



RECEITAS SAUDÁVEIS PARA CRIANÇAS

RECEITAS SAUDÁVEIS PARA CRIANÇAS

Elaboração: Rahilda Tuma, Thaís Granado, Bárbara Siqueira e Giovana Sousa.

Edição: Por Giovana Sousa em ©Microsoft PowerPoint.

Ilustrações: Por ©Pixabay.

**Belém
2020**

RECEITAS SAUDÁVEIS PARA CRIANÇAS

Desejamos que a leitura da cartilha seja um momento de conexão entre pais, mães, filhos, professores e amigos e que o tempo vivido na cozinha seja de grande inspiração e prazer.

Boa leitura e bom apetite!

As autoras

A SAÚDE COMEÇA NA COZINHA

Sabe-se que é no ambiente escolar que as crianças passam um terço da sua vida, por isso os professores devem aproveitar esse tempo para ajudar na formação de hábitos alimentares saudáveis que podem perdurar até a idade adulta e também ser compartilhados com a família.

Diversas atividades de Educação Alimentar e Nutricional podem ser desenvolvidas diretamente com as crianças e outras podem ser socializadas com pais/responsáveis, como o incentivo ao preparo de comidas simples e em conjunto. Essa prática tem um caráter lúdico, porém, pode ser útil para:

- Introduzir conceitos e informações sobre alimentação saudável;
- Criar um espaço de interação e diálogo entre pais/responsáveis e a criança;
- Oportunizar situações de autonomia, cooperação, organização e compartilhamento;
- Desenvolver habilidades motoras finas;
- Favorecer a socialização, a criatividade e a descoberta de novos alimentos;
- Estimular os sentidos, para conhecer diferentes sabores e texturas;
- Introduzir noções básicas de higiene na manipulação dos alimentos.

ORIENTAÇÕES GERAIS PARA PREPARAR AS RECEITAS CULINÁRIAS

Higiene pessoal:

- Tome banho, use roupas limpas e a cabeça coberta com lenço ou touca;
- Unhas cortadas e sem esmalte;
- Lave sempre as mãos com água e sabão;
- Não use bijuterias ou joias;
- Não pode cozinhar quando estiver com ferimentos na pele, irritação no nariz ou na garganta ou com diarreia.



Higiene do ambiente, utensílios e equipamentos:

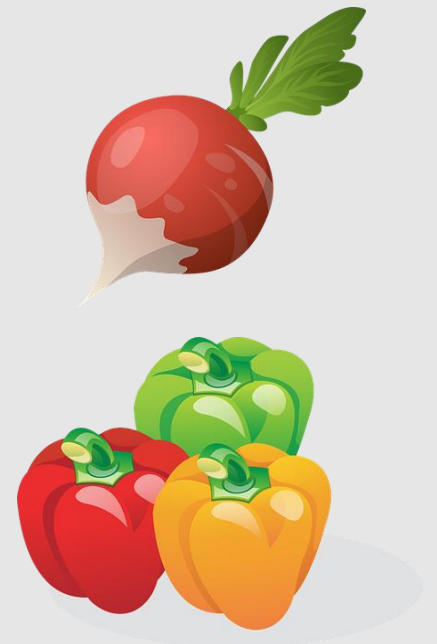
- Antes de começar a fazer as receitas, veja se os equipamentos e os utensílios estão limpos;
- Limpe as superfícies antes e enquanto fazendo as receitas;
- Quando terminar de fazer as receitas, as superfícies devem ser limpas para evitar que fiquem com restos de alimentos e todos os utensílios devem ser lavados, secos e guardados em lugar seguro.



ORIENTAÇÕES GERAIS PARA PREPARAR AS RECEITAS CULINÁRIAS

Higiene dos alimentos

- Use água de boa qualidade;
- Produtos químicos devem ser mantidos longe dos alimentos;
- Os alimentos usados nas receitas devem estar em bom estado de conservação;
- A colher que for usada para experimentar uma receita não poderá voltar à panela;
- Os alimentos devem estar sempre cobertos ou na geladeira;
- Confira o prazo de validade dos produtos industrializados, antes de usá-los.



