

Apoio:



# Receitas para Vida

Um livro com sabor de memórias afetivas para crianças e adolescentes

LUCIANA SILVA  
ELIANA RODRIGUES  
MARIA HELENA SEIXAS RIBEIRO MOTTA



# Receitas para a Vida

## Ficha Catalográfica

S586

Silva, Luciana.

Receitas para a vida: um livro com sabor de memórias afetivas para crianças e adolescentes. / Luciana Silva; Eliana Rodrigues; Maria Helena Seixas Ribeiro Motta. – São Paulo; Salvador: SBP; Danone Nutricia, 2021.

48 p. : il.

ISBN: 978-65-992921-4-9

1. Alimentação 2. Alimentação Saudável 3. Nutrição 4. Gastronomia 5. Pediatria. I. Silva, Luciana. II. Rodrigues, Eliana. III. Motta, Maria Helena Seixas Ribeiro. IV. Título.

CDD: 641.5083

Fotos:

• André Fernandes • Nelson Brito Jr.

# *Um livro com sabor de memórias afetivas*



*Para Pedro, Henrique e Alfredo*

A ideia deste livro nasceu das lembranças preciosas de atividades e brincadeiras vividas na cozinha, de mães com seus filhos: Luciana com Pedro, Eliana com Henrique e Maria Helena com Alfredo. Estas três mães decidiram, então, construir este livro permeado do amor e da alegria dessas memórias.

Os momentos que os pais têm com seus filhos são fundamentais para a formação e fortalecimento dos vínculos emocionais, para a construção do caráter e suporte para o desenvolvimento pleno do potencial das crianças e adolescentes. Este livro oferece para crianças e adolescentes receitas de lanches e refeições de simples execução, a serem feitas na companhia dos seus pais, estimulando o desenvolvimento de novos interesses, a independência, a criatividade, o autocuidado, a diversificação do paladar e a diminuição do tempo em frente às telas.

*O momento das refeições  
pode ser muito especial*



e a forma como é construído vai nos acompanhar por toda a vida. Com o preparo de alimentos estimulamos todos os nossos sentidos: a visão, o paladar, o olfato, o tato e a audição. A alimentação saudável deve ser composta por itens diversos, e em cada refeição deve haver combinação das diferentes classes de alimentos variando de forma balanceada as porções de hortaliças, frutas, cereais, carnes, leite, ovos, leguminosas e raízes.

Para o recém-nascido o alimento ideal é o leite materno, que deve ser exclusivo até o sexto mês de vida, quando os itens complementares são introduzidos aos poucos. Progressivamente, a criança exercita a mastigação e a deglutição, aperfeiçoando a coordenação da musculatura. À medida que surgem os dentes, deve haver aumento na espessura dos alimentos. A nutrição representa um dos pilares da saúde da criança e é fundamental que a escolha dos alimentos e seus nutrientes seja adequada em termos de macro e micronutrientes, assim como sua diversificação.

Os alimentos proporcionam aos seres vivos a energia, a matéria-prima e os compostos químicos indispensáveis para o bom funcionamento do organismo. Na faixa etária pediátrica, a nutrição é primordial e atua contribuindo para os processos de crescimento e desenvolvi-

mento. São componentes dos alimentos: as proteínas, os carboidratos, os lipídios, os sais minerais e as vitaminas. Em uma dieta equilibrada, a distribuição ideal deve ser em média 50 a 60% de carboidratos, 25 a 30% de lipídios e 15 a 20% de proteínas. É importante enfatizar que refeições saudáveis são muito melhores para a saúde do que lanches rápidos, frequentemente muito calóricos e ultraprocessados, que as crianças habitualmente consomem.

A refeição deve ser um momento de descontração, aprendizado e convívio agradável, construída, sobretudo, a partir de alimentos naturais e minimamente processados. A orientação deve ser para que os pais sempre leiam a rotulagem dos alimentos para compreender melhor seus componentes e se familiarizarem com eles. No entanto, não se pode fechar os olhos e acreditar que proibir os filhos de consumir “esse” ou “aquele alimento” contribuirá efetivamente para a adoção de bons hábitos alimentares. Os *fast foods* e os alimentos ultraprocessados, disponíveis nos mercados e com seus sabores padronizados, fazem parte do modo de viver das cidades grandes. Esse tipo de alimentação, além de conter quantidades excessivas de açúcares, gorduras saturadas e *trans*, além de sódio, estão repletos de aditivos químicos como estabilizantes, aromatizantes, conservantes, flavorizantes e corantes, nocivos para a saúde.

A gordura *trans*, por exemplo, é um tipo de gordura que pode estar naturalmente em alimentos de origem animal ou ser produzida industrialmente. É de baixíssimo custo e amplamente utilizada pela indústria de alimentos, por possuir funções tecnológicas - é ela que confere maior crocância e sabor agradável, além de aumentar a vida de prateleira do produto.

A gordura *trans* está presente principalmente em produtos ultraprocessados como sorvetes, biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, pipoca de micro-ondas, margarina, macarrão instantâneo, dentre tantos outros, e pode causar diversos danos à saúde. Todas estas informações também devem ser passadas para crianças e adolescentes.

Aqui vale enfatizar que o número de crianças e adolescentes com sobrepeso e obesidade vem crescendo, com consequências de curto e longo prazo. A importância da orientação alimentar adequada, envolvendo também o paciente pediátrico na seleção e escolha dos alimentos, deve ser uma constante. Outra preocupação é a deficiência de alguns micronutrientes na dieta desbalanceada. Para educarmos efetivamente crianças e adolescentes a desenvolverem bons hábitos alimentares, é indispensável elaborar refeições e lanches de qualidade. Uma boa estratégia, para fugir desse tipo de alimentação tão danosa, é estimular os filhos a irem para a cozinha, proporcionar que eles levem seus amigos para casa e façam refeições e lanches juntos, elaborados por eles. Além disso, e de máxima importância, é o exemplo dado pelos pais e familiares com bons hábitos alimentares. Um bom exemplo vale mais que muitas palavras.

A infância é o período ideal para formar hábitos adequados de alimentação e para desenvolver o paladar variado para alimentos naturais e menos processados. Uma alternativa interessante é fazer uso de receitas já consagradas, modificando a sua apresentação. Isso pode ser feito excluindo alguns ingredientes, mantendo aqueles indispensáveis e incluindo outros mais saudáveis que confirmam aos alimentos um sabor agradável.



As receitas aqui apresentadas são de simples execução, com ingredientes *in natura* e minimamente processados, além de alguns produtos industrializados na culinária. Os alimentos têm como função principal servir de veículo para nutrientes na manutenção e/ou recuperação da saúde. Além disso, cumprem importante função psicofísica, emocional e de agregação social.

