



momento materno

200

Receitas pra Lactante

*comida de verdade, rápida e gostosa,
pra cuidar de você no pós-parto*

CADERNO DE RECEITAS

antes de começar

Oi, mãe.

Eu sei como é. O bebê no peito o tempo todo, a fome batendo na hora mais difícil, e você ali sem tempo nem cabeça pra pensar no que comer. Aí acaba pulando refeição ou beliscando qualquer coisa em pé na cozinha.

Esse caderno é pra resolver isso. São **200 receitas prontas pra cozinhar**, simples, baratas e com ingredientes que você já tem em casa. Nada de prato complicado, nada de coisa cara. Você abre, escolhe pelo que tem na geladeira e faz.

Dividi tudo em **nove partes** pra você achar rápido: café da manhã, almoço, janta leve, sopas e caldos, vitaminas e shakes, lanches de uma mão só, bolinhos pra fazer uma fornada, ceias da madrugada e chás quentinhos. Tem coisa pra cada momento do seu dia.

Cuidar da sua comida é cuidar de você. E mãe bem alimentada aguenta o dia com mais tranquilidade. Então escolhe uma receita, vai pra cozinha e come direito hoje.

Com carinho,

Momento Materno

Um lembrete carinhoso: as receitas usam alimentos do dia a dia e os chás aqui são suaves e tradicionais. Mesmo assim, cada corpo é único. Se você tem alguma restrição, alergia ou dúvida sobre algum alimento ou erva durante a amamentação, vale uma conversa rápida com o seu médico ou nutricionista.

o que tem dentro

As nove partes

- 1** Café da Manhã receitas 1 a 24
- 2** Almoço 25 a 48
- 3** Janta Leve 49 a 68
- 4** Sopas e Caldos 69 a 88
- 5** Vitaminas e Shakes 89 a 114
- 6** Lanches de Uma Mão 115 a 140
- 7** Bolinhos e Barrinhas 141 a 160
- 8** Ceias da Madrugada 161 a 180
- 9** Chás e Bebidas Quentes 181 a 200

parte um

Café da Manhã

o primeiro prato do dia, antes do bebê acordar de
novo

24 RECEITAS

1 Tapioca com Queijo e Banana

RENDE 1 · 8 MIN

Ingredientes: goma de tapioca pronta, queijo muçarela ou minas, meia banana em rodelas, fio de mel ou canela.

Modo de fazer: Aqueça a frigideira e espalhe a goma até formar a base. Quando soltar do fundo, vire e coloque o queijo de um lado. Adicione a banana, dobre ao meio e finalize com canela ou mel.

2 Crepioca de Ovo Simples

RENDE 1 · 7 MIN

Ingredientes: 1 ovo, 2 colheres de goma de tapioca, 1 pitada de sal, recheio a gosto de queijo ou frango desfiado.

Modo de fazer: Misture o ovo com a goma e o sal até ficar homogêneo. Despeje na frigideira quente e antiaderente. Quando firmar embaixo, vire, recheie, dobre e sirva.

3 Cuscuz com Ovo Mexido

RENDE 2 · 12 MIN

Ingredientes: 1 xícara de flocão de milho, sal, água, 2 ovos, fio de manteiga.

Modo de fazer: Hidrate o flocão com água e sal até ficar úmido, então cozinhe na cuscuzeira ou panela por uns 8 minutos. Enquanto isso, mexa os ovos na manteiga. Sirva o cuscuz quente com os ovos por cima.

4 Panqueca de Banana com Aveia

RENDE 1 · 10 MIN

Ingredientes: 1 banana madura, 1 ovo, 2 colheres de aveia em flocos, canela.

Modo de fazer: Amasse a banana e misture com o ovo e a aveia até virar uma massa. Despeje porções pequenas na frigideira untada. Doure dos dois lados e polvilhe canela por cima.

5 Mingau de Aveia com Banana

RENDE 1 · 8 MIN

Ingredientes: 3 colheres de aveia em flocos, 1 xícara de leite, meia banana, canela, açúcar ou mel a gosto.

Modo de fazer: Leve a aveia com o leite ao fogo baixo, mexendo sempre. Cozinhe até engrossar, uns 5 minutos. Junte a banana picada e finalize com canela.

6 Ovos Mexidos Cremosos

RENDE 1 · 6 MIN

Ingredientes: 2 ovos, sal, fio de manteiga, cheiro-verde picado.

Modo de fazer: Bata os ovos com sal ligeiramente. Derreta a manteiga na frigideira em fogo baixo e despeje os ovos. Mexa devagar até ficarem cremosos e desligue ainda úmidos, finalizando com cheiro-verde.

7 Pão na Chapa com Café

RENDE 1 · 5 MIN

Ingredientes: 1 pão francês, manteiga, café coado.

Modo de fazer: Abra o pão ao meio e passe manteiga nos dois lados. Aqueça a frigideira e doure o pão com o miolo virado para baixo. Sirva quentinho com o café passado na hora.

8 Vitamina de Banana com Aveia

RENDE 1 · 5 MIN

Ingredientes: 1 banana, 1 xícara de leite, 2 colheres de aveia, 1 colher de linhaça, mel a gosto.

Modo de fazer: Coloque tudo no liquidificador. Bata por cerca de um minuto até ficar cremoso. Sirva na hora, bem gelado.

9 Omelete de Queijo e Tomate

RENDE 1 · 8 MIN

Ingredientes: 2 ovos, sal, 1 tomate picado, queijo ralado, orégano.

Modo de fazer: Bata os ovos com sal e despeje na frigideira untada e quente. Espalhe o tomate e o queijo por cima. Quando firmar, dobre ao meio e finalize com orégano.

10 Cuscuz com Queijo Coalho

RENDE 2 · 12 MIN

Ingredientes: 1 xícara de flocão de milho, sal, água, queijo coalho ou muçarela, manteiga.

Modo de fazer: Hidrate o flocão com água e sal e leve à cuscuzeira por uns 8 minutos. Desenforme ainda quente e passe um pouco de manteiga por cima. Sirva com o queijo grelhado na frigideira ao lado.

11 Tapioca com Ovo e Queijo

RENDE 1 · 8 MIN

Ingredientes: goma de tapioca pronta, 1 ovo, queijo ralado, sal.

Modo de fazer: Espalhe a goma na frigideira quente e deixe formar a base. Quebre o ovo por cima, espalhe com a colher e tempere com sal. Coloque o queijo, dobre ao meio e sirva.

12 Aveia Overnight com Mamão

RENDE 1 · 5 MIN MAIS GELADEIRA

Ingredientes: 4 colheres de aveia, 1 xícara de leite ou iogurte, mamão picado, mel.

Modo de fazer: Misture a aveia com o leite num pote e tampe. Deixe na geladeira de um dia para o outro. De manhã, é só cobrir com o mamão picado e um fio de mel.

13 Pão com Pasta de Ovo

RENDE 2 · 10 MIN

Ingredientes: 2 ovos, 1 colher de maionese ou requeijão, sal, cheiro-verde, pão de forma ou francês.

Modo de fazer: Cozinhe os ovos por 8 minutos, descasque e amasse com o garfo. Misture com a maionese, o sal e o cheiro-verde. Recheie o pão e sirva.

14 Banana Amassada com Aveia e Mel

RENDE 1 · 4 MIN

Ingredientes: 1 banana madura, 2 colheres de aveia, 1 colher de gergelim, mel, canela.

Modo de fazer: Amasse a banana numa tigela com o garfo. Misture a aveia e o gergelim. Regue com mel e polvilhe canela por cima.

15 Crepioca Doce de Banana

RENDE 1 · 8 MIN

Ingredientes: 1 ovo, 2 colheres de goma de tapioca, meia banana amassada, canela.

Modo de fazer: Misture o ovo, a goma e a banana até virar uma massa lisa. Despeje na frigideira quente e antiaderente. Doure dos dois lados, dobre e polvilhe canela.

16 Mingau de Tapioca com Coco

RENDE 2 · 12 MIN

Ingredientes: 3 colheres de goma de tapioca granulada, 2 xícaras de leite, açúcar, coco ralado, canela.

Modo de fazer: Hidrate a goma no leite por uns 10 minutos. Leve ao fogo baixo mexendo até engrossar e ficar transparente. Adoce, junte o coco e finalize com canela.

17 Iogurte com Granola e Fruta

RENDE 1 · 4 MIN

Ingredientes: 1 pote de iogurte natural, granola ou aveia, banana ou mamão picado, mel.

Modo de fazer: Coloque o iogurte numa tigela. Cubra com a fruta picada e a granola. Regue com mel e sirva na hora.

18 Ovo Frito com Cuscuz Pronto

RENDE 1 · 10 MIN

Ingredientes: cuscuz de milho já pronto, 1 ovo, manteiga, sal.

Modo de fazer: Frite o ovo na manteiga do jeito que preferir e tempere com sal. Corte uma fatia generosa do cuscuz e aqueça na mesma frigideira. Monte o ovo sobre o cuscuz e sirva.

19 Vitamina de Mamão com Linhaça

RENDE 1 · 5 MIN

Ingredientes: meio mamão papaia, 1 xícara de leite, 1 colher de linhaça, mel a gosto.

Modo de fazer: Coloque o mamão, o leite e a linhaça no liquidificador. Bata até ficar liso e cremoso. Adoce com mel e sirva gelado.

20 Pão de Queijo de Frigideira

RENDE 2 · 12 MIN

Ingredientes: 1 ovo, 3 colheres de polvilho ou tapioca, 2 colheres de queijo ralado, 1 pitada de sal, fio de leite.

Modo de fazer: Misture todos os ingredientes numa tigela até virar uma massa mole. Despeje na frigideira untada em fogo baixo. Tampe e deixe dourar dos dois lados.

21 Torrada com Pasta de Banana

RENDE 1 · 6 MIN

Ingredientes: 2 fatias de pão de forma, 1 banana, gergelim, canela.

Modo de fazer: Toste o pão na frigideira ou na torradeira. Amasse a banana e espalhe sobre as fatias. Polvilhe gergelim e canela por cima.

22 Omelete de Aveia Salgada

RENDE 1 · 9 MIN

Ingredientes: 2 ovos, 2 colheres de aveia, sal, queijo ralado, cheiro-verde.

Modo de fazer: Bata os ovos com a aveia, o sal e o cheiro-verde e deixe descansar dois minutos. Despeje na frigideira untada em fogo baixo. Quando firmar, coloque o queijo, dobre e sirva.

23 Cuscuz Doce com Leite

RENDE 2 · 12 MIN

Ingredientes: 1 xícara de flocão de milho, açúcar, leite, pitada de sal, canela.

Modo de fazer: Hidrate o flocão com um pouco de leite, o açúcar e o sal e leve à cuscuzeira por uns 8 minutos. Desenforme e despeje leite por cima até cobrir. Polvilhe canela e sirva quente.

24 Smoothie de Banana, Aveia e Gergelim

RENDE 1 · 5 MIN

Ingredientes: 1 banana congelada, 1 xícara de leite, 2 colheres de aveia, 1 colher de gergelim, mel.

Modo de fazer: Junte todos os ingredientes no liquidificador. Bata até ficar bem cremoso e encorpado. Sirva imediatamente num copo grande.

parte dois

Almoço

prato cheio pra aguentar o dia, muitos dá pra
congelar

24 RECEITAS

25 Arroz com Feijão Reforçado e Ovo Frito

RENDE 2 · 25 MIN

Ingredientes: 1 xícara de arroz, 1 concha de feijão carioca cozido, 2 ovos, 1 calabresa pequena fatiada, 1 dente de alho, cebola, óleo, sal, cheiro verde.

