RECEITAS VEGETARIANAS

Para fazer com as crianças

(a partir dos 2 anos de idade)

INTRODUÇÃO

A alimentação vegetariana ou dieta vegetariana é um padrão de consumo alimentar que tem conquistado popularidade em todo o mundo. Essa prática consiste na exclusão parcial ou total de produtos de origem animal na alimentação.

Com o crescimento do vegetarianismo no Brasil e no mundo a prevalência desse padrão alimentar tem aumentado em bebês, crianças e adolescentes. Como essas são fases de intenso crescimento e desenvolvimento, a alimentação é considerada o ponto principal para que esse processo ocorra de maneira mais saudável, pois são nos primeiros anos de vida que a criança desenvolve suas capacidades sensitivas, motoras, cognitivas e de linguagem.

A Academia Americana de Nutrição e Dietética considera que as dietas vegetarianas quando adequadamente planejadas, incluindo as estritas, são saudáveis, nutricionalmente adequadas e podem fornecer benefícios à saúde na prevenção e tratamento de certas doenças. São apropriadas para todos os ciclos da vida, incluindo gravidez, lactação, infância, adolescência.



INTRODUÇÃO

Devido ao aumento do número de famílias que optam pelo padrão alimentar vegetariano, inspirando e ensinando esses propósitos de vida aos seus filhos, desenvolvemos esse ebook com o objetivo de auxiliar essas famílias com receitas de preparações e lanches mais nutritivos fornecendo uma variedade mais completa de nutrientes.

Esperamos que gostem, aproveitem e utilizem nossas dicas, orientações e receitas tornando a alimentação mais prazerosa e nutritiva.

Amanda Eifler

Caroline Beskow

Karoline Basquerote

Sabrina Vallar

Victória Meneghini

Victória Praetzel



UTENSÍLIOS

Ter utensílios de cozinha indicados para crianças pode ajudá-las a demonstrar interesse por cozinhar. Por esse motivo, vamos dar algumas dicas de utensílios para você ter em casa.



Cortadores Divertidos



Medidores



Mini ralador



Luva de Silicone



Facas



Forminhas de Silicone

NUTRIENTES IMPORTANTES

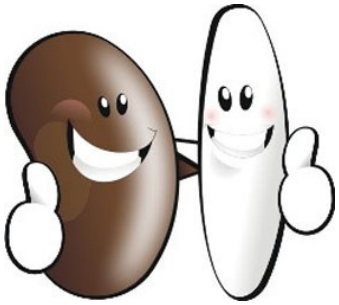
Proteína

A proteína é necessária para o crescimento e para a manutenção e reparação de tecidos.





Crianças veganas obtem proteína de: nozes, sementes, ervilha, feijão, lentilhas, produtos de soja (leite, tofu e iogurte) combinadas com cereais como pães, arroz, macarrão e batata.

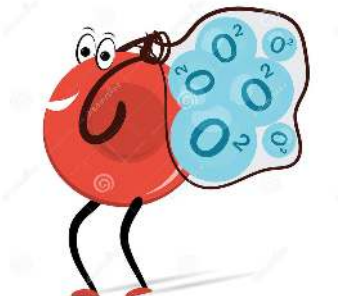




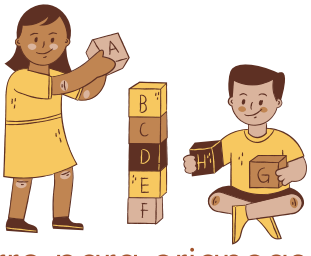
Nutrientes Importantes: criança vegana

Ferro

O ferro é essencial para a função de vários sistemas e, em particular, como parte do pigmento nas células vermelhas do sangue chamadas hemoglobina, que transportam oxigênio.



A deficiência de ferro pode causar anemia. É importante prevenir pois a deficiência de ferro em crianças tem um impacto imediato e a longo prazo sobre o desempenho e comportamento intelectual.





Fontes de ferro para crianças veganas incluem: cereais integrais, leguminosas, como ervilhas, feijões e lentilhas, nozes e sementes, vegetais de folhas verdes, tofu e frutas secas. A absorção de ferro pode ser melhorada se alimentos ou bebidas ricos em vitamina C são consumidos na mesma refeição.

Zinco

O zinco desempenha um papel importante no funcionamento de todos os órgãos do corpo. Também está envolvido no sistema imunológico, e na cicatrização de feridas. O zinco a partir de fontes vegetais é menos absorvido do que o de a partir de fontes animais, devido à presença de fitatos, por isso, é importante ter a certeza que as crianças veganas tenham alimentos ricos em zinco diariamente.

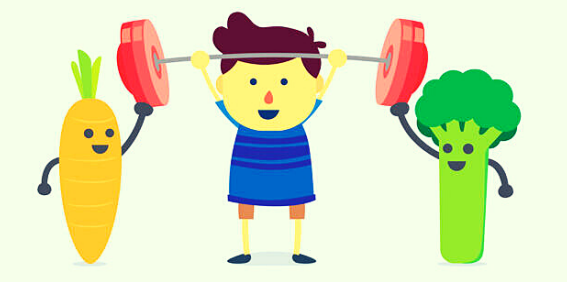




Boas fontes de zinco para as crianças veganas incluem: legumes, cereais integrais, gérmen de trigo, tofu e sementes e nozes.

Cálcio

Os requisitos para cálcio são altos em crianças de 1-4 anos. O cálcio é necessário para a construção e manutenção de uma boa saúde óssea, e para muitas outras funções do corpo.



Para os vegetarianos que não consomem leite de vaca é importante incluir boas fontes vegetais de cálcio na dieta. Estes incluem: leite de soja sem açúcar fortificado com cálcio, de amêndoas, de aveia ou de côco, tofu, verduras, leguminosas (feijão, lentilha, grão de bico), amêndoas, tahine (pasta de gergelim), figos e sementes.



Vitamina B12

A vitamina B12 é essencial para a formação de células vermelhas do sangue e para um sistema nervoso saudável.





A deficiência de vitamina B12 pode levar a perda de energia e apetite, e se não for corrigida rapidamente, pode conduzir a danos permanentes.

As únicas fontes boas de vitamina B12 para as crianças que seguem uma dieta vegana são alimentos enriquecidos com a vitamina.

Os pais ou cuidadores devem procurar aconselhamento nutricional para acompanhamento e suplementação se necessário.

LEITE E ALTERNATIVAS VEGETAIS

A criança vegetariana, assim como as demais crianças, deve ser amamentada por 2 anos ou mais e, nos primeiros 6 meses, receber apenas leite materno. Se a criança continua sendo amamentada **após os 6 meses**, grande parte do aporte de cálcio será proveniente do leite materno, sendo **complementado por alimentos de origem vegetal**, como espinafre, couve, brócolis, alho poró, tofu e amêndoa.

Nunca substituir o leite materno por leite vegetal!





COMO ADAPTAR RECEITAS

Existem algumas formas de substituir ingredientes de origem animal nas receitas, por ingredientes 100% vegetais. Essas substituições não visam a substituição nutricional, mas sim têm como objetivo deixar a receita o mais próximo possível, em termos de sabor e textura, de sua versão original.

1 OVO	½ Banana grande amassada
	1 colher de sopa de farinha de soja + 1 colher de sopa de água
	1 colher de sopa de água + 1 colher de sopa de vinagre
	1 colher de sopa de semente de linhaça ou chia + 3 colheres de sopa de água
1 xícara de leite	1 xícara de leite vegetal (soja, amêndoas, aveia, arroz, etc.)
1 xícara de iogurte	1 xícara de iogurte vegetal
3 colheres de manteiga	3 colheres de manteiga vegetal
	2 colheres de óleo vegetal
2 colheres de creme de leite	1 colher de iogurte vegetal + 1 colher de tofu
	1 xícara de creme de leite vegetal
1 colher de mel	1 colher de melado
	1 colher de agave
1 colher de ricota	1 colher de tofu mexido



LEGENDA

SG Sem Glúten

SL Sem Lactose

SA Sem Açúcar

VG Vegano



RECEITAS SALGADAS



Pãezinhos Coloridos



INGREDIENTES

500g de farinha de trigo
300ml de água morna
2 a 3 colheres de sopa de óleo
20g de fermento biológico
1 colher de chá de sal
1 colher de sopa de açúcar
1 prato de sobremesa de espinafre com os talos, batido no liquidificador com um pouco de água (para fazer o pão verde)
1 unidade de beterraba grande ralada (para fazer o pão rosa)
1 xícara de abóbora cabotiá cozida e triturada no liquidificador (para fazer o pão laranja)

Tempo de preparo: 1 hora

Rendimento: 10 pãezinhos

SL VG

MODO DE PREPARO

Em uma vasília, coloque o **fermento biológico**, o **sal**, o **açúcar** e 3 colheres de sopa de **farinha de trigo**. Acrescente a **água morna**, misture um pouco, bem devagar, e deixe descansar.

Quando a mistura estiver espumosa, acrescente o **espinafre**, ou a **beterraba**, ou a **abóbora cabotiá** e a **farinha de trigo**, aos poucos até dar o ponto.

Amasse bem a massa até ficar macia, lisa e homogêniea.

Separe em bolinhas e leve ao forno pré aquecido a 180°C para assar por 30min ou até os pãezinhos terem crescido e assado por completo.



Panquecas Divertidas



INGREDIENTES

2 ovos
1 1/2 xícara de leite
1 xícara de farinha de trigo integral
1/2 xícara de farinha de trigo
1/2 xícara de óleo
1/2 maço de rúcula
1 pitada de sal

Rosa - 1/2 beterraba pequena batida no liquidificador.

Laranja - 1 cenoura pequena batida no liquidificador.

MODO DE PREPARO

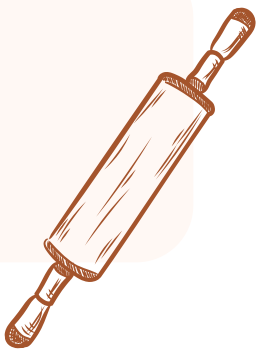
Bater todos os ingredientes no liquidificador.
Acrescentar mais farinha e leite, caso queira
maior quantidade. A massa deve ficar fina.
Rechear e levar ao forno para ficar crocante.
Pode acrescentar queijo ralado.

Pode ser feito com cenoura, beterraba, couve, agrião, espinafre.

Tempo de preparo: 1 hora

Rendimento: 10 pãezinhos

SA





Hambúrguer de Grão de Bico e Abóbora

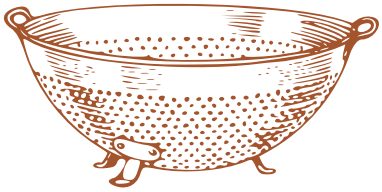
INGREDIENTES

2 xícaras de grão de bico
2 xícaras de abóbora cabotiá picada
1 cebola pequena picada
1 dente de alho picado
1/2 xícara de aveia em flocos finos
1 xícara de cheiro verde picado
1 colher de sopa de tahine

Tempo de preparo: 1 hora

Rendimento:

SG SL SA VG



MODO DE PREPARO

Cozinhe o **grão de bico** na pressão por mais ou menos 45min , ou até amolecer. Cozinhe a **abóbora** já picada até ficar macia.

