




Cardápio infantil

5 receitas para comer brincando

Sumário

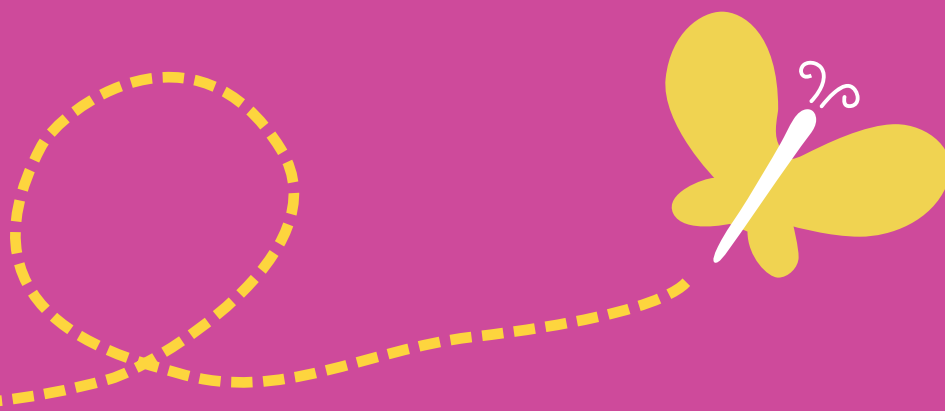
| | |
|--|----|
| INTRODUÇÃO | 03 |
| MINGAUZINHO DE AVEIA E BANANA..... | 04 |
| PANQUEQUINHAS NUTRITIVAS DE LEGUMES COM REQUEIJÃO CASEIRO..... | 05 |
| ALMÔNDEGAS DE FRANGO DIVERTIDAS | 07 |
| HAMBÚRGUER ESPACIAL DE FRANGO COM MAIONESE VERDE..... | 09 |
| ACHOCOLATADO PODEROSO | 10 |
| SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO | 11 |
| O TROPIC INFANT | 13 |
| A PRODIET MEDICAL NUTRITION | 14 |



Introdução

A boa nutrição é essencial em todas as etapas da vida, mas na infância ela é determinante para o crescimento e desenvolvimento físico e mental. Pensando nisso, a Prodiel desenvolveu o **Trophic Infant**, produto de nutrição completa que supre todas as necessidades nutricionais para crianças crescerem fortes e saudáveis.

Mas além de nutritiva, a alimentação também deve ser saborosa. Por isso, confira 5 receitas com esses ingredientes-chave elaboradas pela nutricionista Raquel de Araujo Ramada. As crianças vão amar!



MINGAUZINHO DE AVEIA COM BANANA

Ingredientes

1 xícara (chá) de aveia em flocos

1 ½ xícara (chá) de leite de sua preferência (desnatado, integral ou vegetal)

1 banana média amassada

Canela em pó à gosto

6 medidas de **Trophic Infant**

Modo de preparo

Em uma panela, adicione a aveia, o leite e a banana. Mexa a mistura sem parar até atingir a consistência desejada. Após retirar do fogo, adicione o **Trophic Infant** e a canela.

Quantidade por porção (100g)

| | |
|------------------------|-----|
| Calorias(kcal)..... | 150 |
| Carboidratos(g) | 22 |
| Proteínas (g)..... | 5 |
| Lipídeos (g) | 5 |
| Vitamina A (mcg) | 47 |
| Vitamina D (mcg)..... | 0,5 |
| Vitamina C (mg)..... | 6 |
| Vitamina B6 (mg)..... | 0,2 |
| Vitamina B12(mcg)..... | 0,4 |



PANQUEQUINHAS NUTRITIVAS DE LEGUMES COM REQUEIJÃO CASEIRO

Ingredientes do requeijão

- 1 litro de leite integral
- 3 colheres (sopa) de suco de limão ou vinagre branco
- 3 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- $\frac{3}{4}$ de xícara de creme de leite
- 6 medidas de **Trophic Infant**
- Sal a gosto

Modo de preparo do requeijão

Coloque o leite em uma panela ou leiteira. Ao ferver, adicione o suco de limão ou vinagre, misture por aproximadamente 10 segundos e apague o fogo. Continue mexendo até todo o leite ter coagulado.

Forre uma peneira com 3 folhas de papel toalha e transfira o leite coagulado e deixe escorrendo dentro da geladeira por 5 horas — após isso o queijo estará pronto. Em seguida, escorra e bata no liquidificador, mixer ou processador o queijo com a manteiga, o creme de leite, o **Trophic Infant** e o sal. Leve à geladeira até firmar, de 5 a 12 horas.





