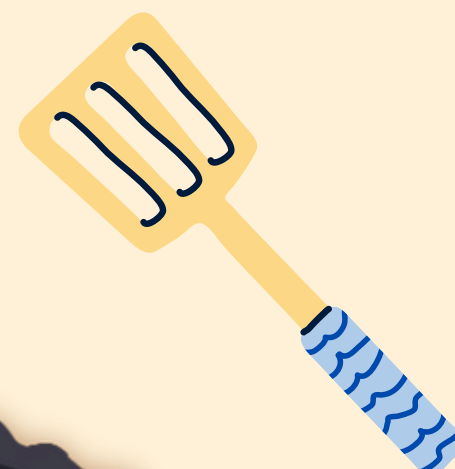


MAMÃES NA COZINHA





INTRODUÇÃO

Atualmente, o Brasil é acometido por consequências da transição nutricional, devido o aumento do consumo de alimentos processados e a redução do consumo de alimentos in natura.

(Livro EDUCAÇÃO NUTRICIONAL EM PEDIATRIA e Artigo de Revisão EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO COMBATE A OBESIDADE INFANTIL: VISÕES DO BRASIL E DO MUNDO)

A formação do hábito alimentar inicia-se nos primeiros anos de vida e tende a ser seguido até a fase adulta. Por essa razão, as práticas de Educação Alimentar e Nutricional apresentam especial importância na infância, uma vez que a promoção de hábitos alimentares saudáveis contribui para o desenvolvimento cognitivo das crianças, além de ajudar na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.

(Livros EDUCAÇÃO NUTRICIONAL EM PEDIATRIA e NUTRIÇÃO CLÍNICA NA INFÂNCIA E NA ADOLESCÊNCIA)

Com o intuito de ajudar a melhorar os hábitos alimentares dos pequenos, acadêmicos de Nutrição do Unisalesiano de Araçatuba - SP, criaram o Projeto MAMÃES NA COZINHA, que visa ensinar para as mães e responsáveis das crianças, receitas fáceis, divertidas e saudáveis, que sejam consumidas no dia a dia, principalmente no lanchinho escolar.

Nesse e-Book você encontrará todas elas!





Antes de tudo, vale destacar que levar as crianças à cozinha é uma forma efetiva de realizar a tão importante **EDUCAÇÃO NUTRICIONAL**, pois, além de aumentar o conhecimento sobre alimentação saudável e melhorar as escolhas e o consumo de alimentos mais naturais, também ajuda a diminuir a neofobia alimentar, que é o “medo de alimentos novos”, um comportamento caracterizado pela rejeição ou recusa de alimentos não familiares, característica muito presente nesta faixa etária.

Com o objetivo de apoiar mães e responsáveis na criação de lancheiras mais saudáveis, esta iniciativa demonstra que, por meio de práticas simples e acessíveis, é possível oferecer opções nutricionalmente equilibradas e saborosas para o dia a dia escolar das crianças.

Vamos juntos, melhorar a lancheira dos pequenos, e como consequência, a sua **SAÚDE e NUTRIÇÃO!**





íNDICE

RECEITINHAS SALGADAS

- PÃOZINHO DE BATATA-DOCE ROXA

Páginas 4 e 5

- EMPADINHAS DE FRANGO

Páginas 6 e 7

- SALGADINHO DE GRÃO DE BICO

Páginas 8 e 9

- TORTA DE LEGUMES NO LIQUIDIFICADOR

Páginas 10 e 11

- CREPIOCA

Páginas 12 e 13

- SALGADINHO DE TAPIOCA

Páginas 14 e 15



PÃOZINHO DE BATATA-DOCE ROXA

RENDIMENTO:



20 pãezinhos

TEMPO DE PREPARO:



45 minutos

INGREDIENTES:

- 02 batatas-doces roxas (aproximadamente 600g)
- 01 xícara de chá de polvilho azedo
- 1/2 xícara de chá de polvilho doce
- 05 colheres de azeite de oliva
- Sal a gosto

UTENSÍLIOS:

- Airfryer ou Assadeira
- Bowl médio
- Colher de chá
- Colher de sopa
- Descascador de legumes
- Faca
- Garfo
- Panela
- Prato
- Xícara de chá (240 ml)



MODO DE PREPARO:

- Higienize as batatas-doces roxas
- Em seguida, descasque e corte em fatias as 02 batatas-doces roxas
- Em uma panela, coloque as fatias para cozinhar em água com um pouquinho de sal, até ficarem bem macias
- Após cozidas, escorra a água e retire as fatias da panela. Coloque-as em um prato e amasse com a ajuda de um garfo
- Acrescente 01 colher de chá de sal e amasse mais um pouquinho
- Em seguida, transfira as batatas amassadas para um recipiente fundo, e acrescente 05 colheres de sopa de azeite de oliva

PÃOZINHO DE BATATA-DOCE ROXA

- Acrescente 01 xícara de chá de polvilho azedo e misture com uma colher ou espátula
- Em seguida, acrescente 1/2 xícara de polvilho doce e misture com as mãos, até que a massa não grude mais
- Molde várias bolinhas, e disponha na Airfryer (180 °C por 15 minutos) ou leve ao forno (180 °C por 30 minutos ou até dourar) em uma assadeira untada com azeite de oliva
- Prontinho!



DICAS:

A batata-doce roxa é rica em antioxidantes, mas caso você não encontre no Mercado, pode substituir por qualquer tipo de batata-doce, já que todas elas são fontes de carboidratos saudáveis que fornecem energia, ricas em fibras, proteínas, vitaminas do complexo B, vitamina A, C e diferentes sais minerais. A presença de tantas vitaminas fortalece o sistema imunológico dos pequenos!



EMPADINHAS DE FRANGO

RENDIMENTO:



06 empadinhas

TEMPO DE PREPARO:



40 minutos

INGREDIENTES:

NOTA: essa é uma receita feita em etapas.
Programe-se para realizá-la!

MASSA:

- 150g de batata doce cozida
- 05 colheres de sopa de farinha de aveia
- 01 ovo grande
- Sal a gosto
- 01 gema para pincelar a massa

RECHEIO

- 90g de peito de frango, para desfiar (equivale a 01 filé médio)
- 01 colher de sopa de azeite.
- 01 dente de alho picado
- 1/2 cebola pequena picada
- 01 tomate picado
- Água
- Sal (e outros temperos) a gosto
- Requeijão light

UTENSÍLIOS:

- Bowl médio
- Colher de chá
- Colher de sopa
- Forminhas metálicas médias (ou de silicone)
- Garfo
- Panela de pressão
- Pincel culinário
- Xícara de chá (240 ml)

MODO DE PREPARO:

- Preparo do frango desfiado:

Em uma panela de pressão, prepare um refogado de azeite, alho, cebola e tomate picados, sal e temperos a gosto, e em seguida, adicione o filé de frango, e o deixe selar. Depois, coloque água até cobrir, Tampe a panela, e após pegar pressão, marque 10 minutos.

Após esse período, apague o fogo e deixe a pressão sair sozinha. Abra a panela e retire toda água. Feche novamente a panela e balance-a (sacudir com força), até sentir que o frango soltou. Abra e veja se está desfiado da forma que mais lhe agrada.

Retire da panela e reserve. Esse será o nosso recheio!



- Preparo da massa e recheio:

Em um bowl médio, adicione a batata doce cozida, e amasse bem, com o auxílio de um garfo. Em seguida, acrescente os demais ingredientes da massa, sendo: a farinha de aveia, o ovo e uma pitada de sal. Misture todos os ingredientes com o garfo, e depois com as mãos, e quando a massa estiver desgrudando, estará no ponto certo.

Em seguida, divida a massa em 6 pedaços iguais, e de cada um deles, retire um pedacinho menor, para fechar as empadinhas, após receberem o recheio.

Com o auxílio de um pincel culinário, unte as forminhas metálicas com um pouquinho de azeite, e coloque a massa, ajustando com os dedos, aderindo-a bem à forminha. Em seguida, adicione o recheio (frango desfiado), e a ponta de uma colher de chá de requeijão light. Feche a empadinha com o pedacinho de massa separado anteriormente. Pincele as empadinhas com a gema de ovo, e em seguida, leve-as ao forno, a 180°C, por aproximadamente 30 minutos, ou até que fiquem douradas.

- Após esse tempinho, suas empadinhas estarão prontas. Que delícia!

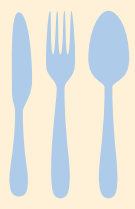
DICAS:

Você pode substituir a batata doce pela batata inglesa. Talvez, caso faça a substituição, será preciso adicionar um pouquinho mais de farinha de aveia, já que a batata inglesa tem mais água em sua composição. De qualquer forma, esse lanchinho será uma excelente fonte de carboidratos, aliados na manutenção de energia e disposição que a criança precisa para estudar, brincar, correr ...



SALGADINHO DE GRÃO DE BICO

RENDIMENTO:



2 porções (de 50g)

TEMPO DE PREPARO:



40 minutos

NOTA: essa é uma receita feita em etapas.
Programe-se para realizá-la!

INGREDIENTES:

- 01 xícara de grão-de-bico
- 02 colher de sopa de azeite
- 01 limão
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de páprica (doce ou defumada, a gosto)
- 1/2 colher de chá de alho em pó

UTENSÍLIOS:

- Assadeira grande
- Bowl médio
- Colher
- Escorredor
- Panela de pressão
- Pano de prato limpo
- Pote hermético (ou de vidro)

MODO DE PREPARO:

- Preparo do grão-de-bico:

Em um bowl, coloque o grão-de-bico e acrescente água até cobrir. Deixe de molho por 12 horas, no mínimo. Após esse período, descarte a água, com o auxílio de um escorredor, e coloque o grão-de-bico para cozinhar com uma nova água (aproximadamente 04 dedos acima dos grãos) por 15 minutos, após a panela pegar pressão

- Secagem:

Após cozidos, seque bem os grãos com um pano de prato limpo

- Tempero:

Em um bowl, coloque o grão-de-bico cozido, e tempere com azeite, limão, sal, páprica e alho em pó, e misture muito bem, com o auxílio de uma colher



- Assar:

Espalhe o grão-de-bico temperado em uma assadeira, sem sobrepor. Asse em forno pré-aquecido a 200°C por 25 a 30 minutos, mexendo na metade do tempo, para dourar uniformemente

Está pronto o seu salgadinho crocante e saudável!

Armazene em um pote hermético ou de vidro, bem vedado, por até 7 dias



DICAS:

Esse salgadinho de grão-de-bico, além de super saudável, por ser assado e rico em nutrientes e fibras, é muito versátil!

Usando sua criatividade, você pode mudar os temperos e criar o sabor que você quiser. Tente com cúrcuma, cebola e salsa, lemon pepper, alecrim, pimenta do reino ...



TORTA DE LEGUMES NO LIQUIDIFICADOR

RENDIMENTO:



1 torta

TEMPO DE PREPARO:



45 minutos

INGREDIENTES:

MASSA:

- 03 ovos
- 01 xícara de chá de azeite
- 02 xícara de chá de leite
- 03 xícara de chá de farinha de trigo
- 01 colher de sopa de fermento em pó
- Sal a gosto

RECHEIO:

- 01 cenoura média
- 01 abobrinha italiana
- Alecrim
- Manjericão
- Queijo parmesão ralado
- Sal a gosto

UTENSÍLIOS:

- Assadeira média
- Bowl médio
- Colher de sopa
- Faca
- Gelo
- Liquidificador
- Panela
- Tábua de corte
- Xícara de chá (240 ml)



MODO DE PREPARO:

- Higienize os legumes e reserve
- No liquidificador, bata todos os ingredientes da massa, acrescentando aos poucos a farinha de trigo. Depois de bater e deixar a massa bem homogênea, reserve
- Com o auxílio de uma faca e uma tábua, corte a cenoura e a abobrinha em cubinhos de médios, e em seguida, jogue dentro da panela com água fervente por 30 segundos

