16g)
- 1 colher de chá de manteiga (8g)
- Orégano à gosto
- Sal e pimenta do reino à gosto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 7,82g

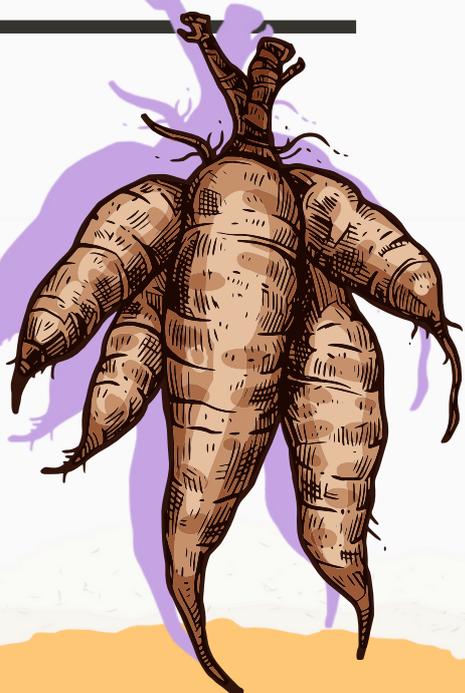
Gorduras: 3,54g

Proteínas: 1,49g

Fibras: 0,02g

Como fazer?

Acomodar as fatias de berinjela em uma assadeira untada com manteiga e salpicar um pouco de sal por cima. Em cima de cada fatia colocar molho de tomate e acrescentar o tomate cereja e o queijo branco ralado. Polvilhar com orégano e levar ao forno (pré-aquecido) por cerca de 30 minutos.



Muffin de Queijo e Macaxeira

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 29,17g

Gorduras: 8,14g

Proteínas: 8,55g

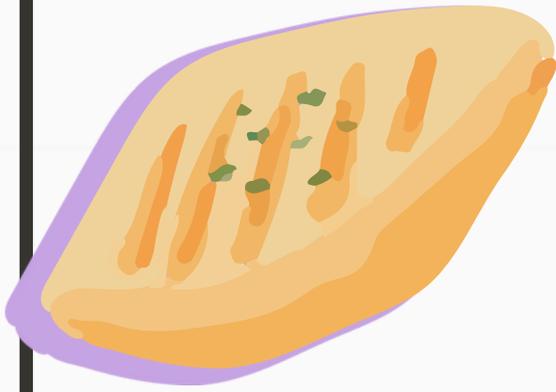
Fibras: 7,78g

Ingredientes

- 3 ovos (177g)
- 1 e ½ xícara de macaxeira cozida e amassada (108g)
- ½ xícara de manteiga (32g)
- ½ copo de leite desnatado (165g)
- 1 xícara de queijo coalho ralado (60g)
- 2 xícaras de farinha de trigo (260g)
- ½ colher de chá de sal
- 1 colher de sopa rasa de fermento

Como fazer?

Bater todos os ingredientes úmidos no liquidificador (macaxeira, leite, ovos e manteiga.) Depois adicionar os secos (queijo, farinha de trigo, fermento e sal) até formar uma massa, misturando bem. Pré-aquecer o forno a 180°C, untar as formas de muffin e levar ao forno por 15 a 20 minutos. Pode ser utilizado outro tipo de leite e farinha, como a farinha de aveia e/ou linhaça.



Nuggets Caseiros

Ingredientes

- ½ bandeja de filé de peito de frango cru (500g)
- ½ cebola (23g)
- ½ cenoura crua ralada (50g)
- 1 colher de sopa cheia de cebolinha picada (5g)
- 1 colher de sopa cheia de coentro picado (6g)
- 1 colher de chá de açafrão da terra/cúrcuma (4g)
- 1 ovo (54g)
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia (20g)
- Sal à gosto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 6,12g

Gorduras: 5,80g

Proteínas: 14,82g

Fibras: 1,71g

Como fazer?

