

CRIANÇAS NA COZINHA: RECEITAS PARA CURTIR EM FAMÍLIA

# Crianças na cozinha!

RECEITAS PARA CURTIR EM FAMÍLIA



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



**RECEITAS DELICIOSAS  
PARA CURTIR EM FAMÍLIA**

**CHAMA A CRIANÇADA PARA  
A COZINHA E MÃO NA MASSA!**



# NESTLÉ por CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS

**NOSSO COMPROMISSO É AJUDAR 50 MILHÕES DE CRIANÇAS  
A SEREM MAIS SAUDÁVEIS ATÉ 2030  
EM TODO O MUNDO!**



**Brincar  
ativamente**



**Ter uma  
alimentação  
nutritiva e variada**



**Beber  
mais água**



**Curtir as  
refeições  
juntos**



**No Brasil, atuamos há 25  
anos promovendo hábitos  
mais saudáveis para  
escolas públicas e famílias**



**Porcionar  
para comer  
melhor**

**Aproveite este livro de receitas e compartilhe fotos preparando  
estas receitas nutritivas e deliciosas com as hashtags:**

**#CriançasNaCozinha #CriançasMaisSaudáveis**



Siga a gente no instagram:  
**@criancasmaissaudaveis**

# ÍNDICE

Panquequinha Nutritiva de Ninho com Queijo.....	5
Salada de Grão-de-bico com Batata-doce.....	7
Lasanha de Ratatouille com Creme de Ricota.....	9
Purê de Abóbora com Carne Desfiada.....	11
Torta Fria Vegetariana.....	13
Torta Saudável de Talos e Cascas.....	15
Torta de Banana com Casca.....	17
Cachorro Quente Divertido.....	19
Brownie de Beterraba.....	21
Bolo de Abóbora.....	23

# 1- Panquequinha Nutritiva de Ninho com Queijo



Tempo de preparo  
20 minutos



Rendimento  
4



Dificuldade  
Fácil

## Ingredientes

- 1 ovo
- 4 colheres (sopa) de Leite em Pó NINHO® Forti+ Instantâneo
- 2 colheres (chá) de óleo
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de Aveia Flocos Finos NESTLÉ®
- 4 colheres (sopa) de farinha de trigo integral
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 3 colheres (sopa) de água
- 4 colheres (sopa) de queijo minas frescal picado
- 8 tomates-cereja cortados ao meio
- folhas de manjericão



# MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, misture todos os ingredientes, exceto o queijo, os tomates-cereja e o manjericão, com a água até obter uma massa homogênea.
2. Aqueça em fogo baixo uma frigideira média antiaderente, coloque uma porção da massa e deixe cozinhar por cerca de 1 minuto ou até começar a formar pequenas bolhas e a parte de baixo estar dourada.
3. Acrescente o queijo, o tomate-cereja e o manjericão, pressionando levemente para aderir à massa.
4. Vire e doure o outro lado.
5. Repita esse mesmo procedimento até acabar toda a massa. Sirva.



## DICA

Você pode variar os recheios, utilizando recheios doces e salgados.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



## 2- Salada de Grão-de-bico com Batata-doce



Tempo de preparo  
15 minutos



Rendimento  
6



Dificuldade  
Fácil

### Salada

- 1 cebola-roxa cortada em meia lua
- 1 xícara (chá) de vinagre de maçã
- 1 xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de açúcar demerara
- 1 pitada de sal
- 1 colher (chá) de grãos de pimenta-do-reino
- 10 folhas de rúcula
- 1 xícara (chá) de grão-de-bico cozido
- Meia batata-doce cozida
- Meio pepino japonês cortado em cubos e com casca
- 1 pitada de gergelim
- 1 ramo de alecrim

### Molho

- 2 colheres (sopa) de azeite
- Suco de meio limão
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino





# MODO DE PREPARO

## Salada

1. Em um recipiente, coloque a cebola roxa, o vinagre, a água, o açúcar, o sal e os grãos de pimenta e deixe marinando por cerca de 1 hora.
2. Em um prato grande e bonito, coloque as folhas de rúcula na borda, decorando-o. Ao centro, coloque o grão-de-bico, a batata-doce e o pepino, misturados. Polvilhe o gergelim e decore com o ramo de alecrim.

