

CAFÉ DA MANHÃ

OPÇÃO 1 – Docinho de Banana

INGREDIENTES:

- 1 banana madura cortada em rodela;
- Suco de 1 laranja pera;
- 1 pitada de canela.

MODO DE FAZER:

Adicione e misture todos os ingredientes numa tigela alta e apropriada para uso em micro-ondas.

Cubra com filme plástico e, com o auxílio de garfo, faça alguns furos nele.

Cozinhe no micro-ondas, na potência alta, por 4 minutos. Aguarde amornar, mexa para uniformizar a temperatura, e ofereça ao bebê após amassar as bananas cozidas com o garfo.



OPÇÃO 2 – Mix de frutas com Abacate, Banana e Laranja

INGREDIENTES:

- 3 colheres (sopa) de abacate;
- ½ banana madura;
- Suco de ½ laranja pera.

MODO DE FAZER:

Amasse o abacate e a banana com o garfo. Adicione o suco de laranja e misture todos os ingredientes.

NOTA:

O abacate é fruta neutra. Se o bebê estiver autorizado a consumir sal pode ser utilizado no preparo de papinha salgada. Nesse caso, basta amassar o abacate com o garfo, adicionar algumas gotas de limão, uma pitada de sal, e misturar todos os ingredientes para homogeneizar os sabores.



OPÇÃO 3 – Maçã Assada

INGREDIENTES:

- 1 maçã argentina;
- Algumas gotas de limão;
- 1 pitada de canela.

MODO DE FAZER:

Corte a maçã ao meio, retire e descarte as sementes e os cabinhos.

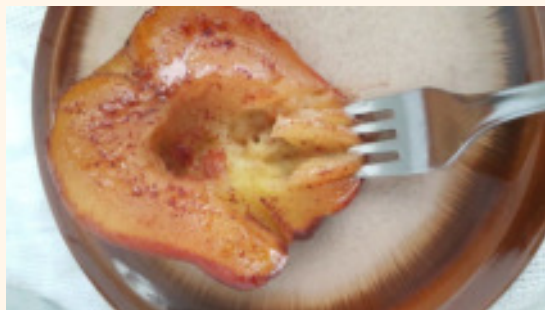
Pingue algumas gotas de limão sobre as maçãs e polvilhe a canela.

Disponha as maçãs sobre uma assadeira com a parte cortada para baixo.

Cubra com papel alumínio e asse em forno pré-aquecido a 180 graus, por cerca de 20 minutos.

NOTA:

O resultado é um purê doce e concentrado de maçã.



OPÇÃO 4 – Banana com Morango e Laranja

INGREDIENTES:

- ½ banana prata madura;
- 2 morangos;
- Suco de ½ laranja lima ou pera.

MODO DE FAZER:

Processe ligeiramente todas as frutas num processador de alimentos ou amasse bem com o garfo.



OPÇÃO 5 – Pera Cozida

INGREDIENTES:

- 1 pera portuguesa;
- 500 ml de suco de uva integral sem açúcar;
- 1 pedaço pequeno de canela em rama.

MODO DE FAZER:

Descasque a pera e leve para cozinhar, em fogo baixo, com o suco de uva e a canela por aproximadamente 25 minutos.

Vire a pera de vez em quando para que o suco seja absorvido pela fruta de modo uniforme.

Retire a pera da panela e deixe o suco apurar até formar uma calda grossa.

NOTA:

Para o bebê, corte um pedaço da pera, amasse com o garfo e sirva. Para os crescidinhos, sirva a pera regada com a calda – que pode ser acompanhada de iogurte natural sem açúcar.



OPÇÃO 6 – Creme de Manga com Inhame

INGREDIENTES:

- 1 manga;
- 2 inhames pequenos, descascados e cortados em cubos.

MODO DE FAZER:

Cozinhe o inhame e com ele ainda morno bata no liquidificador com a manga.

