



E-BOOK

# 15 RECEITAS SALGADAS E DOCES

Saudáveis e Fáceis de Fazer

**INCLUI RECEITAS PARA INTRODUÇÃO  
ALIMENTAR**

Por: Lú - Blog Ficofoca

[www.ficofoca.com](http://www.ficofoca.com)



# Sumário

- Bem-Vindos! ----- Pg. 2
- Ficofoca----- Pg. 3
- Receitas para Introdução Alimentar e para a Família ----- Pg. 4-6
- Falando de Introdução Alimentar----- Pg. 7-10
  - . A importância de oferecer uma alimentação balanceada ----- Pg. 8
  - . Bebê de 6 a 12 meses----- Pg. 8
- Receitas Salgadas----- Pg. 12-29
  - . Molho de Tomate Caseiro----- Pg. 12
  - . Purê de Batata Doce----- Pg. 14
  - . Quinoa com Legumes----- Pg. 16
  - . 3 em 1 para Bebês----- Pg. 18
  - . Hamburguer de Carne com Cenoura ----- Pg. 20
  - . Quibe de Quinoa com Espinafre----- Pg. 22
  - . Bolinho de Arroz com Espinafre----- Pg. 24
  - . Churrasquinho de Kafta----- Pg. 26
  - . Omelete Nutritivo----- Pg. 28
- Receitas Doces----- Pg. 30-41
  - . Purê de Maçã com Canela----- Pg. 30
  - . Sobremesa de Inhamé com Frutas----- Pg. 32
  - . Purê e Geléia de Ameixa----- Pg. 34
  - . Gelatina de Uva Caseira----- Pg. 36
  - . Bolo de Banana com Aveia e Coco----- Pg. 38
  - . Chips de Maçã com Canela----- Pg. 40
- Curso Domine a sua Cozinha----- Pg. 42



*Olá, sou a Lú! Mãe do Biel, do Rafa e da Bella!!*

*Este é o meu primeiro e-book!! Escolhi compartilhar algumas receitas sucesso aqui de casa e contar como foi a introdução alimentar dos meus primeiros dois filhos aqui nos Estados Unidos, onde vivo há mais de 8 anos. Adoro comer! hahaha... e procuro servir pratos coloridos e saborosos para a minha família.*

*Sempre acreditei que saudável não precisa ser ruim ou sem sabor; muito pelo contrário!*

*Espero que este e-book sirva de inspiração e que estas receitas que fazem parte do dia a dia da minha família, proporcionem aí na sua casa refeições alegres e muito saborosas.*

*Se quiser continuar essa conversa e me contar também sobre a rotina na sua casa, você também me encontra...*



@ficrofoca



www.ficrofoca.com



contato@ficrofoca.com





Quando estava grávida do meu primeiro filho, ouvi muito aquela expressão: **nasce um bebê, nasce uma mãe!** E é verdade, aquela coisinha tão frágil vem para os nossos braços e nos transformamos em verdadeiras leoas. Somos olhos, ouvidos e todos os instintos para o nosso bebê. Mas a mulher que estava lá antes de o bebê chegar, continua lá; mesmo por trás das fraldas e lençinhos.

A prioridade mudou, a forma de enxergar o mundo é outra, mas a nossa essência é a mesma. Este é o Ficofoca, um espaço para a mulher que se tornou mãe, mas que não quer esquecer de si.

Com temas variados e atuais falamos com a mulher que é muita coisa e também é mãe. Mas o espaço não é só para as mães não, tem muito assunto que interessa também aos papais, aos avós, tios e tias. Carreira, educação dos filhos, alimentação, viagens e muito mais!! [Clique aqui para saber mais!](#)

# Receitas para Introdução Alimentar e para toda a Família!!

Neste e-book você encontra receitas para **introdução alimentar do bebê** e ideias de **receitinhas saudáveis e práticas para toda família**.



Ter um bebê em fase de introdução alimentar em casa é um excelente motivo para dar aquele empurrão e impulsionar **mudanças nos hábitos alimentares da família**.

Se o casal estava acostumado a comer fora todos os dias, ou a chegar em casa do trabalho e comer o que tivesse na geladeira, isso provavelmente vai mudar.

Antes da chegada do nosso primeiro filho, meu marido e eu já tínhamos bons hábitos alimentares.