A alimentação saudável é aquela que reúne os nutrientes que necessitamos, sempre levando em consideração a idade, as preferências individuais, os aspectos sociais, culturais e regionais. Deve ser nutricionalmente equilibrada, acessível (barata e prática), prazerosa, colorida e segura (feita com boa higiene e técnicas de preparo que não prejudiquem os nutrientes). Além disso, deve respeitar a cultura local e se adaptar ao cotidiano de modo fácil.

O Guia Alimentar para a População Brasileira é um importante instrumento para a correta orientação de uma dieta saudável. Esse modelo é acessível, aponta os grupos alimentares, o modo de se alimentar corretamente e, sobretudo, proporciona ao indivíduo autonomia nas escolhas.

Além das refeições principais, sabemos da importância dos lanches na infância e adolescência. Ao oferecer opções saborosas e de simples elaboração, é possível enriquecer o cardápio de todos os dias a partir de atividade lúdica que também favoreça o convívio entre pais e filhos, exercitando habilidades culinárias em parceria.

***Vale enfatizar as quatro chaves para a alimentação segura, fundamentais para uma boa qualidade de vida:***

- 1 Manter a higiene e a limpeza.**
- 2 Separar alimentos crus de alimentos cozidos.**
- 3 Cozinhar bem os alimentos.**
- 4 Usar água e matérias-primas seguras.**





## ***Outras recomendações indispensáveis antes de executar uma receita são:***

- 1. Ler a receita com atenção e conferir a disponibilidade de todos os ingredientes.**
- 2. Lavar muito bem e periodicamente as mãos.**
- 3. Separar os ingredientes e os utensílios que vai precisar.**
- 4. Peneirar farinha, açúcar e outros antes de medir sua quantidade.**
- 5. Medir o nível dos líquidos utilizados.**
- 6. Higienizar cuidadosamente as frutas e verduras.**
- 7. Acender o forno antes de iniciar a receita para que esteja quente na temperatura desejada no momento de utilizá-lo.**
- 8. Dar preferência aos produtos da sua região.**
- 9. Consumir vegetais e frutas da época, são mais gostosos e saudáveis, além de serem mais baratos.**
- 10. Aproveitar integralmente os alimentos – Existem inúmeras receitas elaboradas com folhas, cascas, sementes e caroços dos vegetais.**
- 11. Lavar todos os vegetais antes de comê-los.**

Os que forem consumidos crus, devem ser lavados e sanitizados.
- 12. Todas as recomendações devem ser checadas com as crianças e os adolescentes para que se tornem hábitos.**



## *Como sanitizar as frutas e hortaliças?*

Primeiro, lave em água corrente e depois coloque de molho em uma solução clorada (veja a receita abaixo) por 15 minutos. Por fim, lave novamente em água corrente e deixe num escorredor limpo.

### **Receita da solução clorada:**

**Para cada litro de água,  
coloque uma colher de sopa  
de água sanitária.**

Sabemos como o papel do pediatra é importante na vida das famílias das crianças e adolescentes. Ele trata desde as doenças do recém-nascido até o final da adolescência, mas também aconselha práticas de vida saudáveis através da orientação contínua sobre a alimentação, as vacinas, a atividade física, a leitura, o comportamento adequado, o tempo em frente às telas, a socialização e os problemas da escolaridade.

A orientação do pediatra é indispensável na saúde e na doença das crianças e adolescentes, através da interlocução com as famílias sobre boas práticas de saúde diante de cada situação individualizada, enfatizando os hábitos e exemplos da família e da escola.

Como ponto de partida para toda essa orientação, o pediatra sempre destacará a importância da proximidade e do diálogo permanente entre pais e filhos, através de uma comunicação adequada e amorosa. A confecção deste livro pela Sociedade Brasileira de Pediatria com o apoio da Danone Nutricia nos remete à importância de cuidar integralmente das crianças e adolescentes, pois bons exemplos e atividades saudáveis ensinam muito.

Podemos sugerir algumas receitas para a vida de crianças e adolescentes. Dentre as mais importantes estão as de conversar sempre com os pais e assim desenvolver hábitos saudáveis em conjunto, que estimularão a criatividade, o respeito, a solidariedade, a inclusão, a reflexão e o autoconhecimento em busca de aperfeiçoamento pessoal. A comunicação feita de modo empático e adequado é sempre a melhor forma de conexão entre as pessoas.

Este livro traz receitas salgadas e doces, selecionadas e testadas por Maria Helena Motta, algumas das quais reelaboradas em reuniões feitas pelas três autoras, visando uma confecção fácil para pais e filhos. Além destas, também apresentamos outras, feitas por pediatras convidados que trazem receitas típicas da sua região.

Conversar com os filhos, compartilhar, ensinar e aprender com eles é extremamente prazeroso também para os pais. Aproveitem todos e construam boas memórias afetivas com suas crianças e adolescentes, inclusive cozinhando com eles.

***Mãos à obra!***



# A Sociedade Brasileira de Pediatria



A SBP foi idealizada pelo médico Fernandes Figueira, seu primeiro presidente, que fundou a instituição em 27 de julho de 1910. Dedicada ao estudo dos problemas e patologias infantis, a entidade preencheu uma lacuna desse segmento no Brasil.

A Pediatria se desenvolveu nas últimas décadas do século XIX e a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) foi fundada por Antonio Fernandes Figueira em 1910. Hoje com 111 anos de existência, é a maior associação brasileira de médicos e congrega mais de 25 mil sócios. Nosso objetivo primordial é a atualização dos pediatras para aperfeiçoamento constante da assistência a crianças, adolescentes e suas famílias. Neste tempo de mais de cem anos, a SBP tem cuidado de modo ininterrupto do futuro do Brasil, numa construção conjunta de dedicação e trabalho de muitos amigos e colaboradores. Pela primeira vez, a SBP é presidida por uma mulher, que tem lutado pela integração nacional destes profissionais. A Pediatria requer uma formação ampliada e profunda sobre os diversos aspectos dos indivíduos desde a gestação até o final da adolescência. O pediatra é o único profissional capacitado a assistir e orientar este período da vida com informações adequadas. A janela de oportunidades para sedimentar comportamentos durante a infância e a adolescência deve ser aproveitada, pois pode nortear as pessoas por toda a vida. Toda criança e todo adolescente necessitam ter seu pediatra!

*Junto com os filhos  
tudo fica mais gostoso*



Junto de quem a gente ama a vida é muito mais saborosa. No ritual de escolher os ingredientes e preparar refeições em conjunto, estimulamos o desenvolvimento de crianças e adolescentes, garantimos a adoção de hábitos alimentares saudáveis, além de criar memórias afetivas para o resto da vida. A Danone Nutricia acredita que a nutrição tem o poder de transformar vidas e incentiva a conexão entre afeto e alimentação. O projeto Receitas para a Vida, em parceria com a SBP, é a materialização desse propósito, pois ele é mais que um livro de receitas, é uma fábrica de momentos incríveis com seus filhos. **Boa diversão e bom apetite!**



Danone Nutricia, mais que nutrir, transformar.

