

AUTORIDADE ALIMENTAR  
ASSESSORIA EMPRESARIAL

# E-BOOK CULINÁRIO

Mais opção e saúde para nossas crianças

Parceria Espaço Sementes e  
Autoridade Alimentar



## Andrea Abreu

✓ @autoridade.alimentar

Sobre a autora: nutricionista formada há 23 anos pela faculdade São Camilo - SP, especialista em Nutrição Clínica, Esportiva e Gastronomia Funcional, também graduada em Gestão Empresarial e Pedagogia. Há 17 anos mora em Ilhabela buscando melhor qualidade de vida.

Atualmente tem uma e-commerce de produtos naturais à base de cacau @sorria.produtosnaturais e também responsável pela Autoridade Alimentar, que presta assessoria em gestão, qualidade e vigilância sanitária para empresas de alimentação e microempreendedores (treinamentos, rotulagens, cardápios, auditorias, manual de boas práticas, etc)

Esse e-book foi elaborado com  
receitas práticas já testadas,  
tentando conciliar a alimentação  
saudável ao paladar infantil

# Introdução

## **Alimentação Infantil: Dúvidas e Mitos**

Durante as primeiras semanas de aula na **Escola de Educação Infantil Espaço Sementes**, realizamos uma pequena pesquisa e percebemos que algumas dúvidas e mitos surgem na alimentação infantil. Vamos esclarecer algumas delas agora.

### **CARBOIDRATOS**

Os carboidratos são a base da nossa alimentação e a principal fonte de energia, essenciais para o crescimento e desenvolvimento das crianças. Para consumir carboidratos mais nutritivos e saudáveis, podemos incluir batatas, mandioca, mandioquinha e cará na alimentação, seja in natura ou como base para pães e tortas. Outra opção é fazer pão utilizando metade farinha branca e metade farinha integral ou aveia, tornando-o mais saudável. A tapioca pode ser misturada com ovos, aveia ou frutas para ficar mais nutritiva.

Devemos limitar o consumo de carboidratos simples e açúcares em geral, tanto na escola quanto em casa. O mel, embora seja um açúcar simples, é natural, rico em nutrientes, com propriedade medicinal, sendo uma boa opção para adoçar alimentos para crianças a partir de 1 ano.

### **PROTEÍNAS**

As proteínas são essenciais para o crescimento das crianças. As fontes animais incluem carnes, ovos, leite e derivados, enquanto as fontes vegetais são leguminosas como feijão, lentilha, soja e grão de bico. Devemos consumir carnes vermelhas e queijos com moderação devido ao alto teor de gorduras saturadas. Dietas vegetarianas devem incluir uma variedade de grãos para garantir todos os tipos de proteínas necessárias.

Frios e embutidos, embora sejam fontes de proteína, não são recomendados devido ao excesso de gordura, sódio, conservantes e químicos, que são prejudiciais à saúde e comprovadamente cancerígenos.

## GORDURAS

As gorduras são importantes para o funcionamento do metabolismo, mas seu consumo deve ser limitado. Evite exageros no preparo dos alimentos e prefira alimentos menos gordurosos.

## VEGETAIS

Muitos pais relataram que seus filhos consomem frutas, mas têm mais dificuldade com hortaliças. Para incentivar o consumo de vegetais, podemos variar a apresentação, o tipo de preparação e promover a convivência com outras crianças que já consomem esses alimentos. Os vegetais são importantes para a nutrição das crianças e o consumo de fibras, muito importante para o equilíbrio do prato.



## QUANTIDADE DE ALIMENTO

Muitos pais se preocupam com a quantidade de alimento que a criança ingere, achando sempre pouco. Não podemos comparar com o nosso prato, o estômago da criança é bem pequeno e ele vai aumentando gradualmente a quantidade dependendo da sua necessidade. É melhor a criança comer pouco e mais frequente do que muito de uma só vez, para ajudar na digestão e para que possa compreender melhor a fome e saciedade. Crianças que não tiveram o aleitamento materno tendem a comer mais. Claro que sempre devemos cortar os excessos de doces e industrializados, mas as crianças não devem passar por restrições alimentares, isto é, devem comer a livre demanda, sendo assim não devem comer forçado determinada porção, assim como não devem ser proibidas de repetir caso peça mais. À partir de 2 anos, a criança já pode comer a mesma comida do adulto, sem mudar consistência.

