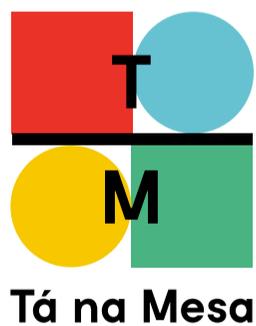


Clínica Einstein: Alimentação Infantil

Clínica Einstein & Carol Fiorentino





sobre nós

A nova plataforma digital do Atelier Gourmand, escola pioneira em oferecer aulas interativas de gastronomia, tem o objetivo de ser um ponto de encontro entre você e os mais renomados chefs, especialistas e apaixonados por gastronomia – assim como nós.

Como funciona? Durante uma semana nós acomodamos nossos convidados numa grande mesa virtual. E, neste cenário, todo mundo tem a oportunidade de compartilhar histórias, técnicas, curiosidades e (claro!) muitas receitas.

O melhor de tudo é que essa mesa é a extensão da sua casa! Você pode “puxar uma cadeira” e acompanhar todo esse bate-papo online, de onde você estiver.

Depois que a mesa termina, os seguidores recebem um ebook como este, recheado de conteúdo e receitas irresistíveis, que produzimos com todo carinho para você. E lembrando que o ebook também está disponível para download pelo site tanamesa.com. Quer saber mais? Puxe uma cadeira, que Tá na Mesa!



Saúde e boa alimentação formam uma dobradinha essencial para se viver bem. Para tratar desse assunto, nada melhor do que uma parceria de peso como a que foi firmada entre o Tá na Mesa e o Hospital Israelita Albert Einstein (instituição com mais de 60 anos de atuação, sempre primando pela excelência na área da saúde) juntamente com a Clínica Einstein.

São portanto dois parceiros com conhecimento de sobra para falar da importância da boa alimentação na manutenção da saúde e do bem-estar. A programação inclui uma Mesa Clínica Einstein na primeira semana de cada mês, começando em dezembro, e tratará um tema diferente a cada mesa.

O formato é o mesmo de nossas Mesas, que você já conhece: um chef ou especialista em gastronomia será o líder da Mesa e o responsável pela curadoria das receitas. Essas Mesas contarão também com a colaboração de nutricionistas do Einstein, que acompanharão tanto a seleção das receitas como a produção de conteúdo complementar sobre o tema em questão. Ao final de cada mesa, reuniremos todo esse rico material num ebook.



quem esteve nessa mesa



Carol Fiorentino

Líderes da Mesa

Apresentadora e influenciadora digital, Carol Fiorentino tem um currículo de peso no mundo da gastronomia. Confeiteira há 17 anos, dez dos quais comandando a cozinha de uma das mais renomadas confeitarias de São Paulo, ela esteve à frente do reality show de gastronomia *Bake Off Brasil*, do SBT, por três anos. Conta com mais de 1 milhão de seguidores em suas redes sociais, como o canal do YouTube onde ensina receitas simples e práticas, que qualquer pessoa pode replicar. É autora de livros como *Deu Bolo* (Editora Academia, 2017), que desmistifica a confeitaria e abre os horizontes de confeitadores amadores e profissionais com receitas testadas e variações impressionantes e deliciosas, e *Todo Mundo na Cozinha* (Globo Estilo, 2018), com receitas que não vão ao fogo e não precisam de facas afiadas nem batedeiras – preparações simples, lindas e saborosas, que até as crianças podem fazer. Atualmente, comanda o programa *Tudo na Panela*, no canal por assinatura Discovery Home & Health, em que cria receitas num clima informal e aconchegante, mostrando que é totalmente possível se alimentar muito bem de forma prática e com o mínimo de desperdício.



Daniela Sartori Paoli Casemiro

Colaboradora da Mesa

Especialista em saúde, nutrição e alimentação infantil e nutricionista da Clínica Einstein

Mariana Pereira Borges

Colaboradora da Mesa

Especialista em nutrição clínica e nutricionista da pediatria e UTI pediátrica do hospital Municipal Vila Santa Catarina



o que temos aqui

<i>Início de uma jornada de saúde e bem-estar</i>	<i>pág. 06</i>
<i>Tudo começa com a amamentação</i>	<i>pág. 07</i>
<i>O passo a passo para introduzir a alimentação complementar</i>	<i>pág. 14</i>
<i>Cuidados com a higienização de alimentos e utensílios</i>	<i>pág. 24</i>
<i>Receitas da Mesa</i>	<i>pág. 25</i>
<i>Para os crescidinhos</i>	<i>pág. 52</i>



início de uma jornada de saúde e bem-estar

A introdução à alimentação complementar dos bebês é um passo importantíssimo para construir hábitos saudáveis

Bem-vindo à mesa de estreia da parceria firmada entre o Tá na Mesa e Hospital Israelita Albert Einstein, juntamente com a Clínica Einstein, a fim de produzir conteúdo sobre saúde e alimentação.

Para começar com o pé direito, nada melhor que esse tema que tanto mobiliza as famílias: a introdução dos bebês no mundo da alimentação. É nos primeiros anos de vida que começamos a construir bons hábitos alimentares, base para uma relação saudável com o que colocaremos no prato ao longo de toda a nossa vida.

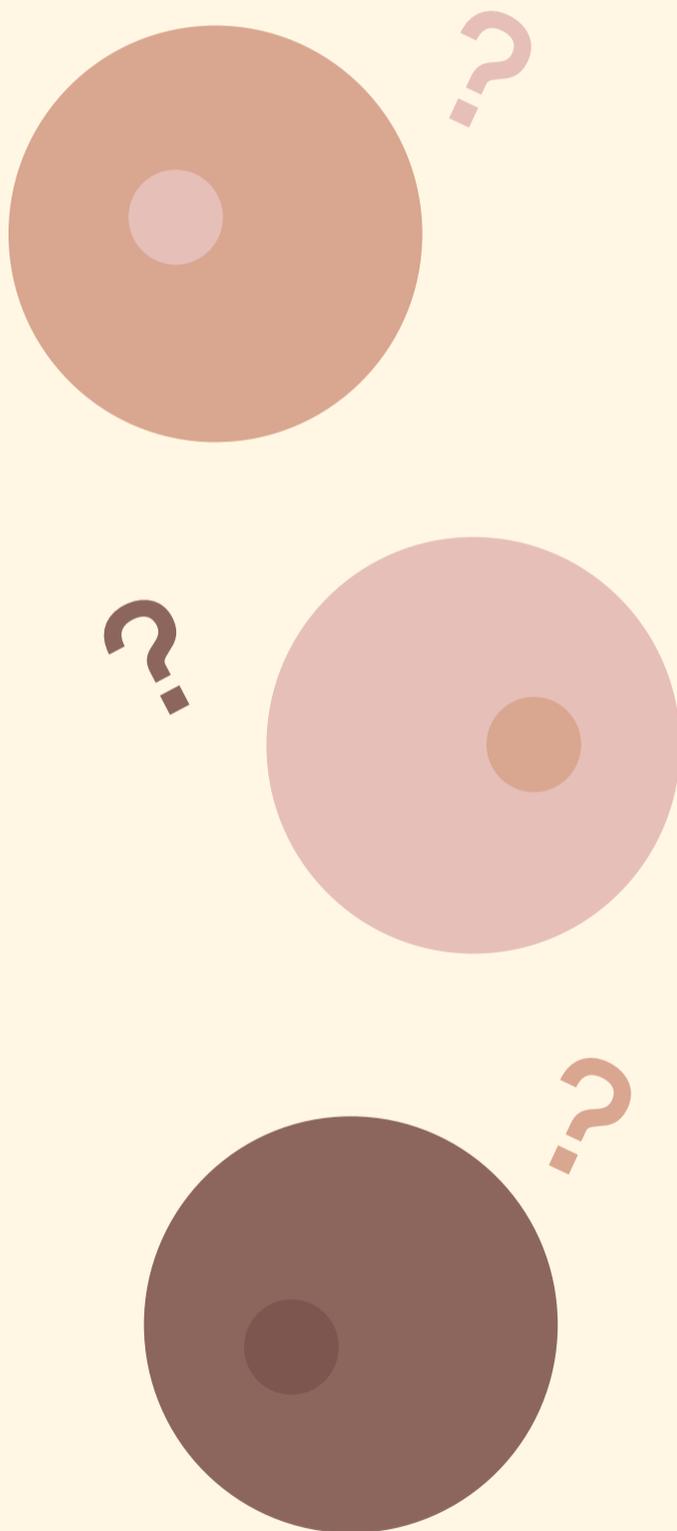
Nessa fase delicada e permeada de dúvidas, poder contar com informação de qualidade faz toda a diferença. E foi isso que apresentamos na Mesa Alimentação Infantil, que aconteceu de 2 a 8 de dezembro.

Para liderar essa mesa, convidamos a chef Carol Fiorentino, que entende tudo de gastronomia e tem um motivo extra para se interessar pelo assunto: está vivendo agora essa fase deliciosa de apresentar o mundo dos alimentos à sua filha, Angelina.

Seu filho está nessa fase também? Então essa mesa foi feita para você. Boa leitura!



tudo começa com a amamentação



O primeiro alimento do bebê é carregado de benefícios tanto para ele quanto para a mãe

Com a chegada do bebê à família, é comum surgirem dúvidas sobre sua alimentação. Os pais e as pessoas próximas querem oferecer o que há de melhor para a criança crescer feliz e saudável. O que é recomendado para essa idade? Como e com que frequência ela deve ser alimentada? Até quando pode mamar no peito? Quais alimentos ela pode comer?

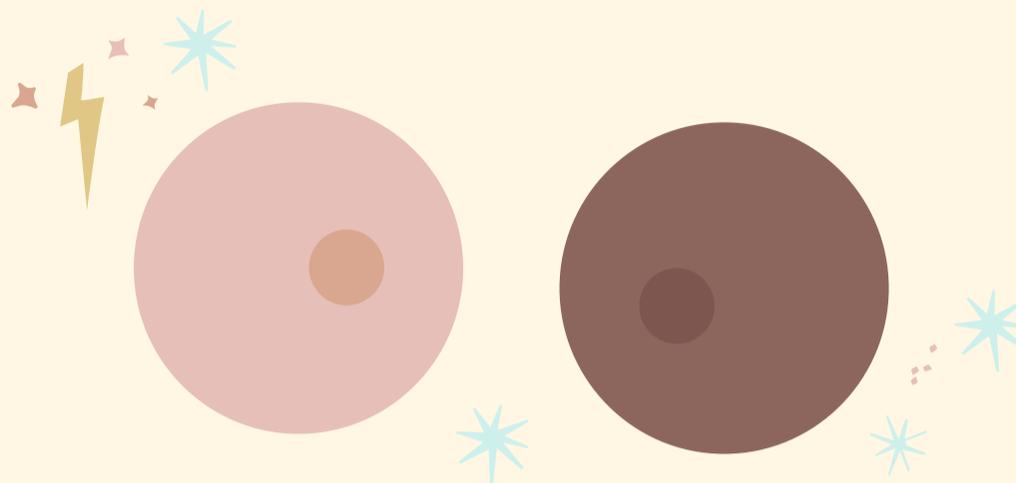
Benefícios do aleitamento materno

Nos primeiros meses de vida, a melhor resposta para todas essas questões é: leite materno. Por ser um alimento completo e dinâmico e conter substâncias imunomoduladoras (que desenvolvem o sistema imunológico), o leite materno atende perfeitamente às necessidades do bebê. Ele contribui para a maturação dos sistemas digestivo e neurológico e possui anticorpos que protegem a criança de problemas como diarreia e infecções respiratórias e de ouvido, entre outros. Também previne doenças como asma, diabetes e obesidade.

Os movimentos que o bebê faz para sugar o leite do peito contribuem para o desenvolvimento da musculatura da boca e do rosto. E isso tem reflexos futuros, com benefícios para a respiração e a mastigação e o adequado alinhamento dos dentes, entre outros.

A mulher também se beneficia: o ato de amamentar auxilia na prevenção de doenças como câncer de mama, ovário e útero e reduz os riscos de desenvolver diabetes tipo 2.