# As Autoras do Livro



Maria Helena Motta

Luciana Silva

Eliana Rodrigues

## MARIA HELENA SEIXAS RIBEIRO MOTTA

Nutricionista, Gastrônoma,  
Professora do Curso de Gastronomia  
do Centro Universitário Estácio da  
Bahia

## LUCIANA SILVA

Presidente da Sociedade  
Brasileira de Pediatria  
Professora Titular da  
Universidade Federal da Bahia

## ELIANA RODRIGUES

Escritora, Professora de Artes  
Cênicas, Doutora em Artes  
Cênicas pela Universidade  
Federal da Bahia

# As Crianças

Beatriz Correia de Santana 4 anos

Ester Silva Borges 10 anos

Maria Luísa Marchesini T. Silva 11 anos

Rodrigo Martins Raimundo 12 anos

Rodrigo Oliveira Reis dos Santos 13 anos



Receitas  
para  
Vida

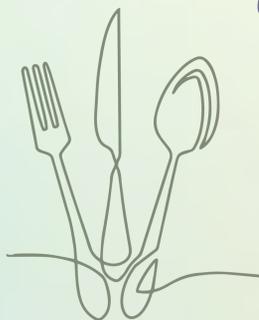
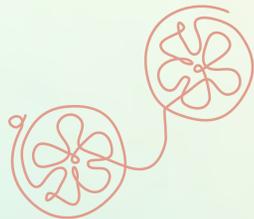




# Sumário

## Receitas Salgadas

- Dadinhos de tapioca com geleia.
- Espaguete de abobrinha com molho de tomate.
- Hambúrguer de kibe com molho de iogurte.
- Miniquiche de espinafre e ricota.
- Muffin de cenoura e brócolis.
- Muffin do Shrek.
- Minipizza de carimã com vários toppings.
- Polenta de milho com carne moída.
- Sanduíche colorido.

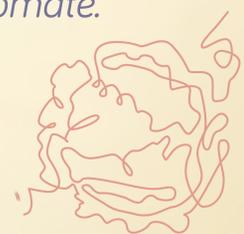


## Receitas Doces

- Biscoito de gengibre.
- Bolinho de banana com calda de chocolate.
- Bolo de iogurte com calda de laranja.
- Geleia de morango.
- Sorvete de tapioca com calda de goiaba.

## Receitas Regionais

- **Região Nordeste** - Baião de Dois.
- **Região Norte** - Filhote sobre Purê de Feijão de Santarém e Farofa de Mandioca com Pupunhas.
- **Região Sudeste** - Broa de Fubá com Coco.
- **Região Sul** - Arroz à Carreteiro.
- **Região Centro-Oeste** - Ravioli de Frango com Catupiry ao Açafrão com Molho de Tomate.





# Receitas Salgadas



- Dadinhos de tapioca com geleia.
- Espaguete de abobrinha com molho de tomate.
- Hambúrguer de kibe com molho de iogurte.
- Miniquiche de espinafre e ricota.
- Muffin de cenoura e brócolis.
- Muffin do Shrek.
- Minipizza de carimã com vários toppings.
- Polenta de milho com carne moída.
- Sanduíche colorido.



*Espaguete de abobrinha com molho de tomate*



## Dadinhos de Tapioca

### O QUE VOU PRECISAR?

Balança | Filme PVC | Panela | Tigelas | Ralador | Assadeira | Colheres | Faquinha de serra. E muita diversão!



### Ingredientes

- 1 xícara e meia de farinha de tapioca granulada
- Meio litro de leite
- 250g de Queijo Coalho ou Queijo de Minas Frescal – ralado grosso
- Sal – 1 colherzinha de café
- Melaço de cana ou geleia de frutas (ver receita de geleia de morango).

### Modo de preparo

- 1 Coloque o leite em uma panela e deixe levantar fervura.
- 2 Em uma tigela, misture o queijo com a farinha de tapioca e tempere com sal.
- 3 Depois que o leite levantar fervura, coloque aos poucos na mistura de queijo e tapioca. Misture tudo e aguarde a tapioca “inchar”.
- 4 Numa assadeira, forrada com filme PVC, coloque massa e nivele. Forre com o filme PVC e deixe descansar por 2 horas na geladeira ou 1 hora no congelador (pode até fazer a massa com um dia de antecedência).
- 5 Depois que a massa estiver pronta, é só cortar os quadradinhos e assar, no forno preaquecido, a 200°C.
- 6 Servir com o melaço ou geleia do sabor preferido.

## Espaguete de Abobrinha Com Molho de Tomate

### O QUE VOU PRECISAR?

Panela pequena | Frigideira | Fatiador de legumes com cortador Juliene | Tigelas | Colheres | Faquinha de serra



### Ingredientes

- Abobrinha - 1 unidade comprida
- Cebola picadinha - meia unidade
- Alho picadinho - 2 dentes
- Tomate pelati - 1 lata
- Sal - 1 colherzinha de café
- Azeite de oliva - 4 colheres de sopa
- Folhas de manjeriço - a gosto
- Parmesão ralado - 2 colheres de sopa

### Modo de preparo

- 1 Lave bem a abobrinha, corte ao meio no sentido do comprimento, retire as sementes com ajuda de uma colher. Passe as abobrinhas por um fatiador de legumes com cortador Julienne.
- 2 Em uma frigideira, aqueça 2 colheres de sopa de azeite, acrescente as tiras de abobrinha e refogue até que ela fique maleável, mas cuidado para não ficar mole. Tempere com sal e reserve.
- 3 Colocar 2 colheres de sopa de azeite de oliva em uma panela, acrescentar a cebola e refogar bem. Quando a cebola estiver transparente, coloque o alho e refogue mais um pouquinho.
- 4 Adicionar o tomate pelati picado com antecedência. Deixar cozinhar por uns 5 minutos até apurar o sabor. Desligue o fogo e acrescente algumas folhas de manjeriço.
- 5 Em um prato, arrume uma porção do "espaguete" de abobrinha, coloque o molho de tomate por cima e guarneça com parmesão ralado.

Obs.: É possível fazer esse "espaguete" com cenoura e outros molhos. Fica ótimo!

## Hambúrguer de Kibe Com Molho de Iogurte

### O QUE VOU PRECISAR?

Balança | Liquidificador | Assadeira | Tigelas | Mixer | Colheres | Peneira | Faca de serra e muita fome!



### Modo de preparo

- 1 Deixe o trigo de molho em água potável, até que fique bem hidratado. Escorra e aperte contra uma peneira, para retirar o excesso de água.
- 2 Junte os demais ingredientes do hambúrguer e misture bem, até que todos estejam bem distribuídos e a massa homogênea.
- 3 Leve à geladeira por 30 minutos.
- 4 Depois molde os hambúrgueres, com as mãos, e disponha-os lado a lado em uma assadeira untada e leve ao forno, preaquecido, por aproximadamente 20 minutos.