Modo de fazer: Refogue o alho e a cebola no óleo, junte o arroz, cubra com água quente e cozinhe até secar. Frite a calabresa numa panela e despeje o feijão por cima pra apurar uns 5 minutos. Frite os ovos à parte e monte o prato com arroz, feijão reforçado e o ovo em cima, finalizando com cheiro verde.

26 Frango Desfiado com Batata e Cenoura

RENDE 3 · 30 MIN

Ingredientes: 2 filés de peito de frango, 2 batatas em cubos, 1 cenoura em rodela, 1 tomate, cebola, alho, extrato de tomate, óleo, sal, cheiro verde.

Modo de fazer: Cozinhe o frango com sal e desfie com dois garfos, guardando o caldo. Refogue alho, cebola e tomate, junte o frango desfiado e o extrato, depois acrescente a batata, a cenoura e o caldo reservado. Tampe e cozinhe até os legumes ficarem macios, finalizando com cheiro verde. Sirva com arroz.

27 Carne Moída com Abobrinha e Milho

RENDE 3 · 25 MIN

Ingredientes: 400g de carne moída, 1 abobrinha em cubos, 1 lata de milho, 1 tomate, cebola, alho, extrato de tomate, óleo, sal, pimenta.

Modo de fazer: Refogue alho e cebola no óleo e doure a carne moída até soltar toda a água. Junte o tomate e o extrato, tempere com sal e pimenta e deixe apurar. Acrescente a abobrinha e o milho, tampe e cozinhe uns 8 minutos até a abobrinha amaciar. Sirva com arroz branco.

28 Escondidinho de Carne com Purê de Mandioca

RENDE 4 · 45 MIN

Ingredientes: 500g de mandioca, 400g de carne moída, 1 tomate, cebola, alho, extrato de tomate, manteiga, leite, queijo ralado, sal.

Modo de fazer: Cozinhe a mandioca até ficar bem macia e amasse com manteiga, um pouco de leite e sal pra virar purê. Refogue a carne moída com alho, cebola, tomate e extrato até apurar bem. Num refratário coloque a carne embaixo, cubra com o purê, salpique queijo ralado e leve ao forno até dourar. Congela bem se fizer dobrado.

29 Strogonoff de Frango Caseiro

RENDE 4 · 30 MIN

Ingredientes: 3 filés de frango em cubos, 1 caixa de creme de leite, 3 colheres de extrato de tomate, 1 lata de milho, cebola, alho, mostarda, óleo, sal, pimenta.

Modo de fazer: Doure o frango temperado com alho, cebola, sal e pimenta numa panela. Junte o extrato de tomate e uma colher de mostarda e refogue mais um pouco. Desligue o fogo, acrescente o creme de leite e o milho e misture sem deixar ferver pra não talhar. Sirva com arroz branco e batata palha.

30 Frango com Mandioquinha

RENDE 3 · 35 MIN

Ingredientes: 4 coxas e sobrecoxas, 4 mandioquinhas em pedaços, 1 tomate, cebola, alho, extrato de tomate, colorau, óleo, sal, cheiro verde.

Modo de fazer: Tempere o frango com alho, sal e colorau e doure bem na panela com um pouco de óleo. Junte cebola, tomate e extrato, refogue e cubra com água quente. Adicione a mandioquinha, tampe e cozinhe até o frango soltar do osso e o caldo encorpar. Finalize com cheiro verde e sirva com arroz.

31 Baião de Dois Simples

RENDE 4 · 35 MIN

Ingredientes: 1 xícara de arroz, 1 xícara de feijão de corda cozido, 1 calabresa fatiada, queijo coalho em cubos, cebola, alho, óleo, sal, coentro.

Modo de fazer: Frite a calabresa no óleo e reserve, usando a gordura pra refogar alho e cebola. Junte o arroz e o feijão de corda já cozido com um pouco do caldo dele. Cubra com água quente, tempere com sal e cozinhe até secar. Misture a calabresa, o queijo coalho e o coentro antes de servir.

32 Virado de Feijão à Paulista

RENDE 3 · 30 MIN

Ingredientes: 1 concha de feijão cozido, 1 xícara de farinha de mandioca, 1 calabresa, 2 ovos, couve picada, alho, cebola, óleo, sal.

Modo de fazer: Amasse parte do feijão com o caldo e refogue com alho e cebola, depois junte a farinha aos poucos mexendo até virar uma farofa úmida. Frite a calabresa e os ovos separadamente. Refogue a couve rápido no alho. Monte o prato com arroz, o virado de feijão, calabresa, ovo e couve.

33 Filé de Peixe com Legumes ao Forno

RENDE 3 · 40 MIN

Ingredientes: 4 filés de tilápia, 2 batatas em rodela, 1 cenoura em rodela, 1 tomate, cebola, alho, limão, azeite, sal, cheiro verde.

Modo de fazer: Tempere os filés com limão, alho e sal e deixe pegar gosto. Forre um refratário com as rodela de batata e cenoura, regue com azeite e sal e leve ao forno por 15 minutos pra adiantar. Coloque o peixe por cima com rodela de tomate e cebola e asse até o peixe ficar branquinho e os legumes macios. Sirva com arroz.

34 Filé de Frango à Parmegiana Caseira

RENDE 3 · 40 MIN

Ingredientes: 4 filés de frango, 2 ovos, farinha de rosca, molho de tomate, queijo mussarela, alho, sal, óleo pra fritar.

Modo de fazer: Tempere os filés com alho e sal, passe no ovo batido e na farinha de rosca e frite até dourar. Coloque num refratário, cubra cada filé com molho de tomate e fatias de mussarela. Leve ao forno só até o queijo derreter. Sirva com arroz branco e uma salada simples.

35 Arroz de Forno com Frango e Queijo

RENDE 4 · 35 MIN

Ingredientes: 3 xícaras de arroz cozido, 2 filés de frango desfiado, 1 lata de milho, 1 caixa de creme de leite, presunto picado, queijo ralado, cebola, alho, sal.

Modo de fazer: Refogue o frango desfiado com alho, cebola e sal e misture com o milho e o creme de leite. Junte o arroz cozido e o presunto e misture tudo num refratário. Cubra com bastante queijo ralado e leve ao forno até gratinar. Ótimo pra aproveitar arroz e frango que sobraram do dia anterior.

36 Feijoada Leve de Panela de Pressão

RENDE 5 · 50 MIN

Ingredientes: 2 xícaras de feijão preto, 200g de carne seca dessalgada, 1 calabresa, 1 pedaço de lombo, cebola, alho, louro, óleo, sal.

Modo de fazer: Deixe o feijão de molho na noite anterior e dessalgue a carne seca trocando a água. Doure a calabresa, o lombo e a carne seca na pressão com alho e cebola. Junte o feijão, a folha de louro e água, tampe e cozinhe por 30 minutos depois de pegar pressão. Sirva com arroz, couve refogada e uma laranja. Congela muito bem.

37 Carne de Panela com Batata

RENDE 4 · 50 MIN

Ingredientes: 600g de músculo ou acém em cubos, 3 batatas em pedaços, 1 cenoura, 1 tomate, cebola, alho, extrato de tomate, louro, óleo, sal.

Modo de fazer: Doure a carne na pressão com alho e cebola até pegar cor. Junte tomate, extrato, louro e água quente, tampe e cozinhe por 30 minutos até a carne ficar macia. Abra a panela, acrescente batata e cenoura e cozinhe mais um pouco sem pressão até os legumes amaciarem. Sirva com arroz e o caldo grosso por cima.

38 Frango Xadrez Caseiro

RENDE 3 · 30 MIN

Ingredientes: 3 filés de frango em cubos, 1 pimentão, 1 cebola grande, 1 tomate, shoyu, alho, amido de milho, óleo, sal.

Modo de fazer: Tempere o frango com alho, sal e um pouco de shoyu e doure bem na panela. Junte cebola, pimentão e tomate em pedaços grandes e refogue até ficarem firmes mas macios. Dissolva uma colher de amido em meio copo de água, junte na panela e mexa até engrossar o molho. Sirva com arroz branco.

39 Macarrão com Carne Moída e Molho

RENDE 4 · 30 MIN

Ingredientes: 1 pacote de macarrão parafuso, 400g de carne moída, molho de tomate, 1 cebola, alho, manjeriçã ou orégano, óleo, sal, queijo ralado.

Modo de fazer: Cozinhe o macarrão na água com sal até ficar al dente e escorra. Doure a carne moída com alho e cebola, junte o molho de tomate e o tempero verde e deixe apurar. Misture o macarrão no molho ou sirva o molho por cima. Finalize com queijo ralado pra ficar um prato único reforçado.

40 Galinhada com Açafrão

RENDE 4 · 40 MIN

Ingredientes: 4 coxas de frango, 2 xícaras de arroz, 1 cenoura ralada, 1 lata de milho, açafrão ou colorau, cebola, alho, óleo, sal, cheiro verde.

Modo de fazer: Doure as coxas temperadas com alho, sal e açafrão numa panela funda. Junte cebola e a cenoura ralada e refogue, depois acrescente o arroz e misture pra pegar gosto. Cubra com água quente, junte o milho e cozinhe tampado até o arroz secar e o frango ficar macio. Finalize com bastante cheiro verde.

41 Bife Acebolado com Arroz e Feijão

RENDE 2 · 25 MIN

Ingredientes: 4 bifés de patinho ou coxão mole, 2 cebolas em rodela, alho, vinagre, arroz cozido, feijão cozido, óleo, sal, pimenta.

Modo de fazer: Tempere os bifés com alho, sal, pimenta e um fio de vinagre. Frite rápido na frigideira bem quente pra selar e não soltar água, e reserve. Na mesma panela refogue as cebolas até murcharem e jogue por cima da carne. Sirva com arroz e feijão pra um prato simples e completo.

42 Sopa de Legumes com Frango e Macarrão

RENDE 4 · 40 MIN

Ingredientes: 2 filés de frango, 2 batatas, 1 cenoura, 1 chuchu, 1 mandioquinha, macarrão para sopa, cebola, alho, óleo, sal, cheiro verde.

Modo de fazer: Refogue alho e cebola, junte o frango em cubos e doure rapidamente. Acrescente todos os legumes picados, cubra com bastante água e cozinhe até ficarem macios. Junte o macarrão nos últimos minutos e cozinhe até ficar no ponto. Quente e reforçada, congela em porções.

43 Quibe de Forno Recheado

RENDE 4 · 45 MIN

Ingredientes: 1 xícara de trigo para quibe, 400g de carne moída, 1 cebola, hortelã, queijo ou requeijão, alho, limão, sal, azeite.

Modo de fazer: Deixe o trigo de molho em água por 30 minutos e esprema bem. Misture com a carne moída crua, cebola ralada, hortelã, alho, limão e sal até virar uma massa. Coloque metade num refratário, recheie com queijo, cubra com o resto da massa e regue com azeite. Asse até dourar e sirva com arroz e salada.

44 Frango Ensopado com Quiabo

RENDE 3 · 35 MIN

Ingredientes: 4 pedaços de frango, 300g de quiabo, 1 tomate, cebola, alho, extrato de tomate, limão, óleo, sal, cheiro verde.

Modo de fazer: Corte o quiabo, regue com um pouco de limão e frite rápido pra tirar a baba, depois reserve. Doure o frango temperado com alho e sal, junte tomate, cebola e extrato e refogue. Cubra com água quente e cozinhe até o frango amaciar, então acrescente o quiabo e cozinhe mais um pouco. Sirva com arroz e angu ou polenta.

45 Lentilha com Linguiça e Arroz

RENDE 3 · 40 MIN

Ingredientes: 1 xícara de lentilha, 1 linguiça toscana, 1 cenoura em cubos, 1 tomate, cebola, alho, louro, óleo, sal, arroz cozido.