## Molho

3. Em um recipiente pequeno, misture os ingredientes e coloque por cima da Salada.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



# 3- Lasanha de Ratatouille com Creme de Ricota



Tempo de preparo  
60 minutos



Rendimento  
6



Dificuldade  
Fácil

## Camadas

- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 berinjelas médias fatiadas finamente no sentido do comprimento
- 2 abobrinhas médias fatiadas finamente no sentido do comprimento

## Recheio

- 2 colheres (chá) de pimenta-do-reino
- 150g de queijo muçarela ralado
- 200g de ricota
- meia caixinha de NESTLÉ® Creme de Leite Levíssimo

## Molho

- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 cebolas médias fatiadas em meias-luas
- 2 pimentões vermelhos sem sementes e fatiados em cubos
- 4 dentes de alho picados
- 2 latas de tomate pelado
- meia colher (sopa) de orégano
- 2 colheres (chá) de sal
- 2 colheres (chá) de pimenta-do-reino

## Montagem

- 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado



# MODO DE PREPARO

## Camadas

1. Em uma frigideira grande, aqueça o azeite de oliva em fogo médio.
2. Adicione as berinjelas e as abobrinhas fatiadas e cozinhe por cerca de 5 minutos, até que estejam macias e douradas.
3. Reserve.

## Molho

4. Na mesma frigideira que os legumes foram grelhados, adicione um pouco mais de azeite e refogue as cebolas até que estejam macias e douradas.
5. Adicione o pimentão e o alho e refogue por mais 5 minutos.
6. Adicione os tomates pelados, o orégano, o sal e a pimenta-do-reino e cozinhe por cerca de 15 minutos, até que o molho esteja espesso.

## Recheio

7. Em um recipiente, misture a ricota fresca com o NESTLÉ Creme de Leite Levíssimo, o queijo muçarela e a pimenta-do-reino, até formar uma pasta.

## Montagem

8. Em um recipiente refratário grande, forre com molho, coloque uma camada de abobrinha e berinjela, seguida de uma camada do creme de ricota e uma camada do molho de tomate.
9. Repita as camadas, terminando com o creme de ricota.
10. Polvilhe queijo parmesão ralado por cima e leve ao forno a 180°C, preaquecido, por cerca de 10 minutos ou até que o queijo esteja derretido e gratinado.
11. Sirva a seguir.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



## 4- Purê de Abóbora com Carne Desfiada com Geleia



Tempo de preparo  
69 minutos



Rendimento  
6



Dificuldade  
Fácil

### Purê

- 300g de abóbora descascada e cortada em cubos
- meia xícara (chá) de NINHO® em Pó Zero Lactose
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado

### Carne Desfiada

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 300g de coxão duro
- meia xícara (chá) de molho de tomate
- 1 colher (chá) de cheiro-verde picado



# MODO DE PREPARO

## Purê

1. Em uma panela, cozinhe a abóbora com água até ficar macia. Em seguida, leve para o processador com o NINHO em Pó Zero Lactose, o azeite de oliva e tempere com sal e pimenta. Processe até ficar cremoso. Finalize com o cheiro-verde.

## Carne Desfiada

2. Em uma panela grande, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione a cebola e o alho picados e refogue até que fiquem dourados e aromáticos.
3. Acrescente a carne e cozinhe na pressão por 20 minutos até que esteja totalmente cozida e desfiada.
4. Tempere com sal e pimenta, adicione o molho de tomate e cozinhe por mais alguns minutos para que os sabores se misturem bem. Finalize com cheiro-verde.
5. Sirva com o purê de abóbora.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



# 5- Torta Fria Vegetariana



Tempo de preparo  
75 minutos



Rendimento  
10



Dificuldade  
Fácil

## Maionese

- 3 xícaras (chá) de couve-flor cozida
- 1 cenoura cozida
- meia xícara (chá) de água do cozimento dos legumes
- 3 colheres (sopa) de azeite
- suco de meio limão
- 1 dente de alho
- 1 pitada de sal

## Recheio e montagem

- 1 cenoura ralada
- 1 beterraba ralada
- 8 tomates-cereja cortados ao meio
- 1 pepino cortado em rodelas finas
- 1 lata de milho-verde em conserva
- 1 ramo de cheiro-verde
- 1 pacote de pão de forma vegetariano



# MODO DE PREPARO

## Montagem

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até obter um creme homogêneo.

## Recheio e montagem

2. Em um refratário retangular, coloque uma camada de pão, outra de maionese e outra do recheio (pode intercalar as camadas do recheio ou misturar tudo para ficar bem colorido), repita o processo até acabar o recheio.

3. Finalize com maionese por volta de toda torta e leve para geladeira por cerca de 1 hora. Retire e sirva.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



# 6- Torta Saudável de Talos e Cascas e Cascas



Tempo de preparo  
45 minutos



Rendimento  
10



Dificuldade  
Fácil

## Massa

- meia xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de água morna
- 1 xícara (chá) de Leite Líquido NINHO® Forti+ Integral
- 2 ovos

## Recheio

- 1 colher (chá) de azeite
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de salsinha
- 1 pitada de cebolinha-verde
- 2 xícaras (chá) de cascas e talos de chuchu, cenoura, batata, couve e brócolis





# MODO DE PREPARO

## Massa

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes e reserve.

