

# Delícias Saudáveis

RECEITAS SAUDÁVEIS DE GULOSEIMAS  
PARA AS CRIANÇAS



*Ana Paula Montemor*

NUTRIÇÃO MATERNO INFANTIL

# Sumário

## Receitas salgadas

Bolachinhas água e sal.....	3
Bolacha Salgada Integral com Amêndoas...	4
Bolinho de abóbora.....	5
Biscoito com queijo.....	6
Biscoitos salgadinhos .....	7
Chips de batata-baroa.....	8
Chips de beterraba e inhame.....	8
Pãozinho de espinafre.....	9
Pãezinhos de Minuto recheados .....	10

## RECEITAS DOCES

Biscoitinho Amanteigado com morango.....	11
Biscoitinho de Aveia.....	12
Biscoitos de banana e coco.....	13
Biscoitos de chocolate.....	14
Biscoito de chocolate e coco .....	15
Biscoitos de maçã e granola.....	16
Chips de banana.....	17
Cookies de Banana e Aveia.....	17
Cookies com chocolate.....	18
Cookies de aveia e castanha.....	19
Cookies de Coco.....	20
Crumble de banana com aveia.....	21
Muffins de maçã e mel.....	22
Picolé divertido.....	23



Ana Paula Montemor

NUTRIÇÃO MATERNO INFANTIL

# CUIDADO COM OS PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS:

Alguns atributos comuns a muitos alimentos Ultraprocessados podem comprometer os mecanismos que sinalizam a saciedade e controlam o apetite, favorecendo, assim, o consumo involuntário de calorias e aumentando o risco de obesidade. Conheça alguns atributos: Com a “ajuda” de açúcares, gorduras, sal e vários aditivos, alimentos ultraprocessados são formulados para que sejam extremamente saborosos, quando não para induzir hábito ou mesmo para criar dependência. A publicidade desses produtos comumente chama a atenção para o fato de que eles são “irresistíveis”.

**HIPERSABOR: COMER SEM ATENÇÃO** A maioria dos alimentos Ultraprocessados é formulada para ser consumida em qualquer lugar e sem a necessidade de pratos, talheres e mesas. É comum o seu consumo enquanto se assiste a programas de televisão, na mesa de trabalho ou andando na rua. Essas circunstâncias, frequentemente lembradas nas propagandas de alimentos ultraprocessados, também prejudicam a capacidade do organismo “registrar” devidamente as calorias ingeridas.

**CALORIAS LÍQUIDAS:** No caso de refrigerantes, refrescos e outros produtos prontos para beber, o aumento do risco de obesidade é em função da comprovada menor capacidade que o organismo humano tem de “registrar” calorias provenientes de bebidas adoçadas.

**TAMANHOS GIGANTES:** Devido ao baixo custo dos seus ingredientes, é comum que muitos alimentos ultraprocessados sejam comercializados em embalagens gigantes e a preço apenas ligeiramente superior ao de produtos com tamanho regular. Diante da exposição a embalagens gigantes, é maior o risco do consumo involuntário de calorias e maior, portanto, o risco de obesidade.



Ana Paula Montemor

NUTRIÇÃO MATERNO INFANTIL

## A REGRA DE OURO

Alimentos in natura são obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza. E, os alimentos minimamente processados correspondem a alimentos in natura que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, oagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares que não envolvam agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original.

Opte por água, leite e frutas no lugar de refrigerantes, bebidas lácteas e biscoitos recheados; não troque a “comida feita na hora” (caldos, sopas, saladas, molhos, arroz e feijão, macarronada, refogados de legumes e verduras, farofas, tortas) por produtos que dispensam preparação culinária (“sopas de pacote”, “macarrão instantâneo”, pratos congelados prontos para aquecer, sanduíches, frios e embutidos, maioneses e molhos industrializados, misturas prontas para tortas) e opte pelas sobremesas caseiras, dispensando as industrializadas.

Adotar uma alimentação saudável não é fácil porque demanda tempo e dedicação mas, os benefícios que ela proporciona são superiores aos obstáculos que você irá encontrar pelo caminho. Por isso, persista e não desista! Com o tempo, “comer saudável e balanceado” se torna um hábito e quanto mais cedo for iniciado, mais benefícios trará para o organismo.