Colocar no liquidificador o frango, ovo, cenoura, cebola, coentro, cebolinha, aveia, e o sal, deixe bater até ficar tudo bem triturado. Em um recipiente coloque a farinha de aveia e tempere com sal. Molde a massa no formato que quiser na sua mão untada de azeite. Passe o nuggets na farinha. Asse no forno até dourar. Pode assar no forno elétrico, forno convencional ou Air Fryer. Na ausência da farinha de aveia, utilizar outra farinha da preferência.



Panqueca Colorida

Ingredientes

- 2 colheres de sopa cheias de beterraba picada (40g)
- 1 ovo (58g)
- ½ xícara de farinha de trigo (60g)
- ½ xícara de leite (120ml)
- Sal à gosto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 17,47g

Gorduras: 2,18g

Proteínas: 5,03g

Fibras: 0,77g

Como
fazer?

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Adicionar a massa em quantidade suficiente na frigideira para assar.



Pão de Queijo Coalho e Iogurte

Ingredientes

- ¼ xícara de água (60ml)
- 1 colher de chá de sal (6g)
- 1 xícara de polvilho doce (100g)
- 1 ovo (49g)
- ⅓ xícara de iogurte natural (68ml)
- 1 xícara de queijo coalho (minas frescal) ralado (100g)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 28,11g

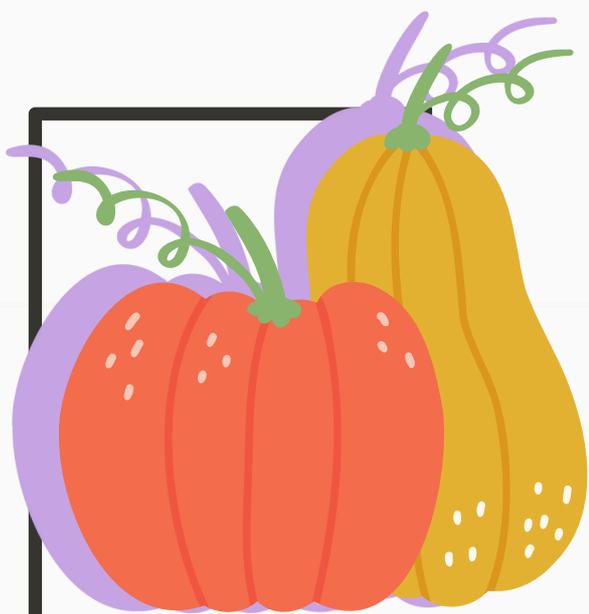
Gorduras: 10,01g

Proteínas: 10,30g

Fibras: 0,07g

Como fazer?

Misturar bem todos os ingredientes numa tigela à mão, e despejar em formas de pão de queijo/cupcake, enchendo até a metade. Assar os pãezinhos a 180°C em forno pré-aquecido (importante) até dourarem.



Pão de Queijo com Jerimum

Ingredientes

- 1 e ½ xícara de queijo ralado grosso (mussarela / coalho / minas) (150 g)
- ½ xícara de jerimum em purê amassado (150g) (pode usar macaxeira ou inhame)
- 2 xícaras de polvilho azedo (200 g)
- 2 ovos (98g)
- 8 colheres de sopa cheias de azeite de oliva (64 ml)
- 2 colheres de sopa de água

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 3,12g

Gorduras: 17,01g

Proteínas: 7,63g

Fibras: 11,50g

Como fazer?

Adicionar todos os ingredientes em uma tigela, misturar bem com as mãos. Quando a massa ficar no ponto de modelar, soltando da mão, retirar pequenas porções aos poucos, apertar e formar bolinhas. Assar em forno pré-aquecido a 100°C até que dourem (pode ser no forno convencional, elétrico ou Air Fryer). Se quiser fazer para congelar, após as bolinhas modeladas, colocar para congelar em um recipiente plano e após as mesmas estarem congeladas guardar todas juntas em um saco.



Pãozinho de Banana

Ingredientes

- 5 bananas médias maduras (450g)
- 1 xícara de farinha de trigo (120g)
- 1 xícara de flocos grossos de aveia (100g)
- 2 ovos (118g)
- ½ xícara de manteiga sem sal (113g)
- ¾ xícara de açúcar mascavo ou demerara (160g) (crianças a partir de 2 anos)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (15g)
- Sal à gosto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 44,51g

Gorduras: 12,16g

Proteínas: 4,98g

Fibras: 2,17g

Como fazer?