NOTA:

Escolha qualidades de manga sem fiapos como, por exemplo, Bourbon, Palmer e Rosa.

Para evitar que as vitaminas do inhame se percam no cozimento, cozinhe no vapor ou em pequena quantidade de água.

Essa receita pode ser congelada e servida como sorvetinho para o alívio dos dentinhos que estão nascendo.



OPÇÃO 7 – Gelatina de Melancia

INGREDIENTES:

- 500 ml de suco de melancia;
- 1 pacote de gelatina sem sabor;
- 5 colheres (sopa) de água filtrada.

MODO DE FAZER:

Hidrate a gelatina sem sabor com 5 colheres (sopa) de água filtrada e leve essa mistura ao micro-ondas por 15 segundos na potência alta. Alternativamente, dissolva a gelatina em banho maria.

Misture a gelatina dissolvida com o suco de melancia e leve para gelar.

NOTA:

Adicione suco de limão para uma gelatina ainda mais refrescante.

Para os crescidinhos, adicione uvas passas para representar as sementes da melancia.



ALMOÇO/JANTAR

OPÇÃO 1 – Polentinha mole com Frango

INGREDIENTES:

Da Polenta:

- 1 xícara (chá) de fubá;
- 1 litro de água;
- 1 colher (sopa) de manteiga;
- 3 dentes de alho moídos;
- Sal, se autorizado pelo pediatra/nutricionista.

Do Molho de Frango:

- ½ quilo de frango (de preferência use cortes com osso);
- 4 dentes grandes de alho amassados;
- 1 colher (sopa) de colorau;
- 1 colher (sobremesa) de páprica defumada ou doce;
- 1 colher (sobremesa) de orégano desidratado;
- 1 colher (sobremesa) de sálvia desidratada;
- 4 pimentas biquinho em conserva;
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva;
- Sal, se autorizado pelo pediatra/nutricionista.

MODO DE FAZER:

Da Polenta:

Numa tigela, dissolva o fubá com meio litro de água fria e reserve.

Numa panela de pressão frite o alho com a manteiga até dourar. Adicione meio litro de água, o sal, e aguarde ferver.

Adicione o fubá dissolvido e reservado, mexa até começar a ferver novamente, tampe a panela e cozinhe (em fogo baixo) por 20 minutos - contados depois que a panela de pressão começar a chiar.

Aguarde a pressão da panela sair naturalmente e transfira a polenta para uma travessa untada com azeite de oliva.

Do Frango:

Numa tigela ou saco plástico misture todos os ingredientes e deixe descansar na geladeira por algumas horas - pode ser temperado na noite anterior ou, na pressa, aguardar de 1 a 2 horas.

Transfira o frango para uma panela e em fogo médio doure todos os lados da carne. Abaixar o fogo no mínimo possível, tampe a panela e cozinhe até a carne estar macia no ponto desmanchando. Acrescente água até formar a quantidade de molho desejável e deixe ferver até ficar levemente espesso.

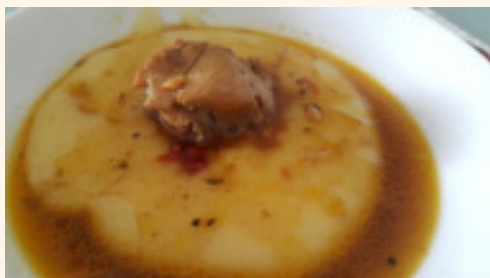
NOTA:

O frango ficará mais saboroso se cozido sem adição de água. Para isso, mantenha o fogo bem baixo e a panela tampada (para formação de vapor).

Se, no entanto, os ingredientes secarem e começar a grudar no fundo da panela, pingue um pouco de água quente, raspe o fundo da panela com a colher e torne a tampá-la.

Siga nesse processo até que a carne esteja cozida. Somente após o cozimento, adicione água para formar o caldo.

A presença do colorau ajuda dar textura ao caldo- isso porque ele é feito a partir das sementes de Urucum moída com farinha de fubá



OPÇÃO 2 – Peixe assado com Legumes

INGREDIENTES:

- 1 filé ou posta de peixe sem espinhos (como cação, linguado, badejo ou tilápia);
- 1 colher (sopa) de água filtrada;
- 1 fio de azeite de oliva;
- 1 dente de alho cortado em lâminas;
- Algumas folhas de espinafre (suficiente para cobrir o peixe);
- 2 favas de ervilha torta;
- 1 rodela de tomate;
- 1 rodela de pimentão.
- Sal, se autorizado pelo pediatra/nutricionista.

MODO DE FAZER:

Sobre uma folha de papel alumínio despeje um fio de azeite e coloque sobre ele o filé ou a posta de peixe.

Sobre o peixe coloque as lâminas de alho e tempere com o sal (se autorizado).

De modo empilhado, intercale todos os demais ingredientes (o espinafre, a ervilha torta, o tomate, o pimentão e a água).

Feche o papel alumínio em forma de trouxa e asse em forno, pré-aquecido a 180 graus, por 20 minutos.

NOTA:

Sirva com lentilha e purê de batata doce ou mandioquinha.



OPÇÃO 3 – Escondidinho invertido de Carne Moída

INGREDIENTES:

- 1 mandioquinha/batata salsa grande;
- 1 colher (café) de manteiga;
- ½ xícara (chá) de arroz cozido (empapado);
- 250g. de carne de vaca moída 3 vezes;
- 1 cebola pequena cortada em quadradinhos pequenos;
- 1 dente de alho amassado;
- ½ lata de tomate pelado batido no liquidificador;
- 1 pitada de açúcar ou 1 pedaço de cenoura (para retirar a acidez do tomate);
- Sal, se autorizado pelo pediatra/nutricionista;
- Orégano desidratado a gosto;
- Algumas folhas de manjericão fresco.

MODO DE FAZER:

Cozinhe e amasse a mandioquinha. Adicione a manteiga e reserve.

Numa panela, refogue a carne moída com o alho e a cebola. Adicione os demais ingredientes e cozinhe por aproximadamente 10 minutos.

Sobre um prato, monte camadas (dentro de um aro) com purê de mandioquinha, arroz e carne. Desenforme e sirva.



OPÇÃO 4 – Risotinho

INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de arroz arbóreo;
- 250g de filé de frango cortado em cubinhos;
- 1 cebola pequena picada minuscilmente;
- 1 dente de alho amassado;
- 1 tomate maduro picado sem pele e sem sementes;
- 1 cenoura cortada em cubos pequenos;
- 3 folhas de couve picadas;
- ½ xícara (chá) de ervilhas congeladas;
- Salsinha e cebolinha a gosto;
- 1 colher (café) de açafrão em pó;
- 1 fio de azeite de oliva;
- Sal, se autorizado pelo pediatra/nutricionista.

MODO DE FAZER:

Numa tigela ou saco plástico misture o frango com a cebola, o alho, o tomate, o açafrão, o azeite de oliva e o sal. Deixe descansar na geladeira por algumas horas (1 a 2 horas) - ou, se puder, tempere na noite anterior.

Numa panela, refogue o frango temperado até dourar.

Acrescente o arroz e refogue um pouco mais. Adicione a cenoura, a couve, as ervilhas e aproximadamente 2 xícaras (chá) de água (filtrada) fervendo.

Cozinhe em fogo baixo, mexendo de vez em quando. Acrescente mais água quente se o arroz secar (risoto precisa ser úmido).

Finalize o cozimento quando o arroz e a carne estiverem absolutamente macios. Acrescente a salsinha e a cebolinha no final.