Modo de fazer: Cozinhe a lentilha com louro e sal até ficar macia mas inteira e reserve com um pouco do caldo. Doure a linguiça em rodelas, junte alho, cebola, tomate e a cenoura e refogue. Acrescente a lentilha com o caldo e deixe apurar uns minutos pra encorpar. Sirva sobre o arroz pra um prato cheio de proteína e barato.

46 Cuscuz Paulista com Sardinha e Legumes

RENDE 4 · 40 MIN

Ingredientes: 2 xícaras de farinha de milho em flocos, 1 lata de sardinha, 1 lata de molho de tomate, 1 lata de milho e ervilha, ovos cozidos, palmito, cebola, alho, azeite, sal.

Modo de fazer: Refogue cebola e alho, junte a sardinha amassada, o molho de tomate, o milho e a ervilha e tempere. Hidrate a farinha de milho com esse refogado e um pouco de água quente, mexendo até dar liga. Forre uma forma com rodela de ovo e palmito, aperte a massa por dentro e deixe firmar. Desenforme e sirva morno ou frio.

47 Almôndegas ao Molho com Purê de Batata

RENDE 4 · 40 MIN

Ingredientes: 500g de carne moída, 1 ovo, farinha de rosca, molho de tomate, 4 batatas, leite, manteiga, cebola, alho, sal, salsinha.

Modo de fazer: Misture a carne moída com ovo, farinha de rosca, alho, cebola e sal e enrole as almôndegas. Doure as almôndegas na panela e cubra com molho de tomate, cozinhando até ficarem firmes e o molho apurar. Cozinhe as batatas, amasse com leite, manteiga e sal pra virar purê. Sirva as almôndegas com o purê e arroz, e congele o que sobrar.

48 Picadinho de Carne com Batata

RENDE 3 · 35 MIN

Ingredientes: 500g de coxão mole em cubos pequenos, 2 batatas em cubos, 1 tomate, cebola, alho, extrato de tomate, óleo, sal, cheiro verde.

Modo de fazer: Doure a carne em cubos pequenos na panela com alho e cebola até pegar cor. Junte o tomate e o extrato, cubra com um pouco de água quente e cozinhe até a carne amaciar. Acrescente a batata em cubos e cozinhe até ficar macia e o caldo encorpar. Finalize com cheiro verde e sirva com arroz e feijão.

parte três

Janta Leve

rápida e reconfortante, pra quando o dia já foi longo
demais

20 RECEITAS

49 Omelete Recheada de Queijo e Tomate

RENDE 1 · 8 MIN

Ingredientes: 2 ovos, 1 fatia de queijo muçarela, meio tomate picado, sal, orégano, fio de azeite.

Modo de fazer: Bata os ovos com uma pitada de sal. Despeje na frigideira quente com azeite e espalhe. Quando começar a firmar, coloque o queijo e o tomate de um lado, dobre a omelete ao meio e sirva com orégano por cima.

50 Wrap de Frango com Cenoura

RENDE 1 · 12 MIN

Ingredientes: 1 tortilha ou pão sírio, 1 peito de frango pequeno desfiado já cozido, 1 colher de requeijão, meia cenoura ralada, folhas de alface, sal.

Modo de fazer: Aqueça o frango desfiado numa frigideira com uma pitada de sal. Passe o requeijão na tortilha. Coloque o frango, a cenoura ralada e a alface, enrole apertado e corte ao meio para comer com uma mão só.

51 Macarrão na Manteiga com Frango

RENDE 1 · 15 MIN

Ingredientes: 1 porção de penne, 1 filé de frango em cubos, 1 colher de manteiga, 1 dente de alho, sal, salsinha, queijo ralado.

Modo de fazer: Cozinhe o macarrão na água com sal e reserve. Doure o frango na manteiga com o alho até cozinhar por dentro. Junte o macarrão escorrido, misture bem e finalize com salsinha e queijo ralado.

52 Sopa Rápida de Legumes com Macarrão

RENDE 2 · 18 MIN

Ingredientes: 1 batata picada, 1 cenoura picada, meia cebola, 1 punhado de macarrão argolinha, caldo de legumes, sal, água.

Modo de fazer: Refogue a cebola numa panela com um fio de óleo. Junte a batata, a cenoura, o caldo e água suficiente para cobrir. Quando os legumes estiverem macios, adicione o macarrão e cozinhe até ficar al dente.

53 Sanduíche Quente de Queijo e Presunto

RENDE 1 · 8 MIN

Ingredientes: 2 fatias de pão de forma, 1 fatia de queijo, 1 fatia de presunto, manteiga, orégano.

Modo de fazer: Monte o sanduíche com o queijo e o presunto no meio. Passe manteiga na parte de fora das duas fatias. Doure na frigideira em fogo baixo dos dois lados até o pão ficar crocante e o queijo derreter.

54 Tapioca Recheada de Frango com Requeijão

RENDE 1 · 10 MIN

Ingredientes: 3 colheres de goma de tapioca hidratada, 1 porção de frango desfiado, 1 colher de requeijão, sal, cebolinha.

Modo de fazer: Espalhe a goma na frigideira quente até formar o disco e firmar. Coloque o frango desfiado e o requeijão de um lado. Dobre ao meio, salpique cebolinha e sirva ainda quente.

55 Cuscuz com Ovo Mexido

RENDE 1 · 12 MIN

Ingredientes: meia xícara de flocão de milho, água morna, sal, 2 ovos, 1 colher de manteiga, cebolinha.

Modo de fazer: Hidrate o flocão com água morna e sal, deixe descansar e cozinhe na cuscuzeira ou no micro-ondas por alguns minutos. Mexa os ovos na manteiga com uma pitada de sal. Sirva o cuscuz com o ovo mexido por cima e cebolinha.

56 Risoto Simples de Queijo

RENDE 2 · 20 MIN

Ingredientes: 1 xícara de arroz, meia cebola picada, 1 colher de manteiga, caldo de legumes quente, queijo ralado, sal.

Modo de fazer: Refogue a cebola na manteiga e junte o arroz cru por um minuto. Adicione o caldo quente aos poucos, mexendo, até o arroz ficar cremoso e macio. Desligue o fogo, misture bastante queijo ralado e ajuste o sal.

57 Mingau Salgado de Fubá com Queijo

RENDE 1 · 12 MIN

Ingredientes: 2 colheres de fubá, 1 xícara de água, 1 xícara de leite, sal, queijo ralado, fio de azeite.

Modo de fazer: Dissolva o fubá no líquido frio com uma pitada de sal para não empelotar. Leve ao fogo médio mexendo sempre até engrossar. Desligue, misture o queijo ralado e finalize com um fio de azeite.

58 Panqueca Rápida de Frango

RENDE 2 · 18 MIN

Ingredientes: 1 ovo, meia xícara de leite, meia xícara de farinha de trigo, sal, frango desfiado cozido, molho de tomate.

Modo de fazer: Bata o ovo, o leite, a farinha e o sal até virar uma massa lisa. Faça discos finos numa frigideira untada. Recheie com o frango, enrole e cubra com molho de tomate quente.

59 Arroz de Frango de Panela Única

RENDE 2 · 20 MIN

Ingredientes: 1 xícara de arroz, 1 filé de frango em cubos, meia cebola, 1 dente de alho, ervilha, sal, água quente.

Modo de fazer: Doure o frango com cebola e alho numa panela. Junte o arroz cru, o sal e a ervilha, refogando rápido. Acrescente água quente na medida, tampe e cozinhe até secar e o arroz ficar soltinho.

60 Sopa de Abóbora Cremosa

RENDE 2 · 20 MIN

Ingredientes: 2 fatias de abóbora cabotiá em cubos, meia cebola, 1 dente de alho, caldo de legumes, sal, fio de azeite.

Modo de fazer: Refogue a cebola e o alho no azeite e junte a abóbora. Cubra com o caldo e cozinhe até a abóbora ficar bem macia. Amasse com o garfo ou bata rápido no liquidificador para virar um creme e acerte o sal.

61 Misto de Ovo na Tapioca

RENDE 1 · 8 MIN

Ingredientes: 3 colheres de goma de tapioca hidratada, 1 ovo, 1 fatia de queijo, sal.

Modo de fazer: Quebre o ovo na frigideira quente e mexa rápido com uma pitada de sal. Espalhe a goma por cima do ovo formando o disco. Quando firmar, coloque o queijo, dobre ao meio e sirva quente.

62 Macarrão Alho e Óleo com Brócolis

RENDE 1 · 15 MIN

Ingredientes: 1 porção de espaguete, 1 punhado de brócolis, 2 dentes de alho fatiados, azeite, sal, queijo ralado.

Modo de fazer: Cozinhe o macarrão e o brócolis juntos na mesma água com sal. Doure o alho no azeite em fogo baixo sem queimar. Misture o macarrão escorrido com o brócolis ao alho dourado e finalize com queijo ralado.

63 Crepioca Recheada de Queijo

RENDE 1 · 8 MIN

Ingredientes: 1 ovo, 2 colheres de goma de tapioca, 1 colher de leite, sal, 1 fatia de queijo, orégano.

Modo de fazer: Misture o ovo, a goma, o leite e o sal numa tigela. Despeje na frigideira quente untada e deixe firmar dos dois lados. Coloque o queijo, dobre ao meio e polvilhe orégano.

64 Sopa Instantânea de Feijão com Torrada

RENDE 1 · 10 MIN

Ingredientes: 1 concha de feijão cozido com caldo, meia cebola, 1 dente de alho, sal, 1 fatia de pão para torrar, azeite.

Modo de fazer: Refogue a cebola e o alho no azeite e junte o feijão com o caldo. Amasse alguns grãos para engrossar e deixe ferver rápido. Sirva quente com a fatia de pão torrada na frigideira.

65 Ovos Mexidos Cremosos no Pão

RENDE 1 · 8 MIN

Ingredientes: 2 ovos, 1 colher de leite, 1 colher de manteiga, sal, cebolinha, 1 pão francês.

Modo de fazer: Bata os ovos com o leite e o sal. Derreta a manteiga em fogo baixo e despeje os ovos, mexendo devagar até ficarem cremosos. Recheie o pão aberto com os ovos e salpique cebolinha.

66 Polenta Cremosa com Queijo

RENDE 2 · 18 MIN

Ingredientes: meia xícara de fubá, 2 xícaras de água, 1 colher de manteiga, sal, queijo ralado.

Modo de fazer: Dissolva o fubá na água fria com sal para não empelotar. Leve ao fogo mexendo sempre até virar um creme grosso. Desligue, misture a manteiga e bastante queijo ralado e sirva quente.

67 Wrap Quente de Queijo e Tomate

RENDE 1 · 8 MIN

Ingredientes: 1 tortilha, 2 fatias de queijo, rodela de tomate, orégano, fio de azeite.

Modo de fazer: Coloque o queijo e o tomate sobre metade da tortilha e salpique orégano. Dobre ao meio e leve à frigideira com um fio de azeite. Doure dos dois lados até o queijo derreter e corte em fatias.

68 Caldo Verde Simples

RENDE 2 · 20 MIN

Ingredientes: 2 batatas em cubos, 2 folhas de couve fatiadas fininho, meia cebola, 1 dente de alho, sal, azeite, água.

Modo de fazer: Cozinhe a batata na água com sal até ficar bem macia e amasse para engrossar o caldo. Refogue a cebola e o alho no azeite e junte ao caldo. Acrescente a couve fatiada, deixe ferver por dois minutos e sirva.

parte quatro

Sopas e Caldos

comida quente que aquece e dá pra congelar em
porções

20 RECEITAS

69 Canja de Galinha Tradicional

RENDE 6 · 50 MIN

Ingredientes: coxa e sobrecoxa de frango, arroz, cenoura, batata, cebola, alho, salsinha, sal.