TORTA DE LEGUMES NO LIQUIDIFICADOR

- Após 30 segundos, coloque os legumes em bowl com gelo para choque térmico
- Unte uma assadeira com azeite, e espalhe metade dos legumes sobre ela, formando a primeira camada da torta
- Em seguida, distribua toda a massa, coloque o restante dos legumes, e polvilhe o queijo parmesão ralado por cima. Acrescente alecrim e manjerição para um sabor especial
- Coloque no forno preaquecido a 180°C e asse por aproximadamente 30 minutos, até a massa dourar e ficar firme
- Agora é só servir. Bom apetite!



DICAS:

Você pode substituir a cenoura e a abobrinha por outros legumes, como brócolis, milho, vagem, ervilhas ou qualquer outro que o seu pequeno prefira! Isso vai deixar a torta muito mais atrativa e gostosa! Além disso, você pode distribuir a massa em forminhas individuais, transformando o preparo em pequenas tortinhas, mais fáceis de serem colocadas na lancheira.



CREPIOCA

RENDIMENTO:



01 crepioca

TEMPO DE PREPARO:



15 minutos

INGREDIENTES:

- 01 ovo
- 01 colher de sopa de goma de tapioca
- Azeite
- Sal (e outros temperos) a gosto

UTENSÍLIOS:

- Bowl pequeno
- Colher de sopa
- Espátula
- Frigideira
- Garfo ou Foe



MODO DE PREPARO:

- Em um bowl pequeno, acrescente um ovo, uma colher de sopa de goma de tapioca, uma pitadinha de sal e outros temperinhos, caso desejar
- Com o auxílio de um garfo ou de um fue, misture os ingredientes, até formar uma massa lisinha (a tapioca some, parecendo ter somente ovo no bowl)
- Em seguida, coloque um fio de azeite na frigideira, e espere que ela aqueça ligeiramente
- Despeje toda a massa na frigideira, deixando que cozinhe por alguns minutinhos. A massa começa a formar uma bordinha dourada, e se solta um pouquinho da frigideira, indicando que é hora de virar

- Com o auxílio de uma espátula, vire a massa e deixe cozinhar por mais alguns minutinhos
- Quando a massa estiver soltando da frigideira, quer dizer que sua crepioca está prontinha
- Agora é só aproveitar essa delícia!



DICAS:

Você pode rechear a crepioca, o que fará que fique mais gostosa! Recheios simples, que super combinam são: frango desfiado, uma fatia de queijo, tomatinhos cereja e requeijão.

Você pode ainda, colocar um pouquinho de queijo ralado na massa, transformando a crepioca em um pão de queijo de frigideira.



SALGADINHO DE TAPIOCA

RENDIMENTO:



10 porções
(de aproximadamente 25g cada)

TEMPO DE PREPARO:



30 minutos

INGREDIENTES:

- 01 xícara de chá de tapioca granulada
- Temperos a gosto (sugestão: páprica defumada, cúrcuma, cebola em pó e sal)
- 01 colher de sopa de azeite
- 150ml de água quente

UTENSÍLIOS:

- Airfryer
- Bowl médio
- Colher de sopa
- Xícara de chá (240 ml)

MODO DE PREPARO:

- Em um bowl, coloque a tapioca granulada e adicione os temperos escolhidos, misturando bem para distribuir o sabor uniformemente
- Em seguida, acrescente o azeite e misture novamente, com o auxílio de uma colher
- Aos poucos, adicione a água quente, e mexa constantemente para hidratar a tapioca. Faça isso até que a mistura adquira uma consistência homogênea e firme
- Em seguida, modele a massa formada como desejar (como bolinhas, discos ou palitos). Certifique-se de que as peças do mesmo tamanho para assar por igual
- Preaqueça a airfryer a 200°C por cerca de 05 minutos, e coloque as porções de tapioca na cestinha, garantindo que não fiquem muito próximas umas das outras



- Asse por 12 minutos a 200°C, abrindo na metade do tempo para mexer, fazendo com que dourem por igual
- Está pronto um salgadinho gostoso, crocante e com certeza, mais saudável!

DICAS:

Cuidado para não confundir a GOMA DE TAPIOCA com a TAPIOCA GRANULADA, usada na receita!

Os nomes são parecidos, mas o resultado final desejado só é obtido usando a TAPIOCA GRANULADA.





íNDICE

RECEITINHAS DOCES

- BOLINHO DE BANANA E MAÇÃ

Páginas 17 e 18

- BISCOITINHO DE AMENDOIM

Páginas 19 e 20

- PANQUECAS DE BANANA E AVEIA

Páginas 21 e 22

- BOLINHO DE CENOURA

Páginas 23 e 24

- BROWNIE DE CHOCOLATE

Páginas 25 e 26

- CHIPS DE MAÇÃ NA AIRFRYER

Páginas 27 e 28



BOLINHO DE BANANA E MAÇÃ

RENDIMENTO:



09 bolinhos
(de aproximadamente 60g cada)

TEMPO DE PREPARO:



35 minutos

INGREDIENTES:

- 02 bananas nanicas médias
- 01 maçã, do tipo que preferir
- 02 colheres de sopa de óleo de coco
- 02 ovos
- 01 xícara de chá de farinha de aveia
- 1/4 xícara de chá de açúcar de coco
- 1/2 colher de sopa de fermento em pó
- Canela em pó, a gosto
- Castanha de caju triturada, a gosto

UTENSÍLIOS:

- Bowl médio
- Colher de sopa
- Forma de silicone pequenas
- Fouet
- Garfo
- Prato
- Ralador
- Xícara de chá (240 ml)

MODO DE PREPARO:

- Higienize as frutas
- Em seguida, descasque as bananas, coloque no bowl e amasse muito bem com a ajuda de um garfo
- Rale a maçã, desprezando cabinhos e sementes, e misture com as bananas amassadas
- Acrescente à essa mistura, 02 colheres de sopa de óleo de coco e os 02 ovos
- Mexa muito bem com o auxílio de um fouet



BOLINHO DE BANAN E MAÇÃ

- Em seguida, acrescente 01 xícara de chá de farinha de aveia e 1/4 xícara de chá de açúcar de coco, e misture até formar uma massa
- Acrescente 1/2 colher de sopa de fermento e misture novamente, apenas para incorporar na massa
- Coloque a massa nas forminhas e leve para assar no forno, a 180 °C, por aproximadamente 25 minutos
- Após esse tempinho, retirar do forno, deixar esfriar e retirar das forminhas.
- Prontinho ... Agora é só aproveitar!



DICAS:

Substituições - Óleo de coco por azeite de oliva, e açúcar de coco por açúcar mascavo.

Você também pode acrescentar uma pitada de canela na massa para dar um gostinho especial, e também incrementar seu bolinho com castanha de caju triturada, salpicando antes de levar ao forno!

BISCOITINHO DE AMENDOIM

RENDIMENTO:



20 biscoitinhos

TEMPO DE PREPARO:



30 minutos

INGREDIENTES:

- 02 1/2 xícaras de amendoim torrado (aproximadamente 400g)
- 3/4 xícara açúcar mascavo
- 02 ovos
- 1/2 xícara farinha arroz
- Sal (1 pitada)

UTENSÍLIOS:

- Assadeira média
- Bowl médio
- Colher de sopa
- Garfo
- Liquidificador ou Processador
- Papel manteiga



MODO DE PREPARO:

