



CERTOSABER.COM

Receitas de Papinhas Saudáveis



Papinhas Saudáveis

Elaboramos e realizamos testes de 16 receitas para preparar as primeiras papinhas do seu bebê. Por meio delas, será possível dar uma variada nas refeições a criança poderá provar diferentes sabores.

Manter uma rotina organizada também é um desafio e você pode preparar iguarias que tenham muito sabor.

O segredo para que fique no ponto é simples: use apenas uma pitada de sal e não misture muitos ingredientes.

A paciência também é uma bela aliada e tudo será explicada ao longo das receitas, pois não são muito complicadas.

Em seguida, não é complicado de proceder e você terá acesso as melhores receitas sobre papinhas saudáveis.

Receitas normais

Grande parte da população gosta de comer carne e deseja passar essa alimentação para os seus filhos.

Bem como, a proteína é encontrada em abundância e essa é uma alternativa nutritiva para qualquer alimentação.

O objetivo do texto é mostrar algumas receitas assim e que possibilitem que você as faça com total facilidade.

Em seguida, é apenas oferecer ao pequeno (a) e com certeza ficará muito saboroso, pois foi feita com amor.

Feito toda essa introdução, é importante conhecer as iguarias e entender os ingredientes, sem esquecer do modo de fazer.

Prepare o fogo e as iguarias ficarão muito saborosas, sendo esse o momento de começar a fazer.

1. Papinha de carne, beterraba, batata e couve-flor

A combinação desses alimentos oferece o ferro da beterraba, as proteínas da carne, os carboidratos da batata e a vitamina C da couve flor. É válido conhecer os principais ingredientes e a seguir confira o que é necessário:

- 1 beterraba pequena (cortada em cubinhos);
- 1½ batata pequena (cortada em cubinhos);
- 1½ colher (chá) de cebola picada;
- 1½ colher (sobremesa) de óleo vegetal;
- 3 colheres (sopa) de carne moída;
- 3 colheres (sopa) de couve-flor muito bem picada.



1. Papinha de carne, beterraba, batata e couve-flor

Deu para ver que os ingredientes são simples encontra-los, sendo possível que você os tenha até em casa. Sendo assim, confira a seguir as informações para que você prepare a receita e seja feita do modo coreto:

- **Na panela, busque aquecer o óleo e foque a carne moída, acrescentando também a cebola;**
- **Coloque a batata e a beterraba;**
- **Cubra com água e tampe a panela, cozinhando até que os ingredientes estejam macios e apenas com um pouquinho de caldo;**
- **Junte a couve-flor e busque cozinhar por 6 minutos;**
- **Amasse todos os ingredientes, utilizando um garfo ou colher e sirva, porque rende até 3 belas porções.**

2. Papinha de mandioquinha, carne e cenoura

Ah, outra bela opção é essa e engloba apenas 3 ingredientes, aliás, você sabia que se complementam?

Eu aposto que você fará o mesmo que a maioria das mães: dar a papinha e comer um pouco, afinal, ninguém é de ferro.

O mais importante é entender quais são os ingredientes e as notícias são boas, porque você precisa de muito pouco.

Conforme for a quantidade, é preciso aumentar ou diminuir a receita e a seguir confira do que se trata:

- **1½ unidade de cenoura;**
- **250 g de patinho;**
- **750 g de mandioquinha.**



Se você está pensando que o modo de preparo é complicado, saiba que com alguns passos você faz a receita ficar sob medida. É chegada a hora de obter todas as informações e a seguir confira o que deve ser feito:

- **Em primeiro lugar, descasque a mandioquinha, e com a cenoura, também corte em cubos bem grossos;**
- **O patinho também deve ser picado e em pedaços pequenos, de 2 cm no máximo;**
- **Insira todos os ingredientes em uma panela com tampa e cubra, com a distância de 2 dedos acima da água;**
- **Cozinhe em fogo alto por até meia hora ou até que possa ficar macio;**
- **Assim que estiver cozido, tire-o da panela e, por meio de uma escumadeira, transfira para o seu liquidificador;**
- **É importante retirar um pouco da água do cozimento e bata por alguns minutos, até que fique cremoso;**
- **Caso ache necessário, coloque mais água e aos poucos chegará na textura que você julga desejada;**
- **Por fim, sirva e divida em outras porções, pois vai evitar de fazer tudo novamente.**

3. Papinha de Carne, Mandioquinha, Cenoura e Feijão

O feijão é um alimento rico em ferro e tem boa quantidade de proteína, além de fazer parte da cultura alimentar do Brasil.

