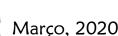




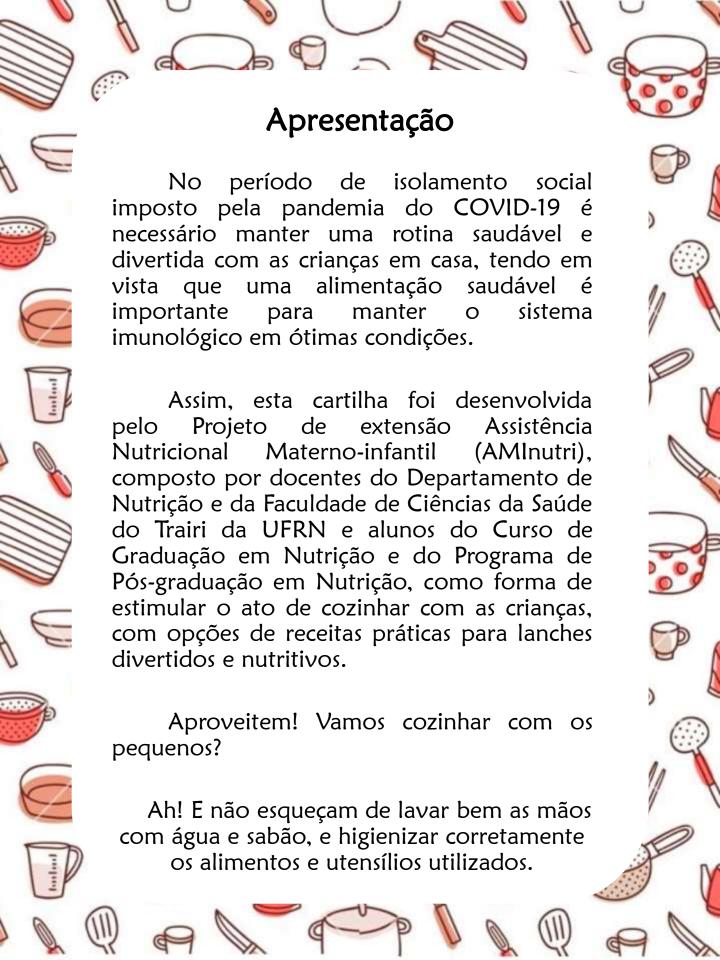


Departamento de Nutrição – Projeto AMInutri **Apoio:**

Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi - FACISA Curso de Graduação em Nutrição - UFRN Programa de Pós-graduação em Nutrição











- 1. Cookie de banana e chocolate
- 2. Bolo de cenoura
- 3. Bolo de banana com aveia
- 4. Biscoito de aveia e mel

SALGADAS:

- 5. Rosquinha de polvilho
- 6. Pizza nutritiva
- 7. Coxinha de frango e batata doce
- 8. Dadinho de tapioca
- 9. Empada de batata e abobrinha
- 10. Nuggets de frango



COOKIE DE BANANA E CHOCOLATE



INGREDIENTES

4 e ½ colheres de sopa de aveia em flocos finos

1 banana prata

1 pitada de canela em pó

1 e ½ colher de sopa de farinha de linhaça

2 tabletes de chocolate meio amargo

½ colher de chá de óleo (para untar a forma)

MODO DE PREPARO

Amasse a banana e depois adicione a aveia, a linhaça, a canela e os tabletes de chocolate meio amargo ralado. Por fim, modele o cookie e coloque em uma fôrma untada, levando ao forno até ficar dourado.



O cookie é uma boa fonte de fibras por conter ingredientes como a aveia, linhaça e a banana. As fibras proporcionam uma maior sensação de saciedade e contribuem com a função gastrointestinal. Além disso, é uma ótima opção de lanche!

