

RECEITAS CULINÁRIAS PARA CRIANÇAS COM ALERGIA ALIMENTAR

2. Festas



instituto
girassol

grupo de apoio aos portadores de
necessidades nutricionais especiais



RECEITAS CULINÁRIAS PARA CRIANÇAS COM ALERGIA ALIMENTAR

2. Festas



grupo de apoio aos portadores de
necessidades nutricionais especiais

São Paulo 2010



Instituto Girassol
Grupo de Apoio a Portadores de Necessidades Nutricionais Especiais
Receitas Culinárias para Crianças com Alergia Alimentar 2. FESTAS /
Instituto Girassol - Grupo de Apoio aos Portadores de Necessidades
Nutricionais Especiais. São Paulo, SP: Instituto Girassol, 2010.
84 p.

Vários Colaboradores

ISBN -

1. Alergia alimentar 2. Nutrição Pediátrica 3. Pediatria 4. Culinária
para criança I. Instituto Girassol. II. Título

NLM WD 310

Preparação do original: Instituto Girassol

Revisão: Fabíola Isabel Suano de Souza,

Glauce Hiromi Yonamine, Renata Rodrigues Cocco,

Roseli Oselka Saccardo Sarni e Tânia Regina Beraldo Battistini

Projeto gráfico,

Editoração eletrônica e Capa: Formo Arquitetura e Design

Foto da capa e ilustrações: Fotolia - Banco de imagens

Fotos internas: Claudio Augusto

Impressão: Ultraprint



grupo de apoio aos portadores de
necessidades nutricionais especiais

Rua Machado Bittencourt 190 Sala 609

São Paulo SP Brasil 04044-000

0800-773-9000

www.girassolinstituio.org.br

girassol@girassolinstituio.org.br

- 13** Introdução
- 15** Preparativos para a festa
- 17** Cuidados durante a festa

- 19** Receitas doces
- 21 Beijinho (sem leite, ovo e trigo)
- 23 Bolo de chocolate com recheio de beijinho (sem leite, ovo e soja)
- 27 Bolo branco com recheio de goiabada (sem ovo e leite)
- 31 Brigadeiro (sem leite, ovo e soja)
- 33 Brigadeiro (sem leite e ovo)
- 35 Cocada (sem leite, ovo e soja)
- 37 Creme de chocolate (sem leite e ovo)
- 39 Docinhos de abóbora (sem leite, ovo e trigo)
- 41 Mini torta com uva (sem leite e ovo)
- 45 Sorvete de creme (sem leite, ovo e trigo)

- 47** Receitas salgadas
- 49 Bolinho de legumes (sem leite e ovo)
- 53 Coxinha (sem leite e soja)
- 57 Croquetes de carne (sem leite, ovo e soja)
- 59 Esfiha (sem leite, ovo e soja)
- 63 Massa para pizza (sem leite, ovo e soja)
- 65 Recheio para pizza - frango com milho (sem leite, ovo e soja)
- 67 Recheio para pizza - presunto (sem leite, ovo e soja)
- 69 Recheio para pizza - sardinha (sem leite, ovo e soja)
- 71 Massa para pastel assado (sem leite, ovo e soja)
- 73 Recheio para pastel assado - carne (sem leite, ovo e soja)
- 75 Pãezinhos de salsicha (sem leite e ovo)
- 79 Pão de mandioquinha (sem leite, ovo, soja e trigo)
- 81 Trouxinha de frango (sem leite, ovo e soja)

APRESENTAÇÃO

O Instituto Girassol - Grupo de apoio aos portadores de necessidades nutricionais especiais - é uma organização sem fins lucrativos, fundada em 2005, que apresenta como missão: promover o acesso a terapia nutricional de qualidade aos portadores de necessidades nutricionais especiais, de todas as faixas etárias, por meio da defesa dos seus direitos, da pesquisa, da capacitação técnica e da disseminação de conhecimentos.

O Centro de Estudos, que tem na educação em saúde sua prioridade, elaborou no ano de 2008 o livro “Receitas Culinárias para Crianças com Alergia Alimentar”. Sua grande aceitação em todo o Brasil, por profissionais de saúde e familiares de crianças com alergia alimentar, foi o incentivo para produção deste novo fascículo que aborda um momento especial na vida de toda criança, as festas.

Para maiores informações visite nosso website
www.girassolstituto.org.br

Roseli Oselka Saccardo Sarni
Presidente do Instituto Girassol



PREFÁCIO

Alergia alimentar representa hoje uma patologia que afeta cerca de 7% das crianças e interfere de maneira significativa na qualidade de vidas dessas crianças e suas famílias. O tratamento consiste na exclusão do alimento desencadeante e isto pode afetar todas as relações sociais da criança, tanto no contexto familiar como na escola. Em geral, as famílias também necessitam apoio pois as habilidades culinárias não são necessariamente do domínio da família moderna.

O Instituto Girassol, ciente desta realidade, se faz presente através deste seu segundo livro de receitas culinárias (agora para festas) atingindo seu objetivo fundamental que é de apoiar pacientes com necessidades nutricionais especiais, incluindo aqueles com Alergia Alimentar. Com esse apoio, também profissionais de saúde podem auxiliar seus pacientes, facilitando a rotina diária daqueles com dietas restritas. Além disso, vale ressaltar as orientações do livro quanto aos termos relacionados a alimentos desencadeantes da alergia alimentar, cujo conhecimento é de extrema importância para pessoas que assistem pacientes com esta patologia.

Certamente com este livro de receitas as preocupações com as dietas restritas serão amenizadas, permitindo nutrição adequada e manutenção do prazer das refeições, trazendo o sorriso de volta a todos estes pacientes!

Cristina Miuki Abe Jacob

Professora Associada e Livre docente do Departamento de Pediatria da FMUSP
Chefe da Unidade de Alergia e Imunologia do ICrHCFMUSP

AGRADECIMENTOS

Às empresas Nestlé Brasil, Support e Unilever, cuja confiança neste projeto tornou possível ao Instituto Girassol a edição deste livro.



EQUIPE TÉCNICA

Coordenação

Fabíola Isabel Suano de Souza
Glauce Hiromi Yonamine
Roseli Oselka Saccardo Sarni
Tânia Regina Beraldo Battistini

Realização

Adriana Yuki Sakurai
Carolina Prates Bottini
Graziela Neves Hagihara
Michele Cristina Moreira dos Santos

Colaboração

Alice Mami Hayashi
Ana Paula Gines Geraldo
Caroline Di Sessa Lotfi
Maria Elisabeth Machado Pinto e Silva
Neide Kaoru Hoshina
Renata Rodrigues Cocco
Rosana Aparecida da Silva Fávero

Agradecimentos

Milena Monfort Pires
Raquel Bicudo Mendonça
Regicely Aline Brandão Ferreira
Renata Pinotti Alves
Sonia Tucunduva Philippi
Tereza Cristina Oliveira e Oliveira

Local onde as receitas foram testadas

Laboratório de Técnica Dietética da Faculdade Saúde
Pública da Universidade de São Paulo



INTRODUÇÃO

As alergias alimentares podem apresentar grande impacto negativo na vida social das crianças e seus familiares. Entre os eventos sociais, destacam-se as festas (aniversários, Páscoa, Natal), churrascos, acampamentos e encontros, entre outros.