Modo de fazer: Refogue cebola e alho na panela e doure o frango. Cubra com água, cozinhe até soltar a carne e desfie ali mesmo. Devolva à panela, junte arroz, cenoura e batata em cubos e cozinhe até tudo ficar macio. Finalize com salsinha.

70 Caldo Verde Português

RENDE 6 · 40 MIN

Ingredientes: batata, couve manteiga fatiada fininha, linguiça calabresa, cebola, alho, azeite, sal.

Modo de fazer: Refogue cebola e alho no azeite, junte a batata em pedaços e cubra com água. Cozinhe até a batata desmanchar e amasse com um garfo na própria panela pra engrossar o caldo. Acrescente a calabresa rodelada já dourada e a couve, deixe ferver dois minutos e sirva.

71 Sopa de Legumes Reforçada

RENDE 6 · 45 MIN

Ingredientes: abobrinha, chuchu, cenoura, batata, tomate, cebola, alho, caldo de frango caseiro, sal.

Modo de fazer: Refogue cebola, alho e tomate na panela até formar um molho. Junte todos os legumes em cubos e cubra com água. Cozinhe até ficarem bem macios, ajuste o sal e sirva quente.

72 Creme de Abóbora com Gengibre

RENDE 5 · 40 MIN

Ingredientes: abóbora cabotiá, cebola, alho, gengibre ralado, azeite, sal, água.

Modo de fazer: Refogue cebola, alho e gengibre no azeite e junte a abóbora picada. Cubra com água e cozinhe até a abóbora desmanchar. Bata tudo com um mixer na própria panela até virar um creme liso e acerte o sal.

73 Caldo de Feijão Cremoso

RENDE 6 · 50 MIN

Ingredientes: feijão carioca cozido, bacon em cubos, cebola, alho, cominho, cheiro-verde, sal.

Modo de fazer: Bata o feijão cozido com um pouco do caldo até virar um líquido grosso. Doure o bacon na panela com cebola e alho, junte o feijão batido e tempere com cominho. Deixe ferver até apurar e finalize com cheiro-verde.

74 Sopa de Mandioquinha

RENDE 5 · 45 MIN

Ingredientes: mandioquinha, frango desfiado, cebola, alho, cenoura, cheiro-verde, sal.

Modo de fazer: Refogue cebola e alho na panela e junte a mandioquinha e a cenoura picadas. Cubra com água e cozinhe até a mandioquinha desmanchar e deixar o caldo cremoso. Acrescente o frango desfiado, ajuste o sal e termine com cheiro-verde.

75 Caldo de Frango com Mandioca

RENDE 6 · 55 MIN

Ingredientes: peito de frango, mandioca descascada, cebola, alho, tomate, colorau, cheiro-verde, sal.

Modo de fazer: Refogue cebola, alho e tomate com colorau e doure o frango na panela. Cubra com água, junte a mandioca em pedaços e cozinhe até a mandioca desmanchar parte no caldo. Desfie o frango ali dentro, deixe engrossar e finalize com cheiro-verde.

76 Sopa de Capeletti no Caldo

RENDE 4 · 30 MIN

Ingredientes: capeletti fresco ou congelado, caldo de frango caseiro, cenoura ralada, cebola, alho, queijo ralado, salsinha.

Modo de fazer: Refogue cebola e alho na panela e cubra com o caldo de frango. Quando ferver, junte a cenoura ralada e o capeletti e cozinhe pelo tempo indicado na massa. Sirva com queijo ralado e salsinha por cima.

77 Creme de Cenoura

RENDE 5 · 40 MIN

Ingredientes: cenoura, batata, cebola, alho, azeite, sal, água.

Modo de fazer: Refogue cebola e alho no azeite e junte a cenoura e a batata picadas. Cubra com água e cozinhe até ficarem bem macias. Bata tudo na própria panela com mixer até virar um creme aveludado e acerte o sal.

78 Sopa de Carne com Legumes

RENDE 6 · 80 MIN

Ingredientes: músculo bovino em cubos, batata, cenoura, mandioquinha, tomate, cebola, alho, cheiro-verde, sal.

Modo de fazer: Doure a carne com cebola, alho e tomate na panela de pressão. Cubra com água e cozinhe sob pressão até a carne ficar macia. Abra, junte os legumes em cubos e cozinhe sem pressão até tudo ficar macio e o caldo encorpar.

79 Caldo de Ervilha com Bacon

RENDE 6 · 55 MIN

Ingredientes: ervilha seca partida, bacon em cubos, cebola, alho, cenoura, louro, sal.

Modo de fazer: Doure o bacon na panela de pressão com cebola e alho. Junte a ervilha lavada, a cenoura, o louro e bastante água. Cozinhe sob pressão até a ervilha desmanchar e formar um caldo grosso, ajustando o sal no final.

80 Sopa de Macarrão com Frango

RENDE 5 · 35 MIN

Ingredientes: macarrão argolinha, frango desfiado, cenoura, batata, tomate, cebola, alho, salsinha, sal.

Modo de fazer: Refogue cebola, alho e tomate na panela e junte cenoura e batata em cubos. Cubra com água, cozinhe os legumes e acrescente o frango desfiado. Quando ferver, jogue o macarrão e cozinhe até ficar al dente, finalizando com salsinha.

81 Creme de Mandioquinha com Frango

RENDE 5 · 45 MIN

Ingredientes: mandioquinha, peito de frango, cebola, alho, requeijão, cheiro-verde, sal, água.

Modo de fazer: Cozinhe a mandioquinha com cebola e alho na panela até desmanchar e bata com mixer até virar creme. Junte o frango já cozido e desfiado e o requeijão, mexendo até incorporar. Deixe ferver, acerte o sal e finalize com cheiro-verde.

82 Sopa de Lentilha com Legumes

RENDE 6 · 50 MIN

Ingredientes: lentilha, cenoura, batata, tomate, cebola, alho, cominho, cheiro-verde, sal.

Modo de fazer: Refogue cebola, alho e tomate na panela e tempere com cominho. Junte a lentilha lavada, a cenoura e a batata em cubos e cubra com água. Cozinhe até a lentilha ficar macia e o caldo encorpar, finalizando com cheiro-verde.

83 Sopa Cremosa de Milho com Frango

RENDE 5 · 40 MIN

Ingredientes: milho verde, batata, frango desfiado, cebola, alho, leite, cheiro-verde, sal.

Modo de fazer: Cozinhe o milho com a batata, cebola e alho na panela até amaciar. Bata parte da sopa com o leite no mixer e devolva à panela pra deixar cremosa. Junte o frango desfiado, deixe ferver e finalize com cheiro-verde.

84 Caldo de Mocotó Caseiro

RENDE 6 · 120 MIN

Ingredientes: mocotó limpo em pedaços, cebola, alho, tomate, colorau, cebolinha, sal.

Modo de fazer: Doure cebola, alho e tomate com colorau na panela de pressão e junte o mocotó. Cubra com bastante água e cozinhe sob pressão até a carne soltar do osso e o caldo ficar gelatinoso. Ajuste o sal e finalize com cebolinha.

85 Sopa de Batata com Calabresa

RENDE 6 · 45 MIN

Ingredientes: batata, linguiça calabresa, cebola, alho, tomate, cheiro-verde, azeite, sal.

Modo de fazer: Doure a calabresa rodelada na panela com cebola e alho. Junte tomate e a batata picada, cubra com água e cozinhe até a batata começar a desmanchar e engrossar o caldo. Amasse parte das batatas na panela, acerte o sal e finalize com cheiro-verde.

86 Creme de Espinafre com Batata

RENDE 5 · 35 MIN

Ingredientes: espinafre, batata, cebola, alho, leite, azeite, noz-moscada, sal.

Modo de fazer: Refogue cebola e alho no azeite e junte a batata picada com água. Quando a batata estiver macia, acrescente o espinafre e deixe murchar. Bata tudo com o leite no mixer até virar creme, tempere com noz-moscada e acerte o sal.

87 Sopa de Feijão com Macarrão

RENDE 6 · 50 MIN

Ingredientes: feijão carioca cozido, macarrão padre nosso, calabresa, cebola, alho, couve picada, sal.

Modo de fazer: Doure a calabresa com cebola e alho na panela e junte o feijão com o caldo. Quando ferver, acrescente o macarrão e cozinhe até ficar macio. Junte a couve picada nos últimos minutos e acerte o sal.

88 Sopa de Inhamo com Carne Seca

RENDE 5 · 60 MIN

Ingredientes: inhame, carne seca dessalgada e desfiada, cebola, alho, tomate, coentro, sal.

Modo de fazer: Refogue cebola, alho e tomate na panela e junte a carne seca desfiada. Acrescente o inhame em pedaços, cubra com água e cozinhe até o inhame desmanchar e deixar o caldo grosso. Ajuste o sal com cuidado e finalize com coentro.

parte cinco

Vitaminas e Shakes

bate no liquidificador em 2 minutos e bebe com uma
mão só

26 RECEITAS

89 Vitamina de Aveia com Banana

RENDE 2 COPOS · 2 MIN

Ingredientes: 2 bananas, 3 colheres de aveia, 300ml de leite, 1 colher de chá de mel, gelo a gosto.

Modo de fazer: Coloque a banana, a aveia, o leite e o mel no liquidificador. Bata até ficar liso e cremoso. Jogue o gelo e bata mais um pouco pra gelar.

90 Shake de Leite com Linhaça

RENDE 2 COPOS · 2 MIN

Ingredientes: 350ml de leite, 1 banana, 2 colheres de linhaça, 1 colher de aveia, gelo a gosto.

Modo de fazer: Junte o leite, a banana, a linhaça e a aveia no copo do liquidificador. Bata por um minuto até encorpar. Acrescente gelo e bata rápido pra servir geladinho.

91 Vitamina de Mamão

RENDE 2 COPOS · 2 MIN

Ingredientes: 1 fatia grossa de mamão, 250ml de leite, 1 colher de chá de mel, gelo a gosto.

Modo de fazer: Ponha o mamão picado, o leite e o mel no liquidificador. Bata até virar um creme liso. Adicione o gelo e bata de novo pra gelar.

92 Smoothie de Morango com Aveia

RENDE 2 COPOS · 3 MIN

Ingredientes: 1 xícara de morango, 3 colheres de aveia, 200ml de leite, 1 pote pequeno de iogurte natural, gelo a gosto.

Modo de fazer: Coloque o morango, a aveia, o leite e o iogurte no copo. Bata até ficar bem cremoso e rosado. Solte o gelo por cima e bata mais um pouco pra encorpar.

93 Suco Verde Refrescante

RENDE 2 COPOS · 3 MIN

Ingredientes: 1 folha de couve, 1 maçã, suco de meio limão, 300ml de água, gelo a gosto.

Modo de fazer: Junte a couve, a maçã picada, o limão e a água no liquidificador. Bata bem até a couve sumir no líquido. Coe se quiser, jogue o gelo e sirva bem gelado.

94 Vitamina com Pasta de Amendoim

RENDE 2 COPOS · 2 MIN

Ingredientes: 1 banana, 1 colher cheia de pasta de amendoim, 2 colheres de aveia, 300ml de leite, gelo a gosto.

Modo de fazer: Coloque a banana, a pasta de amendoim, a aveia e o leite no copo. Bata até ficar cremoso e encorpado. Acrescente o gelo e bata rápido pra finalizar.

95 Vitamina de Banana com Cacau

RENDE 2 COPOS · 2 MIN

Ingredientes: 2 bananas, 1 colher de cacau em pó, 2 colheres de aveia, 300ml de leite, gelo a gosto.

Modo de fazer: Junte a banana, o cacau, a aveia e o leite no liquidificador. Bata até virar um creme escuro e liso. Coloque o gelo e bata de novo pra gelar.

96 Shake de Banana com Gergelim

RENDE 2 COPOS · 2 MIN

Ingredientes: 1 banana, 1 colher de gergelim, 1 colher de aveia, 300ml de leite, 1 colher de chá de mel.

Modo de fazer: Coloque a banana, o gergelim, a aveia, o leite e o mel no copo. Bata por um minuto até ficar bem cremoso. Sirva na hora ou com gelo se preferir gelado.

97 Vitamina de Abacate

RENDE 2 COPOS · 2 MIN

Ingredientes: meio abacate, 300ml de leite, 1 colher de mel, gelo a gosto.

Modo de fazer: Coloque o abacate, o leite e o mel no liquidificador. Bata até ficar bem cremoso e verdinho. Adicione o gelo e bata pra deixar gelado.

98 Suco de Melancia Gelado

RENDE 2 COPOS · 2 MIN

Ingredientes: 2 fatias grandes de melancia sem semente, suco de meio limão, gelo a gosto.

Modo de fazer: Ponha a melancia picada e o limão no liquidificador. Bata rápido até virar suco. Jogue o gelo, bata mais um pouco e sirva bem geladinho.

99 Vitamina de Mamão com Aveia

RENDE 2 COPOS · 2 MIN

Ingredientes: 1 fatia grossa de mamão, 3 colheres de aveia, 1 banana, 300ml de leite.

Modo de fazer: Junte o mamão, a aveia, a banana e o leite no copo. Bata até ficar liso e encorpado. Sirva na hora pra aproveitar a cremosidade.

100 Smoothie de Banana Congelada

RENDE 2 COPOS · 3 MIN

Ingredientes: 2 bananas congeladas em pedaços, 200ml de leite, 1 pote pequeno de iogurte natural, 1 colher de chá de mel.

Modo de fazer: Coloque a banana congelada, o leite, o iogurte e o mel no liquidificador. Bata até virar um creme grosso tipo sorvete. Sirva na colher ou no copo bem gelado.

101 Vitamina de Maçã com Aveia

RENDE 2 COPOS · 2 MIN

Ingredientes: 1 maçã sem casca, 3 colheres de aveia, 1 pitada de canela, 300ml de leite.

Modo de fazer: Ponha a maçã picada, a aveia, a canela e o leite no copo. Bata até ficar liso e cremoso. Sirva na hora ou com gelo se quiser gelado.

102 Suco de Abacaxi com Água de Coco

RENDE 2 COPOS · 3 MIN

Ingredientes: 2 rodela de abacaxi, 300ml de água de coco, gelo a gosto.

Modo de fazer: Coloque o abacaxi e a água de coco no liquidificador. Bata até ficar bem misturado. Coe se preferir, jogue o gelo e sirva refrescante.

103 Vitamina de Banana com Linhaça e Cacau

RENDE 2 COPOS · 2 MIN

Ingredientes: 2 bananas, 1 colher de linhaça, 1 colher de cacau em pó, 300ml de leite.

Modo de fazer: Junte a banana, a linhaça, o cacau e o leite no copo. Bata até ficar um creme escuro e liso. Sirva na hora pra ficar bem encorpado.

104 Smoothie de Mamão com Morango

RENDE 2 COPOS · 3 MIN

Ingredientes: 1 fatia de mamão, 1 xícara de morango, 1 pote pequeno de iogurte natural, gelo a gosto.

Modo de fazer: Coloque o mamão, o morango e o iogurte no liquidificador. Bata até virar um creme alaranjado e liso. Acrescente o gelo e bata pra servir gelado.

105 Vitamina de Pasta de Amendoim com Cacau

RENDE 2 COPOS · 2 MIN

Ingredientes: 1 banana, 1 colher de pasta de amendoim, 1 colher de cacau em pó, 300ml de leite.

Modo de fazer: Ponha a banana, a pasta de amendoim, o cacau e o leite no copo. Bata até ficar bem cremoso e achocolatado. Sirva na hora ou com gelo se preferir.

106 Suco Verde com Abacaxi

RENDE 2 COPOS · 3 MIN

Ingredientes: 1 folha de couve, 2 rodela de abacaxi, suco de meio limão, 300ml de água, gelo a gosto.

Modo de fazer: Coloque a couve, o abacaxi, o limão e a água no liquidificador. Bata bem até ficar verde e homogêneo. Coe se quiser, jogue o gelo e sirva bem gelado.

107 Shake de Aveia com Mel

RENDE 2 COPOS · 2 MIN

Ingredientes: 4 colheres de aveia, 1 banana, 1 colher de mel, 350ml de leite, 1 pitada de canela.

Modo de fazer: Junte a aveia, a banana, o mel, o leite e a canela no copo. Bata por um minuto até encorpar. Sirva na hora pra aproveitar bem cremoso.

108 Vitamina de Abacate com Cacau

RENDE 2 COPOS · 2 MIN

Ingredientes: meio abacate, 1 colher de cacau em pó, 1 colher de mel, 300ml de leite.

Modo de fazer: Coloque o abacate, o cacau, o mel e o leite no liquidificador. Bata até virar um mousse liso e escuro. Sirva na hora ou geladinho com gelo.

109 Suco de Laranja com Mamão

RENDE 2 COPOS · 2 MIN

Ingredientes: suco de 2 laranjas, 1 fatia de mamão, gelo a gosto.

Modo de fazer: Ponha o suco de laranja e o mamão picado no liquidificador. Bata até ficar bem misturado e liso. Acrescente o gelo e sirva na hora bem gelado.

110 Smoothie de Morango com Banana

RENDE 2 COPOS · 3 MIN

Ingredientes: 1 xícara de morango, 1 banana, 1 pote pequeno de iogurte natural, 150ml de leite, gelo a gosto.

Modo de fazer: Coloque o morango, a banana, o iogurte e o leite no copo. Bata até virar um creme rosado e liso. Adicione o gelo e bata pra deixar bem gelado.

111 Vitamina de Banana com Gergelim e Aveia

RENDE 2 COPOS · 2 MIN

Ingredientes: 2 bananas, 1 colher de gergelim, 3 colheres de aveia, 300ml de leite, 1 colher de chá de mel.

Modo de fazer: Junte a banana, o gergelim, a aveia, o leite e o mel no copo. Bata até ficar bem encorpado e cremoso. Sirva na hora pra aproveitar a textura.

112 Suco de Uva com Limão

RENDE 2 COPOS · 2 MIN

Ingredientes: 1 xícara de uva sem semente, suco de meio limão, 250ml de água, gelo a gosto.

Modo de fazer: Coloque a uva, o limão e a água no liquidificador. Bata bem até virar suco. Coe pra tirar as cascas, jogue o gelo e sirva refrescante.

113 Vitamina de Mamão com Linhaça

RENDE 2 COPOS · 2 MIN

Ingredientes: 1 fatia grossa de mamão, 1 colher de linhaça, 1 banana, 300ml de leite.

Modo de fazer: Ponha o mamão, a linhaça, a banana e o leite no copo. Bata até ficar liso e cremoso. Sirva na hora ou com gelo se preferir gelado.

114 Smoothie Cremoso de Abacate com Banana

RENDE 2 COPOS · 3 MIN

Ingredientes: meio abacate, 1 banana congelada, 1 colher de aveia, 250ml de leite, 1 colher de chá de mel.

Modo de fazer: Coloque o abacate, a banana congelada, a aveia, o leite e o mel no liquidificador. Bata até virar um creme grosso tipo sorvete. Sirva na colher bem geladinho.

parte seis

Lanches de Uma Mão

deixa pronto na geladeira e come segurando o bebê

26 RECEITAS

115 Bolinho de Banana na Frigideira

RENDE 8 · 12 MIN

Ingredientes: 2 bananas amassadas, 1 ovo, 4 colheres de aveia, canela a gosto, fio de óleo.

Modo de fazer: Misture a banana, o ovo e a aveia até virar uma massa grossa. Aqueça a frigideira com um fio de óleo e coloque colheradas separadas. Doure dos dois lados e deixe esfriar antes de guardar.

116 Barrinha de Aveia Caseira

RENDE 10 · 25 MIN

Ingredientes: 2 xícaras de aveia, 3 bananas maduras, 1 punhado de uva-passa, 2 colheres de mel, canela.

Modo de fazer: Amasse as bananas e misture com a aveia, a passa, o mel e a canela. Espalhe numa forma forrada apertando bem com as costas da colher. Asse por 20 minutos, deixe esfriar e corte em barras pra guardar na geladeira.

117 Sanduíche Natural Enrolado

RENDE 2 · 8 MIN

Ingredientes: 2 fatias de pão de forma, 1 ovo cozido, 1 colher de requeijão, cenoura ralada, sal.

Modo de fazer: Tire as bordas do pão e abra cada fatia com o rolo até ficar fininha. Passe o requeijão, espalhe o ovo amassado com a cenoura e tempere com sal. Enrole apertado, embrulhe em filme e leve à geladeira por 10 minutos pra firmar.

118 Mini Panqueca de Aveia

RENDE 6 · 12 MIN

Ingredientes: 1 ovo, 1 banana, 3 colheres de aveia, pitada de fermento, óleo pra untar.

Modo de fazer: Bata tudo no garfo até formar uma massinha lisa. Aqueça a frigideira untada e coloque pequenas porções, fazendo panquecas do tamanho da palma da mão. Doure dos dois lados e empilhe num pote pra comer ao longo da semana.

119 Bolo de Caneca de Banana

RENDE 1 · 5 MIN

Ingredientes: 1 banana, 1 ovo, 3 colheres de aveia, 1 colher de cacau, pitada de fermento.

Modo de fazer: Amasse a banana na caneca e misture o ovo, a aveia, o cacau e o fermento. Mexa bem até ficar homogêneo. Leve ao micro-ondas por 2 minutos e meio e espere amornar antes de comer com a colher.

120 Biscoito de Aveia com Banana

RENDE 12 · 22 MIN

Ingredientes: 2 bananas, 1 xícara e meia de aveia, 1 punhado de uva-passa, canela, pitada de sal.

Modo de fazer: Amasse as bananas e misture com a aveia, a passa, a canela e o sal. Faça bolinhas e achate com a colher numa forma forrada. Asse por 18 minutos até dourar nas beiradas e guarde num pote fechado.

121 Pão de Queijo de Frigideira

RENDE 1 · 8 MIN

Ingredientes: 3 colheres de polvilho doce, 1 ovo, 3 colheres de queijo ralado, pitada de sal, fio de óleo.

Modo de fazer: Misture o polvilho, o ovo, o queijo e o sal numa tigela até virar uma massa mole. Despeje na frigideira untada e espalhe como uma panqueca grossa. Tampe e doure em fogo baixo dos dois lados, depois dobre ao meio pra segurar com uma mão.

122 Wrap Fechado de Frango

RENDE 1 · 10 MIN

Ingredientes: 1 tortilha ou pão folha, frango desfiado, 1 colher de requeijão, milho, alface picada.

Modo de fazer: Passe o requeijão na tortilha e distribua o frango, o milho e a alface no centro. Dobre as laterais pra dentro e enrole apertado de baixo pra cima. Corte ao meio na diagonal e embrulhe a base num guardanapo pra não desmontar.

123 Muffin Salgado de Queijo e Presunto

RENDE 6 · 30 MIN

Ingredientes: 2 ovos, 1 xícara de farinha, meia xícara de leite, queijo em cubos, presunto picado, fermento.

Modo de fazer: Bata os ovos com o leite e junte a farinha, o fermento, o queijo e o presunto. Distribua a massa em forminhas de muffin untadas até a metade. Asse por 25 minutos até crescer e dourar, depois guarde na geladeira em pote fechado.