Comíamos bastante em casa e eu cozinhava sempre, só que era algo bem leve, ficávamos muito na saladinha e uma proteína. Isso teve que mudar, a famosa combinação “arroz e feijão” voltou à mesa e os legumes, frutas e verduras ficaram muito mais variados.

Apesar de já ter uma **alimentação saudável**, eu passei por muitas das **dúvidas e angústias da introdução alimentar**. Sou mãe de dois meninos (Gabriel e Rafael) e uma menina, a Isabella.

Mas a hora que chegou a introdução alimentar do meu primeiro filho, o Biel, eu fiquei cheia de dúvidas em relação a tudo!

Aos temperos que usar, melhor forma de preparo para maximizar os nutrientes, textura dos alimentos, como variar o que eu oferecia para ele, como fazer em viagens, na rua, na escola?? **Dúvidas, dúvidas e mais dúvidas.**



O amor era tanto e a vontade de oferecer o melhor era tão grande, que comecei a fazer pesquisas diversas, na internet (blogs, YouTube, etc), comprei livros, conversei com outras mães, com a pediatra e aprendi muito, principalmente com ele!

**Confesso que no início fiquei meio maluca com isso e me desgastei muito.**

Fazia pratos especiais para ele. Sobremesas **SAUDÁVEIS**, lanchinhos **NUTRITIVOS**... tudo especial para ele e com muito amor. E ainda cozinhava para meu marido e eu por na época, não entender que poderíamos comer a mesma comida, apenas fazendo alguns ajustes!

Com o Rafa, meu segundo filho tudo foi mais fácil e tranquilo.

Eu já tinha as minhas **“técnicas” de organização na cozinha**, a minha família já estava mais adaptada e eu estava muito mais segura e tranquila.

Sabia que nada ia acontecer se ele não comesse tudo o que eu coloquei no prato naquele dia. Sabia que os bebês têm as suas fases e que eles mudam com o tempo; uma hora rejeitam um alimento, mas de repente eles aceitam e comem fazendo festa!

**Mas algo que não mudou desde a introdução alimentar do meu primeiro filho**, foi a minha preocupação em formar uma boa **base alimentar**.

Uma introdução alimentar bem-feita, é um bom passo para evitar a seletividade e **dificuldades alimentares no futuro**. É a base na qual a criança vai construir a sua relação com o alimento. Uma dieta feita com produtos industrializados, com

açúcares e farinha branca, pode viciar o paladar do bebê e fazer com que ele rejeite coisas que deveria comer no caso, legumes, verduras e frutas.

Agora, antes de você estar firme na introdução alimentar do seu filho, dê o exemplo! Afinal, não adianta querer que a criança coma legumes se você está comendo hambúrguer e tomando refrigerante ao lado dela! **Aproveite este momento para transformar a alimentação de toda família.**

# Falando de Introdução Alimentar

---

## *1- O que você precisa saber:*

---

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda o leite materno como a única fonte de alimentação durante os 6 primeiros meses de vida.

A **amamentação** pode e deve ser continuada até quando mamãe e bebê quiserem. Após os 6 meses, a **alimentação inicial** tem a função de complementar o **leite materno** ou **fórmula** e, a partir do primeiro ano, o leite vai complementar a alimentação.

A **introdução alimentar** é um processo gradual, de transição, onde a criança vai aprender a lidar com uma nova atividade que irá fazer para o resto da vida: comer. E as suas escolhas e habilidades dependerão dos estímulos recebidos nos primeiros anos de vida e isso requer muita paciência por parte dos pais e cuidadores.

## *1.1- Alguns sinais de que seu bebê está pronto:*

---

- 1) Consegue ficar sentado
- 2) Consegue manter a cabeça erguida por bastante tempo
- 3) Demonstra interesse nos horários das refeições, por exemplo, tentando pegar uma comida do seu prato
- 4) Entre um horário de uma mamada e outra, aparenta ter fome

---

## *1.2-A importância de oferecer uma alimentação balanceada*

---

A **introdução alimentar** é a fase de formação do paladar do bebê, portanto, quanto mais variedade de alimentos, cores e texturas você oferecer, melhor!