Ana Paula Montemor

NUTRIÇÃO MATERNO INFANTIL

## Bolachinhas água e sal

- 1 xíc. de farinha de arroz,
- 1 xíc. de amido de milho
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó,
- 1 colher de café de sal,
- 1 ovo,
- 100g de margarina ou manteiga,
- água para dar liga
- a gosto: queijo ralado
- Misture todos os ingredientes com as mãos, vá acrescentando a água aos poucos, até ficar uma massa homogênea sem grudar nas mãos. Enrole bolinhas de massa achate com a palma da mão e dê o formato que quiser. Não deixe muito fininha para não quebrar. Misture o que gostar: orégano, ervas finas, gergelim, linhaça... Dessa receita fiz tres sabores diferentes, dividi a massa e numa parte misturei orégano e em outra linhaça e gergelim. Coloquei as bolachinhas em forma untada com margarina ou manteiga e levei ao forno 180°C por 15 a 20min. Aprontam muito rápido, fiquem de olho



Ana Paula Montemor

NUTRIÇÃO MATERNO INFANTIL

# Bolacha Salgada Integral com Amêndoas

- 1 ovo
- 2 claras
- ½ xícara (chá) leite de amêndoas
- 1 xícara (café) flocos de amaranto
- ½ xícara (chá) amêndoas picadas
- 2 colheres (chá) sal
- 2 xícaras (café) farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) bicarbonato
- 1 xícara (chá) farinha de chia
- Misture todos os ingredientes, amasse-os bem em uma pedra enfarinhada e abra a massa com um rolo. Deixe com meio centímetro de espessura e corte as bolachas no formato desejado. Coloque em uma forma untada e asse em forno quente por cerca de 25 minutos. Pincele as bolachas antes de enformar com óleo vegetal (da sua escolha) e salpique com orégano ou outra erva a gosto.



Ana Paula Montemor

NUTRIÇÃO MATERNO INFANTIL

## Bolinho de abóbora

- 1 xícara de (chá) de abóbora
- 1 xícara de (chá) batata-baroa
- 1/3 xícara (chá) aveia em flocos
- 1/2 unidade de cebola
- 1 dente de alho
- Faça um refogado com o alho e a cebola. Adicione a batata-baroa e em seguida a abóbora, deixe-as cozinhando em fogo baixo, se for preciso adicione água, mas bem pouquinho. Quando a abóbora e a batata-baroa estiverem bem moles, amasse-as com o espremedor de batatas. Acrescente a aveia, acerte o sal e a pimenta, e modele os hambúrgueres. Aqueça uma frigideira anti-aderente, unte com um fio de azeite e doure os hambúrgueres. Deixe 3 minutos de um lado, vire cuidadosamente, e deixe mais 2 minutos do outro lado



*Ana Paula Montemor*

NUTRIÇÃO MATERNO INFANTIL

## Biscoito com queijo

- 1 xíc. de farinha de arroz
- 1 xíc. de amido de milho
- 1 ovo,
- 1 col sopa de fermento em pó,
- 3 col sopa de manteiga,
- 4 col sopa de queijo ralado,
- 1/2 colherinha de café de sal
- Água suficiente para ligar a massa
- Em um recipiente fundo misturar todos os ingredientes secos. Fazer um buraco no meio e acrescentar o ovo e a margarina. Misture com a mão e, vá adicionando a água aos poucos até ficar uma massa que não grude na mão e esteja boa para enrolar. Faça os biscoitos no formato que desejar, moldando com as mãos. Leve ao forno em assadeira untada com margarina por cerca de 20 a 25 minutos. Ficam branquinhos por cima e douram embaixo. Delicioso para comer a tarde ou levar para um lanchinho



Ana Paula Montemor

NUTRIÇÃO MATERNO INFANTIL



## Biscoitos salgadinhos

- 1 e 1/2 xíc. de farinha de arroz,
- 1 xíc. de amido de milho,
- 4 col sopa de manteiga,
- 1 ovo,
- leite ou água para dar liga
- 1 colher de sob. fermento em pó
- 1 Col Sopa de linhaça,
- 1 Col Sopa de gergelim,
- 3 Col Sopa de queijo ralado,,
- Misture todos os ingredientes com as mãos. Vá colocando o leite aos poucos, até sentir que a massa tá boa para enrolar. Pegue pedacinhos faça uma bolinha e achate na palma da mão. Não deixe muito fina. Use cortador ou dê o formato que quiser. Unte uma assadeira e coloque os biscoitinhos um a um. Leve ao forno 180°C por cerca de 15 a 20 min



