



RECEITAS
SAUDÁVEIS

fáceis de fazer



PIPA/UFRJ



Receitas saudáveis

fáceis de fazer

Desenvolvido pela equipe do Projeto Infância e Poluentes Ambientais (PIPA), da UFRJ, este e-book traz uma seleção de nove receitas deliciosas, simples e rápidas, especialmente pensadas para crianças a partir de 1 ano de idade. Nosso intuito é fomentar a independência e aprimorar as habilidades na cozinha, além de reavivar a alegria de cozinhar, garantindo uma nutrição saudável para os pequenos.

Que tal tornar o momento da refeição ainda mais especial, preparando essas receitas ao lado de seus filhos?

Autores

Nutricionistas

M.^a Juliana A. de Oliveira Marçal
Dr.^a Máira Lopes Mazoto

Jornalista/Programador Visual

M. Natanael Damasceno F. Neto

Coordenadora Geral do PIPA/UFRJ

Prof.^a Dr.^a Carmen Ildes R. Froes Asmus

ÍNDICE



| | |
|--|-----------|
| Bolo de Caneca de Banana com Cacau | 5 |
| Chips de Legumes | 6 |
| Cookies de Banana e Aveia | 7 |
| Danoninho Caseiro | 8 |
| Mousse de Manga com Maracujá | 9 |
| Panqueca de Banana | 10 |
| Pão de Queijo de Liquidificador | 11 |
| Muffin de Omelete | 12 |
| Gelatina Saudável de Uva | 13 |



BOLO DE CANECA DE BANANA COM CACAU

Receita recomendada para criança a partir de 2 anos, pois contém açúcar

ingredientes

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 2 bananas prata bem maduras ou 1 banana d'água bem madura
- 1 colher de chá de cacau em pó 100%
- 2 colheres de sopa de água
- 1 colher de café de fermento em pó
- Meia colher de chá de açúcar mascavo (opcional)

 5 min

 1 porção

modo de preparo

- Em uma caneca de 300 ml, adicione o ovo e bata com um garfo.
- Adicione a banana amassada e, na sequência, o restante dos ingredientes.
- Adicione o fermento por último e misture.
- Leve ao micro-ondas, por 2 minutos ou até estar cozido



CHIPS DE LEGUMES

Receita recomendada para criança a partir de 1 ano

ingredientes

- 1 abobrinha com casca ou outro vegetal, como batata inglesa, inhame, batata doce e berinjela
- Azeite para untar
- Sal a gosto

 40 min

 3 porções

modo de preparo

- Fatie a abobrinha e distribua numa assadeira grande untada com azeite. Fique atento pois as fatias não podem ficar em cima uma das outras.
- Tempere com sal.
- Leve ao forno pré-aquecido a 200 graus por 20 minutos ou até dourar.
- Retire do forno, transfira para um prato com papel absorvente e sirva.



COOKIES DE BANANA E AVEIA

Receita recomendada para
criança a partir de 9 meses

ingredientes

- 2 bananas nanicas grandes
- 1 xícara de chá de aveia em flocos
- Gergelim, sementes de girassol, chia ou linhaça (opcionais).



40 min



10 unidades

modo de preparo

- Em uma vasilha, misture todos os ingredientes até formar uma massa.
- Faça pequenas bolinhas e coloque em uma assadeira antiaderente ou untada com óleo.
- Levar para assar no forno pre-aquecido, em temperatura baixa, a 180 graus por 15 a 20 minutos.
- Ou até os biscoitos grudarem da assadeira e nem nos seus dedos quando forem tocados.



DANONINHO CASEIRO

Receita recomendada para
criança a partir de 12 meses

ingredientes

- 1 copo iogurte natural sem açúcar
- 3 morangos (podem ser substituídos por manga, abacate ou mamão)

 20 min

 1 porção

modo de preparo

- Cozinhe no vapor os morangos, amasse-os ou triture-os.
- Leve-os ao freezer.
- Não precisa deixar congelar, basta deixar até que a consistência fique mais durinha (uns 10 min).
- No liquidificador ou mixer bata o iogurte natural. Se quiser mais grossinho, bata ou amasse uma banana junto.
- Adicione pedacinhos de morango à mistura!