### Ingredientes

#### Hambúrguer

- Trigo para quibe – 100g
- Patinho bovino moído – 200g
- Folhas de hortelã picadas – 2 colheres de sopa cheias
- Cebola roxa picada – 1 un. média
- Canela em pó – 1 colher de café
- Ovo – 1 unidade
- Sal – 1 colher de café

#### Molho de iogurte

- Gemas cozidas – 2 unidades
- Suco de limão – 1 colher de sobremesa
- Mostarda amarela – 1 colher de chá
- Sal – meia colher de café
- Iogurte grego natural – 200g
- 1 dente de alho socado
- Azeite de oliva

#### Para o molho de iogurte

- 5 Com auxílio do mixer, bata todos os ingredientes do molho, menos o iogurte.
- 6 Aos poucos, misture a massa com o iogurte, com ajuda de uma colher, e coloque-a em cima do hambúrguer. Decore com alface e tomate.

# Miniquiche de Espinafre e Ricota

O QUE VOU PRECISAR?

Balança | Filme PVC | Liquidificador | Tigelas | 8 miniforminhas de quiche | Frigideira | Colheres | Garfo



## Modo de preparo

- 1 Massa - Misture a farinha, o sal e a manteiga com a ponta dos dedos, até formar uma farofa. Acrescente a gema e misture para que a massa fique homogênea. Deixe na geladeira, coberta com filme plástico, por 15 minutos.
- 2 Abra a massa e forre 8 miniforminhas de fundo falso. Fure a massa com um garfo e leve ao forno moderado (180° graus) para assar por 15 minutos ou até ficar firme, mas sem dourar.
- 3 Recheio - Em uma frigideira antiaderente, refogue a cebola com um fio de azeite. Quando a cebola estiver transparente, coloque as folhas de espinafre e refogue até elas murcharem. Reserve
- 4 Bata ligeiramente, no liquidificador, os ovos, o creme de leite, a ricota e o queijo ralado. Tempere com sal e noz-moscada e acrescente o espinafre.

## Ingredientes

### Para a massa:

- Farinha de trigo - 100g
- Manteiga gelada - 50g
- Gema de ovo - 1 unidade
- Sal - meia colher de café

### Para o recheio:

- Ovos - 2 claras e 1 gema
- Queijo parmesão ralado - 50g
- Creme de leite - 100g
- Ricota fresca - 80g
- Noz-moscada - meia colher de café
- Cebola picadinha - meia unidade
- Folhas de espinafre - 1 xícara
- Sal - meia colherzinha de café

**Montagem** - Despeje a mistura sobre a massa pré-assada e volte ao forno por mais 20 minutos ou até começar a dourar e o recheio ficar firme. Coloque queijo parmesão para gratinar.

# Muffin de Cenoura e Brócolis

O QUE VOU PRECISAR?

Liquidificador | Forminhas de empada | Ralador | Colheres | Garfo



## Ingredientes

- Farinha de arroz – 2 colheres de sopa
- Ovos – 6 unidades
- Fermento químico – 1 colher de sopa
- Queijo parmesão ralado – 50g
- Florzinha de brócolis
- Cenoura ralada – meia unidade
- Palmito em conserva, cortado em cubinhos – 1 unidade
- Orégano a gosto
- Páprica doce a gosto
- Sal – 1 colher de café
- Óleo para untar as forminhas

## Modo de preparo

- 1 Bater os ovos com a farinha, o parmesão, o sal, o orégano, a páprica e o fermento.
- 2 Preencher a forminha, untada com óleo, com um pouquinho da massa.
- 3 Colocar o brócolis, a cenoura e o palmito, deixando espaço para a massa.
- 4 Completar as forminhas com a massa, de modo a cobrir os vegetais.
- 5 Levar ao forno baixo (180°C), preaquecido, por uns 30 minutos ou até dourar.
- 6 Eles podem murchar um pouquinho.



## PSIUUUU!

Peça para guardar os talinhos do brócolis para aproveitar no arroz do almoço.

## Muffin do Shrek

O QUE VOU PRECISAR?

Liquidificador | Forminhas de empada | Ralador | Colheres | Garfo



### Ingredientes

- Farinha de trigo - 4 colheres de sopa
- Ovos - 3 unidades
- Fermento químico - 1 colher de sopa
- Queijo parmesão ralado - 50g
- Leite - meia xícara
- Ricota fresca - 50g
- Óleo de girassol ou canola - 45 ml
- Folhas de espinafre - meia xícara
- Sal - 1 colher de café
- Óleo para untar as forminhas
- Farinha de trigo para polvilhar
- 1 colher de sopa para o fermento químico

### Modo de preparo



- 1 Bater todos os ingredientes no liquidificador.
- 2 Preencher as forminhas, untadas com óleo e polvilhadas com farinha de trigo.
- 3 Levar ao forno preaquecido a 200°C, por uns 30 minutos ou até dourar.
- 4 Eles podem murchar um pouquinho.

## Minipizza de Carimã com Vários Toppings

### O QUE VOU PRECISAR?

Balança | Batedeira | Panela | Frigideira antiaderente | Assadeira | Tigelas | Colheres | Faquinha de serra e muito amor!



### Ingredientes

#### Para a massa

- Massa de carimã fresca - 250g
- Gemas de ovos - 3 unidades
- Leite de coco - 50ml
- Água - 150ml
- Manteiga - 50g
- Sal - 1 colherzinha de café

#### Para o recheio

- Passata de tomate

#### Para a cobertura

- Muçarela de búfala - 300g
- Tomate-cereja cortado ao meio - 100g
- Folhas de manjeriço a gosto
- Orégano a gosto

### Modo de preparo

- 1 Bata bem a puba, as gemas e o sal.
- 2 Em uma panela, junte o leite de coco, a água e a manteiga. Leve ao fogo até derreter toda a manteiga.
- 3 Coloque o líquido quente na massa e bata bem até que ela fique homogênea.
- 4 Aqueça uma frigideira antiaderente, ponha um pouquinho de manteiga, unte a assadeira e vá colocando aos poucos, com ajuda de uma colher de sopa, a massa, fazendo pequenas pizzas (como se fosse "panquequinhas").
- 5 Monte as minipizzas guarnecendo com passata, muçarela de búfala, tomatinhos-cereja e folhas de manjeriço e orégano.
- 6 Leve ao forno para aquecer e derreter o queijo.

# Polenta de Milho Com Carne Moída

## O QUE VOU PRECISAR?

Balança | Panela | Frigideira | 2 Forminhas de bolo com buracos | Tigelas | Colheres | Faquinha de serra e muito amor!



