

# MISTURINHA MÁGICA:

Receitas divertidas para fazer com seus minichefs

Produzido por  
Aline Grodt  
e inteligências  
artificiais



**Bem-vindo ao mundo delicioso e colorido da cozinha!** 🍴 ✨

Este e-book foi criado para transformar o momento de preparo das refeições em uma verdadeira brincadeira com as crianças.

Aqui, você vai encontrar receitas fáceis, nutritivas e superdivertidas, que envolvem os pequenos em cada passo da preparação. Prepare-se para risadas, mãos sujas e muitos sabores incríveis!

Vamos juntos descobrir que cozinhar pode ser uma aventura saborosa e cheia de aprendizado para toda a família. Prontos para colocar a mão na massa? 😊 👩👦 👨👦







### **Bolo de Banana e Aveia (Sem Açúcar)**

**Rendimento:** 10 porções

**Tempo de preparo:** 40 minutos

#### **Ingredientes:**

- 3 bananas maduras (quanto mais maduras, mais doce o bolo ficará)
- 2 ovos
- 1/3 de xícara de óleo de coco ou azeite de oliva suave
- 1 xícara de aveia em flocos finos (ou farelo de aveia)
- 1/2 xícara de farinha de aveia (pode substituir por farinha integral ou de amêndoas)
- 1 colher de chá de fermento químico
- 1 colher de chá de canela em pó (opcional, mas dá um aroma especial)
- 1 pitada de sal
- 1/4 de xícara de uvas-passas ou tâmaras picadas (opcional, para deixar mais doce)

#### **Modo de preparo:**

1. **Pré-aqueça o forno** a 180°C e unte uma forma pequena com óleo de coco ou forre com papel manteiga.
2. **Bata as bananas, os ovos e o óleo** no liquidificador ou mixer até obter uma mistura homogênea.
3. Em uma tigela, **misture os ingredientes secos:** aveia, farinha, canela e sal.
4. Adicione a mistura do liquidificador aos ingredientes secos e mexa até incorporar. Por último, misture o fermento delicadamente.
5. Se desejar, acrescente as uvas-passas ou tâmaras picadas e misture novamente.
6. **Despeje a massa** na forma preparada e leve ao forno por 30-35 minutos, ou até que o bolo esteja dourado e firme ao toque. Faça o teste do palito: se sair limpo, está pronto.
7. Espere esfriar antes de desenformar e servir.

#### **Dica:**

- Sirva com uma geleia natural de frutas ou iogurte caseiro para acompanhar.
- Essa receita é rica em fibras, energia e nutrientes, perfeita para crianças pequenas e até para bebês no método BLW (desde que sem as passas ou tâmaras).

Que tal testar essa receita com seus pequenos na cozinha? 😊

# Panquecas Saudáveis

**Rendimento:** 6-8 pancakes médias

**Tempo de preparo:** 20 minutos

## Ingredientes:

- 1 banana madura (pode pedir para as crianças amassarem)
- 1 ovo
- 1/2 xícara de aveia em flocos finos (ou farinha de aveia)
- 1/4 de xícara de leite (ou bebida vegetal)
- 1 colher de chá de fermento químico
- 1 pitada de canela em pó (opcional, mas dá um aroma delicioso)
- 1 colher de chá de mel ou outra calda natural (opcional, para adoçar mais)

## Para decorar (opcional):

- Frutas picadas (morango, banana, mirtilos)
- Mel, geleia sem açúcar ou iogurte natural
- Granola ou nibs de cacau (para textura)

## Modo de preparo:

### 1. Amassar a banana:

Peça às crianças para amassar a banana com um garfo em uma tigela até formar um purê.

### 2. Misturar os ingredientes:

Adicione o ovo e o leite ao purê de banana e misture bem.

Depois, incorpore a aveia, o fermento e a canela (se for usar). Mexa até obter uma massa homogênea.

