



RECEITAS PARA CRIANÇAS COM APLV

Volume III

Receitas Típicas do Brasil



DANONE



LIFE-TRANSFORMING NUTRITION



By Bárbara Oliveira
Site Sabor Sem Limite



glúten



Bolo cremoso de Macaxeira

Rendimento: 16 porções

Ingredientes

- 1 vidro de leite de coco (200ml)
- 500g de macaxeira (mandioca) descascada e ralada finamente ou triturada em um processador
- 2 claras de ovo batidas em neve
- 1 xícara (chá) de açúcar cristal
- 2 colheres (sopa) de mel ou melado
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco ou margarina vegetal derretida



Modo de Preparo

- 1.** Numa tigela funda, junte o leite de coco, a macaxeira, o óleo de coco, o açúcar e o mel (ou melado) e misture bem.
- 2.** Acrescente as claras em neve, mexendo delicadamente de baixo para cima, até incorporar bem.
- 3.** Por fim, acrescente o fermento e misture delicadamente.
- 4.** Coloque a mistura em uma forma pequena untada e enfarinhada e leve ao forno (preaquecido a 200°C).
- 5.** Asse por aproximadamente 35 minutos.

DICA

As claras de ovo podem ser substituídas por 200ml de água do cozimento de 200g de grão-de-bico ou ervilha (ou água de grão-de-bico ou ervilha em lata). Leve essa água a uma batedeira em velocidade baixa. Aumente a velocidade aos poucos. Acrescente $\frac{1}{2}$ colher de café de goma xantana e continue batendo até adquirir consistência firme de claras em neve.

1 Porção (60g)

Energia (kcal)	142
Cálcio (mg)	12
Ferro (mg)	0,43
Zinco (mg)	0,04
Vitamina D (mcg)	0



By Jaqueline Neves
Fanpage Alérgicos Saudáveis



Escondidinho de Carne Seca

Rendimento: 2 porções

Ingredientes

(PARA O RECHEIO)

- 1 xícara (chá) de carne seca dessalgada, cozida e desfiada
- ½ xícara (chá) de cebola picada
- 1 dente de alho picadinho
- Salsa e cebolinha a gosto
- 1 colher (sopa) de azeite

Ingredientes



(PARA O PURÊ)

- $\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de mandioca (aipim) cozida e amassada
- $\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de água quente (do cozimento da mandioca)
- 6 colheres-medida de **Neo Spoon**

Modo de Preparo

- 1.** Em uma panela, junte o azeite, a cebola, o alho e refogue até dourar.
- 2.** Acrescente a carne seca desfiada, a salsa e a cebolinha e refogue bem. Reserve.
- 3.** Bata a mandioca com a água quente no liquidificador ou processador até que se forme um purê bem liso.
- 4.** Acrescente o **Neo Spoon** e bata mais um pouco até misturar bem.

Montagem

Em um recipiente, coloque metade do purê, acrescente a carne, cubra com o restante do purê e decore com salsa ou cebolinha picada. Armazene em um recipiente fechado e sob refrigeração.



Dica

Dessalgue a carne, deixando-a de molho em água por 12 a 24 horas (sob refrigeração). Neste período, troque a água várias vezes para dessalgar bem. A carne seca pode ser substituída por frango desfiado ou carne moída.

1 Porção (260g)	SEM Neo Spoon	COM Neo Spoon
Energia (kcal)	271	337
Cálcio (mg)	77	176
Ferro (mg)	3,6	4,5
Zinco (mg)	3,7	4,4
Vitamina D (µg)	0	0,6



By Bárbara Oliveira
Site Sabor Sem Limite



Pão de que? **Pão de queijo** *(sem queijo)*

Rendimento: 30 unidades

Ingredientes

- 1 e $\frac{3}{4}$ xícaras (chá) de polvilho doce
- $\frac{3}{4}$ xícara (chá) de polvilho azedo
- 1 e $\frac{1}{2}$ colher (chá) de sal
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de água
- $\frac{1}{3}$ xícara (chá) de azeite
- 3 batatas médias cozidas e amassadas
- 1 colher (sobremesa) de fermento químico em pó
- 1 colher (sobremesa) de farinha de linhaça



Modo de Preparo

- 1.** Misture em uma tigela os polvilhos e o sal.
- 2.** Em uma panela, misture a água e o azeite e leve ao fogo até ferver.
- 3.** Despeje a água e o óleo ainda ferventes na mistura de polvilhos e misture com uma colher ou espátula.
- 4.** Acrescente as batatas, o fermento e a linhaça.
- 5.** Unte as mãos com azeite e misture a massa com as mãos até que esteja lisa e uniforme.
- 6.** Faça bolinhas, coloque-as em uma forma untada com azeite e leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de dez minutos, ou até que comecem a

DICA

Para congelar, forre uma assadeira com filme plástico e coloque as bolinhas de massa afastadas umas das outras. Cubra com filme plástico e leve ao freezer. Depois de congelados, coloque as bolinhas em um saco próprio para freezer. No momento de assar, coloque as bolinhas ainda congeladas em uma assadeira untada e leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 30 minutos.