Ana Paula Montemor

NUTRIÇÃO MATERNO INFANTIL

## Chips de batata-baroa

- 2 batatas-baroas médias / azeite / sal a gosto
- Lave bem as batatas baroas e descasque-as. Com a ajuda do descascador ou com uma faca pequena (de legumes) afiada, corte a baroa no sentido vertical, de modo a ter chips redondos e bem finos. Unte uma assadeira com um fio de azeite e disponha os chips lado a lado, nunca um em cima do outro para que dourem de forma uniforme. Ajustar o sal e asse por 20 minutos a 180°C em forno preaquecido e, depois, por mais cinco minutos por 200°C.

## Chips de beterraba e inhame

- 2 beterrabas • 2 Inhames
- Azeite • Sal
- Lave bem as beterrabas e os inhames e descasque-os. Com a ajuda do descascador ou com uma faca pequena (de legumes) afiada, corte a beterraba e o inhame no sentido vertical, de modo a ter chips redondos e bem finos. Unte uma assadeira com um fio de azeite e disponha os chips lado a lado, nunca um em cima do outro, para que dourem de forma uniforme. Ajuste o sal e asse por 20 minutos a 180°C e depois por 5 minutos a 200°C



Ana Paula Montemor

NUTRIÇÃO MATERNO INFANTIL

## Pãozinho de espinafre

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 1 xícara (chá) de queijo mussarela em cubinhos
- 1 xícara (chá) cheia de espinafre
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1/2 xícara (chá) de leite integral
- 3 ovos
- Desfolhe o espinafre e pique grosseiramente. Em um liquidificador, bata o óleo, o leite, os ovos e o espinafre. Em um bowl, junte todos os ingredientes secos. Aos poucos e com ajuda de um fouet, acrescente a parte líquida. Unte a forma de muffin, preencha a metade com a massa, recheie com o queijo e cubra a outra metade. Asse em forno preaquecido a 180°C por mais ou menos dez minutos



Ana Paula Montemor

NUTRIÇÃO MATERNO INFANTIL

## Pãezinhos de Minuto recheados

- 1 e 1/2 xíc. de farinha de arroz,
  - 1/2 xíc. de polvilho doce,
  - 1/2 xíc. de fécula de batata,
  - 2 colheres sopa fermento pó,
  - 1 ovo,
  - 2 colheres de chá de CMC ,
  - 3 colheres de sopa de açúcar,
  - 1 colher de sobremesa de sal,
  - 3 col sopa de manteiga
  - 1/2 xíc. de leite.
- Em uma tigela junte todos os ingredientes secos e misture. Adicione a manteiga, o ovo levemente batido e o leite vá colocando aos poucos. Misture tudo com a mão até formar uma massa homogênea que não grude nas mãos. Se grudar coloque mais um pouquinho de farinha de arroz. Faça um bola e deixe descansando uns 5 min. Se quiser rechear, vá preparando o recheio. Eu cortei cubinhos de muçarela e salame. Modele os pãezinhos no formato desejado. Fiz uma bolinha média, achatei na palma da mão coloquei os cubinhos do recheio e fechei dando o formato de uma bolinha achatada. Vá colocando os pãezinhos em uma forma forrada com papel manteiga, não untei e não grudou. Pincele gema de ovo em cima de cada um e leve ao forno pré aquecido 180°C por cerca de 25 min. dependendo do forno.



Ana Paula Montemor

NUTRIÇÃO MATERNO INFANTIL

# Biscoitinho Amanteigado com morango

- 200 g de manteiga - 1 tablete
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de amido de milho
- 1 ¼ xícara de açúcar
- 1 vidro de geleia de morango

Pré-aqueça o forno a 180° C. Misture tudo com as mãos. Amasse muito bem, abra com um rolo em cima de uma tábua polvilhada com farinha e corte usando cortadores de biscoito de vários formatos. Coloque em uma assadeira, sem untar, e leve ao forno por aproximadamente 20 minutos. Deixe os biscoitos esfriarem e passe geleia de morango no fundo de um biscoito e cole outro do mesmo formato fazendo uma espécie de sanduiche. Uma observação: os biscoitos devem ser retirados do forno assim que começarem a ficar levemente dourados, mesmo que eles ainda estejam molinhos. Os biscoitos só endurecem depois que eles esfriam completamente!!