### 3. Pré-aquecer a frigideira:

Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e, se necessário, unte com um pouco de óleo de coco ou manteiga.



### 4. Fazer as pancakes:

Com a ajuda das crianças, despeje pequenas porções da massa na frigideira, formando círculos. Cozinhe por 2-3 minutos de cada lado, ou até que estejam douradas.

### 5. Montagem divertida:

Deixe que as crianças decorem as pancakes com as frutas e coberturas de sua escolha. Incentive-as a criar carinhas ou desenhos com os ingredientes!

## Dicas para envolver as crianças:

- Deixe que elas amassem a banana e misturem os ingredientes.
- Dê funções específicas, como contar as colheres de aveia ou colocar as frutas no prato.
- Torne a experiência divertida, perguntando como querem decorar as pancakes ou inventando histórias sobre os "desenhos" criados.

Essa receita é equilibrada, rica em fibras e nutrientes, e é uma forma de oferecer um café da manhã nutritivo e cheio de amor. 😊  
Que tal experimentar?

## Biscoito de Aveia e Banana

**Rendimento:** 12 biscoitinhos

**Tempo de preparo:** 25 minutos

### Ingredientes:

- 2 bananas maduras (quanto mais maduras, mais doces)
- 1 xícara de aveia em flocos (grossos ou finos)
- 1 colher de sopa de uvas-passas ou pedacinhos de chocolate 70% (opcional, para dar um toque especial)
- 1 colher de chá de canela em pó (opcional)
- 1 colher de sopa de coco ralado sem açúcar (opcional)

### Modo de preparo:

#### 1. Amassar as bananas:

Peça às crianças para amassar as bananas em uma tigela grande com um garfo até formar um purê.

#### 2. Misturar os ingredientes:

Adicione a aveia ao purê de banana e misture bem. Se desejar, acrescente as uvas-passas, pedacinhos de chocolate, canela ou coco ralado. A massa deve ficar consistente e fácil de moldar.



#### 3. Preparar a forma:

Forre uma assadeira com papel manteiga ou unte com óleo de coco.

#### 4. Moldar os biscoitos:

Com a ajuda das crianças, faça bolinhas com a massa e achate-as levemente, formando os biscoitinhos. Eles podem usar cortadores de biscoito para fazer formatos divertidos

#### 5. Assar:

Preaqueça o forno a 180°C e asse os biscoitos por 15-20 minutos, ou até que fiquem levemente dourados.

#### 6. Esperar esfriar e servir:

Deixe os biscoitos esfriarem antes de servir. Eles ficam macios e perfeitos para comer com as mãos!

### Benefícios nutricionais:

- **Banana:** Rica em potássio, fibras e energia natural.
- **Aveia:** Fonte de carboidratos complexos, fibras e vitaminas do complexo B.
- **Coco ou chocolate 70%:** Acrescenta gorduras boas e antioxidantes.

### Dicas para deixar mais divertido:

- Envolver as crianças no processo de moldar os biscoitos e criar formas.
- Decore os biscoitos com sementes de chia, pedacinhos de frutas secas ou granola.
- Transforme a experiência em um momento de aprendizado: fale sobre os ingredientes e seus benefícios para o corpo.

## Pão de Queijo de Tapioca

**Rendimento:** 12 pãezinhos pequenos

**Tempo de preparo:** 20 minutos

### Ingredientes:

- 1 xícara de goma de tapioca (hidratada)
- 1 xícara de queijo ralado (muçarela ou parmesão, de preferência fresco)
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de iogurte natural (para deixar a massa mais macia)
- 1 pitada de sal (opcional, dependendo do queijo)

### Modo de preparo:

#### 1. Misturar os ingredientes:

Em uma tigela, peça às crianças para misturar a goma de tapioca, o queijo ralado e o sal (se necessário).

