**Indice:**

**Receitas de comidas para bebês de 2 anos­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**15 receitas para crianças de 2 á 6 anos (café da manhã e almoço)**

**Receitas de comidas para bebês de 2 anos**

### Hambúrguer nutritivo

**Ingredientes:**

* 1/2 kg de carne moída;
* 1/2 xícara de farelo de aveia;
* 1/2 cebola picadinha;
* 1/4 xícara de salsinha picada;
* 2 colheres (sopa) de semente de linhaça (opcional);
* 1 ovo;
* sal à gosto.

**Como fazer:**

Misture bem todos os ingredientes até formar uma massa, depois vá moldando os hambúrgueres. Em uma frigideira antiaderente, coloque um pinguinho de óleo e grelhe o hambúrguer em fogo médio com tampa.

Eles também podem ser congelados por até um mês.

### Bolinho de arroz com queijo

**Ingredientes:**

* 2 xícaras (chá) de arroz já cozido (aproveite as sobras!);
* 3 ovos;
* 2 colheres (sopa) de salsinha picada;
* 3/4 xícara (chá) de farinha de trigo;
* 80g de queijo;
* sal à gosto.

**Como fazer:**

Em um recipiente junte o arroz já cozido com os ovos, a farinha de trigo e a salsinha. Tempere com sal.

Com uma colher vá separando porções da massa, coloque um pedaço de queijo o no meio e modele o bolinho.

Coloque os bolinhos na frigideira com um pouquinho de óleo no fundo, tampe e vá virando até dourar.

### Chips de batata doce

**Ingredientes:**

* 1 batata doce grande;
* 1 colher de azeite de oliva;
* orégano e sal à gosto.

**Como fazer:**

Descasque a batata doce e corte em rodelas finas. Coloque-as em uma forma forrada com papel alumínio e pincele com o óleo, depois tempere com o sal e o orégano.

Leve ao forno preaquecido a 180ºC por 15 minutos e retire. Vire os chips e leve de novo ao forno por mais 10-15 minutos.

Também podem ser feitos na air fryer.

### Abóbora assada

**Ingredientes:**

* 1 abóbora pequena;
* azeite;
* alecrim fresco;
* sal à gosto.

**Como fazer:**

Lave bem a abóbora e corte em fatias. Coloque-as em uma forma forrada com papel alumínio, salpique o alecrim e o sal e regue com o azeite. Leve ao forno a 180º por uma hora ou até a abóbora esteja macia e levemente dourada.

Também podem ser feitas na air fryer.

### Omelete super nutritivo

**Ingredientes:**

* 2 ovos;
* 2 colheres (sopa) de couve picadinha;
* 2 colheres (sopa) de cenoura picadinha;
* Salsinha à gosto;
* Sal à gosto;
* Manteiga para untar.

**Como fazer:**

Misture bem todos os ingredientes em um recipiente. Coloque a manteiga em uma frigideira em fogo médio até derreter. Coloque a mistura e espere ficar firme até virar e dourar dos dois lados.

### Farofa com cenoura e abobrinha

**Ingredientes:**

* 1 xícara (chá) de farinha de milho
* ½  xícara (chá) de óleo;
* ½  cebola picada;
* 1 cenoura média ralada;
* 1 abobrinha média ralada;
* ½  xícara de salsinha e cebolinha picadas;
* Sal à gosto.

**Como fazer:**

Aqueça o óleo em uma frigideira grande por 2 minutos em fogo alto até dourar a cebola. Depois acrescente a cenoura e deixe refogar por mais 5 minutos.

Junte a abobrinha e refogue até que todos os legumes estejam bem macios. Desligue o fogo, acrescente a farinha, a salsa e a cebolinha, o sal e misture bem.

### Polenta cremosa

**Ingredientes:**

* 2 xícaras (chá) de farinha de milho;
* 1 colher (sopa) de óleo;
* 1 dente de alho picado;
* 2 colheres (sopa) de cebola picada;
* 1 litro de água;
* Sal à gosto.

**Como fazer:**

Refogue o alho e a cebola no óleo até dourar. Em seguida adicione a água, o sal e misture. Deixe no fogo médio até levantar fervura.

Enquanto isso, coloque a farinha em outro recipiente e adicione água em temperatura ambiente aos poucos e mexendo.

Em seguida, adicione essa mistura na panela ao poucos e mexendo com uma colher. Continue mexendo de vez em quando e cozinhe por 30 minutos.

<https://www.iadobebe.com.br/comidinhas-saudaveis-para-bebe-de-2-anos/>