OPÇÃO 5 – Ovos ao molho de Tomates

INGREDIENTES:

- 2 ovos;
- 2 dentes de alho amassados;
- ½ cebola picada em quadradinhos;
- 1 colher (sobremesa) de manteiga;
- 1 lata de tomate pelado batido no liquidificador;
- 1 pitada de açúcar ou 1 pedaço de cenoura (para retirar a acidez do tomate);
- Algumas folhas de manjericão fresco;
- 1 rodela de pimentão cortado minuscilmente;
- Orégano desidratado a gosto;
- Sal, se autorizado pelo pediatra/nutricionista.

MODO DE FAZER:

Numa frigideira funda refogue o alho e a cebola com a manteiga. Adicione o tomate batido no liquidificador, o açúcar, o sal, o orégano, o manjericão e o pimentão. Cozinhe até o pimentão amolecer.

Coloque os ovos cru sobre o molho (um a um) e cozinhe, com a frigideira tampada, até que as gemas estejam totalmente cozidas.

NOTA:

Esta é uma adaptação de uma receita israelense chamada Shakshuka - originalmente servido com as gemas moles. Para os bebês, contudo, é importante que as gemas estejam totalmente cozidas.



OPÇÃO 6 – Ragu de Costelinha de Porco com Macarrão

INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de macarrão tipo massa curta;
- 1 Kg de costela de porco em ripas;
- 1 cebola média picada em quadradinhos;
- 2 dentes grandes de alho moídos;
- 1 lata de tomate batido no liquidificador;
- 1 cenoura pequena cortada em quadrados pequenos;
- 1 e ½ xícara (chá) de água filtrada;
- Suco de ½ limão;
- 1 folha de louro;
- 2 ramos de tomilho fresco;
- 1 colher (chá) de páprica defumada;
- 1 colher (chá) de colorau;
- Azeite de oliva;
- Sal, se autorizado pelo pediatra/nutricionista.

MODO DE FAZER:

Cozinhe o macarrão e reserve.

Numa panela de pressão regue um fio de azeite e doure as costelinhas. Refogue um pouco por vez para evitar que cozinhe ao invés de dourar. Reserve.

Na mesma panela, adicione mais um fio de azeite e refogue a cebola e o alho.

Devolva a carne para a panela e adicione o tomate batido no liquidificador, a água, o louro, o tomilho, a páprica defumada, o colorau, o sal e a cenoura.

Misture os ingredientes e raspe o fundo da panela com a colher. Deixe cozinhar por 40 minutos, contados do momento que a panela de pressão começar a chiar.

Abra a panela, retire os ossos, desfie a carne, junte o caldo de limão e sirva com o macarrão.



OPÇÃO 7 – Canja de Galinha

INGREDIENTES:

- 6 coxas de frango (coxinhas da asa);
- ½ cebola picada;
- 3 dentes de alho triturados;
- 1 colher (sobremesa) de colorau;
- 1 fio de azeite de oliva;
- Sal (se autorizado)
- Orégano desidratado a gosto;
- 1 xícara (chá) de abóbora (moranga) cortada em cubinhos;
- 1 xícara (chá) de batata cortada em cubinhos;
- 1 xícara (chá) de mandioquinha cortada em cubinhos;
- 1 xícara (chá) de cenoura cortada em cubinhos;
- 4 colheres (sopa) de arroz cru.

MODO DE FAZER:

Tempere o frango com a cebola, o alho, o colorau, o orégano, o azeite e o sal. Deixe na geladeira por algumas horas, ou tempere de véspera.

Numa panela de pressão refogue o frango temperado até dourar.

Adicione os demais ingredientes e cozinhe por 20 minutos (contados a partir do momento que a panela começar a chiar).

NOTA:

Para composição mais equilibrada do prato adicione grão de bico pré-cozido ou ervilhas congeladas.



LANCHE DA TARDE

OPÇÃO 1 – Sorvetinho de Banana

INGREDIENTE:

- 1 banana madura.

MODO DE FAZER:

Corte a banana em fatias médias e congele.

