



RECEITAS

Berçário I



PAPAS DE FRUTAS

Papinha cozida de maçã com pêra

Ingredientes:

- 1 maçã;
- 1 pêra;

Modo de preparo: Lave e descasque a maçã e a pêra, retire o miolo onde ficam as sementes. Corte em pedaços pequenos e coloque em uma panela com tampa. Adicione 50 ml de água e cozinhe para amolecer pelo menor tempo possível. Amasse com um garfo e sirva.

Rende 2 porções

Papinha de goiaba com banana

Ingredientes:

- 1 unidade de goiaba vermelha;
- ½ banana;

Modo de preparo: Descasque a goiaba e retire suas sementes, corte-as em pedaço e coloque em uma panela junto com a banana. Coloque um pouco de água para não queimar, leve ao fogo baixo com a panela tampada até a fruta começar a desmanchar. Deixe esfriar e amasse com um garfo até obter um purê.

Papinha de abacaxi e banana

Ingredientes:

- 100 ml de água filtrada;
- ½ xícara (chá) de abacaxi sem casca picado;
- ½ banana;
- 5 colheres (sopa) rasas de aveia;

Modo de preparo: Bata no liquidificador o abacaxi com a água e reserve. Em um prato fundo amasse a banana e junte o suco de abacaxi e a aveia, mexendo até obter um mingau.

Papinha de batata doce e maçã

Ingredientes:

- 1 unidade média de batata doce (200 g);
- 1 unidade média de maçã (150 g);
- 200 ml de leite (fórmula infantil);

Modo de preparo: Higienize a batata e a maçã, descasque e corte em cubos. Coloque em uma panela com a fórmula infantil (200 ml) e cozinhe por 15 minutos em fogo baixo ou até a batata ficar macia. Coloque tudo em um recipiente e amasse com um garfo.

Rende 2 porções

Creme de manga com maracujá

Ingredientes:

- 2 mangas maduras;
- 2 maracujás;

Modo de preparo: Descasque as mangas e corte-as em pedaços. Coloque no liquidificador com a polpa do maracujá batido e peneirado. Bata até obter um creme homogêneo. Pode ser servido gelado.

Rende 2 porções

Purê de abóbora com mamão e maçã

Ingredientes:

- ½ maçã;
- 100 g de abóbora;



Secretaria Municipal de Educação
Av. Ver. Abrahão João Francisco • 3855 • Ressacada
88307-303 • Itajaí • Santa Catarina
Fone/Fax: 47 3249-3311
www.itajai.sc.gov.br
•educacao@itajai.sc.gov.br

- ¼ de mamão papaia;

Modo de preparo: Lave e descasque a maçã e a abóbora. Retire as sementes e corte em pedaços. Cozinhe no vapor até ficar com a consistência macia e reserve. Descasque o mamão e amasse com um garfo, junte com a maçã e a abóbora até obter uma textura cremosa.

Papinha de laranja e mamão

Ingredientes:

- 100 ml de suco de laranja (1 laranja);
- 1 fatia média de mamão sem casca;
- 5 colheres (sopa) rasas de aveia;

Modo de preparo: Em um prato fundo amasse o mamão, adicione o suco de laranja e a aveia. Mexer bem até obter uma papa.

Papinha binho

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de cenoura ralada;
- ¼ de maçã;
- 1 fatia pequena de mamão;
- 1 rodela ou um pedaço de beterraba;

Modo de preparo: Retirar as cascas e sementes das frutas e descascar a beterraba. Cozinhar todos os ingredientes com água. Após o cozimento amassar bem com um garfo ou passar pela peneira.

Papinha de abacate com banana

Ingredientes:

- 1 avocado ou ½ abacate;



Secretaria Municipal de Educação
Av. Ver. Abrahão João Francisco • 3855• Ressacada
88307-303 • Itajaí • Santa Catarina
Fone/Fax: 47 3249-3311
www.itajai.sc.gov.br
•educacao@itajai.sc.gov.br

- 1 banana nanica;
- 2 gotas de limão;

Modo de preparo: Amasse o abacate e a banana e esprema as gotas de limão.

Papinha salada de frutas

Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de suco de laranja;
- ½ maçã pequena em pedaços;
- ½ pêra em pedaços;
- 1 banana;

Modo de preparo: No liquidificador bata o suco de laranja, a maçã picada (com casca) e a pêra picada (com casca) até obter uma mistura homogênea. Em um prato, amasse a banana. Coloque a papa de frutas sobre a banana, misture e sirva.