Amasse a **abóbora** com um garfo. Processe o **grão de bico** no processador, até virar uma pasta.

Junte **todos os ingredientes** já picados em uma tigela. Amasse bem até virar uma massa homogênea que não grude nas mãos.

Modele os **hambúrgueres**. Eles podem ser congelados ainda crus.

Na hora de servir, grelhe dos dois lados em uma frigideira.

Pode ser ofertado como lanche ou refeição principal.

Bolinhas de Batata Doce



INGREDIENTES

1 xícara de batata doce cozida e amassada (purê)
1 colher de sopa de azeite de oliva
4 colheres de sopa de farinha de grão de bico (ou farelo de aveia, ou quinoa em flocos, ou amaranto em flocos)
Temperos à gosto
Azeite de oliva extra virgem e açafrão em pó para pincelar nas bolinhas

Tempo de preparo: 45 min

Rendimento: 12 bolinhas

SG SL SA VG

MODO DE PREPARO

Misture a batata com o azeite, o sal e os temperos. Adicione a farinha e misture bem até obter uma massinha compacta.

Faça bolinhas (se quiser pode rechear com legumes, abra a massa na palma da mão, acrescente o recheio de sua preferência e feche com cuidado, fazendo as bolinhas).

Pincele as bolinhas com a mistura de azeite com açafrão.

Asse em forno pré aquecido a 180°C por cerca de 25 min.



Torta de palmito

Por Sabrina Vallar

INGREDIENTES

Massa:
1 e 1/2 xícara de farinha de arroz
1 xícara de farinha integral
1/2 xícara de azeite de oliva
1 e 1/2 xícara de água
1/2 xícara de leite de soja
1 colher de chá de sal
1 colher de sopa de fermento

Recheio:
1 cebola picada
3 tomates grandes picados
1 vidro de Palmito
Salsinha a gosto
Temperos (sal, curry e pimenta preta)

Tempo de preparo: 1 hora

Rendimento: 20 pedaços

SL SA VG

MODO DE PREPARO

Massa:
Bater tudo no liquidificador exceto o fermento. Adicionar o **fermento** mexendo com uma colher no final.

Recheio:
Refoga a **cebola** com **azeite de oliva** adiciona os **tomates** (refoga rapidinho) adiciona os **temperos** e a **salsinha** desliga o fogo e por último adiciona o **palmito** picado.

Em uma forma, de vidro ou qualquer outra forma untada, coloca metade da massa depois por cima coloca todo o recheio e por último coloca a outra metade.

Leva ao forno a 200°C por mais ou menos 40 minutos (depende do forno).

Quando estiver douradinho está pronto!



Mini Pizza

INGREDIENTES

1 colher de sopa de requeijão ou creme de tofu
2 colheres de sopa de farelo de aveia ou aveia em flocos finos
2 colheres de sopa de ovo de chia

Para a cobertura:
Molho do tomate
Queijo mussarela
Tomate cereja
Orégano

Tempo de preparo: 30 min

Rendimento: 2 mini pizzas

SG SA

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture **todos os ingredientes** até formar uma massa homogênea.

Despeje a massa em forminhas de cupcake untadas e coloque para assar em forno pré aquecido a 180°C por 20 min.

Retire do forno, cubra com **molho de tomate**, **queijo**, **tomate cereja** e **orégano**, e leve de volta ao forno por mais 10 min.



Nuggets de Brócolis

INGREDIENTES

1/2 maço de brócolis
1 **ovo**
1**/2 xícara** de farelo de aveia
Sal, salsinha e queijo ralado a gosto

MODO DE PREPARO

Higienize o brócolis.
Cozinhe o brócolis.
Após cozido, pique o brócolis.
Junte no processador ou mixer o brócolis e demais ingredientes até formar uma massa homogênea.
Deixe a mistura na geladeira por 5-10 minutos. Ligue o forno em 200°C.
Unte a forma e molde com a colher e coloque no forno, virando de vez em quando.

Tempo de preparo: 30 min

Rendimento: 2 mini pizzas

SG SA

@papadoantonio



Pastinhas Coloridas

INGREDIENTES

Espinafre ou beterraba ou cenoura cozidos
Requeijão ou Tofu
Sal a gosto

Alho e cebola (escolha)

MODO DE PREPARO

Corte o vegetal escolhido em pedaços pequenos e refogue na frigideira com os temperos de sua escolha (cebola ou alho).
Após refogado, colocar no liquidificador o vegetal escolhido e requeijão ou tofu até conseguir consistência de uma pasta.
Ao final, uma pitada de sal se for preciso.

Tempo de preparo: 30 min

Rendimento: 2 mini pizzas

SG SA

@papadoantonio

Aveioca Colorida



INGREDIENTES

4 colheres de sopa de farelo de aveia ou aveia em flocos
4 colheres de sopa de água
1 colher de sopa de cenoura ralada
1 colher de sopa de beterraba ralada

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture a **aveia** com a **água**. Adicione a **cenoura ralada** para fazer a aveioca laranja, ou a **beterraba ralada** para fazer a aveioca rosa.

