



RECEITAS

COM A LINHA FORTINI

Assinado pela nutricionista

Giliane Belarmino

Nutricionista, doutora e pós-doc pela Faculdade de Medicina da USP, MBA em neurociência pela PUC-RS, diretora executiva do De Mãe em Mãe e sócia-diretora do Ganepão.

Fortini



A linha Fortini foi desenvolvida para crianças com necessidades específicas e deve ser consumida conforme recomendação do profissional de saúde. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista para calcular a quantidade de cada ingrediente das receitas.

Fortini

Linha de **suplementos infantis da Danone** para apoiar as **necessidades nutricionais** das crianças.¹⁻⁸

Fortini
COMPLETE

Nutrição **completa** enquanto seu filho não come bem.^{2-4,7*}



Suplemento infantil normocalórico nutricionalmente completo e desenvolvido para apoiar crianças que consomem baixa qualidade, quantidade e/ou variedade de alimentos e precisam completar a alimentação.^{2,7}

Fortini
PLUS

Nutrição **completa** com um **plus** para ajudar seu filho a **crescer**.^{4-8**}



Suplemento infantil hipercalórico nutricionalmente completo e desenvolvido para apoiar crianças que estão abaixo da curva de crescimento e/ou peso e precisam de recuperação nutricional.^{1, 4-8}

*Alimentação saudável é um fator importante para a saúde da criança com dificuldade alimentar. Consulte sempre um profissional de saúde.

**Fortini Plus possui nutrição completa hipercalórica com nutrientes que auxiliam no crescimento.

OS PRODUTOS MENCIONADOS NÃO CONTÊM GLÚTEN.

A linha Fortini foi desenvolvida para crianças com necessidades específicas e deve ser consumida conforme recomendação do profissional de saúde. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista para calcular a quantidade de cada ingrediente das receitas.

SUMÁRIO

Receitas

DOCES

Smoothie de cacau.....	6
Smoothie de frutas.....	7
Creme gelado de manga com iogurte.....	8
Bolo de pote com morango e calda de chocolate com baunilha	9
Panqueca americana de banana e canela.....	11
Picolé de iogurte e frutas vermelhas	12



Receitas

SALGADAS

Penne ao molho rosé cremoso.....	14
Sopa creme de mandioquinha	15



INTRODUÇÃO

A nutrição infantil é um dos pilares mais importantes para o **crescimento saudável** e **desenvolvimento adequado** das crianças.³ No entanto, para muitas famílias, transformar essa teoria em prática no dia a dia pode ser um **verdadeiro desafio**. Entre rotinas corridas, dificuldades de aceitação alimentar e a necessidade de oferecer todos os nutrientes essenciais, preparar refeições completas e saborosas exige **criatividade, orientação e apoio**.

Pensando nisso, este e-book foi criado com um objetivo muito especial: **oferecer receitas práticas, nutritivas e adaptadas para o uso da linha Fortini, de suplementos infantis da Danone, individualizados*** para cada desafio do crescimento.^{3,7}

Aqui, cada receita foi cuidadosamente elaborada para unir **sabor, textura adequada e equilíbrio nutricional**, contribuindo para melhorar a aceitação e tornar o momento da alimentação mais **leve e prazeroso**.

É com imenso prazer que trazemos a nutricionista **Giliane Belarmino** para nos apoiar na elaboração de nossas receitas. Sua experiência clínica e sensibilidade no cuidado infantil garantem orientações confiáveis, embasadas e aplicáveis no cotidiano das famílias.

Esperamos que este material ajude sua família a viver a alimentação infantil com mais tranquilidade, criatividade e confiança. **Afinal, nutrição é afeto, e cada preparo é um gesto de cuidado.**

*Individualizados para atender às necessidades nutricionais específicas. A alimentação pode influenciar o desenvolvimento saudável da criança. Os nutrientes de Fortini, associados à orientação nutricional e hábitos saudáveis, contribuem para esse desenvolvimento. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista.

A linha Fortini foi desenvolvida para crianças com necessidades específicas e deve ser consumida conforme recomendação do profissional de saúde. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista para calcular a quantidade de cada ingrediente das receitas.

Receitas

DOCES



Fortini



A linha Fortini foi desenvolvida para crianças com necessidades específicas e deve ser consumida conforme recomendação do profissional de saúde. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista para calcular a quantidade de cada ingrediente das receitas.



SMOOTHIE DE CACAU



Preparo:
até 10 min.



Rendimento:
1 porção

Ingredientes

- 10 colheres-medida de Fortini Complete Baunilha (45,6 g)
OU 8 colheres-medida de Fortini Plus Baunilha (44 g)
- 1 copo de leite (200 mL)
- 1 colher (sopa) de cacau em pó 100% (8 g)
- 1 banana pequena (aprox. 75 g) - opcional, para uma textura mais cremosa

Modo de preparo



1. No liquidificador, adicione o leite e as 10 colheres-medida de Fortini Complete Baunilha.
2. Em seguida, acrescente o cacau em pó e a banana, se optar por utilizá-la.
3. Bata bem até obter uma mistura homogênea e cremosa.
4. Sirva imediatamente.



1. No liquidificador, adicione o leite e as 8 colheres-medida de Fortini Plus Baunilha.
2. Em seguida, acrescente o cacau em pó e a banana, se optar por utilizá-la.
3. Bata bem até obter uma mistura homogênea e cremosa.
4. Sirva imediatamente.



SMOOTHIE DE FRUTAS



Preparo:
até 10 min.



Rendimento:
1 porção

Ingredientes

- 10 colheres-medida de Fortini Complete Baunilha (45,6 g)
OU 8 colheres-medida de Fortini Plus Baunilha (44 g)
- 1 copo de leite (200 mL)
- 1/2 banana (40 g)
- 1/2 maçã picada (55 g)
- 3 a 4 morangos (aprox. 45 g) - opcional

Modo de preparo



1. No liquidificador, adicione o leite e as 10 colheres-medida de Fortini Complete Baunilha.
2. Em seguida, acrescente a banana, a maçã picada e os morangos (se optar por utilizá-los).
3. Bata bem até obter uma mistura homogênea.
4. Se necessário, coe antes de servir.
5. Sirva imediatamente.



1. No liquidificador, adicione o leite e as 8 colheres-medida de Fortini Plus Baunilha.
2. Em seguida, acrescente a banana, a maçã picada e os morangos (se optar por utilizá-los).
3. Bata bem até obter uma mistura homogênea.
4. Se necessário, coe antes de servir.
5. Sirva imediatamente.

A linha Fortini foi desenvolvida para crianças com necessidades específicas e deve ser consumida conforme recomendação do profissional de saúde. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista para calcular a quantidade de cada ingrediente das receitas.



CREME GELADO DE MANGA

COM IOGURTE



Tempo de preparo:
5 minutos +
geladeira



Rendimento:
1 porção

Ingredientes



- 1/4 unidade de manga madura (80 g)
- 1/2 banana nanica pequena (40 g)
- 1/2 pote de iogurte natural integral (110 g)
- 10 colheres-medida de Fortini Complete Baunilha (45,6 g)
- Amêndoas em lascas a gosto



- 1/2 unidade de manga madura (150 g)
- 1/2 pote de iogurte natural integral (110 g)
- 8 colheres-medida de Fortini Plus Baunilha (44 g)
- Amêndoas em lascas a gosto

Modo de preparo Fortini Complete



1. No mixer ou liquidificador, bata todos os ingredientes até formar um creme liso e homogêneo.
2. Leve à geladeira por cerca de 20 minutos.
3. Finalize com amêndoas em lascas e sirva gelado.

Dica: quanto mais maduras as frutas, mais doce e cremosa será a preparação – o que pode contribuir ainda mais para a aceitação da criança.

Modo de preparo Fortini Plus



1. No mixer ou liquidificador, bata todos os ingredientes até formar um creme liso e homogêneo.
2. Leve à geladeira por cerca de 20 minutos.
3. Finalize com amêndoas em lascas e sirva gelado.

Dica: quanto mais madura a manga, maior a chance de aceitação — e menor a necessidade de adoçar.

BOLO DE POTE COM MORANGO

E CALDA DE CHOCOLATE COM BAUNILHA



Preparo:
20 min.



Rendimento:
1 porção

A massa do bolo é a mesma para **Fortini Complete** e **Fortini Plus**. A diferença está apenas no preparo da calda.

MASSA

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de leite (30 mL)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30 mL)
- 1 ovo pequeno (50 g)
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo (30 g)
- 1 colher (sopa) de cacau 100% (10 g)
- 1 colher (chá) de mel (5 g) ou 2 colheres (sopa) banana madura amassada (30 g)
- 1/2 colher (chá) de fermento químico (2 g)

Modo de Preparo

1. Em uma caneca grande, coloque o ovo, o leite e o óleo e misture bem com um garfo.
2. Acrescente a farinha, o cacau e o mel ou a banana e misture até formar uma massa homogênea.
3. Adicione o fermento e mexa delicadamente.
4. Leve ao micro-ondas por cerca de 1 minuto e 30 segundos, até o bolo crescer e firmar.
5. Aguarde alguns minutos antes de servir ou usar na montagem.

CALDA

FORTINI COMPLETE



Ingredientes

- 1/2 copo de leite morno (120 mL)
- 1 colher (chá) de cacau em pó (3 g)
- 2 colheres (chá) de mel ou 2 colheres (sopa) banana madura amassada (30 g)
- 10 colheres-medida de Fortini Complete Baunilha (45,6 g)

FORTINI PLUS

Ingredientes



- 1/2 copo de leite morno (120 mL)
- 1 colher (chá) de cacau em pó (3 g)
- 2 colheres (chá) de mel ou 2 colheres (sopa) banana madura amassada (30 g)
- 8 colheres-medida de Fortini Plus Baunilha (44 g)



Modo de preparo



1. Em um recipiente, misture o leite morno com o Fortini Complete (10 colheres-medida) **OU** Fortini Plus (8 colheres-medida) até a completa dissolução.
2. Depois inclua o mel ou a banana e adicione o cacau.

BOLO DE POTE COM MORANGO

E CALDA DE CHOCOLATE COM BAUNILHA



Preparo:
20 min.



Rendimento:
1 porção

MONTAGEM

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de morangos picados (20 g)

Modo de Preparo

1. Em um pote individual, faça uma camada de bolo.
2. Umedeça com a calda.
3. Adicione uma camada de morango picado.
4. Repita as camadas: bolo + calda.
5. Finalize com morango ou uma leve camada extra de calda.

Dica:

a montagem em camadas melhora o visual e a textura e pode contribuir para uma melhor aceitação da criança.

OBSERVAÇÕES

- Adicione o Fortini Complete **OU** Fortini Plus apenas no leite morno (não quente).
- Opção para adoçar naturalmente a calda: 1 tâmara hidratada, bater junto com o leite + cacau + Fortini Complete ou Fortini Plus. Resultado: calda mais encorpada, como uma ganache leve.
- O morango pode ser substituído por outras frutas de boa aceitação (banana, manga).

PANQUECA AMERICANA

DE BANANA COM CANELA



Preparo:
10 min.



Rendimento:
1 panqueca grande ou
3 panquecas pequenas

Ingredientes



- 1 banana madura amassada (75 g)
- 2 ovos (100 g)
- 10 colheres-medida de Fortini Complete Baunilha (45,6 g) **OU** 8 colheres-medida de Fortini Plus Baunilha (44 g)
- 2 colheres (sopa) de farinha de aveia ou farelo de aveia (20 g)
- 1 banana em rodellas para decorar (75 g) - opcional
- Canela a gosto (opcional)



Modo de preparo

1. Amasse a banana até formar um purê.
2. Misture os ovos, Fortini Complete (10 colheres-medida) **OU** Fortini Plus (8 colheres-medida) e a aveia até obter uma massa homogênea.
3. Aqueça uma frigideira antiaderente e coloque pequenas porções da massa.
4. Cozinhe em fogo baixo até dourar dos dois lados.
5. Finalize com banana em rodellas e canela a gosto.

Dica:

servir ainda morna
pode deixar a textura
mais macia e agradável
para as crianças.

PICOLÉ DE IOGURTE

E FRUTAS VERMELHAS



Preparo:
10 minutos + freezer



Rendimento:
1 picolé de aproximadamente 180 g

Ingredientes



- 1/2 xícara (chá) frutas vermelhas congeladas (100 g)
- 3 colheres (sopa) de iogurte grego natural sem açúcar (50 g)
- 10 colheres-medida de Fortini Complete Baunilha (45,6 g) **OU** 8 colheres-medida de Fortini Plus Baunilha (44 g)



Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no mixer ou liquidificador até formar um creme homogêneo.
2. Despeje a mistura em formas de picolé e leve ao freezer por cerca de 2 horas, ou até firmar completamente.
3. Desenforme e sirva gelado.

Dica:

adicionar pedaços pequenos de frutas antes de congelar pode deixar a preparação ainda mais atrativa visualmente para as crianças.

Receitas

SALGADAS



Fortini



A linha Fortini foi desenvolvida para crianças com necessidades específicas e deve ser consumida conforme recomendação do profissional de saúde. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista para calcular a quantidade de cada ingrediente das receitas.



PENNE

AO MOLHO ROSÉ CREMOSO



Preparo:
15 min.



Rendimento:
1 porção

Ingredientes



- 1 xícara (chá) de macarrão cozido (120 g)
- 3 colheres (sopa) de molho de tomate (60 g)
- 1/4 de copo de leite integral morno (60 mL)
- 1 colher (sopa) de requeijão cremoso (20 g)
- 8 colheres-medida de Fortini Plus Sem Sabor (44 g)
- 1 pitada de sal (0,5 g)
- Parmesão ralado a gosto

Atenção:
esta receita contém lactose.

Modo de preparo

1. Em uma panela pequena, aqueça o molho de tomate.
2. Acrescente o requeijão, o sal e misture até formar um molho rosé cremoso.
3. Em um recipiente, dissolva o Fortini Plus Sem Sabor no leite morno até ficar homogêneo.
4. Desligue o fogo do molho e incorpore a mistura de leite com Fortini Plus Sem Sabor.
5. Misture ao macarrão cozido, polvilhe o parmesão e sirva em seguida.

Dica:

molhos cremosos são ótimos veículos para incorporar nutrientes sem alterar textura.

SOPA

CREME DE MANDIOQUINHA



Preparo:
20 min.



Rendimento:
1 porção

Ingredientes



- 1 unidade de mandioquinha média cozida (150 g)
- 1/2 xícara de caldo do cozimento da mandioquinha (120 mL)
- 1 colher (sopa) de cebola refogada (10 g)
- 8 colheres-medida de Fortini Plus Sem Sabor (44 g)
- 1 pitada de sal (0,5 g)

Modo de preparo

1. Bata a mandioquinha, o caldo, o sal e a cebola com mixer até obter um creme liso.
2. Se necessário, aqueça levemente para ajustar a temperatura.
3. Espere amornar e misture o Fortini Plus Sem Sabor (8 colheres-medida) até dissolver completamente.
4. Sirva em seguida.

Dica:

quanto mais liso o creme, maior a aceitação — a textura importa muito.



Ajudando crianças a dar a volta por cima.¹⁻⁸



Fortini



1. Kerzner B, Milano K, MacLean WC, et al. A Practical approach to classifying and managing feeding difficults. 2015; 135(2):344-35. 2. Nogueira CA, Mello E, Filho DR, Maximino P, Fisberg M. Consenso da Associação Brasileira de Nutrologia sobre o uso de suplementos alimentares para crianças com dificuldades alimentares. Int J Nutrol 2018;11(suppl S1):S4-S15. 3. Manual de Suporte Nutricional da Sociedade Brasileira de Pediatria - 2ed. - Rio de Janeiro: Departamento Científico de Suporte Nutricional da Sociedade Brasileira de Pediatria. ~ 2020. 4. Braegger C, Decsi T, Dias JA, Hartman C, Kolaček S, Koletzko B et al. Practical Approach to Paediatric Enteral Nutrition: A Comment by the ESPGHAN Committee on Nutrition. JPGN; 2010;51(1):110-122. 5. NICE Guideline. Faltering growth: recognition and management of faltering growth in children. 2017. 6. Mehta NM et al. Defining pediatric malnutrition: A paradigm shift toward etiology-related definitions. J Parenter Enter Nutr. 2013;37(4):460-81. 7. Guia de orientações - Dificuldades alimentares/ Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia. São Paulo: SBP, 2022. 8. Xue Y, Lee E, Zheng Y et al., Prevalence of picky eating behaviour in Chinese school-age children and associations with anthropometric parameters and intelligence quotient. Appetite 91 (2015) 248-255.

A linha Fortini foi desenvolvida para crianças com necessidades específicas e deve ser consumida conforme recomendação do profissional de saúde. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista para calcular a quantidade de cada ingrediente das receitas.

OS PRODUTOS MENCIONADOS NÃO CONTÊM GLÚTEN.
Imagens ilustrativas. Junho/2026.