

FeSta infantil Saudável: dicas e receitas

Que tal preparar uma festa de aniversário diferente? Experimente criar pratos saudáveis evitando os itens que mais prejudicam a saúde como o açúcar e as frituras. Confira!

Qual é a criança que não gosta de uma festa de aniversário? As guloseimas que os pequenos tanto adoram podem se tornar mais saudáveis com algumas adaptações. Outras podem ser totalmente transformadas em itens nutritivos, sem perder o sabor e a magia desses momentos tão divertidos. Tudo isso em prol de uma alimentação balanceada, que deve começar desde os primeiros anos de vida. Além de proporcionar um momento saudável, com alimentos ricos em nutrientes, você estará incentivando as crianças a criarem bons hábitos alimentares

Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do Portal Unimed e aprovado pelo coordenador técnico-científico

Dr. Carlos Augusto Cardim de Oliveira (CRM/SC: 3.011)

Fonte: Fonte: Deliciosas receitas para bebês e crianças. Renée Elliott, Publifolha

Unimed 



DICAS!

Minipizza de pão sírio

Que tal trocar a tradicional massa de pizza por pão sírio? Você pode tostá-lo levemente no forno e, em seguida, cobrir com molho de tomate, muçarela, orégano e manjeriço. Depois é só retornar ao forno para gratinar.

Milho cozido

Simples, saudável, rico em nutrientes e de agrado dos pequenos. O milho pode ser servido na espiga ou os grãos podem ser cortados e colocados em pequenas tigelas.

Torradas com espinafre

Experimente servir bolachinhas cream cracker com creme de espinafre cobertas com queijo. Depois que forem ao forno, vão despertar o paladar da criançada.

Polentinhas com queijo

As crianças não vão resistir a uma polenta quentinha durante uma brincadeira e outra. Depois de prontas, coloque fatias de muçarela ou polvilhe queijo parmesão.

Espetinhos de tomate-cereja

Simples, fáceis de fazer e deliciosos. Em um palito, espete o tomate-cereja, uma folha de manjeriço e muçarela de búfala. Está pronta uma deliciosa opção de entrada.

Picolé de iogurte

Basta bater no liquidificador morangos e jabuticabas congeladas, com dois copos de iogurte e duas colheres de sopa de mel. Coloque a mistura em copinhos plásticos ou em formas próprias para picolés e leve ao congelador.

Palitinhos de vegetais

Palitos de cenoura e pepino podem ser servidos como aperitivos com um molho de ricota, requeijão, cebolinha e orégano. Tudo muito saudável e gostoso.

Espetinhos de fruta

Escolha as frutas da época e prepare espetinhos divertidos. Use formas em formato de coração ou estrela, por exemplo. É diversão na certa!

Cupcake de cenoura

A cenoura é rica em nutrientes e facilmente agrada a criançada. Quando ela é o ingrediente principal de bolos, não é diferente. Você pode preparar um cupcake integral com cenoura e incluir uma cobertura de cacau ou chocolate amargo.



RECEITAS

Hambúrguer de batata-doce

Rendimento: 12 unidades

Ingredientes:

450g de batata-doce cortada em cubos
225g de cenoura em rodelas finas
1 colher (sopa) de semente de gergelim
Cebolinha fatiada
Farinha de arroz integral para polvilhar
4 colheres (sopa) de iogurte natural
½ colher (chá) de curry em pó

Preparo:

1. Cozinhe a batata-doce e a cenoura no vapor.
2. Coloque o gergelim em uma panela, em fogo médio, para dourar.
3. Amasse a batata-doce e a cenoura. Em seguida, acrescente o gergelim e a cebolinha.
4. Modele a massa no formato de bolinhas e, depois, molde os hambúrgueres.
5. Caso fiquem pegajosos, salpique farinha de arroz.
6. Grelhe por 5 minutos de cada lado.
7. Em uma tigela, misture o iogurte com o curry.
8. Sirva os hambúrgueres quentes com queijo e o molho de iogurte.

Brigadeiro de banana

Ingredientes:

1 lata de leite condensado
6 bananas maduras
2 colheres (sopa) de chocolate em pó ou cacau
2 colheres (sopa) de margarina
Chocolate granulado para decorar

Preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Leve a mistura para cozinhar em fogo médio, mexendo até desprender da panela.
3. Coloque o doce em um prato untado e deixe esfriar.
4. Molde os brigadeiros e depois decore com granulado.

