



# Cardápio infantil

5 receitas para comer brincando

# Sumário

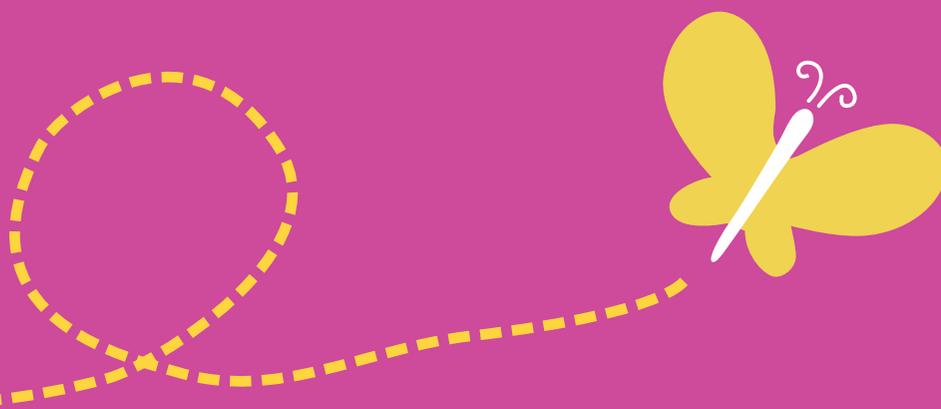
INTRODUÇÃO .....	03
MINGAUZINHO DE AVEIA E BANANA.....	04
PANQUEQUINHAS NUTRITIVAS DE LEGUMES COM REQUEIJÃO CASEIRO.....	05
ALMÔNDEGAS DE FRANGO DIVERTIDAS .....	07
HAMBÚRGUER ESPACIAL DE FRANGO COM MAIONESE VERDE.....	09
ACHOCOLATADO PODEROSO .....	10
SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO .....	11
O TROPIC INFANT .....	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](http://www.prodiet.com.br)