Em uma frigideira antiaderente pequena, despeje a massa. Deixe dourar de um lado e vire.

Tempo de preparo: 15 min

Rendimento: 2 panquecas

SG SL SA VG

Pão de Queijo Rosa



INGREDIENTES

2 colher de sopa de creme de ricota ou requeijão ou creme de tofu
4 colheres de sopa de queijo ralado
10 colheres de sopa de tapioca
2 colher de sopa de beterraba ralada

Tempo de preparo: 15 min

Rendimento: 8 pães de queijo

SG SA

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture **todos os ingredientes**. A massa fica bem firme e modelável, então é necessário misturar com as mãos.

Quando a massa já estiver misturada, molde as bolinhas e leve para assar em forno pré aquecido a 200°C por 15 min.

Bolinhos de Aipim



INGREDIENTES

2 xícaras de aipim (mandioca)
4 colheres de sopa de orégano
2 colheres de sopa de salsinha
4 colheres de sopa de farinha de linhaça
Sal a gosto
Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe o **aipim** com água por 30min

Amasse o **aipim** com um garfo, adicione todos os **temperos** e misture.

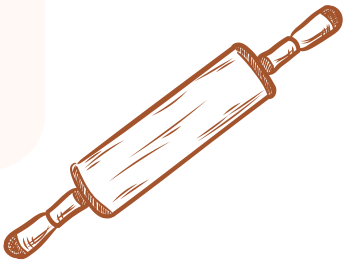
Molde em bolinhas e passe na **farinha de linhaça**.

Leve ao forno a 200°C por cerca de 20min.

Tempo de preparo: 1 hora

Rendimento: 16 bolinhas

SG SL SA VG





Bolinhos de Arroz

INGREDIENTES

1 xícara de farinha de trigo
1/2 xícara de arroz cozido
1/2 xícara de água
2 colheres de sopa de óleo
1 ovo de chia *
Sal a gosto
Temperos a gosto

Tempo de preparo: 15 min

Rendimento: 20 bolinhas

SL SA VG

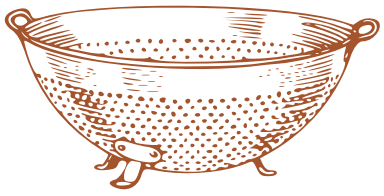
MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture **todos os ingredientes** até formar uma massa lisa e homogênea. Molde os bolinhos com a ajuda de uma colher de sopa.

Em uma frigideira pré aquecida com um fio de óleo, coloque os bolinhos para grelhar. Também pode ser assado no forno.

***COMO FAZER O OVO DE CHIA:**
1 colher de sopa de chia
1/2 copo de água

Deixe a **chia** de molho na **água** por 15 min. Ela vai ficar na mesma consistência de um ovo.





Pão de quê (batata doce)

INGREDIENTES

2 xícaras de batata doce cozida e esmagada
1 + 1/2 xícara de polvilho doce
1 xícara de polvilho azedo
3 colheres de sopa de óleo
1 xícara de água (pode ser necessário o uso de mais água, observe se a massa está esfarelenta. Se estiver, adicione mais água para dar o ponto)
Sal a gosto
Temperos a gosto

SL SA VG

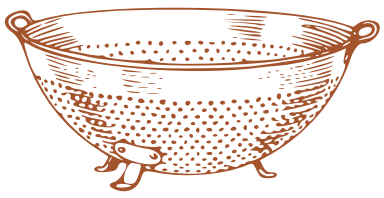
MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misturar todos os ingredientes até que se obtenha uma massa homogênea.

Faça bolinhas e coloque em uma forma untada no forno pré- aquecido a 200 graus, por cerca de 25 minutos

Tempo de preparo: 40 min

Rendimento: 20 unidades





Snack de grão de bico

INGREDIENTES

- **1 xícara de Grão de bico**
- **Orégano (a gosto)**

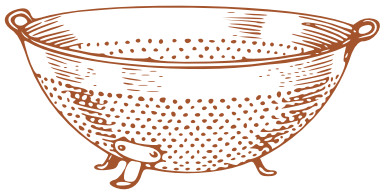
MODO DE PREPARO

Deixe o grão de bico de molho por 8 horas.
Escorrera a água e lave os grãos.
Em uma forma untada coloque o grão de bico e tempere com orégano.
Asse no forno por 30 minutos a 200 graus.

SL SA VG SG

Tempo de preparo: 35 min

Rendimento: 1 xícara





Homus de beterraba

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de grão-de-bico cru
- 1/2 beterraba média (150g) cozida
- Sal a gosto
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de tahine (opcional)
- 1 dente de alho médio sem o miolo

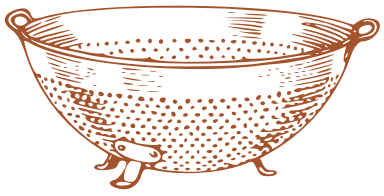
SL SA VG SG

MODO DE PREPARO

Deixe o grão de bico de molho por 12 horas.
Escorrera a água e lave os grãos.
Escorra, lave e cozinhe na pressão, coberto por dois dedos de água até que fique macio (media 15 minutos).
Coloque o grão-de-bico cozido em um processador ou liquidificador, adicione a beterraba cozida, o suco de limão, o azeite, o tahine, o alho médio sem o miolo, tempere com sal a gosto.

