

## RECEITAS SAUDÁVEIS PARA FAZER COM AS CRIANÇAS

<p><b>Lasanha de verduras</b></p> <p><b>Ingredientes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 cenoura descascada</li><li>• 1 abobrinha média</li><li>• 1 xícara de molho caseiro de tomate</li><li>• 300G de queijo muçarela</li><li>• 400G de frango desfiado</li></ul>	<p><b>Modo de fazer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Com um descascador corte a cenoura em lâminas finas</li><li>• Faça o mesmo com a abobrinha</li><li>• Preencha o fundo de um refratário com um pouco do molho vermelho</li><li>• Faça duas camadas com as lâminas de cenoura e abobrinha. Coloque 100g de queijo muçarela em cima</li><li>• Depois adicione 200g de frango.</li><li>• Faça outra camada de molho de tomate, fatias de cenoura e abobrinha, queijo muçarela e frango</li><li>• Por último mais uma camada de molho e queijo por cima!</li><li>• Coloque em forno médio por 25 minutos.</li></ul>
<p><b>Receita de nuggets de legumes</b></p> <p><b>Ingredientes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 xícara de ervilhas cozidas</li><li>• 3 cenouras pequenas cozidas e cortadas</li><li>• 2 batatas pequenas cozidas e cortadas</li><li>• 1 pimentão vermelho picado</li><li>• Sal</li><li>• 2 ovos</li><li>• Farinha de rosca</li></ul>	<p><b>Modo de preparo:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Em um processador, adicionar as ervilhas e cenouras. Processar até obter pedacinhos menores. Reservar.</li><li>2. Amassar as batatas, juntar as ervilhas e cenouras, o pimentão e temperar com sal.</li><li>3. Amassar a massa com as mãos, formatar bolinhas e achatar levemente com as mãos.</li><li>4. Passar nos ovos batidos e na farinha de rosca.</li><li>5. Levar ao forno a 180 graus, por 30 min ou até dourar.</li></ol>

<p><b>Panqueca de aveia e banana</b></p> <p><b>Ingredientes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 bananas</li> <li>• 2 ovos</li> <li>• ½ xícara de aveia em flocos</li> <li>• 1 colher (sopa) de extrato de baunilha</li> <li>• 1 colher (sopa) de canela (para as crianças pode colocar 1 colher de cacau em pó)</li> </ul>	<p><b>Modo de Preparo:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Amasse as bananas em uma travessa funda</li> <li>2. Adicione os ovos inteiros e misture bem</li> <li>3. Adicione a baunilha, a aveia e a canela (ou o cacau em pó)</li> <li>4. Unte uma frigideira com um pouco de óleo de coco e leve ao fogo até aquecer</li> <li>5. Coloque uma colherada grande (ou uma concha) da massa na frigideira</li> <li>6. Quando a massa começar a soltar umas bolhinhas, vire e deixe mais 1 a 2 minutos</li> <li>7. Sirva com sua cobertura favorita</li> </ol>
--	---

<p><b>Bolo de Maça Saudável</b></p> <p><b>Ingredientes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 ovos</li> <li>- 1 xícara de leite desnatado</li> <li>- 1/2 xícara de óleo</li> <li>- 1/2 xícara de farinha de trigo</li> <li>- 1 xícara de farinha de trigo integral</li> <li>- 1 xícara de açúcar mascavo</li> <li>- 1 colher de sopa de canela em pó</li> <li>- 2 maçãs pequenas e picadas</li> <li>- 1 colher sopa de fermento</li> </ul>	<p><b>Modo de fazer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Junte todos os ingredientes. Por último o fermento.</li> <li>- Coloque em uma assadeira que vá no microondas por 12 minutos</li> </ul>
---	--

<p><b>PURÊ DE COUVE-FLOR</b></p> <p><b>Ingredientes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1kg de couve-flor</li> <li>• Alho</li> <li>• 4 colheres de sopa de requeijão</li> <li>• Queijo ralado</li> <li>• Sal a gosto</li> </ul>	<p><b>Modo de preparo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cozinhe a couve-flor em água fervente com sal por 20 minutos.</li> <li>• Escorra a água e bata a couve-flor no liquidificador (importante: bata sem nenhuma água, senão fica com consistência de creme ou sopa). Volte ao fogo e acrescente o requeijão.</li> </ul>
---	---

<p><b>SUCO SUPER VITAMINA C</b></p> <p><b>Ingredientes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 200ml de suco de laranja</li> <li>• 1/2 limão descascado</li> <li>• 1 rodela (de aproximadamente 1cm de largura) de gengibre</li> <li>• 2 ramos de salsa</li> <li>• 2 ramos de hortelã</li> <li>• 1 colher (sopa) de mel</li> <li>• 1 colher (sopa) de Farelo de Aveia</li> </ul>	<p><b>Modo de fazer:</b></p> <p>Coloque todos os ingredientes no liquidificador e processe. Coe em peneira grossa e sirva com pedras de gelo.</p>
--	---

<p><b>Receita de Pãozinho de Ricota e Chia</b></p> <p><b>Ingredientes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 colheres de sopa de creme de Ricota</li> <li>• 1 xícara de polvilho azedo</li> <li>• 1/2 xícara de ricota amassada</li> <li>• 1 iogurte grego zero sem sabor</li> <li>• 1 colher de sopa de chia</li> <li>• 1 colher de chá de sal</li> </ul>	<p><b>Modo de fazer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Misture tudo, enrole e leve ao forno pré-aquecido até dourar (cerca de 20 minutos)</li> <li>• Pronto!!!</li> </ul>
---	--