ORIENTAÇÕES GERAIS PARA PREPARAR AS RECEITAS CULINÁRIAS

Como higienizar hortaliças, frutas e legumes:

- Lave muito bem em água corrente, as frutas e os legumes que serão comidos crus ou que serão usados para preparar sucos e refrescos;
- Selecionar, retirando as folhas, partes e unidades deterioradas;
- Lave em água corrente folha a folha os vegetais folhosos (alface, coentro, hortelã, manjeriço etc...);
 - Lave em água corrente um a um, os legumes (batata, cenoura, tomate, pimentão, ...) e as frutas;
- Colocar de molho por 10 minutos em água clorada, utilizando produto adequado para este fim (ler o rótulo da embalagem), na diluição de 200ppm (1 colher de sopa para 1 litro);
- Retire o que estiver flutuando e escorra a água;
- Corte os alimentos e monte os pratos com as mãos bem lavadas ou protegidas por luvas.



DICAS PARA EVITAR ACIDENTES NA COZINHA



Acidentes domésticos são comuns e a cozinha é um lugar com muitas possibilidades de acidentes, por isso o cuidado com a segurança de crianças, idosos e adultos desatentos na cozinha, deve ser obrigatório. Veja algumas dicas para prevenir acidentes em sua cozinha:

- **Fogão**

Observe a válvula do botijão do gás, abrindo somente na hora que começar e fechando logo após terminar de cozinhar.

- **Panelas**

Procure sempre colocar o cabo das panelas voltado para a parte de dentro do fogão, assim você evita esbarrar e derrubá-las.

Não deixe as panelas no fogo, enquanto faz outra atividade.

- **Luvas Térmicas**

Elas garantem muito mais firmeza e segurança, evitando que você se queime nas trempes do fogão, com alimentos quentes ou que derrube os recipientes e a comida.

DICAS PARA EVITAR ACIDENTES NA COZINHA

- **Panos de prato e toalhas**

Nunca deixe panos de prato e toalhas próximos ao fogão, do botijão de gás, e de eletrodomésticos como torradeiras, sanduicheiras, cafeteiras, fritadeiras etc.

- **Pratos e assadeiras quentes**

Deixe espaço no balcão para apoiar pratos, formas e assadeiras quando retirá-los do forno ou do micro-ondas. Atenção, sempre estão muito quentes!!!!

- **Fritando alimentos**

Ao fritar alimentos, evite jogá-los na panela, mas sim colocá-los o mais próximo possível do óleo, usando uma escumadeira, para evitar respingos no chão e na sua pele.

- **Cortando alimentos**

Esta atividade deve ser feita pelos adultos. Mesmo assim recomenda-se que o corte do alimento seja feito sempre com a faca no sentido contrário ao corpo. Apoie o alimento sobre uma tábua ou uma bancada própria para cortá-los.

PASSO A PASSO NA COZINHA

ANTES DE COMEÇAR A PREPARAR AS RECEITAS

- Leia a receita com atenção;
- Separe todos os utensílios, os materiais e os alimentos necessários;
- Limpe os balcões e a pia.

DURANTE O PREPARO DAS RECEITAS

- Atenção com as recomendações de segurança na cozinha;
- Mantenha a cozinha limpa e organizada durante o trabalho.

DEPOIS DE PREPARAR AS RECEITAS

- Desligue a válvula do gás ou desligue o micro-ondas da tomada;
- Espere esfriar para limpar o fogão e o forno;
- Lave e guarde as louças e panelas;
- Guarde os alimentos que sobraram em potes bem tampados, em sacos bem fechados ou na geladeira sem forem alimentos perecíveis;
- Limpe bem os balcões e o chão da cozinha, para evitar que alguém escorregue e caia.

SUGESTÕES DE RECEITAS QUE PODEM SER FEITAS PELAS CRIANÇAS SOB ORIENTAÇÃO E/OU SUPERVISÃO DE ADULTOS

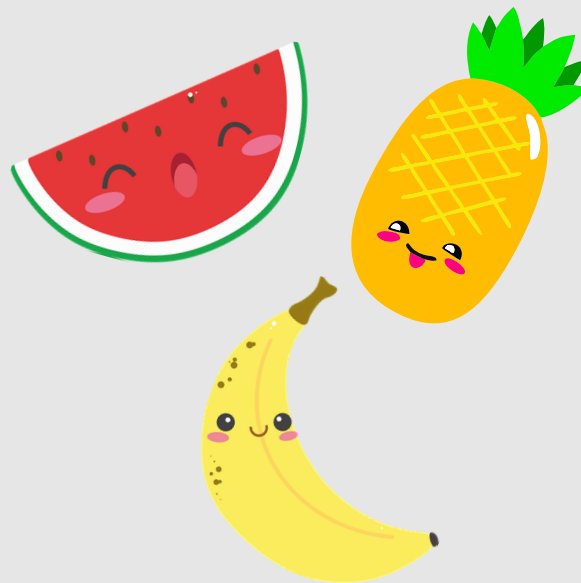
01. ESPETINHOS COLORIDOS

Ingredientes:

- 2 fatias de melancia, cortada em quadrados
- 2 fatias de abacaxi sem casca, cortado em quadrados
- 2 kiwi cortado em rodela
- 2 banana-prata cortada em rodela
- 1 tangerina média separada em gomos

Modo de fazer:

- Separe os espetinhos de madeira;
- Monte cada um alternando os pedaços das frutas.



02. ESPETINHOS COLORIDOS COM CALDA DE LARANJA



Ingredientes:

- **1** manga pequena, cortada em quadrados
- **2** fatias de abacaxi sem casca, cortado em quadrados
 - **2** kiwi cortado em rodela
 - **2** banana-prata cortada em rodela
- **1** tangerina média separada em gomos
 - **1** /2 copo de suco de laranja
 - **1** colher de mel de abelhas

Modo de fazer:

- Separe os espetinhos de madeira;
- Monte cada um alternando as frutas;
 - Arrume-os num refratário;
- Misture o suco e o mel e cubra os espetinhos;
- Leve ao forno de micro-ondas em potência alta por 2 minutos.
 - Espere esfriar para comer.

03. SALADA NO ESPETINHO

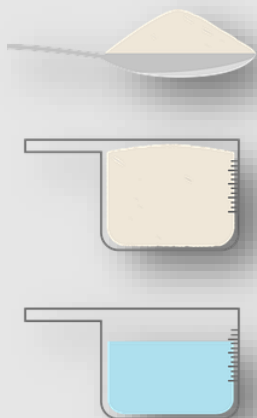
Ingredientes:

- **300** gramas de queijo magro cortado em quadrados
- **2** colheres (sopa) de azeite de oliva
- **1** colher (sopa) de orégano
- **1** colher (chá) de sal
- **1** tomate cortado em quadrados
- **1** pepino cortado em quadrados
- **40** folhas de hortelã

Modo de fazer:

- Corte o tomate, queijo e pepino e tempere com o azeite, o orégano e o sal;
- Monte os espetinhos intercalando o tomate, queijo temperado, o pepino e as folhas de hortelã.





04. TROUXINHA DE GOIABADA

Ingredientes:

- **2** xícaras de farinha de trigo
- **150** gramas de manteiga
- **1** xícara de açúcar
- **3** colheres (sopa) de água
- **150** gramas de goiabada firme cortada em tiras finas

Modo de fazer:

- Em uma tigela, misture a farinha com a manteiga e 2 colheres (sopa) do açúcar e amasse bem até obter uma farofa.
- Faça uma depressão no centro, despeje a água e misture rapidamente até obter uma massa homogênea.
- Em uma superfície enfarinhada, abra a massa com um rolo até obter uma espessura de 4 mm;
 - Corte a massa, fazendo discos de 7 cm, utilizando a medida da boca de um copo;
 - Coloque uma tira de goiabada no centro de cada disco e cubra-a dobrando as laterais;

- Pressione ligeiramente para fechar bem;
- Junte as aparas e repita a operação até utilizar toda a massa;
- Arrume-os em uma assadeira untada com manteiga e leve ao forno moderado (180 °C), pré-aquecido, por 20 minutos ou até dourar;
- Deixe esfriar um pouco e polvilhe com o açúcar restante.

05. BOLINHAS DE CÔCO

Ingredientes:

- **400** gramas de côco ralado ou 400 g de flocos de côco de molho em **2/3** xícara (chá) de água morna
- **3** claras de ovo
- **1/2** xícara (chá) de açúcar
- **1** pitada de sal



Modo de Fazer:

- Na batedeira ou com batedor manual ou com garfo, bata as claras com o açúcar e o sal até começar a espumar;
- Junte o côco ralado ou o côco em flocos hidratado, mexendo, até obter uma mistura homogênea;
- Em uma assadeira forrada com papel-manteiga, distribua pequenas colheradas da massa, deixando um espaço de 2 cm entre elas;
- Se quiser, pode salpicar canela em pó;
- Leve ao forno moderado (180 °C), preaquecido, por 25 minutos ou até que os biscoitos dourem ligeiramente;
- Deixe esfriar, retire da assadeira e sirva.



