

Receitinhas
para os
pequenos

JULIENE CRISTINA GOMES REMOR
LUANA STANGHERLIN



UNIFACVEST

Centro universitário Unifacvest - Av. Mal. Floriano, 947 -
Centro, Lages - SC, 88501-101 Telefone: (49)
3225-4114

Reitor

Geovani Broering

Pró-reitora de Administração e Finanças

Soraya Lemos Erpen Broering

Pró-reitor Acadêmico

Roberto Lopes da Fonseca

Pró-Reitor de Pesquisa e Extensão

Renato Rodrigues

Procurador Geral

Ceniro Ferreira De Souza

Secretario Acadêmico

Aujor Rogério Tigre Filho

Curso de Nutrição - Coordenação

Prof^a Dr^a Nádia Webber

Clinica de Nutrição

Prof^a Anna Myrelle Pinheiro de Araujo

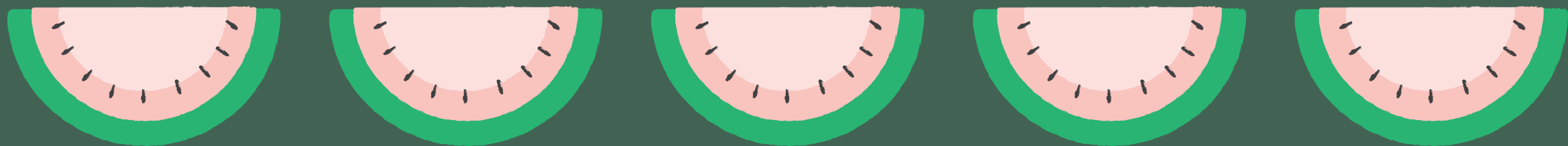
Prof^a Me Luana Stangherlin

Projeto gráfico, diagramação e capa

Juliane Cristina Gomes Remor

Lages-SC, 2020





AUTORES

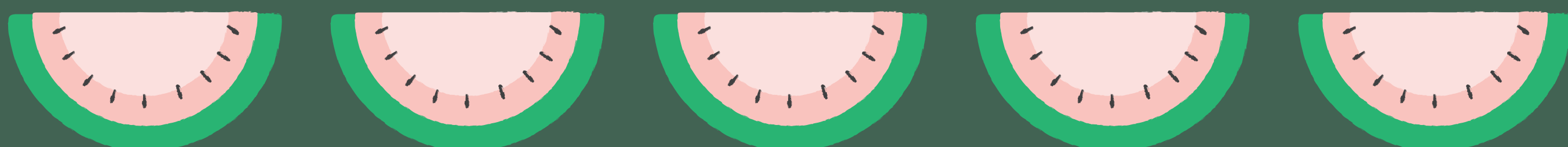
JULIENE CRISTINA GOMES REMOR

Possui graduação em Sistemas de informação pela Universidade do Planalto Catarinense (UNIPLAC). Graduanda do Curso de Nutrição no Centro universitário Unifacvest (UNIFACVEST).

LUANA STANGHERLIN

Possui graduação em Nutrição pela Universidade Extremo Sul Catarinense (UNESC). Especialista pelo Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Básica/Saúde da Família da Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC). Especialista pelo Programa de Pós-Graduação em Nutrição Clínica Funcional da Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC). Mestrado em Saúde Coletiva pelo Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC). Pós-Graduada em Nutrição Materno infantil (Aplenitude) Professora do curso de Nutrição do Centro Universitário Unifacvest.


Dedicamos este e-book aos pais, responsáveis e familiares de crianças, atendidas na Clínica de Nutrição, da Unifacvest, que buscam hábitos saudáveis e alimentação de qualidade. Aos autistas e seus pais em especial aos integrantes da Associação de Pais e Amigos dos Autistas (AMA) de Curitiba-SC.





SUMÁRIO

Hambúrguer saudável	6
Pão de queijo de frigideira	7
Docinho delícia	8
Nuggets de frango	9
Tomatinho confit	10
Muffin de espinafre	11
Picolé.....	12
Cookie	13





APRESENTAÇÃO

O presente e-book foi elaborado com muito carinho para levar receitas saborosas, práticas e saudáveis a toda família, principalmente para as crianças. Da mesma forma tornar o momento de preparar o alimento mais agradável e descomplicado, proporcionar uma melhor convivência familiar com alimentos mais saudável. Desfrute dessa produção para introduzir hábitos alimentares mais saudáveis e desenvolver habilidades na cozinha com toda a família. Além disso, tem como finalidade aumentar a divulgação para a população, sobre os benefícios de hábitos alimentares saudáveis.