Aquecer previamente o forno a 180°C e untar a forma. Em uma tigela misturar: farinha de trigo, aveia, fermento em pó e sal. Misturar bem! Amassar as bananas até que resulte em pequenos pedaços. Em outra tigela colocar o açúcar, a manteiga (derretida) e misturar bem. Depois adicionar os ovos e em seguida o purê de bananas. Após este processo, adicionar os ingredientes secos e mexer até ficar homogêneo. Transferir a massa para a forma e deixar assar por 45 - 55 minutos no forno.



Pãozinho de Beterraba

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 44,94g

Gorduras: 11,33g

Proteínas: 7,33g

Fibras: 4,70g

Ingredientes

- 1 e $\frac{1}{4}$ copo de beterraba batida com água (300ml) (se for morna ajuda no crescimento do pão)
- 8 colheres de sopa de beterraba crua 200g (1 a 2 beterrabas a depender do tamanho)
- $\frac{1}{4}$ de xícara de azeite de oliva (60ml)
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo (32g) (crianças a partir de 2 anos)
- 1 xícara de farelo de aveia (115g)
- 2 xícaras de farinha de trigo (230g)
- 2 colheres de sopa de sementes de linhaça (12g)
- 1 colher de chá de sal (6g)
- 2 e $\frac{1}{2}$ colheres de chá de fermento biológico seco instantâneo (11,25g)

Como fazer?

Misturar os ingredientes, sovar bem, modelar e deixar crescer (dobrar de volume). Para ficar dourado, pincelar gema por cima. Colocar para assar em forno pré-aquecido a 180°C, até dourar.



Pãozinho de Inhame

Ingredientes

- 2 rodelas de inhame (123g) (pode substituir por batata doce, macaxeira, cará)
- 4 colheres de sopa de goma de tapioca peneirada (64g)
- 3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado (45g) (ou outro de maior preferência)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 36,90g

Gorduras: 6,70g

Proteínas: 8,41g

Fibras: 2,64g

Como
fazer?

Misturar com as mãos os ingredientes até formar uma massa consistente. Fazer as bolinhas e assar em fogo baixo por 20 minutos.



Quibe de Legumes

Ingredientes

- 1 e ½ xícara de trigo para quibe (200g)
- 10 colheres de sopa de abobrinha verde refogada (200g)
- 2 e ½ xícaras de cenoura cozida (200g)
- 2 e ½ xícaras de brócolis cozido (200g)
- 3 colheres de sopa de manjericão (21g)
- 3 colheres de sopa de cebola (20g)
- 1 colher de sopa de óleo de soja para pincelar (16g)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 21,38g

Gorduras: 2,55g

Proteínas: 3,32g

Fibras: 2,41g

Como
fazer?

Deixar o trigo de molho em água e sal por duas horas e depois escorrer. Misturar bem todos os ingredientes com o trigo, adicionando a cebola e o hortelã. Pincelar o molho de soja e levar ao forno por volta de 15 min.



Torta de Cenoura com Inhame

Ingredientes

- 3 unidades de inhame cozido (500g)
- 2 colheres de sopa de manteiga (38g)
- 2 ovos (118g)
- 1 e ½ xícara de mussarela ralada (150g)
- 1 e ¼ xícara de ricota amassada (150g)
- 3 colheres de sopa de salsa picada (19g)
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado (30g)
- 1 cenoura grande ralada (135g)
- 1 cebola pequena ralada (20g)
- 2 colheres de sopa de farinha de rosca (36g)
- Sal à gosto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 16,92g

Gorduras: 8,84g

Proteínas: 7,37g

Fibras: 1,16g

Como fazer?

Passar os inhames cozidos pelo espremedor, ainda quente, e acrescentar o restante dos ingredientes, exceto a farinha de rosca. Untar a forma e polvilhar com farinha de rosca. Despejar a mistura e levar ao forno pré-aquecido, por 30 minutos ou até dourar.