Sem contar os ganhos psicológicos para ambos. Numa amamentação prazerosa, o aconchego do olho no olho e o contato íntimo entre mãe e filho fortalecem os laços afetivos. Essa troca nutre a criança com sentimentos de segurança e proteção ao mesmo tempo que alimenta a autoconfiança e o sentimento de realização da mãe. Em resumo, essa forma tão especial de comunicação proporciona à criança a oportunidade de aprender desde muito cedo a se comunicar com afeto e confiança.



Leite fraco não existe!

Muitas mães se preocupam com o aspecto de seu leite. Achem que, por ser transparente em algumas ocasiões, ele é fraco e não sustenta a criança. Por isso é importante que as mulheres saibam que a cor do leite varia ao longo de uma mamada e de acordo com a dieta da mãe. Ou seja: não existe leite fraco! Ele possuiu a quantidade adequada de calorias, gorduras, proteínas, vitaminas e água, tudo na dose certa para que a criança cresça e se desenvolva bem.

Desde o começo ele é assim poderoso. Nos primeiros dias, a produção pode ser pequena. Mas pense que o estômago do recém-nascido também é. A natureza é sábia, e isso se manifesta também na produção do leite. Por mais que seu peito esteja cheio, durante uma mamada, o bebê suga muito mais do que já estava ali armazenado. Ocorre que a maior parte do leite que o bebê consome é produzido pela mãe enquanto ele está mamando. Em geral, o leite que sai no começo da mamada é diferente, mais ralinho, porém rico em água, para matar a sede da criança e hidratá-la. É ali também que estão os anticorpos que a protegerão das infecções.

Na parte final da mamada vem o leite mais calórico, em geral, esbranquiçado ou amarelado, por conter mais gorduras. É esse leite que deixa a criança saciada e que, conseqüentemente, fará aumentar o espaçamento entre as mamadas. Por isso é importante que a mãe dê tempo suficiente para que a criança esvazie adequadamente uma mama antes de oferecer-lhe a outra. Assim, ela garante o ganho adequado de peso do bebê e a manutenção de uma produção de leite suficiente para atender as necessidades do lactente.

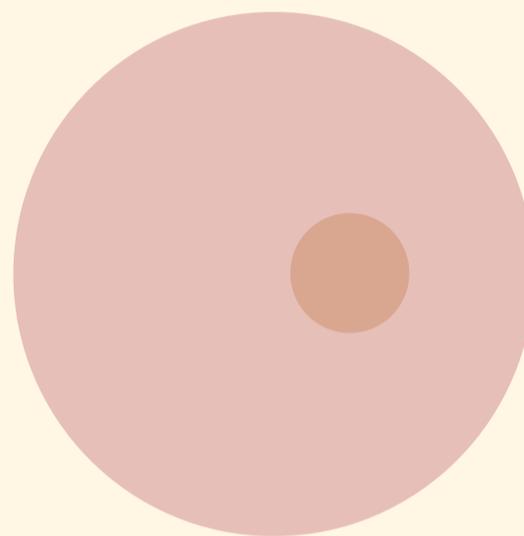
Para a criança em aleitamento materno exclusivo não é necessário oferecer outros líquidos, como chás, água, sucos ou água de coco. Mesmo em regiões quentes, não é indicado a introdução precoce de líquidos, pois nesses casos o bebê se adapta e aumenta o número de mamadas para saciar a sede.



Pegou o peito direitinho?

O primeiro passo para o sucesso da amamentação é a “pega” correta. Ou seja, o modo como o bebê encaixa a boquinha no seio da mãe para sugar o leite. Algumas dicas ajudam a vencer essa primeira etapa com sucesso, confira:

- *A mãe deve estar em posição confortável, não inclinada para a frente ou para trás.*
- *A cabeça e o tronco do bebê devem estar alinhados (o pescoço não deve estar torcido).*
- *O rosto do bebê deve estar virado para a mama; o nariz, na altura do mamilo; e a boca, o mais aberta possível.*
- *Ele deve abocanhar a aréola, aquela parte mais escura em volta do mamilo. Com isso, o mamilo fica totalmente dentro da boca da criança, o que o protege do risco de lesões.*
- *O lábio inferior do bebê deve ficar curvado para fora, formando um lacre.*
- *O queixo do bebê deve tocar a mama.*
- *As mandíbulas devem estar em movimento.*
- *Sinais de alerta: covinha na bochecha e barulho ao mamar indicam ingestão de ar e uma pega inadequada. Além disso, se não estiver bom para ele, o bebê certamente irá chorar.*



Por quanto tempo amamentar?

A recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) e do Ministério da Saúde (MS) é que o aleitamento materno exclusivo seja regra até os seis meses de idade. A partir desse período, é indicada a introdução da alimentação complementar.

Mas, junto com esses novos alimentos, deve-se estimular a manutenção do aleitamento materno até os dois anos de vida ou mais, de acordo com a vontade da mãe ou da criança, desde que essa continuidade seja nutritiva.



E quando a mãe tiver que voltar ao trabalho?

Para as mães que precisam se ausentar ou voltar precocemente ao trabalho, há a opção de ordenha do leite em casa. Em alguns casos, esse processo pode ser utilizado mesmo antes dessa fase. Logo nos primeiros dias após o parto, quando ocorre a descida do leite pode acontecer de a mama ficar muito cheia ou inchada, causando desconforto para a mãe e dificultando a pega do peito pelo bebê (ele não consegue abocanhar a aréola). Nesses casos, ou sempre que a mulher sentir desconforto, indica-se a retirada de um pouco do leite das mamas. A extração pode ser feita com auxílio de bombas de ordenha ou manualmente.

Para essa fase, algumas dicas podem ajudar:

- *Uma ou duas semanas antes de voltar ao trabalho, comece a tirar o seu leite e a guardá-lo para fazer um estoque.*
- *Amamente a criança antes de sair de casa para o trabalho e imediatamente após regressar.*
- *Amamente durante a noite.*
- *Nos dias de folga, amamente em livre demanda (ou seja, sempre que a criança quiser).*

Na sua ausência, o leite estocado deve ser dado em xícara ou copinho. Evite mamadeiras, porque nelas o bebê suga com maior facilidade e por isso pode acabar perdendo o interesse pelo peito, onde tem que “trabalhar” mais para obter o mesmo resultado.

Para acondicionar o leite retirado do peito, escolha frascos de vidro com boca larga e tampa plástica. Esses utensílios devem ser esterilizados. Coloque-os para ferver por 15 minutos (a contar do início da fervura), retire e deixe o vidro secar de boca para baixo sobre um pano limpo ou papel-toalha.

Antes de fazer a ordenha, retire anéis, pulseiras e relógio, lave as mãos e antebraços, prenda os cabelos com touca ou lenço, coloque uma máscara ou uma fralda cobrindo a boca e o nariz. Para preparar a mama, faça massagem com a ponta dos dedos ou a palma da mão em movimentos circulares, começando pela aréola.

Despreze os primeiros jatos de leite antes de colher o que irá armazenar. O leite ordenhado pode ser conservado em geladeira por até 12 horas e no freezer por até 15 dias. O cuidador do bebê deve aquecer o leite refrigerado ou congelado em banho-maria, para que não se percam seus benefícios nutricionais, e oferecê-lo morno à criança.



10 vantagens do aleitamento materno

1. *Promove o crescimento adequado do bebê nos primeiros seis meses de vida.*
2. *Fortalece a imunidade do bebê e fornece anticorpos contra problemas como infecções.*
3. *Representa uma economia no orçamento familiar.*
4. *É muito fácil de digerir e não sobrecarrega o intestino e os rins do bebê.*
5. *É prático, não precisa ser fervido, misturado, coado, dissolvido ou resfriado.*
6. *Está sempre pronto, a qualquer hora e em qualquer lugar.*
7. *Transmite amor e carinho, fortalecendo os laços afetivos entre a mãe e o bebê.*
8. *Protege a mãe da perda de sangue em grande quantidade depois do parto.*
9. *Protege a mãe também de anemia, porque impede a menstruação.*
10. *Reduz as chances de a mãe desenvolver câncer de mama e de ovário e diabetes do tipo 2.*



Quando não é mesmo possível amamentar

Há casos em que a mãe, por mais que deseje, não consegue amamentar o seu bebê. É frustrante, mas não é preciso se sentir a última das mulheres. Com ajuda de profissionais da saúde, é possível encontrar outros meios de alimentar o bebê para que ele cresça e se desenvolva plenamente. Existem também diversas outras formas de interação que a mãe pode manter com o seu bebê para nutrir o vínculo afetivo.

As fórmulas infantis são a melhor alternativa para quando a mãe não consegue amamentar o bebê ou faz isso apenas parcialmente. Existem diversas opções no mercado específicas para cada faixa etária e para as necessidades da criança. Elas são elaboradas a partir do leite de vaca, com nutrientes balanceados e adaptados ao grau de maturidade do organismo do bebê, e feitas de modo a se assemelhar ao leite materno. Portanto, suprem as necessidades nutricionais nos primeiros meses de vida.

Outra opção - não recomendada pelos órgãos de saúde, embora muitas famílias recorram a ela - é a utilização de leite de vaca modificado em casa. Esse leite contém muita proteína, sódio, potássio e cloro em sua composição, o que pode sobrecarregar os rins do recém-nascido. Por isso, até os quatro meses de vida, esse leite precisa ser diluído, para ficar mais adequado ao consumo do bebê.

Exemplo de diluição de leite de vaca integral:

LEITE INTEGRAL LÍQUIDO	LEITE EM PÓ INTEGRAL
100 ml de leite + 50 ml de água fervida	2 colheres (sobremesa) para 200 ml de água fervida
130 ml de leite + 70 ml de água fervida	1 1/2 colher (sobremesa) rasa para 150 ml de água fervida

Outro ponto que merece atenção é o fato de o leite de vaca não dispor de quantidades suficientes de alguns nutrientes importantes nos primeiros meses de vida da criança, como as vitaminas A, D e C. Além disso, o bebê não consegue aproveitar todo o ferro nele contido, o que pode levar a um quadro de anemia. Em muitos casos, as crianças alimentadas com o leite de vaca precisam receber suplementação de vitaminas e minerais, o que deve ser feito sempre sob a orientação de profissionais da saúde. Para evitar deficiências nutricionais, a introdução à alimentação complementar deve ser iniciada mais cedo, por volta dos quatro meses. A partir dessa idade também já não é mais necessário diluir o leite de vaca.





você sabia?

O leite materno pode variar de sabor de acordo com o que a mãe come. Assim, por tabela, desde muito cedo o bebê entra em contato com a diversidade de sabores da alimentação materna e isso pode influenciar suas reações quando futuramente começar a receber a alimentação complementar.

Toda mulher que amamenta é uma possível doadora de leite humano. Para doar, basta ser saudável e não tomar nenhum medicamento que interfira na amamentação. Para mais informações, entre em contato com o banco de leite mais próximo de sua casa. Ou procure a Rede Brasileira de Bancos de Leite Humano redeblh.fiocruz.br/media/cartilhasmam.pdf

Fonte:

Manual de alimentação: da infância à adolescência. Sociedade Brasileira de Pediatria. 4ª edição ampliada e revisada, 2018.

Cadernos de atenção básica: aleitamento materno e alimentação complementar. Ministério da Saúde. 2ª edição. Brasília, 2015.

Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Ministério da Saúde.

Rede Brasileira de Bancos de Leite Humano <http://www.redeblh.fiocruz.br/media/cartilhasmam.pdf>





o passo a passo para introduzir a alimentação complementar

O ritual de apresentar o bebê a um universo diversificado de sabores, texturas e aromas. Disso depende a formação de bons hábitos alimentares



Não tem segredo. Seguir o passo a passo ideal da introdução alimentar complementar após a fase do aleitamento exclusivo é o caminho para construir bons hábitos alimentares que acompanharão seu filho pela vida afora. Como diversas outras áreas do desenvolvimento infantil, nesta também o aprendizado adquirido nos dois primeiros anos de vida constitui uma base fundamental.

Roteiro básico de cada etapa

Como indica o *Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos* (http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf), em sua edição atualizada, lançada em 2019 pelo Ministério da Saúde, o aleitamento materno deve ser exclusivo até os seis meses de vida. Mas após esse período o bebê começa a ter necessidades nutricionais que pedem uma alimentação complementar. Nessa idade, ele também já desenvolveu alguns recursos que o tornam apto a receber outros tipos de alimentos. Isso não significa abandonar de vez o aleitamento. Pelo contrário, o leite materno pode continuar na rotina alimentar do bebê, intercalando-se com as outras comidas, até os dois anos de idade, desde que essa seja a vontade da mãe ou da criança.

Inicia-se aqui a deliciosa fase de apresentar a seu filho um mundo de sabores, aromas, cores e texturas. Uma novidade e tanto. E, como tudo que é novo, essa fase também traz muitas dúvidas. Para ajudar a família a fazer essa transição com tranquilidade, apresentamos a seguir um roteiro com as etapas de introdução da alimentação complementar, de acordo com a faixa etária:

Seis meses de idade

Nessa idade, o bebê já consegue sentar com pouco ou nenhum apoio. Nem todos eles já estão com os dentinhos despontando nessa fase, mas, por conta disso, a gengiva já está dura o suficiente para mastigar os alimentos. Também nessa fase diminui bastante o movimento de empurrar a língua para fora da boca, reflexo bastante usado pelo bebê na amamentação. Com isso, fica mais fácil oferecer colheradas de alimento sem que a criança coloque tudo para fora. No começo, isso poderá acontecer ainda, mas não se impressione nem pense que ele está rejeitando a comida.

Nessa primeira fase, organize a oferta dos novos alimentos em três refeições: uma das principais (que pode ser almoço ou jantar) e dois lanches.

Comece oferecendo frutas raspadinhas ou amassadas. Nenhuma fruta é contraindicada (exceto carambola nos casos de insuficiência renal). A escolha deve ser feita respeitando-se as características regionais, o custo, a estação do ano e a presença de fibras. Evite transformar a fruta em suquinho: essa opção pode levar ao consumo maior de calorias e à baixa ingestão de fibras e, conseqüentemente, ao risco de predispor as crianças à obesidade.

Uma ou duas semanas depois já é possível começar com a papa numa das refeições principais. O ideal é que ela seja oferecida desde o início no horário em que toda a família estiver se alimentando. Já nessas primeiras refeições é importante incluir todos os grupos alimentares essenciais para uma refeição balanceada:

1. **Cereais ou raízes e tubérculos (arroz, aipim/mandioca/macaxeira, milho, batata, batata-doce, cará, inhame, quinua, macarrão, etc.)** – São fontes de carboidrato, nutriente que fornece energia para a criança brincar, crescer e se desenvolver. Esses alimentos são também ricos em fibras, vitaminas e minerais.
2. **Leguminosas (os vários tipos de feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico, etc.)** – São essenciais na refeição da criança, já que oferecem boas doses de vitaminas do complexo B, proteínas, fibras, ferro e zinco.
3. **Hortaliças (espinafre, alface, rúcula, couve, beterraba, cenoura, abobrinha, tomate, repolho, etc.)** – São ricos em diversas vitaminas e minerais, além de fibras, que auxiliam a prevenir a constipação intestinal e algumas doenças. A aceitação dos alimentos deste grupo está diretamente relacionada com o consumo destes alimentos pela família, ou seja, se os pais consomem e incentivam os filhos a fazê-lo, a aceitação será mais fácil.

4. **Carnes (boi, frango, porco, peixe; fígado, rins, coração e estômago, que são ricos em vitaminas do complexo B) e ovos** - Ofereça entre 50 g e 70 g por dia (em duas papas). Esse ingrediente não deve ser retirado após o cozimento, mas incorporado ao prato, picado ou desfiado. Sempre que possível, diversifique o tipo de proteína animal, para proporcionar maior variedade de nutrientes e micronutrientes essenciais para o crescimento e desenvolvimento da criança nessa fase, como ferro e zinco. A inclusão do ovo na papa (cozido inteiro, com clara e gema) deve ser incentivada por ser este uma excelente fonte proteica, além de possuir alto valor nutricional e ter baixo custo.

E os temperos? O sal não deve ser adicionado ao preparo, pois a quantidade de sódio presente nos ingredientes utilizados na papa é suficiente. Temperos prontos, como caldos em sachês ou tabletes ou quaisquer outros condimentos industrializados devem ficar de fora da comida da criança. Também é preciso controlar o uso de óleo vegetal (canola, soja, girassol, oliva) - o recomendado é adicionar entre 3 ml e 3,5 ml para cada 100 ml ou 100 g de preparação pronta.

Outra questão importante é acertar na consistência. A papa deve ser amassada, e não peneirada ou liquidificada. Bem cozidas, as carnes devem ser desfiadas ou cortadas em pedaços pequenos. Recomenda-se iniciar com pequenas quantidades do alimento, entre 1 e 2 colheres (chá), colocando o alimento na ponta da colher e aumentando a porção conforme a aceitação da criança.

CAFÉ DA MANHÃ	leite materno
LANCHE DA MANHÃ	fruta e leite materno
ALMOÇO	papa: 2 a 3 colheres (sopa), aumentando-se a quantidade de acordo com a aceitação da criança (trata-se apenas de uma referência, devendo ser respeitadas as características individuais)
LANCHE DA TARDE	fruta e leite materno
JANTAR	leite materno
ANTES DE DORMIR	leite materno



Sete a oito meses de idade

Em geral, o bebê já começa a aceitar alimentos de consistência mais firme e em pedaços pequenos. A papa pode ser oferecida já nas duas refeições principais.

A criança também presta mais atenção ao prato e aos alimentos que lhe estão sendo oferecidos. É portanto o momento ideal para diversificar o cardápio de sabores, cores e texturas que compõem suas refeições. Para que ele perceba as características de cada alimento, ofereça-os separadamente. Assim, ele poderá desenvolver preferências e aprimorar o paladar. A exposição frequente a determinado alimento e a criatividade na preparação e na apresentação facilita a sua aceitação. Não desista logo nas primeiras recusas, deixando de lado um ingrediente por acreditar que seu filho não gosta dele. Em média, são necessárias de oito a dez exposições ao alimento para que este seja plenamente aceito pela criança.

Com relação a consistência, a comida deve ser menos amassada ou oferecida em pedaços pequenos. Alimentos mais macios podem ser oferecidos em pedaços de tamanhos maiores, para que a criança consiga segurá-los e tentar comer sozinha. Normalmente, nessa idade ela adora explorar os alimentos com as mãos, amassar, sentir a textura. Também é boa ideia dar uma colher para que ela segure e ensaie levá-la até a boca.

CAFÉ DA MANHÃ	leite materno
LANCHE DA MANHÃ	fruta e leite materno
ALMOÇO	primeira refeição principal - 3 a 4 colheres (sopa), aumentando-se a quantidade de acordo com a aceitação da criança (trata-se apenas de uma referência, devendo ser respeitadas as características individuais)
LANCHE DA TARDE	fruta e leite materno
JANTAR	segunda refeição principal - 3 a 4 colheres (sopa), aumentando-se a quantidade de acordo com a aceitação da criança (trata-se apenas de uma referência, devendo ser respeitadas as características individuais)
ANTES DE DORMIR	leite materno



Nove a 11 meses

Nessa fase, a criança provavelmente já está engatinhando ou andando com ou sem apoio. Com todo esse desenvolvimento, ela precisa cada vez mais da alimentação complementar para suprir suas necessidades nutricionais e energéticas.

Dentinhos à mostra, ela pode mastigar melhor os alimentos mais duros. Começa a fazer movimento de pinça com a mão, o que permite que segure pequenos objetos, como uma colher, por exemplo. É capaz de se alimentar com independência, embora ainda precise de ajuda. Então, é o momento de estimulá-la a ganhar ainda mais independência nesse terreno. Como? Incentive a criança a pegar os alimentos com as mãos, exercitando o movimento de pinça, ou a cortá-los com os dentinhos da frente, atividade que ajuda no desenvolvimento e fortalecimento da mandíbula.

Com a aquisição dessas habilidades, a criança já pode receber alimentos com consistência mais próxima à dos que são destinados aos outros membros da família, com carnes desfiadas, por exemplo.

CAFÉ DA MANHÃ	leite materno
LANCHE DA MANHÃ	fruta e leite materno
ALMOÇO	primeira refeição principal - 4 a 5 colheres (sopa), aumentando-se a quantidade de acordo com a aceitação da criança (trate-se apenas de uma referência, devendo ser respeitadas as características individuais)
LANCHE DA TARDE	fruta e leite materno
JANTAR	segunda refeição principal - 4 a 5 colheres (sopa), aumentando-se a quantidade de acordo com a aceitação da criança (trate-se apenas de uma referência, devendo ser respeitadas as características individuais)
ANTES DE DORMIR	leite materno



Um a dois anos de idade

Uma das principais características dessa fase é a diminuição no ritmo de ganho de peso. Como a criança conquistou a marcha, sua curiosidade se volta para a exploração do mundo ao seu redor. Conseqüentemente, o interesse pelas refeições pode diminuir. Como ela também começa a falar, já pode expressar preferência pelos alimentos. Bem mais habilidosa no manejo da colher, torna-se capaz de segurar o copo com as duas mãos e levá-lo à boca. A mastigação se faz mais potente com o surgimento de novos dentes, os molares.

É nessa fase também que muitos pais costumam encasquetar que a criança não está comendo direito e recorrer a algumas estratégias pouco adequadas para estimulá-la a ingerir mais alimentos. Todo cuidado é pouco. Nada de fazer ameaças ou chantagem – como dizer que, se ela comer tudo que está no prato, ganhará um doce. Não vale também tentar distraí-la com a TV ou o celular enquanto vai colocando colheradas de comida na sua boca!

CAFÉ DA MANHÃ	fruta e leite materno ou leite materno e cereal (pães, aveia, cuscuz de milho) ou raízes e tubérculos (aipim/mandioca/macaxeira, batata-doce, inhame)
LANCHE DA MANHÃ	fruta e leite materno
ALMOÇO	primeira refeição principal – 5 a 6 colheres (sopa), aumentando-se a quantidade de acordo com a aceitação da criança (trata-se apenas de uma referência, devendo ser respeitadas as características individuais)
LANCHE DA TARDE	fruta e leite materno ou leite materno e cereal (pães, aveia, cuscuz de milho) ou raízes e tubérculos (aipim/mandioca/macaxeira, batata-doce, inhame)
JANTAR	segunda refeição principal – 5 a 6 colheres (sopa), aumentando-se a quantidade de acordo com a aceitação da criança (trata-se apenas de uma referência, devendo ser respeitadas as características individuais)
ANTES DE DORMIR	leite materno



E se o bebê não é amamentado?

Nesse caso há dois cenários possíveis: fórmulas infantis ou leite de vaca modificado em casa. As fórmulas infantis são balanceadas e suprem as necessidades nutricionais do bebê nos primeiros meses de vida. Por isso, a introdução dos alimentos complementares para as crianças que recebem esse tipo de leite pode ser iniciada também aos seis meses de idade, seguindo o mesmo roteiro da que é amamentada. A diferença é que, a partir dos nove meses de idade, a fórmula infantil pode ser trocada por leite de vaca integral.

Não acontece o mesmo com as crianças alimentadas com leite de vaca modificado em casa (diluído, nos primeiros quatro meses de vida, com orientação de profissionais da saúde, para ficar mais adequado ao consumo do bebê). Esse leite não oferece em quantidades adequadas alguns nutrientes importantes para o crescimento e desenvolvimento da criança como as vitaminas A, D e C. E o bebê não consegue aproveitar todo o ferro nele contido. Por conta dessas limitações, visando evitar deficiências nutricionais, a recomendação para as crianças alimentadas com esse tipo de leite é que passem a receber a alimentação complementar já a partir de quatro meses de idade. Mas vale observar se o bebê já está preparado para receber esse tipo de alimento: é importante que ele seja capaz de ficar sentado e com a cabeça firme; demonstre coordenação entre os olhos, a mão e a boca; e consiga mastigar e engolir sem engasgar. A partir dessa idade, o leite de vaca integral também não precisa mais ser diluído.

Quando e como oferecer os líquidos

Água

Como durante o aleitamento materno exclusivo, o leite materno já se encarrega de matar a sede do bebê e mantê-lo hidratado, esse líquido só entra em cena a partir da introdução da alimentação complementar (ou em uso de fórmula infantil). Isso porque esses novos alimentos apresentam maior quantidade de proteínas por grama e maior teor de sais, o que pode sobrecarregar os rins. Então, isso deve ser compensado pela maior oferta de água. Nada de mamadeira ou chuquinha, ofereça a água no copo, nos intervalos entre as refeições. Nessa idade, a criança não percebe que está com sede. Daí a importância de oferecer sempre, especialmente em lugares ou dias mais quentes.

Chás, café e água de coco

Evite dar chás e café à criança. A água de coco, por conter sódio e potássio em sua composição, é desaconselhável como substituto da água.

Sucos naturais

Dê preferencialmente a fruta raspada ou em pedaços à criança. Na forma líquida, a fruta perde fibras, especialmente se o sumo for coado. Como são quase sempre adoçados para que a criança os aceite mais facilmente, os sucos podem contribuir para o desenvolvimento de cárie e aumentar o risco de obesidade.

Bebidas industrializadas

(sucos de caixinha, refrigerante)

Essas bebidas devem ser evitadas por conter açúcar, sódio e outros aditivos químicos. Seu consumo pode aumentar o risco de obesidade infantil, cárie e doenças como a diabetes.



Dilema de mãe: meu filho não come quase nada, é normal?

A criança é capaz de autorregular a ingestão de alimentos, e desde pequena ela dá sinais de saciedade que os pais precisam saber interpretar e respeitar (veja quadro abaixo). Insistir para que a criança coma tudo, “raspe o prato”, quando ela sinaliza claramente que já está satisfeita não é aconselhável. Atitudes controladoras podem induzir ao hábito inadequado do consumo excessivo de calorias, seja pela ingestão de grandes porções, seja preferência por alimentos hipercalóricos. Essa condição é apontada como uma das preocupantes razões do aumento das taxas de obesidade infantil que se tem observado nos últimos anos, além de ser uma das causas das dificuldades alimentares na infância.

A alimentação complementar, embora tenha horários mais regulares que a amamentação, deve permitir alguma flexibilidade inicial quanto à oferta e aos horários, permitindo a adaptação do mecanismo fisiológico da regulação da ingestão. Mantém-se, assim, a percepção correta das sensações de fome e saciedade, característica imprescindível para a nutrição adequada, sem excessos ou carências.

Para aplacar a angústia dos pais que ficam na dúvida se o filho está comendo o suficiente, o parâmetro é um só: fazer o acompanhamento de sua curva de crescimento e ganho de peso nas visitas regulares ao pediatra. Se está tudo indo de acordo com o esperado, perfeito! Se não, o pediatra é a pessoa mais indicada para dar as orientações que o caso exige.

SEIS MESES	quando a criança está com fome, ela chora, inclina-se para a frente quando a colher se aproxima e segura a mão de quem está oferecendo a comida. Ao encher a barriguinha, vira a cabeça ou o corpo, fecha a boca ou empurra a mão que a está alimentando.
SETE A OITO MESES	manifesta fome se inclinando para a colher ou alimento, também pode pegar ou apontar o alimento, Se está satisfeita, começa a comer mais devagar, fecha a boca, fica com a comida parada na boca ou empurra a comida.
NOVE A 11 MESES	para sinalizar fome, a criança fica excitada quando vê o alimento, aponta para ele ou tenta pegá-lo. Se não tem mais vontade de comer, fica com o alimento parado na boca, come mais devagar ou empurra a comida.
UM A DOIS ANOS	como já está aprendendo a falar, costuma combinar palavras e gestos para indicar o que tem vontade de comer e puxa a pessoa até o local onde estão os alimentos e aponta para o que deseja. Para indicar que está saciada, balança a cabeça, diz não, sai da mesa ou começa a brincar com os alimentos.



O que que tem na comida do neném?

O *Guia alimentar para a população brasileira*, um documento com a chancela do Ministério da Saúde, classifica os alimentos em quatro grupos. É bom conhecê-los para saber o que é recomendável colocar no prato das crianças – e dos adultos em geral. Confira:

Alimentos *in natura* ou minimamente processados

Os primeiros são obtidos diretamente de plantas ou dos animais e não sofrem nenhuma alteração após deixar a natureza. Já os minimamente processados passam por alguma modificação, como secagem, moagem, fermentação, refrigeração, etc. Exemplos: feijões (leguminosas), cereais, raízes e tubérculos, legumes e verduras, frutas, carnes e ovos, leites, oleaginosas, etc. Esse grupo deve compor a base da alimentação da criança e de toda a família. E, se possível, esses alimentos devem ser produzidos organicamente.

Ingredientes culinários processados

Engloba os produtos fabricados pela indústria a partir de substâncias existentes em alimentos *in natura*. Exemplos: sal de cozinha iodado, açúcares, óleos, etc. As receitas caseiras feitas com os alimentos *in natura* ou minimamente processados podem ser temperadas com esses ingredientes, mas eles devem ser sempre usados com moderação. Os açúcares e adoçantes não devem ser oferecidos a crianças menores de dois anos, a não ser por indicação de profissional da saúde. O mel também não é recomendado nessa faixa etária devido ao risco de expor a criança ao botulismo.

Alimentos processados

São aqueles elaborados a partir dos alimentos *in natura*, mas que receberam adição de sal ou açúcar para que durem mais tempo ou permitam outras formas de consumo. Exemplos: legumes em conserva, frutas em calda, queijos, etc. O consumo excessivo desses alimentos está relacionado a doenças como hipertensão, diabetes, obesidade e câncer. Crianças podem consumir apenas alguns poucos alimentos processados, como os pães feitos com farinha de trigo, leveduras, água e sal e os queijos, ainda assim, de maneira moderada.

Dica: uma maneira simples de identificar alimentos desse grupo é olhar a lista de ingredientes na embalagem; se encontrar nomes dos quais nunca ouviu falar, como carboximetilcelulose ou ciclomato de sódio, você está diante de um alimento ultraprocessado.

Fonte:

Guia alimentar para a criança brasileira menor de 2 anos. Ministério da Saúde. Organização Pan-Americana da Saúde. Brasília, 2000.

Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. Brasília, 2019.

Dez passos para uma alimentação saudável: guia alimentar para crianças menores de 2 anos: um guia para o profissional da saúde na atenção básica. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2ª edição, 2ª reimpressão. Brasília, 2013.

Manual de alimentação: orientações para alimentação do lactente ao adolescente, na escola, na gestante, na prevenção de doenças e segurança alimentar. Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia. 4ª edição. São Paulo, 2018.



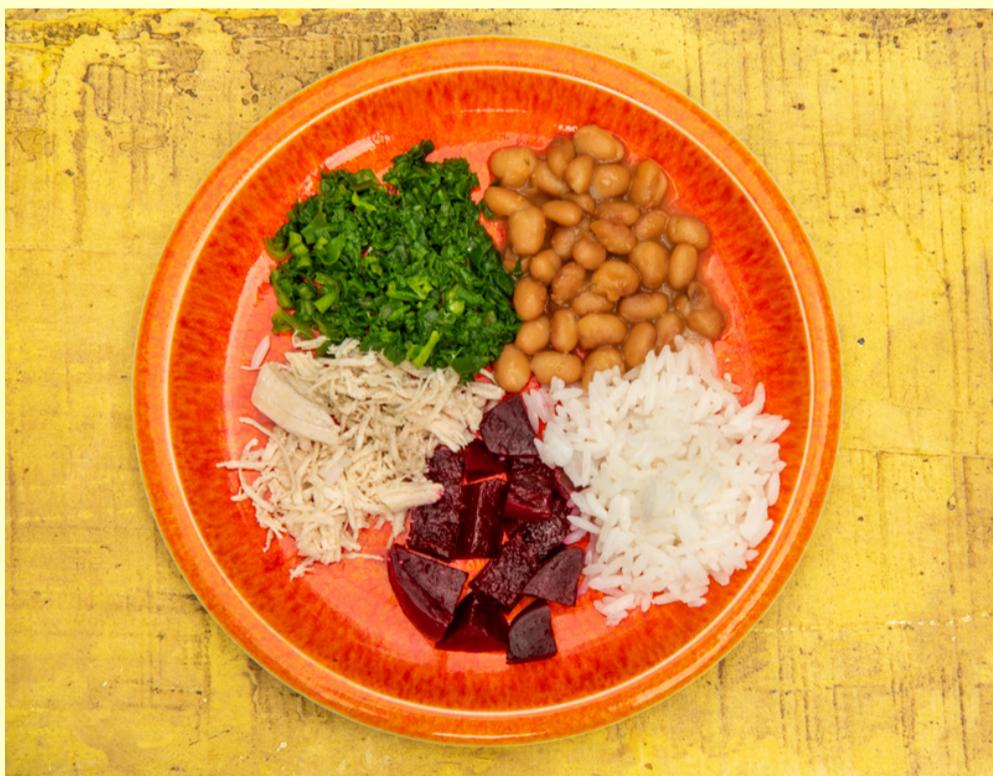
Evolução da consistência das preparações: almoço e jantar



seis meses



oito meses



12 meses



adulto

As imagens trazem quantidades de alimentos para diferentes faixas etárias. As refeições para crianças de seis, oito e 12 meses estão servidas em pratos de sobremesa e a refeição para adulto, em prato grande e raso.

Fonte: *Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos.*



cuidados com a higienização de alimentos e utensílios

Dicas importantes para garantir a saúde de seu filho e extrair apenas o que de melhor os alimentos tem a oferecer

Quando se trata do preparo de alimentos, nunca é demais lembrar uma regrinha básica: deve-se fazer a higienização adequada das mãos, dos alimentos e dos utensílios. Veja algumas dicas que podem ajudar a manter essa máxima em dia:

1. *No caso da alimentação infantil, um utensílio que requer especial cuidado é a mamadeira. Uma forma de garantir a boa higienização é mergulhar a mamadeira e os demais utensílios do lactente em água com hipoclorito de sódio a 2,5% por 15 minutos (20 gotas de hipoclorito para 1 litro de água) e subsequente enxágue em água corrente. Como alternativa, pode-se utilizar o vinagre, mas o hipoclorito tem maior eficácia.*
2. *Para reduzir os resíduos de agrotóxico presentes em legumes e verduras, uma boa ideia é deixá-los de molho em água com bicarbonato de sódio a 1% (1 colher (sopa) para 1 litro de água) por 20 minutos.*
3. *Os alimentos devem ser preparados em local limpo e em pequenas quantidades – de preferência, para uma refeição apenas – e oferecidos à criança logo após o preparo. Os restos devem ser descartados. Os alimentos precisam ser mantidos cobertos e na geladeira quando necessitarem de refrigeração.*
4. *A água para beber deve ser filtrada e fervida ou clorada (2 gotas de hipoclorito de sódio a 2,5% por litro de água, com descanso de 15 minutos antes do consumo).*





receitas da Mesa





Arroz Colorido

Tempo: 45 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Carol Fiorentino

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

1 xícara (180 g) de arroz integral ou arroz branco tipo 1
3 xícaras (720 ml) de água
1/2 cebola média (80 g), picada
1 colher (chá) (5 ml) de azeite de oliva extravirgem
1 cenoura média (155 g), picadinha
1 beterraba pequena (140 g), picadinha
1/2 xícara (90 g) de ervilha fresca
1/4 de xícara (38 g) de uva-passa escura, picadinha (opcional)
1/8 de colher (chá) (1 g) de sal

modo de preparo

1. Coloque o arroz, a água, a cebola, o azeite, a cenoura, a beterraba, a ervilha, a uva-passa e o sal numa panela, tampe parcialmente e leve ao fogo por 30 minutos. Se estiver usando arroz branco, você precisará de menos água e menos tempo de cozimento.
2. Prove e, se necessário, junte mais água até que o arroz esteja macio.
3. Retire do fogo e mantenha a panela tampada por 10 minutos antes de ser servir.
4. Dica 1: use uma quantidade mínima de sal, apenas o suficiente para realçar o sabor dos ingredientes.
5. Dica 2: uma boa forma de começar a mudar seus hábitos alimentares é substituir o arroz branco pelo integral uma vez por semana e depois ir aumentando gradativamente a frequência e tornando sua comida mais saudável.
6. Dica 3: folhas, legumes, hortaliças e tubérculos podem ser substituídos conforme sua criatividade. Abra a geladeira e enriqueça sua refeição!





Caldo de Frango

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 1 litro

Dificuldade: facinho

Receita

— Carol Fiorentino

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

1 frango (1,5 kg), picado
1 cenoura pequena (115 g), picada
1 tomate Débora média (150 g), picado
1 cebola pequena (135 g), picada
3 talos de cebolinha (12 g)
6 xícaras (1,44 litro) de água, aproximadamente

modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes numa panela e leve ao fogo baixo por 30 minutos. O frango e os vegetais devem ficar completamente cobertos de água, então, se necessário, junte um pouco mais.
2. Retire do fogo e deixe esfriar.
3. Separe o frango, desosse e desfie a carne. Depois misture os legumes, adicione uma pitadinha de sal e sirva.
4. Coe o caldo e guarde em pote fechado na geladeira por até 1 semana congele em forminhas de gelo, depois transfira para um recipiente com tampa e armazene no freezer por até 3 meses.
5. Se quiser, sirva o frango, os legumes e o caldo juntos, como uma sopa.





Caldo de Legumes

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 600 ml

Dificuldade: facinho

Receita

— Carol Fiorentin

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

1 cenoura média (150 g), picada
1 talo de salsão (25 g), picado
1 cebola média (150 g), picada
1 galho de alecrim (1 g)
1 galho de tomilho (1 g)
1 tomate Débora (170 g), picado
2 xícaras (480 ml) de água, aproximadamente

modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes numa panela e leve ao fogo por 30 minutos. Os legumes devem ficar cobertos de água, então, se necessário, junte um pouco mais.
2. Retire do fogo, deixe esfriar, coe e guarde em pote fechado na geladeira por até 1 semana ou congele em forminhas de gelo, depois transfira para um recipiente com tampa e armazene no freezer por até 3 meses.
3. Dica: descarte o alecrim e o tomilho, amasse os legumes e sirva como uma papinha.





Caldo de Músculo

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 730 ml

Dificuldade: facinho

Receita

— Carol Fiorentino

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

300 g de músculo bovino ou outro corte de sua preferência, em cubos
1 tomate Débora grande (200 g), cortado em 4
1 talo de salsão (30 g), picado
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada
1 colher (sopa) (3 g) de cebolinha picada
1 cebola média (160 g), cortada em 4
3 xícaras (720 ml) de água, aproximadamente

modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes numa panela e leve ao fogo baixo por 30 minutos. A carne e os legumes devem ficar cobertos de água, então, se necessário, junte um pouco mais.
2. Retire do fogo e deixe esfriar.
3. Coe o caldo e guarde-o em pote fechado na geladeira por até 1 semana ou congele em forminhas de gelo, depois transfira para um recipiente com tampa e armazene no freezer por até 3 meses.
4. Desfie a carne ou corte-a em pedacinhos, amasse os legumes, tempere com uma pitadinha de sal e sirva.





Caldo de Peixe

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 1,3 litro

Dificuldade: facinho

Receita

— Carol Fiorentino

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

840 g de carcaça de peixe
6 xícaras (1,44 litro) de água

modo de preparo

1. Coloque a carcaça numa panela, cubra com água e leve ao fogo baixo por 30 minutos.
2. Retire do fogo e deixe esfriar.
3. Coe e armazene em pote fechado na geladeira por até 1 semana ou congele em forminhas de gelo, depois transfira para um recipiente com tampa e armazene no freezer por até 3 meses.





Canja

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Carol Fiorentino

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

1 frango (1,5 kg), picado
1 cenoura média (170 g), picada
1 tomate Débora grande (220 g), picado
1 cebola média (150 g), picada
2 colheres (sopa) (6 g) de cebolinha picada
1/2 xícara (90 g) de arroz integral, lavado
7 xícaras (1,68 litro) de água
1/8 de colher (chá) (1 g) de sal

modo de preparo

1. Coloque o frango, a cenoura, o tomate, a cebola, a cebolinha, o arroz, a água e o sal numa panela e leve ao fogo baixo por 30 minutos.
2. Retire do fogo, separe o frango, desosse, desfie a carne e recolque-a na panela.
3. Amasse os legumes, misture bem e sirva.





Carne Louca

Tempo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Carol Fiorentino

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

2 colheres (sopa) (30 ml) de óleo girassol
300 g de coxão mole, coxão duro, patinho, músculo ou outro corte que preferir, em cubos
4 batatas Monalisa pequenas (270 g), picadas
1 cenoura média (165 g), picada
1 chuchu (280 g), picado
1 folha de louro (1 g)
2 cebolas médias (300 g), picadas
4 dentes de alho (20 g), picados
4 tomates Débora (600 g), sem sementes, picados
1 xícara (240 ml) de água, aproximadamente
1/8 de colher (chá) (1 g) de sal

modo de preparo

1. Aqueça o óleo na panela de pressão e doure a carne sem mexer muito.
2. Junte os vegetais e a água e cozinhe na pressão por 30 minutos. Como os vegetais irão liberar líquido durante o cozimento, não é necessário cobrir a carne com água.
3. Retire a pressão, destampe a panela, mexa com colher de pau para desfazer os pedaços de carne e deixe apurar um pouco o caldo.
4. Tempere com o sal e sirva com arroz.





Creme de Mandioquinha

Tempo: 45 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Carol Fiorentino

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

3 mandioquinhas (490 g), em pedaços
1 litro de água ou caldo de legumes
2 batatas Monalisa pequenas (270 g), em cubinhos
150 g de brócolis japoneses, em floretes pequenos
2 carás (440 g), em cubinhos
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem ou óleo de canola
1/2 xícara (95 g) de macarrão de letrinha ou outra massa bem pequena
1/8 de colher (chá) (1 g) de sal
1 colher (sopa) (3 g) de manjeriço verde picado

modo de preparo

1. Numa panela, coloque a mandioquinha e água e cozinhe por uns 10 minutos, ou até ficar macia.
2. Transfira tudo para o liquidificador e bata até homogeneizar.
3. Despeje novamente na panela, junte a batata, os brócolis, o cará e o azeite e deixe cozinhar até que tudo esteja macio.
4. Acrescente o macarrão e o sal e cozinhe até amaciar.
5. Salpique o manjeriço e deixe amornar antes de servir.





Daninho de Inham e Banana

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 3 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Carol Fiorentino

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

1 inhame (175 g), sem casca
500 ml de água
1 banana-nanica (150 g)

modo de preparo

1. Numa panela, cozinhe o inhame na água por 15 minutos, ou até estar bem macio, e escorra.
2. Coloque o inhame e a banana no liquidificador, bata até homogeneizar e leve para gelar por 30 minutos antes de servir.





Frango com Leite de Coco

Tempo: 1 hora

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: *facinho*

Receita

— Carol Fiorentino

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

1 kg filé de frango, em cubos
1 cebola média (160 g), picada
1 dente alho (5 g), picado
1/8 de colher (chá) (1 g) de sal
2 colheres (sopa) (30 ml) de óleo de girassol
200 g de purê de tomate
1 colher (sopa) (3 g) de coentro fresco picado
2 xícaras (480 ml) de água
200 ml leite de coco
2 colheres (sopa) (14 g) de amido de milho

modo de preparo

1. Tempere o frango com a cebola, o alho e o sal e reserve.
2. Aqueça o óleo numa panela e refogue o frango.
3. Junte o purê de tomate, o coentro e a água, tampe a panela e deixe cozinhar por uns 15 minutos, ou até o frango ficar macio.
4. Retire do fogo, junte o amido dissolvido no leite de coco, misture bem e volte ao fogo, mexendo sempre, por mais 15 minutos, até o molho engrossar e o amido cozinhar.
5. Espere amornar e sirva com o acompanhamento que preferir.





Kibe

Tempo: 1 hora e 40 minutos

Rendimento: 15 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Carol Fiorentino

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

- 1 1/2 xícara (360 ml) de água
- 2 xícaras (340 g) de quinua
- 500 g de patinho moído
- 1 xícara (16 g) de manjeriço picadinho
- 1 xícara (16 g) de hortelã picada
- 1/8 de colher (chá) (1 g) de sal
- 1 cebola grande (200 g), picadinha
- 3 tomates Débora (470 g), em rodela
- 2 cebolas médias (300 g), em rodela
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem
- 1 colher (chá) (5 ml) de óleo de girassol, para untar

modo de preparo

1. Numa panela, leve a água para ferver em fogo alto.
2. Então reduza o fogo, junte a quinua e deixe cozinhar por 10 a 12 minutos.
3. Depois coe e deixe a quinua esfriar e se expandir.
4. Quando a quinua estiver fria, adicione a carne, o manjeriço, a hortelã e o sal e misture bem.
5. Num tabuleiro untado com óleo de girassol, faça uma camada com metade da mistura de carne e quinua, espalhe por cima as rodela de tomate e cebola e regue com metade do azeite de oliva.
6. Cubra com a mistura de carne restante e regue com o resto do azeite.
7. Com uma faca, faça cortes na massa formando losangos e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 50 minutos.
8. Espere amornar e sirva.

utensílios

Tabuleiro de 30 x 22 cm





Lasanha Vegetariana

Tempo: 1 hora e 10 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Carol Fiorentino

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

2 abobrinhas italianas grandes (480 g)
500 g de tofu firme
1/2 cebola grande (90 g), em cubinhos
1 colher (sopa) (1 g) de orégano seco
1/4 de colher (chá) (1 g) de noz-moscada ralada
1 colher (chá) (5 ml) de óleo de girassol
400 g de tomate pelado picado em conserva
1/2 xícara (120 ml) de água
1/8 de colher (chá) (1 g) de sal

modo de preparo

1. Com uma mandolina, corte a abobrinha em fatias longitudinais nem muito finas, nem muito grossas.
2. No liquidificador, bata o tofu com metade da cebola, o orégano e a noz-moscada e reserve. Se necessário, junte um pouquinho de água para facilitar o processamento.
3. Numa panela, aqueça o óleo e refogue a cebola restante.
4. Acrescente o tomate, a água e o sal e deixe cozinhar por alguns minutos.
5. Espalhe um pouco de molho no fundo do refratário, faça uma camada de abobrinha e cubra com um pouco do tofu. Repita as camadas até terminar os ingredientes, finalizando com o molho.
6. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 20 a 30 minutos e sirva morna.
7. Se quiser reduzir a acidez do tomate, acrescente um pouco de cenoura ao molho.

utensílios

Refratário de 23 x 16 cm





Mingau de Aveia

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 1 porção

Dificuldade: facinho

Receita

— Carol Fiorentino

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

2 colheres (sopa) (12 g) de aveia em flocos
1 xícara (240 ml) de água
1/2 xícara (120 ml) de leite integral

modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes numa panela e cozinhe, mexendo sempre, por 12 minutos.
2. Espere amornar e sirva.





Moqueca de Banana ou Jaca

Tempo: 1 hora

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Carol Fiorentino

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

1 tomate Débora (180 g), em meias-luas
1 cebola pequena (130 g), em meias-luas
1 pimentão amarelo ou verde (200 g), em meias-luas
1 kg de filé de robalo, em pedaços
1/8 de colher (chá) (1 g) de sal
5 bananas-nanicas (650 g), em rodela ou 1 jaca dura (500 g)
1/2 colher (sopa) (2 g) de coentro fresco picado
200 ml de leite de coco ou outro leite vegetal
1 colher (chá) (5 ml) de azeite de oliva extravirgem

modo de preparo

1. Numa panela, faça uma camada com metade do tomate, da cebola e do pimentão.
2. Espalhe o peixe por cima, polvilhe o sal e cubra com o restante do tomate, da cebola e do pimentão.
3. Espalhe a banana e o coentro por cima e regue com o leite de coco e o azeite.
4. Tampe e leve para cozinhar, em fogo baixo, sem mexer, por uns 40 minutos.
5. Retire do fogo, espere 10 minutos e sirva com pirão ou arroz.





Panquecas

Tempo: 25 minutos

Rendimento: 10 unidades

Dificuldade: facinho

Receita

— Carol Fiorentino

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

1 xícara (240 ml) de leite integral
1 xícara (85 g) de aveia em flocos
1 colher (sopa) (9 g) de farinha de trigo
1 ovo grande (70 g)
1 colher (chá) (5 ml) de óleo de girassol

modo de preparo

1. Coloque o leite, a aveia, a farinha e o ovo no liquidificador, bata até homogeneizar e deixe descansar por 10 minutos.
2. Aqueça um fio de óleo numa frigideira média, despeje uma concha de massa e movimente a frigideira para espalhar a massa numa camada uniforme. Se preferir, unte a frigideira usando uma folha de papel-toalha para espalhar o óleo.
3. Deixe a panqueca cozinhar até se soltar da frigideira e, então, vire e deixe cozinhar do outro lado.





Papillote de Badejo

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Carol Fiorentino

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

- 1 1/3 colher (sopa) (20 ml) de azeite de oliva extravirgem
- 4 postas pequenas de badejo (400 g), ou outro peixe de sua preferência
- 80 g de broto de feijão
- 80 g de tomate-cereja, fatiado
- 100 g de brócolis japoneses
- 1 colher (chá) (3 g) de gengibre fresco ralado
- 1/8 de colher (chá) (1 g) de sal
- 3 colheres (sopa) (45 ml) de suco de limão Taiti

modo de preparo

1. Corte 4 quadrados de papel-manteiga com 25 cm de lado e unte-os com 1 colher (chá) de azeite.
2. No centro de cada quadrado de papel, coloque uma porção de peixe, disponha 1/4 do broto de feijão, do tomatinho, dos brócolis e do gengibre por cima, salpique uma pitadinha de sal, regue com 1/4 do suco de limão e do azeite restante e feche bem.
3. Coloque os pacotinhos numa assadeira e leve ao forno preaquecido a 230°C por 15 minutos, ou até o papel estar estufado.
4. Espere amornar e sirva.

utensílios

Papel-manteiga





Pirão

Tempo: 1 hora

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Carol Fiorentino

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

caldo de peixe

420 g de carcaça de peixe
3 xícaras (720 ml) de água

pirão

1/8 de colher (chá) (1 g) de sal
1/2 xícara (80 g) de farinha de mandioca crua

modo de preparo

caldo de peixe

1. Coloque a carcaça numa panela, cubra com água e leve ao fogo baixo por 30 minutos.
2. Retire do fogo, coe e deixe esfriar.
3. Separe 2 xícaras de caldo para fazer o pirão e armazene o restante em pote fechado na geladeira por até 1 semana ou no freezer por até 3 meses.

pirão

4. Aqueça o caldo e tempere com o sal.
5. Quando abrir fervura, vá juntando a farinha aos poucos numa chuva e mexendo sem parar por 3 minutos.
6. Não deixe que fique muito firme, pois o pirão irá endurecer um pouco mais quando esfriar.





Polenta

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Carol Fiorentino

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

4 xícaras (960 ml) de água
1/8 de colher (chá) (1 g) de sal
1 xícara (150 g) de polenta instantânea ou fubá
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal

modo de preparo

1. Numa panela, ferva metade da água com o sal.
2. Numa tigela, misture a polenta com a água restante.
3. Quando a água da panela ferver, junte a polenta hidratada e, mexendo sem parar para não formar grumos, deixe cozinhar por 20 a 30 minutos.
4. Ao final, adicione a manteiga e misture até incorporar.
5. Espere amornar e sirva.
6. Dica: você pode acrescentar ervas e especiarias e servir com queijos ou o que quiser.





Purê de Abóbora

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Carol Fiorentino

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

- 480 g de abóbora japonesa, sem casca, em cubos
- 2 1/2 xícaras (600 ml) de água
- 1 colher (chá) (5 ml) de azeite de oliva extravirgem
- 1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada

modo de preparo

1. Numa panela, cozinhe a abóbora na água por 20 minutos ou até ficar macia, escorra e, ainda quente, amasse com um garfo.
2. Misture o azeite e a salsinha, espere amornar e sirva em seguida.
3. Dica: usando o mesmo processo, você pode fazer purê de mandioquinha, batata, cenoura, cará, inhame e muito mais.





Purê de Cará com Beterraba

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Carol Fiorentino

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

2 carás (500 g), sem casca
1 litro de água, aproximadamente
1 beterraba média (135 g), com casca
1 colher (chá) (5 ml) de azeite de oliva extravirgem
1 colher (chá) (1 g) de salsinha picada
1 colher (chá) (1 g) de cebolinha picada
1/4 de colher (chá) (1 g) de tomilho fresco picado

modo de preparo

1. Corte o cará em 4 partes, coloque numa panela, junte 600 ml de água e cozinhe por 20 minutos, ou até ficar macio. Escorra e, ainda quente, amasse com um garfo.
2. Em outra panela, cozinhe a beterraba inteira com a casca na água restante por uns 15 minutos, ou até estar cozida mas ainda firme. Escorra, remova a pele e, assim que amornar, passe no ralador.
3. Numa tigela, misture o cará espremido, a beterraba ralada, o azeite e as ervas.
4. Deixe amornar e sirva.





Purê de Inhame

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Carol Fiorentino

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

- 480 g de inhame, sem casca, em cubos
- 2 1/2 xícaras (600 ml) de água
- 1 colher (chá) (15 ml) de azeite de oliva extravirgem
- 1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada

modo de preparo

1. Numa panela, cozinhe o inhame na água por 20 minutos ou até ficar macio, escorra e, ainda quente, amasse com um garfo.
2. Misture o azeite e a salsinha, espere amornar e sirva em seguida.
3. Dica: usando o mesmo processo, você pode fazer purê de mandioquinha, batata, cenoura, cará, abóbora e muito mais.





Sopa de Feijão

Tempo: 1 dia e 1 hora

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Carol Fiorentino

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

1/2 xícara de feijão-carioca cru (85 g), ou 2 xícaras de feijão-carioca cozido
3 xícaras (720 ml) de água
1 xícara (240 ml) de água ou caldo de legumes, carne ou frango
1 tomate Débora (130 g), picado
1 cenoura pequena (135 g), picada
2 vagens holandesas (10 g), em pedaços
1/8 de colher (chá) (1 g) de sal
1/2 xícara (95 g) de macarrão de letrinhas ou outra massa bem pequenininha
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem ou óleo de girassol
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada

modo de preparo

1. Lave o feijão, coloque numa tigela, cubra com água e deixe de molho por 24 horas, trocando a água de 3 a 4 vezes nesse período.
2. Depois escorra e cozinhe na panela de pressão com 2 xícaras de água por 10 minutos.
3. Transfira o feijão cozido para o liquidificador com o caldo do cozimento, junte a água restante, bata bem e passe numa peneira.
4. Despeje numa panela, junte o tomate, a cenoura, a vagem e o sal e deixe cozinhar por 20 minutos, até que tudo esteja macio.
5. Adicione o macarrão e o azeite cozinhe até ficar macio.
6. Polvilhe a salsinha, espere amornar e sirva.





Sopa de Legumes

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Carol Fiorentino

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

- 1 beterraba pequena (105 g), em cubinhos
- 1 mandioquinha (108 g), em cubinhos
- 3 folhas de couve-manteiga (85 g), em tirinhas
- 1 talo de salsão (19 g), em cubinhos
- 1 cebola pequena (120 g), em cubinhos
- 1 tomate Débora pequeno (135 g), sem sementes, em cubinhos
- 2 1/2 xícaras (600 ml) de água
- 1/8 de colher (chá) (1 g) de sal
- 1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada

modo de preparo

1. Coloque a beterraba, a mandioquinha, a couve, o salsão, a cebola e o tomate numa panela, cubra com água e cozinhe por 30 minutos, ou até que tudo esteja macio.
2. Tempere com o sal, polvilhe a salsinha, deixe amornar e sirva.





Sopa de Músculo

Tempo: 1 hora e 10 minutos

Receita

— Carol Fiorentino

Rendimento: 6 porções

Fotografia

— Romulo Fialdini

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

ingredientes

1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva extravirgem
1 cebola média (150 g), picadinha
1 tomate Débora (180 g), sem sementes, picadinho
300 g de músculo bovino ou outro corte de sua preferência
1 talo de salsaão (28 g), picadinho
4 batatas Monalisa pequenas (350 g), picadinhas
1 mandioquinha (175 g), picadinha
1 inhame (105 g), picadinho
1/2 xícara (180 g) de arroz branco tipo 1, ou uma massa bem pequenininha
3 xícaras (720 ml) de água
1/8 de colher (chá) (1 g) de sal
1/2 colher (sopa) (2 g) de salsaína picada
1/2 colher (sopa) (2 g) de cebolinha picada

modo de preparo

1. Aqueça o azeite na panela de pressão e refogue a cebola.
2. Junte o tomate e deixe cozinhar um pouco.
3. Adicione a carne e deixe refogar, pegando um pouquinho no fundo da panela.
4. Acrescente o salsaão, a batata, a mandioquinha, o inhame e o arroz, cubra com água e deixe cozinhar por uns 45 minutos, até que tudo esteja bem macio.
5. Tempere com o sal, salpique a salsaína e a cebolinha, espere amornar e sirva.





Tabule de Quinoa

Tempo: 1 hora e 10 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Carol Fiorentino

Fotografia

— Romulo Faldini

ingredientes

1 xícara (175 g) de quinoa branca
2 xícaras (480 ml) de água
1 tomate Débora (165, g), sem sementes, em cubinhos
1 cebola média (160 g), picada
2 colheres (sopa) (6 g) de hortelã fresca picada
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada
1/2 colher (sopa) 92 g de raspas de casca de limão Taiti
3 colheres (sopa) (45 ml) de suco de limão Taiti
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem
1/8 de colher (chá) (1 g) de sal

modo de preparo

1. Numa panela, coloque a quinoa e a água e leve ao fogo médio, com a panela semitampada, para cozinhar por 15 minutos, ou até que esteja macia. Escorra bem e deixe esfriar.
2. Transfira a quinoa para uma tigela, adicione o tomate, a cebola, a hortelã, a salsinha, as raspas e o suco de limão, o azeite e o sal e misture bem.
3. Cubra e leve à geladeira por uns 30 minutos antes de servir.





Vaca Atolada

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Carol Fiorentino

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

- 1 cebola média (170 g), picada
- 3 colheres (sopa) (45 ml) de óleo de girassol ou azeite de oliva extravirgem
- 1 tomate Débora (195 g), sem pele e sem sementes, picado
- 300 g de abóbora-moranga, em cubos
- 500 g de músculo bovino, em cubos
- 1/8 de colher (chá) (1 g) de sal
- 4 1/2 xícaras (1,08 litro) de água

modo de preparo

1. Numa panela de pressão, refogue a cebola no óleo até dourar.
2. Adicione o tomate e refogue um pouco.
3. Depois, acrescente a abóbora e refogue um pouco mais.
4. Junte a carne e o sal, cubra com água, tampe e cozinhe na pressão por uns 45 minutos, ou até que a carne esteja bem macia.
5. Destampe e mantenha no fogo para apurar um pouco.
6. Espere amornar e sirva com cuidado para a carne não se desmanchar no creme de abóbora.



—

para os crescidinhos





Arroz com Frango e Amêndoas

Tempo: 5 horas

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— Leila Kuczynski

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

1 kg de coxa com sobrecoxa de frango, com pele
4 colheres (sopa) (60 ml) de vinagre branco ou suco de limão
1/2 colher (chá) (1 g) de pimenta-do-reino branca moída na hora
2 colheres (sopa) (16 g) de alho, socado com sal
1/3 de xícara (80 ml) de óleo de canola
1 xícara (145 g) de amêndoa crua, sem pele, picada
3 litros de água
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal
1 cebola média (160 g), em tiras grossas
1/2 cebola pequena (60 g), ralada
3 xícaras (540 g) de arroz branco tipo 1, lavado e escorrido
1 colher (sopa) (8 g) de canela em pó
sal a gosto

modo de preparo

1. Lave os pedaços de frango e tempere com o vinagre, a pimenta, metade do alho, 2 colheres (sopa) de óleo e sal e deixe marinar por 1 hora na geladeira.
2. Coloque as amêndoas numa tigela, cubra com 500 ml de água quente, remova a pele e parta as amêndoas ao meio.
3. Numa frigideira, aqueça a manteiga, doure as amêndoas e reserve.
4. Numa panela, coloque 2 colheres (sopa) de óleo e doure as tiras de cebola.
5. Junte o frango e frite até ficar bem escuro.
6. Adicione a água restante e deixe cozinhar, em fogo brando, até ficar macio.
7. Retire do fogo e passe por uma peneira para separar o frango do caldo.
8. Desosse o frango, desprezando a pele e os ossos, e junte a carne ao caldo coado.
9. Deixe esfriar, leve à geladeira por umas 3 horas, para que a gordura se separe do restante do caldo, e então descarte a camada de gordura que se formou na superfície.
10. Em outra panela, doure a cebola ralada com o alho e o óleo restantes, junte o arroz e refogue.
11. Acrescente o frango e o caldo, tempere com a canela e sal e mexa bem.



12. Cozinhe em fogo brando, desligando antes que o caldo seque completamente, pois o arroz continuará a absorver a água ainda por um tempo.
13. Salpique com as amêndoas torradas e sirva quente, acompanhado de coalhada fresca.





Arroz Integral com Tomate e Abobrinha Marinada

Tempo: 2 horas

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

- 1 xícara (130 g) de abobrinha italiana em meias-luas de 0,5 cm de espessura
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem
- 1 colher (sopa) (3 g) de cebolinha-francesa picada
- 3/4 de colher (chá) (4 g) de sal
- 1 xícara (185 g) de arroz cateto integral
- 2 1/2 xícaras (600 ml) de caldo de legumes
- 1 colher (chá) (2 g) de cebolinha picada
- 1/4 de colher (chá) (1 g) de pimenta rosa moída
- 4 tomates italianos (706 g), sem pele e sem sementes, em 8 gomos cada um
- 2 colheres (sopa) (4 g) de manjeriço verde
- 1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada

modo de preparo

1. Numa tigela pequena e funda, coloque a abobrinha, metade do azeite, a cebolinha-francesa e 1/4 de colher (chá) de sal e deixe marinar por 1 hora à temperatura ambiente.
2. Lave o arroz passando 2 vezes por água corrente e esfregando com as mãos para retirar as impurezas.
3. Coloque o arroz numa panela de pressão, junte o caldo de legumes (o caldo deve estar um dedo acima da medida do arroz), tampe a panela e leve ao fogo. Quando começar a apitar, abaixe o fogo e cozinhe por 10 minutos. Desligue, retire a pressão da panela imediatamente para interromper o cozimento e reserve.
4. Numa frigideira grande, coloque o azeite restante, a cebolinha e a pimenta e salteie por 10 segundos.
5. Junte o tomate e metade do manjeriço e salteie por mais 5 minutos.
6. Abaixar o fogo, tampe a frigideira e cozinhe por mais 5 minutos.
7. Acrescente o arroz integral e mexa para que todos os grãos fiquem misturados e o amido se desprenda com mais facilidade.
8. Adicione o caldo de legumes e o sal restantes e cozinhe, mexendo sempre, por mais 5 minutos, ou até que o caldo tenha evaporado e o arroz adquirido consistência cremosa.
9. Desligue o fogo, junte a abobrinha com o azeite da marinada, o manjeriço restante e a salsinha e sirva imediatamente.





Bolinhos de Carne ao Molho de Tomate

Tempo: 45 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— [Paula Rizkallah](#)

Fotografia

— [Romulo Fialdini](#)

ingredientes

2 pães tipo ciabatta (500 g), amanhecidos, sem casca
2 1/2 xícaras (600 ml) de leite integral
500 g de patinho moído
1/2 xícara (34 g) de salsinha picada
1 dente de alho (5 g)
1 ovo grande (70 g), ligeiramente batido
1 1/2 xícara (52 g) de queijo parmesão ralado
1/3 de xícara (45 g) de pinoli
1/2 xícara (120 ml) de óleo de canola
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
1 cebola pequena (90 g), picada
80 g de tomate pelado, com o suco, picado grosseiramente
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa tigela, coloque o pão de molho no leite, depois esprema para eliminar o excesso de líquido e coloque em outra tigela.
2. Junte a carne moída, a salsinha e o alho e misture bem.
3. Adicione o ovo, sal, pimenta, o parmesão ralado e os pinoli, misture bem com as mãos e molde bolinhos.
4. Aqueça o óleo numa panela grande e frite os bolinhos por 10 minutos, virando-os de vez em quando para que não grudem no fundo da panela. Depois retire com escumadeira e escorra sobre papel-toalha.
5. Em outra panela, aqueça o azeite em fogo médio e refogue a cebola até ficar transparente.
6. Junte o tomate com seu suco e tempere com sal e pimenta.
7. Coloque os bolinhos no molho e cozinhe por 10 minutos.
8. Sirva quente.





Coxa de Frango com Damasco e Tomilho

Tempo: 2 horas e 30 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— [Paula Rizkallah](#)

Fotografia

— [Carolina Milano](#)

ingredientes

2/3 de xícara (180 g) de geleia de damasco
1 colher (chá) (3 g) de páprica doce
1 colher (chá) (3 g) de gengibre em pó
10 coxas de frango sem pele (1 kg)
3 cebolas pequenas (445 g), cortadas em 4
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem
12 damascos secos (75 g)
1 xícara (240 ml) de suco de laranja-pera
1/2 xícara (120 ml) de vinho branco seco
1 galho de tomilho (4 g)
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Preaqueça o forno a 250°C.
2. Numa tigela, misture a geleia de damasco com a páprica e o gengibre e tempere com um pouco de sal.
3. Disponha as coxas de frango num refratário e espalhe a geleia sobre elas.
4. Distribua as pétalas de cebola entre as coxas de frango e regue com o azeite.
5. Espalhe os damascos, regue com suco de laranja e o vinho, junte o tomilho, tempere com sal e pimenta e leve ao forno por 20 minutos.
6. Depois desse tempo, abaixe a temperatura para 180°C e deixe assar por mais 1 hora e 30 minutos, até que as coxas estejam bem douradas e cozidas.





Escalopinho de Frango com Molho de Maçã

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— [Benê Oliveira](#)

Fotografia

— [Carolina Milano](#)

ingredientes

4 filés de frango (300 g)
1 xícara (240 ml) de vinho branco seco
4 maçãs Fuji (780 g), sem casca, em lâminas
1 colher (sopa) (15 ml) de suco de limão Taiti
2 colheres (sopa) (30 g) de manteiga sem sal
2 cebolas (220 g), raladas
2 colheres (sopa) (18 g) de farinha de trigo
2 xícaras (480 ml) de caldo de frango
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Tempere os filés com sal, pimenta e 3 colheres (45 ml) de vinho e deixe descansar por 10 minutos.
2. Numa tigela, regue as lâminas de maçã com o suco de limão e reserve.
3. Numa frigideira antiaderente grande, aqueça 1 colher (sopa) de manteiga e doure os filés, depois retire os filés e reserve.
4. Na mesma frigideira, doure a cebola com o restante da manteiga, acrescente a farinha, espere dourar ligeiramente e então adicione o caldo de galinha, deixe reduzir um pouco e coe.
5. Junte os escalopinhos e deixe cozinhar por mais 10 minutos em fogo baixo.
6. Por fim, adicione as lâminas de maçã e o vinho restante, deixe ferver por mais 5 minutos e sirva imediatamente.





Espaguete ao Sugo

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

1,5 kg de tomate italiano maduro
5 litros de água
1 talo de salsão (30 g), em cubos bem pequenos
1 cenoura pequena (110 g), em cubos bem pequenos
4 dentes de alho (20 g), picados
1/2 xícara (120 ml) de azeite de oliva extravirgem
2 folhas de louro (1 g)
2 galhos de manjeriço verde (4 g)
500 g de espaguete
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Com a ponta da faca, faça uma cruz no fundo de cada tomate.
2. Numa panela funda, ferva 3 litros de água, mergulhe os tomates na água, conte 4 minutos e retire da água.
3. Descarte a pele e a parte do encaixe do talo dos tomates.
4. Passe pelo processador e depois por uma peneira.
5. Aqueça o azeite numa panela e refogue o salsão, a cenoura e o alho em fogo médio.
6. Acrescente o tomate processado e coado, o louro e o manjeriço, tempere com sal e pimenta e espere ferver com a panela destampada.
7. Quando iniciar a fervura, tampe e cozinhe por 1 hora, até a gordura subir à superfície.
8. Ao final, descarte o louro e o manjeriço.
9. Cozinhe o espaguete numa panela com 2 litros de água fervente com sal por 10 minutos, ou até que esteja al dente.
10. Escorra, misture o molho e sirva.





Picadinho na Ponta de Faca

Tempo: 2 horas

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Paula Rizkallah

ingredientes

1 kg de filé-mignon, em tirinhas bem finas
100 ml de óleo de canola ou milho
2 cebolas pequenas (260 g), picadas
2 dentes de alho (6 g), picados
2 colheres (sopa) (18 g) de farinha de trigo
1 xícara (240 ml) de vinho tinto seco
1/2 xícara (120 ml) de shoyu
1 litro de água
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Tempere a carne com um pouco de sal e pimenta.
2. Numa panela grande, de preferência de ferro, aqueça o óleo em fogo bem alto, coloque a cebola e, quando murchar, junte o alho e, depois, a carne.
3. Frite bem, até o líquido secar e a carne dourar.
4. Junte a farinha de trigo e mexa sem parar por 1 minuto, para não grudar.
5. Junte o vinho, o shoyu e a água, reduza a chama para média, tampe a panela e deixe cozinhar por 1 hora, mexendo eventualmente. Se necessário, junte mais água.
6. Quando a carne estiver bem macia, estará pronta. Se o molho ficar muito ralo, destampe a panela e deixe reduzir um pouco.
7. Esse picadinho deve ficar com bastante molho.





Ribollita – Sopa Toscana de Vegetais

Tempo: 2 horas

Rendimento: 12 porções ou 3,5 kg

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— [Paula Rizkallah](#)

Fotografia

— [Paula Rizkallah](#)

ingredientes

250 g de feijão-branco cru
2 litros de água
4 colheres (sopa) (60 ml) de azeite de oliva
2 cebolas médias (340 g), picadas
2 talos de salsão (80 g), picados
350 g de couve-manteiga, fatiada fina
250 g de acelga, fatiada fina
350 g de repolho verde, fatiado fino
2 tomates Débora maduros (290 g), sem pele e sem sementes, em cubinhos
1 xícara (240 g) de caldo de carne
12 fatias de pão italiano, para acompanhar
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Cozinhe o feijão na água por 20 minutos ou até ficar macio. Durante o cozimento, mantenha a tampa semiaberta.
2. Reserve 1 1/2 xícara dos grãos de feijão e 2 xícaras do caldo, bata o restante do feijão e do caldo no processador e reserve.
3. Numa panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola.
4. Junte o salsão, a couve, a acelga, o repolho e o tomate e deixe cozinhar por 20 minutos, com a panela tampada.
5. Adicione o purê de feijão e o caldo de carne e deixe cozinhar em fogo baixo por mais 1 hora.
6. Acrescente os grãos de feijão e, se ficar muito espessa, use o caldo reservado para ajustar a textura. Acerte o sal e a pimenta.
7. Sirva a sopa acompanhada das fatias quentes de pão italiano.





Salada de Cevadinha com Frango e Brócolis

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Receita

— [Paula Rizkallah](#)

Rendimento: 6 porções

Fotografia

— [Carolina Milano](#)

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

ingredientes

marinada

3 1/3 colheres (sopa) (50 ml) de suco de limão-siciliano
1 colher (chá) (2 g) de harissa em pó
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva extravirgem
sal marinho em flocos a gosto

salada

2 filés de peito de frango (200 g), cortado em tiras
1/4 de xícara (27 g) de amêndoa crua, sem pele, em lâminas
1 xícara (200 g) de cevadinha
3 xícaras (720 ml) de água, para cozinhar a cevadinha
3 1/3 colheres (sopa) (50 ml) de suco de limão siciliano
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem
1 maço de brócolis japoneses (460 g), separado em floretes
1 litro de água fervente, para cozinhar os brócolis
1 litro de água gelada, para resfriar os brócolis
1 abobrinha italiana (150 g), em tiras de 0,5 cm no sentido do comprimento
1 colher (sopa) (4 g) de cebolinha picada
1 xícara (15 g) de folhas de agrião
sal marinho e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

marinada

1. Coloque todos os ingredientes numa tigela e bata com um batedor de arame para misturar bem.

salada

2. Coloque o frango num recipiente raso, despeje a marinada por cima e leve à geladeira por 1 hora. O frango deve ficar totalmente imerso na marinada.
3. Preaqueça o forno a 180°C.
4. Espalhe a amêndoa laminada numa assadeira e leve para assar por 5 a 6 minutos. Retire do forno e reserve.
5. Coloque a cevadinha numa panela com a água fria e leve ao fogo até ferver, então abaixe o fogo e deixe cozinhar por 45 minutos. Escorra, lave em água fria corrente e deixe esfriar um pouco.
6. Numa tigela, misture o suco de limão, metade do azeite, sal e pimenta, despeje sobre a cevadinha, misture e reserve.
7. Numa panela, cozinhe os brócolis na água fervente, em fogo brando, por 2 a 3 minutos.
8. Escorra e mergulhe imediatamente numa tigela com água gelada, escorra novamente e reserve.



9. Aqueça uma frigideira e doure as tiras de abobrinha no azeite restante até ficarem douradas. Retire e reserve.
10. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio, coloque o frango com a marinada e deixe cozinhar por 15 minutos, até o frango estar caramelizado por fora e cozido por dentro e a marinada estar borbulhando.
11. Coloque o frango, a amêndoa, a cevadinha, os brócolis, a abobrinha, a cebolinha e o agrião numa tigela grande e misture bem.
12. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva.





Sopa de Abóbora com Cobertura de Iogurte

Tempo: 1 hora e 5 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— [Paula Rizkallah](#)

Fotografia

— [Paula Rizkallah](#)

ingredientes

sopa

1/4 de xícara (28 g) de aveia em flocos tradicional (não a instantânea)
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva extravirgem
1 xícara (130 g) de cebola, picada finamente
1 colher (sopa) (8 g) de alho fresco picado
3/4 de colher (chá) (3 g) de sal
900 g de abóbora-moranga descascada, sem sementes, em cubos de 2 cm
1/2 colher (chá) (1 g) de noz-moscada ralada na hora
1/4 de colher (chá) (1 g) de pimenta-do-reino branca moída na hora
1 litro de caldo de frango ou de legumes

cobertura de iogurte e finalização

1/2 limão-siciliano (80 g)
1 xícara (160 g) de iogurte grego natural integral
1/4 de colher (chá) (1 g) de sal marinho fino
1/2 a 1 colher (chá) (4 g) de açúcar
1/4 de xícara (17 g) de salsinha picada

modo de preparo

sopa

1. Moa a aveia no processador até obter uma farinha grossa (aproximadamente 20 segundos). Se você não tiver mixer, não limpe a jarra do processador ainda.
2. Numa panela grande, leve o azeite de oliva ao fogo médio-baixo, junte a cebola, o alho e 1/4 de colher (chá) de sal e refogue, mexendo de vez em quando, até que a cebola esteja transparente e macia (6 a 8 minutos).
3. Aumente o fogo para médio, acrescente a abóbora e refogue, mexendo, até que os pedaços brilhem com uma camada de azeite (aproximadamente 1 minuto).
4. Polvilhe por cima a aveia, a noz-moscada e a pimenta, mexa e refogue até ficar cheiroso (aproximadamente 1 minuto), então junte o caldo e o restante do sal e deixe ferver, raspando o fundo da panela para soltar quaisquer pedaços torrados de aveia.
5. Abaixar o fogo para manter em fervura branda, tampe e cozinhe até que a abóbora esteja macia (aproximadamente 8 minutos), quando uma facinha enfiada na abóbora deverá sair com facilidade.



cobertura de iogurte e finalização

6. Enquanto a sopa cozinha, rale a casca do limão-siciliano até obter 1/2 colher (chá) de raspas e esprema a fruta para obter 1 colher (sopa) de suco.
7. Numa tigela pequena, misture o iogurte, o suco e as raspas de limão-siciliano e o sal e bata com garfo até ficar homogêneo.
8. Para finalizar, bata a sopa com o mixer na panela, ou bata no processador em porções (tome cuidado com líquidos quentes!). Se usar o processador, leve a mistura de volta para a panela e reaqueça com cuidado em fogo médio, mexendo algumas vezes, até que apareçam bolhas na superfície.
9. Junte 1/2 colher (chá) de açúcar, prove o sal, a pimenta e o açúcar e acerte se necessário.
10. Sirva a sopa em pratos fundos, ponha uma colherada generosa de cobertura em cada prato e guarneça com salsinha. Mexa a cobertura na sopa antes de atacá-la.
11. A sopa e a cobertura podem ser preparadas separadamente com até 3 dias de antecedência. Refrigere-as tampadas. Reaqueça a sopa com cuidado, mexendo de vez em quando. Você também poderá levar a sopa (mas não a cobertura) ao freezer por até 1 mês.
12. Se quiser, use abóbora-azul. Ou, então, abóbora-cheirosa picada (comprada já cortada, se preferir).
13. Para deixar mais light, você pode usar iogurte grego semidesnatado. (Não obstante, o iogurte grego integral, em meu mundo culinário perfeito, seria mesmo essencial para reunir esses sabores simples. Assim, experimente-o antes de partir para a solução light.)





Sopa de Cinco Leguminosas à Toscana

ingredientes

90 g de feijão-rajado (borlotti)
90 g de lentilha vermelha seca
90 g de lentilha verde seca partida
90 g de feijão-branco
90 g de cevadinha
85 ml de azeite de oliva extravirgem
1 cebola média (180 g), picada
1 cenoura média (135 g), picada
1 talo salsão (30 g), em pedaços finos
2 1/2 colheres (sopa) (20 g) de alho fresco picado
1 bouquet garni (25 g) (tomilho fresco, folha de louro, salsinha, manjericão e salsão)
3 litros de água
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Tempo: 2 horas

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Carolina Milano

modo de preparo

1. Numa peneira ou escorredor, junte todas as leguminosas e a cevadinha, lave bem em água corrente fria, deixe escorrer e reserve.
2. Numa panela de fundo espesso com capacidade para 6 litros, junte 3 colheres (sopa) de azeite, a cebola, a cenoura, o salsão, o alho e o bouquet garni e mexa para envolver tudo no azeite.
3. Cozinhe em fogo moderado por uns 5 minutos, até que as verduras terem liberado seu perfume e ficado macias.
4. Adicione as leguminosas e a cevadinha, mexa para envolver tudo no azeite e cozinhe por mais 1 minuto.
5. Acrescente a água, mexa, tampe e deixe cozinhar em fogo moderado até que os grãos maiores estejam macios, cerca de 45 minutos, mexendo de vez em quando, para que os grãos não grudem no fundo da panela.
6. Tempere com sal e pimenta e descarte o bouquet garni.
7. Distribua a sopa, bem quente, em pratos fundos aquecidos e disponha um galheteiro com o azeite de oliva restante e um moedor de pimenta-do-reino para que cada um se sirva.





Trio de Quinuas com Lentilha Vermelha, Legumes e Azeite Verde

ingredientes

azeite verde

1/2 xícara (120 ml) de azeite de oliva extravirgem
1/4 de colher (chá) (1 g) de sal
1/4 de xícara (8 g) de manjeriço verde

trio de quinuas

1/3 de xícara (65 g) de lentilha vermelha partida
2/3 de xícara (80 ml) de água
1/3 de xícara (60 g) de quinua preta
1/3 de xícara (60 g) de quinua branca
1/3 de xícara (60 g) de quinua vermelha
2 xícaras (480 ml) de caldo de legumes
3/4 de colher (chá) (4 g) de sal
1/4 de colher (chá) (1 g) de páprica picante
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva extravirgem
1/2 xícara (45 g) de alho-poró em rodela finas
1/2 xícara (60 g) de abobrinha italiana em meias-luas de 0,5 cm de espessura
1/2 xícara (50 g) de brócolis em floretes

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— [Paula Rizkallah](#)

Fotografia

— [Romulo Fialdini](#)

1/2 xícara (55 g) de couve-flor em floretes
1/2 xícara (50 g) de ervilha-torta em fatias diagonais
2 colheres (sopa) (16 g) de abóbora japonesa ralada
2 colheres (sopa) (14 g) de cenoura ralada
1 colher (sopa) (3 g) de cebolinha-francesa picada

modo de preparo

azeite verde

1. Bata o azeite, o sal e o manjeriço no liquidificador até virar uma pasta homogênea.
2. Transfira para uma embalagem de vidro e reserve.

trio de quinuas

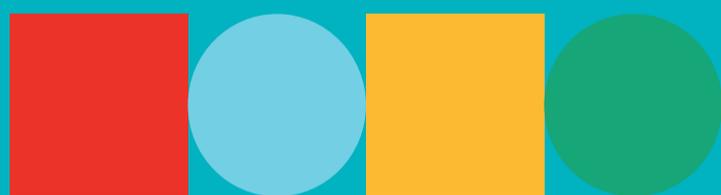
3. Lave a lentilha em água corrente e escorra.
4. Numa panela, aqueça a água.
5. Coloque a lentilha e a água quente numa bacia e deixe de molho por 25 minutos.
6. Lave as 3 quinuas em água corrente, revolvendo os grãos para que fiquem limpos por igual.



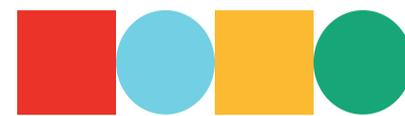
7. Numa panela, junte as quinuas, o caldo de legumes, 1/4 de colher (chá) de sal e a páprica e leve ao fogo alto. Quando ferver, abaixe o fogo e cozinhe por 20 minutos com a panela tampada.
8. Quando estiver pronto, passe os grãos para uma assadeira para interromper o cozimento.
9. Numa frigideira, coloque o azeite e salteie o alho-poró por 1 minuto.
10. Junte a abobrinha e salteie por mais 1 minuto.
11. Acrescente os brócolis, a couve-flor e a ervilha-torta e salteie por 5 minutos.
12. Junte as quinuas, a lentilha escorrida, a abóbora, a cenoura, misture e tempere com o sal restante.
13. Salpique com a cebolinha-francesa e sirva com o azeite verde.



— todo final
de mesa,
compilamos
esse material
para você.



equipe Tá na Mesa



DIRETORA
— Paula Rizkallah



EDITORA DE CONTEÚDO
— Iracy Paulina



DESIGN GRÁFICO
— Camila Sato



FOTOGRAFIA
— Romulo Fialdini



PRODUÇÃO
— Tissy Brauen



CHEF DO TÁ NA MESA
— Valéria Araújo



COORD. DE PROJETO
— Bianca Caldas



COORD. DE PROJETO
— Luana Abdalla Zoghbi



COORD. DE PROJETO
— Rosana Campaci



TECNOLOGIA
— Breno Marini



OPERACIONAL
— Gleici Sena



REVISÃO
— Norma Marinheiro



TRADUÇÃO (inglês e espanhol)
— Andreia Afonso



NUTRICIONISTA
— Andrea Matarazzo



— até a
próxima :)