Ana Paula Montemor

NUTRIÇÃO MATERNO INFANTIL

## Biscoitinho de Aveia

- 1 xícara aveia
- 1 xícara açúcar
- 1 xícara farinha de trigo
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) manteiga
- 1 colher fermento em pó químico
- Misture todos os ingredientes secos e, depois, adicione a manteiga com um garfo. Acrescente os ovos, mexendo bem para criar uma "liga". A massa precisa ficar um pouco úmida para você conseguir fazer as bolinhas. Nessa hora, passe farinha nas mãos (caso contrário, a massa gruda muito nas mãos). Asse em forno quente de 15 a 20 minutos. Dica: A massa cresce. Se você quiser fazer bolachas pequenas, faça bolinhas bem pequenas



Ana Paula Montemor

NUTRIÇÃO MATERNO INFANTIL

## Biscoitos de banana e coco

- $\frac{1}{3}$  xícara farinha de coco
- $\frac{1}{2}$  colher de chá bicarbonato de sódio
- 1 xícara de óleo coco
- 2 ovos
- 1 und banana grande
- $1\frac{1}{2}$  colher de chá essência de baunilha
- $\frac{1}{2}$  xícara chocolate 1/2 amargo
- Numa tigela de tamanho médio, misture a farinha de coco e o bicarbonato de sódio. Numa tigela separada, misture o óleo de coco, a banana, os ovos e a baunilha. Combine os ingredientes secos com os húmidos. Adicione o chocolate. Com uma colher, forme biscoitos com 4 cm numa assadeira forrada com papel manteiga. Leve a assadeira ao forno durante 12 minutos.



Ana Paula Montemor

NUTRIÇÃO MATERNO INFANTIL

## Biscoitos de chocolate

- 2 xícaras água
  - 1 xícara manteiga
  - ¼ xícara óleo de coco
  - ½ xícara mel
  - 3 ovos
  - ½ col sopa extrato de baunilha
  - 2 xícaras farinha de amêndoa
  - ¾ xícara cacau em pó (pode ser chocolate)
  - 1 colher sopa sal
  - 1 colher de sopa bicarbonato de sódio
- Coloque 2 xícaras de água numa panela e coloque-a em fogo médio. Coloque manteiga, o óleo de coco e o mel também na panela e mexa até que fique homogêneo. Desligue e reserve. Pré-aqueça o forno a 190°C. Numa tigela de tamanho médio, misture os ingredientes secos. Misture e bata os ovos numa tigela pequena. Deite a mistura de manteiga numa tigela grande, adicione os extratos de baunilha e de hortelã e misture bem. Em seguida adicione também os ovos e volte a misturar bem. Em seguida, adicione lentamente a mistura de ingredientes secos na tigela, cerca de ½ xícara de cada vez, misturando bem. Aplique uma camada de papel manteiga por cima de uma assadeira. Em seguida adicione pequenas colheradas da massa de biscoitos por cima do papel manteiga e têm que ficar afastadas a cerca de 3 cm para evitar que os biscoitos se colem uns aos outros quando se expandirem. Asse por 10 a 12 minutos e deixe os biscoitos descansarem durante pelo menos 5 minutos antes de os consumir



Ana Paula Montemor

NUTRIÇÃO MATERNO INFANTIL



## Biscoito de chocolate e coco

- 1 2/3 xícara (chá) de amêndoamoídas
- 4 clara de ovo
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 125 gramas de chocolate meio amargo derretido
- 1 xícara (chá) de coco
- No liquidificador, bata as amêndoas até formar uma farinha. À parte, bata as claras em neve, junte aos poucos o açúcar e incorpore a farinha de amêndoa delicadamente. Acrescente o chocolate derretido e o coco. Coloque colheradas sobre uma assadeira untada e forrada com papel-manteiga. Asse no forno, preaquecido, a 200 °C durante 20 minutos.



*Ana Paula Montemor*

NUTRIÇÃO MATERNO INFANTIL

## Biscoitos de maçã e granola

- 225 g de farinha de trigo
  - 100 g de manteiga sem sal
  - 4 col sopa de açúcar mascavo
  - 1 colher (chá) de canela em pó
  - 2 maçãs
  - 5 g de granola sem açúcar
  - 1 ovo, batido
  - 4 a 5 col (sopa) leite
- Preaqueça o forno a 190°C. Numa tigela, ponha a farinha de trigo e a manteiga, amassando-as com as pontas dos dedos até obter uma farofa. Acrescente o açúcar, a canela, as maçãs em cubos e a granola. Junte o ovo e leite suficiente para dar liga à massa. Com uma colher de sobremesa, disponha porções da massa em 2 tabuleiros untados, deixando um certo espaço entre cada bolinho. Polvilhe com um pouco de açúcar e asse-os por 15 minutos ou até estarem dourados e firmes ao toque. Transfira os bolinhos para uma grade até que esfriem. Esses bolinhos, que podem ser servidos mornos ou frios.



Ana Paula Montemor

NUTRIÇÃO MATERNO INFANTIL

## Chips de banana

- 2 bananas da terra (pode ser prata tbm)
- Obs: tem que estar madura, mas não pode ser muito – tem que ser durinha ainda
- Corte a banana em rodela finas. Unte uma forma com manteiga e disponha as bananas lado a lado. Asse por 20 minutos a 180°C em forno preaquecido e, depois, por mais cinco minutos por 200°C.

## Cookies de Banana e Aveia

- 1 und banana nanica
- 2 und ameixas secas
- 5 colheres de aveia em flocos
- 1 colher (café) de óleo de canola
- 5 gotas de essência de baunilha
- 1 colher (café) de mel
- Amasse a banana e as ameixas com um garfo. Adicione a aveia, o óleo e o mel. Com a ajuda de duas colheres faça os cookies e coloque-os em uma assadeira untada com manteiga. Leve ao forno pré-aquecido por 15 a 20 minutos, verificando se os cookies já estão ficando dourados



Ana Paula Montemor

NUTRIÇÃO MATERNO INFANTIL

## Cookies com chocolate

- 2 ovo
- 3/4 xícaras de açúcar mascavo
- 1/2 xícara de açúcar
- 250 gramas de manteiga
- 1 colher (chá) de fermento químico
- 2 1/2 xícaras de farinha de trigo
- 100 gramas de coco fresco
- 1 xícara de chocolate em gotas ou picado
- Em uma tigela, bata ligeiramente os ovos e acrescente os dois tipos de açúcar e a manteiga, misturando bem. Junte o fermento, a farinha de trigo, o coco e as gotas de chocolate e mexa até obter uma pasta. Abra a massa sobre uma superfície forrada com papel-manteiga e coloque-a em uma assadeira. Leve para gelar por 15 minutos. Transfira para uma superfície lisa. Corte os biscoitos com cortadores de diferentes formatos e transfira-os para uma assadeira forrada com papel-manteiga. Leve ao forno moderado (180 °C) por 20 minutos ou até os biscoitos dourarem. Polvilhe com açúcar branco.



Ana Paula Montemor

NUTRIÇÃO MATERNO INFANTIL

## Cookies de aveia e castanha

- 100g de manteiga
- 1 xícara de açúcar
- 2 ovos
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1/2 xícara de farinha integral
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 1 e 1/2 xícara de aveia em flocos
- 1 xícara de castanhas quebradas
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- 
- Misture manteiga com o açúcar e a canela até obter um creme leve. Junte os ovos, um a um, batendo bem a cada adição.
- Aos poucos, adicione a farinha com o bicarbonato, mexendo até ficar homogêneo. Por fim, acrescente a aveia e as castanhas.
- Em uma assadeira untada com manteiga, faça bolinhas com 2 colheres, deixando um espaço de mais ou menos 4cm entre elas.
- Asse em forno pré aquecido a 180°C até ficarem dourados.



Ana Paula Montemor

NUTRIÇÃO MATERNO INFANTIL

## Cookies de Coco

- 1 xícara amêndoas trituradas
- 2 xícaras farinha de aveia
- 3/4 de xícara açúcar
- 3/4 de xícara coco ralado sem açúcar
- 1/3 de xícara óleo de coco
- 5 colheres (sopa) leite
- 1 colher (chá) extrato de baunilha
- Em uma tigela, misture os ingredientes secos. Em outra, junte o óleo de coco, o leite e a baunilha. Jogue a mistura líquida sobre os ingredientes secos e mexa tudo com uma colher. Faça os biscoitos e coloque-os em uma forma, que irá ao forno preaquecido a 180°C, por 20 minutos. Espere esfriar para retirá-los da forma.



Ana Paula Montemor

NUTRIÇÃO MATERNO INFANTIL

## Crumble de banana com aveia

6 bananas

1/2 1/2 xícara de farinha integral

1/2 1/2 xícara de aveia em flocos finos

1/2 xícara de açúcar mascavo

2 colheres (sopa) de ghee ou óleo de coco ou

- manteiga

Canela em pó à gosto

Corte as bananas em rodellas grossas e coloque

- numa vasilha que vá ao forno. Polvilhe com um
- pouco de canela, se quiser. Num recipiente,
- coloque a farinha, a aveia, o açúcar e a gordura e
- vá misturando com a mão até virar uma farofinha.
- Coloque essa farofinha sobre a banana e leve ao
- forno pré aquecido por 30 minutos.



Ana Paula Montemor

NUTRIÇÃO MATERNO INFANTIL

## Muffins de maçã e mel

- 2 claras de ovo
  - 2 xícaras farinha de trigo integral
  - 1 colher (sopa) fermento em pó
  - 1/2 colher (chá) sal
  - 1 colher (chá) canela em pó
  - 180 ml leite desnatado
  - 4 colheres (sopa) óleo
  - 4 colheres (sopa) mel
  - 1 xícara (125 g) maçãs picadas
- Preaqueça o forno a 190 °C. Unte levemente uma forma para 12 muffins ou 12 formas de empada, ou forre-as com forminhas de papel. Bata levemente as claras de ovo. Em uma tigela separada, misture bem os ingredientes secos. Em outra tigela, misture o leite, o óleo, o mel e as maçãs. Acrescente as claras de ovos à mistura de leite aos poucos e adicione essa mistura aos ingredientes secos. Misture tudo até que a massa fique apenas umedecida. A massa deve ficar com carocinhos. Preencha cerca de dois terços de cada forma untada. Asse cerca de 20 minutos até que doure.



Ana Paula Montemor

NUTRIÇÃO MATERNO INFANTIL



# PICOLÉ DIVERTIDO

- 1 manga grande, madura (tipo Palmer)
- 4 colheres (sopa) de leite em pó desnatado
- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- 1 colher (chá) de açúcar demerara
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 4 morangos cortados em lâminas

No liquidificador, bata a manga até obter um purê. Em seguida, acrescente os demais ingredientes, exceto os morangos. Bata até incorporar tudo. Desligue o aparelho e junte o morango com cuidado. Distribua a mistura em forminhas de picolé. Leve ao congelador para endurecer. Retire 5 minutos antes de desenformar e sirva em seguida.



Ana Paula Montemor

NUTRIÇÃO MATERNO INFANTIL

# Ana Paula Montemor

Formada em Nutrição desde 2006, atuei em diversas áreas como Hospital, Clínicas, mas foi em 2014, com a chegada da Ana Luiza, minha filha, que realmente me apaixonei por crianças e me encontrei em trabalhar com elas e as mães, direcionando e ajudando em suas rotinas alimentares.

Desde então minha missão de vida é ajudar essa nova geração a ter uma qualidade de vida melhor!! por isso gosto tanto de trazer sempre novas informações para as famílias, resgatando laços familiares e o prazer à mesa!

Espero com esse ebook ajudar as famílias a ter novas opções de lanchinhos saudáveis para os pequenos, deixando de lado os produtos industrializados tão comumente consumidos hoje em dia! E resgatar o prazer de ir para a cozinha e envolver também os pequenos nas confecção das receitas!!



*Ana Paula Montemor*

NUTRIÇÃO MATERNO INFANTIL