#### 2. Adicionar os líquidos:

Adicione o ovo e o iogurte. Misture bem até formar uma massa homogênea. Se a massa estiver grudenta, as crianças podem ajudar a misturar com as mãos (uma atividade que elas adoram!).

#### 3. Modelar os pãezinhos:

Forme bolinhas pequenas com a massa. As crianças podem ajudar a enrolar e colocar os pãezinhos em uma assadeira forrada com papel manteiga.

#### 4. Assar:

Preaqueça o forno a 180°C e asse os pãezinhos por 15 minutos, ou até ficarem levemente dourados.

#### 5. Servir:

Espere esfriar um pouco antes de servir. Eles ficam macios e saborosos, perfeitos para comer na hora do lanche.

### Benefícios nutricionais:

- **Goma de tapioca:** Fonte de carboidrato sem glúten, fácil de digerir.
- **Queijo:** Rico em cálcio e proteínas, importante para o crescimento.
- **Ovo:** Excelente fonte de proteínas e vitaminas essenciais para o desenvolvimento infantil.

### Dicas para deixar mais divertido:

- Transforme a modelagem dos pãezinhos em uma brincadeira: as crianças podem fazer formatos diferentes, como corações ou bichinhos.
- Para um toque extra, misture ervas secas (como orégano) ou pedacinhos de cenoura ralada na massa.
- Se sobrar, os pãezinhos podem ser congelados e assados depois.



Esse lanche é saudável, prático e uma ótima forma de ensinar as crianças a curtirem a cozinha! 😊





## Espetinho de Frutas com Molho de Iogurte

**Rendimento:** 6 espetinhos

**Tempo de preparo:** 15 minutos

### Ingredientes:

- **Frutas frescas da estação (escolha 3 ou mais):**
  - Morango (cortado ao meio)
  - Uva (inteira, sem caroço)
  - Manga (em cubos)
  - Kiwi (em rodellas ou cubos)
  - Melancia ou melão (em bolinhas ou cubos pequenos)
  - Abacaxi (em pedaços pequenos)
- Palitos de espetinho ou de picolé (mais seguros para crianças pequenas)

### Molho de Iogurte:

- 1 pote de iogurte natural integral ou grego (sem açúcar)
- 1 colher de chá de mel (opcional)
- 1 pitada de canela ou raspas de limão (opcional, para dar um toque especial).

### Modo de preparo:

#### 1. Preparar as frutas:

Lave bem todas as frutas e corte-as em pedaços pequenos e seguros para as crianças manusearem e comerem.

#### 2. Montar os espetinhos:

Deixe que as crianças escolham as frutas e montem os espetinhos, alternando cores e formatos. Incentive a criatividade delas para fazerem "padrões" ou "desenhos".

#### 3. Fazer o molho:

Em uma tigela pequena, misture o iogurte com o mel e, se desejar, adicione canela ou raspas de limão. Deixe as crianças ajudarem a misturar com uma colher.

#### 4. Servir:

Coloque os espetinhos em um prato grande e sirva com o molho de iogurte ao lado para mergulhar.

### Benefícios nutricionais:

- **Frutas:** Fonte de vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes.
- **Iogurte:** Rico em cálcio e probióticos, ajudando na saúde intestinal.
- **Mel:** Um toque natural de doçura, mas pode ser omitido para crianças menores de 1 ano.

### Dicas para deixar mais divertido:

- Use cortadores de biscoito pequenos para dar formatos às frutas (como estrelas ou corações).
- Transforme o lanche em um "jogo das cores": pergunte às crianças os nomes das frutas e cores enquanto montam os espetinhos.
- Para um toque crocante, ofereça granola ou sementes (como chia) para salpicar no iogurte.

Esse lanche é leve, saudável e uma excelente forma de introduzir diferentes frutas na alimentação das crianças de maneira divertida e participativa! 🍌

# Muffin Salgado de Legumes

**Rendimento:** 8 muffins

**Tempo de preparo:** 30-35 minutos

## Ingredientes:

- 2 ovos
- 1/2 xícara de leite (ou bebida vegetal)
- 1/4 de xícara de óleo de girassol ou azeite
- 1/2 xícara de farinha de trigo (ou integral)
- 1/2 xícara de aveia em flocos finos
- 1 colher de chá de fermento químico
- 1/2 xícara de cenoura ralada
- 1/2 xícara de abobrinha ralada (bem escorrida)
- 1/4 de xícara de queijo ralado (muçarela ou parmesão)
- 1 pitada de sal e temperos a gosto (orégano, salsinha, cúrcuma)

## Modo de preparo:

### 1. Preparar os legumes:

Rale a cenoura e a abobrinha com a ajuda das crianças. Ensine-as a espremer a abobrinha em um pano limpo para retirar o excesso de água.

### 2. Misturar os ingredientes líquidos:

Em uma tigela, bata os ovos com o leite e o óleo. As crianças podem ajudar a mexer com um batedor manual.

### 3. Adicionar os secos:

Aos poucos, adicione a farinha, a aveia, o fermento e o sal. Misture até obter uma massa homogênea.

### 4. Incorporar os legumes e o queijo:

Adicione a cenoura, a abobrinha e o queijo ralado à massa. Mexa até ficar tudo bem misturado.

### 5. Distribuir a massa:

Unte forminhas de muffin ou forminhas de silicone. Deixe que as crianças ajudem a distribuir a massa nas forminhas, preenchendo até 3/4 de cada uma.



### 6. Assar:

Preaqueça o forno a 180°C e asse os muffins por 20-25 minutos, ou até que estejam dourados e firmes ao toque.

## Benefícios nutricionais:

- **Legumes:** Fornecem fibras, vitaminas e minerais.
- **Ovos e queijo:** Fontes de proteínas e cálcio, essenciais para o crescimento.
- **Aveia:** Rica em fibras e excelente para dar energia.

## Dicas para deixar mais divertido:

- Deixe as crianças escolherem os temperos e misturar a massa.
- Transforme o momento em aprendizado: fale sobre a importância de comer legumes e pergunte sobre as cores que elas veem.
- Para um toque especial, decore os muffins com pedacinhos de tomate-cereja ou queijo ralado antes de assar.

Esses muffins são leves, fáceis de pegar com as mãos e uma maneira deliciosa de incluir legumes na alimentação! Eles podem ser acompanhados por uma salada e uma proteína no prato principal. Que tal experimentar? 😊



# Wrap de Frango e Vegetais

**Rendimento:** 4 wraps

**Tempo de preparo:** 20 minutos

## Ingredientes:

- 4 discos de tortilla integral (ou pão sírio ou pão folha)
- 1 xícara de frango desfiado cozido ou grelhado
- 1/2 xícara de cenoura ralada
- 1/2 xícara de alface picada
- 1/2 xícara de tomate em cubos pequenos (sem sementes)
- 1/4 de xícara de queijo ralado (opcional, como muçarela ou cottage)
- 2 colheres de sopa de creme de ricota, iogurte natural ou requeijão light
- 1 pitada de orégano ou ervas finas (opcional)

## Modo de preparo:

### 1. Preparar o recheio:

Em uma tigela, misture o frango desfiado com o creme de ricota, iogurte ou requeijão. Tempere com ervas finas ou orégano, se desejar.

### 2. Preparar os vegetais:

Peça às crianças para lavar o alface, ralar a cenoura e ajudar a cortar o tomate (com supervisão). Transforme esse momento em uma brincadeira sobre as cores e os benefícios de cada vegetal.

### 3. Montar os wraps:

Coloque os discos de tortilla sobre uma superfície plana. As crianças podem espalhar uma camada do recheio de frango, seguida pelos vegetais e o queijo ralado (se estiver usando).

### 4. Enrolar os wraps:

Dobre as laterais do disco para dentro e enrole apertando suavemente para formar um cilindro. Corte ao meio para facilitar o consumo.

### 5. Embalagem para levar:

Envolva cada wrap em papel alumínio ou papel manteiga, deixando uma ponta aberta para facilitar na hora de comer. Isso mantém o lanche organizado e evita sujeira.

## Benefícios nutricionais:

- **Frango:** Excelente fonte de proteína magra, essencial para crescimento e desenvolvimento.
- **Vegetais:** Ricos em fibras, vitaminas e minerais.
- **Tortilla integral:** Fonte de carboidratos complexos para energia duradoura.

## Dicas para deixar mais divertido:

- Deixe as crianças personalizarem seus wraps com os vegetais que preferem.
- Inclua opções coloridas, como beterraba ralada ou fatias finas de pimentão amarelo.
- Transforme a montagem em um "desafio de criatividade" para ver quem faz o wrap mais colorido.

Esse lanche é leve, nutritivo e fácil de transportar, ideal para passeios ou compromissos fora de casa.

😊 Que tal tentar com seus filhos?



# Brownie de Batata Doce (Sem Açúcar)

**Rendimento:** 8-10 pedaços

**Tempo de preparo:** 40 minutos

## Ingredientes:

- 1 xícara de purê de batata doce (aproximadamente 1 batata doce grande cozida e amassada)
- 1/4 de xícara de cacau em pó 100% (sem adição de açúcar)
- 1/2 xícara de aveia em flocos finos (ou farinha de aveia)
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de óleo de coco (ou azeite suave)
- 1/4 de xícara de mel, xilitol ou pasta de tâmaras (adoçante natural)
- 1 colher de chá de fermento químico
- 1 colher de chá de essência de baunilha (opcional)
- Uma pitada de sal

## Opcional para incrementar:

- 1/4 de xícara de nozes ou castanhas picadas
- 2 colheres de sopa de nibs de cacau ou gotas de chocolate 70%

## Modo de preparo:

### 1. Preparar a batata doce:

Cozinhe a batata doce até ficar macia. Peça às crianças para amassá-la com um garfo ou espremedor, transformando-a em um purê.

### 2. Misturar os ingredientes líquidos:

Em uma tigela grande, misture o purê de batata doce, os ovos, o óleo de coco, o mel (ou outro adoçante) e a essência de baunilha. As crianças podem ajudar a mexer com uma colher grande ou um fouet.

### 3. Adicionar os ingredientes secos:

Acrescente o cacau em pó, a aveia, o fermento e o sal. Misture até formar uma massa homogênea. Se estiver usando nozes ou gotas de chocolate, adicione agora.

### 4. Preparar a forma:

Forre uma forma pequena (20x20 cm) com papel manteiga ou unte com óleo de coco. Despeje a massa e alise com uma espátula.

### 5. Assar:

Preaqueça o forno a 180°C e asse por 25-30 minutos, ou até que o brownie esteja firme nas bordas e levemente úmido no centro.

### 6. Esperar esfriar e cortar:

Deixe esfriar completamente antes de cortar em pedaços. Isso ajuda o brownie a firmar e facilita o corte.

## Benefícios nutricionais:

- **Batata doce:** Rica em fibras, vitaminas (como vitamina A) e carboidratos de absorção lenta.
- **Cacau:** Fonte de antioxidantes e minerais.
- **Aveia:** Fornece fibras e ajuda na saciedade.
- **Mel ou tâmaras:** Opções naturais de doçura, ricas em nutrientes.

## Dicas para envolver as crianças:

- Deixe-as amassar a batata doce e misturar os ingredientes, transformando o preparo em uma brincadeira.
- Fale sobre os ingredientes e como eles ajudam o corpo.
- Para decorar, as crianças podem salpicar nozes ou nibs de cacau por cima da massa antes de assar.