Tempo de preparo: 20 min

Rendimento: 1 e 1/2 xícara





Batata não frita

INGREDIENTES

- 2 batatas médias
- 1 dente de alho
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Páprica doce a gosto
- Sal a gosto

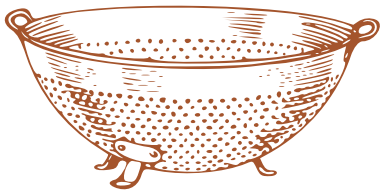
MODO DE PREPARO

Descasque as batatas.
Corte em forma de barquinho.
Em uma forma untada coloque as batatas, o alho espremido e os temperos. Asse por 40 minutos a 200 graus.

SL SA VG SG

Tempo de preparo: 45 min

Rendimento: 2 porções



RECEITAS
DOCES





Bolo Integral de Cacau

INGREDIENTES

2 ovos
1/2 xícara de óleo
1 copo de água quente
1 xícara de açúcar mascavo
1 xícara de cacau em pó
2 xícaras de farinha de trigo integral
1 colher de sopa de fermento

Tempo de preparo: 45 min

Rendimento: 15 pedaços

SL

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, coloque os ovos, o óleo, o açúcar mascavo, o cacau em pó e a água quente. Misture bem na batedeira, até ficar homogêneo.

Acrescente a farinha e continue batendo na batedeira até que a massa fique lisa e homogênea.

Acrescente o fermento e misture levemente.

Asse em forno pré aquecido a 180°C por aproximadamente 30min.





Bolo do Shrek

INGREDIENTES

2 ovos
1 xícara de açúcar
3 xícaras de couve picada
2 xícaras de farinha de trigo
1/2 xícara de óleo
1 colher de sopa de fermento
1 xícara de água

MODO DE PREPARO

Bater a couve no liquidificador com os ovos e o óleo. Colocar em um recipiente,
acrescentar os demais ingredientes e misturar bem. Levar ao forno por aproximadamente 30 minutos.

Pode ser feito com rúcula, agrião, espinafre.

Tempo de preparo: 45 min
Rendimento: 15 pedaços

SL



Cookie de Banana e Aveia



INGREDIENTES

3 bananas maduras
1 colher de sopa de pasta de amendoim
3 colheres de sopa de farelo de aveia
3 colheres de sopa de aveia em flocos
Canela a gosto
Uva passa para decorar

Tempo de preparo: 25 min

Rendimento: 10 cookies

SG SL SA VG

MODO DE PREPARO

Com um garfo, amasse bem as **bananas**. Adicione a **pasta de amendoim** e misture (dependendo da pasta que for usada, talvez precise aquecer por 30 segundos no microondas para ficar mais fácil de misturar com as bananas).

Adicione a **aveia** e misture bem. Junte a **canela** (opcional).

Com a ajuda de uma colher, molde os cookies e deposite em uma assadeira untada. Decore com as **passas de uva** (opcional).

Asse em forno pré aquecido a 180°C por 15 min.

Cookie Vegano de chocolate



INGREDIENTES

1/2 xícara de óleo de coco a temperatura ambiente
1/2 xícara de açúcar mascavo
2 colheres de sopa de linhaça triturada de molho em 6 colheres de sopa de água
1/2 colher de chá de extrato de baunilha
1 xícara de farinha de trigo
1/3 de xícara de cacau em pó
1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
4 colheres de sopa de nozes picadas
20g de chocolate vegano amargo picado

Tempo de preparo: 25 min

Rendimento: 10 cookies

SL VG

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, adicione o óleo de coco e o açúcar mascavo. Misture bem. Acrescente a linhaça, o extrato de baunilha, a farinha, o cacau e o bicarbonato de sódio. Misture bem até que se obtenha uma massa densa e pesada (se a massa estiver muito seca, pode-se acrescentar 2 colheres de sopa de água). Acrescente as nozes picadas e amasse a massa com as mãos.

Pegue uma quantidade da massa (aproximadamente uma colher de sopa) e molde em formato de bolinha. Transfira para uma forma untada (deixe um espaço de no mínimo 3cm entre os cookies, pois eles crescem bastante). Coloque os pedaços de chocolate amargo nos cookies. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 10 minutos.

Cookie de cenoura



INGREDIENTES

1/2 xícara + 2 colheres de sopa de farinha de trigo
1/2 xícara de farinha de aveia
2 colheres de sopa de sementes de linhaça
1 xícara de cenoura ralada
1/2 colher de chá de canela em pó
1/8 colher de chá de sal
1/4 de xícara de melado ou agave
1/4 de xícara de óleo de coco derretido (pode substituir por outro óleo vegetal)
1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, adicione a farinha de trigo e a farinha de aveia. Misture bem. Acrescente a linhaça, a cenoura ralada, a canela em pó, o sal, o melado/agave, o óleo de coco derretido e o bicarbonato de sódio. Misture bem.
Pegue uma quantidade da massa e, com auxilio de uma colher, coloque em uma forma untada. Se quiser, acrescente um pouco de coco ralado em cima dos cookies.
Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 12 minutos.

Tempo de preparo: 25 min

Rendimento: 10 cookies

SL VG

Brigadeiro Vegano



INGREDIENTES

1 barra de chocolate 50%
1/2 xícara de água fervente
1 xícara de açúcar cristal
3/4 xícara de aveia
1 colher de sopa de cacau em pó
Granulado

Tempo de preparo: 15 min
Rendimento: 20 unidades

SG SL

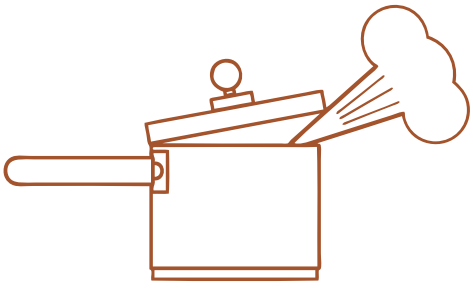
MODO DE PREPARO

Coloque no liquidificador a **água fervente** e o **açúcar** e bata por 5 min, acrescente a **aveia** e bata por mais 5 min. Está pronto o **leite condensado**!

Em uma panela, coloque o **leite condensado**, o **chocolate** e o **cacau**. Mexa por cerca de 5 min, ou até engrossar.

Importante: Mexa sempre em fogo baixo para não grudar na panela.

Deixe esfriar e faça as bolinhas.



Brigadeiro de biomassa de banana verde



INGREDIENTES

500g de biomassa de banana verde
250g de açúcar mascavo
100g de cacau 50%

Tempo de preparo: 30 min

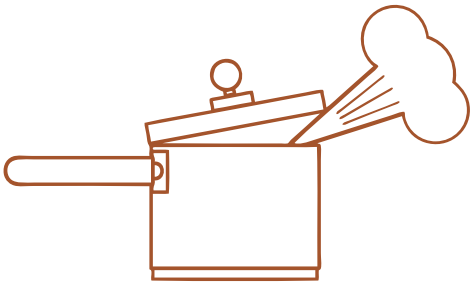
Rendimento: 20 unidades

SG SL

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo baixo, misturando bem até que solte do fundo da panela.

Leve a geladeira e espere esfriar. Faça as bolinhas e passe no granulado (opcional).





Brownie de Feijão

INGREDIENTES

1 + 1/2 xícara de feijão preto cozido
1 xícara de açúcar
1/2 xícara de farinha de aveia ou aveia em flocos
1/4 xícara de óleo vegetal
3 colheres de sopa de cacau em pó
1 colher de chá de fermento químico
1 pitada de sal

Opcional:
1 colher de chá de extrato de baunilha
1 colher de sobremesa de canela
1 colher de sopa de chia

Tempo de preparo: 30 min

Rendimento: 6 unidades

SG SL VG

MODO DE PREPARO

Deixe o **feijão** de molho por 12 horas, após descarte a água e cozinhe, sem temperos. Após cozido, escorra a água e utilize penas os grãos.

Coloque no processador o **feijão**, o **açúcar**, a **aveia**, o **óleo**, o **sal**, o **extrato de baunilha**, o **cacau**, a **chia** e a **canela**. Quando a mistura estiver homogênea, acrescente o **fermento** e misture bem.

Em uma forma untada, despeje a massa e asse em forno pré aquecido a 200°C por aproximadamente 20 min.

Quando estiver pronto, retire do forno, deixe esfriar e coloque na geladeira. Sirva gelado!

Bolinho de Chuva de Banana



INGREDIENTES

1 xícara de farinha de trigo
1/2 xícara de farinha de trigo integral
1 colher de sopa de semente de linhaça
2 colheres de sopa de açúcar
1 pitada de sal
1 colher de sopa de fermento químico
1/2 xícara de leite vegetal
2 bananas picadas em cubinhos
Açúcar e canela para finalizar

Tempo de preparo: 35 min

Rendimento: 20 unidades

SL VG

MODO DE PREPARO

Triture a **semente de linhaça** no liquidificador. Deixe a **linhaça triturada** de molho em **1/4 de xícara de água**, por 15 min.

Misture a **linhaça** (com a água que ficou de molho), o **açúcar**, o **leite** e o **sal**. Acrescente as **farinhas** e o **fermento**. Quando a massa já estiver homogênea, acrescente as **bananas picadas**.

Molde em bolinhas. Asse em forma para cupcake untada, em forno pré aquecido a 180°C, por 30 min. Quando estiverem prontas, passe as bolinhas no açúcar e na canela.



Panquequinha americana

Por Sabrina Vallar

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de farinha de aveia
1 xícara (chá) de água (ou leite vegetal)
1 colher de sopa rasa de linhaça
1 colher de sopa cheia de farinha de arroz
1 colher de sopa de açúcar mascavo (opcional)

Tempo de preparo: 10 min
Rendimento: 4 unidades

SL VG

MODO DE PREPARO

Bata a **banana**, a **água** e a **linhaça** no liquidificador e depois acrescente essa mistura a de **farinha de aveia**, **farinha de arroz** e o **açúcar**.

Unte a frigideira com óleo e coloque uma concha da massa da panqueca. Espere dois minutos e vire. Cozinhe por mais um minuto.

Está pronto!

Pode adicionar toppings como frutas fatiadas e melado.

Bolo de cenoura

Por Sabrina Vallar



INGREDIENTES

1 1/3 xícara de farinha de trigo
1/2 xícara de maisena
1 xícara de açúcar demerara
1 colher de chá rasa de bicarbonato de sódio
1 xícara de água
1 cenoura grande
4 colheres de sopa cheia de óleo
3 colheres de chá cheia de fermento

Tempo de preparo: 50 min

Rendimento: 15 pedaços

SL VG

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata a **água** com a **cenoura** (pique a cenoura em rodelas para facilitar). Adicione o **açúcar** e bata por uns dois minutos.

Em uma vasilha misture todos os ingredientes secos, (a **farinha de trigo**, a **maisena** e o **bicarbonato**) exceto o fermento. Adicione o líquido e o **óleo** aos secos e misture tudo com auxílio de uma colher. Por fim adicione o **fermento** mexendo devagar.