Hambúrguer saudável

Ingredientes:

- 300g de carne bovina(acém) moída cru
- 1 Colher de sopa cheia de Cebola picada
- 2 Colheres de sopa cheia de Cenoura ralada
- 4 Dentes de Alho picado
- Sal e Pimenta a gosto

Modo de fazer:

- Misture todos os ingredientes utilizando as mãos, adicionando sal e pimenta a gosto
- Divida o conteúdo em três bolinhas do mesmo tamanho
- Amasse cada uma das bolinhas, dando forma ao seu Hambúrguer
- Grelhe em frigideira levemente untada.

Rende: 3 porção.

Tabela Nutricional		
	Na receita:	Na porção:
Proteína	59,36 g	17,79 g
Carboidrato	7,14 g	2,38 g
Lipídeo	17,97 g	5,99 g
Valor calórico	441,21 kcal	147,07 kcal

Pão de queijo de frigideira

Ingredientes:

- 1 Ovo
- 3 colheres de sopa de Tapioca
- 1 colher de sopa de Queijo Cottage ou Requeijão

Modo de fazer:

- Bata o ovo
- Misture o ovo com a tapioca e o queijo cottage ou requeijão
- Em uma frigideira pré aquecida, unte com um guardanapo e um pouquinho de azeite de oliva;
- Despeje o pão de queijo na frigideira e doure como se fosse uma panqueca.

Rende: 1 porção.

Tabela Nutricional		
	Na receita:	Na porção:
Proteína	9,74 g	9,74 g
Carboidrato	39,50 g	39,50 g
Lipídeo	10,05 g	10,05 g
Valor calórico	290,25 kcal	290,25 kcal

Docinho delícia

Ingredientes:

- 1/2 xícara de Castanha do Pará
- 15 Tâmaras

Modo de fazer:

- Bata as castanhas no liquidificador, até ficarem bem quebradas, tipo farinha.
- Reserve a as castanhas;
- Bata as tâmaras, no liquidificador até formar uma massa;
- Misture a farinha de castanha com a massa das tâmaras;
- Faça bolinhas, polvilhe cacau em pó.

Rende: 8 porções.

Tabela Nutricional		
	Na receita:	Na porção:
Proteína	8,67 g	1,08 g
Carboidrato	94,94 g	11,87 g
Lipídeo	27,04 g	3,38 g
Valor calórico	600,80 kcal	75,10 kcal

Nuggets de Frango

Ingredientes:

- 500 gramas de peito de frango
- 1 xícara de flocos de quinoa
- 1/2 xícara de linhaça em grão
- temperos à gosto (pimenta, oregano, cebolinha verde, salsa, etc)

Modo de fazer:

- Tempere o frango como preferir, reserve por 15 minutos. Corte em cubos tipo Nuggets.
- Misture os demais ingredientes a até formar uma farinha.
- Passe azeite nos dois lados do frango, empane com a farinha.
- Coloque para assar em forno médio, até assar.

Rende: 10 porções.

Tabela Nutricional		
	Na receita:	Na porção:
Proteína	136,06 g	13,51 g
Carboidrato	69,39 g	6,89 g
Lipídeo	43,5 g	4,32 g
Valor calórico	1.227,53 kcal	121,90 kcal

Tomatinho confit

Ingredientes:

- 3 xicaras de tomate cereja
- Azeite de oliva à gosto
- Sal à gosto
- 2 dentes de alho picado
- Manjeriçã à gosto

Modo de fazer:

- Em uma frigideira coloque os tomatinhos, o azeite e o sal;
- Em fogo baixo deixe cozinhar, até os tomatinhos estourarem;
- Sirva;

Rende: 2 porções.

Tabela Nutricional		
	Na receita:	Na porção:
Proteína	2,67 g	1,34 g
Carboidrato	13,67 g	6,84 g
Lipídeo	7,88 g	3,94 g
Valor calórico	122,39 kcal	61,20 kcal

Muffin de Espinafre

Ingredientes:

- 2 ovos
- 50 gramas de espinafre
- Sal à gosto

Modo de fazer:

- Bata os ovos;
- Bata no liquidificar o espinafre
- Misture tudo e adicione sal;
- Despeje nas forminhas de Muffins untadas.
- Asse em forno pré aquecido a 180° por 20 minutos ou até que o centro, não esteja mais líquido.

Rende: 6 porções.

Tabela Nutricional		
	Na receita:	Na porção:
Proteína	12,81 g	2,10 g
Carboidrato	2,88 g	0,47g
Lipídeo	9,68 g	1,59 g
Valor calórico	151 kcal	24,81 kcal

Picolé

Ingredientes:

- 1 Copo de Iogurte Natural Integral
- 1/2 xícara de Banana congelada
- 1/2 xícara de fruta de sua preferência congelada (morango, abacaxi, manga)

Modo de fazer:

- Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- Coloque em forminhas de picolé.
- Colocar no freezer por 2 horas.

Rende: 4 porções.

Tabela Nutricional		
	Na receita:	Na porção:
Proteína	8 g	1,99 g
Carboidrato	29,84 g	7,44 g
Lipídeo	7,04 g	1,75 g
Valor calórico	204,40 kcal	50,94 kcal

Cookie

Ingredientes:

- 2 bananas
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos finos
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos
- 1 colher de sopa de cacau em pó 100%
- 1 colher de café de gengibre em pó
- 1 colher de chá de chia

Modo de fazer:

- Amasse, com um garfo, as bananas;
- Misture com os outros ingredientes;
- Faça bolinhas;
- Coloque na assadeira espaçada, modele o cookie com um garfo.
- Asse em fogo baixo por 10 minutos vire e asse até dourar;

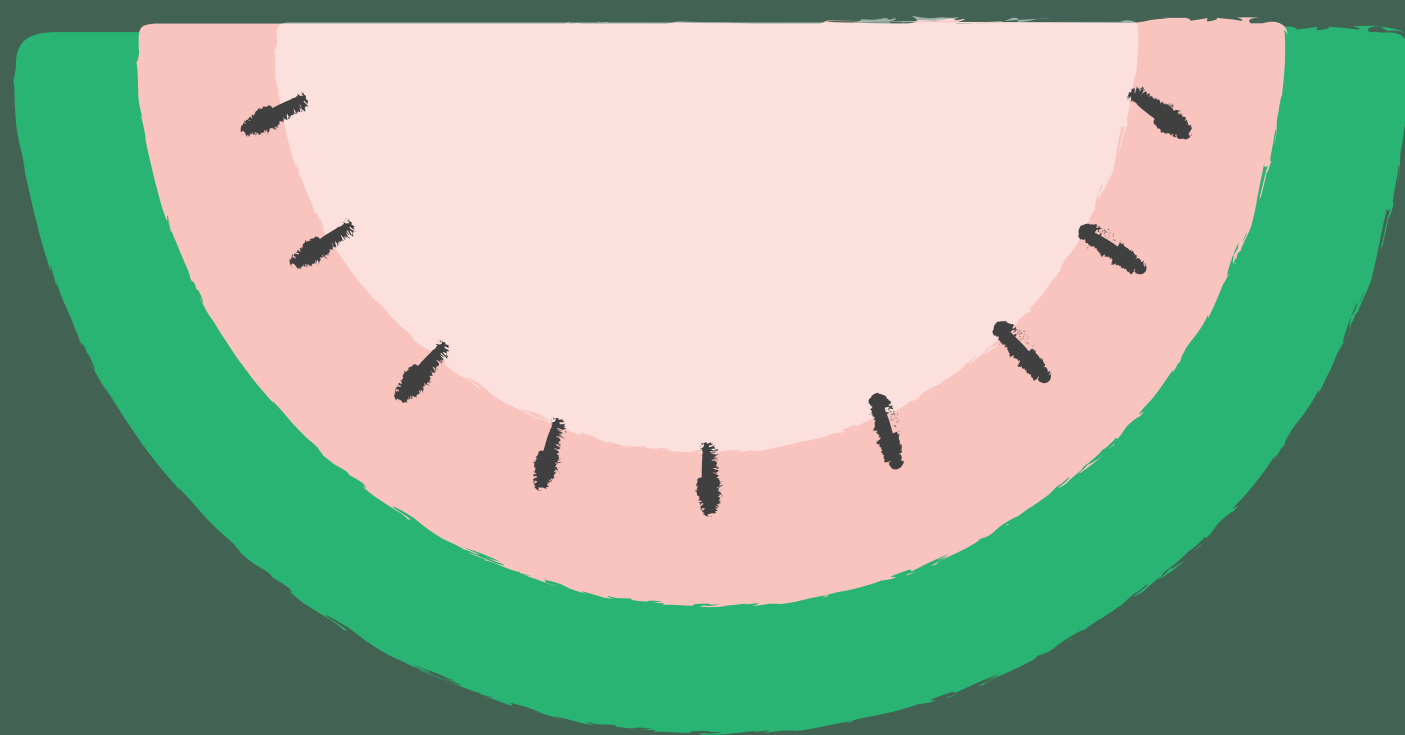
Rende: 10 porções.

Tabela Nutricional		
	Na receita:	Na porção:
Proteína	16,14 g	1,6 g
Carboidrato	88,81 g	8,8 g
Lipídeo	11,45 g	1,14 g
Valor calórico	496,78 kcal	49,67 kcal



AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Aline Zendron, uma amiga muito querida, por compartilhar toda sua experiência e vivência na alimentação saudável do pequeno Lorenzo e por dividir as receitas conosco. A todas as pessoas que participaram direta ou indiretamente no desenvolvimento deste trabalho, que ajudaram com ideias e palavras de incentivo.



Receitinhas para os pequenos

JULIENE CRISTINA GOMES REMOR

LUANA STANGHERLIN

2020