BOLO DE CENOURA

INGREDIENTES

1 xícara de chá de farinha de arroz (integral ou tradicional)

1/3 xícara de chá de açúcar demerara

1/3 xícara de chá de óleo

1 cenoura grande

2 ovos

3 colheres de sopa de fécula de batata

2 colheres de chá de polvilho doce

1 colher (sopa) de fermento químico

MODO DE PREPARO

Coloque no liquidificador os ovos, o óleo, a cenoura, o açúcar demerara, a farinha de arroz e bata até ficar homogêneo. Transfira a mistura para um recipiente e adicione: a fécula de batata, o polvilho e o fermento químico. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos.

Esse bolo é excelente fonte de carotenóides, precursores da vitamina A, de gorduras essenciais e uma ótima opção para crianças com alergia ou intolerância ao leite e seus derivados. Ideal para ser consumido no café da manhã ou nos lanches, e pode ser acrescentada uma calda de chocolate se achar necessário.

BOLO DE BANANA COM AVEIA

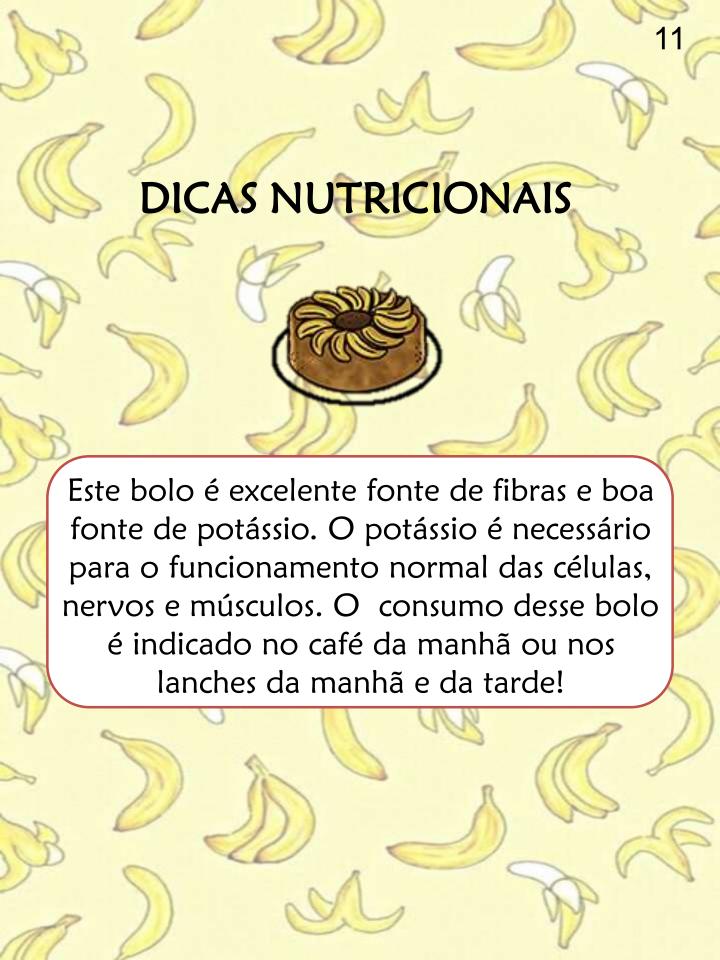


INGREDIENTES

- 5 bananas médias
- 1 xícara de chá de farinha de aveia
- 1 xícara de chá de aveia de flocos finos
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 xícara de chá de açúcar demerara
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Coloque em uma vasilha as bananas e amasse bem. Acrescente a farinha e a aveia, o óleo, o açúcar e os ovos. Mexa bem e depois coloque o fermento. Unte a forma com pouco óleo, e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 25 minutos.



BISCOITO DE AVEIA E MEL

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de flocos finos de aveia
- 2 xícaras de chá farinha de trigo
- 1 xícara de chá de açúcar demerara
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 4 colheres de sopa mel

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Faça pequenas bolinhas e dê uma leve amassada. Coloque em uma assadeira untada e leve a massa ao forno a 180°C por aproximadamente 10 minutos ou até dourar. Espere esfriar e sirva.



É uma receita rápida e gostosa, que pode fazer parte dos lanches da tarde das crianças. Além disso é uma receita rica em fibras e pode ser preparada com a ajuda das crianças.

ROSQUINHA DE POLVILHO



INGREDIENTES

2 xícaras de chá de polvilho azedo 1 colher de sopa de óleo (sugestão: de coco ou de canola ou de girassol) 1 ovo

1/4 xícara de chá de água quente 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Misture com ajuda de uma espátula o polvilho, o óleo de coco, o ovo e o sal. Em seguida, acrescente a água quente e amasse até obter uma massa homogênea. Molde no formato de rosquinhas, ou o formato que desejar, e coloque em uma assadeira, deixando espaço entre eles. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 15 minutos.



Essa rosquinha é ideal para lanches e uma opção de alimento sem glúten. É perfeita para acompanhar outras preparações, como cremes e patês.

PIZZA NUTRITIVA



INGREDIENTES

Massa:

2 colheres de sopa de flocos finos de aveia 1 cenoura pequena

½ de xícara de chá de farinha de trigo com fermento

1/3 de xícara de chá de óleo

1 a 2 ovos (observar textura da massa)

Sal a gosto

Recheio:

4 fatias de queijo mussarela

1 tomate pequeno

Orégano a gosto

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo. Retire e espalhe em uma assadeira untada. Asse no forno a 180°C por 15 minutos. Retire-a e recheie. Leve ao forno novamente para derreter o queijo.



Esta é uma ótima opção de lanche ou jantar para a criançada. Receita rica em cálcio e fibras, e com menos açúcares que as receitas tradicionais de pizza. O cálcio atua na formação de ossos e dentes, regula a coagulação e participa de funções neuromusculares.

COXINHA DE FRANGO E BATATA DOCE

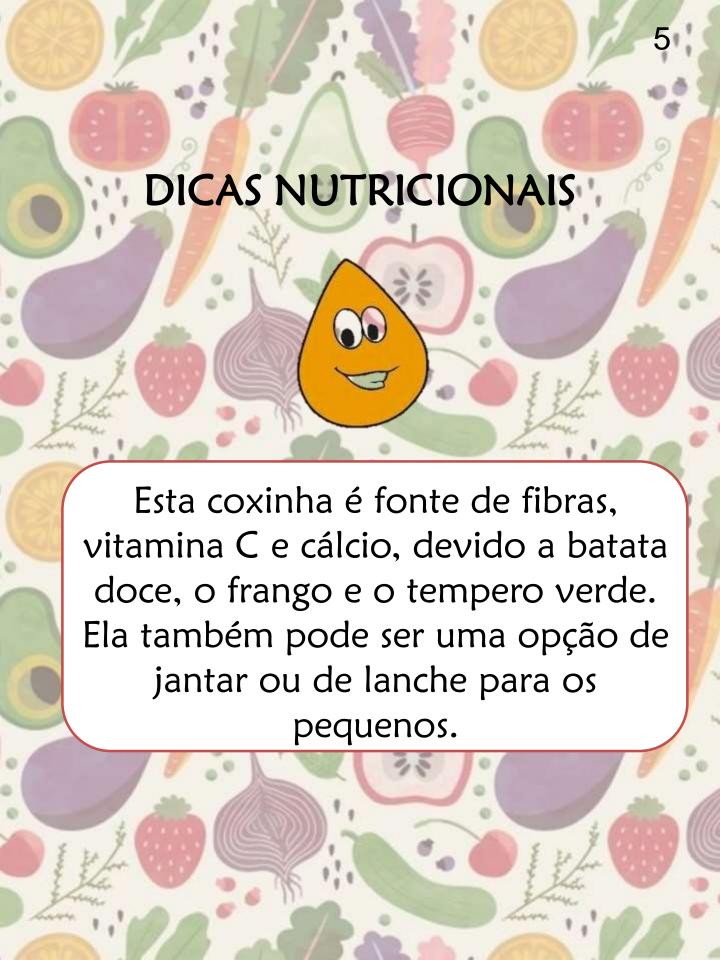


INGREDIENTES

1 um média de batata doce cozida e amassada 2 filés de frango desfiado Salsinha (ou coentro) e cebolinha a gosto Orégano a gosto 1 ovo (para pincelar) Farinha de linhaça ou aveia para empanar Azeite para untar

MODO DE PREPARO

Coloque a batata e misture com os temperos até ficar bem homogêneo. Em seguida, faça um molde de bolinha e amasse, coloque o frango e modele no formato de coxinha. Passe no ovo e na farinha desejada. Coloque em uma assadeira untada com azeite por 40 minutos em forno a 180°C.



DADINHO DE TAPIOCA



INGREDIENTES

1 ½ xícara de chá de tapioca granulada

1 ½ xícara de chá de queijo coalho ralado

2 ½ xícara de chá de leite morno

1 colher de chá de sal

Orégano a gosto

MODO DE PREPARO

Aqueça o leite em uma panela, sem deixar que ferva. Em seguida adicione a tapioca granulada, o queijo ralado, o orégano e o sal e misture bem até que forme uma massa grossa. Forre uma assadeira com plástico filme de modo que fique coberto o fundo e as laterais. Coloque a massa, espalhe bem, cubra com o plástico filme e dê uma alisada com as mãos para que fique bem retinho, espere esfriar um pouco e leve para gelar por 2 horas. Após refrigerado, retire da forma, tire o plástico filme e corte a massa em cubinhos. Coloque os dadinhos em uma forma untada e asse em forno pré-aquecido até dourar. Ou se preferir frite em óleo bem quente. Sirva ainda quente acompanhados de geleia à gosto, se preferir.



O dadinho de tapioca é uma receita regional, com ingredientes presentes no hábito alimentar do potiguar (nordestino). É fonte de cálcio e pode ser consumido sem ou com o molho de sua preferência.

EMPADA DE BATATA E ABOBRINHA



INGREDIENTES

5 unidades de batata inglesa média

1 abobrinha média

2 xícaras de chá cheias de carne moída cozida

e temperada a gosto

½ cebola média

1 dente de alho

1 fio de azeite para untar e refogar

MODO DE PREPARO

Cozinhe a batata e a abobrinha (ponto de purê). Refogue com azeite, o alho e a cebola. Amasse com um garfo e coloque em uma forma pequena, untada com azeite, de modo a deixar um espaço no meio para colocar o recheio. Feito isso, recheie com a carne moída e feche com mais batata. Leve ao forno a 180° C por 15 minutos. Espere esfriar para desenformar e está pronta.



A empada é uma ótima opção para inovar e variar a ingestão de proteínas e carboidratos para as crianças, além de ser uma receita rápida, prática, fonte de ferro e fibras pela presença da carne moída, batata e abobrinha. O ferro é um nutriente que atua principalmente na formação de células vermelhas, e seu consumo previne a anemia ferropriva.

NUGGETS DE FRANGO



INGREDIENTES

1 filé de peito de frango

2 ovos

1 xícara de chá de farinha de milho

1 cebola média

1 dente de alho

Salsinha a gosto

Azeite de oliva (para untar)

MODO DE PREPARO

Misture a cebola, o alho e a salsinha ao frango. Coloque em um processador e deixe triturar bem. Molde da maneira que desejar, com a mão untada com água. Coloque os dois ovos em um recipiente e os misture. Banhe os nuggets nos ovos batidos e depois na farinha de milho. Regue um pouco de azeite e leve ao forno pré-aquecido à 180° por 25 minutos.



Essa é uma excelente alternativa para substituir os nuggets ultraprocessados disponíveis nos mercados. Destaca-se a presença de menor conteúdo de sódio e gorduras, e melhor conteúdo de carotenóides, potássio, magnésio, além das fibras, devido o frango, ovos e a farinha de milho.