**Tente oferecer sempre um alimento de cada grupo alimentar...**

Legumes e verduras cozidas (abóbora, beterraba, espinafre, brócolis...), carnes (todas exceto frutos do mar), leguminosas (lentilha, grão de bico, feijões...), cereais e tubérculos (arroz, batata, mandioca, inhame...) e frutas que são excelentes opção para o lanchinho. Se você puder oferecer alimentos orgânicos, ótimo! Mas se não puder, procure oferecer frutas e legumes da época.

---

### *Bebês de 6 a 12 meses*

---

Nessa primeira fase da introdução, a comida deve ser macia, mas não líquida como sopa ou suco.

Use um garfo para amassar os alimentos cozidos, já bem macios. **Um bom exemplo de textura ideal é a banana amassada com um garfo**; ela fica bem molinha, mas não perde as características originais do alimento.

Com o tempo, o bebê vai adquirindo mais habilidades para mastigar até chegar a comer exatamente a comida da família, com aproximadamente um ano de idade.

**O sal não é recomendado para crianças menores de 1 ano**, mas você pode usar temperos naturais como cebola, alho, alho-poró, ervas frescas (salsinha,

cebolinha, tomilho, alecrim...) e especiarias (cúrcuma, canela, noz-moscada, páprica doce...).

Ao preparar pratos para o bebê e para toda a família, faça todo o preparo e deixe o sal para o final separando a porção do bebê antes de adicioná-lo. **Aproveite esse período para reduzir o sal que você utiliza nos preparos, já que a partir dos 12 meses o bebê passará a comer a comida da família!**

Com 6 meses, a recomendação dos pediatras é começar com 1 alimento e testar esse mesmo alimento por 3 dias para ver se o bebê apresenta alguma alergia - pelo menos foi assim para os meus filhos, aqui nos Estados Unidos.

A pediatra dos meus filhos não determinou quais grupos de alimento eu deveria oferecer primeiro. O que ela dizia era para ir oferecendo e acrescentando outros alimentos; para iniciar com 1 refeição por dia, um lanche, por exemplo e ir aumentando à medida que percebesse que o meu bebê estava pronto para isso.

**Essa coisa meio sem estrutura, me deixou muito insegura – quem me conhece sabe que eu gosto de uma organização para tudo, ou quase tudo!!?**

Então, através das minhas pesquisas e da experiência com os meus filhos, e se você é como eu que também gosta de ter uma referência, as minhas dicas são....

- 1) Começar aos **6 meses** com uma **fruta no lanche da manhã**. Oferecer o alimento escolhido por três dias;
- 2) À medida que você perceber que o bebê está indo bem, acrescentar a **papinha** de vegetais na hora do almoço;
- 3) Inserir as carnes mais ou menos com **7 para 8 meses** na **papinha do almoço** (2-3 vegetais + 1 carne).

- 4) De **8-12 meses** o bebê já deve fazer todas as refeições, 1 lanche pela manhã e 1 à tarde, almoço e jantar. Nesta fase também você pode começar a oferecer **papinhas com cereais, grãos, vegetais e proteína**, mudando a consistência gradativamente de amassadinho, para pedacinho, para daí pedacinho um pouco maior, até chegar à comida da família com aproximadamente 1 ano.
- 5) É recomendável oferecer os alimentos separados no prato para que o bebê perceba que o que está comendo tem cores, sabores e texturas diferentes.

[WWW.FICOFOCA.COM](http://WWW.FICOFOCA.COM)

# RECEITAS SALGADAS

PAPO DE COZINHA, NUTRIÇÃO,  
RECEITAS



Molho de Tomate Caseiro.12.  
Purê de Batata Doce.14.  
Quinoa com Legumes.16.  
3 em 1 para Bebês.18.  
Hamburger de Carne com Cenoura.20.

Quibe de Quinoa com Espinafre.22.  
Bolinho de Arroz com Espinafre.24.  
Churrasquinho de Kafta.26.  
Omelete Nutritivo.28.

## 1) Molho de Tomate Caseiro – Nutritivo!

*Recomendação: todas as idades*



Se você for como eu que sempre achou o máximo aquelas pessoas que fazem o seu próprio molho de tomate, mas achava que não era para você porque dá muito trabalho, me acompanha nessa receita. São praticamente 3 passos: 1-separa os ingredientes, 2-coloca tudo no forno, 3- bate no liquidificador e está pronto!! Gostou?!!