O aniversário é uma data comemorativa muito importante para as crianças onde, com certeza, desejam compartilhar a festa com seus amigos. Contudo, a elaboração do cardápio para este dia especial pode ser um grande desafio e, muitas vezes, é um dos fatores que dificulta a comemoração desta data.

A aquisição de produtos para festa isentos de alérgenos em padarias, supermercados, confeitarias ou outros estabelecimentos comerciais é tarefa difícil, tanto pela escassez de opções, como pelo custo. Além disso, a possibilidade de contaminação cruzada (presença acidental de alérgenos) em produtos preparados por pessoas que desconhecem os cuidados necessários no preparo de alimentos é muito grande.

A criação de bolos com recheio e cobertura, salgados (como coxinha, esfiha, bolinhos e pães) e doces (especialmente beijinho e brigadeiro) sem os principais alérgenos alimentares (leite, ovo, soja e/ou trigo) exige diversos testes em cozinha experimental para que se obtenha uma receita com características sensoriais (aparência, cor, odor, sabor, textura) agradáveis e semelhantes às receitas convencionais.

Cada ingrediente tem uma função importante na receita e a retirada de um deles pode interferir negativamente em aspectos como crocância, elasticidade, maciez, estrutura e aeração, entre outros. Para isso, outros ingredientes que exerçam função semelhante na receita, mas que sejam isentos do alérgeno, são utilizados para substituir os ingredientes proibidos.

Além da substituição de ingredientes, o modo de preparo também pode ser modificado para que se obtenham melhores resultados. Pode-se alterar, por exemplo, a ordem de acréscimo dos ingredientes, o batimento, o porcionamento e temperatura do forno.

Considerando todos estes aspectos é possível fazer uma festa de aniversário em que todos os convidados e o aniversariante consumam as mesmas preparações, surpreendendo a todos com o sabor e aparência da refeição servida, antes da revelação de que são receitas especialmente preparadas sem alérgenos alimentares.

PREPARATIVOS PARA A FESTA

Abaixo você verá algumas dicas importantes durante a compra e preparo das receitas:

- Leia todos os rótulos de produtos que serão utilizados nas receitas para verificar se contêm algum alérgeno proibido.
- Limpe a área da cozinha a ser utilizada para garantir que esteja livre de contaminação.
- Lave assadeiras, xícaras, talheres, liquidificador, pá e bacia da batedeira com água e sabão, especialmente se existe o risco da presença de alérgenos.
- As receitas prontas devem ser armazenadas em recipientes tampados, de forma que não entrem em contato com outros alimentos na geladeira ou armário.



Todas as receitas do livro que utilizaram bebidas à base soja original, não eram enriquecidas com cálcio. Procure utilizar nas preparações bebidas à base de soja original enriquecidas com cálcio, exemplo 120 mg por por 100 mL.

CUIDADOS DURANTE A FESTA

No dia da festa, caso algum de seus convidados tenha trazido algum outro alimento, certifique-se que este seja seguro ou, caso contenha algum alérgeno, mantenha separado dos demais e supervisione o aniversariante para que não consuma a preparação.

Sempre tenha os medicamentos necessários em caso de reação alérgica.



Receitas doces

Bolo branco com recheio de goiabada



BEIJINHO

Informação nutricional

Porção de 20g / 2 unidades pequenas			
Quantidade por porção			
		1 a 3 anos	4 a 6 anos
		% VD (*)	% VD (*)
Valor calórico	106,9 kcal	10,2	7,4
Carboidratos	15,1 g	9,6	6,9
Proteínas	0,9 g	6,9	4,7
Gorduras totais	4,4 g	12,6	9,1
Gordura saturada	3,5 g	31,8	21,8
Colesterol	0 mg	0	0
Fibra alimentar	0,8 g	11,4	8,0
Cálcio	1,3 mg	0,3	0,2
Ferro	0,2 mg	2,8	2,0
Zinco	0,1 mg	2,4	2,0
Vitamina A	0 µg	0	0
Sódio	0 mg	0	0

* Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

** VD não estabelecido

BEIJINHO



30 minutos



20 porções

Esta receita não contém: leite, ovo, trigo

INGREDIENTES

1 lata de leite condensado de soja

1 pacote de coco ralado (100 g)

2 colheres de sopa de margarina sem leite

1 pacote de coco ralado (50 g)

Cravo-da-índia para decorar

MODO DE PREPARO

1. Coloque os 3 primeiros ingredientes em uma panela.
2. Leve ao fogo médio e mexa sem parar até que a massa desgrude do fundo da panela.
3. Retire a massa do fogo e coloque-a na geladeira até endurecer.
4. Unte as mãos com margarina sem leite e modele pequenas bolinhas com a massa.
5. Passe as bolinhas no coco ralado, decore com o cravo-da-índia e coloque-as nas forminhas.

BOLO DE CHOCOLATE COM RECHEIO DE BEIJINHO



40 minutos



25 porções

Esta receita não contém: ovo, leite, soja

INGREDIENTES

Massa (faça 2 receitas)

1 xícara de chá de água

½ xícara de chá de chocolate em pó sem leite

2 ½ xícaras de farinha de trigo

1 xícara de açúcar

¾ colher de chá de bicarbonato de sódio

½ colher de chá de sal

½ xícara de chá de óleo

1 colher de chá de essência de baunilha

2 colheres de chá de vinagre branco

Recheio

50 g de coco ralado

1 xícara de chá de leite de coco

1 xícara de açúcar

1 ½ colher de sopa de farinha de trigo

1 colher de sopa de margarina sem leite

Cobertura

1 caixinha de Maria mole

MODO DE PREPARO

Massa

1. Misture a água morna e o chocolate em pó sem leite numa tigela pequena até dissolver.
2. Numa tigela grande, misture a farinha, o açúcar, o bicarbonato e o sal.

continua

BOLO DE CHOCOLATE COM RECHEIO DE BEIJINHO

Informação nutricional

Porção de 80g / 1 fatia média			
Quantidade por porção			
		1 a 3 anos	4 a 6 anos
		% VD (*)	% VD (*)
Valor calórico	100 kcal	9,5	6,9
Carboidratos	13,7 g	8,7	6,3
Proteínas	0,8 g	6,1	4,2
Gorduras totais	5,0 g	14,3	10,4
Gordura saturada	0 g	0	0
Colesterol	0 mg	0	0
Fibra alimentar	0,3 g	4,3	3,0
Cálcio	2,1 mg	0,4	0,3
Ferro	0,2 mg	2,8	2,0
Zinco	0,1 mg	2,4	2,0
Vitamina A	0 µg	0	0
Sódio	46,7 mg	20,7	15,5

* Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

** VD não estabelecido

BOLO DE CHOCOLATE COM RECHEIO DE BEIJINHO (continuação)



40 minutos



25 porções

Esta receita não contém: ovo, leite, soja

3. Faça um buraco no centro dessa mistura e coloque o óleo, a mistura de chocolate em pó sem leite e a baunilha.
4. Mexa bem até ficar homogêneo.
5. Por último, coloque o vinagre e misture bem.
6. Pré aqueça o forno a 180° C.
7. Unte a forma com óleo e polvilhe com um pouco de chocolate em pó sem leite.
8. Coloque a massa na forma e leve ao forno imediatamente.

Recheio

1. Coloque, em uma tigela, o coco ralado e o leite de coco e deixe descansar por 3 minutos.
2. Leve ao fogo médio em uma panela junto com o açúcar, a farinha de trigo e margarina sem leite.
3. Quando a mistura desgrudar do fundo da panela desligue o fogo.

Cobertura

1. Prepare a Maria mole conforme indicado na caixinha.

Montagem

1. Passe o recheio em cima de um dos bolos e coloque o outro bolo em cima.
2. Logo em seguida passe a cobertura.

BOLO BRANCO COM RECHEIO DE GOIABADA



40 minutos



25 porções

Esta receita não contém: ovo, leite

INGREDIENTES

Massa (faça 2 receitas)

5 colheres de sopa de margarina sem leite

2 xícaras de açúcar

1 xícara de bebida à base de soja original

3 xícaras de farinha de trigo

1 colher de sopa de fermento em pó

Recheio

500 g de goiabada

¼ xícara de água

Cobertura

500 g de pasta americana

MODO DE PREPARO

Massa

1. Bata na batedeira a margarina e o açúcar até obter um creme.
2. Acrescente a bebida à base de soja original.
3. Adicione a farinha aos poucos.
4. Por último, adicione o fermento.
5. Unte a forma com margarina e farinha.
6. Pré-aqueça o forno e asse por cerca de 30 minutos a 180°C.

Recheio

1. Em uma panela derreta a goiabada na água em fogo alto.

continua

BOLO BRANCO COM RECHEIO DE GOIABADA

Informação nutricional

Porção de 80g / 1 fatia média			
Quantidade por porção			
		1 a 3 anos	4 a 6 anos
		% VD (*)	% VD (*)
Valor calórico	103,6 kcal	9,9	7,1
Carboidratos	19,02 g	12,1	8,8
Proteínas	1,32 g	10,1	6,9
Gorduras totais	2,5 g	7,1	5,2
Gordura saturada	0 g	0	0
Colesterol	0 mg	0	0
Fibra alimentar	0,4 g	5,7	4,0
Cálcio	7,1 mg	1,4	0,9
Ferro	0,2 mg	2,8	2,0
Zinco	0,1 mg	2,4	1,9
Vitamina A	22,64 µg	5,7	5,0
Sódio	48 mg	21,3	16,0

* Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

** VD não estabelecido

BOLO BRANCO COM RECHEIO DE GOIABADA (continuação)



40 minutos



25 porções

Esta receita não contém: ovo, leite

Montagem

1. Recheie o bolo com a goiabada.
2. Cubra o bolo com um pouco do recheio.
3. Amasse a pasta americana até ela ficar com uma textura lisa.
4. Polvilhe a bancada e o rolo com açúcar impalpável.
5. Abra, delicadamente, a pasta com o rolo até obter 3 ou 4 mm de espessura.
6. Após obter o tamanho suficiente para cobrir todo o bolo, enrole a pasta no rolo, usando-o como apoio e leve até o bolo, desenrolando até cobri-lo e corte as sobras.
7. Tinja o restante da pasta americana com as cores que preferir.
8. Faça flores, folhas, ou outras figuras que desejar.

BRIGADEIRO

Informação nutricional

Porção de 40g / 2 unidades			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	124,6kcal	11,9	8,6
Carboidratos	22,3g	14,2	10,3
Proteínas	0,7g	5,4	3,7
Gorduras Totais	3,8g	10,9	7,9
Gorduras Saturadas	0,5g	4,5	3,1
Colesterol	0mg	0	0
Fibra Alimentar	0,4g	5,7	4,0
Cálcio	12,5mg	2,5	1,6
Ferro	0,5mg	16,7	5,0
Zinco	0mg	0	0
Vitamina A	0,4mg	0,1	0,1
Sódio	3,0mg	1,3	1,0

* Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

BRIGADEIRO



40 minutos



16 porções

Esta receita não contém: leite, ovo, soja

INGREDIENTES

1 unidade média de mandioca

½ xícara de chá de açúcar refinado

4 colheres de sopa de chocolate em pó sem leite

2 colheres de sopa de óleo

3 xícaras de chá de água

½ xícara de chá de chocolate granulado sem leite e sem soja

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a mandioca na panela de pressão por 30 minutos. Amasse bem até formar uma massa lisa sem grumos.
2. Em seguida, leve ao congelador para esfriar por 20 minutos.
3. Em uma panela, misture bem a mandioca, o açúcar, o chocolate em pó sem leite e o óleo, acrescentando água aos poucos e mexendo sempre.
4. Quando a mistura soltar do fundo da panela, desligue o fogo e deixe esfriar.
5. Em seguida, modele as bolinhas e enfeite-as com chocolate granulado.
6. Coloque-as nas forminhas de papel e sirva.

BRIGADEIRO

Informação nutricional

Porção de 20g / 2 unidades			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	64,7kcal	6,2	4,5
Carboidratos	11,5g	7,3	5,3
Proteínas	0,3g	2,3	1,6
Gorduras Totais	1,7g	4,8	3,5
Gorduras Saturadas	0g	0	0
Colesterol	0mg	0	0
Fibra Alimentar	0g	0	0
Cálcio	6,4mg	1,3	0,8
Ferro	0,2mg	2,8	2,0
Zinco	0mg	0	0
Vitamina A	0mg	0	0
Sódio	7,2mg	3,2	2,4

* Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

BRIGADEIRO



20 minutos



20 porções (40 unidades)

Esta receita não contém: ovo, leite

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado de soja
- 2 colheres de sopa de margarina sem leite
- 3 colheres de chocolate em pó sem leite
- ½ xícara de chá de chocolate granulado sem leite e sem soja

MODO DE PREPARO

1. Junte todos os ingredientes, exceto o chocolate granulado sem leite e sem soja em uma panela e leve ao fogo.
2. Mexa até desgrudar do fundo da panela, deixe esfriar.
3. Em seguida, modele as bolinhas e enfeite-as com chocolate granulado.
4. Coloque-as nas forminhas de papel e sirva.

COCADA

Informação nutricional

Porção de 20g / 1 unidade pequena			
Quantidade por porção			
		1 a 3 anos	4 a 6 anos
		% VD (*)	% VD (*)
Valor calórico	99,5kcal	9,5	6,9
Carboidratos	14,7 g	9,4	6,8
Proteínas	0,5 g	3,8	2,6
Gorduras totais	4,3 g	12,3	8,9
Gordura saturada	3,7 g	33,6	23,1
Colesterol	0 mg	0	0
Fibra alimentar	0,4 g	5,7	4,0
Cálcio	3,1 mg	0,6	0,4
Ferro	0,5 mg	7,1	5,0
Zinco	0,1 mg	2,4	1,9
Vitamina A	0,6 µg	0,1	0,1
Sódio	2,6 mg	1,15	0,9

* Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

** VD não estabelecido



30 minutos



20 porções

Esta receita não contém: leite, ovo, soja

INGREDIENTES

- 1 pacote de coco ralado (50 g)
- 1 xícara de chá de leite de coco
- 1 ½ xícara de chá de açúcar
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de margarina sem leite

MODO DE PREPARO

1. Coloque em uma tigela o coco ralado e o leite de coco e deixe descansar por 3 minutos para hidratação.
2. Misture em uma panela o coco ralado hidratado com o leite de coco, o açúcar, a farinha de trigo e a margarina sem leite.
3. Leve ao fogo médio por aproximadamente 6 minutos, deixe até a mistura ficar semelhante a uma calda mais espessa.
4. Desligue o fogo, coloque em uma assadeira e leve a mistura à geladeira até endurecer.
5. Corte a massa em pequenos quadradinhos e sirva.

CREME DE CHOCOLATE

Informação nutricional

Porção de 50g / 1 pote pequeno			
Quantidade por porção			
		1 a 3 anos	4 a 6 anos
		% VD (*)	% VD (*)
Valor calórico	138,1 kcal	13,1	9,5
Carboidratos	16,0 g	10,2	7,4
Proteínas	0,3 g	2,3	1,6
Gorduras totais	7,7 g	22,0	16,0
Gordura saturada	0 g	0	0
Colesterol	0 mg	0	0
Fibra alimentar	0,3 g	4,3	3,0
Cálcio	75,4 mg	15,0	9,4
Ferro	0,4 mg	5,7	4,0
Zinco	0,1 mg	2,4	1,9
Vitamina A	0 µg	0	0
Sódio	29,1 mg	12,9	9,7

* Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

** VD não estabelecido

CREME DE CHOCOLATE



40 minutos



5 porções

Esta receita não contém: leite, ovo

INGREDIENTES

- 1 caixa de creme de soja
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 4 colheres de sopa de achocolatado sem leite

MODO DE PREPARO

1. Coloque em uma panela o creme de soja, o açúcar e o achocolatado sem leite.
2. Leve ao fogo médio e mexa até formar uma mistura homogênea. Não deixe ferver para não talhar o creme de soja.
3. Deixe esfriar na geladeira por aproximadamente 20 minutos.
4. Coloque em taças e sirva gelado.

DOCINHOS DE ABÓBORA

Informação nutricional

Porção de 20g / 2 unidades pequenas			
Quantidade por porção			
		1 a 3 anos	4 a 6 anos
		% VD (*)	% VD (*)
Valor calórico	64,2 kcal	6,1	4,4
Carboidratos	10,5 g	6,7	4,8
Proteínas	0,7 g	5,4	3,7
Gorduras totais	1,9 g	5,4	3,9
Gordura saturada	1,2 g	10,9	7,5
Colesterol	0 mg	0	0
Fibra alimentar	0 g	0	0
Cálcio	2,4 mg	0,5	0,3
Ferro	0,1 mg	1,4	1,0
Zinco	0,1 mg	2,4	1,9
Vitamina A	15,3 µg	3,8	3,4
Sódio	0 mg	0	0

* Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

** VD não estabelecido

DOCINHOS DE ABÓBORA



2 horas



21 porções

Esta receita não contém: leite, ovo, trigo

INGREDIENTES

- 900 g de abóbora moranga
- 1 lata de leite condensado de soja
- 1 colher de sopa de margarina sem leite
- 1 colher de sobremesa de amido de milho
- Coco ralado para envolver os docinhos
- Cravo-da-índia para decorar

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a abóbora em água até ficar macia (cerca de 25 minutos).
2. Escorra a água e passe por um espremedor de batatas.
3. Tire o excesso de água da massa de abóbora com o auxílio de uma peneira de malha fina, amassando com uma colher.
4. Em uma panela, misture o leite condensado de soja com a massa de abóbora e a margarina sem leite.
5. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre até desprender do fundo da panela (cerca de 15 minutos).
6. Coloque em um prato untado com margarina sem leite e leve ao refrigerador.
7. Enrole os docinhos, passe-os pelo coco ralado e decore com o cravo-da-índia.

MINI TORTA COM UVA



2h30m



25 porções

Esta receita não contém: leite, ovo

INGREDIENTES

Massa

- 2 $\frac{3}{4}$ xícaras de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 11 $\frac{1}{2}$ colheres de sopa de óleo
- 6 colheres de sopa de água gelada

Recheio

- 1 xícara de chá de bebida à base de soja tipo original
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de açúcar
- 1 colher de sobremesa de amido de milho
- 20 gotas de essência de baunilha

Uvas para decorar

MODO DE PREPARO

Massa

1. Misture a farinha e o açúcar. Junte o óleo e misture usando duas facas ao mesmo tempo, em movimentos cortantes. Não mexa demais.
2. Adicione a água à massa, uma colher de cada vez.
3. Misture com um garfo, procurando sempre salpicar a água sobre as partes que ainda estiverem secas. Mexa o mínimo possível.
4. Comprima a massa com as mãos para aderir as partículas umas às outras.
5. Abra a massa com um rolo e molde-a em forminhas de empada. Fure a massa com um garfo.
6. Leve à geladeira por 1 hora.

continua

MINI TORTA COM UVA

Informação nutricional

Porção de 19 g/ 1 unidade pequena			
Quantidade por porção			
		1 a 3 anos	4 a 6 anos
		% VD (*)	% VD (*)
Valor calórico	73,0 kcal	6,9	5,0
Carboidratos	10,0 g	6,4	4,6
Proteínas	1,0 g	7,7	5,3
Gorduras totais	3,3 g	9,4	6,9
Gordura saturada	0,3 g	2,7	1,9
Colesterol	0 mg	0	0
Fibra alimentar	0 g	0	0
Cálcio	1,9 mg	0,4	0,2
Ferro	0 mg	0	0
Zinco	0 mg	0	0
Vitamina A	0,6 µg	0,1	0,1
Sódio	4,6 mg	2,0	1,5

* Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

** VD não estabelecido

(continuação) MINI TORTA COM UVA



2h30m



25 porções

Esta receita não contém: leite, ovo

7. Pré-aqueça o forno por 15 minutos em temperatura média (180°C).
8. Coloque as forminhas em uma assadeira e leve para assar até dourar.

Recheio

1. Em uma panela, misture a bebida à base de soja, o açúcar, o amido de milho e a essência de baunilha.
2. Leve ao fogo, mexendo sempre até engrossar. Deixe esfriar.

Montagem

1. Coloque o recheio sobre as massas das tortinhas e decore com metade de uma uva.

SORVETE DE CREME

Informação nutricional

Porção de 50g / 1 bola pequena			
Quantidade por porção			
		1 a 3 anos	4 a 6 anos
		% VD (*)	% VD (*)
Valor calórico	128,5 kcal	12,2	8,7
Carboidratos	15,0 g	9,5	6,9
Proteínas	0,8 g	6,1	4,2
Gorduras totais	6,7 g	19,1	13,9
Gordura saturada	0,8 g	7,3	5,0
Colesterol	0 mg	0	0
Fibra alimentar	0 g	0	0
Cálcio	51,4 mg	10,3	6,4
Ferro	0 mg	0	0
Zinco	0 mg	0	0
Vitamina A	0 µg	0	0
Sódio	16,3 mg	7,2	5,4

* Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

** VD não estabelecido

SORVETE DE CREME



1h20m



15 porções

Esta receita não contém: leite, ovo, trigo

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado de soja
- 2 caixas de creme de soja
- 3 gotas de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a lata de leite condensado de soja em uma panela de pressão por 40 minutos.
2. Após cozido, coloque o leite condensado de soja junto com o creme de soja e a essência de baunilha no liquidificador e bata até ficar uma mistura homogênea.
3. Despeje a mistura em um refratário de vidro e deixe gelar no congelador.
4. Retire do congelador e sirva pequenas bolas de sorvete ainda gelado.

Receitas salgadas

Pão de mandioquinha



BOLINHO DE LEGUMES



1h



20 porções

Esta receita não contém: leite, ovo

INGREDIENTES

Massa

- 3 ½ colheres de sopa de creme de soja
- 1 xícara de chá de água
- 6 colheres de sopa de óleo de soja
- ½ unidade de cebola picada
- 1 tablete de caldo de frango sem leite
- 1 colher de sopa de margarina sem leite
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor
- Farinha de rosca para empanar

Recheio

- 3 ½ colheres de sopa de creme de soja
- 1 xícara de chá de água
- 2 colheres de sopa de margarina sem leite
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 unidade média de cenoura picada
- ½ couve-flor média
- 3 colheres de sopa de salsinha picada
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Massa

1. Misture o creme de soja com a água. Reserve.
2. Aqueça o óleo e acrescente a cebola. Deixe-a dourar.
3. Acrescente o tablete de caldo de frango e misture.

continua

BOLINHO DE LEGUMES

Informação nutricional

Porção de 30g / 1 unidade			
Quantidade por porção			
		1 a 3 anos	4 a 6 anos
		% VD (*)	% VD (*)
Valor calórico	129,5 kcal	12,3	8,9
Carboidratos	15,4 g	9,8	7,1
Proteínas	2,8 g	21,5	14,7
Gorduras totais	5,5 g	15,7	11,4
Gordura saturada	0,7 g	6,4	4,4
Colesterol	0 mg	0	0
Fibra alimentar	1,0 g	14,3	10,0
Cálcio	25,4 mg	5,1	3,2
Ferro	0,6 mg	8,6	6,0
Zinco	0,2 mg	4,9	3,9
Vitamina A	109,6 µg	27,4	24,3
Sódio	83,5 mg	37,1	27,8

* Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

** VD não estabelecido

(continuação) BOLINHO DE LEGUMES



1h



20 porções

Esta receita não contém: leite, ovo

4. Adicione a margarina sem leite e o creme de soja diluído em água e mexa.
5. Coloque a farinha aos poucos, até obter uma massa lisa, homogênea, que desgruda do fundo da panela.
6. Retire do fogo e deixe esfriar por 15 minutos para modelar os bolinhos.

Recheio

1. Misture o creme de soja com a água e reserve.
2. Em uma panela coloque a margarina sem leite e leve ao fogo até derreter.
3. Acrescente a farinha e mexa até obter uma pasta.
4. Adicione o creme de soja diluído aos poucos para não empelotar.
5. Refogue a cenoura, a couve flor e a salsinha e adicione ao molho e misture, até obter uma massa com os legumes.
6. Recheie os bolinhos com essa massa.

Para empanar

1. Amasse pequenas quantidades da massa na mão, recheie e enrole para formar o bolinho.
2. Prepare a gelatina conforme as instruções do envelope.
3. Passe os bolinhos na gelatina e em seguida na farinha de rosca.
4. Frite-os em óleo bem quente até dourar.



2h30m



30 porções

Esta receita não contém: leite, soja

INGREDIENTES

Massa

2 dentes de alho

2 colheres de sopa de margarina sem leite

2 tabletes de caldo de galinha sem leite sem soja

1 litro de água

1 pitada de sal

3½ xícaras de chá (400 g) de farinha de trigo

Recheio

500 g de peito de frango

Sal a gosto

1 cebola picada

3 dentes de alho amassados

1 colher de sopa de óleo

2 tomates sem pele e sem sementes picados

1 pitada de pimenta do reino

1 xícara de chá de água

1 colher de sopa de farinha de trigo

3 colheres de sopa de salsinha picada

Para empanar

2 ovos

80 g farinha de rosca

Para fritar

500 mL de óleo de soja

COXINHA

Informação nutricional

Porção de 70g / 1 unidade média		
Quantidade por porção		
		% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	124,2kcal	8,6
Carboidratos	15,7 g	7,2
Proteínas	6,5 g	34,2
Gorduras Totais	3,7 g	7,3
Gorduras Saturadas	0,6 g	3,8
Colesterol	23,8mg	11,9
Fibra Alimentar	0,7 g	7,0
Cálcio	14,7 mg	1,8
Ferro	0,6mg	6,0
Zinco	0,3mg	6,0
Vitamina A	30,8µg	7,7
Sódio	195,2 mg	65,1

* Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

(continuação) COXINHA



2h30m



30 porções

Esta receita não contém: leite, soja

MODO DE PREPARO

Massa

1. Numa panela doure o alho na margarina sem leite.
2. Junte o caldo de galinha diluído na água e deixe ferver por 5 minutos.
3. Acrescente o sal.
4. Coloque aos poucos a farinha de trigo na panela mexendo bem até começar a soltar do fundo.
5. Reserve.

Recheio

1. Cozinhe o peito de frango com o sal e desfie.
2. Refogue a cebola e o alho no óleo.
3. Adicione o frango, os tomates e a pimenta e misture bem.
4. Dissolva 1 colher de sopa de farinha na água mexendo bem, e misture ao frango até engrossar, mexendo até dissolvê-la.
5. Ao final, coloque a salsinha picada. Reserve.

Montagem

1. Abra pequenos círculos com a massa e recheie na forma de coxinha.
2. Para empanar, bata 2 ovos numa tigela e coloque a farinha de rosca em outra.
3. Passe as coxinhas no ovo e depois na farinha de rosca.
4. Frite em óleo quente até dourar.

CROQUETES DE CARNE

Informação nutricional

Porção de 19g / 1 unidade pequena			
Quantidade por porção			
		1 a 3 anos	4 a 6 anos
		% VD (*)	% VD (*)
Valor calórico	68,9 kcal	6,6	4,7
Carboidratos	5,8 g	3,7	2,7
Proteínas	2,8 g	21,5	14,7
Gorduras totais	3,8 g	10,8	7,9
Gordura saturada	1,2 g	10,9	7,5
Colesterol	7,9 mg	15,8	15,8
Fibra alimentar	0 g	0	0
Cálcio	7,9 mg	1,6	1,0
Ferro	0,4 mg	5,7	4,0
Zinco	0,4 mg	9,7	7,8
Vitamina A	1,9 µg	0,5	0,4
Sódio	80,4 mg	35,7	26,8

* Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

** VD não estabelecido

CROQUETES DE CARNE



1h15m



28 porções

Esta receita não contém: leite, ovo, soja

INGREDIENTES

4 colheres de sopa de óleo vegetal
½ cebola
4 dentes de alho
500 g de carne bovina moída
1 pitada de sal
½ xícara de chá de salsinha
1 ½ xícara de água
2 ½ xícara de chá de farinha de trigo
2 pacotes (12 g cada) de gelatina incolor sem sabor
Farinha de rosca (para empanar)

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, coloque o óleo e refogue a cebola, o alho e a carne. Adicione o sal e a salsinha.
2. Acrescente a água à mistura e mexa bem.
3. Adicione, aos poucos, a farinha de trigo. Misture até a massa ficar homogênea e desprender do fundo da panela.
4. Espere a massa esfriar. Molde os croquetes.
5. Passe-os na farinha de trigo.
6. Prepare a gelatina incolor sem sabor conforme procedimento descrito na embalagem.
7. Passe-os na gelatina preparada e logo após na farinha de rosca.
8. Frite-os em óleo bem quente.

