

E-book

Receitas Sandáveis

Sorvete de Banana com Cacau

O Sorvete de banana com cacau é uma opção rápida, prática e fácil.

Ingredientes:

- 150g de banana congelada
- 1 colher de sobremesa de cacau em pó

Modo de preparo:

Bater a banana no multiprocessador ou liquidificador (pulsar) e adicionar o cacau. Está pronto!

Dica: Pode usar outras frutas congeladas (morango, kiwi, manga).



Danoninho caseiro de inhame

Ingredientes:

- 250g de inhames cozidos (picado e sem casca)
- 1 banana pequena madura
- 250g de morango (preferir orgânico)

Modo de preparo:

Pique a banana e o morango, coloque dentro de um saco plástico e leve para congelar, o que vai levar cerca de 4 horas ou deixe de um dia para o outro. Cozinhe os inhames já cortados e sem casca, até ficar macio

DICA: Quanto mais macio, mais cremoso ficará o Danoninho

Em um processador ou liquidificador junte os inhames cozidos, banana e morango congelado e bata até obter um creme uniforme. Transfira para uma vasilha com tampa e leve à geladeira até ficar bem gelado, cerca de 4 horas. Está pronto!

Esse Danoninho é natural, sem açúcar, corante e conservante. Muito nutritivo! Você pode usar outras frutas (maracujá, mamão, manga)



Bolinho de Maçã

Indicação: A partir dos 6 meses

Ingredientes:

- 1 ovo caipira
- 1 maçã ralada (sem casca)
- 2 colheres de sopa de aveia
- 1 colher de sobremesa de fermento

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes num recipiente, colocar em forminhas individuais e levar ao micro-ondas por 4 minutos ou forno por 20 minutos. Está pronto!

Dica: Pode usar outras frutas congeladas (morango, kiwi, manga).



Quadrado de Banana

Indicação: A partir dos 6 meses

Ingredientes:

- 2 bananas (pequena) madura
- 2 colheres (sopa) de farelo de aveia

Modo de preparo:

Amassar a banana, acrescentar o farelo de aveia e espalhar em uma forma untada e enfarinhada com aveia, deixando altinho, aproximadamente 1 dedo; Assar a 150 graus por aproximadamente 30 minutos; Depois corta os quadrados. Está pronto!



Camila De Moura

Nutricionista Materno Infantil

CRN 12742



(85) 3277.1515 | www.christus.com.br | siga: [colegiochristus](#)    