## Ingredientes

### Para a polenta

- Fubá de milho - 250g
- Alho amassado - 03 dentes
- Cebola bem picadinha - 01 unidade
- Água - 600 ml
- Manteiga - 1 colher de sopa
- Sal - 1 colherzinha de café

### Para a carne moída

- Cebola branca picadinha - 1 unidade
- Carne moída - 300g
- Tomate pelati - 1 lata
- Salsa fresca picada e orégano a gosto
- Azeite de oliva
- Sal - 1 colherzinha de café
- Páprica doce - 1 colher de chá
- Canela em pó - opcional

## Modo de preparo

### Polenta

- 1 Refogue no óleo a cebola e o alho. Coloque a água no refogado e deixe ferver.
- 2 Adicione o sal e a manteiga, mantenha a água fervendo em fogo médio e adicione o fubá aos poucos, mexendo sempre, até que a polenta se forme e desgrude do fundo da panela.
- 3 Despeje em 2 forminhas de bolo com buracos untadas. Quando amornar, desenforme e cubra com o molho.

### Carne moída

- 1 Colocar 2 colheres de sopa de azeite de oliva em uma frigideira antiaderente e selar a carne moída até que esteja bem dourada.
- 2 Acrescente a cebola e refogue bem. Tempere com sal, páprica doce e canela (opcional) e adicione o tomate e a salsa picada. Deixe cozinhar por uns 30 minutos até apurar o sabor.

## Sanduíche Colorido

O QUE VOU PRECISAR?

Balança | Processador | Tigelas | Colheres | Palitinho de churrasco



### Modo de preparo

Todas as pastinhas são feitas processando os seus ingredientes no liquidificador, mixer ou processador.

#### Montagem

- 1 Passe uma porção generosa da pasta rosa na base de uma fatia de pão e cubra com outra fatia.
- 2 Coloque em cima a pasta verde e 2 fatias de muçarela. Ponha mais pastinha verde e cubra com outra fatia de pão. Coloque uma porção generosa da pasta laranja e cubra com outra fatia de pão.
- 3 Decore com folhas de rúcula ou alface e tomatinho-uva.

### Ingredientes

#### Pasta verde tipo pesto

- Folhas de Rúcula picadas - 2 xícaras
- Nozes, castanhas, amendoim ou Castanha-do-Pará - 50g
- Azeite de oliva - meia xícara
- Queijo parmesão - 50g
- Alho - 1 dente picadinho

#### Pasta rosa de beterraba (esta pasta deve ser mais consistente)

- Beterraba crua ralada - 1 xícara
- Ricota fresca picadinha - 150g
- Pasta de gergelim - 1 colher de sopa
- Azeite de oliva - 80ml ou 100ml (se não usar a pasta de gergelim)
- Suco de limão - 2 colheres de sopa
- Sal - 1 colherzinha de café

#### Pasta laranja

- Tomate seco em conserva, picadinho - 1 xícara
- Ricota fresca picadinha - 150g
- Azeite da conserva do tomate seco - meia xícara (caso não dê, complete com azeite de oliva)
- Sal - meia colherzinha de café

#### Outros Ingredientes

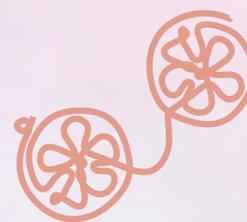
- Pão de forma sem casca - 1 pacote
- Muçarela de búfala ou de leite de vaca



# Receitas Doces

- Biscoito de gengibre.
- Bolinho de banana com calda de chocolate.
- Bolo de iogurte com calda de laranja.
- Geleia de morango.
- Sorvete de tapioca com calda de goiaba.

Geleia de Morango



## Biscoito de Gengibre

### O QUE VOU PRECISAR?

Balança | Peneira | Batedor de arame | Espátula de silicone | 2 assadeiras grandes | Tigelas | Colheres | Garfo



### Ingredientes

- Farinha de trigo com fermento - 125g
- Manteiga em temperatura ambiente - 65g
- Açúcar refinado - 175g
- 1 clara de ovo
- Gengibre ralado - 1 colher de sopa cheia

### Modo de preparo

- 1 Preaqueça o forno, numa temperatura de 180°C.
- 2 Unte levemente e polvilhe 2 assadeiras grandes e reserve.
- 3 Bata o açúcar e a manteiga, até ficar uma massa levemente cremosa.
- 4 Acrescente, aos poucos, a clara de ovo, levemente batida com um garfo e misture bem.
- 5 Em uma tigela, peneire a farinha de trigo e acrescente a massa de manteiga e açúcar e o gengibre ralado. Amasse levemente.
- 6 Faça pequenas bolinhas e coloque na assadeira untada e polvilhada, afastadas umas das outras, pois elas vão crescer. Com o dedo, pressione, levemente cada bolinha.
- 7 Leve ao forno por uns 40 minutos ou até ficarem douradas. Deixe esfriar para retirá-las da forma.

# Bolinho de Banana Com Calda de Chocolate

## O QUE VOU PRECISAR?

Balança | Liquidificador | Panela | 3 Forminhas de bolo com buracos | Tigelas | Colheres | Faquinha de serra e muito amor!



## Modo de preparo

### Bolinho

- 1 Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto a farinha de rosca e o fermento. Numa tigela, misture a farinha de rosca e o fermento.
- 2 Coloque a massa do liquidificador na tigela da farinha de rosca e do fermento e misture.
- 3 Distribua a mistura em 3 forminhas com buracos (ou em uma forma com buraco média), untadas e polvilhadas com farinha de rosca. Leve ao forno, preaquecido a 200°C.

### Calda

- 1 Derreta o chocolate em banho-maria (veja a dica do micro-ondas).
- 2 Acrescente a manteiga e misture bem para homogeneizar. Incorpore o mel, misture bem e cubra os bolinhos.

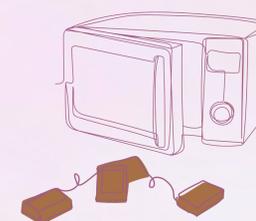
## Ingredientes

### Para o bolo

- Bananas-prata médias - 4 unidades
- Óleo vegetal (girassol ou canola) - 1 xícara
- Ovos - 3 unidades
- Açúcar demerara - 1 xícara e meia
- Canela em pó - 1 colher de sopa
- Farinha de Rosca - 2 xícaras
- Fermento - 1 colher de sopa

### Para a calda

- Chocolate meio amargo em barra - 200g
- Manteiga - 50g
- Mel - 1 colher de sobremesa
- Morangos frescos para decorar



## DICA DO MICRO-ONDAS

Coloque o chocolate picado em uma tigela de vidro e ponha no micro-ondas por 30 segundos. Ele não deve derreter completamente na primeira vez, então limpe as laterais da tigela e coloque mais 30 segundos. Verifique e, se for preciso, repita por mais 30 segundos. Atenção: não coloque por 90 segundos de uma vez só, pois, assim, o chocolate pode queimar.

Faça o mesmo com a manteiga e depois misture os dois!