DICA

Se a gelatina começar a ficar muito espessa, levar ao fogo novamente até ficar mais fluida. Não deixar ferver.



2 h



34 porções

Esta receita não contém: leite, ovo, soja

INGREDIENTES

Massa

- 2 xícaras de chá de água morna
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- $\frac{2}{3}$ xícara de chá de óleo (140 mL)
- 2 colheres de sopa de margarina sem leite
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 pitada de sal
- 5 xícaras de chá de farinha de trigo

Recheio

- 700 g de carne moída
- Sal a gosto
- 3 tomates maduros sem semente e picados em cubos
- 1 limão
- 1 colher de sopa de óleo para refogar
- 1 cebola picada em cubinhos
- 2 dentes de alho amassados

MODO DE PREPARO

Massa

1. Coloque a água morna em um recipiente e adicione o fermento biológico. Misture.
2. Adicione o óleo, a margarina sem leite, o açúcar e o sal e misture bem.
3. Adicione a farinha aos poucos até formar uma massa lisa, que não grude muito nas mãos.
4. Reserve.

continua

ESFIHA

Informação nutricional

Porção de 55g / 1 unidade média			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	180,3kcal	17,2	12,4
Carboidratos	15,1g	9,6	6,96
Proteínas	5,4g	41,5	28,4
Gorduras Totais	10,8g	30,9	22,5
Gorduras Saturadas	3,02 g	27,5	18,9
Colesterol	17,5mg	8,8	8,8
Fibra Alimentar	0,7 g	10,0	7,0
Cálcio	6,1 mg	1,2	0,8
Ferro	0,6mg	8,6	6,0
Zinco	0,8mg	26,7	16,0
Vitamina A	21,1 µg	7,0	5,3
Sódio	43,8 mg	19,5	14,6

* Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

(continuação) ESFIHA



2 h



34 porções

Esta receita não contém: leite, ovo, soja

5. Unte uma forma com farinha. Com a massa faça mais ou menos 45 bolinhas.
6. Deixe descansar por uma hora.

Recheio

1. Coloque a carne moída em um recipiente e adicione o sal.
2. Em seguida coloque o tomate picado em cubinhos e sem semente na carne e misture bem.
3. Esprema o limão na carne e misture novamente.
4. Reserve.
7. Em uma frigideira aqueça o óleo.
8. Coloque a cebola picada e o alho amassados e doure.
9. Assim que estiverem levemente dourados, retire do fogo e coloque sobre a carne moída.
10. Misture bem até que todos os ingredientes estejam incorporados.

Montagem

1. Unte duas formas com óleo e reserve.
2. Passe um pouco de óleo nas mãos para facilitar a abertura da massa.
3. Pegue uma bolinha de massa e abra na palma da mão (mais ou menos do tamanho da palma).
4. Coloque recheio suficiente para a quantidade de massa e feche no formato de uma esfiha (pode ser triangular ou quadrada).
5. Coloque na forma untada.
6. Repita esta operação até acabarem as bolinhas.
7. Pré-aqueça o forno.
8. Leve ao forno médio/alto por 30 a 40 minutos ou até que elas dourem.
9. Sirva quente.

MASSA PARA PIZZA

Informação nutricional

Porção de 9g / 1 unidade			
Quantidade por porção			
		1 a 3 anos	4 a 6 anos
		% VD (*)	% VD (*)
Valor calórico	21,2 kcal	2,0	1,5
Carboidratos	4,4 g	2,8	2,0
Proteínas	0,6 g	4,6	3,1
Gorduras totais	0 g	0	0
Gordura saturada	0 g	0	0
Colesterol	0 mg	0	0
Fibra alimentar	0 g	0	0
Cálcio	0,9 mg	0,2	0,1
Ferro	0,1 mg	1,4	1,0
Zinco	0 mg	0	0
Vitamina A	0 µg	0	0
Sódio	26,4 mg	11,7	8,8

* Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

** VD não estabelecido

MASSA PARA PIZZA



1h50m



50 porções

Esta receita não contém: leite, ovo, soja

INGREDIENTES

4 xícaras de farinha de trigo

½ envelope de fermento biológico

1 pitada de sal

½ colher de sopa de açúcar

½ colher de sopa de margarina sem leite

1 ¼ xícara de chá de água

MODO DE PREPARO

1. Misture bem a farinha com o fermento. Logo após, adicione o sal e o açúcar. Mexa bem.
2. Acrescente então a margarina sem leite e a água, amassando com as mãos até obter uma massa lisa e homogênea.
3. Divida a massa em pequenos pedaços. Deixe-os descansar por 10 minutos.
4. Pré-aqueça o forno em fogo médio (180° C).
5. Abra a massa com um rolo até que fique bem fina (cerca de 5 mm).
6. Corte a massa em pequenos discos.
7. Fure sua superfície com um garfo e deixe descansar por cerca de 1 hora.
8. Leve ao forno e asse os discos por 7 minutos.
9. Cubra a massa com o recheio de seu gosto e leve ao forno novamente por 10 minutos. Sirva.

RECHEIO PARA PIZZA - FRANGO COM MILHO

Informação nutricional

Porção de 22g / recheio para 1 mini pizza			
Quantidade por porção			
		1 a 3 anos	4 a 6 anos
		% VD (*)	% VD (*)
Valor calórico	21,05 kcal	2,0	1,4
Carboidratos	1,5 g	0,9	0,7
Proteínas	3,0 g	23,0	15,8
Gorduras totais	0,35 g	1,0	0,7
Gordura saturada	0 g	0	0
Colesterol	7,4 mg	14,8	14,8
Fibra alimentar	0 g	0	0
Cálcio	3,6 mg	0,7	0,4
Ferro	0,15 mg	2,1	1,5
Zinco	0,15 mg	3,6	2,9
Vitamina A	3,85 µg	0,9	0,8
Sódio	54,1 mg	24,0	18,0

* Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

** VD não estabelecido

RECHEIO PARA PIZZA - FRANGO COM MILHO



45m



24 porções

Esta receita não contém: leite, ovo, soja

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de cebola
- 4 dentes de alho
- 1 colher de sopa de óleo vegetal
- 1 unidade grande de tomate
- 400 g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 lata de milho verde
- 1 pitada de sal
- Manjeriçã fresco a gosto
- Orégano à gosto

MODO DE PREPARO

1. Doure a cebola e o alho no óleo.
2. Acrescente o tomate e refogue.
3. Adicione o frango cozido desfiado à mistura, colocando logo após o milho, o sal e o manjeriçã. Mexa bem.
4. Coloque o recheio sobre o disco de pizza e salpique com orégano.

RECHEIO PARA PIZZA - PRESUNTO

Informação nutricional

Porção de 22 g / recheio para 1 mini pizza			
Quantidade por porção			
		1 a 3 anos	4 a 6 anos
		% VD (*)	% VD (*)
Valor calórico	20,3 kcal	1,9	1,4
Carboidratos	1,3 g	0,8	0,6
Proteínas	1,7 g	13,1	8,9
Gorduras totais	1,0 g	2,8	2,1
Gordura saturada	0,3 g	2,7	1,9
Colesterol	4,9 mg	9,8	9,8
Fibra alimentar	0 g	0	0
Cálcio	4,1 mg	0,8	0,5
Ferro	0,2 mg	2,8	2,0
Zinco	0,2 mg	4,9	3,9
Vitamina A	4,4 µg	1,1	0,9
Sódio	129,6 mg	57,6	43,2

* Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

** VD não estabelecido

RECHEIO PARA PIZZA - PRESUNTO



45m



24 porções

Esta receita não contém: leite, ovo, soja

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de cebola
- 4 dentes de alho
- 1 colher de sobremesa de óleo vegetal
- 1 unidade grande de tomate
- 200 g de presunto
- 1 pitada de sal
- Orégano a gosto

MODO DE PREPARO

1. Doure a cebola e o alho no óleo.
2. Acrescente o tomate e refogue.
3. Adicione o presunto à mistura, colocando logo após o sal. Mexa bem.
4. Coloque o recheio sobre o disco de pizza e salpique com orégano.

RECHEIO PARA PIZZA - SARDINHA

Informação nutricional

Porção de 22 g / recheio para 1 mini pizza			
Quantidade por porção			
		1 a 3 anos	4 a 6 anos
		% VD (*)	% VD (*)
Valor calórico	24,5 kcal	2,3	1,7
Carboidratos	1,0 g	0,6	0,4
Proteínas	2,5 g	19,2	13,1
Gorduras totais	1,2 g	3,4	2,5
Gordura saturada	0 g	0	0
Colesterol	13,8 mg	27,6	27,6
Fibra alimentar	0 g	0	0
Cálcio	40,4 mg	8,1	5,0
Ferro	0,4 mg	5,7	4,0
Zinco	0,2 mg	4,9	3,9
Vitamina A	10,5 µg	2,6	2,3
Sódio	110,3 mg	49,0	36,8

* Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

** VD não estabelecido

RECHEIO PARA PIZZA - SARDINHA



45m



24 porções

Esta receita não contém: leite, ovo, soja

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de cebola
- 4 dentes de alho
- 1 colher de sobremesa de óleo vegetal
- 1 unidade grande de tomate
- 1 lata de 250 g de sardinha
- 1 pitada de sal
- Orégano a gosto

MODO DE PREPARO

1. Doure a cebola e o alho no óleo.
2. Acrescente o tomate e refogue.
3. Adicione a sardinha à mistura, colocando logo após o sal. Mexa bem.
4. Coloque o recheio sobre o disco de pizza e salpique com orégano.

MASSA PARA PASTEL ASSADO

Informação nutricional

Porção de 35 g / 1 unidade média			
Quantidade por porção			
		1 a 3 anos	4 a 6 anos
		% VD (*)	% VD (*)
Valor calórico	106,9 kcal	10,2	7,4
Carboidratos	15,1 g	9,6	6,9
Proteínas	0,9 g	6,9	4,7
Gorduras totais	4,4 g	12,6	9,2
Gordura saturada	3,5 g	31,8	21,9
Colesterol	0 mg	**	**
Fibra alimentar	0,8 g	11,4	8,0
Cálcio	1,3 mg	0,3	0,1
Ferro	0,2 mg	2,8	2,0
Zinco	0,1 mg	24,4	19,6
Vitamina A	0 µg	0	0
Sódio	38 mg	16,9	12,7

* Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

** VD não estabelecido

MASSA PARA PASTEL ASSADO



1h



15 porções

Esta receita não contém: leite, ovo, soja

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 4 colheres de sopa de óleo vegetal
- 4 colheres de sopa de margarina sem leite
- 1 xícara de chá de água
- 2 colheres de sopa de fermento químico em pó
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes.
2. Amasse tudo até formar uma massa homogênea que não gruda nas mãos.
3. Abra a massa, em uma bancada, com um rolo até ficar com espessura de 0,5 cm.
4. Corte pequenos discos e recheie.
5. Dobre os discos na metade, fechando-os com água nas bordas e pressionando com o garfo, formando assim o pastel.
6. Pré-aqueça o forno em temperatura média (180-220 °C).
7. Disponha os pastéis em uma forma untada com margarina sem leite e farinha de trigo.
8. Leve ao forno por 40 minutos ou até ficarem dourados.

RECHEIO PARA PASTEL ASSADO - CARNE

Informação nutricional

Porção de 15 g / recheio para 1 pastel			
Quantidade por porção			
		1 a 3 anos	4 a 6 anos
		% VD (*)	% VD (*)
Valor calórico	38,5 kcal	3,7	2,6
Carboidratos	16,0 g	10,2	7,4
Proteínas	1,7g	13,1	8,9
Gorduras totais	3,2 g	9,1	6,7
Gordura saturada	1,2 g	10,9	7,5
Colesterol	0 mg	0	0
Fibra alimentar	0,2 g	2,8	2,0
Cálcio	0 mg	0	0
Ferro	0,2 mg	2,8	2,0
Zinco	0,4 mg	9,7	7,8
Vitamina A	2,1 µg	0,5	0,4
Sódio	38,9 mg	17,3	13,0

* Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

** VD não estabelecido

RECHEIO PARA PASTEL ASSADO - CARNE



40m



50 porções

Esta receita não contém: leite, ovo, soja

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de óleo vegetal

½ unidade média de cebola picada

3 dentes de alho

500 g de carne moída bovina

2 unidades pequenas de cenoura picada

1 unidade média de pimentão picado

1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. Aqueça o óleo e acrescente a cebola. Deixe-a dourar.
2. Acrescente o alho e deixe-o dourar.
3. Adicione a carne moída e refogue.
4. Quando a carne estiver dourada, acrescente a cenoura picada e o pimentão.
5. Adicione o sal e misture todos os ingredientes.
6. Cozinhe em fogo médio.
7. Retire do fogo e recheie os pastéis.