06. SEQUILHOS

Ingredientes:

- **1** ovo grande
- **1/2** xícara (chá) de açúcar
- **2** colheres (sopa) de óleo de soja
- **2** xícaras (chá) de polvilho doce

Modo de fazer:

- Em uma tigela média, bata o ovo, o açúcar e o óleo, por cerca de 3 minutos, usando um garfo;
- Junte o polvilho, aos poucos, até conseguir formar uma bolinha de massa que não desmanche;
 - Faça bolinhas com a mão;
- Coloque-as, espaçadas, em uma assadeira forrada com papel-manteiga;
- Leve ao forno, preaquecido, em temperatura média (170 °C a 190 °C), por 12 minutos ou até assar sem corar.

07. MUFFIN MISTO DE QUEIJO COM FRANGO*

Ingredientes:

- 3 fatias de pão de forma sem casca
- 5 fatias de queijo magro
- 1 colher (café) de orégano
- 2 ovos
- ½ lata (ou caixinha) de creme de leite sem soro
- 3 colheres (sopa) de frango desfiado
- Sal e salsinha a gosto



*Nota: o frango pode ser substituído por carne moída ou camarão

Modo de fazer:

- Corte o pão em cubos;
- Corte o queijo em pedacinhos;
- Misture o pão e o queijo com os ovos, o creme de leite, o frango e o orégano;
- Tempere com sal e salsinha;
- Com uma colher, coloque em forminhas de cupcake ou de empada;
- Leve para assar em forno preaquecido em 180°C por aproximadamente 10 a 20 minutos.



08. BISCOITO DELÍCIA

Ingredientes:

- 1 ovo
- 70g de manteiga (em temperatura ambiente)
- 1/2 xícara (chá) de açúcar mascavo
- Amido de milho até dar ponto (1 caixa grande amido de 500g)

Modo de fazer:

- Misture o ovo com o açúcar;
- Vá adicionando o amido até ficar uma massa bem lisinha (igual massinha de modelar);
- Faça o formato que quiser e faça marquinhos com garfo em cada um;
- Coloque os biscoitos numa assadeira;
- Leve para assar em forno preaquecido a 200°C, por 15 a 20 minutos ou quando começar a dourar levemente embaixo.

09. TORTINHA DE MASSA DE PASTEL COM FRANGO*

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de alho picado
- 1/2 cebola picada
- 1/2 xícara (chá) de milho cozido
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 100 ml de leite
- sal a gosto
- massa de pastel
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- 2 colheres (sopa) de frango desfiado
- 2 ovos levemente batidos



*Nota: o frango pode ser substituído por carne moída ou camarão.

Modo de fazer:

- Frite o alho e a cebola;
- Acrescente o milho e o cheiro-verde;
- Junte o amido e misture bem;
- Acrescente o leite e mexa até formar um creminho grosso;
- Tempere com sal e deixe esfriar;
Quando a mistura estiver fria junte o parmesão e os ovos e misture;
Coloque a massa de pastel em forminha de muffins, de cupcake ou de empada (dando o formato da forminha);
- Preencha cada uma com o recheio;
- Leve para assar em forno preaquecido a 200°C até dourar, por 10 a 15 minutos ou quando estiver dourado.



10. MUFFINS DE MAÇÃ

Ingredientes:

- 1 xícara e $\frac{1}{2}$ de farinha de trigo
- $\frac{1}{2}$ xícara de açúcar mascavo
- 3 ovos
- 1 maçã grande
- $\frac{1}{4}$ xícara de óleo
- $\frac{1}{2}$ colher (chá) de canela
- 1 colher (sopa) fermento químico

Modo de fazer:

- Descasque e pique a maçã em pequenos cubinhos e reserve a casca;
 - Bata bem no liquidificador, a casca da maçã, os ovos e o óleo;
 - Em uma tigela, misture a farinha de trigo, o açúcar, a canela e o fermento químico;
 - Junte todos os ingredientes no liquidificador e bata até formar uma massa homogênea;
- Em seguida, junte a maçã picada, misture bem e acomode a massa em forminha de muffins, ou de cupcake ou de empada;
- Leve ao forno pré-aquecido a 200°C, por cerca de 30 a 35 minutos.