# Bolo de Iogurte Com Calda de Laranja

## O QUE VOU PRECISAR?

Balança | Liquidificador | Peneira fina | 1 forma de bolo com buraco | Tigelas | Colheres | Faquinha de serra | Espremedor de frutas e muito amor!



## Modo de preparo

### Bolo

- 1 Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto a farinha de trigo e o fermento. Em uma tigela, peneire a farinha de trigo e o fermento.
- 2 Coloque a massa do liquidificador na tigela da mistura da farinha de trigo e fermento e misture.
- 3 Coloque a mistura em uma forma com buraco média, untada e polvilhada. Leve ao forno, preaquecido a 200°C.

### Calda de Laranja

- 4 Numa panelinha, ponha o açúcar com o suco da laranja e misture bem, até o açúcar dissolver por completo.
- 5 Acrescente os anis-estrelados ou a canela em pau e leve ao fogo baixo. Deixe cozinhar, até evaporar um pouco o líquido. Coloque a calda, ainda quente, por cima do bolo com a ajuda de uma colher.

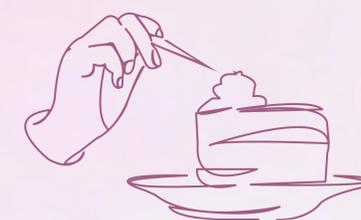
## Ingredientes

### Para o bolo

- Farinha de trigo - 360g
- Açúcar branco - 360g
- Iogurte natural integral - 200g
- 4 ovos
- Óleo de girassol ou canola - 160ml
- Fermento em pó químico -
- 1 colher de sopa
- Raspas de 1 limão médio
- Sal - 1 colherzinha de café

### Para a calda

- Suco de 2 laranjas
- 2 anis-estrelados ou canela em pau
- Açúcar refinado - 100g



## Dicas!

Faça uns furinhos no bolo com a ajuda de um palito, para a calda penetrar melhor. Corte umas rodellas de laranja, bem fininhas. Coloque em um prato papel-toalha, disponha as rodellas e cubra com outro papel-toalha. Coloque no micro-ondas por 3 minutos, retire, vire as rodellas, ponha mais 2 minutos e decore seu bolo.

## Geleia de Morango

### O QUE VOU PRECISAR?

Balança | Liquidificador | Panela pequena | Espremedor de frutas | Tigelas | Colheres | Faquinha de serra e muito amor!



### Ingredientes

- Maçã vermelha cortadinha com casca e sem sementes - 1 unidade
- Suco de 1 limão
- Água - 200ml
- Açúcar - 150g
- Morangos frescos - 200g

### Modo de preparo

- 1 No liquidificador, bata a maçã cortada, sem sementes, o suco do limão, a água e o açúcar.
- 2 Coloque a mistura em uma panela, leve ao fogo bem baixo e deixe cozinhar.
- 3 Coloque os morangos lavados e cortadinhos e mexa de vez em quando.
- 4 Quando a preparação estiver "grossinha", com aspecto de geleia, desligue o fogo, coloque em uma tigelinha, espere esfriar e depois coloque em uma vasilha com tampa.
- 5 Guarde na geladeira por até 5 dias.



### USE OUTRAS FRUTAS!

Damasco, framboesa,  
amora, pequi...

## Sorvete de Tapioca com Calda de Goiabada

O QUE VOU PRECISAR?  
Balança | Batedeira | Panela | Freezer



### Ingredientes

- Leite integral morno - 600ml
- Leite de coco - 100ml
- Tapioca granulada - 100g
- Leite condensado - 1 lata
- Creme de leite fresco - 250ml
- Goiabada - 500g
- Água - 250ml

### Modo de preparo

#### PARA O SORVETE

- 1 Numa tigela, misture o leite morno com o leite de coco. Despeje a tapioca e deixe esfriar (é o tempo que leva para ela hidratar).
- 2 Acrescente o leite condensado, o creme de leite e misture com uma colher.
- 3 Leve ao congelador por 3 horas.
- 4 Retire o sorvete do freezer e bata em uma batedeira por 10 minutos. Leve ao congelador, espere mais 3 horas e repita essa operação por 4 vezes.
- 5 Na última operação, o sorvete aumentará de volume. Leve ao congelador.

#### PARA A CALDA DE GOIABA

- 1 Corte a goiabada em cubinhos. Coloque em uma panelinha e acrescente água. Leve ao fogo baixo. Mexa até que vire uma calda homogênea.
- 2 Se achar que a calda está muito "grossa", ponha mais um pouco de água e ferva.

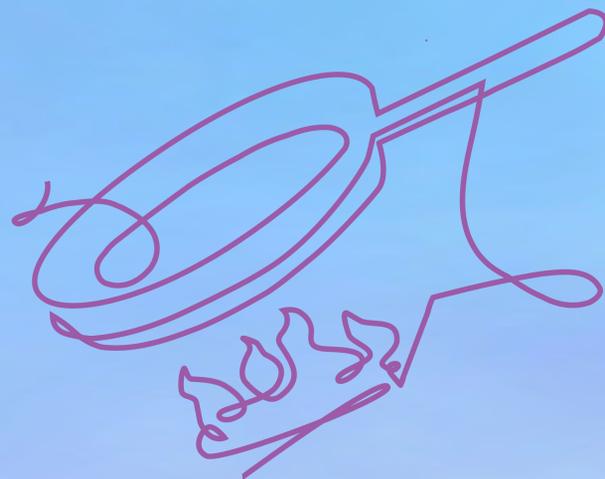
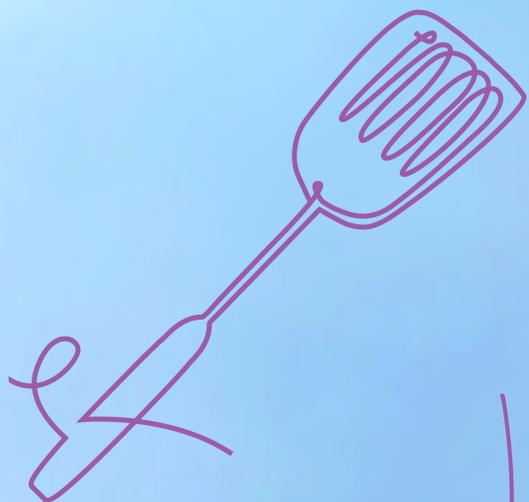


O SORVETE TEM QUE  
SER FEITO COM 1 DIA  
DE ANTECEDÊNCIA

Receitas  
para  
Vida



Brazil



---

# Receitas Regionais

- **Região Nordeste**  
*Baião de Dois*
- **Região Norte**  
*Filhote sobre Purê de Feijão de Santarém e Farofa de Mandioca com Pupunhas*
- **Região Sudeste**  
*Broa de Fubá com Coco*
- **Região Sul**  
*Arroz à Carreteiro*
- **Região Centro-Oeste**  
*Ravioli de Frango com Catupiry ao Açafrão com Molho de Tomate*



## Região Nordeste



### Dra. Luciana Silva

Presidente da Sociedade Brasileira de Pediatria  
Professora Titular da Universidade Federal da Bahia

Para a Dra. Luciana Rodrigues Silva, ser mãe e ser pediatra representam as suas mais gratificantes missões de vida! Cozinhar com seu filho Pedro foi uma das muitas experiências compartilhadas interessantes que tiveram juntos. A escolha do Baião de Dois como prato nordestino foi baseada no fato de que este é um prato comum em muitos locais do Nordeste, sobretudo no interior dos vários estados. No preparo desta receita, contou-se com a presença das crianças, que se divertiram “pra valer” e saborearam o prato e a sobremesa com muita alegria. Foi um dia encantado para Dra. Luciana, Eliana e Maria Helena.