Ingredientes da panqueca

3 ovos

1 xícara (chá) de leite

1 xícara (chá) de farinha de trigo

1 colher (sopa) de óleo

1 lata de milho em conserva

1 tomate em cubos pequenos

½ cebola em cubos pequenos

Requeijão caseiro, cebolinha, salsinha, sal e temperos a gosto

Modo de preparo da panqueca

Bata todos os ingredientes líquidos e o sal no liquidificador ou com um batedor de arame.

Quando a mistura estiver homogênea, acrescente a farinha aos poucos e bata mais.

Pegue uma concha da mistura e despeje em uma frigideira média untada em fogo médio.

Espalhe na frigideira para que fique uma massa fina. Quando um lado estiver dourado, vire e doure o outro. Reserve as massas prontas.

Refogue os legumes até o ponto desejado e, ao retirar do fogo, adicione o requeijão caseiro com **Trophic Infant**. Recheie as massas de panqueca e, se desejar, cubra com molho de tomate e queijo ralado para servir.

Quantidade por porção (150g)

Calorias(kcal).....208

Carboidratos(g)26

Proteínas (g).....7

Lipídeos (g)8

Vitamina A (mcg)71,9

Vitamina D (mcg).....0,28

Vitamina C (mg).....7

Vitamina B6 (mg).....0,1

Vitamina B12(mcg).....0,4



ALMÔNDEGAS DE FRANGO

DIVERTIDAS

Ingredientes do molho de tomate

½ quilo tomate tipo italiano maduro cortado em cubos ou tomates pelados
2 colheres (sopa) de manjeriço fresco picado
6 colheres (sopa) de azeite ou outro óleo de sua preferência
3 dentes de alho
1 cebola picada em cubos
9 medidas de **Trophic Infant**
Salsinha, cebolinha e sal a gosto

Modo de preparo do molho de tomate

Coloque o alho amassado, a cebola e o azeite em uma panela e refogue até dourar. Depois, adicione os tomates e refogue até que desmanchem, adicione o manjeriço, a salsinha, a cebolinha e o sal. Após retirar do fogo, adicione o **Trophic Infant** e misture até que dissolva no molho.

Ingredientes da Almôndega de frango

1 pão francês amanhecido, sem casca e em cubos
500g de peito de frango moído
1 ovo
1 cebola pequena ralada
2 colheres (sopa) de salsa picada

Modo de preparo das almôndegas

Em um recipiente, misture o pão, o frango, o ovo, a cebola e a salsa, até formar uma massa homogênea. Modele as almôndegas e refogue em fogo baixo, para que cozinhem por completo. Adicione as almôndegas ao molho pronto e sirva com o macarrão cozido de sua escolha.





Quantidade por porção (150g)

| | |
|------------------------|-------|
| Calorias(kcal)..... | 152,5 |
| Carboidratos(g) | 11 |
| Proteínas (g)..... | 14 |
| Lipídeos (g) | 5,7 |
| Vitamina A (mcg) | 26 |
| Vitamina D (mcg)..... | 0,46 |
| Vitamina C (mg)..... | 7 |
| Vitamina B6 (mg)..... | 0,1 |
| Vitamina B12(mcg)..... | 0,1 |



HAMBÚRGUER ESPACIAL

DE FRANGO COM

MAIONESE VERDE

Ingredientes da maionese

- 1 copo (170g) de iogurte natural
- ½ xícara (chá) de cheiro-verde picado
- ½ xícara (chá) de cebolinha picada
- 1 xícaras (chá) de óleo
- 6 medidas de **Trophic Infant**
- Sal a gosto

Modo de preparo da maionese

No copo do liquidificador, coloque o iogurte, a cebolinha, a salsa, o sal e bata em velocidade baixa por 2 minutos ou até ficar homogêneo. Junte o óleo em fio (utilizando o orifício da tampa), sempre batendo, até ficar espesso. Leve para gelar por 2 horas e adicione o **Trophic Infant** na hora de servir.

Ingredientes para o hambúrguer de frango

- 300 g de frango moído
- ½ cebola ralada
- 1 colheres (sopa) de farinha de rosca
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 colher (chá) de azeite ou óleo de sua preferência
- Sal a gosto

Modo de preparo do hambúrguer de frango

Preaqueça o forno a 180°C (temperatura média). Em uma tigela, coloque todos os ingredientes, exceto o azeite/óleo. Misture com as mãos até obter uma massa compacta e lisa. Cubra com filme e leve à geladeira por 15 minutos.

Divida a massa em 4 partes. Com as mãos, faça uma bola com cada parte e aperte cada uma para formar hambúrgueres bem redondos. Leve uma frigideira antiaderente ao fogo médio. Quando aquecer, coloque o azeite/óleo e espalhe, girando a frigideira. Coloque dois hambúrgueres e deixe dourar por 3 minutos de cada lado. Transfira os hambúrgueres para uma assadeira e leve ao forno para não esfriar, enquanto frita os outros dois com a outra colher (chá) de azeite.

