

Vamos brincar de cozinhar?

Dicas de receitas para serem realizadas com crianças



UFRN
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO NORTE

CCS
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE - UFRN

AMInutri

Realização:

Departamento de Nutrição – Projeto AMInutri

Apoio:

Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi - FACISA

Curso de Graduação em Nutrição - UFRN

Programa de Pós-graduação em Nutrição

Março, 2020



EQUIPE ORGANIZADORA:

Organizadoras

Karla Danielly da Silva Ribeiro Rodrigues
Juliana Fernandes dos Santos Dametto
Docentes do Departamento de Nutrição

Lígia Rejane Siqueira Garcia
Docente da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi

Débora Gabriela Fernandes Assunção
Aluna do Programa de Pós-graduação em Nutrição

Apoio técnico e desenvolvimento das receitas

Alicia Liliana de Souza Baracho
Amanda Freitas de Oliveira
Andressa Teodósio Almeida de Melo
Byanca Rodrigues Carneiro
Camilla Furtado de Oliveira Freitas
Danna Calina Nogueira e Silva
Juliane Oliveira de Medeiros
Thalita Mclaine Costa Saraiva Fully
Alunas do Curso de Graduação em Nutrição - UFRN

Arte

Amanda Freitas de Oliveira

Apresentação

No período de isolamento social imposto pela pandemia do COVID-19 é necessário manter uma rotina saudável e divertida com as crianças em casa, tendo em vista que uma alimentação saudável é importante para manter o sistema imunológico em ótimas condições.

Assim, esta cartilha foi desenvolvida pelo Projeto de extensão Assistência Nutricional Materno-infantil (AMInutri), composto por docentes do Departamento de Nutrição e da Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi da UFRN e alunos do Curso de Graduação em Nutrição e do Programa de Pós-graduação em Nutrição, como forma de estimular o ato de cozinhar com as crianças, com opções de receitas práticas para lanches divertidos e nutritivos.

Aproveitem! Vamos cozinhar com os pequenos?

Ah! E não esqueçam de lavar bem as mãos com água e sabão, e higienizar corretamente os alimentos e utensílios utilizados.

RECEITAS

DOCES:

1. Cookie de banana e chocolate
2. Bolo de cenoura
3. Bolo de banana com aveia
4. Biscoito de aveia e mel

SALGADAS:

5. Rosquinha de polvilho
6. Pizza nutritiva
7. Coxinha de frango e batata doce
8. Dadinho de tapioca
9. Empada de batata e abobrinha
10. Nuggets de frango

COOKIE DE BANANA E CHOCOLATE



INGREDIENTES

4 e $\frac{1}{2}$ colheres de sopa de aveia em flocos finos

1 banana prata

1 pitada de canela em pó

1 e $\frac{1}{2}$ colher de sopa de farinha de linhaça

2 tabletes de chocolate meio amargo

$\frac{1}{2}$ colher de chá de óleo (para untar a forma)

MODO DE PREPARO

Amasse a banana e depois adicione a aveia, a linhaça, a canela e os tabletes de chocolate meio amargo ralado. Por fim, modele o *cookie* e coloque em uma fôrma untada, levando ao forno até ficar dourado.

DICAS NUTRICIONAIS



O *cookie* é uma boa fonte de fibras por conter ingredientes como a aveia, linhaça e a banana. As fibras proporcionam uma maior sensação de saciedade e contribuem com a função gastrointestinal. Além disso, é uma ótima opção de lanche!

BOLO DE CENOURA



INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de farinha de arroz (integral ou tradicional)
- 1/3 xícara de chá de açúcar demerara
- 1/3 xícara de chá de óleo
- 1 cenoura grande
- 2 ovos
- 3 colheres de sopa de fécula de batata
- 2 colheres de chá de polvilho doce
- 1 colher (sopa) de fermento químico

MODO DE PREPARO

Coloque no liquidificador os ovos, o óleo, a cenoura, o açúcar demerara, a farinha de arroz e bata até ficar homogêneo. Transfira a mistura para um recipiente e adicione: a fécula de batata, o polvilho e o fermento químico. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos.

