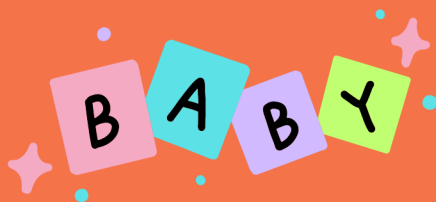


PAPINHAS BABY



50 Refeições nutritivas para crianças de até 2 anos

PAPINHAS BABY

50 Refeições nutritivas para crianças de até 2 anos

João Vitor

Dedico este livro para minha irmãzinha Fernanda

Atenção

Lembre-se de adaptar as receitas de acordo com a idade e a capacidade de mastigação do seu bebê. É importante consultar um pediatra antes de introduzir novos alimentos na dieta do seu filho. Além disso, certifique-se de usar ingredientes frescos e de boa qualidade ao preparar as papinhas. Varie os sabores e texturas para proporcionar uma alimentação diversificada e saudável.

Importante: Sempre verifique se o seu bebê não possui alergia a algum dos ingredientes antes de oferecer as papinhas. Introduza os alimentos um por vez, em pequenas porções, e observe possíveis reações alérgicas.

Aproveite essa fase de descobertas alimentares com seu bebê e divirta-se preparando as papinhas caseiras!

Receitas #1

1. Papinha de abóbora com frango.....	7
2. Papinha de batata-doce com espinafre.....	8
3. Papinha de cenoura com peixe branco.....	9
4. Papinha de abobrinha com frango desfiado.....	10
5. Papinha de brócolis com carne moída.....	11
6. Papinha de couve-flor com batata.....	12
7. Papinha de abacate com banana.....	13
8. Papinha de pera com aveia.....	14
9. Papinha de manga com iogurte natural.....	15
10. Papinha de maçã com canela.....	16
11. Papinha de morango com ricota.....	17
12. Papinha de mamão com aveia.....	18
13. Papinha de abacaxi com hortelã.....	19
14. Papinha de melancia com iogurte.....	20
15. Papinha de laranja com cenoura.....	21
16. Papinha de abóbora com banana.....	22
17. Papinha de batata com abobrinha.....	23
18. Papinha de ervilha com frango desfiado.....	24
19. Papinha de espinafre com lentilha.....	25
20. Papinha de peixe com batata-doce.....	26
21. Papinha de brócolis com quinoa.....	27
22. Papinha de abobrinha com couve-flor.....	28
23. Papinha de abacate com manga.....	29
24. Papinha de pera com banana.....	30
25. Papinha de maçã com iogurte.....	31

Continuação ->

Receitas #2

26. Papinha de morango com aveia.....	32
27. Papinha de mamão com ricota.....	33
28. Papinha de abacaxi com hortelã.....	34
29. Papinha de melancia com banana.....	35
30. Papinha de laranja com maçã.....	36
31. Papinha de abóbora com pera.....	37
32. Papinha de batata com cenoura.....	38
33. Papinha de ervilha com frango desfiado.....	39
34. Papinha de espinafre com lentilha.....	40
35. Papinha de peixe com batata.....	41
36. Papinha de brócolis com quinoa.....	42
37. Papinha de abobrinha com couve-flor.....	43
38. Papinha de abacate com manga.....	44
39. Papinha de pera com banana.....	45
40. Papinha de maçã com aveia.....	46
41. Papinha de morango com iogurte.....	47
42. Papinha de mamão com ricota.....	48
43. Papinha de abacaxi com hortelã.....	49
44. Papinha de melancia com banana.....	50
45. Papinha de laranja com abóbora.....	51
46. Papinha de batata com cenoura.....	52
47. Papinha de ervilha com frango desfiado.....	53
48. Papinha de espinafre com lentilha.....	54
49. Papinha de peixe com batata-doce.....	55
50. Papinha de brócolis com quinoa.....	56

1. Papinha de abóbora com frango

INGREDIENTES

- 1 xícara de abóbora descascada e cortada em cubos
- 1 peito de frango sem pele e sem osso, cortado em pedaços pequenos
- 1 colher de chá de azeite de oliva

COMO PREPARAR:

1. Em uma panela, adicione água suficiente para cobrir a abóbora e o frango.
2. Leve a panela ao fogo médio e cozinhe até que a abóbora e o frango estejam macios e cozidos por completo.
3. Escorra a água e deixe esfriar um pouco.
4. Em um processador de alimentos ou liquidificador, coloque a abóbora cozida e o frango e bata até obter uma consistência de purê liso.
5. Se necessário, adicione um pouco de água para atingir a consistência desejada.
6. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva e refogue a papinha por alguns minutos.
7. Deixe esfriar antes de servir ao bebê.

2. Papinha de batata-doce com espinafre

INGREDIENTES

- 1 xícara de abóbora descascada e cortada em cubos
- 1 peito de frango sem pele e sem osso, cortado em pedaços pequenos
- 1 colher de chá de azeite de oliva

COMO PREPARAR:

1. Em uma panela, adicione água suficiente para cobrir a batata-doce e o espinafre.
2. Leve a panela ao fogo médio e cozinhe até que a batata-doce esteja macia.
3. Adicione as folhas de espinafre à panela e cozinhe por mais 1-2 minutos até que estejam murchas.
4. Escorra a água e deixe esfriar um pouco.
5. Em um processador de alimentos ou liquidificador, coloque a batata-doce cozida e o espinafre e bata até obter uma consistência de purê liso.
6. Se necessário, adicione um pouco de água para atingir a consistência desejada.
7. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva e refogue a papinha por alguns minutos.
8. Deixe esfriar antes de servir ao bebê.

3. Papinha de cenoura com peixe branco

INGREDIENTES

- 1 xícara de cenoura descascada e cortada em cubos
- 100g de peixe branco (como tilápia ou linguado), cortado em pedaços pequenos
- 1 colher de chá de azeite de oliva

COMO PREPARAR:

1. Em uma panela, adicione água suficiente para cobrir a cenoura e o peixe.
2. Leve a panela ao fogo médio e cozinhe até que a cenoura e o peixe estejam macios e cozidos por completo.
3. Escorra a água e deixe esfriar um pouco.
4. Em um processador de alimentos ou liquidificador, coloque a cenoura cozida e o peixe e bata até obter uma consistência de purê liso.
5. Se necessário, adicione um pouco de água para atingir a consistência desejada.
6. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva e refogue a papinha por alguns minutos.
7. Deixe esfriar antes de servir ao bebê.

4. Papinha de abobrinha com frango desfiado

INGREDIENTES

- 1 xícara de abobrinha cortada em cubos
- 1 peito de frango sem pele e sem osso, cozido e desfiado
- 1 colher de chá de azeite de oliva

COMO PREPARAR:

1. Em uma panela, adicione água suficiente para cobrir a abobrinha.
2. Leve a panela ao fogo médio e cozinhe até que a abobrinha esteja macia.
3. Escorra a água e deixe esfriar um pouco.
4. Em um processador de alimentos ou liquidificador, coloque a abobrinha cozida e bata até obter uma consistência de purê liso.
5. Se necessário, adicione um pouco de água para atingir a consistência desejada.
6. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva e refogue o frango desfiado por alguns minutos.
7. Adicione a abobrinha em purê ao frango desfiado e misture bem.
8. Deixe esfriar antes de servir ao bebê.