A carne é rica em proteína, a mandioquinha tem carboidrato e a cenoura é um alimento essencial a todos.

O mais importante é conhecer os ingredientes e a notícia é excelente, porque você pode ter todos em casa.

Daí para frente é simples e basta ter atenção no que deve ser feito, portanto, confira a seguir o que providenciar:

- **½ cebola (já picada);**
- **2 cenouras;**
- **½ ramo de alecrim;**
- **½ ramo de manjericão;**
- **½ ramo de tomilho;**
- **½ talo de alho poró;**
- **½ xícara de feijão;**
- **1½ folhinhas de louro;**
- **200 gramas de carne (magra);**
- **4 mandioquinhas pequena (previamente descascadas).**

3. Papinha de Carne, Mandioquinha, Cenoura e Feijão

O mais interessante de tudo é o modo de preparo e não é complicado de proceder, como dito acima. Contudo, é fundamental entender do que se trata e obter todas as informações, portanto, confira abaixo o que fazer:



3. Papinha de Carne, Mandioquinha, Cenoura e Feijão

- Primeiramente, corte a carne em tiras;
- Por outro lado, pegue uma panela de pressão e não se esqueça de aquecer o azeite;
- Pegue os temperos (alho poró, alecrim, cebola, louro, manjericão e tomilho) e misture;
- Junte a carne e procure refogar até que fique dourado, juntando os demais ingredientes e cobrindo com água;
- A panela deve ser fechada e é melhor que seja a de pressão, pois será preciso deixar cozinhar por 45 minutos;
- Amasse a papinha com o garfo ou utilizando um mixer de mão e a escolha depende apenas de si mesmo.

4. Papinha de carne com legumes

A carne é um ingrediente fundamental e, quando é magra, faz um bem danado para a saúde de todas as crianças.

Igualmente, é necessário saber que a proposta é misturar com os ingredientes e existem várias alternativas.

O mais interessante é prestar atenção em todos os detalhes e também nos ingredientes que estão disponíveis.

Logo após, não é muito complicado e basta estar atento aos pontos abaixo, portanto, a seguir confira:



4. Papinha de carne com legumes

Ingredientes:

- ½ batata pequena (picada em cubinhos);
- ½ colher (chá) de cebola (já picada);
- 1 colher (chá) de azeite ou, se preferir, use óleo vegetal;
- 1 colher (sopa) de carne magra (já moída);
- 1 colher (sopa) de couve (picadinha);
- 1 colher (sopa) de abóbora (cortada em pedacinhos).



4. Papinha de carne com legumes

Desde já: fica claro a facilidade de encontrar os ingredientes e é importante conhecer o modo de preparo.

De fato, essa é a parte mais simples de ser feita e a seguir confira como não é complicado de proceder:

- **Aqueça o óleo e refogue a cebola brevemente, inserindo a carne moída e é fundamental mexer muito bem;**
- **Acrescente a batata e a abóbora, cobrindo com água e tampando a panela, pois será preciso cozinhar em fogo baixo;**
- **Os ingredientes devem estar macios e é preciso inserir a couve, deixando cozinhar por mais 5 minutos;**
- **Por fim, é válido apenas amassar bem com um garfo e servir.**

5. Papinha de frango, arroz, ervilha, cenoura e espinafre

Uma bela opção é essa papinha e é muito saudável, porque o frango é uma carne com pouca caloria.

O arroz oferece carboidrato e a combinação dos demais ingredientes, em resumo, oferecem muitas fibras e vitaminas.

O mais importante é conhecer os ingredientes e não duvide: é muito fácil de providenciar tudo.

No entanto, é fundamental saber do que se trata e buscar todas as informações, portanto, veja a seguir do que se trata:



5. Papinha de frango, arroz, ervilha, cenoura e espinafre

Ingredientes:

- 1 cenoura pequena picada em cubos;
- 1½ colher (chá) de cebola picada;
- 1½ colher (sobremesa) de óleo vegetal;
- 1½ colher (sopa) de arroz cru (lavado);
- 1½ colher (sopa) de ervilha fresca;
- 2½ colheres (sopa) de frango cortado em cubinhos pequenos;
- 3 colheres (sopa) de espinafre picado.

Uma vez aprendido os ingredientes, chega-se o momento de entender o modo de fazer e também não é complicado. Assim também, é preciso preparar e abaixo confira como tudo pode ser feito com total facilidade.

5. Papinha de frango, arroz, ervilha, cenoura e espinafre

Modo de preparo:

- Em primeiro lugar, aqueça o óleo e refogue a cebola, inserindo, por fim, o frango dentro da panela;
- Busque acrescentar o arroz, a cenoura e também a ervilha, cobrindo com água;
- É fundamental tampar a panela e cozinhe para que esses ingredientes possam estar macios, mantendo um pouquinho de caldo;
- Junte o espinafre e lembre-se de cozinhar por 6 minutos, amassando os ingredientes e servindo, uma vez que rende até 3 porções.

Receitas vegetarianas e/ou veganas

Certamente que a maioria das pessoas ainda comem carne, porém o vegetarianismo e o veganismo são tendências para o futuro.

Do mesmo modo, muitos já aderiram a esse estilo de vida e querem passar adiante.

Os filhos podem alimentar-se dessa forma e não há maiores problemas, afinal são alimentos saudáveis.

Vale destacar que para ser vegano é preciso não usar nada de origem animal, porém o foco do texto é apenas na alimentação.

O mais importante é conhecer as três papinhas para esse público e a influencia que pode exercer na alimentação. Desse modo, as próximas iguarias serão adequadas para esse fim e podem ser feitas com facilidade.

6. Papinha legumes

Antes de mais nada, essa receita tem um nome peculiar e se trata apenas de diversos alimentos, pois precisam ser misturados.

A maioria dos ingredientes podem ser encontrados em um hortifruti ou mesmo na sua própria casa.

A fim de facilitar o entendimento e deixar tudo mais simples, é importante conhecer o que deve ser providenciado.

Dessa forma, chegou o momento de saber quais são e a seguir veja como é mais simples do que você imagine:



6. Papinha legumes

Ingredientes:

- ½ batata (pequena);
- ½ beterraba (pequena);
- ½ colher (sobremesa) de óleo de milho;
- ½ dente de alho (bem pequeno);
- ½ mandioquinha (pequena);
- ½ pedaço cebola (já picada);
- ½ tomate (já sem pele e sementes);
- 1 colher de sopa de arroz;
- 1 folha de agrião;
- 1 folha de repolho (roxo);
- Água filtrada em grande quantidade;
- Uma pintadinha de sal.

6. Papinha legumes

De antemão: é importante entender o modo de preparo e são apenas três passos para que possa ficar pronto.

Da mesma forma, saiba que o processo não é muito complicado e abaixo veja o que precisa ser feito:

- **Coloque duas xícaras de água para ferver e é importante que seja já filtrada, inserindo os ingredientes (exceto o caldo de feijão e a salsinha);**
- **Deixe cozinhar até que fiquem moles, retirando as cascas desses legumes e busque amassar tudo com o garfo;**
- **Posteriormente, é preciso finalizar e basta acrescentar o caldo de feijão, incluindo também a salsinha.**

7. Papinha de cenoura com chuchu

Uma das melhores introduções alimentares é com essa receita, pois oferece um alimento 'sem muito paladar' e outro bem nutritivo.

Respectivamente, o chuchu e a cenoura, são importantes para o corpo e devem ser consumidos.

Um bebê que aprende a comer bem, desde de novinho, tem mais chance de manter essa alimentação para o resto da vida.

Os ingredientes são bem simples de serem encontrados e a seguir confira como não é complicado:



7. Papinha de cenoura com chuchu

Ingredientes:

- ¼ cenoura cortada (já em cubinhos);
- ¼ chuchu cortado (já em cubinhos);
- ½ colher (chá) de cebola (já picadinha);
- ½ colher (chá) de óleo vegetal.

O modo de fazer é bem fácil e, em apenas cinco passos, é possível fazer, embora muitos pensem que é difícil.

É muito importante prestar atenção nos detalhes e abaixo confira como preparar essa bela papinha para criança:

7. Papinha de cenoura com chuchu

Modo de preparo:

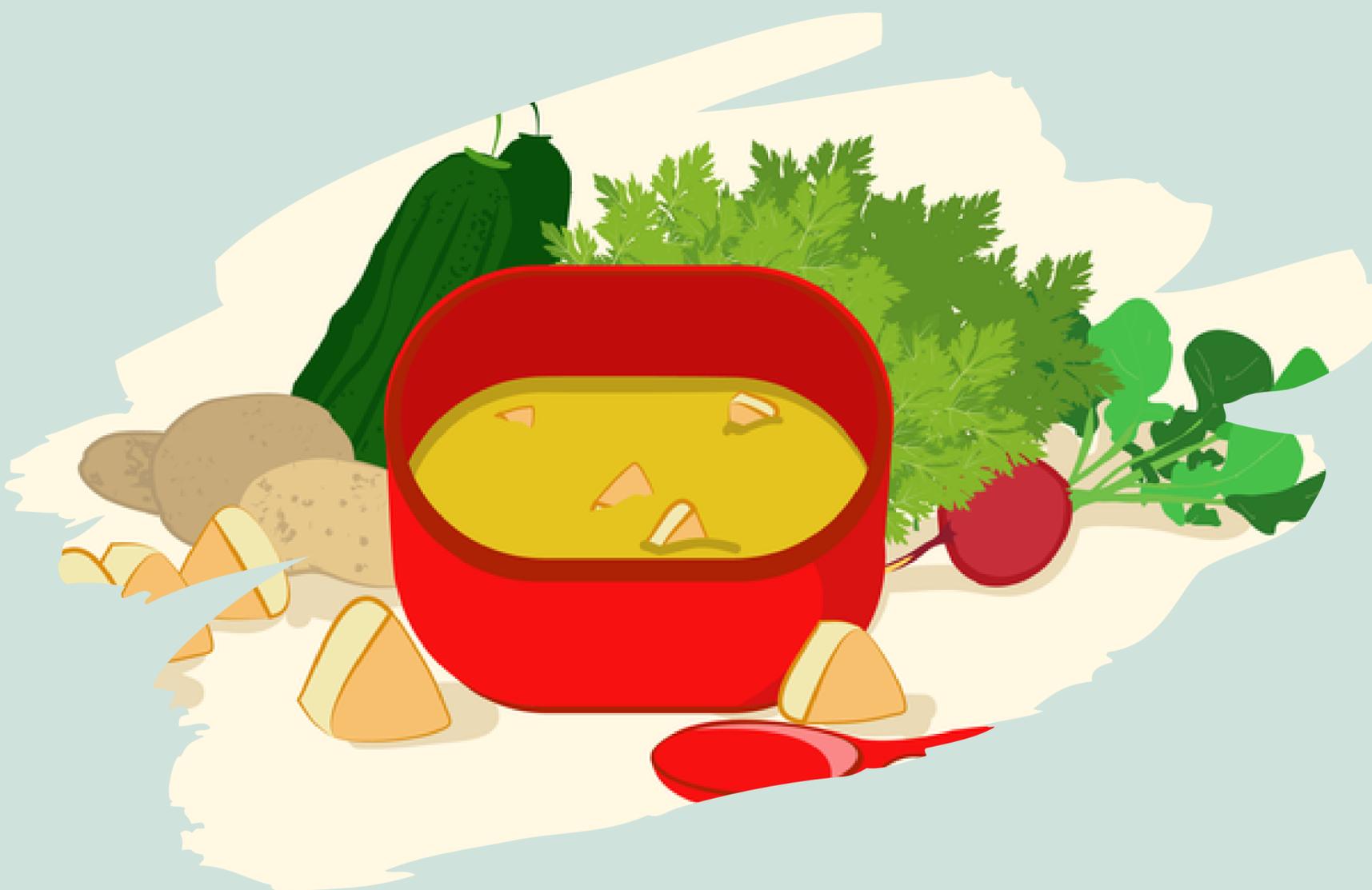
- O primeiro passo é aquecer o óleo e ir acrescentando, aos poucos, em via de regra, a cebola e seguir refogando;
- Em seguida, comece a inserir os demais legumes e sempre devagar, sem ter qualquer tipo de pressa;
- É fundamental colocar água e cobrir, baixando o fogo e tampando a panela, cozinhando até que fique macio;
- O caldo deve ser conservado e é muito importante ter atenção;
- O passo final é simples e basta amassar, podendo usar um garfo ou mesmo uma colher.

8. Papinha gelada

Imagine um dia de muito calor e é preciso refrescar a criança, você sabia que com uma papinha dá para proceder assim?

Pois é, a receita não é muito complicada de ser feita e a seguir confira os ingredientes necessários:

- $\frac{1}{4}$ cenoura;
- $\frac{1}{4}$ colher (sopa) de chia;
- $\frac{1}{4}$ pepino;
- $\frac{1}{2}$ tomate;
- $7\frac{1}{2}$ folhas de agrião;
- Azeite a seu gosto.



8. Papinha gelada

Atenção: procure não se apegar muito a quantidade exata dos ingredientes, pois tudo depende da sua necessidade.

Para alguns, em resumo, pode ser relevante aumentar a quantidade e abaixo veja como preparar essa iguaria:

- **Em um liquidificador, basta a cenoura e também a chia, sempre na função pulsar, e até que possa ser triturada ligeiramente;**
- **É primordial acrescentar os demais ingredientes e que seja possível bater até desmanchar os ingredientes;**
- **Não deixe virar purê, e é primordial que a papinha tenha uma leve textura;**
- **Basta servir e deixar o (a) se deliciar.**

8. Papinha gelada

Atenção: procure não se apegar muito a quantidade exata dos ingredientes, pois tudo depende da sua necessidade.

Para alguns, em resumo, pode ser relevante aumentar a quantidade e abaixo veja como preparar essa iguaria:

- **Em um liquidificador, basta a cenoura e também a chia, sempre na função pulsar, e até que possa ser triturada ligeiramente;**
- **É primordial acrescentar os demais ingredientes e que seja possível bater até desmanchar os ingredientes;**
- **Não deixe virar purê, e é primordial que a papinha tenha uma leve textura;**
- **Basta servir e deixar o (a) se deliciar.**

Bem, o mais importante é permitir que a criança tenha condição de provar diferentes tipos de papinhas.

Em outras palavras, é oferecer alternativas e variar a alimentação, já que pode fazer com que a criança não enjoie.

Dicas para que a introdução alimentar seja tranquila

O mais importante é introduzir os alimentos paulatinamente e com a atenção necessária, mas de uma maneira leve. Para que tudo transcorra bem, confira a seguir três dicas para que as papinhas sejam dadas com mais facilidade:

• **Dê as papinhas de forma lúdica-** O clássico aviãozinho é uma bela opção e sempre dá certo, pois as crianças costumam gostar. Aliás, é uma maneira de brincar com o bebê e fazê-lo comer se divertindo.

• **Ofereça variedade de opções-** Cada alimento é rico em determinados nutrientes e é fundamental que você varie o cardápio. Inclusive, permite que a criança prove muitas opções e se acostume.

•**Veja quais papinhas a criança gosta mais-**
Mesmo que você varie, saiba que alguns paladares o bebê irá preferir e outros não. Esse fato possibilita que você faça em quantidades maiores e possa armazenar.

Bem, percebeu como é simples e que pode facilitar bastante a sua vida? Lembre-se: essa é uma fase gostosa e que deve dar prazer para todos, mas não se esqueça de convidar o papai para participar também.

Siga nosso Instagram

