

MÊS DAS CRIANÇAS

Receitas saborosas e saudáveis encantam no Dia das Crianças

04 de outubro de 2012 • 09h19

AAA



NOTÍCIA

FOTOS



Bolo de coco sem farinha ao chocolate é uma ótima opção para o café da manhã com a criançada

Foto: Divulgação

Para comemorar o Dia das Crianças uma boa pedida é reunir a molecada na sala e preparar refeições saborosas enquanto eles se divertem assistindo um filme. E se esses aperitivos fossem mais saudáveis, como um delicioso bolo integral de banana ou um hambúrguer com proteína de soja?

0

0

Tweeter

Curtir

Diferentemente do que muitos pensam, as receitas saudáveis podem sim ser muito saborosas e agradar os mais exigentes paladares. Na hora de montar o lanche para o filhote aposte no tempero e na variedade dos ingredientes orgânicos que além de dar sabor à receita, também são fontes saudáveis de alimentação, importantes para o bom desenvolvimento dos pequenos.

Vale criatividade, comidinhas gostosas e cheias de cores para alimentar bem os rebentos e mantê-los saudáveis já que a má alimentação é um dos principais vilões da obesidade infantil, atingindo 10% das crianças brasileiras, segundo a Sociedade de Pediatria de São Paulo (SPSP).

Então agora é escolher as melhores receitas e mãos à obra.

Bolo de coco sem farinha ao chocolate**Ingredientes****Bolo de coco sem farinha**

330 gramas ou seis ovos
790 gramas ou duas latas de leite condensado
200 gramas ou duas e ½ xícaras (de chá) de coco ralado seco
20 gramas ou quatro colheres (de chá) de fermento em pó
Uma pitada de sal

Placas decoradas

100 gramas ou ½ xícara (de chá) de chocolate ao leite
Uma folha de transfer decorativo com tema infantil

Cobertura e decoração

200 gramas ou uma xícara (de chá) de creme ganache
12 cerejas in natura ou em conserva

Modo de preparo

Na batedeira, bata levemente os ovos com o leite condensado. Junte o coco, o fermento e o sal e misture até a massa ficar homogênea. Divida em duas formas com furo central, untada e polvilhada com coco seco ralado. Cubra com filme plástico e leve à geladeira por uma hora para hidratar o coco. Retire o filme plástico e cubra com papel alumínio para levar ao forno brando (160°C), preaquecido, até que asse. Retire o papel alumínio e deixe até o bolo dourar. Retire do forno, deixe amornar e desenforme. Deixe esfriar completamente.

Placas decoradas

Derreta o chocolate ao leite (conforme instruções da embalagem) e espalhe uma fina camada sobre o transfer. Deixe a cobertura iniciar a cristalização e leve à geladeira por 10 minutos para a cobertura cristalizar completamente. Retire a folha de acetato e quebre em mini placas. Reserve.

Cobertura e decoração

Divida o creme ganache ao meio e leve uma das metades à geladeira para esfriar. Retire e bata na batedeira até ficar levemente aerada. Coloque em um saco de confeitar com o bico pitanga e reserve. Aplique o restante do creme sobre o bolo criando leves escorrimentos.

Finalização

Coloque as cerejas sobre as pitangas e disponha as miniplacas reservadas ao redor do bolo.

Receita Ivoltini de linguado**Ingredientes**

250 gramas de filé de linguado
10 gramas de sal
50 gramas de camarão 7 barbas
50 gramas de catupiry
200 gramas de purê de batata
50 gramas de molho branco
Cinco gramas de alho

Modo de preparo

Tempere o filé de linguado com sal e reserve. Misture os camarões com o alho picado, catupiry e recheie o linguado. Coloque numa assadeira. Leve ao fogo para cozinhar. Retire do forno, separe o peixe do líquido, misture o molho branco ao líquido. Coloque este molho por cima do peixe e leve para gratinar. Em seguida, sirva ao lado do purê de batata.

