



NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

Livro de

RECEITAS



LANCHINHO DAS CRIANÇAS

1

Índice

Empadinha integral de frango 3
com milho

Hambúrguer de grão-de-bico 7
com escarola

Maionese de abacate 10
(ou avocado)



Croquete de quinoa 13

Brownie de chocolate 16

Receitas elaboradas por:

Daniella Pagani
Nutricionista



Gustavo Gobato Aprile
Chef de cozinha



**Sócios fundadores da
Brie Catering e Gastronomia**



Empadinha integral de frango com milho



Dificuldade



1h20



32 unidades pequenas

Informação Nutricional

Porção de 45g (1 unidade)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	120kcal = 503kJ	6%
Carboidratos	14g	5%
Proteínas	4,3g	6%
Gorduras totais	5,2g	9%
Gorduras saturadas	0,7g	3%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	1,9g	7%
Cálcio	7,9mg	1%
Ferro	0,62mg	4%
Sódio	120mg	5%
Zinco	0,38mg	5%

(*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (**)VD não estabelecido.

Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional





Ingredientes

MASSA

- 1 xícara (de chá) farinha de grão-de-bico
- 1 xícara (de chá) de farinha de arroz integral
- 3 col. (de sopa) de polvilho doce
- 2 col. (de sopa) de farinha de linhaça
- 2 col. (de café) de sal
- 4 col.(de sopa) de azeite de oliva
- 2 ovos
- água gelada
- 1 gema para pincelar (opcional)

Recheio

- 1 peito de frango cozido desfiado e temperado
- 1 lata de milho
- 1 xícara (de chá) de molho de tomate



Substituição:

Para substituir os 2 ovos, utilize 4 colheres de sopa de amido de milho e 6 colheres de sopa de água morna. Misture bem e incorpore na receita.



Modo de preparo

MASSA

Em um bowl, misture as farinhas e o sal. Acrescente o azeite e misture até formar uma farofa. Bata o ovo e adicione a mistura das farinhas incorporando bem. Adicione a água gelada aos poucos até obter uma massa firme. Junte a massa, enrole em papel-filme e leve à geladeira por no mínimo 30 minutos.

Recheio

Em um bowl, misture o frango já desfiado e temperado, o milho e o molho de tomate.



DICA:

Se preferir, você pode colocar em uma assadeira e assar inteira, como se fosse um empadão.



Montagem

- 1** Unte as forminhas de empadinha com azeite e farinha de arroz.
- 2** Coloque um pouco da massa, depois acrescente o recheio e por último cubra com a massa novamente.
- 3** Pincele cada empadinha com gema de ovo (opcional). Leve ao forno já preaquecido a 180 °C por 40 minutos.



As farinhas mencionadas podem ser substituídas por farinha de trigo na mesma quantidade.

Adicionar aos poucos até obter a consistência desejada.



Hambúrguer de grão-de-bico com escarola



Dificuldade



25min



8 unidades

Informação Nutricional

Porção de 100g (1 unidade)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	251kcal = 1.050kJ	13%
Carboidratos	32g	11%
Proteínas	9,1g	12%
Gorduras totais	9,9g	18%
Gorduras saturadas	1,2g	6%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	8,1g	32%
Cálcio	8,7mg	1%
Ferro	0,02mg	0%
Sódio	91mg	4%
Zinco	0,04mg	1%

(*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (**)VD não estabelecido.

Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional





Ingredientes

- 1 e 1/2 xícara (de chá) de grão-de-bico
- 1 maço de escarola
- 1 cebola
- Salsinha e sal a gosto
- 2 colheres (de sopa) de amido de milho
- 3 colheres (de sopa) de água morna
- Farinha de arroz para dar o ponto



substituição:

Você pode substituir a escarola por uma abobrinha ralada.



Dica:

Se você não gosta muito do amargo da escarola, escolha as folhas mais claras, que têm um sabor mais suave.



Modo de preparo

Cozinhe o grão-de-bico na panela de pressão por 15 minutos, escorra e processe no mixer ou liquidificador. Fatie a escarola e refogue com a cebola. Misture com o grão-de-bico e tempere com salsinha e sal. Para montar os hambúrgueres, coloque a farinha aos poucos para dar o ponto que consiga moldar. Depois é só grelhar em uma chapa ou frigideira antiaderente.



As farinhas mencionadas podem ser substituídas por farinha de trigo na mesma quantidade.

Adicionar aos poucos até obter a consistência desejada.



Maionese de abacate (ou avocado)



Dificuldade



10min



1 cumbuca pequena

informação nutricional

Porção de 30g (1 colher de sopa cheia)

Com Neo Spoon®

	Qtd. por porção	%VD(*)	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	122kcal = 511kJ	6%	110kcal = 460kJ	6%
Carboidratos	1,4g	0%	1,5g	1%
Proteínas	0g	0%	0g	0%
Gorduras totais	13g	23%	11g	21%
Gorduras saturadas	1,8g	8%	1,7g	8%
Gorduras trans	0g	**	0g	**
Fibra alimentar	0g	0%	0g	0%
Cálcio	3,9mg	0%	69,5mg	18%
Ferro	0,06mg	0%	0,66mg	7%
Sódio	291mg	12%	260mg	11%
Zinco	0,03mg	0%	0,46mg	11%

(*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (**)VD não estabelecido.

Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional





Ingredientes

- 1/2 abacate pequeno
- 1/4 xícara (de chá) de salsinha
- 1/4 xícara (de chá) de azeite de oliva
- 2 colheres (de sopa) de suco de limão
- 1 dente de alho sem casca
- Sal a gosto

- 1/2 abacate pequeno
- 2 colheres (medida) de NEO SPOON®
- 20 ml de água
- 1/4 xícara (de chá) de salsinha
- 1/4 xícara (de chá) de azeite de oliva
- 2 colheres (de sopa) de suco de limão
- 1 dente de alho sem casca
- Sal a gosto



substituição:

Você pode substituir a salsinha por coentro.



Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.



Dica:

A maionese de abacate é um coringa para consumir com torradinhas, recheio de lanches ou acompanhar palitinhos de cenoura e pepino.



Croquete de quinoa



Dificuldade



30min



12 unidades
médias

Informação Nutricional

Porção de 35g (1 unidade)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	87kcal = 366kJ	4%
Carboidratos	14g	5%
Proteínas	2,0g	3%
Gorduras totais	2,6g	5%
Gorduras saturadas	0,4g	2%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	1,3g	5%
Cálcio	19mg	2%
Ferro	0,70mg	5%
Sódio	154mg	6%
Zinco	0,36mg	5%

(*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (**)VD não estabelecido.

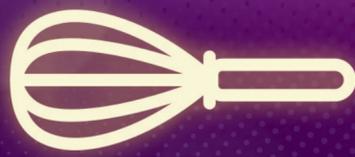
Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional





Ingredientes

- 1/2 xícara (de chá) de quinoa em grãos
- 1 colher (de sopa) de azeite
- 2 dentes de alhos amassados
- 1 cebola picada
- Sal e salsinha a gosto
- 1/4 de pimentão vermelho
- 1/4 de pimentão amarelo
- 1/2 xícara (de chá) de farinha de milho



substituição:

Você pode substituir o pimentão pela mesma quantidade de cenoura.



Dica:

As assadeiras de alumínio absorvem o calor mais rapidamente, necessitando de menos tempo de forno. Já as assadeiras de vidro precisam de um tempo maior de forno. Por outro lado, elas mantem o alimento quentinho por mais tempo.



Modo de preparo

Cozinhe a quinoa como se fosse cozinhar um arroz e reserve.

Em outra panela, refogue os pimentões com o alho e a cebola. Adicione a salsinha e o sal. Acrescente a quinoa e a farinha aos poucos, até desgrudar do fundo do panela.

Faça os croquetes e disponha em uma forma untada. Leve ao forno já preaquecido a 180 °C por 15 minutos. Vire na metade do tempo para dourar do outro lado.



As farinhas mencionadas podem ser substituídas por farinha de trigo na mesma quantidade.

Adicionar aos poucos até obter a consistência desejada.



Brownie de chocolate



Dificuldade



40min



18 unidades

Informação Nutricional

Porção de 40g (1 unidade)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	160kcal = 670kJ	8%
Carboidratos	9,0g	3%
Proteínas	4,4g	6%
Gorduras totais	12g	22%
Gorduras saturadas	8,3g	38%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	4,1g	16%
Cálcio	17mg	2%
Ferro	0,28mg	2%
Sódio	100mg	4%
Zinco	0,22mg	3%

(*)% Valores diários com base em uma dieta de 2.000kcal ou 8.400kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (**)VD não estabelecido.

Fonte: DietWin software Cálculo Nutricional





Ingredientes

- 1/2 xícara (de chá) de farinha de amêndoas
- 1 xícara (de chá) de açúcar de coco
- 1/2 xícara (de chá) de cacau 100%
- 100g de chocolate (SEM LEITE) picado
- 3/4 de xícara (de chá) de óleo de coco
- 2 ovos
- 1 pitada de sal



substituição:

Substitua a farinha de amêndoa pela mesma quantidade de farinha de grão-de-bico. Já o ovo poderá ser substituído por 1 colher de sopa de gelatina sem sabor com 1 colher de sopa de água fria, que devem ser adicionadas em 2 colheres de sopa de água fervendo.



Dica:

O brownie estará pronto quando a parte de cima estiver levemente corada e, ao se espetar um palito, ele esteja ainda úmido.



Modo de preparo

Junte o cacau em pó com o sal e a farinha de amêndoas. Reserve. Em uma batedeira, bata os ovos com o açúcar até obter um creme homogêneo. Adicione a mistura seca e o sal e mexa bem. Acrescente o óleo de coco. E por último o chocolate (sem leite) picado.

Despeje a massa em uma assadeira untada com óleo de coco e cacau em pó. Leve ao forno já preaquecido a 180 °C por 30 minutos. Quando estiver frio, corte em quadradinhos.



As farinhas mencionadas podem ser substituídas por farinha de trigo na mesma quantidade.

Adicionar aos poucos até obter a consistência desejada.



ACESSE

Clique nos links e saiba mais sobre APLV



/APLVbrasil



/alergia ao leite de vaca



alergiaaoleitedevaca.com.br



danonenutricia.com.br



loja.sabordeviver.com.br

O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6(SEIS) MESES DE IDADE, CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS.

OS PRODUTOS MENCIONADOS NÃO CONTÉM GLÚTEN. Consulte sempre o médico e/ou nutricionista
Neo Spoon, Neo Advance e Neoforte foram desenvolvidos para crianças com necessidades específicas e devem ser consumido conforme recomendação do profissional de saúde.

**CENTRAL DE
RELACIONAMENTO**
0800 728 3321

sac@danonenutricia.com.br



danonenutricia.com.br