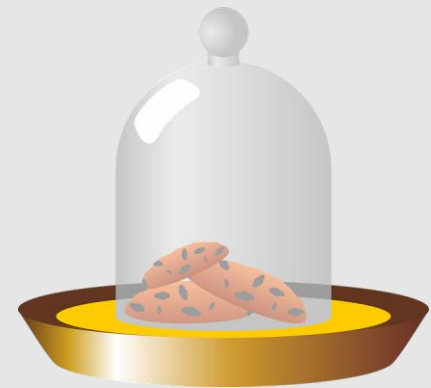
11. COOKIES PARAENSE DO VICTOR RODRIGUES

Ingredientes:

- ½ xícara de açúcar
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 2 xícara de aveia em flocos finos
- 1 xícara e ½ de castanha do Pará
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha
- 1 xícara e ½ de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 xícara de gotas de chocolate
- 1 xícara de manteiga
- 2 ovos

Modo de fazer:

- Unte e enfarinhe uma assadeira (tamanho 39x28cm);
- Pré-aqueça o forno;
- Misture em uma tigela a aveia, o açúcar, a farinha de trigo, a castanha do Pará e o fermento em pó;
- Acrescente a manteiga e os ovos inteiros;



- Misture bem a massa para que fique homogênea;
- Acrescente a essência e as gotas de chocolate;
- Modele a massa no formato de bolinhas e distribua na assadeira;
- Achate todas as bolinhas;
- Asse em forno moderado (180 °C), pré-aquecido, por 25 minutos



12. BATATA BOLINHA CARAMELIZADA



Ingredientes:

- **250** g de batata bolinha com casca e bem lavada
- **1** colher (sopa) de alho batido ou cortado em fatias bem fininhas
- **1** colher (sopa) de azeite de oliva ou óleo de soja
- **1** colher (sopa) de mel de cana ou mel de abelhas
- **2** colher (sopa) de água
- **1** colher (café) sal
- Alecrim a gosto
- Nota: se quiser, pode colocar 100g de cebola fatiada junto com as batatas.

Modo de fazer:

- Coloque as batatas em um pirex ou assadeira pequena;
- Misture o alho, o azeite, o mel e o sal em uma tigela;
 - Espalhe a mistura em cima das batatas;
 - Salpique o alecrim;
- Leve ao forno moderado (180 °C), preaquecido, por 25 a 30 minutos.

13. BOLO SALGADO

Ingredientes:

- **2** gemas
- **100g** manteiga
- **2** xícara de farinha de trigo
- **1** xícara de amido de milho
- **2/3** xícara (180ml) de óleo de soja
- **2/3** xícara (180ml) de leite integral
- **1** xícara de queijo ralado
- **1** colher (café) de sal
- **2** colheres (chá) de açúcar
- **2** colher (sopa) de fermento químico
- **2** claras em neve

Recheio:

- **2** xícaras de carne moída ou frango desfiado
- **1** ovo cozido cortado em cubos
- **1** cebola pequena cortado em cubos
- **1** tomate pequeno cortado em cubos
- **½** xícara de ervilha
- Cheiro verde e cebolinha a gosto



Modo de fazer:

- Coloque a manteiga e as gemas na tigela e comece a bater na batedeira em velocidade média;
- Aos poucos vá adicionando os ingredientes secos (farinha de trigo e amido) e líquidos alternadamente (leite e óleo) e continue batendo em velocidade média;
- Adicione o queijo ralado, o sal e o açúcar;
- Desligue a batedeira e manualmente adicione o fermento químico e as claras em neve;
- Em uma forma untada e enfarinhada, adicione metade da massa, coloque o recheio e o restante da massa;
- Leve ao forno moderado (180 °C), preaquecido, por 30 a 40 minutos.



14. PATÊ DE CENOURA

Ingredientes:

- 1 cenoura grande
- 1 pote de iogurte natural (170g)
 - ½ cebola
 - 1 dente de alho
- Orégano a gosto
- Sal a gosto

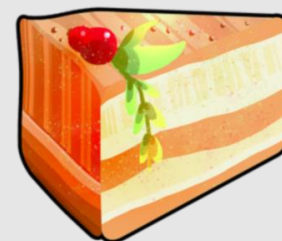
Modo de fazer:

- Corte a cenoura em pedaços pequenos, cozinhe e reserve;
- Refogue a cebola, o alho e o orégano;
- Leve a cenoura com os temperos ao liquidificador e acrescente o iogurte natural;
 - Coloque o sal a gosto;
- Triture até ficar homogêneo.

