



NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

Livro de

RECEITAS



LANCHINHO DAS CRIANÇAS

2

Índice

Bolinho de feijão 3

Bolinho de arroz com lentilha 6

Dadinhos de tapioca com coco 10

Bolo de cenoura com 14
gotas de chocolate

Broa de milho com erva-doce 17



Receitas elaboradas por:

Daniella Pagani
Nutricionista



Gustavo Gobato Aprile
Chef de cozinha



**Sócios fundadores da
Brie Catering e Gastronomia**



Bolinho de feijão



Dificuldade



35min



20 unidades
pequenas

Informação Nutricional

Porção de 35g (1 unidade)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	102 kcal=	5%
Carboidratos	21g	7%
Proteínas	3,3g	4%
Gorduras totais	0,7g	1%
Gorduras saturadas	0g	0%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	1,2g	5%
Cálcio	9,1mg	1%
Ferro	0,54mg	4%
Sódio	109mg	5%
Zinco	0,01mg	0%

(*)% 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 xícara (de chá) de feijão azuki cozido no caldo de legumes
- 1 e 1/2 xícara (de chá) de farinha de arroz
- 1 colher (de sopa) de linhaça triturada
- 3 colheres (de sopa) de água morna
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- Salsinha picada
- Cebolinha picada
- Sal a gosto



substituição:

Você pode substituir o feijão azuki por qualquer outro feijão. Como o feijão jalo, fradinho, de corda, preto, carioca, branco, rajado, verde e bolinha.



Dica:

Ao invés de assar, você pode fritar os seus bolinhos na fritadeira elétrica.



Bolinho de arroz com lentilha



Dificuldade



30min



16 unidades

Informação Nutricional

Porção de 40g (1 unidade)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	71kcal = 296kJ	4%
Carboidratos	9,2g	3%
Proteínas	1,6g	2%
Gorduras totais	3,1g	6%
Gorduras saturadas	0,4g	2%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	2,7g	11%
Cálcio	40mg	4%
Ferro	2,1mg	15%
Sódio	128mg	5%
Zinco	0,18mg	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 xícara (de chá) de arroz integral
- 1/4 xícara (de chá) de lentilha vermelha
- 1 colher (de sopa) de azeite
- 1/2 cebola picada
- 1 cenoura pequena ralada
- 1/4 de xícara (de chá) de chia
- 2 colheres (de sopa) de água quente
- 1 colher (de sopa) de azeite de oliva
- Sal e salsinha a gosto
- Farinha de mandioca para empanar



substituição:

Você pode substituir a lentilha vermelha pela lentilha comum ou quinoa em grãos.



Modo de preparo

Em uma panela, cozinhe o arroz com a lentilha e um pouco de sal. Reserve.

Em outra panela refogue a cebola com a cenoura. Tempere com sal. Em um bowl, deixe a chia de molho na água quente por 5 minutos. Em outro bowl junte o arroz, a lentilha, o refogado, a chia, a salsinha, o azeite e o sal.

Molde os bolinhos e empane na farinha de mandioca. Coloque em uma assadeira e leve ao forno já preaquecido a 210 °C por 15 minutos. Vire os bolinhos na metade do tempo.



Dica:

Você poderá servir esse bolinho como se fosse uma almôndega, acrescentando molho de tomate ao sugo ou bolonhesa. Fica uma delícia e muito nutritivo.



Modo de preparo



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

Adicionar aos poucos até obter a consistência desejada.



Dadinhos de tapioca com coco



Dificuldade



1h15



24 unidades pequenas

Informação Nutricional

Porção de 60g (3 unidades)

Com Neo Advance®

	Qtd. por porção	%VD(*)	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	178kcal = 745kJ	9%	131kcal = 547kJ	7%
Carboidratos	29g	10%	21g	7%
Proteínas	0,7g	1%	1,0g	1%
Gorduras totais	6,7g	12%	4,8g	9%
Gorduras saturadas	5,5g	25%	3,7g	17%
Gorduras trans	0g	**	0g	**
Fibra alimentar	2,3g	9%	1,4g	6%
Cálcio	2,6mg	0%	150mg	15%
Ferro	0,36mg	3%	1,88mg	13%
Sódio	8,7mg	0%	11mg	0%
Zinco	0,18mg	3%	1,5mg	20%

(*)% 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 (chá) de leite de coco
- 1/4 xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de açúcar de coco
- 1 xícara (chá) de tapioca granulada
- 1/4 xícara (de chá) de coco ralado

- 1/2 xícara (chá) de leite de coco
- 1/4 xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de açúcar de coco
- 1 xícara (chá) de tapioca granulada
- 1/4 xícara de coco ralado
- 3 colheres (medida) de NEO ADVANCE®
- 255ml de água (adicionar no Neo Advance)



Substituição:

Você pode substituir o açúcar de coco por açúcar de beterraba, stevia, xylitol, taumatina, eritritol, xarope de bordo ou melado de cana.



Modo de preparo

Em uma panela, misture o leite de coco, o açúcar e a água. Leve ao fogo até levantar fervura, despeje sobre a tapioca granulada e deixe-a hidratando por 30 minutos.

Unte uma assadeira com azeite e metade do coco ralado. Despeje a mistura e passe uma espátula para deixar uniforme, polvilhe o restante do coco ralado por cima. Leve à geladeira por 1 hora e corte em quadradinhos no momento de servir.



Dica:

Ao invés de untar com azeite, você pode utilizar plástico-filme na assadeira e despejar a mistura por cima. Fica muito fácil de desenformar.



Modo de preparo

Em copo ou coqueteleira, adicione o Neo Advance® e os 255ml de água, agite bem até ficar homogêneo. Reserve.



Em uma panela, misture o leite de coco, o açúcar e a água. Leve ao fogo até levantar fervura, despeje sobre a tapioca granulada e deixe-a hidratando por 30 minutos. Por último, misture o Neo Advance hidratado. Unte uma assadeira com azeite e metade do coco ralado. Despeje a mistura e passe uma espátula para deixar uniforme, polvilhe o restante do coco ralado por cima. Leve a geladeira por 1 hora e corte em quadradinhos no momento de servir.



Bolo de cenoura com gotas de chocolate



Dificuldade



45min



1 bolo grande

informação nutricional

Porção de 80g (1 fatia)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	251kcal = 1.048kJ	13%
Carboidratos	31g	10%
Proteínas	4,8g	6%
Gorduras totais	12g	21%
Gorduras saturadas	2,2g	10%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	3,3g	13%
Cálcio	6,9mg	1%
Ferro	0,18mg	1%
Sódio	240mg	10%
Zinco	0,11mg	2%

(*)% 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

- 2 xícaras (de chá) de farinha de arroz
- 3 cenouras pequenas
- 3/4 xícara (de chá) de chocolate (sem leite) picado
- 2 xícaras (de chá) de açúcar de coco
- 3 ovos
- 1 xícara (de chá) de azeite de oliva
- 1 pitada de sal
- 1 colher (de sopa) de fermento em pó



substituição:

Você pode substituir os 3 ovos pelo purê de 1 maçã cozida.



Dica:

Retire todos os ingredientes que estiverem na geladeira 30 minutos antes de iniciar a receita. Esse cuidado influencia no resultado final do seu bolo.



Modo de preparo

Bata no liquidificador o óleo, os ovos, as cenouras e o açúcar. Em um bowl, junte a farinha de arroz com o sal. Adicione o chocolate (sem leite) picado e o creme. Incorpore na massa. Adicione o fermento e misture mais um pouco até ficar homogênea.

Unte uma assadeira com azeite e farinha de arroz e despeje a massa. Leve ao forno já preaquecido a 190 °C por 35 minutos.



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

Adicionar aos poucos até obter a consistência desejada.



Broa de milho com erva-doce



Dificuldade



35min



22 broas pequenas

Informação Nutricional

Porção de 30g (1 unidade)

	Qtd. por porção	%VD(*)
Valor Energético	84kcal = 349kJ	4%
Carboidratos	14g	5%
Proteínas	1,6g	2%
Gorduras totais	2,4g	4%
Gorduras saturadas	0,4g	2%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	0,6g	2%
Cálcio	1,6mg	0%
Ferro	0,21mg	2%
Sódio	126mg	5%
Zinco	0,06mg	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

- 3/4 xícara (de chá) de farinha de milho
- 1 xícara (de chá) de farinha de arroz
- 1 ovo
- 1 colher (de café) de sal
- 1 colher (de chá) de fermento em pó
- 2 colheres (de sobremesa) de azeite de oliva
- 1/4 (xícara de chá) de água



Substituição:

Para substituir o ovo desta receita, inclua 1 colher de sopa de abacate.



Dica:

Se a massa ficar muito seca e esfarelando, acrescente um pouco mais de água, mas não deixe ficar muito mole, o ideal é uma massa firme.



Modo de preparo

Misture as farinhas, o ovo, o sal e o azeite. Vá adicionando a água mineral e sovando até dar o ponto, que não é nem muito seco nem muito úmido.

Por último, adicione o fermento e misture bem. Molde suas broas do tamanho que preferir e leve ao forno já preaquecido a 200 °C por 20 minutos.



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