- Processe o amendoim torrado no liquidificador ou processador, até formar uma farinha grossa, e reserve
- Em um bowl, com o auxílio de um garfo, bata ligeiramente os ovos
- Em seguida, adicione o açúcar mascavo e o sal, e misture novamente com o garfo
- Após o açúcar dissolver, adicione a farinha de amendoim e a farinha de arroz, aos poucos, agora, misturando com as mãos
- Terminando de misturar, lave as mãos e tente fazer uma bolinha com a massa. Se conseguir, a massa está no ponto. Se estiver grudenta demais adicione um pouquinho mais de farinha de arroz
- Com o auxílio de uma colher de sopa, faça bolinhas e distribua sobre uma assadeira forrada com papel manteiga * DICA: Sempre que notar que a massa está grudando demais, lave suas mãos! *

BISCOITINHO DE AMENDOIM

- Após distribuir todas as bolinhas na assadeira, pressione a superfície da massa com um garfo, para deixar os biscoitos mais fininhos
- Leve para assar em forno preaquecido 180°C por aproximadamente 15 minutos ou até que a parte inferior esteja douradinha
- Retire do forno, e deixe esfriar completamente antes de retirar da assadeira, para que fiquem mais firmes
- Viva! Seus biscoitinhos de amendoim estão prontos, e podem ser guardados por até 15 dias em um pote de vidro, para que permaneçam crocantes e gostosos!



DICAS:

Esta é uma receita bem versátil e adaptável! Você pode acrescentar um pouco de canela na massa, para aromatizar a receita.

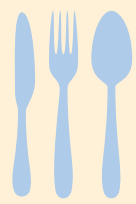
Substituições:

- Amendoim por amêndoas, nozes, castanha de caju ou sementes de girassol
- Açúcar mascavo por açúcar refinado, de coco ou demerara



PANQUECAS DE BANANA E AVEIA

RENDIMENTO:



4 panquecas médias

TEMPO DE PREPARO:



15 minutos

INGREDIENTES:

- 01 banana média
- 01 ovo
- 01 colher de sopa óleo de coco derretido
- 1/2 colher de chá canela em pó
- 1/2 xícara farinha de aveia
- 01 colher de chá fermento químico

UTENSÍLIOS:

- Bowl médio
- Colher de chá
- Colher de sopa
- Espátula reta
- Frigideira antiaderente
- Garfo
- Prato
- Xícara de chá (240 ml)



MODO DE PREPARO:

- Em um prato, esmague a banana com um garfo até formar um purê, e em seguida, transfira para um bowl
- Adicione o ovo, o óleo e a canela, e mexa bem
- Adicione a farinha de aveia e mexa novamente, até formar uma massa uniforme
- Finalize, acrescentando o fermento em pó e mexendo mais um pouquinho
- Em seguida, unte uma frigideira antiaderente com um pouquinho de óleo, e acrescente a massa * DICA: não encha demais a frigideira para que depois você consiga virar as panqueca com facilidade

- Tampe a frigideira para que as panquecas assem de maneira uniforme. Quando perceber bolhas de ar na superfície, verifique se já está dourado por baixo, e vire utilizando uma espátula reta
- Tampe novamente a frigideira, e deixe assar até que o outro lado também fique douradinho. Repita o processo até terminar a massa
- Tcharam! As panquequinhas estão prontas ... agora é só aproveitar.



DICAS:

Invista em frigideiras com formato diferentes, ou monte uma apresentação divertida, adicionando frutas! Isso deixa a preparação mais atrativa para a criança. E essa dica vale para todas as outras preparações, principalmente para aquelas que contém alimentos que a criança não está acostumada a comer, ou não goste!

BOLINHO DE CENOURA

RENDIMENTO:



01 bolo

TEMPO DE PREPARO:



50 minutos

INGREDIENTES:

MASSA:

- 200g de cenoura picada (ou 2 unidades pequenas)
- 03 ovos
- 1/4 de xícara de chá de óleo de coco (60ml)
- 1/4 de xícara chá de água (60ml)
- 01 xícara de chá de açúcar demerara
- 02 xícaras de farinha de aveia
- 01 colher de sopa cheia de fermento químico

COBERTURA:

- 100g de chocolate meio amargo picado
- 03 colheres de sopa de leite

UTENSÍLIOS:

- Assadeira retangular (22x28cm)
- Bowl pequeno
- Colher de sopa
- Espátula
- Foe
- Liquidificador
- Micro-ondas
- Xícara de chá (240 ml)

MODO DE PREPARO:

- Preparo da massa:

Comece aquecendo o forno a 200°C por 15 minutos.

No liquidificador bata a cenoura com os ovos, óleo de coco, água e o açúcar, até a mistura ficar homogênea e bem laranja.

Ainda no liquidificador, acrescente a farinha de aveia e bata novamente, até que toda a farinha se dissolva. Por fim, acrescente o fermento na massa e misture delicadamente, com o auxílio de um fue.



BOLINHO DE CENOURA

Unte uma forma com óleo de coco e farinha de aveia, e despeje toda a massa. Leve ao forno preaquecido, de 35 a 40 minutos, e faça o teste do palito no centro do bolo. Quando ele sair limpo, o bolo estará no ponto

- Preparo da cobertura:

Em um bowl pequeno, coloque o chocolate meio amargo picado, e leve ao micro-ondas, de 30 em 30 segundos, mexendo bem, com o auxílio de uma espátula, a cada intervalo, até que derreta completamente. Em seguida, acrescente 3 colheres de sopa de leite, e misture até a cobertura ficar homogênea

Despeje no bolo e aproveite essa delícia!



DICAS:

Você pode substituir a água por suco de laranja natural, o que deixará o bolo com um gostinho mais especial. A cobertura é opcional, já que o resultado é uma delícia mesmo sem ela.

A cenoura é um alimento super nutritivo e traz vários benefícios para a saúde! Não deixe de fazer essa delícia nutritiva.



BROWNIE DE CHOCOLATE

RENDIMENTO:



04 fatias de brownie

TEMPO DE PREPARO:



25 minutos

INGREDIENTES:

- ½ xícara de chá de farinha de aveia
- 01 colher de sopa de cacau em pó 100%
- 02 colheres de sopa de óleo de coco
- 01 colher de sopa de chia hidratada, em 03 colheres de sopa de água
- ¼ de xícara de chá de água
- 02 colheres de sopa de granola (para decorar)

UTENSÍLIOS:

- Air fryer
- Colher de sopa
- Forma pequena
- Liquidificador ou Mixer
- Papel manteiga
- Xícara de chá (240 ml)



MODO DE PREPARO:

- Comece hidratando a colher de chia em 03 colheres de sopa de água, por aproximadamente 5-10 minutos, até virar um gel
- Em seguida, no liquidificador ou mixer, adicione a farinha de aveia, o cacau em pó, o óleo de coco, a chia hidratada e a água, e bata até obter uma mistura homogênea
- Forre a forma pequena (que caiba dentro da Air fryer) com papel manteiga, e na sequência, despeje a massa na forma, espalhando uniformemente
- Polvilhe a granola por cima para decorar
- Por fim, leve a forma à air fryer a 200°C por 10 minutos, ou até que o brownie fique firminho

BROWNIE DE CHOCOLATE

- Espere esfriar e corte da forma que desejar
- Agora você tem um brownie gostoso e rico em fibras, prontinho!

DICAS:

Algumas crianças preferem algo mais docinho. Como a receita leva cacau em pó, o doce não é tão acentuado. Porém, você pode substituir a chia por 1/4 de xícara banana amassadinha, o que, com certeza, vai ajudar a dar um toque mais docinho à receita!



A chia entra no lugar do ovo, mas pode ser substituída pela mesma quantidade de linhaça, sendo hidratada da mesma forma. Ambas são excelentes fontes de fibras, que ajudam na manutenção e saúde do trato gastrointestinal das crianças, que nem sempre consomem as quantidades diárias adequadas.

Para polvilhar, no lugar da granola, você pode usar nozes e até mesmo castanha de caju. Vai ficar uma delícia também!



CHIPS DE MAÇÃ NA AIRFRYER

RENDIMENTO:



04 a 06 porções

TEMPO DE PREPARO:



20 minutos

INGREDIENTES:

- 01 a 02 maçãs, do tipo que preferir
- Canela em pó, a gosto

UTENSÍLIOS:

- Airfryer
- Faca ou Mandolin (fatiador)
- Garfo
- Papel toalha

MODO DE PREPARO:

- Higienize as maçãs
- Em seguida, com a ajuda de uma faca afiada ou um mandolin (fatiador), corte as maçãs em fatias bem finas, desprezando cabinhos e sementes
- Disponha as fatias finas de maçã na airfryer preaquecida, e asse a 150°C por 10 minutos
- Após esse tempo, desligue a airfryer, separe as fatias umas das outras com o auxílio de um garfo, e ligue novamente, de 05 a 08 minutos, tomando cuidado para não torrar
- Repita o processo anterior mais uma vez, e então retire e espalhe as fatias sobre um papel toalha para que as fatias possam secar
- Agora é só servir. Bom apetite!



DICAS:

Essa receita é uma ótima substituta para os chips industrializados que as crianças costumam comer!

Ela fica deliciosa acompanhada de iogurte e mel, e se preferir, incremente seu chips de maçã adicionando um pouquinho de canela em pó nas fatias, antes de levá-las para assar na airfryer.

Desidratada, a fruta tem uma duração muito maior, evitando assim o desperdício. Lembre-se de guardá-las em um pote bem fechado por até 07 (sete) dias!



Ah, e essa receitinha é super versátil!

Caso a criança prefira chips salgadinhos, basta temperar as fatias de maçã antes de levar para a airfryer, com um pouquinho de azeite de oliva, sal e temperinhos naturais, como ervas desidratadas. Fica uma delícia!

VIDEOS DAS RECEITINHAS

Para tornar a experiência ainda mais prática e interativa, selecionamos duas receitas especiais: uma salgada, as deliciosas *empadinhas de frango*, e uma doce, o clássico *bolinho de cenoura*.

Filmamos todo o passo a passo do preparo para que você, junto do seu pequeno, possam acompanhar cada detalhe e reproduzirem com facilidade.

Para acessar o vídeo, basta escanear o QR code disponível. Esperamos que aproveitem!



Empadinhas de frango
Páginas 6 e 7



Bolinho de cenoura
Páginas 23 e 24



CONSIDERAÇÕES FINAIS



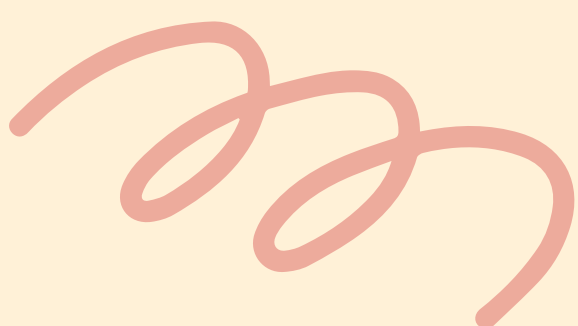
O e-book "Mamães na Cozinha" busca ser um aliado no processo de transformação dos hábitos alimentares infantis, reconhecendo que o ambiente familiar é o berço de mudanças significativas.

Ao proporcionar mais opções de lanches naturais e nutritivos, acreditamos estar contribuindo para a formação de adultos mais conscientes e saudáveis no futuro.

Esperamos que cada receita apresentada neste material inspire momentos em família, tornando a preparação das lancheiras uma experiência educativa e prazerosa.

Agradecemos a participação de todas as famílias que acreditaram neste projeto e abraçaram o desafio de promover uma alimentação mais equilibrada e consciente para suas crianças.

Que este seja apenas o começo de uma jornada repleta de sabor e saúde!



PARTICIPANTES

Professora Orientadora:

Daniela Navarro D'Almeida Bernardo



*Alunos do curso de NUTRIÇÃO do
Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium
UniSALESIANO de Araçatuba - SP:*

Bianca Monteiro de Souza

Davyd Silva Oliveira

Glória Maria Marques Carreira

Kátia Santana Sousa

Maria Eduarda Oliveira dos Santos

Thaisla Maria Carvalho Silva