Esse brownie é uma opção nutritiva, sem açúcar refinado, e perfeito para ser servido como sobremesa ou lanche. Que tal experimentar com seus pequenos chefs? 😊





### Bolinho de Beterraba Assado

**Rendimento:** 12 bolinhos

**Tempo de preparo:** 30 minutos

#### Ingredientes:

- 1 beterraba média cozida e amassada (ou ralada bem fina)
- 1 xícara de farinha de trigo (pode ser integral ou meio a meio)
- 1/2 xícara de queijo ralado (muçarela ou parmesão)
- 1 ovo
- 1/4 de xícara de leite ou bebida vegetal
- 2 colheres de sopa de azeite ou óleo de girassol
- 1 colher de chá de fermento químico
- 1 pitada de sal e temperos a gosto (como orégano ou cebolinha picada)

#### Modo de preparo:

##### 1. Preparar a beterraba:

Cozinhe a beterraba até que fique macia e, depois, amasse-a com um garfo ou processador até virar um purê. Para crianças maiores, deixe-as amassar ou mexer o purê para se sentirem envolvidas.

##### 1. Misturar os ingredientes:

Em uma tigela, misture o purê de beterraba, o ovo, o leite, o azeite e o queijo ralado. Peça às crianças para ajudar a quebrar o ovo e mexer os líquidos.

##### 2. Adicionar os secos:

Acrescente a farinha, o fermento e o sal. Mexa até obter uma massa homogênea. Aqui, as crianças podem usar as mãos ou colher para ajudar.

##### 3. Montar os bolinhos:

Modele bolinhas pequenas com a ajuda das crianças. Se a massa estiver grudando, polvilhe um pouco de farinha nas mãos delas.

##### 4. Assar:

Coloque os bolinhos em uma assadeira forrada com papel manteiga e asse em forno preaquecido a 180°C por 15-20 minutos, ou até que estejam levemente dourados.

#### Benefícios nutricionais:

- **Beterraba:** Rica em ferro, vitaminas e antioxidantes que ajudam na saúde do sangue e do sistema imunológico.
- **Queijo e ovo:** Fontes de proteínas e cálcio, importantes para o crescimento.
- **Farinha integral:** Fonte de fibras que auxilia na digestão.

#### Dicas para envolver as crianças:

- Transforme a beterraba em "mágica": mostre como ela dá cor à massa.
- Deixe-as moldar os bolinhos em diferentes formatos (bolas, corações, bichinhos).
- Converse sobre os benefícios da beterraba de forma divertida, como dizer que ajuda a dar "superenergia".

#### Dica extra:

Se as crianças não quiserem ver pedacinhos de beterraba, você pode batê-la no liquidificador com os líquidos para deixar a massa bem lisinha.

Esses bolinhos podem ser servidos no lanche da tarde, no ou até como opção prática para levar na lancheira! Que tal experimentar? 🥰



# Nhoque de Moranga Colorido

**Rendimento:** 4 porções

**Tempo de preparo:** 40 minutos

## Ingredientes:

- 2 xícaras de moranga (abóbora japonesa ou cabotiá) cozida e amassada
- 1 xícara de farinha de trigo (pode ser substituída por farinha integral ou sem glúten)
- 1/4 de xícara de queijo parmesão ralado (opcional)
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de azeite

## Para servir (opcional):

- Molho de tomate caseiro
- Queijo ralado para polvilhar

## Modo de preparo:

### 1. Preparar a moranga:

Cozinhe a moranga até ficar macia, escorra bem e amasse com um garfo ou processador até virar um purê. Deixe esfriar antes de usar.

### 2. Preparar a massa do nhoque:

Em uma tigela grande, misture o purê de moranga com o sal, o azeite e o queijo ralado (se for usar). Aos poucos, adicione a farinha até formar uma massa macia e que não grude nas mãos.

### 3. Modelar os nhoques:

Divida a massa em porções e, com a ajuda das crianças, enrole em "cobrinhas" sobre uma superfície enfarinhada. Corte em pedacinhos de 2 cm. Para deixar mais divertido, as crianças podem usar garfos para fazer risquinhos ou moldar formatos diferentes, como bolinhas ou corações.

### 4. Cozinhar os nhoques:

Ferva uma panela com água e adicione os nhoques aos poucos. Quando eles subirem à superfície, estão prontos. Retire com uma escumadeira e coloque em um prato.



### 6. Servir:

Misture os nhoques com molho de tomate caseiro ou azeite e polvilhe queijo ralado por cima.

## Benefícios nutricionais:

- **Moranga:** Rica em vitamina A, fibras e antioxidantes, excelente para a saúde dos olhos e do sistema imunológico.
- **Queijo:** Fonte de cálcio e proteínas.
- **Farinha integral (se usada):** Adiciona fibras que ajudam na digestão.

## Dicas para envolver as crianças:

- Faça uma brincadeira durante o preparo, como "quantas cobrinhas conseguimos fazer?" ou "quem modela o nhoque mais engraçado?".
- Ensine sobre as cores da moranga e o sabor docinho que ela tem naturalmente.
- Deixe-as ajudar a escolher o formato dos nhoques, criando figuras diferentes.

Esse nhoque é uma forma divertida e saborosa de introduzir a moranga de maneira positiva para crianças com seletividade alimentar. A textura macia e a possibilidade de personalização tornam a refeição mais atrativa e envolvente! 😊

## "Danoninho" Saudável Caseiro

**Rendimento:** 4 porções

**Tempo de preparo:** 10 minutos

### Ingredientes:

- 1 xícara de morangos frescos (ou congelados, sem adição de açúcar)
- 1 pote de iogurte natural integral ou grego (aproximadamente 170 g)
- 1/2 xícara de ricota fresca ou tofu macio (para uma textura cremosa)
- 1 colher de sopa de mel ou pasta de tâmaras (opcional, se precisar de doçura extra)
- 1 colher de chá de essência de baunilha (opcional)

### Modo de preparo:

#### 1. Preparar os morangos:

Lave bem os morangos (as crianças podem ajudar com essa parte). Se estiverem usando morangos congelados, deixe descongelar levemente antes.

#### 2. Bater os ingredientes:

Em um liquidificador ou processador, coloque os morangos, o iogurte, a ricota (ou tofu), o mel e a essência de baunilha. Bata até formar um creme homogêneo. As crianças podem ajudar a adicionar os ingredientes ao liquidificador.



#### 3. Provar e ajustar:

Prove o creme e ajuste a doçura, se necessário, usando mais mel ou pasta de tâmaras.

#### 4. Servir:

Divida o creme em potinhos individuais. Leve à geladeira por 30 minutos para firmar ou sirva imediatamente.

### Benefícios nutricionais:

- **Morangos:** Ricos em vitamina C, antioxidantes e fibras.
- **Iogurte natural:** Fonte de cálcio e probióticos, importantes para a saúde dos ossos e do intestino.
- **Ricota ou tofu:** Adicionam proteínas e uma textura cremosa sem a necessidade de creme de leite.
- **Mel ou tâmaras:** Adoçantes naturais que evitam o uso de açúcar refinado.

### Dicas para envolver as crianças:

- Deixe que elas escolham os morangos mais bonitos.
- Permita que adicionem os ingredientes ao liquidificador e liguem o aparelho (com supervisão).
- Transforme o momento em uma aula sobre cores: "Por que será que o morango deixa o creme rosa?"
- Para decorar, as crianças podem colocar pedaços de morango por cima ou até granola.

### Dica extra:

Essa base também funciona bem com outras frutas, como manga, pêssigo ou mirtilos. Assim, é possível variar o sabor ao longo da semana!

Esse "danoninho" caseiro é saudável, cremoso e uma forma deliciosa de introduzir frutas na alimentação das crianças, especialmente as mais seletivas. 😊