## Baião de Dois - Região Nordeste



### Ingredientes

- Feijão verde - 600g
- Arroz parboilizado - 300g
- Carne de sol em cubos médios - 1,5kg
- Calabresa fininha, defumada em rodelinhas - 200g
- Bacon magro em cubinhos - 200g
- Cebolas picadinhas - 2 unidades
- Alho picadinho - 6 dentes
- Pimentão verde, vermelho e amarelo picadinhos - meia xícara de cada um
- Coentro picadinho - 1 xícara
- Queijo coalho em cubos - 400g

### Modo de preparo

- 1 Escalde os cubos de carne de sol para retirar o excesso de sal, escorra e reserve.
- 2 Cozinhe o feijão em água e sal, escorra e reserve.
- 3 Cozinhe o arroz em água e sal, escorra e reserve.
- 1 Em uma frigideira, frite a carne de sol com 30ml do óleo e reserve (faça o mesmo com a calabresa).
- 2 Em uma panela, frite os cubinhos de bacon com um fio de óleo, pois o bacon tem gordura também.
- 3 Quando o bacon estiver bem frito, adicione a cebola e refogue.
- 4 Quando a cebola estiver quase transparente, acrescente o alho e refogue uns 2 minutos.
- 5 Acrescente os pimentões e continue refogando.
- 6 Adicione a carne de sol, o feijão e o arroz e misture tudo.
- 7 Quando todos os ingredientes estiverem bem misturados, acrescente os cubos de queijo coalho, o coentro e sirva.

# Região Norte



*Dr. Bruno Barreto*

Médico pediatra, alergista e imunologista

Para o Dr. Bruno Acatauassu Paes Barreto, a cozinha nunca foi seu melhor campo de atuação. Mas como pediatra entende a fundamental importância deste espaço ser compartilhado com a criança e sua família. Por isso, convidou seu paciente e "sous-chef" Arthur, juntamente com sua mãe e chef Thatiana Martins, para que, juntos, elaborassem um prato do seu gosto, utilizando as cores e sabores da culinária paraense. O resultado? Um delicioso "peixe filhote", é claro! Acompanhado de purê de feijão de Santarém e farofa crocante com pupunha.



## Filhote sobre Purê de Feijão de Santarém e Farofa de Mandioca com Pupunhas - Região Norte



### Ingredientes

- 1 posta de 150g de peixe filhote
- 40g de Feijão de Santarém cozido e refogado no azeite extravirgem
- 10g de carne seca (sem gordura) cortada em cubinhos para cozinhar junto com o feijão
- 30g de farinha de mandioca fina para farofa
- 3 unidades do fruto pupunha - cozidos e cortados em cubinhos
- 40ml de manteiga clarificada
- 20ml de azeite extravirgem

### Modo de preparo

- 1 Preaqueça uma saltese ou frigideira com 10 ml de azeite extravirgem. Depois de atingir a temperatura de 70°C, coloque 2 colheres de sopa de manteiga clarificada e, em seguida, a posta de peixe. Deixe por volta de 10 minutos de cada lado, até dourar e cozinhar completamente.
- 2 Em seguida, retire da panela o feijão já cozido juntamente com a carne seca em cubinhos e coloque no processador ou liquidificador junto com um pouco de caldo do cozimento. Depois de processado, devolva-o à panela e acrescente um pouco de creme de leite, para deixar o purê mais aveludado. Reserve.
- 3 Numa saltese coloque 20 ml de manteiga clarificada e, em seguida, a farinha. Mexa até dourar. Para ficar mais douradinha e crocante, coloque mais manteiga clarificada. No final, coloque os cubinhos de pupunha.
- 4 Acrescente sal a gosto e sirva.

## Região Sudeste



*Dra. Denise Brasileiro*

Médica pediatra e nutróloga

A Dra. Denise Alves Brasileiro, pediatra e nutróloga, enxerga os momentos das crianças na cozinha com seus pais como oportunidades de criação de muita conexão familiar. E filhos de chef, chefinhos são! Lucas e João Pedro são figurinhas carimbadas nas lives do Chef Papai Mestre do Sabor.

Sempre ao lado e atentos, descobrem a paixão pela cozinha e adoram experimentar as delícias que Minas proporciona. A receita da broa de fubá com coco é uma dessas delícias mineiras.



## Broa de Fubá com Coco - Região Sudeste



### Ingredientes

- 1 ½ xíc. (230g) de farinha de trigo
- 1 xíc. (250ml) de óleo
- 1 xíc. (300ml) de leite
- 3 ovos
- 1 xíc. e 2 colheres de sopa (200g) de fubá mimoso
- 100g de parmesão ralado
- 250g de coco ralado
- ¾ xíc. (200g) de açúcar
- 2 colheres de chá de fermento químico

### Modo de preparo

- 1 Bata no liquidificador uma xícara de óleo, uma xícara de leite, 3 ovos e o açúcar.
- 2 Adicione o queijo ralado e bata novamente. Misture a farinha e o fubá em um recipiente e acrescente a eles a mistura líquida. Misture bem.
- 3 Adicione o coco ralado, acrescente o fermento e mexa novamente.
- 4 Unte uma forma retangular com óleo e fubá.
- 5 Despeje a massa na forma e leve ao forno preaquecido a 180°C, se forno elétrico, e a 200°C, se forno a gás.
- 6 Asse por 30 minutos. Espere esfriar para desenformar.

Observação: caso deseje utilizar o coco fresco ralado na hora, reduza em 50 ml o volume de leite.

## Região Sul



*Dra. Lucia Diehl*

Médica Pediatra

A Dra. Lucia Diehl é pediatra e cozinheira de mão cheia. Adora descobrir novos aromas, texturas e sabores, experimentar tudo e servir com amor para sua família e amigos. Afinal, como diz o escritor Mia Couto, “cozinhar é um ato de amor”. Como boa gaúcha, é fã de um arroz à carreteiro, um prato típico da culinária gaúcha que tem origem no tempo das carretas de boi, quando os carreteiros transportavam mantimentos e produtos variados por todo o Rio Grande do Sul. Eles cozinhavam em uma panela de ferro arroz com guisado de charque (carne parecida com carne de sol), o famoso arroz à carreteiro.



