

NUTRICIONISTA
CAROLINA
ARBACHE

A baby wearing a white chef's hat and a yellow polka-dot apron, holding a yellow bell pepper in their mouth. The background is a warm, yellow-toned kitchen setting with a basket of fruit and a white container visible.

RECEITAS
SAUDÁVEIS
PARA
CRIANÇAS

RECEITAS SAUDÁVEIS PARA CRIANÇAS

6 - 12
meses

Almondega de carne



Sirva com ou sem molho de tomate caseiro para variar

Ingredientes

- 2 fatias de pão duro bem picados ou 1 1/2 xícara de farinha de rosca
- 2 ovos
- 500 gramas de carne moída
- 1 cebola e 1 dente de alho picados
- 1 colher de sopa de salsinha picada
- 1 xícara de talos de couve ou brócolis
- 5 colheres de aveia fina

Misture tudo com as mãos, colocando a aveia por último aos poucos. Não deve ressecar a massa. Faça bolas. Leve para assar em forno pré-aquecido, temperatura média por 25 minutos até dourar. Use forma antiaderente, tapete de silicone ou unte com pouco óleo.

A carne pode ser substituída por frango moído ou peixe assado e amassado com garfo ou mãos. Cuidado para tirar todos os espinhos.

RECEITAS SAUDÁVEIS PARA CRIANÇAS

A partir
de 1 ano

Picolê de água de coco



Supervisionar
bebês para não
engasgar

Ingredientes

- Água de coco
- Frutas picadas (kiwi, frutas vermelhas, uvas, morango, manga, pêsego)

Misture tudo e coloque em forminhas de picolé.

Sorvete de frutas



Ingredientes

- Manga ou banana + morango ou abacate
- Opcionais: leite de coco, canela, limão

Pique grosseiramente as frutas e congele por pelo menos 4 horas. Bater tudo no processador.

RECEITAS SAUDÁVEIS PARA CRIANÇAS

A partir
de 6
meses

Panquecas de banana



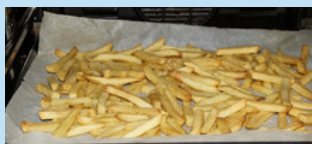
Sem açúcar!

- 1 banana nanica bem madura amassada
- 1 colher (café) de canela
- 2 colheres (sopa) de farelo ou farinha de aveia
- 2 ovos

Modo de preparo:

Bater tudo no liquidificador rapidamente e preparar em frigideira antiaderente com um fio de óleo, se necessário.

Batata-frita, só que assada



- Batata asterix (casca rosa)
- 1 pitada de sal
- Alho inteiro e alecrim

Cortar as batatas em palito, temperar e assar em forno pré-aquecido à 220°C por 40 min. até dourar levemente. Usar tapete de silicone ou papel-manteiga embaixo das batatas. Assim, não precisa de óleo e não gruda!.

RECEITAS SAUDÁVEIS PARA CRIANÇAS

6 meses

Mousse de abacate com cacau



- 1 abacate
- 1 banana nanica bem madura
- 2 colheres de sopa de cacau orgânico - para bebês novinhos usar bem menos.
- Gotas de limão

Bata todos os ingredientes no mixer ou liquidificador.
Coloque em potinhos e leve para gelar.