Retire do congelador, aguarde alguns minutos para ligeiro descongelamento e bata num processador de alimentos até adquirir textura de sorvete.



OPÇÃO 2 – Mingau de Aveia com Maçã

INGREDIENTES:

- 150 ml de água filtrada;
- 2 colheres (sopa) de farelo de aveia;
- ½ maçã ralada;
- 1 pitada de canela em pó.

MODO DE FAZER:

Numa panela, adicione todos os ingredientes e cozinhe, mexendo sempre, até engrossar.

NOTA:

A maçã pode ser substituída por banana ou pera amassada. Certifique-se que a fruta esteja doce, pois será ela que adoçará a receita.



OPÇÃO 3 – Creme de Milho Verde com Leite de Coco

INGREDIENTES:

- 1 xícara (chá) de grãos de milho verde (aproximadamente 2 espigas debulhadas);
- 1 xícara (chá) de leite de coco;
- ½ cebola cortada em cubinhos;
- 1 colher (sobremesa) de manteiga;
- 1 pitada de sal, se autorizado pelo pediatra/nutricionista.

MODO DE FAZER:

Bata no liquidificador os grãos de milho com o leite de coco e reserve.

Numa panela, refogue a cebola com a manteiga até dourar. Adicione a mistura do liquidificador, o sal, e cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 10 minutos.



OPÇÃO 4 – Brócolis com Lâminas de Alho Douradas

INGREDIENTES:

- 1 maço de brócolis;
- 1 cabeça de alho descascados e cortados em lâminas;
- 1 fio de azeite de oliva;
- Sal, se autorizado pelo pediatra/nutricionista.

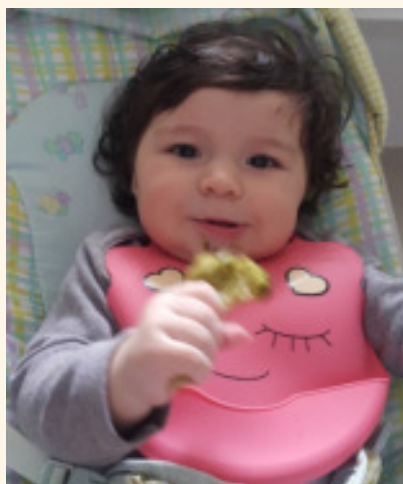
MODO DE FAZER:

Cozinhe o brócolis em água com sal até ficar macio.

Numa frigideira, doure as lâminas de alho com o azeite de oliva.

Adicione o brócolis e refogue por mais 2 minutos.

Sirva picadinho ou permita que o bebê coma com as mãos.



OPÇÃO 5 – Purê de Banana da Terra

INGREDIENTES:

- 3 bananas da terra cortadas em fatias;
- ½ cebola cortada em quadradinhos;
- 1 colher (sobremesa) de manteiga;
- ½ xícara (chá) de água filtrada;
- Suco de ½ limão.

MODO DE FAZER:

Refogue a cebola com a manteiga até dourar. Adicione a banana, o limão e a água e cozinhe em fogo baixo até amolecer (aproximadamente 5 minutos).

Transfira o refogado de banana para um processador de alimentos e bata até formar um purê liso.

NOTA:

O tempo de cozimento e a quantidade de água pode variar a depender se a banana está mais ou menos madura.



OPÇÃO 6 – Nhoque de Mandioquinha

INGREDIENTES:

- 500 gramas de mandioquinha descascada e cortada em cubos;
- ½ colher (café) de noz moscada moída;
- 1 gema de ovo;
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo;
- 1 colher (café) de manteiga.

MODO DE FAZER:

Cozinhe os cubos de mandioquinha no forno de micro-ondas (programe ciclos de 5 minutos até que a mandioquinha esteja macia).

Adicione a gema de ovo, a noz moscada, a farinha de trigo e misture tudo até ficar homogêneo.