Trouxinhas de Batata Doce e Frango

Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ xícara de farinha de trigo integral (52g)
- 2 ovos (98g)
- $\frac{1}{4}$ xícara de óleo ou azeite (50ml)
- 1 xícara ou 1 unidade média de iogurte natural (200g)
- $\frac{3}{4}$ xícara de farelo de aveia (86g)
- Orégano a gosto (sugestão: 2 colheres de chá niveladas - 0,12g)
- 1 colher de chá de sal (6g)
- 1 colher sobremesa de fermento em pó (10g)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 21,14 g

Gorduras: 14,24 g

Proteínas: 8,15g

Fibras: 2,95g

Como fazer?

Bater tudo no liquidificador e despejar metade da massa numa assadeira untada e enfarinhada. Acrescentar o recheio (sugestões: legumes refogados, talos, frango, sardinha, carne moída) e finalizar com o restante da massa. Assar em forno pré-aquecido a 200°C por 40 minutos.



PARTE III
**CONGELADOS/
REFRIGERADOS**



Banana Split com Sorvete de Chocolate

Ingredientes

- Sorvete de chocolate
 - 1 abacate pequeno (246,67g)
 - 2 colheres de sopa de leite em pó cheias (32g)
 - 1 colher de sopa de cacau em pó 100% (16g)
 - 1 colher de sopa mel (15g) (apenas para maiores de 1 ano)
- Decoração nutritiva
 - 3 castanhas trituradas (7,5g)
 - 1 colher de chá de mel (15g) (apenas para maiores de 1 ano)
 - 1 banana madura (50g)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 21,32g

Gorduras: 6,44g

Proteínas: 5,06g

Fibras: 5,46g

Como
fazer?

Bater todos os ingredientes do sorvete no liquidificador/processador e levar para o congelador até atingir a consistência de sorvete. Para montagem, em um recipiente colocar a banana madura, ao lado o sorvete e por cima o mel e as castanhas picadas.



Bombom Gelado de Banana

Ingredientes

- 2 bananas amassadas (75g)
- 2 colheres de sopa de pasta de amendoim (40g)
- 1 colher de sobremesa cheia de cacau em pó 100% (10g)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 33,41g

Gorduras: 19,01g

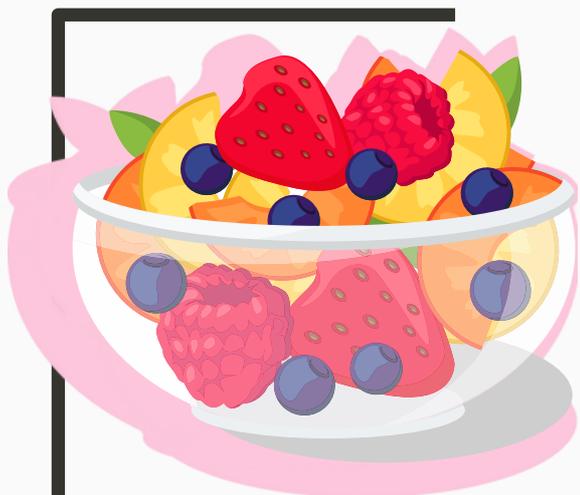
Proteínas: 13,84g

Fibras: 8,4g

Como
fazer?

Bater todos os ingredientes no liquidificador, preencher as forminhas de picolé e levar ao congelador por pelo menos 12 horas. E servir!

Copo Surpresa de Creme de Fruta



Ingredientes

- Creme:

- 1 copo de iogurte natural (200ml)
- 5 uvas roxas/rubi congelada (50g)
- 5 morangos congelados (58,05g)
- 1 banana média (50g)

- Recheio:

- 6 amendoins triturados (5g)
- 3 castanhas trituradas (7,5g)
- 1 colher de sopa aveia em flocos (7g)
- 2 colheres de chá de mel (6g) (apenas para maiores de 1 ano)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 10,41g