Asse em forno a 180°C, pré aquecido em forma untada por volta de 35 a 40 minutos (depende do forno)



Sorvete de morango

Por Sabrina Vallar

INGREDIENTES

1/2 xícara de castanha de caju crua
40 unidades de morangos congelados
1 1/2 banana congelada
1/4 xícara de água
4 colheres (sopa) de melado
1 colher (café) de essência de baunilha

Tempo de preparo: 15 min + 8-12h para congelar

Rendimento: 8 porções

SL VG SA SG

MODO DE PREPARO

Coloque os **morangos** e as **bananas** no congelador. O ideal é de um dia para o outro.

Em um processador ou liquidificador bater a **castanha** com a **água** até virar uma pasta.

Adicionar os **morangos** e a **banana** aos poucos e processar.

Acrescenta o **melado** e a **essência de baunilha** e o resto dos **morangos**.

Sirva imediatamente ou deixe no congelador e tire 10 minutos antes de servir.

Picolé de açaí

Por Sabrina Vallar

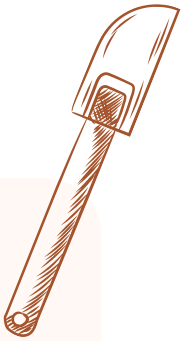


INGREDIENTES

250g de polpa de açaí
2 bananas

MODO DE PREPARO

Bata os dois ingredientes no liquidificador.
Coloque em forminhas e leve ao congelador até firmar.



Tempo de preparo: 10 min

Rendimento: 4 porções

SL VG SA SG



Mingau de aveia

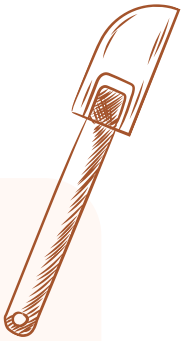
Por Sabrina Vallar

INGREDIENTES

200 ml de leite vegetal
4 colheres de sopa de aveia
1/2 colher de chá de cacau em pó
1 banana
canela em pó

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes e cozinhar em fogo baixo até engrossar.



Tempo de preparo: 10 min

Rendimento: 1 porção

SL VG SA



Bolo de maçã com canela

Por Sabrina Vallar

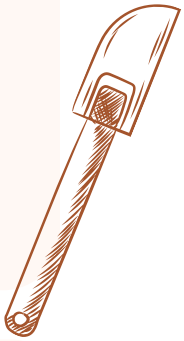
INGREDIENTES

2 Maçãs picadas em cubos com casca
2 colheres de sopa de farinha de linhaça
1/4 xícara de óleo
3/4 xícara de açúcar demerara
1 xícara de grãos (semente d/ girassol, nozes, castanhas do Pará, semente de abóbora descascada, 6 ameixas picadas sem caroço, 2 colheres de passas) todos grãos levemente triturados.
1 colher de chá de canela em pó
1 xícara e meia de farinha de aveia
1/2 xícara de água morna
1 colher de chá de fermento em pó.

MODO DE PREPARO

Misture com uma colher **todos os ingredientes** e por fim o **fermento** em pó.

Despeje em uma forma com furo no meio untada e asse em forno brando. Depende do forno, leva por volta de 25 minutos.



Tempo de preparo: 45 min

Rendimento: 16 pedaços

SL VG



Bolo de pasta de amendoim

Por Sabrina Vallar

INGREDIENTES

3 colheres de sopa de farinha de linhaça
1/2 copo de água
1/2 xícara de óleo
1 xícara de leite de soja
3/4 xícara de açúcar mascavo
4 colheres de sopa de pasta de amendoim
1 xícara de farinha de trigo
1 xícara de aveia
1 pitada de sal
1 colher de sopa de vinagre de maçã
1 colher de sopa de fermento

Tempo de preparo: 50 min

Rendimento: 15 pedaços

SL VG

MODO DE PREPARO

Comece pelo "ovo de linhaça". Deixe por 15 minutos a **farinha de linhaça** (ou semente de linhaça triturada no liquidificador até virar farinha) em **meio copo de água**.

Em uma vasilha misture os secos: a **farinha de trigo** a **aveia** e o **sal**. Em um liquidificador bata o **açúcar** a **pasta de amendoim** o **óleo** e o **leite de soja**. Adicione o líquido aos secos o **vinagre de maçã** e o **ovo de linhaça** e misture com uma colher. Adicione o **fermento**, misture com cuidado com a colher. Despeje em uma forma untada e leve ao forno. Asse por 20 a 30 minutos, depende do forno (faz o teste do palito, se sair sequinho está pronto).

Cobertura: Derreta em banho maria **1 barra de chocolate meio amargo** (120g) e misture com **150 ml de leite de coco**.

Finalize esfarelando uma paçoquinha e canela em pó por cima.

Bolo double chocolate vegano



Por Sabrina Vallar
Receita: blog presunto vegetariano

INGREDIENTES

1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
1/3 xícara (chá) de cacau em pó solúvel
1 xícara (chá) de açúcar demerara
3 colheres (sopa) de semente de linhaça (ou 3 colheres de sopa de farinha de linhaça)
1/2 xícara (chá) de água
1/2 xícara (chá) de óleo vegetal
3/4 xícara (chá) de leite de soja
2 colheres (chá) de fermento em pó
1 colher (sopa) de vinagre de maçã
1 pitada de sal
1 barra de 160g de chocolate amargo ou meio amargo sem lactose, picado ou em gotas

Tempo de preparo: 45 min
Rendimento: 16 pedaços

SL VG

MODO DE PREPARO

Em um liquidificador, triture as **sementes de linhaça** até virar um pó. Caso quiser usar a mesma quantidade de farinha de linhaça também pode. Coloque estas linhaças trituradas em um potinho, e deixe de molho com a **água** por pelo menos 15 minutos.
Pré-aqueça o forno a 200°C.
Em uma vasilha, coloque a **farinha**, o **açúcar**, o **cacau**, as **sementes de linhaça** já hidratadas, o **óleo**, o **leite de soja**, a pitada de **sal** e o **vinagre**, e misture bem.
Acrescente o **fermento** e misture até ficar homogêneo.
Adicione os pedaços de **chocolate** e misture para incorporar à massa.
Unte uma forma com óleo e polvilhe cacau em pó. Despeje a massa sobre a forma.
Asse por cerca de 40 minutos ou até espetar um palito e ele sair limpo.

Espere esfriar para desenformar.



Geleia de Morango sem açúcar

INGREDIENTES

1/2 maçã
250gr de morangos ou 1 bandeja de morango
Gotinhas de 1/2 limão
Água se necessário para a pasta de maçã

MODO DE PREPARO

Tire o miolo da maça no processador ou mixer até formar uma pasta (se precisar, pingue um pouco de água)
Pique os morangos em pedaços pequenos.
Coloque a pasta de maçã e os morangos picados na panela em fogo baixo. Mexa de vez em quando até ficar grossinha a mistura e desgrudar do fundo da panela.

Tempo de preparo: 40 min

Rendimento: 1 pote

AUTORAS



Amanda Eifler

Acadêmica de Nutrição do IPA.
Membro da Liga de Nutrição Vegetariana do IPA.
Voluntária na Sociedade Vegetariana Brasileira.



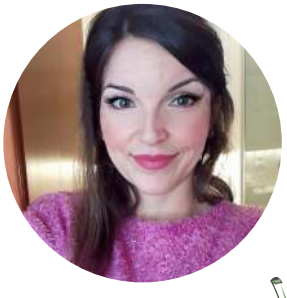
Caroline Beskow

Acadêmica de Nutrição do IPA.
Produtora de conteúdo digital sobre veganismo, nutrição e saúde.
Presidente da Liga de Nutrição Vegetariana do IPA
Autora do Ebook "50 Receitas Veganas Práticas e Acessíveis".
Autora do Ebook "Atividades de Educação Nutricional Para Fazer em Casa".
Voluntária na Sociedade Vegetariana Brasileira.



Karoline Basquerote

Graduada em Nutrição pelo Centro Universitário Metodista IPA.
Mestre em Saúde da Criança e do Adolescente UFRGS.
Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário Metodista IPA.
Coordenadora do Curso de Pós Graduação em Nutrição Comportamental do Centro Universitário Metodista IPA.
Coordenadora do grupo de estudos em TEA.
Professora Supervisora da Liga de Saúde Materno Infantil e da Liga de Nutrição Vegetariana do IPA.
Nutricionista membro do Projeto Nutrir Autismo.
Autora do Ebook "Atividades de Educação Nutricional Para Fazer em Casa".
Autora do Ebook "Como contribuir para a Alimentação de Crianças com TEA".



Sabrina Vallar

Acadêmica de Nutrição do IPA.
Instrutora de Hatha Yoga
Autora do "Ebook de Culinária Vegana"
Voluntária na Sociedade Vegetariana Brasileira

AUTORAS



Victória Meneghini

Acadêmica de Nutrição do IPA.
Presidente da Liga de Saúde Materno Infantil do IPA.
Autora do Ebook "Atividades de Educação Nutricional Para Fazer em Casa".



Victória Praetzel

Acadêmica de Nutrição do IPA.
Vice Presidente da Liga de Saúde Materno Infantil do IPA.
Autora do Ebook "Atividades de Educação Nutricional Para Fazer em Casa".
Membro do Projeto Nutrir Autismo.
Autora do Ebook "Como contribuir para a Alimentação de Crianças com TEA".

REFERÊNCIAS

Silva S C G, et al. Linhas de orientação para uma alimentação vegetariana saudável. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Direção-Geral da Saúde. 2015. Disponível em: http://nutrimento.pt/noticias/linhas-de-orientacao-parauma-alimentacao-vegetariana-saudavel/

Baroni L, et al. Vegan Nutrition for Mothers and Children: Practical Tools for Healthcare Providers. Nutrients. 2019. 11, 5. Disponível em: https://doi.org/10.3390/nu11010005

HURLEY KM, Yousafzai AK, Lopez-boo F. Early Child Development and Nutrition : A Review of the Benefits and Challenges of Implementing Integrated Interventions 1 – 4. Adv Nutr An Int Rev J. 2016;7(2):357–63. Disponível em: https://doi.org/10.3945/an.115.010363

Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics 2016;116(12):1970- 1980. Disponivel em: https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.09.025.

Pinho J P, et al. Alimentação vegetariana em idade escolar. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Direção-Geral da Saúde. 2016. Disponível em: http://nutrimento.pt/noticias/alimentacao-vegetariana-em-idade-escolar/

Crawley H. Firs Steps Nutrition. Comendo bem. Traduzido por Julia Harger. 2014. Disponível em: https://veganasuamae.files.wordpress.com/2015/10/comendobem.pdf

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para as crianças brasileiras menores de 2 anos. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2019a.

OBRIGADA!

Quer compartilhar conosco a receita desenvolvida? Utilize a #ebookreceitasvegetarianasparacriancas na sua postagem.