Papinha de banana, pêra e goiaba

Ingredientes:

- 1 banana;
- ½ pêra sem casca;
- ½ maçã sem casca (raspada ou cozida);

Modo de preparo: Amasse com um garfo todas as frutas e misture-as. Rende 2 porções

Papinha de manga cozida

Ingredientes:

- 1 manga cortada em cubos

Modo de preparo: Cozinhe em panela com tampa em fogo baixo, até que a manga comece a

amolecer. Desligue o fogo e deixe esfriar, se necessário amasse os pedaços maiores com um garfo.

Rende 2 porções

Papinha de banana, mamão e pêra

Ingredientes:

- 1 banana;
- 1 fatia pequena de mamão;
- 1 maçã cozida;
- 1 pêra cozida;

Modo de preparo: Descasque e corte as frutas, em seguida amasse todos os ingredientes.

Rende 4 porções

Papinha de laranja e banana

Ingredientes:

- Suco de uma laranja lima (100 ml);
- 1 banana;
- 3 colheres (sopa) de aveia;

Modo de preparo: Amasse a banana e esprema a laranja por cima. Adicione a aveia e misture bem até obter uma papa.

Papinha de maçã e banana

Ingredientes:

- 100 ml de fórmula infantil;
- ¼ de maçã sem casca;
- ½ banana;



Secretaria Municipal de Educação
Av. Ver. Abrahão João Francisco • 3855 • Ressacada
88307-303 • Itajaí • Santa Catarina
Fone/Fax: 47 3249-3311
www.itajai.sc.gov.br
•educacao@itajai.sc.gov.br

- 5 colheres (sopa) de aveia;

Modo de preparo: Bata no liquidificador o leite (fórmula) com a maçã e deixe separado. Em um prato fundo amasse a banana. Junte o leite batido com a maçã e a aveia. Mexa até obter uma papa.

Papinha de pêra e laranja

Ingredientes:

- 100 ml de suco de laranja com bagaço (1 laranja);
- ½ pêra sem casca;
- 7 colheres (sopa) rasas de aveia;

Modo de preparo: Esprema a laranja e coloque o suco no liquidificador. Junte a pêra e bata até obter um suco homogêneo. Despeje em um prato fundo e adicione a aveia e mexa até ficar consistente.

Mingau de aveia com banana

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de farelo de aveia;
- 1 xícara de chá de leite (fórmula infantil);
- 1 banana;

Modo de preparo: Em uma panela, aqueça o leite (fórmula) e coloque a aveia. Mexa até engrossar. Amasse a banana e acrescente ao mingau.

PAPAS SALGADAS

Papinha de frango com agrião

Ingredientes:

- 150g de peito de frango;
- 1 cenoura pequena;
- 1 abobrinha pequena;
- ½ colher de sopa de cheiro verde;
- 1 colher de sopa de óleo vegetal;
- 2 colheres de sopa de agrião picado;
- 1 litro e meio de água;
- ½ xícara de arroz cru.

Modo de preparo: Cozinhe todos os ingredientes ao mesmo tempo em fogo baixo até amolecer. Amasse tudo com um garfo e sirva.

Papinha de cenoura

Ingredientes

- 200g de cenoura fatiada

Modo de preparo: Cozinhe a cenoura por dez minutos, até ficar macia. Bata no liquidificador ou processador, adicionando um pouco de água do próprio cozimento do legume até obter um purê homogêneo. Não é necessário acrescentar sal.



Secretaria Municipal de Educação
Av. Ver. Abrahão João Francisco • 3855 • Ressacada
88307-303 • Itajaí • Santa Catarina
Fone/Fax: 47 3249-3311
www.itajai.sc.gov.br
•educacao@itajai.sc.gov.br

Carne com aipim

Ingredientes:

- 2 cenouras descascadas e cortadas em pedaços pequenos;
- 2 unidades de aipim descascado e cortado em pedaços pequenos;
- 1 colher de sopa de creme vegetal;
- 1 colher de sopa de óleo vegetal;
- 1 cebola picada;
- 1 tomate picado;
- 250g de carne moída;
- ½ colher (sopa) de tempero verde.

Modo de preparo: Cozinhe as cenouras e o aipim até eles amolecerem. Amasse os dois e acrescente o creme vegetal para obter um creme homogêneo. Transfira para uma tigela e reserve. Refogue a cebola e o alho no óleo vegetal, em fogo médio. Acrescente o tomate e deixe cozinhar. Junte a carne e misture bem. Adicione o cheiro verde e cozinhe por 10 minutos, mexendo de vez em quando até a carne escurecer e cozinhar completamente. Se a mistura ficar muito seca, adicione um pouco de água. Se necessário bata a carne no processador com um pouco de água, para obter a textura adequada. Para servir, coloque uma colherada de carne em uma tigela e o creme de legumes por cima.

Sopa de lentilha com carne bovina e espinafre

Ingredientes:

- 3 colheres de sopa de lentilha crua;
- 6 colheres de sopa de carne moída ou picada;
- 1 xícara de chá de espinafre ;
- 3 colheres de chá de cebola;
- 2 colheres de chá de óleo;
- 1 colher de chá nivelada de sal;



Secretaria Municipal de Educação
Av. Ver. Abrahão João Francisco • 3855• Ressacada
88307-303 • Itajaí • Santa Catarina
Fone/Fax: 47 3249-3311
www.itajai.sc.gov.br
•educacao@itajai.sc.gov.br

- 1 xícara e meia de chá de água.

Modo de preparo: Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados. Em uma panela pequena adicionar o óleo, a cebola e o alho. Acrescentar a carne e cozinhar por 30 segundos. Junte a lentilha, o sal e a água e cozinhe por 20 minutos. Se for necessário, adicionar mais água. Por último, adicionar o espinafre picadinho.

Sopa de feijão com couve

Ingredientes:

- 4 xícaras de chá de feijão cozido (sem tempero)
- 6 dentes de alho picadinhos
- 1 colher de sopa de óleo
- 2 xícaras de chá de couve picada
- 1 xícara de chá de cenouras cortadas em cubinhos
- 1 tomate sem pele e sem semente

Modo de preparo: Bata o feijão no liquidificador. Refogue o alho no óleo, junte a couve picada, espere murchar e acrescente a cenoura e o tomate. Rende 12 porções.

Papinha de carne, abóbora, batata e couve

Ingredientes:

- 1 colher (de sobremesa) de óleo vegetal
- 1 colher (de chá) de cebola picada
- 2 colheres (de sopa) de carne moída
- 1 batata pequena cortada em cubos pequenos
- 2 colheres (de sopa) de abóbora cortada em cubos pequenos
- 2 colheres (de sopa) de couve picada

Modo de preparo: Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e a carne moída.



Secretaria Municipal de Educação
Av. Ver. Abrahão João Francisco • 3855• Ressacada
88307-303 • Itajaí • Santa Catarina
Fone/Fax: 47 3249-3311
www.itajai.sc.gov.br
•educacao@itajai.sc.gov.br

Acrescente, em seguida, a batata e a abóbora. Cubra com água, tampe a panela e cozinhe até que todos os ingredientes estejam bem macios e com um pouco de caldo. Junte a couve e cozinhe por mais 5 minutos. Amasse todos os ingredientes com garfo e sirva.

Papinha de carne, feijão, macarrão, abóbora e brócolis

Ingredientes:

- 1 colher (de sobremesa) de óleo vegetal
- 1 colher (de chá) de cebola picada
- 2 colheres (de sopa) de carne moída
- 2 colheres (de sopa) de feijão cozido com caldo
- 1 colher (de sopa) de macarrão para sopa
- 3 colheres (de sopa) de abóbora picada em cubos
- 2 colheres (de sopa) de brócolis picados

Modo de preparo: Depois de refogar a cebola e a carne moída, acrescente a abóbora e o macarrão, preenchendo com água e tampando a panela até que os ingredientes estejam cozidos. Junte o feijão e os brócolis e cozinhe por mais cinco minutos. Amasse todos os ingredientes com garfo e sirva.

Papinha de Frango, milho, cenoura e espinafre

Ingredientes:

- 1 colher (de sobremesa) de óleo vegetal
- 1 colher (de chá) de cebola picada
- 2 colheres (de sopa) de frango cortado em cubos pequenos
- 1 colher (de sopa) de arroz cru lavado
- 1 colher (de sopa) de milho
- ½ cenoura pequena picada em cubos
- 2 colheres (de sopa) de espinafre picado

Modo de preparo: Refogue a cebola e o frango em óleo quente. Em seguida, acrescente o arroz, o milho e a cenoura, cobrindo-os com água. Tampe a panela e aguarde até que todos os ingredientes estejam bem cozidos no caldo. Junte o espinafre e cozinhe por mais cinco minutos. Amasse todos os ingredientes com garfo e sirva.

Papinha de Frango, mandioquinha, beterraba e couve

Ingredientes:

- 1 colher (de sobremesa) de óleo vegetal
- 1 colher (de chá) de cebola picada
- 2 colheres (de sopa) de frango cortado em cubos pequenos
- 1 mandioquinha pequena cortada em cubos
- ½ beterraba pequena cortada em cubos
- 2 colheres (de sopa) de couve picada

Modo de preparo: Refogue a cebola e o frango em óleo quente, juntando a mandioquinha e a beterraba. Complete a panela com água e aguarde o cozimento com a panela fechada. Acrescente a couve e cozinhe por mais cinco minutos. Amasse todos os ingredientes com garfo e sirva.

Purê de chuchu, cenoura, mandioquinha e carne

Ingredientes:

colher (de chá) de óleo vegetal
1 colher (de chá) de cebola picada
2 colheres (de sopa) de carne moída
1 mandioquinha pequena
½ chuchu pequeno cortado em cubos pequenos
½ cenoura pequena cortada em cubos pequenos

Modo de preparo: Acrescente o chuchu e a cenoura à cebola já refogada. Cubra com água,

tampe a panela e cozinhe em fogo baixo até que todos os ingredientes estejam macios. Amasse todos os ingredientes com um garfo e sirva.

Sopa de lentilha com carne bovina e espinafre

Ingredientes:

- 3 colheres de sopa de lentilha crua;
- 6 colheres de sopa de carne moída ou picada;
- 1 xícara de chá de espinafre ;
- 3 colheres de chá de cebola;
- 2 colheres de chá de óleo;
- 1 colher de chá nivelada de sal;
- 1 xícara e meia de chá de água.

Modo de preparo: Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados. Em uma panela pequena adicionar o óleo, a cebola e o alho. Acrescentar a carne e cozinhar por 30 segundos. Junte a lentilha, o sal e a água e cozinhe por 20 minutos. Se for necessário, adicionar mais água. Por último, adicionar o espinafre picadinho.

Caldo verde com mandioquinha

Ingredientes:

- 1 cebola
- Carne bovina
- 4 unidades de mandioquinha
- 4 maços de cheiro verde
- 4 xícaras (chá) de água
- 2 dentes de alho
- 1 colher de azeite
- 2 xícaras (chá) de couve

Modo de preparo: Refogue a carne com a cebola, a água, a mandioquinha e cheiro-verde. Cozinhe 20 minutos em fogo baixo. Tire o cheiro-verde e a carne e bata o resto no liquidificador. Refogue o alho no azeite e junte a couve. Despeje o caldo na panela e deixe ferver.

Caldo de legumes

Ingredientes:

- 1 unidade de cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 unidade de cenoura raspada
- 1/2 unidade de repolho picado
- 200 gramas de vagem
- 2 unidades de tomate
- 2 folhas de couve picada em tiras finas

Modo de Preparo: Refogue a cebola e o alho no azeite. Junte a cenoura. Deixe no fogo por 20 minutos. Se necessário, coloque mais água. Acrescente os tomates e a couve. Cozinhe até os legumes ficarem bem macios.

Sopa de abóbora

Ingredientes:

- 1 e 1/2 cebola picada
- 2 dentes alho picados
- 500 gramas abóbora de pescoço descascada e sem casca
- 1 colher de chá sal
- 1/2 maço espinafre opcional
- Ervas desidratadas à gosto

Modo de Preparo: Refogue a cebola e o alho. Acrescente a abóbora, o sal e cubra com água.

Cozinhe em fogo baixo até a abóbora ficar macia. Depois de cozida bata no liquidificador até adquirir consistência de creme. Em seguida, depois de batida volte à panela caso precise aquecer novamente, acrescente o espinafre e aguarde amolecer.



Secretaria Municipal de Educação
Av. Ver. Abrahão João Francisco • 3855 • Ressacada
88307-303 • Itajaí • Santa Catarina
Fone/Fax: 47 3249-3311
www.itajai.sc.gov.br
•educacao@itajai.sc.gov.br