1 Unidade (16g)

Energia (kcal)	72
Cálcio (mg)	4,9
Ferro (mg)	0,09
Zinco (mg)	0,06
Vitamina D (µg)	0



By Jaqueline Neves
Fanpage Alérgicos Saudáveis



Pudim de Tapioca

Rendimento: 10 porções

Ingredientes

(PARA O PUDIM)

- 1 xícara (chá) de tapioca granulada
- 1 xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de leite de coco light
- ½ xícara (chá) de açúcar demerara
- 1 pitada de canela em pó
- 1 xícara (chá) de coco em flocos



Ingredientes

(PARA A CALDA)

- 2 xícaras (chá) de morangos picados
- ½ xícara (chá) de água
- ½ xícara (chá) de açúcar cristal
- Gotas de limão

Modo de Preparo

(PARA A CALDA)

- 1.** Em uma panela, junte os morangos, o açúcar, a água e deixe cozinhar em fogo baixo, mexendo levemente para que o morango não se desmanche por completo.
- 2.** Quando começar a levantar fervura, coloque algumas gotinhas de limão e deixe apurar mais um pouco.
- 3.** Desligue e deixe esfriar.

(PARA O PUDIM)

- 1.** Em uma panela média, misture o leite de coco, o açúcar, uma pitada de canela em pó e leve ao fogo baixo, mexendo levemente.
- 2.** Depois que levantar fervura, deixe no fogo por mais 2 minutos, mexendo algumas vezes.
- 3.** Desligue o fogo e reserve.
- 4.** Em uma vasilha média, coloque a xícara de água e a tapioca granulada.
- 5.** Mexa constantemente, pois a tapioca absorve a água rapidamente e podem se formar grumos difíceis de serem desmanchados.



Modo de Preparo

(PARA O PUDIM)

- 6.** Misture a tapioca hidratada ao leite de coco e leve a panela ao fogo baixo, misturando sempre até levantar fervura.
- 7.** Acrescente o coco em flocos e continue mexendo.
- 8.** Logo que aparecer o fundo da panela, retire do fogo para que o pudim não cozinhe demais.
- 9.** Coloque o pudim em uma forma, espere esfriar e leve à geladeira.
- 10.** Antes de desenformar, deixe por pelo menos 1 hora sob refrigeração. Cubra com a calda de morangos.
- 11.** Armazene em um recipiente fechado e sob refrigeração.

1 Porção (110g)

Energia (kcal)	216
Cálcio (mg)	4,4
Ferro (mg)	0,13
Zinco (mg)	0,04
Vitamina D (mcg)	0



By Jaqueline Neves
Fanpage Alérgicos Saudáveis



Picolé de Açaí com morango

Rendimento: 8 picolés

Ingredientes

- 100g de polpa de açaí congelada
- 10 morangos congelados
- 1 colher (sopa) de chia ou linhaça ou aveia (opcional)
- 90 ml de água mineral
- 1 colher (sopa) de mel
- 5 colheres-medida de **Neoforte** sabor morango



Modo de Preparo

1. Bata o açaí, os morangos, a chia e a água no liquidificador.
2. Divida a receita em duas partes.
3. Em uma das metades, acrescente **Neoforte** sabor morango, bata no liquidificador e distribua em 4 forminhas de picolé.
4. Coloque a outra metade da receita (sem **Neoforte**) no liquidificador, acrescente mel, bata e divida em 4 forminhas de picolé (esses são para os amiguinhos da criança alérgica ao leite de vaca).
5. Leve ao freezer por cerca de 6 horas.

DICA

O morango pode ser substituído por 1 banana picada e congelada.

1 Picolé pequeno	SEM Neoforte	COM Neoforte
Energia (kcal)	51	86
Cálcio (mg)	24	80
Ferro (mg)	1,33	2,1
Zinco (mg)	0,08	0,55
Vitamina D (µg)	0	0,93



VOCÊ SABIA?¹

NÃO EXISTE ALERGIA À LACTOSE!

Alergia alimentar é a reação anormal à proteína¹ do alimento e que envolve o sistema imunológico, e no caso da APLV (alergia à proteína do leite de vaca), a reação é à proteína do leite. Intolerância é a reação ao açúcar do leite, que é a lactose.

+ INFORMAÇÕES

 /danonealergiaalimentar





 **SAC**
0800-551404
danonenutricao.com.br

NEOSPOON E NEOFORTE NÃO CONTÊM GLÚTEN.

CONSULTE SEMPRE SEU MÉDICO E/OU NUTRICIONISTA.

O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6(SEIS) MESES DE IDADE, CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS.

Material de acordo com a Portaria nº 2051/01, a Resolução RDC nº222/02, Lei 11265/06 e Decretos que a regulamentam.

NEOSPOON E NEOFORTE FORAM DESENVOLVIDOS PARA CRIANÇAS COM NECESSIDADES ESPECÍFICAS E DEVE SER CONSUMIDO CONFORME RECOMENDAÇÕES DO PROFISSIONAL DE SAÚDE.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: 1. Bahna SL et al. Cow's milk allergy versus cow milk intolerance. Ann Allergy Asthma Immunol. 2002 Dec;89(6 Suppl 1):56-60.

OBS: Os cálculos dos nutrientes foram realizados com o software Avantri® PC - Software de cálculo nutricional. Além desses nutrientes, Neoforte® e Neo Spoon® também contém proteína, carboidratos, lipídios e mais 21 vitaminas e minerais.

IMAGENS ILUSTRATIVAS. JUL/2019



**NUTRICIA**
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION