



LIVRINHO DE
**RECEITAS
NATALINAS**

Boas festas!



PANETONE PRÁTICO DE MICRO-ONDAS

INGREDIENTES: 1 Ovo, 2 colheres de sopa de óleo de coco, ½ banana da prata amassada, 4 colheres de sopa de leite de coco ou amêndoas, 4 colheres de sopa de farinha de aveia, 1 colher de sopa de farinha de trigo sem fermento; 1 colher de sopa de uvas-passas picadas, 1 colher de sopa de damasco picado, 1 colher de chá de fermento em pó, raspas da casca de laranja a gosto para aromatizar.

MODO DE PREPARO: Bata a clara em neve, depois adicione a gema e bata novamente. Adicione o óleo, banana amassada, as farinhas (de trigo e aveia) e misture até obter uma massa homogênea. Em seguida adicione a uvas-passas, damasco e as raspas de laranja. Por último adicione o fermento e misture suavemente. Adicione a massa obtida em uma caneca e leve ao micro-ondas por 4 minutos. Se quiser assar no forno, deposite a massa em forminhas de cupcake e deixe assar até dourar.

Obs: Receita indicada para crianças > 8 meses.

Imagem: Mamãe Ana Luiza Andrade.



FAROFA NATALINA NUTRITIVA

INGREDIENTES: 4 colheres sopa de azeite de oliva; ½ cebola picada, 2 maçã picada com casca, 3 colheres sopa de cenoura ralada, 1/2 xícara de uvas-Passas, 3 colheres sopa de coentro picado:, 1 xícara de farinha de mandioca, 1 xícara de farinha de linhaça.

MODO DE PREPARO: coloque o azeite de oliva em uma panela, junte a cebola e deixe refogar até a cebola ficar levemente dourada. Depois disso, acrescente a cenoura, uvas-passas e deixe refogando. Desligue o fogo, acrescente as maçãs picadas, coentro, farinha de mandioca e a farinha de linhaça. Misture até ficar homogêneo. Leve a farofa ao fogo novamente para dourar e deixar ela crocante. Em seguida desligue o fogo e a farofa estará pronta. Você pode enfeitar a farofa com ramos de coentro e tomates-cereja ou como desejar.

Obs: Receita indicada para crianças > 8 meses. Se adicionar Sal não é indicado para < 1 ano.

Foto: Aqui na cozinha



SALPICÃO CREMOSO

INGREDIENTES:. 1 peito de frango cozido e desfiado, 1 fio de azeite de oliva, 1 cebola grande picada, 1 tomate, 3 dentes de alho amassados, 1 cenoura ralada, sal a gosto, azeitonas verdes picadas a gosto, coentro a gosto, 1 colher de sobremesa de açafrão, 3 colheres de sopa de extrato de tomate, 3 potes de iogurte natural, 200 gramas de uvas-passas, batata palha a gosto.

MODO DE PREPARO: Corte a cebola, os tomates em cubos, rale as cenouras, pique as azeitonas, corte o coentro, amasse o alho e reserve. Coloque o azeite de oliva e a cebola picada na panela para refogar. Em seguida adicione o tomate, alho, sal, coentro e deixe refogando. Depois adicione o extrato de tomate, açafrão, frango desfiado, uvas passas, azeitonas picadas e misture bem. Deixe refogando por aproximadamente 5 minutos. Em seguida adicione a cenoura ralada e misture. Despeje esse conteúdo em um refratário e adicione a maçã picada e o iogurte natural e misture. Acrescente batata palha por cima e leve à geladeira e deixe gelar.

Obs: Receita indicada para crianças > 1 ano.



RABANADA KIDS

INGREDIENTES: 200ml de leite de coco, 4 colheres de sopa de uvas-passas, 2 pães dormidos (de preferencia caseiro), 1 colher de sobremesa de farinha de trigo sem fermento, 1 colher de chá de canela em pó, 1 pedaço de canela em pau, castanhas/ nozes trituradas.

MODO DE PREPARO: Bata o leite de coco com a uvas-passas até ficar homogêneo. Despeje o conteúdo em uma panela, leve ao fogo baixo e adicione a canela em pau, farinha de trigo até obter consistência cremosa, deixe esfriar e reserve. Corte o pão em fatias e mergulhe ele na mistura cremosa, em seguida coloque na frigideira antiaderente e doure os dois lados. Depois salpique canela em pó e oleaginosas trituradas.

Obs: Receita indicada para crianças > 1 ano.



COOKIES NATALINO

INGREDIENTES: 2 bananas grandes bem maduras, 1 xícara de chá de coco ralado, 1 xícara de farinha de aveia, 2 colheres de sopa de farinha de trigo sem fermento, 1 colher de chá de canela em pó, 1 colher de sobremesa de fermento em pó químico.

MODO DE PREPARO: Amasse ou processe a banana até ficar em consistência de creme. Em seguida adicione a farinha de aveia e a farinha de trigo. Misture até obter uma massa homogênea. Adicione o coco ralado e a canela em pó. Por último adicione o fermento e misture levemente. Use forminhas em formato de estrela ou árvore de natal para moldar os biscoitos. Leve ao forno pré aquecido e deixe assar até ambos os lados ficarem dourados.

Obs: Receita indicada para crianças > 9 meses.

Foto: Blog CyberCook



SALADA TROPICAL

INGREDIENTES: 4 folhas de rúcula, 300g de nozes, 300g de uvas-passa, tomate cereja a gosto, 2 mangas.

MODO DE PREPARO: Higienize as folhas da rúcula, em seguida corte os talos da rúcula e pique as folhas em pedaços médios. Adicione as uvas passas e misture. Triture as nozes, corte as mangas em tiras finas e junte com a rúcula cortada. Misture tudo, coloque em um refratário e decore com tomates cerejas por cima.

Obs: Receita indicada para crianças > 1 ano.

Foto: Tudo gostoso.



MOLHO PARA SALADA

INGREDIENTES: 1 pote de iogurte natural, 50 gramas de azeitona verde, sumo de 2 limões.

MODO DE PREPARO: Despeje o iogurte natural no liquidificador ou no mixer, acrescente as azeitonas e o sumo de limão. Bata até obter um creme homogêneo e deixe refregando. Retire da geladeira apenas quando for utilizar.

Obs: Receita indicada para crianças > 1 ano.

Foto: CyberCook



BOLO DE MAÇÃ

INGREDIENTES: 2 maçãs sem casca, picadas, 1 banana-nanica madura, 3 ovos, 3 colheres de sopa de óleo de coco, 1 xícara (chá) de aveia em flocos finos , ½ xícara (chá) de farinha de trigo com fermento, 1 colher (sopa) de canela em pó, 1 colher (sopa) de fermento em pó, 1 maçã com casca em fatias finas (Para decorar), 1 colher (chá) de canela em pó (Para decorar)

MODO DE PREPARO: Em um liquidificador, bata as maçãs, a banana e os ovos e o óleo de coco. Em um recipiente, despeje a massa e acrescente o restante dos ingredientes. Misture até ficar homogêneo. Em uma forma quadrada (21 x 21 cm), untada com óleo e polvilhada com farinha de trigo, despeje a massa e decore com as fatias de maçãs. Leve para assar em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Polvilhe a canela e sirva.

Obs: Receita indicada para crianças > 8 meses.

Foto: Aqui na cozinha



BISCOITO CACAU S/ LEITE, OVO E GLÚTEN

INGREDIENTES: 1 e 1/3 xícaras de farinha de aveia (sem glúten), 3 colheres de sopa de cacau em pó (100%), 4 colheres de sopa de açúcar mascavo, ¼ xícara de água quente, 3 colheres de sopa de óleo de coco, 2 colheres de sopa de amido de milho, 1 colher de sobremesa de fermento químico

MODO DE PREPARO: adicione todos os ingredientes e misture até a massa ficar homogênea. Abra a massa com ajuda de um rolo e corte os biscoitos com os moldes de preferência. Você pode salpicar canela em pó, antes de assar.

Asse em forno pré aquecido por aproximadamente 20 minutos (o tempo pode variar de acordo com a espessura do biscoito). Para assar uniforme e ficar mais crocante, deixe assar de um lado, depois vire, para dar crocância no outro lado também.

Obs: Receita indicada para crianças > 2 anos.



BISCOITO NATALINO S/ LEITE S/ GLÚTEN

INGREDIENTES: 2 xícaras de farinha de aveia (sem glúten), 1 xícara de uva passas triturada com um pouco de água, 1/4 xícara de óleo de coco, 1 ovo, 1 colher de chá cheia de canela em pó, 1 colher de chá de fermento químico, 1 colher de sopa de leite de coco, 1 colher de chá de essência de baunilha (opcional) e 1 colher de sopa de amido de milho.

MODO DE PREPARO: adicione todos os ingredientes, exceto o leite de coco e amido de milho. A massa ficará homogênea, porém grudando nas mãos. Adicione o leite de coco, misture bem (use as mãos). Em seguida adicione o amido de milho, que dará o ponto certo da massa e não deixará grudar.

Asse em forno pré aquecido por aproximadamente 20 minutos (o tempo pode variar de acordo com a espessura do biscoito). Para assar uniforme e ficar mais crocante, deixe assar de um lado, depois vire, para dar crocância no outro lado também.

Obs: Receita indicada para crianças > 8 meses.



PANETONE DE MICRO-ONDAS

INGREDIENTES: 3 ovos, 250ml de água morna, 1/2 xícara de açúcar, 1 pacote de fermento biológico (10g), 500g de farinha de trigo sem fermento, 120g de manteiga, 1 colher de sopa de essência de panetone e gotas de chocolate ou/e frutas cristalizadas ou/e uva passa (quantidade conforme preferência).

MODO DE PREPARO: Reserve a farinha de trigo e o fermento em um recipiente. Adicione os demais ingredientes (exceto as frutas e o chocolate) no liquidificador e bata por 2min. Em seguida junte com a farinha de trigo e fermento. Misture até formar uma massa homogênea, feche o recipiente e reserve por 50 minutos.

Após isso, adicione as frutas, chocolate e uva passas e misture. Adicione nas forminhas de panetone e leve para assar em forno médio por aproximadamente 40 minutos.

Obs: Receita indicada para crianças > 2 anos..



QUE VOCÊ ESTEJA RODEADA DE PESSOAS MARAVILHOSAS
E SUA MESA ESTEJA TÃO LINDA QUANTO
UM SORRISO DE UMA CRIANÇA BEM FELIZ!

Boas festas!

 CAROLINE dos SANTOS

Nutricionista Materno-Infantil - CRNS-9786