Gorduras: 3,42g

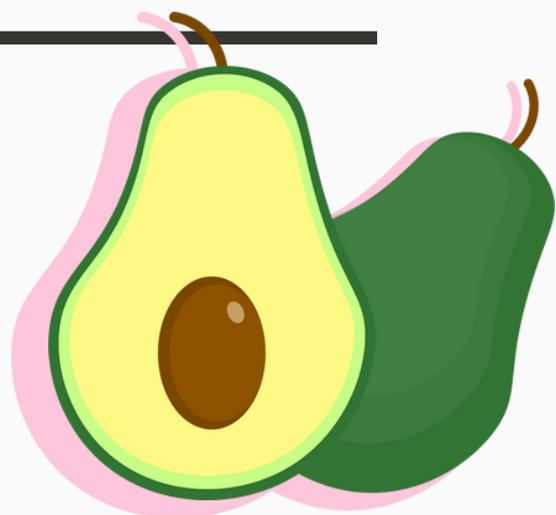
Proteínas: 3,41g

Fibras: 0,99g

Como
fazer?

No liquidificador bater a banana, morango e uva até formar um creme, e reserve. Em uma taça ou copo, colocar uma camada do creme de fruta, e uma camada dos outros ingredientes, sucessivamente, até finalizar.

Servir em seguida!



Mousse de Chocolate com Abacate

Ingredientes

- 1 abacate maduro médio (286g)
- 1 banana prata média (60g)
- 2 colheres de sopa cheias de cacau em pó 100% (50g)
- 2 colheres de sopa rasas de açúcar mascavo (30g) (crianças a partir de 2 anos)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 21,15g

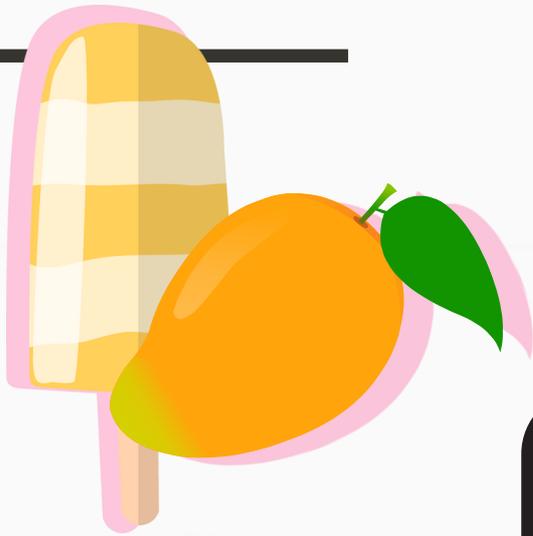
Gorduras: 7,26g

Proteínas: 3,36g

Fibras: 8,87g

Como fazer?

Levar todos os ingredientes ao liquidificador ou processador e bater até obter uma mistura homogênea. Distribuir em um recipiente grande ou individual. Deixar na geladeira por 2 horas para gelar. Após pode servir!



Picolé de Manga

Ingredientes

- 1 manga bem madura (104g)
- 1 pote médio de iogurte natural (500ml)
- 2 colheres de sopa de mel (30g) (para maiores de 1 ano)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 8,66g

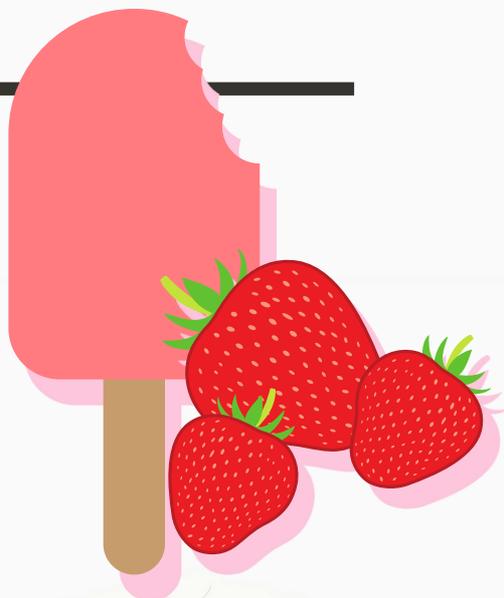
Gorduras: 2,43g

Proteínas: 3,27g

Fibras: 0,27g

Como fazer?

Bater a manga no liquidificador ou processador até ficar um creme. Misturar o iogurte com o mel. Para colocar nas forminhas de picolé, intercalar camadas do creme de manga com camadas de iogurte natural. Levar ao congelador por pelo menos 12 horas e servir quando estiver completamente congelado.