124 Palitinho de Frango Assado

RENDE 10 · 28 MIN

Ingredientes: 2 filés de frango em tiras, 1 ovo, farinha de rosca, sal, alho em pó.

Modo de fazer: Tempere as tiras de frango com sal e alho, passe no ovo batido e depois na farinha de rosca. Coloque numa forma forrada sem deixar grudar uma na outra. Asse por 22 minutos virando na metade, até ficarem dourados e firmes pra segurar.

125 Cookie de Aveia e Mel

RENDE 14 · 25 MIN

Ingredientes: 1 xícara e meia de aveia, 1 ovo, 2 colheres de mel, 2 colheres de óleo, pitada de sal.

Modo de fazer: Misture a aveia com o ovo, o mel, o óleo e o sal até dar liga. Faça bolinhas, achate na forma forrada e deixe um espaço entre elas. Asse por 18 minutos até as bordas firmarem e espere esfriar pra ficarem crocantes.

126 Enroladinho de Queijo no Forno

RENDE 8 · 30 MIN

Ingredientes: 1 massa de pastel em tiras, queijo mussarela em palitos, 1 gema, orégano.

Modo de fazer: Enrole cada palito de queijo numa tira de massa fechando bem as pontas. Pincele a gema por cima e salpique orégano. Asse por 20 minutos até dourar e deixe amornar antes de guardar, eles seguram bem com uma mão.

127 Pãozinho de Queijo de Liquidificador

RENDE 12 · 35 MIN

Ingredientes: 1 ovo, 1 xícara de leite, meia xícara de óleo, 2 xícaras de polvilho, queijo ralado, sal.

Modo de fazer: Bata o ovo, o leite, o óleo e o polvilho no liquidificador até ficar líquido. Misture o queijo e o sal na mão e despeje em forminhas untadas até a metade. Asse por 25 minutos até crescer e dourar, ótimos pra guardar e esquentar depois.

128 Croquete de Carne Assado

RENDE 12 · 35 MIN

Ingredientes: carne moída refogada, 1 batata cozida amassada, farinha de rosca, 1 ovo, sal e cheiro-verde.

Modo de fazer: Misture a carne com a batata amassada, o sal e o cheiro-verde até dar liga. Modele croquetes, passe no ovo e na farinha de rosca. Coloque numa forma forrada e asse por 25 minutos virando na metade, até dourar por fora.

129 Bolinho de Aveia e Maçã

RENDE 10 · 25 MIN

Ingredientes: 1 maçã ralada, 1 ovo, 1 xícara de aveia, 1 colher de mel, canela, pitada de fermento.

Modo de fazer: Misture a maçã ralada com o ovo, a aveia, o mel, a canela e o fermento. Distribua a massa em forminhas untadas até quase encher. Asse por 20 minutos até firmar no centro e deixe esfriar antes de guardar na geladeira.

130 Mini Quiche de Queijo na Forminha

RENDE 6 · 30 MIN

Ingredientes: 2 ovos, meia xícara de leite, 3 colheres de farinha, queijo ralado, sal, fermento.

Modo de fazer: Bata os ovos com o leite, a farinha, o sal e o fermento até ficar liso. Junte o queijo ralado e despeje em forminhas untadas. Asse por 22 minutos até inflar e dourar, comem-se mornas ou frias direto da geladeira.

131 Rolinho de Omelete com Queijo

RENDE 2 · 10 MIN

Ingredientes: 2 ovos, 1 colher de leite, queijo ralado, sal, fio de óleo.

Modo de fazer: Bata os ovos com o leite e o sal e despeje na frigideira untada espalhando fino. Quando começar a firmar, salpique o queijo por cima. Vá enrolando a omelete devagar com a espátula e corte em rodela grossas pra segurar com uma mão.

132 Bananinha Empanada na Aveia

RENDE 4 · 12 MIN

Ingredientes: 2 bananas em rodela grossas, 1 ovo, aveia, canela, fio de óleo.

Modo de fazer: Passe as rodela de banana no ovo batido e depois na aveia com canela. Doure na frigideira untada em fogo baixo, virando com cuidado. Espete em palitos depois de esfriar pra comer sem sujar a mão.

133 Sanduíche de Pasta de Ovo

RENDE 2 · 10 MIN

Ingredientes: 4 fatias de pão de forma, 2 ovos cozidos, 1 colher de requeijão, sal, cebolinha.

Modo de fazer: Amasse os ovos cozidos com o requeijão, o sal e a cebolinha até virar uma pasta. Recheie o pão e corte em triângulos pequenos. Embrulhe cada metade num guardanapo pra segurar firme durante a mamada.

134 Panqueca Americana de Banana

RENDE 8 · 15 MIN

Ingredientes: 1 banana, 1 ovo, meia xícara de farinha, meia xícara de leite, pitada de fermento.

Modo de fazer: Amasse a banana e bata com o ovo, a farinha, o leite e o fermento até virar massa cremosa. Coloque pequenas porções na frigideira untada e quente. Doure dos dois lados, empilhe e guarde pra comer dobrada na mão.

135 Bolinho de Queijo e Milho

RENDE 10 · 28 MIN

Ingredientes: 1 lata de milho, 2 ovos, meia xícara de farinha, queijo ralado, fermento, sal.

Modo de fazer: Escorra o milho e misture com os ovos, a farinha, o queijo, o fermento e o sal. Distribua a massa em forminhas untadas de empada. Asse por 22 minutos até dourar e deixe esfriar antes de guardar em pote na geladeira.

136 Wrap de Atum Fechado

RENDE 1 · 8 MIN

Ingredientes: 1 tortilha, 1 lata de atum, 1 colher de requeijão, milho, cenoura ralada.

Modo de fazer: Misture o atum escorrido com o requeijão, o milho e a cenoura. Espalhe o recheio no centro da tortilha deixando as bordas livres. Dobre as laterais e enrole apertado, depois corte ao meio e embrulhe a base num papel.

137 Cookie de Banana e Aveia Sem Açúcar

RENDE 12 · 22 MIN

Ingredientes: 2 bananas maduras, 1 xícara e meia de aveia, 2 colheres de pasta de amendoim, canela.

Modo de fazer: Amasse as bananas e misture com a aveia, a pasta de amendoim e a canela até dar liga. Modele bolinhas e achate na forma forrada. Asse por 18 minutos e deixe firmar fora do forno antes de guardar num pote.

138 Mini Pizza de Pão de Forma

RENDE 4 · 12 MIN

Ingredientes: 4 fatias de pão de forma, 2 colheres de molho de tomate, queijo ralado, orégano.

Modo de fazer: Espalhe o molho sobre cada fatia de pão e cubra com o queijo e o orégano. Leve ao forno ou na frigideira tampada até o queijo derreter. Deixe amornar e dobre ao meio pra comer segurando como um folheado.

139 Enroladinho de Presunto e Queijo na Massa

RENDE 8 · 30 MIN

Ingredientes: 1 massa folhada ou de pastel, fatias de presunto, fatias de queijo, 1 gema, orégano.

Modo de fazer: Coloque uma fatia de presunto e uma de queijo sobre a massa e enrole como rocambole, depois corte em pedaços. Disponha numa forma, pincele a gema e salpique orégano. Asse por 20 minutos até dourar e guarde pra esquentar rápido depois.

140 Croquete de Frango Assado

RENDE 12 · 35 MIN

Ingredientes: frango cozido e desfiado, 1 batata cozida, 1 ovo, farinha de rosca, sal e cheiro-verde.

Modo de fazer: Misture o frango com a batata amassada, o sal e o cheiro-verde até virar uma massa firme. Modele croquetes, passe no ovo batido e na farinha de rosca. Asse em forma forrada por 25 minutos virando na metade, até dourar e ficarem firmes pra pegar com uma mão.

parte sete

Bolinhos e Barrinhas

uma fornada no domingo e tem lanche pronto a
semana toda

20 RECEITAS

141 Cookie de Aveia com Banana

RENDE 18 · 30 MIN · DURA 5 DIAS

Ingredientes: 2 bananas maduras, 2 xícaras de aveia em flocos, 1 colher de linhaça, 1 punhado de uvas-passas, 1 pitada de canela.

Modo de fazer: Amasse as bananas e misture todos os ingredientes numa tigela até virar uma massa que dá pra modelar. Faça bolinhas, achate com a colher numa assadeira forrada e leve ao forno médio por 18 minutos. Deixe esfriar antes de guardar num pote fechado.

142 Barrinha de Cereal Caseira

RENDE 12 · 35 MIN · DURA 6 DIAS

Ingredientes: 2 xícaras de aveia, 1 banana amassada, 3 colheres de mel, 2 colheres de linhaça, 1 punhado de amendoim picado, 1 punhado de uvas-passas.

Modo de fazer: Misture tudo numa tigela até ficar bem grudento. Espalhe a massa numa forma forrada apertando bem com as costas da colher. Leve ao forno médio por 25 minutos, espere esfriar e corte em barras.

143 Bolinho de Banana com Linhaça

RENDE 12 · 35 MIN · DURA 5 DIAS

Ingredientes: 3 bananas maduras, 2 ovos, 1 xícara e meia de aveia, 2 colheres de linhaça, 1 colher de chá de fermento, 1 pitada de canela.

Modo de fazer: Bata as bananas com os ovos no garfo e misture o restante até dar ponto de massa cremosa. Distribua em forminhas de cupcake até a metade. Asse em forno médio por 25 minutos ou até dourar. Guarde na geladeira.

144 Bolo de Caneca de Micro-ondas

RENDE 1 · 5 MIN

Ingredientes: 3 colheres de aveia, 1 ovo, 1 banana amassada, 1 colher de chá de linhaça, 1 colher de chá de cacau, 1 pitada de fermento.

Modo de fazer: Misture tudo direto na caneca com um garfo até ficar homogêneo. Leve ao micro-ondas na potência alta por 2 minutos e meio. Espere amornar antes de comer. A mistura seca pode ficar pronta num potinho a semana toda.

145 Pão de Queijo de Aveia

RENDE 15 · 40 MIN · DURA 4 DIAS

Ingredientes: 1 xícara de aveia, 1 xícara de queijo meia cura ralado, 1 ovo, meia xícara de leite, 1 colher de linhaça, 1 colher de chá de fermento, sal a gosto.

Modo de fazer: Bata a aveia no liquidificador até virar farinha e misture com o resto numa tigela. Distribua a massa mole em forminhas untadas de empada. Asse em forno alto por 30 minutos até dourar. Guarde na geladeira e esquente antes de comer.

146 Biscoito de Gergelim

RENDE 24 · 40 MIN · DURA 10 DIAS

Ingredientes: 1 xícara de aveia, meia xícara de gergelim, 1 ovo, 3 colheres de óleo, 2 colheres de açúcar, 1 pitada de sal.

Modo de fazer: Misture tudo até formar uma massa firme que solta da mão. Abra com o rolo, corte em quadradinhos e disponha numa assadeira. Asse em forno médio por 20 minutos até as bordas ficarem douradas. Depois de frio, guarde em pote bem fechado.

147 Brigadeiro de Aveia

RENDE 20 · 20 MIN · DURA 5 DIAS

Ingredientes: 1 banana bem madura, 3 colheres de aveia, 2 colheres de cacau em pó, 1 colher de mel, granulado ou aveia pra empanar.

Modo de fazer: Amasse a banana e misture com a aveia, o cacau e o mel até virar uma pasta firme. Leve à geladeira por 20 minutos pra dar liga. Faça bolinhas e passe no granulado ou na aveia. Guarde na geladeira.