MOUSSE DE MANGA COM MARACUJÁ

Receita recomendada para
criança a partir de 1 ano

ingredientes

- 1 maracujá peneirado
- 1 manga tomy madura cortada em cubos médios



1h20 min



2 porções

modo de preparo

- No liquidificador, coloque o maracujá, a manga e bata bem. Transfira para um refratário, leve à geladeira por no mínimo 1 hora e sirva.



PANQUECA DE BANANA

Receita recomendada para
criança a partir de 12 meses

ingredientes

- 1 ovo
- 1 banana prata
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia

 20 min

 2 porções

modo de preparo

- Misture e amasse todos os ingredientes com um garfo.
- Pré-aqueça, levemente, uma frigideira antiaderente.
- Com uma colher coloque na frigideira, a mistura em pequenos discos.
- Asse em fogo baixo.
- Vire a panqueca dos dois lado para dourar.
- Acompanhe as panquecas com frutas.



PÃO DE QUEIJO DE LIQUIDIFICADOR

Receita recomendada para
criança a partir de 1 ano

ingredientes

- 1 ½ xícara de chá polvilho doce
- 1 xícara de café de queijo prato light ralado
- 1 gema
- ½ xícara de chá leite desnatado
- 2 claras
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- ½ xícara de chá ricota amassada
- Sal a gosto



20 min



15 unidades

modo de prepara

- Ferva o leite e adicione no liquidificador ainda quente com os outros ingredientes.
- Bata tudo por 1 minuto em velocidade máxima.
- Unte as formas individuais com óleo e leve ao forno médio pré-aquecido por 15 minutos ou até dourar.
- Sirva ainda quente.



MUFFIN DE OMELETE

Receita recomendada para
criança a partir de 1 ano

ingredientes

- 1 folha de couve, com o talo, bem picada
- ½ xícara (chá) de brócolis bem picado
- 1 tomate médio, sem sementes, picado
- ½ xícara (chá) de milho-verde cozido
- 5 ovos
- 1 colher (chá) de sal
- ½ colher (chá) de orégano fresco
- 4 colheres (sopa) de leite integral
- ½ colher (chá) de fermento em pó



40 min



6 unidades

modo de preparo

- Em um recipiente, misture a couve, o brócolis, o tomate e o milho e distribua em 6 forminhas para empada ou muffin, untadas com azeite (7 cm de diâmetro x 8 cm de altura). Reserve.
- No mesmo recipiente, misture, batendo os ovos, o sal, o orégano, o leite e o fermento em pó, e distribua sobre os vegetais nas forminhas.
- Leve para assar em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 25 minutos, ou até que esteja dourado e firme.
- Retire do forno e sirva a seguir.



GELATINA SAUDÁVEL DE UVA

Receita recomendada para
criança a partir de 12 meses

ingredientes

- 1 pacote de gelatina em pó sem sabor
- 500 ml de suco de uva integral

 2 h

 4 porções

modo de prepara

- Ferva metade do suco de uva e, em seguida, dissolva o pacote de gelatina sem sabor.
- Em seguida, acrescente o restante do suco.
- Despeje em um refratário ou formas individuais e leve à geladeira até que endureça.



MATERNIDADE ESCOLA
Universidade Federal do Rio de Janeiro



Visite nosso site:
www.pipafrj.me.ufrj.br

Acompanhe nossas redes:



@pipafrj



[@pipafrjprojeto infanciaepo1530](https://www.youtube.com/@pipafrjprojeto infanciaepo1530)

As imagens deste e-book foram geradas por meio de ferramentas de Inteligência Artificial generativa.