Modele os nhoques e leve para dourar em frigideira pré-aquecida e untada com manteiga.

NOTA:

É importante cozinhar a mandioquinha sem imersão em água. Se não tiver micro-ondas, cozinhe no vapor.



OPÇÃO 7 – Cuscuz Mole de Sardinha

INGREDIENTES:

- 2 ovos cozidos;
- 1 colher (sobremesa) de manteiga;
- ½ cebola picada em quadradinhos;
- 1 dente de alho moído;
- 1 lata de tomate pelado batido no liquidificador;
- 1 xícara (chá) de água filtrada;
- ½ colher (café) de açúcar;
- Salsinha, cebolinha e manjeriço fresco a gosto e picados;
- Sal, se autorizado pelo pediatra/nutricionista;
- 1 lata de sardinha conservada em óleo;
- ½ xícara (chá) de ervilha congelada;
- ½ xícara (chá) de cenoura em cubinhos;
- Farinha flocada de milho.

MODO DE FAZER:

Abra as sardinhas ao meio, retire as espinhas e corte em pedaços pequenos. Reserve.

Numa panela, refogue o alho e a cebola com a manteiga.

Adicione o molho de tomate batido no liquidificador, a água, o açúcar, o sal, as ervilhas, a cenoura, as ervas frescas e a sardinha.

Cozinhe até amolecer a cenoura e adicione colheradas de farinha flocada de milho até atingir o ponto de cuscuz mole.

Sirva com pedaços de ovo cozido.

NOTA:

Alternativamente, substitua a sardinha por frango cozido e desfiado.





Planejamento Semanal

Segunda
Dia _____

CARNE Boi Frango Peixe Porco OVO

FEUÕES Grão de Bico Ervilha Lentilha Feijão

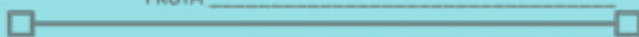
CARBOIDRATO Arroz Macarrão Mandioca Milho

Aveia Batata Inhame Cará

LEGUME/VERDURA _____



FRUTA _____



Terça
Dia _____

CARNE Boi Frango Peixe Porco OVO

FEUÕES Grão de Bico Ervilha Lentilha Feijão

CARBOIDRATO Arroz Macarrão Mandioca Milho

Aveia Batata Inhame Cará

LEGUME/VERDURA _____

FRUTA _____



Quarta
Dia _____

CARNE Boi Frango Peixe Porco OVO

FEUÕES Grão de Bico Ervilha Lentilha Feijão

CARBOIDRATO Arroz Macarrão Mandioca Milho

Aveia Batata Inhame Cará

LEGUME/VERDURA _____

FRUTA _____



Quinta
Dia _____

CARNE Boi Frango Peixe Porco OVO

FEUÕES Grão de Bico Ervilha Lentilha Feijão

CARBOIDRATO Arroz Macarrão Mandioca Milho

Aveia Batata Inhame Cará

LEGUME/VERDURA _____

FRUTA _____



Planejamento Semanal

Sexta
Dia _____

CARNE Boi Frango Peixe Porco OVO

FEIJÕES Grão de Bico Ervilha Lentilha Feijão

CARBOIDRATO Arroz Macarrão Mandioca Milho
 Avena Batata Inhame Cana

LEGUME/VERDURA _____

FRUTA _____

Sábado
Dia _____

CARNE Boi Frango Peixe Porco OVO

FEIJÕES Grão de Bico Ervilha Lentilha Feijão

CARBOIDRATO Arroz Macarrão Mandioca Milho
 Avena Batata Inhame Cana

LEGUME/VERDURA _____

FRUTA _____

Domingo
Dia _____

CARNE Boi Frango Peixe Porco OVO

FEIJÕES Grão de Bico Ervilha Lentilha Feijão

CARBOIDRATO Arroz Macarrão Mandioca Milho
 Avena Batata Inhame Cana

LEGUME/VERDURA _____

FRUTA _____