Panqueca de arroz**Ingredientes**

Recheio
Uma colher (de chá) de óleo
300 gramas de carne bovina moída
Um tomate médio, sem pele e sem sementes (picado)
Quatro colheres (de sopa) de polpa de tomate
½ colher (de chá) de sal
½ xícara (de chá) de palmito picadinho (opcional)
Uma colher (de sopa) de salsa picada

Molho

Uma colher (de sopa) de óleo
½ cebola pequena picada (50 g)
1 xícara (de chá) e meia de polpa de tomate
½ xícara (de chá) de água
½ colher (de chá) de sal
½ xícara (de chá) de queijo parmesão ralado grosso

Massa

Uma xícara (de chá) de leite
½ xícara (de chá) de creme de arroz
Dois ovos
Uma colher (de sopa) de óleo
½ colher (de chá) de sal
Uma colher (de chá) de fermento em pó

Modo de preparo**Recheio**

Numa panela, aqueça o óleo em fogo alto e frite a carne por cinco minutos, ou até dourar. Acrescente o tomate, a polpa de tomate, o sal e o palmito, e refogue por dois minutos. Polvilhe com a salsa, retire do fogo e reserve.

Molho

Em outra panela, aqueça o óleo em fogo alto e refogue a cebola por dois minutos, ou até dourar. Junte a polpa de tomate, a água e o sal, misture e deixe incorporar. Reserve.

Massa

No liquidificador, bata o leite, o creme de arroz, o ovo, o óleo, o sal e o fermento por dois minutos, ou até ficar homogêneo. Leve uma frigideira média, untada com óleo, ao fogo baixo, cubra a superfície com uma concha pequena de massa e deixe por dois minutos, ou até a lateral se soltar. Vire com o auxílio de uma espátula e deixe por mais dois minutos. Recheie cada disco de massa com três colheres (sopa) do recheio, enrole e disponha em um refratário. Cubra o molho, polvilhe com o parmesão e leve ao forno médio (180 graus), pré-aquecido, por 10 minutos, ou até o queijo derreter. Retire do forno e sirva em seguida.

Minicookie de banana sem lactose**Ingredientes**

Duas colheres (de sopa) de açúcar mascavo
Uma colher (de chá) de óleo
½ colher (de chá) de essência de baunilha
2/3 de xícara (de chá) de proteína de soja sem lactose
1/3 de xícara (de chá) de amido de milho
Uma colher (de chá) de fermento químico em pó
½ colher (de chá) de canela em pó
Cinco colheres (de chá) de suco de laranja
1/4 de xícara (de chá) de amêndoas em lâminas ou picadas
Duas colheres (de sopa) de uvas passas

Modo de preparo

Numa tigela, misture o açúcar, o óleo e a baunilha. Junte a proteína, o amido de milho, o fermento e a canela e misture com as pontas dos dedos até formar uma farofa. Para dar o ponto da massa, acrescente, uma a uma, as colheres de suco e misture com as mãos até que forme uma massa consistente e unida. Junte as amêndoas e passas, separe a massa em 15 bolinhas, achate-as formando um disco de ½ dedo de espessura e coloque-as em uma assadeira untada com óleo ou forrada com papel manteiga, deixando uma distância de dois dedos entre elas. Leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, por 10 minutos. Retire da assadeira, deixe esfriar e sirva em seguida.

Sopa rústica de tomate**Ingredientes**

50 ml de azeite
50 gramas de bacon em cubinhos
1 kg de tomate sem pele e semente cortados em cubos
½ cebola picada
Dois dentes de alho
Duas cenouras pequenas
80 gramas de salsão cortado em lâminas
1 ½ litro de caldo de frango concentrado
Uma folha de louro
Um ramo de tomilho
Um ramo de alecrim fresco
½ pimenta dedo de moça picada
Sal e pimenta do reino a gosto
Oito unidades de mini pães italianos redondos

Modo de preparo

Faça uma "tampa" no topo dos pães italianos com auxílio de uma faca e retire uma parte do miolo de cada pão. Reserve este miolo. Leve uma panela de fundo grosso ao fogo com o azeite e deixe aquecer levemente, em seguida acrescente o bacon e frite lentamente. Junte a cebola e o alho e refogue por alguns segundos. Coloque a cenoura e o salsão e refogue levemente. Junte os tomates e deixe cozinhar lentamente até ficarem bem macios. Acrescente o caldo e as ervas e cozinhe por 10 minutos. Junte o miolo dos pães italianos e deixe descansar por cinco minutos sem esfriar demais. Corrija o tempero a gosto. Numa frigideira pequena, coloque o óleo de milho e frite cada ovo de codorna. Coloque uma porção de sopa dentro de cada pão e sirva.

Crédito das receitas

Harald Chocolates
Anna Meireles | Konstanz
Umami
SupraSoy Alimentos
Diversità Bistro