

# Curso Avançado em Nutrição Pediátrica

... dos -9 (meses) aos 18 (anos)

## WORKSHOPS:

“NÃO GOSTO DE LEGUMES... E AGORA?”

“LANCHES ESCOLARES: O QUE COLOCAR NAS MOCHILAS DAS CRIANÇAS?”

ANA GOIOS / CATARINA TRINDADE



**“NÃO GOSTO DE LEGUMES... E AGORA?”**

# EGG MUFFINS.

## Ingredientes:

- 100g de **cogumelos** frescos
- 100g de brócolos cozidos
- 2 ovos + 150ml de **claras de ovo**
- 150-200ml de leite magro
- 100g de queijo fresco batido 0%MG ou iogurte natural
- Especiarias/ervas aromáticas a gosto (orégãos e mistura de 4 pimentas)
- 1-2 c. sopa de molho de soja (opcional)
- 1 c. sopa de azeite

## Preparação:

Saltear os cogumelos em azeite. Adicionar o molho de soja e os brócolos cozidos. Partir os cogumelos e os brócolos grosseiramente e reservar. Noutro recipiente, misturar os ovos, as claras e o queijo fresco batido. Adicionar os cogumelos e os brócolos, envolvendo cuidadosamente. Temperar a gosto, colocar em formas de *muffins* (preferencialmente de silicone) e levar ao forno, pré-aquecido, a 180 °C, cerca de 35-40 minutos.



# ARROZ DE PESCADA COM LEGUMES

## Ingredientes:

- 2 lombos de pescada
- 1 chávena de arroz
- 1 pimento vermelho pequeno
- 1 courgette pequena
- 1 cebola pequena
- 3 tomates médios maduros
- 1 dente de alho
- Sal e pimenta q.b.
- 1 c. sopa de azeite

## Preparação:

Num tacho, colocar o pimento, a courgette, a cebola, o alho e o tomate, cortado em pequenos pedaços e adicionar uma colher de sopa de água e uma colher de sopa de azeite. Adicionar a água necessária para cozinhar o arroz (1-2 chávenas), e deixar levantar fervura. Adicionar o arroz e, por último, a pescada. Deixar cozinhar lentamente.



# CROQUETES DE GRÃO E ATUM

## Ingredientes:

- 400g de grão de bico cozido
- 125g de cenoura raspada
- 2 latas de atum (1 lata ao natural + 1 lata em azeite **ou** 2 latas ao natural + 1 ovo)
- Ervas aromáticas a gosto (orégãos, alho moído, pimentão doce)

## Preparação:

Num processador de alimentos (ou com a varinha mágica) e triturar todos os ingredientes (a mistura não precisa de ficar totalmente homogénea).  
Moldar os croquetes com as mãos, dispor num tabuleiro forrado com papel vegetal e levar ao forno, pré-aquecido a 180 °C, durante 30-40 minutos.



\* Receita original: [@barbarafdeoliveira\\_nutri](#)

# BOLINHAS DE FRANGO, CENOURA E AVEIA

## Ingredientes:

- 100g de frango cozido/grelhado/assado desfiado
- 30g de flocos de aveia
- 13g de linhaça moída
- 1 ovo
- 50-100g de cenoura raspada
- Especiarias/ervas aromáticas a gosto

## Preparação:

Num recipiente, misturar todos os ingredientes com um garfo. Moldar bolinhas com a mão, colocar num tabuleiro, forrado com papel vegetal, e levar ao forno, pré-aquecido, a 180 °C, durante cerca de 15-20 minutos.



academia  
clínica  
espregueira

# PIZZA DE FRIGIDEIRA

## Ingredientes:

### Base:

- 30g de farinha de aveia (c/ ou s/ sabor)
- 30g de queijo fresco batido 0%MG **ou** iogurte natural magro

### Preparação:

Numa taça, misturar os dois ingredientes. Amassar bem com as mãos. Esticar a massa, com a ajuda de um rolo da massa e/ou papel vegetal. Cozinhar numa frigideira antiaderente. [opcional]: antes de esticar a massa, colocar no frigorífico, durante algum tempo]. Rechear a gosto.

### Recheio:

- Polpa de tomate q.b.
- Espinafres salteados q.b.
- Cogumelos salteados q.b.
- Tomates cherry q.b.
- Queijo fundido *light* / mozzarella *light* q.b.



# **“LANCHES ESCOLARES: O QUE COLOCAR NAS MOCHILAS DAS CRIANÇAS?”**

## PAI-NATAL DE FRUTA

### Ingredientes:

- 1 banana
- Uvas verdes q.b.
- Morangos q.b.
- Palitos para mini-espetadas

### Preparação:

Colocar a fruta nos palitos para mini-espetadas, de acordo com a imagem.



# GRANOLA CASEIRA

## Ingredientes:

- 200g de flocos de aveia
- 2 c. sopa de mel
- Canela em pó q.b.

## Preparação:

Misturar todos os ingredientes e levar ao forno pré-aquecido, até tostar, a

180 °C



# MUFFINS DE AVEIA E IOGURTE

## Ingredientes:

- 2 ovos
- 100g de **puré de maçã** (ou outra fruta)
- 80g de flocos de aveia
- 40g de **farinha de aveia** (sabor baunilha ou sem sabor)
- 1 iogurte sólido magro (aroma)
- Canela q.b. [opcional]
- 1 c. chá de fermento

## Preparação:

Cozer a maçã e triturar até obter puré. Misturar todos os ingredientes, até obter uma mistura homogénea, colocar em formas de silicone e levar ao forno, pré-aquecido a 180 °C, durante 20-25 minutos.



# PANQUECAS DE BANANA E ALFARROBA

## Ingredientes:

- 2 bananas médias maduras
- 100g de farinha/flocos de aveia
- 40g de farinha de alfarroba
- 2 ovos + 100ml de claras (~3 claras)
- 1 quadrado de chocolate negro (>70% cacau) [opcional]
- 1 c. chá de fermento em pó

## Preparação:

Bater os ovos e as claras. Juntar os ingredientes secos (à exceção do fermento e do chocolate). Noutro recipiente, colocar as bananas (partidas às rodelas), os ingredientes secos e os ovos batidos com as claras, e triturar tudo com a varinha mágica ou liquidificador. Adicionar o fermento e misturar bem. Cozinhar numa frigideira antiaderente ou numa placa para panquecas.



# PARFAIT DE MAÇÃ E GRANOLA

## Ingredientes:

- 100g de puré de maçã
- 100g de queijo fresco batido **ou** 1 iogurte magro natural
- 25-30g de granola caseira
- Canela q.b. (opcional)

## Preparação:

Num copo/taça de vidro, intercalar os ingredientes (iogurte, puré de maçã e granola) em camadas. Polvilhar com canela.



# BOLINHAS DE CENOURA E COCO

## Ingredientes:

- 8-10 tâmaras
- 1 cenoura
- 5 c. sopa de coco ralado

## Preparação:

Num processador de alimentos, triturar a cenoura. Reservar.

No mesmo copo, triturar as tâmaras, juntar a cenoura e 2 colheres de sopa de coco ralado.

Moldar as bolinhas com as mãos e envolvê-las em coco ralado.



# Curso Avançado em Nutrição Pediátrica

... dos -9 (meses) aos 18 (anos)



ATÉ  
SÁBADO!