**Ingredientes:** 1 cebola roxa, alho a gosto, ½ xícara de cenoura, 6 tomates grandes bem maduros, 2 colheres de sopa de chia, ¼ xícara de pimentão picado (opcional - amarelo e vermelho sem semente), azeite, sal rosa, salsinha e tomilho frescos, orégano e especiarias a gosto.

**Preparo:** corte a cebola e os tomates em 4. Não precisa tirar a casca, nem as sementes dos tomates. Corte as cenouras em pedaços finos ou rale. Em uma travessa, coloque os tomates, a cebola, o alho, a cenoura, os pimentões picados e tempere. Eu normalmente coloco: tomilho fresco, orégano, noz moscada, páprica doce e pimenta caiena. Coloque um pouco de sal, regue com bastante azeite, misture tudo e leve ao forno pré-aquecido por 35 minutos. Retire do forno, leve ao liquidificador, coloque a chia e adicione a salsinha e se quiser outra erva de preferência como manjeriço. Bata até chegar na consistência que você gosta. Acerte o sal e sirva.

**Dica:** Se você gosta mais líquido, coloque água na hora de bater. O segredo dessa receita está no tomate; se estiver saboroso, o molho fica delicioso, mas se estiver muito aguado ou passado, não fica tão saboroso. Se você gosta de molho vermelho tipo os da caixinha de supermercado, adicione meia beterraba cozida quando for bater no liquidificador. Essa receita é só a base, você pode usar a criatividade colocando os temperinhos que a sua família mais gosta e pode fazer molhos diversos! Faça bastante e congele, assim nos dias de correria você já tem o molho pronto.

## 2) *Purê de Batata Doce*

*Recomendação: a partir de 6 meses*



Rica em betacaroteno, a batata doce contém ômega 3, ácidos graxos, magnésio, fósforo, potássio, zinco e muitas vitaminas como A, B, C, K e E.

**Ingredientes:** 2 batatas doce

**Preparo:** asse as batatas a 180C por aproximadamente 45 minutos ou até notar que elas estão começando a enrugar. Toque para ver se estão macias. Deixe descansar por 15 minutos. Abra as batatas ao meio e com a ajuda de uma colher retire o miolo. Amasse com um garfo e se precisar adicione um pouco de água para chegar na consistência desejada. Se você já tem a batata doce em pedaços mais finos, pode fazer no fogão.

Doure um pouco de alho em um fio de azeite, acrescente os pedaços de batata doce, a água e temperinhos a gosto.

**Dica:** o que sobrou pode ser congelado por até 8 semanas ou você pode fazer um delicioso purê para o resto da família. Basta adicionar uns temperinhos extras como salsinha, cebolinha, uma pitada de noz-moscada e um pouquinho de queijo ralado.

### 3) Quinoa com Legumes

*Recomendação: a partir de 6 meses (sem sal)*



Quinoa é tudo de bom. Com legumes então, fica uma delícia! Conhecida como um “superalimento”, ou “supergrão”, essa sementinha é uma gigante de proteínas, fibras, diversas vitaminas e minerais. Livre de glúten, ela é um excelente substituto para o arroz.

**Ingredientes:** 1 cebola pequena picada, 1 dente de alho, 1 xícara de quinoa (deixada de molho em água morna com gotinhas de limão, por no mínimo 8 horas; dispense a água), 1 colher de sopa de azeite de oliva, 1 cenoura picadinha, vagem, 1 xícara de brócolis bem picado (se for para bebês menores de 1 ano, cozinhe um pouco o brócolis para que fique

bem macio), ½ xícara de vagem picada, 2 xícaras de água ou caldo de legumes caseiro, sal a gosto.

**Preparo:** Refogue a cebola e o alho no azeite, acrescente a quinoa e os legumes picadinhos deixando que refoguem um pouco. Acrescente o sal, a água e deixe cozinhar até que a água seque e os demais ingredientes estejam cozidos e macios. Sirva em seguida.

**Dica:** É recomendado que a quinoa, assim como os demais grãos fique de molho por algumas horas antes de ser utilizada para evitar a fermentação e os gases de dão aquela sensação de barriga estufada. Os legumes podem ser substituídos por outros de sua preferência. A quinoa também pode ser servida fria com salada, acrescentando tomate e pepino, por exemplo.

