



RECEITAS SAUDÁVEIS



Co-autora:
Valdete Carreira Rodrigues
Nutricionista | CRN PR 215



Dra. Roberta Rodrigues
CRO/PR 15620

Olá, eu sou a Tia Roberta, e será um prazer cuidar do sorriso do seu filho!

Sou graduada em Odontologia pela Universidade Federal do Paraná (2003), me especializei em Dentística Restauradora e Estética e em Odontopediatria pela Associação Maringaense de Odontologia, além de Mestre em Odontologia pela Universidade do Oeste do Paraná, Unioeste.

Meus tratamentos são focados em realizar o atendimento pré-natal em consultoria de amamentação e pré-natal odontológico, através do aconselhamento e cuidado com a saúde bucal da gestante, como meio de prevenir problemas bucais e controle da placa bacteriana, a maior responsável pelo problemas bucais mais comuns.

Também atuo com Odontologia preventiva para bebês e crianças, despertando a consciência dos pais e cuidadores sobre os fatores prejudiciais à saúde bucal de seus filhos desde o nascimento.

Meus atendimentos são feitos através da ludoterapia, como forma de humanizar o atendimento, sempre pensando no bem estar da criança durante o procedimento odontológico e assim conquistando sua colaboração.

Para os casos em que o atendimento ambulatorial não é possível, seja pela imaturidade da criança, cárie da primeira infância em situação avançada ou paciente com necessidades especiais, realizamos o atendimento em ambiente hospitalar, nos melhores e mais seguros hospitais da cidade.

É um prazer poder cuidar do seu bem mais precioso!

Beijos com carinho, tia Rô.





Sumário

Cookies	4
Geléia de goiaba sem açúcar	4
Lanchinho	5
Sobremesa cremosa de caqui	5
Sobremesa de banana, pêra e goiaba	6
Sobremesa delícia	6
Sobremesa de verão	7
Sobremesa de uva	7
Sobremesa ensolarada	8
Sobremesa especial	8
Sobremesa marciana	9
Sobremesa de maracujá	9
Sobremesa maravilhosa	10
Sobremesa nota 10	10
Sobremesa tropical	11
Pãozinho de batata doce	11
Picolé de melancia	12
Waffle saudável	12
Dicas importantes	13



Cookies



INGREDIENTES

2 bananas maduras
½ xícara de aveia em flocos
1 colher de sobremesa de cacau 100%

PREPARO

Amasse a banana, misture com aveia e o cacau depois molde os cookies e depois asse por 10 á 15 minutos no forno médio.



Geléia de goiaba sem açúcar

INGREDIENTES

2 duas goiabas vermelhas bem maduras
½ xícara de água

PREPARO

Descasque a goiaba e tire as sementes. Pique em pedaços pequenos e coloque em uma panela pequena com a água. Leve ao fogo baixo ate amolecer, mexendo e amassando com uma colher.





Lanchinho

INGREDIENTES

- 1 banana maçã média
- 1 xícara de leite
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia

PREPARO

Pique a banana em pedaços pequenos, junte com o leite e com a aveia em uma panela pequena e leve ao fogo baixo e misture até formar um mingau. Antes de servir amasse com o garfo.



Sobremesa cremosa de caqui

INGREDIENTES:

- 1 caqui bem maduro
- 1 pote de iogurte natural

PREPARO

Descasque o caqui. Amasse bem com o garfo e misture o iogurte natural.





Sobremesa de banana, pêra e goiaba

INGREDIENTES

1 banana maçã
½ pêra
1 goiaba branca bem madura

PREPARO

Descasque a goiaba e tire as sementes. Amasse bem com o garfo, junte banana também amassada e em seguida a pêra raspadinha.



Sobremesa delícia

INGREDIENTES

5 morangos maduros
1 pote de iogurte natural
1 colher de aveia em flocos finos

PREPARO

Amasse os morangos e passe por uma peneira fina para sair as sementinhas. Misture bem com o iogurte natural e com a aveia.





Sobremesa de verão



INGREDIENTES

½ banana maçã
½ maçã argentina
⅓ de fatia fina de melancia

PREPARO

Amasse a banana, raspe a maçã e reserve. Retire as sementes da melancia e desmanche os pedaços com o garfo e misture tudo.



Sobremesa de uva

INGREDIENTES

1 banana
½ de xícara de suco de uva sem açúcar
1 colher de farinha láctea

PREPARO

Amasse a banana e misture com a farinha láctea e o suco de uva.





Sobremesa ensolarada

INGREDIENTES

½ manga
1 laranja lima

PREPARO

Passe a manga pelo ralador grosso, junte a polpa com o suco de laranja e misture bem.



Sobremesa especial

INGREDIENTES

1 pêssgo bem maduro
½ mamão papaia

PREPARO

Rale o pêssgo com o ralador grosso e misture com o mamão amassado.





Sobremesa marciana



INGREDIENTES

½ de abacate
1 banana maçã pequena
1 colher de farinha de aveia
Algumas gotinhas de limão

PREPARO

Amasse o abacate, coloque as gotinhas de limão. Misture com a banana também amassada e com a farinha de aveia.



Sobremesa de maracujá

INGREDIENTES

1 banana
1 maçã
½ de xícara de suco de maracujá sem açúcar

PREPARO

Amasse a banana e raspe a maçã, misture tudo junto com o suco de maracujá.





Sobremesa maravilhosa

INGREDIENTES

1 banana
½ manga
4 morangos

PREPARO

Passe a manga pelo ralador grosso e reserve. Amasse os morangos e passe pela peneira fina para sair as sementinhas. Misture com a manga e com a banana amassada.



Sobremesa nota 10

INGREDIENTES

1 ameixa
½ mamão papaia
1 laranja lima

PREPARO

Passe a ameixa pelo ralador fino e misture com o mamão amassado e com o suco da laranja.





Sobremesa tropical



INGREDIENTES

½ manga pequena
1 banana maçã
2 rodela de abacaxi
½ xícara de água
1 laranja

PREPARO

Pique as rodela de abacaxi em pedaços bem pequenos e misture com a água. Leve ao fogo baixo até desmanchar, misturando sempre. Em seguida, misture com a banana amassada, com a manga ralada e com o suco da laranja.



Pãozinho de batata doce

INGREDIENTES

1 xícara de batata doce amassada
1 xícara de polvilho azedo
1 col. sopa de azeite
Temperos naturais a gosto (orégano, alecrim, tomilho, pimenta)
Sal à gosto

PREPARO

Misture bem todos os ingredientes e vá acrescentando água aos poucos até dar o ponto de massa. Asse em forno 180°C até ficar dourado. Você pode rechear com queijo, frango ou carne desfiada.





Picolé de melancia

INGREDIENTES

- 2 xícaras de melancia picada
- suco de ½ limão siciliano
- raspas de gengibre a gosto
- folhas de hortelã

PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador ou processador, coe, coloque em forminhas próprias para picolé e leve ao freezer por cerca de 3 horas.



Waffle saudável

INGREDIENTES

- 1 xícara de batata doce amassada
- 1 xícara de polvilho azedo
- 1 col. sopa de azeite
- Temperos naturais a gosto (orégano, alecrim, tomilho, pimenta)
- Sal à gosto

PREPARO

Misture bem todos os ingredientes e vá acrescentando água aos poucos até dar o ponto de massa. Asse em forno 180°C até ficar dourado. Você pode rechear com queijo, frango ou carne desfiada.





Dicas importantes!

- Os alimentos devem ser oferecidos ao bebê em colheradas pequenas e aguardando o tempo do bebê mastigar e engolir. A mastigação deve ser incentivada desde as primeiras papinhas.
- É importante oferecer os alimentos ao bebê em ambiente tranquilo e organizado, para que ele se acostume com o ambiente das refeições e tenha boas relações com os alimentos.
- Deve-se cozinhar os alimentos em pouca água para diminuir a perda de vitaminas. É necessário água somente para cobri-los na panela.

Bom Apetite!

