

NUTRICIONISTA  
CAROLINA  
ARBACHE



**RECEITAS  
SAUDÁVEIS  
PARA  
CRIANÇAS**

# RECEITAS SAUDÁVEIS PARA CRIANÇAS

6 - 12  
meses

## Almondegas 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

## Picolé de água de coco



Supervisionar  
bebês para não  
engasgar

### Ingredientes

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

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.