# SUMÁRIO

- 
- 06** Bolo de Milho
- 07** Bolo de Cenoura
- 08** Bolo de Banana
- 09** Bolo de Chocolate
- 11** Sanduíches Naturais: Pão de Cenoura
- 12** Patês: grão de bico, ricota e cenoura
- 13** Pão queijo e tomate
- 14** Iogurte com frutas e “danoninho” caseiro
- 15** Torta de liquidificador
- 16** Pão de Beijo
- 18** Muffin de legumes
- 19** Muffin de brócolis
- 20** Muffin de abóbora com frango
- 21** Muffin de couve
- 22** Panqueca de banana e Crepioca
- 23** Milho, Pipoca e Bolinho de Milho
- 24** Biscoito de Aveia e Mel, Biscoito de Banana e aveia

# BOLO DE MILHO

## Ingredientes

- 200g de milho cozido ou milho em conserva sem sal
- 200g de açúcar demerara
- 1/3 de xícara de óleo
- 200ml de leite
- 200g de flocão de milho
- 3 ovos inteiros
- 1 colher de sopa de fermento químico
- manteiga e farinha para untar

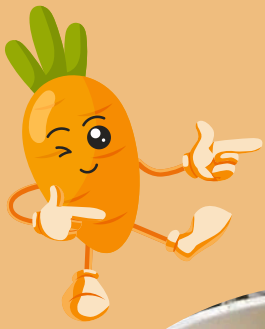


## Modo de Preparo:

Primeiramente unte uma forma com furo no meio e ligue o forno para aquecer. Depois coloque todos os ingredientes exceto o fermento no liquidificador e bata até criar uma massa homogênea. Acrescente o fermento e pulse por mais 3 vezes e despeje o conteúdo na forma untada. Leve para assar em forno médio por aproximadamente 40 minutos.

## DICAS E SUBSTITUIÇÕES:

- Alimentos enlatados normalmente são rico em sódio, então se não conseguir utilizar o milho natural cozido, dê uma lavada com água filtrada no milho em lata ou compre uma opção sem sódio.
- Esse já é um bolo sem glúten, mas se você for alérgico, unte a forma com fubá no lugar da farinha de trigo
- Para quem não consome ovo, poderá substituir por gel de linhaça: 1 col de sopa de linhaça moída + 3 col de sopa de água substituem 1 ovo
- E o leite poderá ser substituído por leite vegetal ou água



# BOLO DE CENOURA



## Ingredientes

- 3 cenouras
- 4 ovos
- 1 xic de óleo
- 1 xic e 1/2 de açúcar
- 1 col de sopa de fermento químico
  
- 2 xícaras de farinha de trigo

## Modo de Preparo:

Bater no liquidificador os primeiros ingredientes e com a massa bem líquida, despeje em 2 xic de farinha de trigo e misture na mão. Coloque em forma untada por 40 minutos em forno a 180 graus.

## DICAS E SUBSTITUIÇÕES:

- Se seu liquidificador não for muito potente, poderá precisar ralar a cenoura antes de colocar no liquidificador
- Poderá trocar o óleo por óleo de coco se preferir
- Poderá substituir a farinha de trigo por mix de farinha sem glúten
- Deixe a cobertura apenas para ocasiões especiais
- **Cobertura de chocolate:** 1/3 xic de água, 1/3 xic de açúcar, 1/2 xic de chocolate em pó, 1 col de sopa de manteiga. Levar em fogo baixo por 5 minutos - cobrir o bolo em seguida e deixar esfriar.

# BOLO DE BANANA

## Ingredientes

- 4 bananas-nanicas em pedaços
- 4 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo (200 ml)
- 2 xícaras (chá) de aveia em flocos
- 1 xícara (chá) de uvas-passas
- 2 col (sopa) de fermento químico
- Canela em pó para polvilhar

## Modo de Preparo:

Bata os pedaços de banana com os ovos e o óleo no liquidificador até triturar bem. Despeje sobre os demais ingredientes misturados em uma tigela, mexendo até incorporar. Disponha em fôrma de bolo inglês ou de sua preferência untada com óleo e asse em forno médio preaquecido (180 °C) por cerca de 30 minutos ou até dourar. Polvilhe com canela e deixe esfriar.