Picolé de Morango

Ingredientes

- 10 morangos médios (116g)
- 1 pote médio de iogurte natural (500ml)
- 2 colheres de sopa de mel (30g) (apenas para maiores de 1 ano)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 6,61g

Gorduras: 2,41g

Proteínas: 3,30g

Fibras: 0,31g

Como fazer?

Bater todos os ingredientes no liquidificador e preencher as forminhas de picolé. Levar ao congelador por pelo menos 12 horas e servir quando estiver completamente congelado.



Pudim de Chia com Uva

Ingredientes

- Pudim:

- 1 copo pequeno de leite de coco (120ml)
- 2 colheres de sopa de sementes de chia (20g)
- 1 colher de sobremesa de mel (9g) (apenas para maiores de 1 ano)

- Cobertura:

- 5 uvas roxas/rubi (50g)
- 1 colher de sopa de granola (30g)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 19,56g

Gorduras: 13,78g

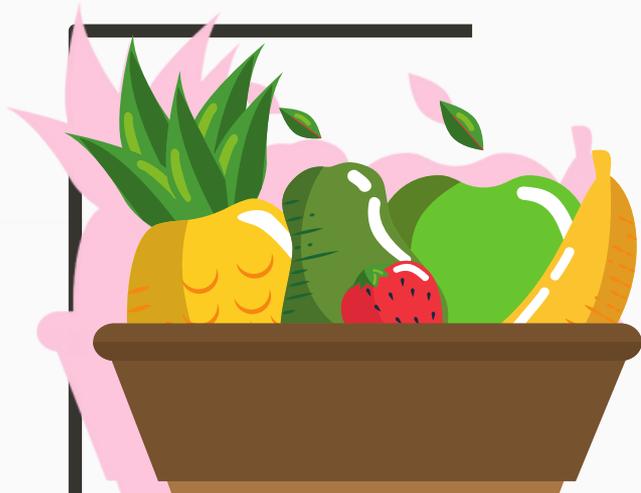
Proteínas: 3,49g

Fibras: 4,70g

Como fazer?

Em um recipiente colocar o leite de coco, chia e mel. Misturar bem e levar para a geladeira por pelo menos 2 horas (pode deixar de um dia para o outro também). Durante esse tempo a chia irá hidratar. Na hora de consumir é só adicionar a cobertura e servir.

Smoothie de Frutas



Ingredientes

- Smoothie:

- 1 banana congelada (50g)
- 1 manga média congelada (66,67g)
- 2 fatias de abacaxi (200g)
- 60ml de água

- Cobertura:

- 1 colher de sopa rasa de coco ralado natural (15 g)
- 4 unidades de ameixas secas (34,8g)
- 1 colher de sopa de granola (30g)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 23,30g

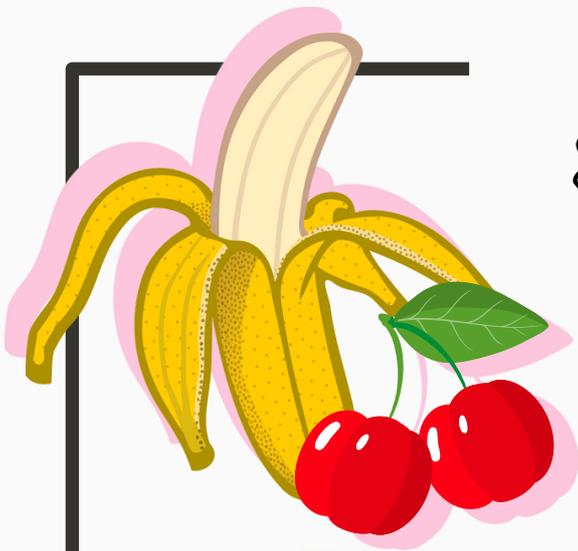
Gorduras: 2,57g

Proteínas: 1,80g

Fibras: 2,50g

Como
fazer?

Todos os ingredientes do smoothie vão ao liquidificador até formar um creme. Em seguida, colocar em uma tigela/bowl, e acrescentar a cobertura.