15. BOLO DE CAPIM SANTO

Ingredientes:

- **15** folhas de capim santo
- **1** xícara de chá de leite integral (200 ml)
- **3** ovos
- **3** colheres de sopa de manteiga
- **1 e ½** xícara de chá de açúcar
- **3** xícaras de chá de farinha de trigo
- **1** colher de sopa de fermento químico



Modo de fazer:

- Ferva o capim santo com o leite, depois triture no liquidificador e coe;
- Leve ao liquidificador o leite com capim santo, os ovos e a manteiga e bata por 2 minutos;
- Em seguida, leve essa mistura para uma bacia e adicione a farinha de trigo e o açúcar.
- Por último acrescente o fermento;
- Coloque em uma forma untada com manteiga e farinha de trigo e leve ao forno por 30 minutos a 180°C.



16. BOLO DE CASCA DE ABÓBORA COM CÔCO

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de cascas de abóbora picadas
 - 3 ovos
 - ½ xícara (chá) de óleo
 - 1 e ½ xícara (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento químico
 - ½ xícara (chá) de coco fresco

Modo de fazer:

- Pré-cozinhe as cascas de abóbora;
- Leve para triturar no liquidificador com os ovos e o óleo;
- Em seguida, coloque essa mistura em uma bacia e adicione a farinha de trigo, o açúcar e o coco;
- Por último, acrescente o fermento;
- Coloque em uma forma untada e enfarinhada
 - Leve ao forno por 30 minutos a 180°C.

17. PÃO DE BATATA

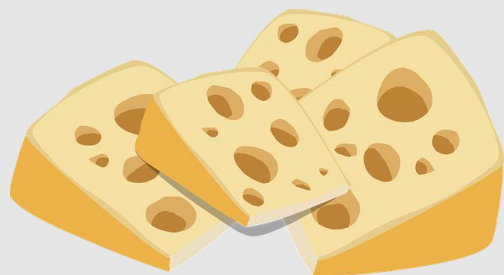
Ingredientes:

- **2** ovos
- $\frac{1}{2}$ xícara de batata amassada
- $\frac{1}{2}$ xícara de leite morno
- **100ml** de óleo de soja
- **2** colheres (sopa) rasa de açúcar
- **1** colher (café) rasa de sal
- **1** colher (sopa) de fermento biológico
- **2** xícara e $\frac{1}{2}$ de farinha de trigo

Modo de fazer:

- Em uma tigela, misture o fermento, o leite morno, 1 colher de açúcar e 1 colher de trigo;
- Deixe fermentar;
- Na batedeira, bata os ovos com o restante dos ingredientes, exceto o trigo;
- Acrescente a mistura de fermento e bata mais um pouco;
- Bata o trigo junto com a mistura por 15 minutos;
- Coloque em uma forma untada e enfarinhada e deixe descansar por 2 horas;
- Leve ao forno moderado (180 °C), preaquecido, por 30 a 40 minutos.





18. MUFFIN DE PÃO DE QUEIJO

Ingredientes:

- **2** xícaras de goma de tapioca
- **4** ovos
- **100g** de queijo parmesão ralado
- **4** colheres de sopa de requeijão cremoso
- **1** colher de fermento químico em pó
- Sal a gosto

Modo de fazer:

- Misture os ovos com o requeijão até ficar homogêneo;
- Acrescente a goma de tapioca e o queijo ralado;
- Por último, acrescente o fermento;
- Coloque em forma untada com óleo;
- Leve ao forno a 180°C por 20 ou 25 minutos.

19. PATÊ DE PEPINO

Ingredientes:

- 2 pepinos grandes ralados
- 1 pote de iogurte natural (170g)
- ½ cebola ralada
- Sal a gosto

Modo de fazer:

- Rale os pepinos em pedaços finos;
- Acrescente uma pitada de sal e deixe de molho em água gelada;
- Escorra a água e acrescente o iogurte natural;
- Coloque o sal a gosto;
- Misture até ficar homogêneo.



Esperamos que tenham gostado da experiência. Que tenham aproveitado as novas receitas e que possam reinventá-las ao seu gosto.

Comer saudável e entre amigos é sempre um grande prazer!

**RECEITAS
SAUDÁVEIS
PARA CRIANÇAS**