DICAS NUTRICIONAIS



Esse bolo é excelente fonte de carotenóides, precursores da vitamina A, de gorduras essenciais e uma ótima opção para crianças com alergia ou intolerância ao leite e seus derivados. Ideal para ser consumido no café da manhã ou nos lanches, e pode ser acrescentada uma calda de chocolate se achar necessário.

BOLO DE BANANA COM AVEIA



INGREDIENTES

- 5 bananas médias
- 1 xícara de chá de farinha de aveia
- 1 xícara de chá de aveia de flocos finos
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 xícara de chá de açúcar demerara
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Coloque em uma vasilha as bananas e amasse bem. Acrescente a farinha e a aveia, o óleo, o açúcar e os ovos. Mexa bem e depois coloque o fermento. Unte a forma com pouco óleo, e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 25 minutos.

DICAS NUTRICIONAIS



Este bolo é excelente fonte de fibras e boa fonte de potássio. O potássio é necessário para o funcionamento normal das células, nervos e músculos. O consumo desse bolo é indicado no café da manhã ou nos lanches da manhã e da tarde!

BISCOITO DE AVEIA E MEL



INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de flocos finos de aveia
- 2 xícaras de chá farinha de trigo
- 1 xícara de chá de açúcar demerara
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 4 colheres de sopa mel

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Faça pequenas bolinhas e dê uma leve amassada. Coloque em uma assadeira untada e leve a massa ao forno a 180°C por aproximadamente 10 minutos ou até dourar. Espere esfriar e sirva.

DICAS NUTRICIONAIS



É uma receita rápida e gostosa, que pode fazer parte dos lanches da tarde das crianças. Além disso é uma receita rica em fibras e pode ser preparada com a ajuda das crianças.

ROSQUINHA DE POLVILHO



INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de polvilho azedo
- 1 colher de sopa de óleo (sugestão: de coco ou de canola ou de girassol)
- 1 ovo
- ¼ xícara de chá de água quente
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Misture com ajuda de uma espátula o polvilho, o óleo de coco, o ovo e o sal. Em seguida, acrescente a água quente e amasse até obter uma massa homogênea. Molde no formato de rosquinhas, ou o formato que desejar, e coloque em uma assadeira, deixando espaço entre eles. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 15 minutos.

DICAS NUTRICIONAIS



Essa rosquinha é ideal para lanches e uma opção de alimento sem glúten. É perfeita para acompanhar outras preparações, como cremes e patês.

PIZZA NUTRITIVA



INGREDIENTES

Massa:

2 colheres de sopa de flocos finos de aveia

1 cenoura pequena

½ de xícara de chá de farinha de trigo com fermento

1/3 de xícara de chá de óleo

1 a 2 ovos (observar textura da massa)

Sal a gosto

Recheio:

4 fatias de queijo mussarela

1 tomate pequeno

Orégano a gosto

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo. Retire e espalhe em uma assadeira untada. Asse no forno a 180°C por 15 minutos. Retire-a e recheie. Leve ao forno novamente para derreter o queijo.

DICAS NUTRICIONAIS



Esta é uma ótima opção de lanche ou jantar para a criançada. Receita rica em cálcio e fibras, e com menos açúcares que as receitas tradicionais de pizza. O cálcio atua na formação de ossos e dentes, regula a coagulação e participa de funções neuromusculares.

COXINHA DE FRANGO E BATATA DOCE



INGREDIENTES

- 1 um média de batata doce cozida e amassada
- 2 filés de frango desfiado
- Salsinha (ou coentro) e cebolinha a gosto
- Orégano a gosto
- 1 ovo (para pincelar)
- Farinha de linhaça ou aveia para empanar
- Azeite para untar

MODO DE PREPARO

Coloque a batata e misture com os temperos até ficar bem homogêneo. Em seguida, faça um molde de bolinha e amasse, coloque o frango e modele no formato de coxinha. Passe no ovo e na farinha desejada. Coloque em uma assadeira untada com azeite por 40 minutos em forno a 180°C.

DICAS NUTRICIONAIS



Esta coxinha é fonte de fibras, vitamina C e cálcio, devido a batata doce, o frango e o tempero verde. Ela também pode ser uma opção de jantar ou de lanche para os pequenos.

DADINHO DE TAPIOCA



INGREDIENTES

1 ½ xícara de chá de tapioca granulada
1 ½ xícara de chá de queijo coalho ralado
2 ½ xícara de chá de leite morno
1 colher de chá de sal
Orégano a gosto

MODO DE PREPARO

Aqueça o leite em uma panela, sem deixar que ferva. Em seguida adicione a tapioca granulada, o queijo ralado, o orégano e o sal e misture bem até que forme uma massa grossa. Forre uma assadeira com plástico filme de modo que fique coberto o fundo e as laterais. Coloque a massa, espalhe bem, cubra com o plástico filme e dê uma alisada com as mãos para que fique bem retinho, espere esfriar um pouco e leve para gelar por 2 horas. Após refrigerado, retire da forma, tire o plástico filme e corte a massa em cubinhos. Coloque os dadinhos em uma forma untada e asse em forno pré-aquecido até dourar. Ou se preferir frite em óleo bem quente. Sirva ainda quente acompanhados de geleia à gosto, se preferir.

DICAS NUTRICIONAIS



O dadinho de tapioca é uma receita regional, com ingredientes presentes no hábito alimentar do potiguar (nordestino). É fonte de cálcio e pode ser consumido sem ou com o molho de sua preferência.

EMPADA DE BATATA E ABOBRINHA



INGREDIENTES

- 5 unidades de batata inglesa média
- 1 abobrinha média
- 2 xícaras de chá cheias de carne moída cozida e temperada a gosto
- ½ cebola média
- 1 dente de alho
- 1 fio de azeite para untar e refogar

MODO DE PREPARO

Cozinhe a batata e a abobrinha (ponto de purê). Refogue com azeite, o alho e a cebola. Amasse com um garfo e coloque em uma forma pequena, untada com azeite, de modo a deixar um espaço no meio para colocar o recheio. Feito isso, recheie com a carne moída e feche com mais batata. Leve ao forno a 180° C por 15 minutos. Espere esfriar para desenformar e está pronta.

DICAS NUTRICIONAIS



A empada é uma ótima opção para inovar e variar a ingestão de proteínas e carboidratos para as crianças, além de ser uma receita rápida, prática, fonte de ferro e fibras pela presença da carne moída, batata e abobrinha. O ferro é um nutriente que atua principalmente na formação de células vermelhas, e seu consumo previne a anemia ferropriva.

NUGGETS DE FRANGO



INGREDIENTES

- 1 filé de peito de frango
- 2 ovos
- 1 xícara de chá de farinha de milho
- 1 cebola média
- 1 dente de alho
- Salsinha a gosto
- Azeite de oliva (para untar)

MODO DE PREPARO

Misture a cebola, o alho e a salsinha ao frango. Coloque em um processador e deixe triturar bem. Molde da maneira que desejar, com a mão untada com água. Coloque os dois ovos em um recipiente e os misture. Banhe os nuggets nos ovos batidos e depois na farinha de milho. Regue um pouco de azeite e leve ao forno pré-aquecido à 180° por 25 minutos.

DICAS NUTRICIONAIS



Essa é uma excelente alternativa para substituir os nuggets ultraprocessados disponíveis nos mercados. Destaca-se a presença de menor conteúdo de sódio e gorduras, e melhor conteúdo de carotenóides, potássio, magnésio, além das fibras, devido o frango, ovos e a farinha de milho.

REFERÊNCIAS

- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO. Guia para uma alimentação saudável em tempos de COVID-19. São Paulo, 2020. 14p.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Brasília: Ministério da Saúde, 2019. 265p.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Departamento de Nutrologia. Manual de Alimentação: orientações para alimentação do lactente ao adolescente, na escola, na gestante, na prevenção de doenças e segurança alimentar. 4. ed. São Paulo: SBP, 2018. 172 p.
- UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS - UNICAMP. Tabela brasileira de composição de alimentos - TACO. 4. ed. Campinas: UNICAMP/NEPA, 2011.

REALIZAÇÃO:
Projeto de Extensão AMINutri
Departamento de Nutrição –
UFRN/FACISA

CARTILHA DE RECEITAS

Projeto de Extensão: PJ227-2020
PROMOÇÃO DA ASSISTÊNCIA
NUTRICIONAL MATERNO-INFANTIL:
GRUPO AMINUTRI NA
ARTICULAÇÃO ENSINO-PESQUISA-
EXTENSÃO PARA FOMENTAR O
CUIDADO