Sorvete de Banana e Acerola

Ingredientes

- 3 bananas médias maduras (250g)
- 1 pacote de polpa de fruta natural de acerola (100g)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 20,12g

Gorduras: 0,05g

Proteínas: 1,07g

Fibras: 1,66g

Como fazer?

Coloque no congelador as bananas previamente picadas, por umas 6 horas e depois bata no processador ou liquidificador com a acerola, até que vire uma massa cremosa de sorvete. Servir em seguida!



Sorvete de Banana, Cacau e Pasta de Amendoim

Ingredientes

- 1 caixinha de creme de leite (200ml)
- 1 colher de sobremesa de pasta de amendoim (80g)
- 2 bananas maduras médias (234g)
- 2 colheres de sobremesa de cacau em pó 100% (18g)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 18,13g

Gorduras: 15,54g

Proteínas: 5,88g

Fibras: 3,36g

Como
fazer?

Levar todos os ingredientes ao liquidificador, bater até ficar com consistência homogênea. Em seguida servir!



Sorvete de Banana, Goiaba e Maçã

Ingredientes

- 1 copo de iogurte desnatado (170g)
- 1 banana congelada (37g)
- 1 goiaba congelada (33g)
- ½ maçã congelada (33g)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 10,55g

Gorduras: 0,26g

Proteínas: 2,72g

Fibras: 1,19g

Como
fazer?

Adicionar todos os ingredientes no liquidificador e homogeneizar até ficar cremoso. Colocar a mistura em uma taça e servir.



Sorvete de Banana e Maracujá

Ingredientes

- 2 bananas congeladas (100g)
- 1 maracujá médio (45g)
- 1 colher de sopa de mel (15g) (apenas para maiores de 1 ano)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 27,55g

Gorduras: 0,63g

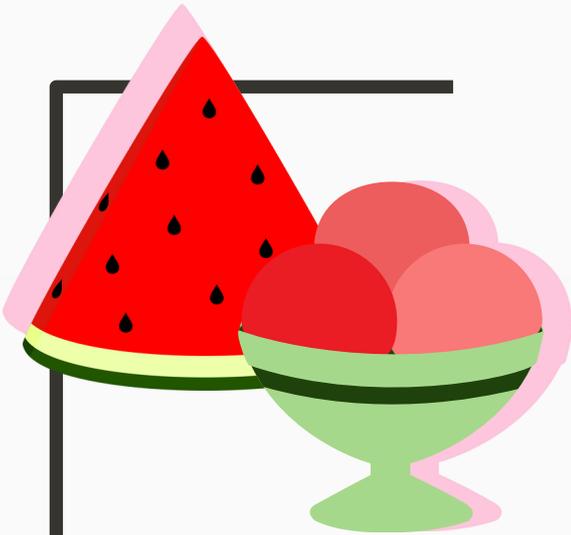
Proteínas: 1,35g

Fibras: 1,54g

Como
fazer?

Bater no processador, ou liquidificador, a banana e o maracujá até homogeneizar e deixar cremoso, em seguida pode servir.

Tigelinha de Melancia



Ingredientes

- 1 banana congelada (50g)
- 1 fatia pequena de melancia congelada (100g)
- 1 fatia pequena de melancia fresca (100g)
- 1 limão espremido pequeno (opcional) (15ml)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 100 g

Carboidratos: 11,46g

Gorduras: 0,02g

Proteínas: 0,94g

Fibras: 0,48g

Como
fazer?

No liquidificador, adicione as fatias de melancia, a banana e o suco de limão, bater até homogeneizar e ficar cremoso, em seguida pode servir. Não será necessário líquido, pois metade da melancia é fresca.

REFERÊNCIAS

Departamento de Informática em Saúde, Escola Paulista de Medicina/Unifesp. **Tabela de Composição Química dos Alimentos - Versão 3.0.** 2014.

Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação - NEPA. **Tabela Brasileira de Composição de Alimentos: taco.** Campinas: Flamboyant, 2004. 43 p.

Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA). Universidade de São Paulo (USP). Food Research Center (FoRC). Versão 7.1. São Paulo, 2020.

UFPB, Universidade Federal da Paraíba -. **Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras.** João Pessoa: Ufpb, 2014. 15 p.



