



JORNAL DA NUTRIÇÃO

DE ABRIL

Os alunos da Educação infantil apresentam muita curiosidade em saber como os alimentos são preparados, quem fez, como fez etc.

Pensando nisso, separamos algumas receitinhas fáceis e saudáveis que vocês poderão fazer em família.

Então vamos lá?

Sacolê de frutas e água de coco

O que separar?

300 ml de água de coco

Frutas frescas: morango, kiwi, manga, abacaxi...

Saquinho de sacolé transparentes

Como preparar?

Corte as frutas em cubinhos pequenos

Vá colocando as frutas no saquinho de sacolé, empilhando por sabor .

Use um funil para encher o saquinho com água de coco e amarre o sachê.

Leve para o congelador até estar completamente congelado.

Pão de quê

O que separar?

1 xícara e meia de inhame cozido

2 xícaras de polvilho (pode ser azedo, doce ou meio a meio)

1/4 de xícara de óleo

1 colher de sopa de chia

Sal a gosto

Como preparar?

Cozinhe o inhame e depois amasse bem com o garfo

Misture todos os ingredientes e faça bolinhas

Asse a 180 graus por 20 minutos aproximadamente

O inhame pode ser trocado por batata doce, batata baroa ou aipim.

Pode ser feita também uma versão com beterraba, é só adicionar meia xícara de beterraba cozida.

Além de vivenciarem momentos de prazer e alegria, poderão usar e abusar da criatividade “criando” novas receitas e introduzindo novos alimentos, que muitas vezes a criança apresenta dificuldade em experimentar. Por isso “coloquem a mão na massa”, misturem, mexam, amassem, enrolem....etc

Mostrem ao seu(sua) filho(a) que lugar de criança também é na COZINHA (sempre com a supervisão de um adulto).

Com certeza a comida terá um outro significado com a participação deles na execução da mesma.

Bom Apetite!!!

Camila Costa

Nutricionista

CRN 10922

Daniela Pedron

Coordenadora da Educação Infantil