## DICAS E SUBSTITUIÇÕES:

- Se seu filho não gosta de ver as uvas no meio do bolo, pode bater junto com a banana no liquidificador
- Se preferir, coloque um pouco de canela diretamente na massa e deixe um pouco de banana picada para decorar o bolo colocando no fundo da forma, antes de despejar a massa



# BOLO DE CHOCOLATE

Sem farinha, com muito prazer...



## Ingredientes

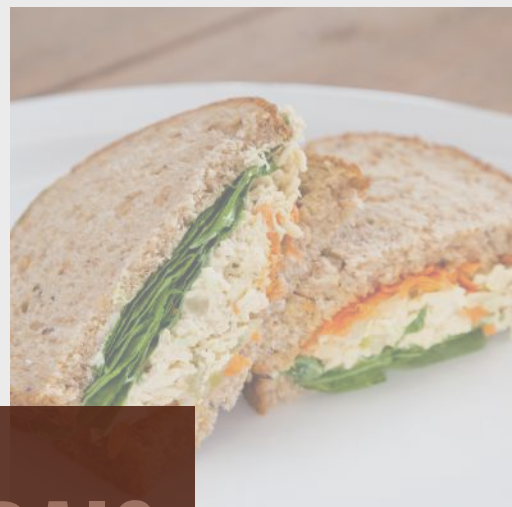
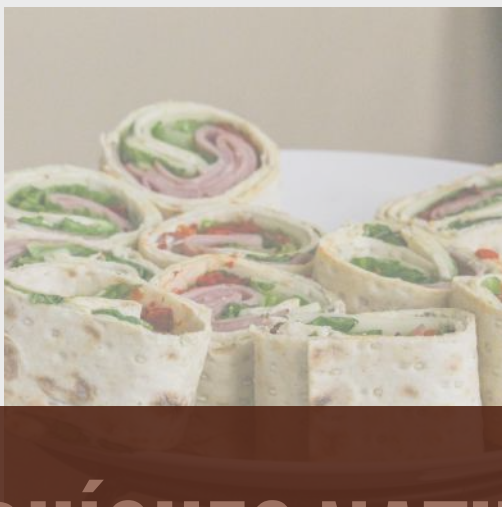
- 6 ovos
- 8 col (sopa) de achocolatado ou cacau 50%
- 7 col (sopa) de açúcar
- 100 g de manteiga
- 100 g de coco ralado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

## Modo de Preparo:

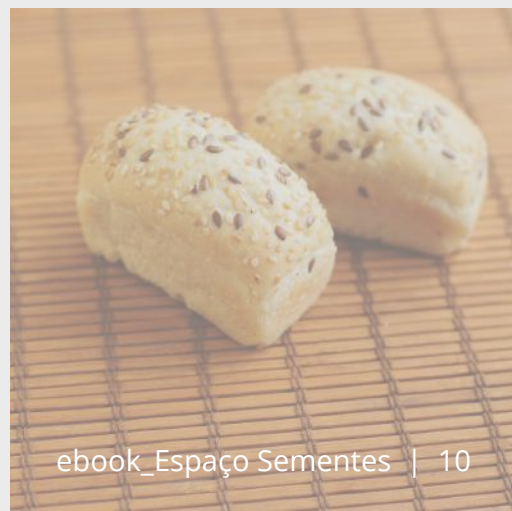
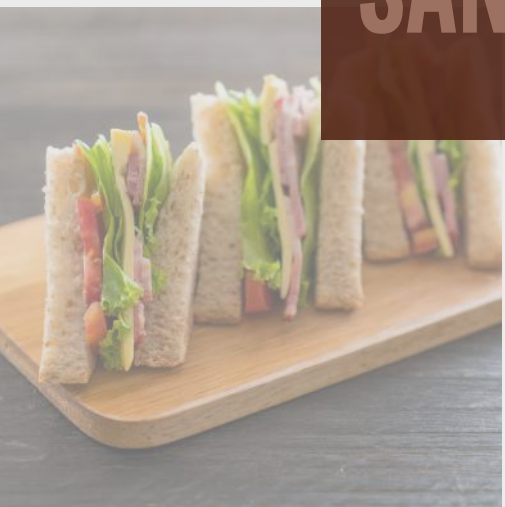
Bata os quatro primeiros ingredientes no liquidificador. Despeje sobre os secos em uma tigela, mexendo até incorporar. Disponha em fôrma untada e enfarinhada (pode ser com cacau em pó) e asse em forno médio preaquecido (180 °C) por cerca de 25-30 minutos.

## DICAS E SUBSTITUIÇÕES:

- Se não conseguir o coco natural ralado, compre uma opção sem açúcar



# SANDUÍCHES NATURAIS



# COMO FAZER?

## PÃES PARA OS SANDUÍCHES:

Sabemos que o pão integral seria o mais interessante, pois é mais nutritivo e saudável, porém as crianças acabam por enjoar. Para mudar, podemos trocar o formato do pão como pão de forma integral partido ao meio formando um triângulo, ou partido em quatro formando quadrados ou ainda um mini pão francês integral. Mas eles podem ser substituídos por pão de cará, pão de cenoura ou algum outro pão caseiro mais macio, que eles preferam.



## PÃO DE CENOURA

*Muito Fácil Sem Sova*

### INGREDIENTES:

- 2 cenouras
- 2 ovos
- 1/2 xic de óleo
- 1 col de sopa de sal
- 2 col de sopa de açúcar
- 2 tabletes (30g) de fermento biológico fresco
- 1 xic de água morna

### Modo de Preparo:

Bater tudo no liquidificador por 1 minuto e misturar a 5 xic de farinha de trigo. Colocar em forma untada e esperar crescimento por 40 minutos antes de levar ao forno por 180 graus por mais 40 minutos. Poderá utilizar forma de bolo inglês ou formas de cup cake, mas lembre-se de não encher até a boca porque ele cresce.

## ACOMPANHAMENTOS:

Os patês são acompanhamentos saudáveis e com consistência agradável para as crianças (e também adultos, claro). Escolhendo bem os ingredientes, podemos torná-lo mais proteico para equilibrar a dieta.

# PATÊS



## Ingredientes

- 1 xic de grão de bico cozido
- 1 copo de iogurte
- 1 col. azeite
- sal e chimichurri à gosto

## Ingredientes

- 1 xic de creme de ricota
- 1 lata de atum sólido sem óleo
- orégano à gosto



## Ingredientes

- 2 unidades de cenoura COZIDA
- 1 unidade de cebola
- 1 dente de alho
- 2 colheres de sopa de maionese light OU creme de ricota
- 1 colher de café de sal
- 1 pitada de cominho
- cheiro verde a gosto

## Modo de Preparo:

- Patê não tem segredo ou amassar tudo no garfo e misturar se desejar uma consistência mais grossa ou bater tudo no liquidificador ou mixer para uma consistência mais pastosa.

# PÃO QUEIJO TOMATE CEREJA



Nem precisa de receita

*Básico que funciona*

# IOGURTE COM FRUTAS

## Iogurte com banana e granola

### Ingredientes:

- 1 copo de iogurte natural
- 1 col de sobremesa de mel
- 1 fruta picada
- 2 col de sopa de granola sem açúcar



### Modo de Preparo:

Para as crianças que não estão acostumadas com o gosto mais forte e azedo do iogurte natural, pode-se antes de colocar as frutas, adoçar com mel e misturar bem. Depois acrescentar a fruta de sua preferência e a granola ou aveia.

## “Danoninho” Caseiro

### Ingredientes:

- 3 carás/inhame pequenos cozidos
- 1 caixa de morango maduro

### Modo de Preparo:

Com o cará ainda quente, pique e coloque no liquidificador com 1 caixa de morango e bata até obter um creme bem liso. Se o morango não tiver muito doce, pode ter a necessidade de adoçar. Colocar para gelar por pelo menos 4h. sirva a seguir. Pode ser servido com granola ou puro.



