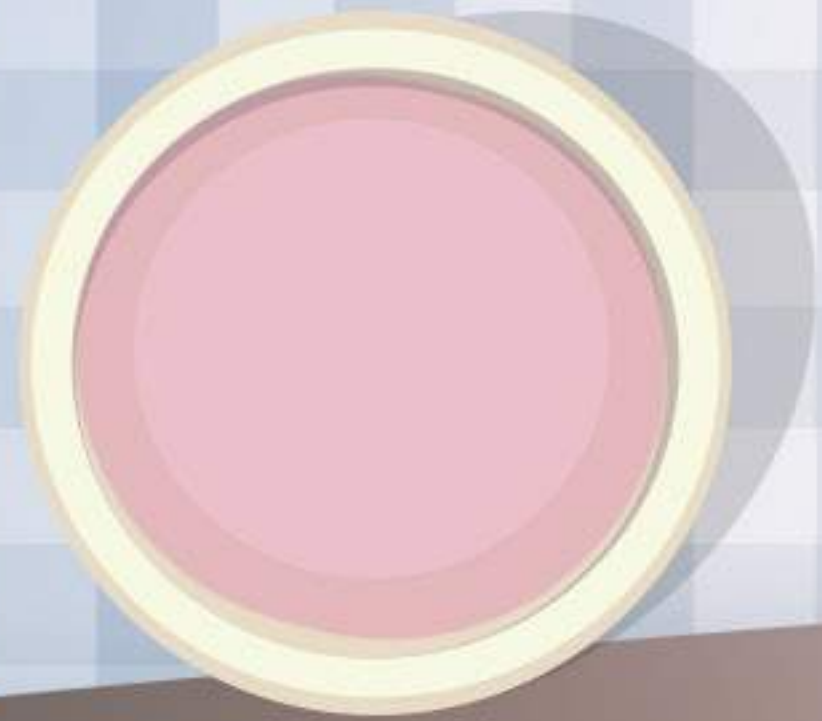


**RECEITAS PARA
CRIANÇAS COM APLV**
Volume I



Saindo da
ROTINA



Lanchinhos com SALPICÃO

By Jaqueline Neves
Fanpage Alérgicos Saudáveis



Ingredientes

- 3 inhames médios cozidos (para o purê)
- 1 xícara (de chá) de peito de frango cozido e bem desfiado
- ½ xícara (de chá) de milho verde
- 1 colher (de sopa) de cebola picadinha
- 1 dente de alho picado
- 3 colheres (de sopa) de salsa e cebolinha picadas

Modo de preparo

Bata os inhames com um pouquinho de água do cozimento (só o suficiente para ajudar a batê-los no liquidificador), até que fique um purê bem liso. Reserve 1 xícara (de chá) desse purê.

Numa frigideira, coloque o azeite e adicione o alho e a cebola. Quando estiver bem refogado coloque o alho-poró, o frango desfiado, o milho e a azeitona e refogue mais um pouco. Acrescente o sal e por último a salsa e a cebolinha. Retire do fogo e misture esse refogado ao purê de inhame.

Para cada sanduíche da criança com APLV, adicione 2 colheres-medida de **Neo Spoon** em 1 colher de sopa cheia de patê e misture bem. Para o restante da família, prepare os sanduíches sem Neo Spoon. Identifique os lanches e conserve sob refrigeração.

- 1 colher (de sopa) de alho-poró picadinho (opcional)
- 1 colher (de sopa) de azeite
- 2 colheres (de sopa) de azeitona picada
- Sal a gosto
- **2 colheres-medida de Neo Spoon para cada sanduíche**

1 porção	SEM Neo Spoon	COM Neo Spoon
Energia (kcal)	188	232
Cálcio (mg)	7,2	73
Ferro (mg)	0,3	0,9
Zinco (mg)	0,1	0,6
Vitamina D (mcg)	0	0,4

Rendimento 15 sanduíches

Dica!

Procure usar milho cozido retirado de espigas ou milho em lata cozido no vapor ou ao natural, pois contém menos sódio que o milho em conserva.

