

**Ideias de receitas
utilizando FLV's
para crianças**

Receita 1: Frutas em forma de palmeira

- Cortar os kiwis em fatias, as bananas em rodela
- Montar em um prato colocando as mexericas na base
- As bananas devem ser colocadas juntas, logo acima das mexericas
- Os kiwis devem ser colocados acima das bananas, como se fossem as folhas da palmeira



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/774124923221094/>

Receita 2: Smoothie de banana com cacau

- Bata a banana congelada, uma xicara de leite, uma colher de cacau e 3 pedras de gelo no liquidificador



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/335307134742736398/>

Receita 3: Cookie de banana com aveia

- **Amasse uma banana**
- **Misture com uma xicara de aveia**
- **Modele a massa**
- **Asse em forma untada a 180°C por 15 minutos.**



Fonte:

<https://br.pinterest.com/pin/335307134742736398/>

Receita 4: Sorvete de morango e banana

- Em um processador de alimentos, triture pedaços de banana e morango congelados
- Adicione 2 colheres de creme de leite
- Adicione essência de baunilha (opcional)
- Bata mais uma vez ate a mistura ficar homogênea
- Deixe no freezer durante 3 horas e estará pronto para consumo



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/335307134739078894/>

Receita 5: Chips de batata doce

- **Corte a batata doce em rodela bem finas**
- **Coloque as rodela em uma assadeira**
- **Leve ao forno com um pouco de sal e um fio de azeite por 15 minutos a 180°C**



Fonte: <https://www.bol.uol.com.br/listas/15-receitas-para-agradar-de-forma-saudavel-o-apetite-das-criancas.htm>

Panquecas coloridas

Ingredientes:

- ½ xícara de chá de farinha de trigo integral
- ½ xícara de chá de farinha de trigo branca
- 1 xícara de chá de leite
- 1 ovo
- Pitada de sal
- 1 pedaço de cenoura
- 1 beterraba
- Ervas verdes variadas

Modo de fazer:

- Bata os ingredientes da massa no liquidificador
- Despeje em uma frigideira untada e doure dos dois lados
- Para colorir a massa, basta adicionar cenoura (coloração laranja), beterraba (coloração rosada) ou ervas verdes (coloração verde) no momento de bater a massa no liquidificador



Fonte: <https://www.guiadasemana.com.br/bem-estar/galeria/receitas-gostosas-e-saudaveis-para-fazer-para-as-criancas>

Receita 7: Hamburguer de lentilha

Ingredientes:

- 1 xicara de lentilha crua
- ½ xicara de chá de farinha de arroz integral
- ½ xicara de chá de farelo de trigo
- Alho e cebola a gosto
- Temperos a gosto

Modo de fazer:

- Depois de cozida, coloque a lentilha tempere como preferir
- Acrescente o farelo de trigo e a farinha de arroz aos poucos até dar o ponto de modelar
- Coloque os hamburgueres em uma forma untada e leve ao freezer por 1 hora
- Retire com cuidado e frite numa frigideira antiaderente com um fio de óleo
- Ou asse por 40 minutos em 180°C



Fonte: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/177071-hamburguer-vegetariano-de-lentilha.html>

Receita 9: Nuggets caseiro assado

Ingredientes:

- 1 kg de peito de frango
- 1 colher de alho em pó
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo
- ½ xicara de manteiga derretida
- ½ xicara de queijo parmesão
- 200g de flocos de milho sem açúcar
- Sal

Modo de fazer:

- Corte o peito de frango em cubos grandes
- Misture os temperos e a farinha de trigo
- Envolve os pedaços de frango na mistura
- Banhe-os na manteiga derretida
- Passe os pedaços nos flocos de milho
- Congele por no mínimo 2 horas
- Transferir para sacos plásticos, pode ser congelado por 6 meses
- Para preparar basta assa-los em forno pré-aquecido a 200°C por 30 minutos



Fonte: <https://www.guiadasemana.com.br/bem-estar/galeria/receitas-gostosas-e-saudaveis-para-fazer-para-as-criancas>