# 1 PREPARO PARA 3 TORTAS

## Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 xíc de farinha de trigo
- 1 xíc de farinha integral ou aveia
- 1/2 xíc de óleo
- 1 e 1/2 xíc de leite ou água
- 1 col de sopa de fermento
- sal e tempero seco à gosto

## Modo de Preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador e despejar em forma já untada e enfarinhada. Por cima coloque o recheio de sua preferência, como sugestão: **seleta de legumes refogados, frango desfiado temperado ou carne moída refogada**. Asse em forno médio por 40 minutos.

# PÃO DE BEIJO



## Ingredientes:

- 500 g de mandioquinha OU mandioca cozida
- 1 1/2 xícara (chá) de polvilho azedo
- 1 1/2 xícara (chá) de polvilho doce
- 1/2 xícara (chá) de azeite
- 3 col (sopa) chia (opcional)
- 1 col (chá) de cúrcuma (opcional)
- Sal a gosto
- Quanto baste de água para dar ponto

## Modo de Preparo:

Cozinhe a mandioquinha até ficar bem mole, descarte a água do cozimento e amasse até virar um purê homogêneo. Em um recipiente misture o polvilho doce, polvilho azedo, sal e o azeite até formar uma farofa e acrescente o purê de mandioquinha e misture com as mãos. Adicione a chia e aos poucos adicione água, sempre sovando até que a massa não grude mais nos dedos. O ponto deve ser uma massa lisa sem ficar quebradiça. Modele as bolinhas e asse em forno médio por 30 minutos.

***O pão de beijo pode ser congelado e pode ser uma ótima substituição ao pão de queijo tradicional, mais barato, mais saudável e sem lácteos (ideal para veganos ou alérgicos).***





# FESTIVAL *de* MUFFIN

1. Palavra de origem francesa “moufflet”, quer dizer “pão suave” ou “pão fermentado”

2. É o nome dado a pequenos bolinhos consumidos no lanche da tarde





## MUFFIN DE LEGUMES

### Ingredientes:

- 300g de legumes refogados
- 4 ovos
- 2 col (sopa) de farinha

### Modo de Preparo:

- Refogar os legumes de sua preferência (pode ser um ou uma seleta de legumes) e misturar na refoga 4 gemas e a farinha, misture até encorpar
- Aqueça o forno e unte uma forma de bolo inglês ou forminhas de cup cake
- Bata as 4 claras em neve
- Misture as claras com os legumes delicadamente e coloque na forma escolhida
- Asse em forno médio por 15 minutos

# MUFFIN DE BRÓCOLIS

## Ingredientes:

- 2 ovos
- 200 gramas de brócolis picado
- 170 gramas de iogurte natural
- 80 gramas de queijo parmesão ralado
- 3/4 xícara de chá de farinha de aveia
- 1 colher de chá de sal

## Modo de Preparo:

- Em um recipiente, junte os ovos e o iogurte natural. Mexa bem até formar um creme uniforme.
- Acrescente 50 gramas de queijo, a aveia e o brócolis. Misture até formar uma massa homogênea com os pedaços de brócolis.
- Transfira a massa para as forminhas de muffin e coloque o restante do queijo por cima.
- Leve as formas ao forno preaquecido a 220 °C por cerca de 20 minutos.
- Sirva e bom apetite.



## MUFFIN DE ABÓBORA COM FRANGO

### Ingredientes:

- 800 gramas de abóbora cabotiá cozida e amassada
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 peitos de frango em filé desfiados
- 1 cebola roxa picada
- 1 dente de alho picado
- Sal, pimenta-do-reino e salsinha a gosto
- Parmesão a gosto para polvilhar

### Modo de Preparo:

- Em um recipiente, adicione a abóbora cozida e amasse ela até virar um purê.
- Acrescente a manteiga e misture.
- Junte o frango desfiado, a cebola, o alho, a salsinha, o sal, a pimenta e misture até tudo se incorporar.
- Preencha as forminhas de muffin (ou cupcake)
- Finalize polvilhando o parmesão ralado por cima dos muffins e leve ao forno preaquecido a 180° graus por cerca de 30 minutos.
- Agora é só servir. Bom apetite.



# MUFFIN DE COUVE

## Ingredientes:

- 6 colheres de sopa de farinha de aveia
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 50 g de couve picada
- 1 colher de café de fermento químico
- Frango cozido, desfiado e temperado a gosto
- Queijo a gosto

## Modo de Preparo:

- No liquidificador, bata todos os ingredientes, exceto o fermento, o frango e o queijo.
- Quando estiver homogêneo, adicione o fermento e pulse rapidamente.
- Despeje um pouco da massa em forminhas de silicone.
- Cubra com um pouco do frango desfiado e com queijo.
- Despeje mais um pouco de massa por cima.
- Asse em forno pré-aquecido a 200 graus por cerca de 20 minutos e aproveite!



# PANQUECAS

## PANQUECA DE BANANA



### Ingredientes:

- 1 banana amassada
- 1 ovo

### Modo de Preparo:

Bater o ovo, misturar com a banana já amassada e colocar em frigideira untada. Quando estiver dourada, vire para assar dos dois lados e sirva puro ou com mel ou geleia de frutas.

# Crepíoca

### Ingredientes:

- 4 col. de sopa de tapioca
- 1 ovo
- sal à gosto

### Modo de Preparo:

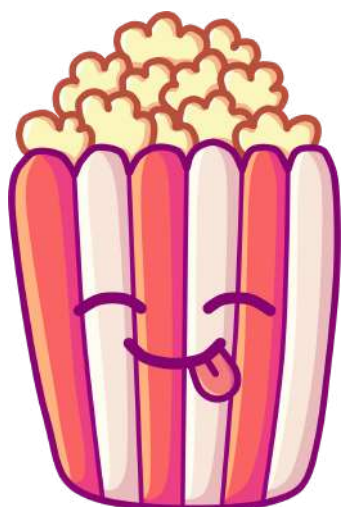
Bater o ovo, misturar com a tapioca até incorporar - acrescentar sal e tempero à gosto e colocar em frigideira untada. Quando estiver dourada, vire para assar dos dois lados e sirva em seguida.



# MILHO

## MILHO COZIDO

Milho cozido não tem segredo, a não ser cozinhar bem para deixar bem molinho para as crianças e deixar esfriar bem para deixar elas se divertirem com a espiga. Mas às vezes também poderá ser servido já debulhado para ser consumido de colher caso a criança tenha dificuldade na mordida.



## PIPOCA

Outro sub-produto do milho, pode ser uma ótima ideia para os finais de tarde e festividades. A pipoca é um alimento saudável, rico em fibras, basta não exagerar no óleo de preparo.

\*recomendado à partir de 2 anos

## BOLINHO DE MILHO

- 2 espigas de milho debulhadas
- 1/2 xícara de uvas passas brancas
- 1/2 xícara de leite de coco

## Modo de Preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador por 5 minutos até obter uma massa bem lisa. Coloque em formas de cup cake e asse em forno médio por 20-30 minutos.

# BISCOITOS SAUDÁVEIS

## BISCOITO DE AVEIA E MEL

### Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de aveia
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1 xícara de aveia em flocos
- 1 xícara de fécula de batata
- 1 col (chá) de fermento em pó
- 1/2 col (chá) de sal
- 1/2 xícara de óleo
- 1 col (sopa) de mel

### Modo de Preparo:

Em um recipiente peneire a farinha de aveia e o açúcar, acrescente a aveia, fécula de batata, fermento e sal e misture bem. Adicione o óleo, mexa e acrescente aos poucos 5 colheres de sopa de água misturado ao mel, até que a massa desgrude da tigela. Molde os biscoitos e coloque em uma assadeira untada. Leve para assar em forno médio, preaquecido por cerca de 15 minutos.

## BISCOITO DE BANANA E AVEIA

### Ingredientes:

- 2 bananas maduras
- 1 xícara de aveia em flocos
- 1 colher (chá) de essência de baunilha (opcional)
- 1 pitada de canela (opcional)

### Modo de Preparo:

Preaqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel manteiga. Em uma tigela, amasse as bananas até formar um purê e adicione a aveia e misture bem. Acrescente a baunilha e a canela, se estiver usando. Com uma colher, coloque porções da massa na assadeira, modelando em formato de biscoitos. Asse por 15-20 minutos ou até os biscoitos estarem levemente dourados. Deixe esfriar antes de servir.







ESPAÇO  
**Sementes**  
ONDE A INFÂNCIA  
**FLORESCE**



**Bom Apetite!**

**@espacosementes**



liberdade



amor



respeito