Muffin de ABOBRINHA E MILHO

By Jaqueline Neves
Fanpage Alérgicos Saudáveis



Ingredientes

- 1 xícara (de chá) de farinha de arroz
- 2 colheres (de sopa) de fécula de batata
- 1 colher (de sobremesa) de sal
- Orégano a gosto
- 1/2 xícara (de chá) de abobrinha ralada com a casca
- 1/4 xícara (de chá) de grãos de milho cozido

- 1/4 xícara (de chá) mais 2 colheres (de sopa) de azeite
- 1 ovo
- 1 xícara (de chá) de água
- 1/2 colher de sobremesa de fermento químico em pó

Modo de preparo

Em uma tigela, misture a farinha de arroz, a fécula de batata, o sal e o orégano. Acrescente o azeite, o ovo, a água (aos poucos) e misture bem. Acrescente a abobrinha e o milho e por último o fermento. A massa fica mais líquida do que uma massa de bolo.

Com a ajuda de uma concha, coloque a massa em forminhas para cupcake e leve ao forno pré-aquecido a 220°C por cerca de 30 minutos. Faça o teste do palito.

	1 porção
Energia (kcal)	122
Cálcio (mg)	8,3
Ferro (mg)	0,4
Zinco (mg)	0,09
Vitamina D (mcg)	0,05

Rendimento: 12 porções

Dica!

Procure usar milho cozido retirado de espigas ou milho em lata cozido no vapor ou ao natural, pois contém menos sódio que o milho em conserva. A farinha de arroz e a fécula de batata podem ser substituídas por farinha de trigo.

Cookies de AVEIA E MEL

By Jaqueline Neves

Fanpage Alérgicos Saudáveis



Ingredientes

- 2 xícaras (de chá) de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara (de chá) de açúcar demerara
- 1 colher (de sopa) de mel
- 50 gramas de coco ralado
- 1/2 xícara (de chá) de aveia em flocos

- 1/2 xícara (de chá) de quinoa em flocos
- 1 colher (de sopa) de fermento químico
- 1/2 xícara (de chá) de suco de laranja
- 2 colheres (de sopa) de óleo vegetal
- 1 pitada de sal

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes. Faça bolinhas do tamanho de um docinho de festa e aperte-as com um garfo para achatá-las um pouquinho.

Coloque em uma forma untada e enfarinhada, deixando espaço entre elas (pois a massa se espalha um pouco com o calor do forno).

Leve ao forno pré-aquecido a 180-210°C e deixe assar por 10 minutos, até que fiquem douradas em baixo. Espere esfriar e delicie-se!

	1 biscoito
Energia (kcal)	97
Cálcio (mg)	7,9
Ferro (mg)	0,7
Zinco (mg)	0,36
Vitamina D (mcg)	0

Rendimento: 25 cookies

Dica!

A farinha de trigo integral pode ser substituída por farinha de trigo comum e a quinoa em flocos por aveia em flocos, porém o valor nutricional da receita será alterado.

O açúcar demerara pode ser substituído por açúcar refinado, orgânico ou mascavo.

Smoothie de **MORANGO E BANANA**

By *Barbara Oliveira*

Site Sabor Sem Limites

Rendimento: 1 porção

Ingredientes

- 3 morangos médios congelados
- 1/2 banana nanica média
- 90ml de água gelada
- **3 colheres-medida de Neoforte sabor baunilha**

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por cerca de 2 minutos. Sirva logo em seguida.



Imagens ilustrativas

1 porção	SEM Neoforte	COM Neoforte
Energia (kcal)	33	132
Cálcio (mg)	6,2	124
Ferro (mg)	0,2	1,8
Zinco (mg)	0,1	1,1
Vitamina D (mcg)	0	2

Bolo MARAVILHA NO POTE

By Jaqueline Neves
Fanpage Alérgicos Saudáveis



Ingredientes

Bolo

- 2 xícaras (de chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (de chá) de amido de milho
- 1 xícara (de chá) de açúcar demerara
- 1/2 xícara (de chá) de cacau ou chocolate em pó
- 1 colher (de sopa) de essência de baunilha
- 1 colher (de sopa) de fermento químico
- 1 colher (de café) de bicarbonato de sódio
- 1 colher (de sopa) de vinagre branco
- 2 xícaras (de chá) de água morna
- 1/2 xícara (de chá) de óleo vegetal

Modo de preparo

Bolo

Misture todos os ingredientes secos, menos o fermento. Acrescente aos poucos a água morna, o óleo, o vinagre e a baunilha e bata (com auxílio de uma batedeira) até misturar bem. Por último, adicione o fermento e misture com uma colher delicadamente. Despeje em forma untada, leve ao forno pré-aquecido a 180-210°C e deixe assar por aproximadamente 35 minutos. Desenforme e deixe esfriar.

Recheio

- 3/4 abacate amassado com um garfo
- 3 colheres (de sopa) de cacau ou chocolate em pó
- 15 tâmaras sem caroço
- 1 e 1/2 colher (de chá) de essência de baunilha
- 3/4 xícara (de chá) de bebida vegetal

Montagem

- Potes com tampa
- Morangos lavados e picados (3 unidades médias para cada pote)
- Bebida vegetal (para hidratar o bolo)
- **2 colheres-medida de Neoforte (para cada pote)**
- Um cortador ou copo para cortar o bolo

Recheio

Hidrate as tâmaras na bebida vegetal (por 10 minutos). Coloque as tâmaras com a bebida vegetal no liquidificador e bata até dissolvê-las. Acrescente os outros ingredientes e bata até que se forme um creme. Reserve.

1 porção	SEM Neoforte	COM Neoforte
Energia (kcal)	362	428
Cálcio (mg)	41	119
Ferro (mg)	1,0	2,1
Zinco (mg)	0,3	1,0
Vitamina D (mcg)	0	1,3

Rendimento: 15 potes

Dica!

O cacau em pó pode ser substituído por alfarroba. O açúcar demerara pode ser substituído por açúcar orgânico ou refinado. As tâmaras podem ser substituídas por ameixas e essência de baunilha por 1 colher (de café) de café solúvel.

Recheio

Separe a quantidade de recheio que será usada para um potinho. Adicione 2 colheres-medida de Neoforte e misture bem. Coloque no fundo do pote uma fatia do bolo cortado (ou pedacinhos de bolo). Hidrate com a bebida vegetal. Acrescente metade do recheio e morangos picados. Adicione mais uma camada de bolo umedecido e termine com uma camada de recheio com morangos picados. Para o restante da família, monte o bolo sem adicionar o **Neoforte**. Identifique os potinhos e conserve sob refrigeração.

Torta de PÃO DE FORMA

Rendimento: minitorta com Neo Spoon (4 porções) e torta para toda a família (12 porções).

By Bárbara Oliveira

Site Sabor Sem Limites



Ingredientes

- 1 1/2 xícara (de chá) de farinha de trigo branca
- 1 1/2 xícara (de chá) de farinha de trigo integral
- 1 colher (de sopa) de açúcar refinado ou cristal
- 1 colher (de sopa) de fermento biológico em pó (ou um pacotinho de 10g)
- 1/4 xícara (de chá) de óleo vegetal ou azeite
- 3/4 xícara (de chá) de água morna
- 1 colher (de sobremesa) de sal

Maionese

- 2 inhames grandes descascados, cortados em pedaços e bem cozidos
- 1 1/2 xícara (de chá) de água
- Suco de 1/2 limão
- 1 dente de alho
- 1/4 xícara (de chá) de óleo vegetal ou azeite
- 1 colher (de sobremesa) de sal

Patê de cenoura

- 2 cenouras pequenas descascadas e raladas no ralo fino (aproximadamente 1 xícara de chá)
- 1 xícara (de chá) de maionese de inhame
- 1 colher (de sobremesa) de orégano
- 1 colher (de chá) de azeite
- 1 colher (de chá) de sal
- **4 colheres-medida de Neo Spoon**

Cobertura de batata

- 2 batatas grandes cozidas com a casca (aproximadamente 2 xícaras de chá)
- 1 xícara (de chá) de maionese de inhame
- 2 colheres (de chá) de sal
- 2 colheres (de sobremesa) de azeite
- **4 colheres-medida de Neo Spoon**

Modo de preparo

Pão de forma

Em um copo alto, misture o açúcar e o fermento biológico. Acrescente 1/4 de xícara de água morna e mexa bem com o auxílio de uma colher. Deixe descansar. A mistura formará uma espuma densa que ocupará todo o copo.

Em uma tigela, misture a farinha branca, a farinha integral e o sal. Acrescente o restante da água morna, o azeite, a espuma e a água do fermento e amasse com as mãos. Em uma superfície limpa, polvilhe a farinha e sove a massa até que ela fique lisa e não grude na superfície ou nas mãos. Deixe a massa descansar em uma tigela até que dobre de tamanho.

Unte uma forma de bolo inglês com óleo e farinha, coloque a massa ajeitando-a para que não sobre espaços e leve ao forno pré-aquecido a 220°C por cerca de 35 minutos ou até que, quando enfiado um palito na massa, este saia limpo. Após esfriar, corte o pão de forma em 12 fatias. Retire a casca.

Maionese de inhame

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Conserve em geladeira, em um recipiente fechado, até o uso.

Patê de cenoura

Misture todos os ingredientes, menos o **Neo Spoon**. Acerte os temperos a seu gosto.

Cobertura de batata

Retire a casca das batatas e amasse-as com a ajuda de uma garfo. Misture os outros ingredientes, menos o **Neo Spoon**.

Montagem minitorta com Neo Spoon

Em uma travessa, disponha 1 fatia do pão. Separe 1/4 do patê, adicione 4 colheres-medida de Neo Spoon e misture bem. Coloque metade desse patê sobre o pão e cubra com outra fatia de pão. Coloque o restante do patê e cubra com outra fatia. Separe 1/4 do purê de batatas e misture 4 colheres-medida de Neo spoon. Cubra toda a torta com esse purê com o auxílio de uma colher. Decore como desejar. Mantenha refrigerado e corte 4 fatias no momento de servir.

Montagem torta para toda a família

Disponha em uma travessa 3 fatias de pão formando um retângulo e coloque metade do patê. Cubra com 3 fatias de pão, adicione o patê restante e complete com 3 fatias de pão, adicione o purê restante e termine com 3 fatias de pão. Cubra com o purê de batatas e decore como desejar. Mantenha refrigerado e corte 12 fatias no momento de servir.

1 porção	SEM Neo Spoon	COM Neo Spoon
Energia (kcal)	228	272
Cálcio (mg)	33	100
Ferro (mg)	1,1	1,7
Zinco (mg)	0,6	1,1
Vitamina D (mcg)	0	0,4

Dicas para TODAS AS RECEITAS^{1,2}

O sal e o açúcar só devem ser introduzidos na alimentação das crianças sob orientação do pediatra ou nutricionista. Procure utilizar pouco sal e açúcar nas preparações. Essa medida contribui para a oferta de uma alimentação mais adequada e para a criação de hábitos alimentares saudáveis.

Faça somente as receitas que tenham alimentos permitidos na alimentação do seu filho (de acordo com as orientações do médico ou nutricionista)

Sempre leia os rótulos dos ingredientes utilizados, a fim de verificar se contém leite ou derivados. Na dúvida, consulte o SAC dos fabricantes.

Referências: 1. Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia. Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola. 3ª ed. Rio de Janeiro, RJ: SBP, 2012. 148 p. 2. Manual do lanche saudável / Virginia Resende Weffort... [et al]. - São Paulo: Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia, 2011. 52 p.

OBS: Os cálculos dos nutrientes foram realizados com o software Avanutri® PC - Software de cálculo nutricional. Além desses nutrientes, Neoforte e Neo Spoon também contêm proteína, carboidratos, lipídios e mais 21 vitaminas e minerais.



VOCÊ SABIA?

O ideal é oferecer frutas in natura ao invés de sucos e estimular as crianças a beber água. Espetinhos de frutas são uma alternativa prática, saudável e atrativa para piquenique e podem ser compartilhados por toda a família.

#euincluoAPLV

NEOFORTE E NEO SPOON NÃO CONTÊM GLÚTEN.

CONSULTE SEMPRE SEU MÉDICO E/OU NUTRICIONISTA.

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

Material de acordo com a Portaria nº 205/01, a Resolução RDC nº 222/02, Lei 11265/06 e decretos que a regulamentam.

**SAC**
0800-551404
danonenutricao.com.br

 **DANONE** |  **NUTRICIA**
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION