**Índice**

**receitas para crianças de 2 á 6 anos (café da manhã) \_\_\_\_\_\_\_\_**

**receitas para crianças de 2 á 6 anos (Almoço)\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Café da manhã**

**1. Bolinho de banana com ameixa**

***Ingredientes:***

* 200g de ameixa seca (sem açúcar)
* 200g de farelo de aveia
* 3 bananas nanicas maduras
* 2 ovos
* Canela à gosto
* 1 colher de chá de fermento químico em pó
* ⅓ xícara de azeite
* Manteiga para untar

**Modo de preparo:**

Hidrate a ameixa seca em água por 30 minutos e despreze a água. Bata no liquidificador a ameixa, as bananas, os ovos e o azeite até formar uma mistura homogênea. Coloque em uma vasilha essa mistura e incorpore com o farelo de aveia, a canela em pó e o fermento em pó. Coloque em forminhas pequenas ou em uma maior untada com manteiga. Leve ao forno pré aquecido a 180º C por 30 minutos. Espere esfriar para desenformar.

**2. Panquequinha de maçã**

***Ingredientes:***

* 1 ovo
* 2 colheres de sopa de farinha de aveia
* 1 colher de sopa de água filtrada
* 2 colheres de sopa de purê de maçã ou maçã ralada

**Modo de preparo:**

Misture todos os ingredientes com um garfo. Unte uma frigideira com azeite, deixe aquecer em fogo baixo e despeje a mistura. Quando dourar de um lado, vire e deixe dourar do outro.

**3. “Petit suisse” de morango**

***Ingredientes:***

* 250g de morango (prefira o orgânico)
* 2 unidades de inhame

**Modo de preparo:**

Descasque o inhame e corte em cubos médios. Depois, cozinhe em uma panela com água até que fique bem macio. Guarde o inhame cozido na geladeira. Após esfriar bata o inhame no liquidificador ou processador com os morangos higienizados. Coloque em potinhos ou copinhos a mistura e deixe gelar.

**4. Polvilho de cenoura**

***Ingredientes:***

* 3 colheres de sopa de polvilho doce (ou azedo)
* 1 colher de sopa de purê de cenoura
* 1 colher de sobremesa de azeite

**Modo de preparo:**

Cozinhe a cenoura e amasse com o garfo ou com o mixer. Refogue o purê com um fio de azeite. Coloque a mistura em um recipiente e acrescente polvilho aos poucos, até formar uma massa uniforme e moldável. Sove levemente. Unte uma forma, modele como preferir e asse em forno pré-aquecido a 200° por 15 minutos.

**5. Crepioca de cenoura**

***Ingredientes:***

* 1 ovo
* 1 cenoura pequena cozida e amassada
* 1 colher de sopa de massa de tapioca
* Orégano a gosto
* Azeite

**Modo de preparo:**

Em um recipiente, misture bem com um garfo ou fouet o ovo, a cenoura amassada, a tapioca e o orégano. Em uma frigideira antiaderente, coloque a massa e deixe dourar os 2 lados.

**Almoço**

**6. Papinha de carne, batata e abóbora**

***Ingredientes:***

* 1 colher de sobremesa de óleo
* ½ cebola picada
* 1 dente de alho pequeno
* 2 colheres de sopa de carne moída
* 1 batata pequena cortada em cubos
* 1 inhame pequeno cortado em cubos
* 2 colheres de sopa de abóbora cortada em cubos

**Modo de preparo:**

Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola, o alho e a carne moída. Em seguida, acrescente a batata, o inhame e abóbora. Cubra com água, tampe a panela e cozinhe até que todos ingredientes estejam macios e com um pouco de caldo. Depois de pronto, amasse tudo grosseiramente com o garfo e sirva.

**7. Creme de abóbora**

***Ingredientes:***

* 80grs de batata doce (cerca de um terço de uma inteira)
* 100grs de abóbora
* 1 colher de chá de azeite

**Modo de preparo:**

Descasque, lave e corte a batata doce e a abóbora em cubinhos. Coloque em uma panela com água para ferver e deixar cozinhar por 20 minutos. Em seguida, escorra a água em excesso e bata os ingredientes usando o liquidificador ou o mix até ter um creme aveludado. Finalize com azeite.

**8. Bolinho de arroz e feijão**

***Ingredientes:***

* Arroz e feijão cozidos
* Azeite
* Modo de preparo

**Modo de preparo:**

Cozinhe arroz e o feijão com os temperos de preferência. Junte uma colher de sopa de arroz e uma de feijão sem o caldo, amasse levemente e faça uma bolinha. Em seguida, unte uma forma com azeite e leve ao forno pré-aquecido a 180ºC por aproximadamente 5 a 10 minutos

**9. Croquete de frango com quinoa**

***Ingredientes:***

* 1/3 xícara de chá de quinoa
* 1 filé de peito de frango cozido e desfiado
* 1 xícara de chá de mandioquinha amassada
* 1 cebola pequena
* 2 dentes de alho
* 1 colher de sopa de aveia em flocos finos
* ¼ de xícara de cebolinha

**Modo de preparo:**

Refogue a cebola e o alho com um pouco de azeite, coloque a quinoa lavada e refogue mais um pouco. Adicione uma xícara de água e deixe cozinhar até ficar macia. Descasque a mandioquinha, cozinhe bem e amasse. Junte todos os ingredientes com o frango desfiado em uma tigela e misture.

Para modelar, umedeça as mãos com água, retire uma porção de massa e modele no formato desejado. Coloque os croquetes em uma assadeira untada com azeite. Asse em forno pré-aquecido a 200ºC por cerca de 20 minutos e vire na metade do tempo para assar os dois lados.

**10. Omelete com tomate e cenoura**

***Ingredientes:***

* 1 ovo grande
* 2 colheres de sopa de cenoura ralada
* 2 colheres de tomate bem picado

**Modo de preparo:**

Bata o ovo, adicione a cenoura o tomate e tempere à gosto. Coloque um fio de azeite em uma frigideira quente, despeje a massa e deixe até dourar.

**11. Bolinho de milho**

***Ingredientes:***

* 1 espiga de milho
* 1/2 cebola pequena
* 1 dente de alho
* Temperinhos à gosto

**Modo de preparo:**

Bata no mixer um pouco mais da metade do milho e restante dos ingredientes. Adicione o restante do milho e misture. Coloque pequenas porções da massa em uma frigideira antiaderente e deixe dourar dos dois lados.

**12. Bolinho de arroz, couve flor e abobrinha**

***Ingredientes:***

* 2 ovos
* 3 brotos de couve flor cozidos picadinhos
* 2 fatias grossas de abobrinha crua picadinhas
* 3 colheres de sopa de arroz integral cozido
* 1 colher de sobremesa de azeite de oliva
* 1 colher chá de chia ou linhaça
* Temperos a gosto (salsinha, orégano, cebolinha…)
* 1 colher de chá de fermento químico

**Modo de preparo:**

Bata os ovos com ajuda de um garfo ou fouet. Adicione o restante dos integrantes e, em seguida, misture. Coloque em forminhas de cupcake de silicone e leve para assar em forno 180ºC por aproximadamente 20 minutos.

**13. Frango com batata-doce, escarola e beterraba**

***Ingredientes:***

* 100 gramas de peito de frango
* 1 batata-doce pequena
* Meia beterraba
* 2 folhas de escarola cortadas em tiras
* ¼ de cebola picada
* Água filtrada

**Modo de preparo:**

Em uma panela com um fio de óleo vegetal ou azeite, refogue o peito de frango em pedaços até começar a dourar. Acrescente a batata-doce e a beterraba descascadas e cortadas. Adicione água até cobrir os ingredientes, tampe e deixe no fogo até que tudo esteja cozido. Reserve e, enquanto esfria, refogue a cebola na mesma panela com mais um fio de azeite. Junte a escarola e mexa até que murche. Para finalizar, pique a escarola e faça então o prato com o resto dos ingredientes cozidos.

Uma outra opção é trocar a batata-doce por mandioquinha e a escarola por brócolis. Nesse caso, acrescente o brócolis nos dois últimos minutos de cozimento.

**14. Canoa de batata com espinafre**

***Ingredientes:***

* 4 batatas grandes cozidas
* 1 maço de espinafre cozido e picado
* 1 colher (chá) de cebola ralada
* 1 colher (sopa) de ricota

**Modo de preparo:**

Cozinhe as batatas, furando a casca antes com um garfo para que ela não retraia. Corte ao meio no sentido do comprimento, retire a polpa da batata e coloque em um recipiente. Amasse com o garfo, misture o espinafre, a cebola e a ricota. Recheie a canoa. Leve ao forno até dourar. Sirva em seguida. Se achar melhor, amasse a preparação com o garfo.

Receitas sugeridas por Priscila Gomes, nutricionista da rede Mundo Verde

Para crianças maiores de um ano.

**15. Muffin salgado de legumes com queijo**

***Ingredientes:***

* 1 ovo
* ½ abobrinha ralada
* ½ cenoura pequena ralada
* 80g de queijo parmesão ralado
* 1 colher de sopa de linhaça marrom
* 1 colher de sobremesa de psyllium
* 1 tomate picado
* 1 cebola roxa picada
* 1 cebola roxa picada
* 1 colher de fermento em pó
* 1 pitada de sal
* 1 pitada de orégano

**Modo de preparo:**

Coloque a abobrinha e a cenoura ralada em uma tigela, acrescente o tomate picado, a cebola roxa picada e o ovo. Mexa bem até que todos os ingredientes estejam misturados. Adicione o orégano, o sal, queijo parmesão, a linhaça, o psyllium, por último o fermento e mexa novamente. Coloque em forminhas de cupcakes ou de silicone. Leve ao forno médio por 30 minutos.

Leia mais em: <https://bebe.abril.com.br/alimentacao-infantil/17-receitas-gostosas-e-saudaveis-para-bebes-e-criancas-pequenas/>