148 Paçoquinha Caseira de Amendoim

RENDE 16 · 15 MIN · DURA 15 DIAS

Ingredientes: 1 xícara de amendoim torrado, meia xícara de aveia, 3 colheres de açúcar, 1 pitada de sal, 1 colher de linhaça.

Modo de fazer: Bata o amendoim com a aveia no liquidificador até virar farofa úmida. Junte o açúcar, o sal e a linhaça e bata mais um pouco até dar liga. Aperte a mistura em forminhas ou modele com a mão. Guarde em pote fechado.

149 Muffin de Banana

RENDE 10 · 35 MIN · DURA 5 DIAS

Ingredientes: 3 bananas maduras, 2 ovos, 1 xícara e meia de aveia, 3 colheres de óleo, 1 colher de linhaça, 1 colher de chá de fermento, canela a gosto.

Modo de fazer: Bata tudo no liquidificador até ficar liso, deixando o fermento por último. Distribua em forminhas de muffin até dois terços da altura. Asse em forno médio por 25 minutos espetando um palito pra conferir. Guarde na geladeira.

150 Bolo de Fubá com Aveia

RENDE 12 · 50 MIN · DURA 5 DIAS

Ingredientes: 1 xícara de fubá, 1 xícara de aveia, 3 ovos, 1 xícara de açúcar, meia xícara de óleo, 1 xícara de leite, 1 colher de fermento, erva-doce a gosto.

Modo de fazer: Bata os líquidos com o açúcar e os ovos no liquidificador, depois acrescente o fubá e a aveia. Adicione o fermento por último mexendo com a colher. Despeje numa forma untada e asse em forno médio por 40 minutos.

151 Broa de Milho com Aveia

RENDE 14 · 45 MIN · DURA 5 DIAS

Ingredientes: 1 xícara de fubá, 1 xícara de aveia, meia xícara de óleo, 1 xícara de leite morno, 3 colheres de açúcar, 1 colher de linhaça, 1 colher de chá de fermento, erva-doce.

Modo de fazer: Misture os secos numa tigela e vá juntando o leite morno e o óleo até dar ponto de modelar. Faça as broinhas com a mão e disponha numa assadeira untada. Asse em forno médio por 30 minutos até dourar por baixo.

152 Bolinho de Chuva Assado

RENDE 16 · 30 MIN · DURA 4 DIAS

Ingredientes: 1 xícara de aveia, 2 ovos, 1 banana amassada, 3 colheres de açúcar, 1 colher de chá de fermento, canela e açúcar pra polvilhar.

Modo de fazer: Misture a aveia, os ovos, a banana, o açúcar e o fermento até virar uma massa pesada de colher. Coloque colheradas em forminhas de mini-cupcake untadas. Asse em forno médio por 20 minutos e passe no açúcar com canela ainda mornos.

153 Cookie de Cacau com Gergelim

RENDE 20 · 30 MIN · DURA 5 DIAS

Ingredientes: 2 xícaras de aveia, 2 colheres de cacau, 2 bananas amassadas, 2 colheres de gergelim, 1 colher de mel, 1 pitada de sal.

Modo de fazer: Misture as bananas com o mel e depois acrescente os secos até dar liga. Modele bolinhas, achate numa assadeira forrada e salpique gergelim por cima. Asse em forno médio por 18 minutos. Depois de frios, guarde em pote fechado.

154 Barrinha de Banana e Coco

RENDE 10 · 35 MIN · DURA 6 DIAS

Ingredientes: 2 xícaras de aveia, 2 bananas amassadas, meia xícara de coco ralado, 2 colheres de linhaça, 2 colheres de mel.

Modo de fazer: Misture tudo numa tigela até a massa ficar bem unida e pegajosa. Espalhe numa forma forrada apertando com as costas da colher. Asse em forno médio por 25 minutos, deixe esfriar na própria forma e corte em barras.

155 Bolinho de Maçã com Aveia

RENDE 12 · 40 MIN · DURA 5 DIAS

Ingredientes: 2 maçãs raladas, 2 ovos, 1 xícara e meia de aveia, 3 colheres de açúcar, 1 colher de linhaça, 1 colher de chá de fermento, canela a gosto.

Modo de fazer: Rale as maçãs com casca e misture com os ovos e o açúcar. Junte a aveia, a linhaça e a canela, deixando o fermento por último. Distribua em forminhas e asse em forno médio por 28 minutos. Guarde na geladeira.

156 Biscoito Amanteigado de Aveia

RENDE 24 · 40 MIN · DURA 10 DIAS

Ingredientes: 1 xícara e meia de aveia, meia xícara de farinha de trigo, 3 colheres de manteiga, 3 colheres de açúcar, 1 ovo, 1 pitada de sal.

Modo de fazer: Misture a manteiga com o açúcar e o ovo até virar um creme. Acrescente a aveia, a farinha e o sal até formar uma massa lisa. Modele bolinhas, achate com o garfo numa assadeira e asse em forno médio por 18 minutos.

157 Bolo de Caneca de Fubá

RENDE 1 · 5 MIN

Ingredientes: 2 colheres de fubá, 2 colheres de aveia, 1 ovo, 3 colheres de leite, 1 colher de açúcar, 1 pitada de fermento, erva-doce.

Modo de fazer: Misture todos os ingredientes na caneca com um garfo até não ter grumos. Leve ao micro-ondas na potência alta por 2 minutos. Espere amornar pra desenformar ou comer na própria caneca.

158 Bolinha de Tâmara com Aveia

RENDE 18 · 15 MIN · DURA 8 DIAS

Ingredientes: 1 xícara de tâmaras sem caroço, 1 xícara de aveia, 2 colheres de gergelim, 1 colher de cacau, 1 colher de água.

Modo de fazer: Bata as tâmaras no processador com a água até virar uma pasta grossa. Misture com a aveia, o gergelim e o cacau até dar liga na mão. Faça bolinhas e passe no gergelim ou no cacau. Guarde na geladeira.

159 Muffin de Cenoura com Aveia

RENDE 10 · 40 MIN · DURA 5 DIAS

Ingredientes: 2 cenouras médias, 2 ovos, meia xícara de óleo, 1 xícara e meia de aveia, meia xícara de açúcar, 1 colher de linhaça, 1 colher de chá de fermento.

Modo de fazer: Bata a cenoura picada com os ovos, o óleo e o açúcar no liquidificador até ficar liso. Misture com a aveia e a linhaça numa tigela e acrescente o fermento por último. Distribua em forminhas e asse em forno médio por 30 minutos.

160 Bolinho Cremoso de Coco Gelado

RENDE 14 · 20 MIN MAIS GELADEIRA · DURA 5 DIAS

Ingredientes: 2 xícaras de aveia, 1 xícara de coco ralado, 1 banana amassada, 3 colheres de leite condensado, 1 colher de linhaça.

Modo de fazer: Misture todos os ingredientes numa tigela até virar uma massa firme e moldável. Faça bolinhas e passe no coco ralado pra cobrir. Leve à geladeira por pelo menos 1 hora pra firmar bem. Guarde na geladeira em pote fechado.

parte oito

Ceias da Madrugada

pronto em 5 minutos com uma mão só, sem acordar
a casa

20 RECEITAS

161 Caneca de Mingau de Aveia

RENDE 1 · 4 MIN

Ingredientes: 3 colheres de aveia em flocos, 1 caneca de leite, 1 colher de açúcar, canela a gosto.

Modo de fazer: Misture a aveia, o leite e o açúcar direto na caneca. Leve ao micro-ondas por 2 minutos. Mexa, polvilhe canela e tome morno na cama.

162 Vitamina Rápida de Banana

RENDE 1 COPO · 3 MIN

Ingredientes: 1 banana, 1 copo de leite, 1 colher de aveia, 1 fio de mel.

Modo de fazer: Coloque a banana, o leite e a aveia no liquidificador. Bata por 30 segundos até ficar cremoso. Adoce com mel e beba num copo só.

163 Leite Morno com Canjica

RENDE 1 · 4 MIN

Ingredientes: meia xícara de canjica já cozida, 1 xícara de leite, 1 colher de açúcar, canela em pó.

Modo de fazer: Junte a canjica e o leite numa tigela funda. Aqueça no micro-ondas por 1 minuto e meio. Adoce, salpique canela e coma com uma colher só.

164 Paçoca com Chá Quente

RENDE 1 · 3 MIN

Ingredientes: 2 paçocas, 1 sachê de chá de camomila, água quente, açúcar a gosto.

Modo de fazer: Esquente a água na chaleira ou no micro-ondas e deixe o chá em infusão. Adoce levemente. Vá mordendo a paçoca entre os goles do chá morno.

165 Fatia de Bolo de Fubá com Leite

RENDE 1 · 2 MIN

Ingredientes: 1 fatia de bolo de fubá pronto, 1 copo de leite, canela a gosto.

Modo de fazer: Aqueça o leite no micro-ondas por 1 minuto. Coloque a fatia de bolo num pratinho. Molhe cada pedaço no leite morno e coma devagar.

166 Mingau de Tapioca

RENDE 1 · 5 MIN

Ingredientes: 2 colheres de tapioca granulada, 1 xícara de leite, 1 colher de açúcar, pitada de sal.

Modo de fazer: Aqueça o leite com o açúcar e a pitada de sal no micro-ondas por 2 minutos. Misture a tapioca e mexa bem. Deixe descansar 1 minuto até engrossar e coma morno.

167 Pão com Manteiga e Leite Quente

RENDE 1 · 3 MIN

Ingredientes: 1 pão francês, manteiga, 1 caneca de leite, 1 colher de café solúvel ou achocolatado.

Modo de fazer: Passe manteiga no pão e leve ao micro-ondas por 20 segundos pra amolecer. Aqueça o leite com o achocolatado por 1 minuto e meio. Molhe o pão no leite e comaquentinho.

168 Mingau de Maizena

RENDE 1 · 5 MIN

Ingredientes: 1 colher de amido de milho, 1 xícara de leite, 1 colher de açúcar, canela em pó.

Modo de fazer: Dissolva o amido no leite frio dentro de uma tigela. Leve ao micro-ondas por 2 minutos, parando pra mexer na metade. Adoce, polvilhe canela e tome morno.

169 Banana Amassada com Aveia

RENDE 1 · 3 MIN

Ingredientes: 1 banana madura, 2 colheres de aveia, 1 fio de mel, canela a gosto.

Modo de fazer: Amasse a banana com um garfo numa tigela. Misture a aveia e o mel até virar uma pasta. Salpique canela e coma com a colher, sem precisar de fogo.

170 Chá com Torrada

RENDE 1 · 3 MIN

Ingredientes: 1 sachê de chá de erva-doce, água quente, 2 torradas, manteiga ou geleia.

Modo de fazer: Deixe o chá de erva-doce em infusão na água quente. Passe um pouco de manteiga ou geleia nas torradas. Belisque as torradas entre os goles do chá morno.

171 Cuscuz de Milho com Leite

RENDE 1 · 5 MIN

Ingredientes: meia xícara de flocão de milho, água, 1 copo de leite, 1 colher de açúcar.

Modo de fazer: Hidrate o flocão com um pouco de água quente numa tigela e deixe firmar 2 minutos. Aqueça o leite com o açúcar por 1 minuto. Despeje o leite morno por cima do cuscuz e coma de colher.

172 Vitamina de Mamão com Leite

RENDE 1 COPO · 3 MIN

Ingredientes: meia fatia de mamão, 1 copo de leite, 1 colher de aveia, 1 fio de mel.

Modo de fazer: Coloque o mamão, o leite e a aveia no liquidificador. Bata por 30 segundos até ficar liso. Adoce com mel e beba num copo só, bem geladinho.

173 Mingau de Fubá Rápido

RENDE 1 · 5 MIN

Ingredientes: 1 colher de fubá, 1 xícara de leite, 1 colher de açúcar, pitada de canela.