Abra os pães de sua preferência, passe a maionese de iogurte, coloque o hambúrguer, alface, tomate e o que mais desejar.

Quantidade por porção (200g)

| | |
|------------------------|------|
| Calorias(kcal)..... | 346 |
| Carboidratos(g) | 21 |
| Proteínas (g)..... | 19,5 |
| Lipídeos (g)..... | 21 |
| Vitamina A (mcg)..... | 114 |
| Vitamina D (mcg)..... | 0,6 |
| Vitamina C (mg)..... | 19 |
| Vitamina B6 (mg)..... | 0,2 |
| Vitamina B12(mcg)..... | 0,3 |



ACHOCOLATADO

PODEROSO

Ingredientes

170 ml de água

6 medidas de **Trophic Infant**

1 colher (sopa) de achocolatado

Modo de preparo

Dissolva o **Trophic Infant** em metade da água até a completa homogeneização, em seguida adicione o restante da água e o achocolatado. Estará pronto para beber.

Quantidade por porção (200ml)

| | |
|------------------------|-------|
| Calorias(kcal)..... | 230 |
| Carboidratos(g) | 35,5 |
| Proteínas (g)..... | 6 |
| Lipídeos (g) | 7,1 |
| Vitamina A (mcg)..... | 238,5 |
| Vitamina D (mcg)..... | 2,5 |
| Vitamina C (mg)..... | 19,5 |
| Vitamina B6 (mg)..... | 0,6 |
| Vitamina B12(mcg)..... | 0,5 |



SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO

Ingredientes

1 ½ xícara (chá) de feijão cozido e temperado (com caldo)
1 xícara (chá) de macarrão (formato da sua preferência)
1 cebola
½ cenoura
1 talo de salsão
2 dentes de alho
3 xícaras (chá) de água
1 colher (sopa) de azeite
6 colheres medida de **Trophic Infant**
Cheiro verde a gosto
sal a gosto

Modo de preparo

Rale as cenouras. Lave, seque e pique o salsão em cubinhos. Descasque e pique fino a cebola e os dentes de alho. Leve uma panela média ao fogo médio para aquecer. Refogue por cerca de 5 minutos a cebola e o alho até dourar. Junte a cenoura, o salsão e refogue por 3 minutos até murchar. Acrescente o feijão cozido ao refogado, regue com 1 xícara (chá) da água e misture bem. Mantenha em fogo médio apenas para o feijão aquecer, por cerca de 3 minutos. Transfira o feijão com o refogado para o liquidificador e bata até ficar liso. Se preferir, bata a sopa com um mixer dentro da panela. Volte o caldo de feijão batido para a panela, junte o restante da água leve ao fogo alto. Assim que ferver, diminua o fogo para médio, tempere com sal e cozinhe por 5 minutos, para incorporar os sabores. Após os 5 minutos, mantenha a panela em fogo médio e acrescente o macarrão. Cozinhe por cerca de 10 minutos, até o macarrão ficar bem macio e a sopa engrossar. Mexa de vez em quando para evitar que o macarrão grude no fundo da panela e adicione o cheiro verde. Após retirar do fogo e porcionar, adicione o **Trophic Infant** e sirva com queijo ralado, se preferir.





Quantidade por porção (250g)

| | |
|------------------------|------|
| Porção (g) | 250 |
| Calorias(kcal)..... | 202 |
| Carboidratos(g) | 34 |
| Proteínas (g)..... | 7,6 |
| Lipídeos (g) | 3,9 |
| Vitamina A (mcg) | 43 |
| Vitamina D (mcg)..... | 0,5 |
| Vitamina C (mg)..... | 10,8 |
| Vitamina B6 (mg)..... | 0,1 |
| Vitamina B12(mcg)..... | 0,1 |



A AUTORA

Raquel de Araujo Ramada é nutricionista, com pós-graduação em Nutrição Clínica com Ênfase em Oncologia. É assistente de demanda na Prodiet Medical Nutrition.

O TROPHIC INFANT

Trophic Infant (400g ou 800g) foi elaborado para garantir uma nutrição completa com tudo o que as crianças precisam para crescerem fortes e saudáveis para aproveitar a infância ao máximo. Seu mix de proteínas, vitaminas e minerais sem glúten ajuda no crescimento e desenvolvimento, podendo ser a única fonte de alimentação em diluição de 1,0 a 1,5 kcal/ml ou para complementar a alimentação diária da criança.





A PRODIET MEDICAL NUTRITION

A Prodiet Medical Nutrition pesquisa, desenvolve e comercializa fórmulas para promover saúde e bem-estar aqueles com necessidades nutricionais específicas.

Por meio da nutrição e aliada à tecnologia, busca transcender o cuidado físico e impactar a qualidade de vida das pessoas que consomem seus produtos, fortalecendo histórias, sentimentos e relações.

www.prodiet.com.br