#### 4) 3 em 1 para bebês, sopa de legumes delícia para a família!

*Recomendação: a partir de 8 meses*



Uma base simples e nutritiva para bebês em fase de introdução alimentar. Escolha 1 carne, 1 tubérculo e 1 legume ou vegetal.

Um exemplo pode ser, 1 peito de frango, abóbora ou mandioquinha e brócolis. Você vai precisar de uma panela que cozinhe a vapor.

**Preparo:** corte o frango e os demais ingredientes em pedaços de mesmo tamanho para que o cozimento seja uniforme. Em uma panela, coloque um fio de azeite e doure o frango. Adicione água e temperos a gosto. Deixe cozinhar. Quando o frango estiver pronto, retire e desfie. Use a

água do cozimento para cozinhar a abóbora ou mandioquinha, acrescente a panela de vapor e cozinhe os brócolis até ficar ao ponto de se desfazer com o garfo. Quando estiver tudo bem macio, amasse com um garfo deixando alguns pedacinhos. Separe a porção do bebê, adicione um pouco de sal e você tem uma deliciosa sopa de legumes para toda família!

Essa sugestão já é para quando o bebê estiver comendo pedacinhos de comida. Do contrário, amasse bem com o garfo.

**Dica:** capriche na variação dos legumes e verduras e das carnes também! Quanto mais diversificada a alimentação do bebê nesta fase, melhor!

## 5) Hambúrguer de Carne com Cenoura e Abóbora

*Recomendação: a partir de 8 meses (sem sal até 1 ano)*



Rico em fibras e nutrientes, vitaminas A, C, K, ácido fólico, ferro, cálcio, betacaroteno, fósforo e potássio, além de uma verdadeira delícia!!

**Ingredientes:** purê de cenoura com abóbora (1 xícara de abóbora para ½ xícara de cenoura), 500gr de carne moída da sua preferência (o da foto foi feito com carne moída de peru), gengibre ralado (1 colher de chá), 2 dentes de alho picados, 2 colheres de chá de semente de chia, 1 tampinha de vinagre de maçã, 2 xícara de aveia em flocos ( a aveia é para

dar consistência e a quantidade pode variar de acordo com a quantidade de purê. Quanto mais mole estiver a mistura, mais aveia você vai precisar para dar liga), 1 ovo e temperos a gosto (eu uso cúrcuma, páprica doce, noz-moscada, ervas de Provence e sal rosa).

**Preparo:** cozinhe a cenoura e a abóbora com um pouco de água e tempere com noz-moscada e cúrcuma. Quando estiverem bem macios, amasse com um garfo até chegar na consistência de purê e espere esfriar. Em um refratário, junte o purê e os demais ingredientes e misture tudo com as mãos até formar uma massa homogênea. Faça hambúrgueres com as mãos úmidas e asse em forno pré-aquecido a 180C por 30 minutos ou até dourar. Eu faço no forno e não ficaram secos, mas já fiz na air fryer e ficaram perfeitos. Também podem ser congelados antes ou depois de assar.

**Dica:** Se você colocar muita água, o purê pode ficar muito líquido. Se isso acontecer, passe a mistura em uma peneira e use o líquido que sobrar para enriquecer outro preparo como arroz, por exemplo. O sabor da abóbora e da cenoura ficam bem evidentes, portanto, se você não é fã dessa dupla não faça essa receita ou substitua por outros vegetais.

## 6) Quibe de Quinoa com Espinafre

*Recomendação: a partir de 8 meses (sem sal até 1 ano)*



Uma receitinha saborosa e cheia de nutrientes! Ingredientes ricos em fibras e nutrientes, vitaminas A, C, K, ácido fólico, ferro, cálcio e betacaroteno.

**Ingredientes:** purê de cenoura com abóbora (1 xícara de abóbora para ½ xícara de cenoura), 500gr de carne moída da sua preferência, gengibre ralado (1 colher de chá), 2 dentes de alho picados, 2 colheres de chá de semente de chia, 1 tampinha de vinagre de maçã, 2 xícara de aveia em flocos (a aveia é para dar consistência e a quantidade pode variar de acordo com a quantidade de purê. Quanto mais mole estiver a mistura,

mais aveia você vai precisar para dar liga), 1 ovo e temperos a gosto (eu uso cúrcuma, páprica doce, noz-moscada, ervas de Provence e sal rosa).

**Preparo:** cozinhe a cenoura e a abóbora com um pouco de água e tempere com noz-moscada e cúrcuma. Quando estiverem bem macios, amasse com um garfo até chegar na consistência de purê e espere esfriar. Em um refratário, junte o purê e os demais ingredientes e misture tudo com as mãos até formar uma massa homogênea. Faça hambúrgueres com as mãos úmidas e asse em forno pré-aquecido a 180C por 30 minutos ou até dourar. Eu faço no forno e não ficaram secos, mas já fiz na air fryer e ficaram perfeitos. Também podem ser congelados antes ou depois de assar.

**Dica:** Se você colocar muita água, o purê pode ficar muito líquido. Se isso acontecer, passe a mistura em uma peneira e use o líquido que sobrar para enriquecer outro preparo como arroz, por exemplo. O sabor da abóbora e da cenoura ficam bem evidentes, portanto, se você não é fã dessa dupla não faça essa receita ou substitua por outros vegetais.

## 7) Bolinho de Arroz com Espinafre

*Recomendação: a partir de 8 meses*



Um bolinho rico em fibras, ferro, cálcio e ácido fólico, além de delicioso!!

**Ingredientes:** 1 xícara de arroz cozido com espinafre (uso arroz integral), 1 ovo, 1 cebola pequena picada, 1 tomate picado, 1 colher de sopa de azeite de oliva, 2 colheres de sopa de chia, 2 colheres de farinha de arroz (pode ser amido de milho ou fécula de batata), muçarela fresca picada em cubinhos (opcional e não recomendado para crianças menores de 1

ano), cebolinha e salsinha picadas e sal a gosto (o uso de sal não é recomendado para crianças menores de 1 ano).

**Preparo:** Misture todos os ingredientes no processador exceto a muçarela que deve ser adicionada ao final. Em uma frigideira antiaderente e untada com azeite faça pequenos discos no formato de panquequinhas americanas e deixe dourar para virar. Doure ambos os lados e é só degustar!!

## 8) Churrasquinho de Kafta para Bebês e para a Família

*Recomendação: a partir de 10 meses (sem sal)*



Uma delícia da culinária árabe que agrada a todos, inclusive aos pequenos!!

**Ingredientes:** 500Kg de carne moída de sua preferência, 1 cebola picada em cubinhos, 1 tomate bem picado, 3 colheres de sopa de salsinha picada, 1 colher de chá de sal, ½ colher de chá de canela em pó e 1 colher de chá de pimenta síria (se você não tiver, faça um mix com pitadas de algumas especiarias – cravo ralado ou em pó, pimenta do reino preta, uma pitada de canela, noz-moscada em pó). Obs: Não fica apimentado, a pimenta síria é o que dá o sabor diferenciado da kafta.

**Preparo:** Misture bem todos os ingredientes à carne. Com a ajuda de uma colher de sopa, divida a carne em porções e enrole cada uma como se fosse uma salsicha. Depois coloque em um espeto no sentido do comprimento atravessando toda a kafta. Leve para uma chapa aquecida (ou frigideira), no fogo médio, pincele azeite e deixe dourar de todos os lados. Leve ao forno pré-aquecido a 180C para terminar o cozimento.

**Dica:** deixe os palitos de molho em água até terminar o cozimento. Se você não tiver palitos, também dá certo colocando na frigideira direto para dourar e depois levando ao forno. Na hora de servir, principalmente para os adultos, regue com bastante limão. Acompanha bem molho tahine e coalhada seca.

## 9) Omelete Nutritivo

*Recomendação: a partir de 12 meses*



Uma receitinha saborosa e rápida! Ideal para aqueles dias de correria.

**Ingredientes:** 4 ovos, 2 xícaras de legumes variados (cenoura ralada, vagem picada, espinafre picado, abobrinha ralada, cebola, etc), temperinhos a gosto (manjeriçã, tomilho, orégano) e sal.

**Preparo:** bata os ovos com um garfo ou um fouet. Distribua os legumes em uma forma de muffin ou em ramekins, untada com azeite ou manteiga, coloque o ovo e os temperinhos. Se quiser, adicione queijo por último para gratinar. Leve ao forno por aproximadamente 25 minutos.