Modo de fazer: Dissolva o fubá no leite frio numa tigela funda. Leve ao microondas por 2 minutos e meio, mexendo na metade do tempo. Adoce, polvilhe canela e tome morno na cama.

174 Iogurte com Banana e Aveia

RENDE 1 · 2 MIN

Ingredientes: 1 pote de iogurte natural, 1 banana, 1 colher de aveia, mel a gosto.

Modo de fazer: Corte a banana em rodela direto no pote de iogurte. Misture a aveia e um fio de mel. Mexa rápido e coma gelado, sem sujar nenhuma panela.

175 Tapioca Doce com Banana

RENDE 1 · 5 MIN

Ingredientes: 3 colheres de goma de tapioca, meia banana, canela, 1 fio de mel.

Modo de fazer: Espalhe a goma numa frigideira pequena quente até virar disco. Coloque a banana em rodela e um fio de mel no meio. Dobre, salpique canela e coma quentinha com a mão.

176 Leite Quente com Achocolatado

RENDE 1 · 3 MIN

Ingredientes: 1 caneca de leite, 2 colheres de achocolatado, 3 bolachas de maisena.

Modo de fazer: Aqueça o leite na caneca por 2 minutos no micro-ondas. Misture o achocolatado até dissolver bem. Molhe as bolachas no leite quente e coma uma a uma.

177 Mingau de Arroz com Leite

RENDE 1 · 4 MIN

Ingredientes: meia xícara de arroz cozido, 1 xícara de leite, 1 colher de açúcar, canela em pó.

Modo de fazer: Junte o arroz cozido com o leite e o açúcar numa tigela. Aqueça no micro-ondas por 2 minutos. Mexa, polvilhe bastante canela e coma morno de colher.

178 Creme de Maizena com Banana

RENDE 1 · 5 MIN

Ingredientes: 1 colher de amido de milho, 1 xícara de leite, 1 colher de açúcar, meia banana.

Modo de fazer: Dissolva o amido no leite com o açúcar numa tigela. Leve ao micro-ondas por 2 minutos, mexendo na metade até virar creme. Coloque a banana em rodela por cima e coma morno.

179 Chá de Camomila com Pão e Geleia

RENDE 1 · 3 MIN

Ingredientes: 1 sachê de chá de camomila, água quente, 1 pão de forma, geleia a gosto.

Modo de fazer: Deixe o chá de camomila em infusão na água quente. Passe geleia numa fatia de pão de forma. Belisque o pão entre os goles do chá morno e calmante.

180 Pão de Queijo Pronto com Café com Leite

RENDE 1 · 5 MIN

Ingredientes: 2 pães de queijo congelados, 1 caneca de leite, 1 colher de café solúvel, açúcar a gosto.

Modo de fazer: Aqueça os pães de queijo no micro-ondas por 1 minuto e meio. Esquente o leite com o café e o açúcar por 1 minuto. Coma os pães de queijo mornos com goles do café com leite.

parte nove

Chás e Bebidas Quentes

um conforto quente pra fechar o dia ou aquecer a
madrugada

20 RECEITAS

181 Chá de Erva Doce Clássico

RENDE 1 XÍCARA · 8 MIN

Ingredientes: 1 colher de chá de sementes de erva doce, 250ml de água, mel ou açúcar a gosto.

Modo de fazer: Ferva a água e desligue o fogo. Acrescente as sementes de erva doce e tampe por 5 minutos. Coe, adoce a gosto e beba ainda morno.

182 Chá de Camomila com Mel

RENDE 1 XÍCARA · 7 MIN

Ingredientes: 1 colher de flores de camomila secas, 250ml de água, 1 colher de chá de mel.

Modo de fazer: Aqueça a água até começar a borbulhar e desligue. Coloque a camomila na água quente e tampe por 5 minutos. Coe, misture o mel e tome antes de dormir para relaxar.

183 Leite Dourado com Cúrcuma

RENDE 1 CANECA · 10 MIN

Ingredientes: 250ml de leite, meia colher de chá de cúrcuma em pó, uma pitada de canela, mel a gosto.

Modo de fazer: Aqueça o leite em fogo baixo sem deixar ferver. Misture a cúrcuma e a canela mexendo bem para dissolver. Adoce com mel e sirva quentinho em uma caneca.

184 Chá de Melissa Calmante

RENDE 1 XÍCARA · 8 MIN

Ingredientes: 1 colher de folhas de melissa frescas, 250ml de água, mel opcional.

Modo de fazer: Ferva a água e retire do fogo. Adicione as folhas de melissa e tampe por 5 minutos. Coe e beba devagar nos momentos de cansaço do dia.

185 Chá de Capim Cidreira

RENDE 1 XÍCARA · 9 MIN

Ingredientes: 4 folhas de capim cidreira fresco, 250ml de água, açúcar a gosto.

Modo de fazer: Corte as folhas de capim cidreira em pedaços. Ferva junto com a água por 3 minutos e desligue. Coe, adoce levemente e sirva morno para acalmar.

186 Chá Leve de Gengibre com Limão

RENDE 1 XÍCARA · 10 MIN

Ingredientes: 2 rodela finas de gengibre, 250ml de água, suco de meio limão, mel a gosto.

Modo de fazer: Ferva o gengibre na água por 4 minutos em fogo baixo. Desligue e deixe descansar por 2 minutos. Coe, acrescente o suco de limão e o mel e beba aquecido.

187 Chá de Funcho Reconfortante

RENDE 1 XÍCARA · 8 MIN

Ingredientes: 1 colher de chá de sementes de funcho, 250ml de água, mel opcional.

Modo de fazer: Amasse levemente as sementes de funcho para soltar o aroma. Ferva a água, desligue e adicione o funcho tampando por 5 minutos. Coe e tome morno depois das refeições.

188 Chocolate Quente Cremoso

RENDE 1 CANECA · 12 MIN

Ingredientes: 250ml de leite, 1 colher de cacau em pó, 1 colher de açúcar, 1 colher de chá de amido de milho.

Modo de fazer: Dissolva o amido em um pouco de leite frio. Leve o restante do leite ao fogo com o cacau e o açúcar mexendo sempre. Junte o amido dissolvido e mexa até engrossar e ficar cremoso.

189 Leite Quente com Canela

RENDE 1 CANECA · 7 MIN

Ingredientes: 250ml de leite, 1 pau de canela, 1 colher de chá de açúcar.

Modo de fazer: Aqueça o leite com o pau de canela em fogo baixo. Deixe pegar o sabor por 4 minutos sem ferver. Retire a canela, adoce e sirva bem quente.

190 Chá de Erva Doce com Camomila

RENDE 1 XÍCARA · 8 MIN

Ingredientes: meia colher de chá de erva doce, meia colher de camomila seca, 250ml de água, mel a gosto.

Modo de fazer: Ferva a água e desligue o fogo. Junte a erva doce e a camomila e tampe por 5 minutos. Coe, adoce com mel e tome em um momento tranquilo.

191 Mingau de Aveia Bebível

RENDE 1 CANECA · 12 MIN

Ingredientes: 2 colheres de aveia fina, 300ml de leite, 1 colher de açúcar, canela em pó a gosto.

Modo de fazer: Leve a aveia com o leite ao fogo baixo mexendo sempre. Cozinhe por 5 minutos até ficar levemente encorpado e bebível. Adoce, polvilhe canela e beba ainda quente na caneca.

192 Chá de Endro Suave

RENDE 1 XÍCARA · 8 MIN

Ingredientes: 1 colher de chá de sementes de endro, 250ml de água, mel opcional.

Modo de fazer: Ferva a água e retire do fogo. Acrescente as sementes de endro e tampe por 5 minutos. Coe e beba morno para uma sensação de conforto.

193 Chá de Alfafa

RENDE 1 XÍCARA · 9 MIN

Ingredientes: 1 colher de chá de folhas secas de alfafa, 250ml de água, mel a gosto.

Modo de fazer: Aqueça a água até ferver e desligue. Coloque as folhas de alfafa e deixe em infusão tampada por 5 minutos. Coe, adoce levemente e tome morno durante o dia.

194 Leite com Cúrcuma e Gengibre

RENDE 1 CANECA · 10 MIN

Ingredientes: 250ml de leite, meia colher de chá de cúrcuma, 1 rodela fina de gengibre, mel a gosto.

Modo de fazer: Aqueça o leite com o gengibre em fogo baixo sem ferver. Junte a cúrcuma e mexa bem por 3 minutos. Retire o gengibre, adoce com mel e sirva quentinho.

195 Chá de Camomila com Erva Cidreira

RENDE 1 XÍCARA · 9 MIN

Ingredientes: meia colher de camomila seca, 3 folhas de capim cidreira, 250ml de água, mel opcional.

Modo de fazer: Ferva a água com o capim cidreira por 2 minutos. Desligue, acrescente a camomila e tampe por 5 minutos. Coe, adoce a gosto e beba antes de descansar.

196 Chá de Funcho com Erva Doce

RENDE 1 XÍCARA · 8 MIN

Ingredientes: meia colher de chá de funcho, meia colher de chá de erva doce, 250ml de água, mel a gosto.

Modo de fazer: Esmague levemente as sementes para liberar o aroma. Ferva a água, desligue e junte as sementes tampando por 5 minutos. Coe, adoce e tome morno após as refeições.

197 Leite Quente com Mel e Baunilha

RENDE 1 CANECA · 8 MIN

Ingredientes: 250ml de leite, 1 colher de chá de mel, algumas gotas de essência de baunilha.

Modo de fazer: Aqueça o leite em fogo baixo sem deixar ferver. Desligue e misture o mel até dissolver. Acrescente a baunilha, mexa e sirva bem quente para relaxar.

198 Chá de Capim Cidreira com Gengibre

RENDE 1 XÍCARA · 10 MIN

Ingredientes: 4 folhas de capim cidreira, 1 rodela fina de gengibre, 250ml de água, mel a gosto.

Modo de fazer: Ferva a água com o gengibre e o capim cidreira por 3 minutos. Desligue e deixe descansar tampado por 2 minutos. Coe, adoce com mel e beba aquecido.

199 Mingau de Maizena Quentinho

RENDE 1 CANECA · 10 MIN

Ingredientes: 1 colher de amido de milho, 300ml de leite, 1 colher de açúcar, canela em pó a gosto.

Modo de fazer: Dissolva o amido e o açúcar no leite frio. Leve ao fogo baixo mexendo sempre até engrossar levemente. Sirva na caneca com canela polvilhada por cima.

200 Chá de Melissa com Erva Doce

RENDE 1 XÍCARA · 8 MIN

Ingredientes: 1 colher de folhas de melissa, meia colher de chá de erva doce, 250ml de água, mel opcional.

Modo de fazer: Ferva a água e desligue o fogo. Adicione a melissa e a erva doce e tampe por 5 minutos. Coe, adoce a gosto e beba morno para acalmar o corpo.

uma última coisa

Guarda esse caderno por perto.

Imprime e deixa na cozinha, ou salva no celular pra abrir na hora da fome. Daqui a pouco você já vai saber suas favoritas de cor.

Vai com calma. Um prato de cada vez, um dia de cada vez. Você tá fazendo um trabalho enorme, mesmo nos dias que não parece.

Você dá conta.

Momento Materno

momento materno

200 Receitas pra Lactante

Caderno de receitas para mães que amamentam.
Comida tradicional, simples e barata para o pós-parto.

As receitas têm caráter informativo e culinário. Não substituem orientação médica ou nutricional individual. Em caso de alergias, restrições alimentares ou dúvidas sobre alimentos e ervas durante a amamentação, consulte o seu profissional de saúde.

Momento Materno · Todos os direitos reservados.

Suporte: contato@momentomaterno.com