PÃEZINHOS DE SALSICHA



2h



32 porções

Esta receita não contém: leite, ovo

INGREDIENTES

Massa

- 1½ xícara (300 mL) de chá de água morna
- ½ colher de sopa rasa (3 g) de fermento biológico seco
- 2 colheres de sopa cheias de açúcar
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de sopa de margarina sem leite
- 4 colheres de sopa de óleo
- 4 xícaras de chá de farinha de trigo

Recheio

- 12 unidades de salsichas

Óleo suficiente para untar a forma

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, coloque a água morna.
2. Adicione o fermento biológico e misture bem.
3. Em seguida, adicione o açúcar, o sal, a margarina sem leite e o óleo e misture até que a margarina se dissolva.
4. Coloque a farinha aos poucos e misture. Se necessário, acrescente um pouco mais de farinha.
5. Quando formar uma massa, amasse com as mãos.
6. Sove bem até que a massa não esteja muito pegajosa.
7. Deixe descansar por 40 a 50 minutos.
8. Enquanto isso faça o recheio.
9. Abra o pacote de salsichas e corte todas ao meio. Leve ao fogo com água para cozinhar por 15 minutos.
10. Depois de cozida, retire a água e deixe amornar.

continua

PÃEZINHOS DE SALSICHA

Informação nutricional

Porção de 90g / 1 unidade média		
Quantidade por porção		
		% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	119,5kcal	8,2
Carboidratos	13,3g	6,1
Proteínas	3,3g	17,4
Gorduras Totais	5,8g	12,1
Gorduras Saturadas	1,4 g	8,8
Colesterol	7,6mg	3,8
Fibra Alimentar	0,4 g	4,0
Cálcio	11,4mg	1,4
Ferro	0,4mg	4,0
Zinco	0,1mg	2,0
Vitamina A	10µg	2,5
Sódio	165,4 mg	55,1

* Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

(continuação) PÃEZINHOS DE SALSICHA



2h



32 porções

Esta receita não contém: leite, ovo

Montagem

1. Separe uma tábua ou bancada limpa. Adicione um pouco de farinha para untar.
2. Unte uma forma com óleo e pré-aqueça o forno.
3. Separe um pouco de massa e abra com ajuda de um rolo com 2 a 3 dedos de largura e 1 palmo de comprimento, aproximadamente.
4. Coloque a salsicha em uma das beiradas e enrole o pãozinho.
5. Coloque esse pãozinho na forma untada e repita a operação até que acabem as salsichas.
6. Leve ao forno médio por 30 a 40 minutos ou até que dourem.

DICA

Se sobrar massa, pode-se fazer o mesmo processo de abrir a massa, sem acrescentar o recheio, levando ao forno para assar. Os pãezinhos sem recheio são ótimos para o café da manhã.

PÃO DE MANDIOQUINHA

Informação nutricional

Porção de 45 g / 1 unidade média			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	179,5kcal	17,1	12,4
Carboidratos	23,3g	14,8	10,7
Proteínas	0,2g	1,5	1,05
Gorduras Totais	9,7g	27,7	20,2
Gorduras Saturadas	1,4g	12,7	8,7
Colesterol	0mg	0	0
Fibra Alimentar	1,4g	20,0	14,0
Cálcio	13,9mg	2,8	1,7
Ferro	0,5mg	7,1	5,0
Zinco	0,1mg	3,3	2,0
Vitamina A	0µg	0	0
Sódio	32,7mg	14,5	10,9

* Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

PÃO DE MANDIOQUINHA



40 minutos



20 porções

Esta receita não contém: leite, ovo, soja, trigo

INGREDIENTES

- 6 unidades médias de mandioquinha
- 4 xícaras de chá de polvilho doce
- 1 xícara de chá de polvilho azedo
- 1 xícara de chá de óleo fervendo
- Sal a gosto
- 1 e ½ xícara de chá de água quente

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a mandioquinha e amasse até formar um purê.
2. Misture com os demais ingredientes, acrescentando a água por último.
3. Pré-aqueça o forno.
4. Faça bolinhas pequenas e asse em forno médio (150°C).

DICA

Esta receita fica igual a um pão de queijo. Vale a pena experimentar!

TROUXINHA DE FRANGO



30 minutos



30 unidades

Esta receita não contém: leite, ovo, soja

INGREDIENTES

Massa

- 2 xícaras de chá de água morna
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco
- 2/3 xícara de chá de óleo (140 mL)
- 2 colheres de sopa de margarina sem leite
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 pitada de sal
- 5 xícaras de chá de farinha de trigo

Recheio

- 500 g de peito de frango
- Sal a gosto
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho amassados
- 1 colher de sopa de óleo
- 2 tomates sem pele e sem sementes picados
- 1 pitada de pimenta do reino
- 1 xícara de chá de água
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 3 colheres de sopa de salsinha picada

MODO DE PREPARO

Massa

1. Coloque a água morna em um recipiente e adicione o fermento biológico. Misture.
2. Adicione o óleo, a margarina sem leite, o açúcar e o sal e misture bem.

continua

TROUXINHA DE FRANGO

Informação nutricional

Porção de 55g / 1 unidade média			
Quantidade por porção			
		% VD (*) 1-3 anos	% VD (*) 4-6 anos
Valor Calórico	164,3kcal	15,6	11,3
Carboidratos	15,1g	9,6	6,96
Proteínas	5,4g	41,5	28,4
Gorduras Totais	10,8g	30,9	22,5
Gorduras Saturadas	3,02 g	27,5	18,9
Colesterol	17,5mg	8,8	8,8
Fibra Alimentar	0,7 g	10,0	7,0
Cálcio	6,1 mg	1,2	0,8
Ferro	0,6mg	8,6	6,0
Zinco	0,8mg	26,7	16,0
Vitamina A	21,1 µg	7,0	5,3
Sódio	43,8 mg	19,5	14,6

* Valores Diários de referência com base na recomendação diária para crianças de 1 a 3 anos (1050kcal) e de 4 a 6 anos (1450kcal) segundo a ANVISA

(continuação) TROUXINHA DE FRANGO



30 minutos



30 unidades

Esta receita não contém: leite, ovo, soja

3. Adicione a farinha aos poucos até formar uma massa lisa, que não grude muito nas mãos.
4. Reserve.
5. Unte uma forma com farinha. Com a massa faça mais ou menos 45 bolinhas.
6. Deixe descansar por uma hora.

Recheio

1. Cozinhe o peito de frango com o sal e desfie
2. Refogue a cebola e o alho no óleo.
3. Adicione o frango, os tomates e a pimenta e misture bem.
4. Dissolva 1 colher de sopa de sopa de farinha na água mexendo bem, e misture ao frango até engrossar. mexendo até dissolvê-la.
5. Ao final, coloque a salsinha picada. Reserve.

Montagem

1. Unte duas formas com óleo e reserve.
2. Passe um pouco de óleo nas mãos para facilitar a abertura da massa.
3. Pegue uma bolinha de massa e abra na palma da mão (mais ou menos do tamanho da palma).
4. Coloque recheio suficiente para a quantidade de massa e feche no formato de uma trouxinha (pode ser triangular ou quadrada).
5. Coloque na forma untada.
6. Repita esta operação até acabarem as bolinhas.
7. Pré-aqueça o forno.
8. Leve ao forno médio/alto por 30 a 40 minutos ou até que elas dourem.
9. Sirva quente.



Esta edição foi produzida
no inverno de 2010,
em São Paulo SP Brasil.
Para composição foram
utilizadas as fontes
Trebuchet MS 10 e
Arial 9, sobre
papel off-set 90g/m2.





Este livro pretende oferecer
às famílias de crianças
portadoras de alergias
alimentares opções de
receitas culinárias testadas
por profissionais
especializados, contendo
informações nutricionais
detalhadas de cada
preparação.

www.girassolinstituto.org.br
0800 773 9000