**Dica:** a mesma receita pode ser feita na frigideira. Basta começar com os legumes e quando estiverem mais macios adicionar o ovo e por fim os temperinhos. Se quiser, você também pode adicionar 1 colher de sopa de iogurte natural.

WWW.FICOFOCA.COM

# RECEITAS DOCES

PAPO DE COZINHA, NUTRIÇÃO,  
RECEITAS



Maçã com Canela.30.

Sobremesa de Inhamé com Frutas.32.

Ameixa Seca ou Ameixa Fresca.34.

Gelatina de Uva Caseira.36.

Bolo de Banana com Aveia e Coco.38.

Chips de Maçã com Canela.40.

---

## 10) Maçã com Canela

---

*Recomendação: a partir de 6 meses*



Há um velho ditado que diz – comer uma maçã por dia, mantém o médico afastado. A concentração de fibras e vitaminas B, C e E, faz dessa fruta uma importante aliada na prevenção de doenças. A canela tem ação antibacteriana, antiviral, antifúngica e antioxidante.

**Ingredientes:** 2 maçãs, água para cobrir as maçãs e canela.

**Preparo:** lave bem as maçãs, descasque e corte em cubos. Cubra com água e adicione a canela que pode ser em pau ou em pó. Quando os pedaços estiverem bem molinhos, amasse com um garfo e sirva. Você também pode fazer as maçãs no vapor e colocar uma pitada de canela na hora de servir.

**Dica:** Você também pode adicionar pêra ou fazer só de pêra, seguindo o mesmo processo.

## 11) Sobremesa de Inhame com Frutas

*Recomendação: a partir de 6 meses*



O inhame é rico em carboidratos, mas carboidratos complexos! Uma excelente fonte de fibras solúveis, ricos em vitaminas do complexo B, ferro, potássio, cálcio e vitamina C.

**Ingredientes:** 2 inhames médios, ½ manga madura cortada em cubos, 2 damascos secos

**Preparo:** Cozinhe os inhames cortados em cubos na água ou no vapor até ficarem com a consistência bem macia. Bata os damascos no mixer até ficarem em pedaços bem pequenos. Bata a manga e vá adicionando o inhame até ficar com uma consistência cremosa. Distribua em potinhos e leve à geladeira por 3 horas.

**Dica:** você pode utilizar outras frutas que se bebê esteja consumindo. Dê preferência por frutas da época que serão mais frescas, com menos agrotóxicos e mais saborosas. Se você não tiver nenhuma fruta docinha em casa, utilize uma fruta que você possa cozinhar. Cozinhe a fruta com água até ficar bem molinha e depois bata com o inhame.

## 12) Ameixa Seca ou Ameixa Fresca

*Recomendação: a partir de 6 meses*



Muitas vezes o bebê nessa fase de introdução alimentar pode sofrer um pouco com o intestino preso. Se esse for o caso do seu filho, a ameixa tanto seca quanto a fresca, pode ser usada. Essa receita também pode ser adaptada e virar uma deliciosa geleia para toda família.

### Ameixa seca

**Ingredientes:** 4 unidades de ameixa seca sem caroço, 1 xícara de água

**Preparo:** leve as ameixas com 1 xícara de água em fogo brando até ficarem bem molinhas. Vá pressionando com a colher para que as

ameixas se desmanchem. Essa misturinha pode ser adicionada a outros alimentos como banana amassada, purê de maçã ou de pêra cozida.

**Dica:** coloque um pouco mais de ameixa e depois de separar a porção do bebê, aproveite para fazer uma geleia para a família. Fica uma delícia para acompanhar bolo de laranja ou de iogurte. Basta adicionar à mistura 2 colheres de sopa de açúcar mascavo, uma pitada de canela e um pedaço de cravo da Índia e deixar cozinhar até chegar na consistência de geleia.

### Ameixa fresca

**Ingredientes:** 1 ameixa fresca, ¼ de xícara de água

**Preparo:** lave a ameixa, descasque e retire o caroço. Pique e leve ao fogo com água até que os pedaços fiquem bem macios. Se os pedaços estiverem macios, mas ainda muito firmes, leve ao liquidificador ou mixer só para formar o purê. Cuidado para não deixar muito líquido.

### 13) Gelatina de Uva Caseira

*Recomendação: a partir de 8 meses*



Conhecidas por serem um ótimo fruto para a saúde do coração, as uvas são ótimas fontes de vitamina C, B, K, E, Ferro, Magnésio, Potássio e Zinco.

**Ingredientes:** 300ml de suco de uva caseiro gelado, 250ml de água quente, 1 pacote de gelatina em pó incolor e sem sabor.

**Preparo:** para o suco.... retire as uvas do talo e lave bem. Pique, coloque em uma panela com água o suficiente para cobrir as uvas e leve ao fogo

por 20 minutos, até as uvas começarem a se desfazer. Passe no mixer e você terá o suco de uva! Deixe esfriar. Quando o suco estiver frio, dissolva a gelatina em pó na água quente, adicione o suco, misture bem e distribua em formas pequenas acrescentando pedaços pequenos de uva (para bebês menores de 1 ano, não precisa colocar os pedaços para evitar engasgo). Leve à geladeira até endurecer.

## 14) Bolo de Banana com Aveia e Coco

*Recomendação:* a partir de 8 meses sem nozes e coco ralado para evitar engasgo



A banana é tão comum, quanto rica em nutrientes. Fibras, potássio, vitaminas diversas, cálcio, magnésio, ácido fólico e ferro somada aos demais ingredientes fazem desta receita um bolinho cheio de saúde indicado para toda família.

**Ingredientes:** 3 bananas maduras, 2 ovos, 1 xícara de aveia em flocos, 1 xícara de farelo de aveia, ½ xícara de óleo de coco, 1 xícara de uvas passas, 2 colheres de sopa de chia, 1 colher de sopa de canela em pó, coco ralado (1/4 de xícara) e 2 colheres de sopa de fermento em pó.

**Preparo:** bata no liquidificador as bananas, as uvas passas, os ovos, a chia, a aveia em flocos e o óleo de coco. Passe a mistura para um refratário e

adicione os demais ingredientes. Depois de misturar bem, coloque um pouco do coco ralado na forma já untada, despeje a mistura e asse a 180C.

**Dica:** se preferir, você pode usar formas de cupcake ao invés da forma grande.

## 15) Chips de Maçã com Canela

*Recomendação: a partir de 12 meses*



Um excelente lanchinho para adultos e crianças!

**Ingredientes:** 2 maçãs (gala ou fuji), 1 ½ colher de chá açúcar (somente para crianças acima de 2 anos) e ½ colher de chá de canela em pó.

**Preparo:** fatie as maçãs no mandolin, a dica é deixa-las o mais finas possível assim cozinham mais rápido e ficam mais crocantes. Coloque canela, e o açúcar se você for usar – eu faço sim e fica uma delícia. Misture tudo com as mãos e coloque em formas de alumínio forradas com papel manteiga. Não pode ficar uma sob a outra então você precisa

usar uma forma grande ou usar mais de uma. O forno deve ser pré-aquecido a 110C e permanecer nesta temperatura. Leva em torno de 1h15;

**Dica:** Eles só ficam crocantes depois que esfriam, mas você sabe que já é hora de tirar do forno porque estão sequinhos, desidratados. Depois é só colocar em um saquinho e aproveitar!



## Conheça o curso que ensina técnicas usadas por chefs para dominar de vez a sua cozinha.

São 12 videoaulas com técnicas básicas para as mais variadas receitas e preparos

+ Material de apoio em todas as aulas para que você consulte sempre que quiser

### Quem adquirir AGORA ainda ganha 2 BONUS:

Um Mês Grátis de Assinatura do Cardápio Inteligente Home Chefs, linhas: Prática, Fit/Light, Vegana, Vegetariana ou Gluten Free – custa normalmente R\$98

E

e-Book Equipe Sua Cozinha – guia completo com tudo o que você precisa saber para equipar a sua cozinha. Valor do bônus R\$29. Clique na imagem abaixo para maiores informações...



ESPERO QUE GOSTE  
DAS RECEITAS, MUITO  
OBRIGADA!!

Vamos  
manter  
contato...

Instagram: @ficofoca

E-MAIL: [CONTATO@FICOFOCA.COM](mailto:CONTATO@FICOFOCA.COM)

Blog: [www.ficofoca.com](http://www.ficofoca.com)