## Arroz à Carreteiro - Região Sul



### Ingredientes

- 1 xícara de arroz integral
- 250 gramas de alcatra cortada em pedaços pequenos
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cebola pequena picada
- 2 tomates picados
- 1/2 xícara de milho cozido e debulhado
- 1 cenoura crua cortada em quadradinhos
- Couve crua picada
- Sal a gosto

### Modo de preparo

- 1 Fritar a cebola e o alho no azeite de oliva até ficarem dourados e acrescentar a carne, refogando-a.
- 2 Quando estiver frita, colocar os tomates picados e deixar até desmanchar os tomates.
- 3 Colocar o arroz, deixar fritar por alguns minutos.
- 4 Acrescentar a cenoura, o milho, a couve e 2 xícaras de água fervente. Colocar sal.
- 5 Deixar cozinhar até o arroz ficar soltinho, se necessário, pode colocar um pouco mais de água fervente.  
Obs.: Serve de 2 a 3 pessoas. Pode-se fazer um arroz à carreteiro moderno, colocando cogumelos crus (portobello ou paris) no lugar da carne.

## Região Centro-Oeste

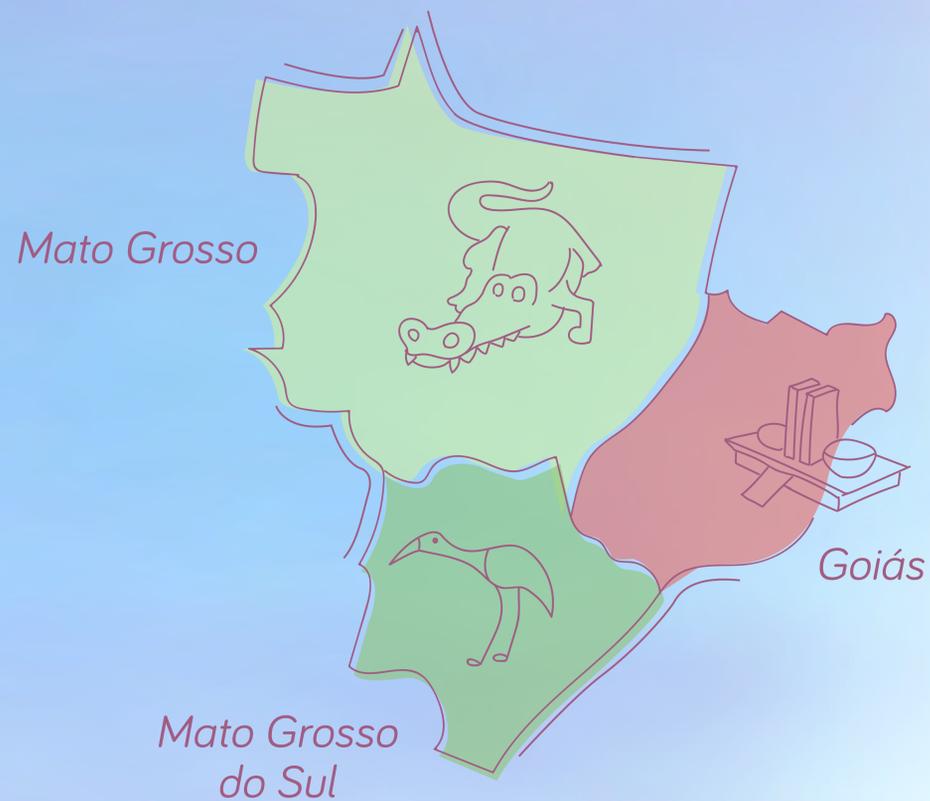


*Dr. Clodoaldo*

Médico Pediatra e Intensivista

Dr. Clodoaldo é pediatra geral e intensivista pediátrico. Nos momentos de folga em casa, gosta de cozinhar com a ajuda de seus filhos: Marina e Davi. Sua especialidade são as massas! Amam uma bagunça com muita farinha. Dessa forma, aprendem que comida de verdade leva tempo para ser feita e nesse tempo conversam e se divertem bastante. Essa é uma receita que criaram juntos e que, com certeza, passarão adiante.

### Centro-Oeste



## Ravioli de Frango com Catupiry ao Açafrão com Molho de Tomate - Região Centro-Oeste



### Modo de preparo

#### Massa Fresca

- 1 Misturar tudo até formar uma massa lisa e rígida. Envolver a massa em filme plástico e deixar descansar por 30 min.

#### Recheio

- 1 Dourar a cebola e o alho no azeite, acrescentar o frango e, após dourar o frango, acrescentar o tomate, o manjericão e o catupiry.
- 2 Temperar com sal, páprica doce, açafrão e pimenta-do-reino a gosto. Processar bem e reservar. O recheio precisa ficar bem cremoso.

#### Molho

- 1 Bater todos os ingredientes no liquidificador.
- 2 Levar esse molho em fogo médio e cozinhar até engrossar. Reservar para a montagem do prato.

### Montagem

Após o descanso de 30 minutos da massa, abrir em lâminas finas e retangulares usando o rolo de massas ou rolo específico para abrir massas. Polvilhar farinha de trigo sobre a bancada e a massa para não grudar. Após aberta a massa, colocar "bolinhas" de recheio a uma distância de 5cm umas das outras. Molhar a massa com água usando um pincel ou com os dedos em torno do recheio para ajudar no fechamento. Cobrir com outra lâmina de massa e apertar com as mãos para retirar o ar. Cortar com carretilha ou faca ou instrumento próprio para ravioli em quadrados ou círculos. Apertar as pontas com os dedos para que não abram durante o cozimento.

### Ingredientes

#### Massa Fresca

- 100g de farinha de trigo
- 1 colher de sobremesa de açafrão
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de azeite  
(Para cada 100g a mais, acrescentar 1 ovo)

#### Recheio

- 100g de peito de frango picado em cubos pequenos
- 1 dente de alho
- 1/2 cebola roxa
- Um fio de azeite
- 1/2 tomate picado em cubos bem pequenos
- Um ramo de manjericão
- 2 colheres de sopa de catupiry ou requeijão cremoso

#### Molho

- 4 tomates
- Sal\*
- Azeite\*
- Alho\*
- Cebola\*
- Manjericão\*

### Preparo da Massa

Ferver água com um pouco de sal em uma panela e colocar os raviolis para cozinhar. O cozimento leva cerca de 3 a 5 minutos. Retirar com a espátula e colocar em prato com azeite. Servir os raviolis cozidos sobre o molho de tomate. Acrescentar parmesão ralado a gosto e aproveitar esse momento em família.



*Receitas  
para  
a  
Vida*



# Receitas para Vida



COLE SUA FOTO AQUI

Convidamos você para colecionar os melhores momentos  
e as memórias afetivas da sua família na cozinha.





# Receitas para Vida