## Recheio

2. Em uma panela, refogue no azeite a cebola e o alho. Adicione os demais ingredientes e deixe refogar por cerca de 10 minutos.

## Montagem

3. Em uma forma retangular antiaderente, faça camadas da massa e do recheio, começando pela massa, até terminar tudo. Leve ao forno médio (200°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos ou até dourar.
4. Retire do forno, espere amornar e sirva.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



# 7- Torta de Banana com Casca



Tempo de preparo  
60 minutos



Rendimento  
10



Dificuldade  
Fácil

## Ingredientes

- 4 bananas pequenas sem cascas
- 2 ovos
- 180 ml xícara (chá) de óleo de coco
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara
- 4 cascas de bananas picadas
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara e meia (chá) de NESTLÉ® Aveia Flocos Grossos Orgânico e Sem Glúten
- meia colher (chá) de canela
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó





## MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador, bata as bananas (sem casca), os ovos, o óleo e o açúcar até ficar uma massa homogênea. Inclua as cascas das bananas no liquidificador e bata novamente.
2. Em um recipiente, coloque a massa obtida no liquidificador e adicione a farinha de trigo e a Aveia, misture bem. Adicione a canela e finalize com o fermento, misturando lentamente.
3. Em uma assadeira untada com 1 colher (sopa) de manteiga e enfarinhada, leve ao forno médio (200°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos.
4. Retire do forno e deixe amornar por cerca de 10 minutos. Sirva.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



## 8- Cachorro Quente Divertido



Tempo de preparo  
40 minutos



Rendimento  
12



Dificuldade  
Fácil

### Molho

- 1 fio de azeite
- meia cebola ralada
- 4 tomates maduros picados
- meia xícara (chá) de água
- meia colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de manjericão fresco
- 12 cenouras baby

### Batata Palha Caseira

- 2 batatas
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 pitada de sal

### Montagem

- 12 minipães franceses



# MODO DE PREPARO

## Molho

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e os tomates.
2. Adicione a água, o sal, o manjericão e as cenouras baby.
3. Cozinhe por cerca de 20 minutos ou até as cenouras ficarem macias. Reserve.

## Batata Palha Caseira

4. Descasque as batatas e corte em rodela bem finas, em palitos, com o auxílio de um fatiador.
5. Em uma assadeira, coloque as fatias de batata separadamente e adicione o azeite e o sal. Misture bem. Asse em forno médio-alto (200°C), preaquecido, por 15 minutos ou até que estejam douradas.

## Montagem

6. Recheie cada mini pão com uma cenoura baby e um pouco de molho, cubra com a batata palha. Sirva.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



## 9- Brownie de Beterraba



Tempo de preparo  
35 minutos



Rendimento  
12



Dificuldade  
Fácil

### Ingredientes

- 2 beterrabas pequenas sem casca
- 4 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de Cacau em Pó NESTLÉ® DOIS FRADES®
- meia xícara (chá) de nozes picadas
- 1 colher (chá) de fermento em pó





## MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador bata as beterrabas, a manteiga, a baunilha, o açúcar e os ovos.
2. Peneire a farinha e o Cacau em Pó sobre a mistura e mexa com cuidado. Acrescente as nozes e o fermento e misture.
3. Unte uma forma quadrada (24 x 24 cm) com papel manteiga e despeje a mistura. Leve para assar em forno médio (180°C), preaquecido, por 25 minutos, e sirva.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



# 10- Bolo de Abóbora



Tempo de preparo  
60 minutos



Rendimento  
8



Dificuldade  
Fácil

## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de abóbora com casca
- 180 ml de óleo de soja
- 4 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar refinado
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- meia xícara (chá) de água morna
- 3 colheres (sopa) de coco ralado fresco
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó





# MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador, bata a abóbora, o óleo, os ovos e o açúcar.
2. Em um recipiente, despeje a massa e acrescente a farinha aos poucos. Adicione a água morna e o coco ralado e misture até obter uma massa homogênea. Por último, adicione o fermento e misture mais um pouco, lentamente.
3. Em uma forma untada com 1 colher (sopa) de manteiga, coloque a massa e leve ao forno baixo (180°C), preaquecido, por cerca de 50 minutos ou até dourar. Retire e sirva.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



Sabe qual é o último passo de toda receita?

Reciclar as Embalagens

Você sabia que **97%** das embalagens dos produtos Nestlé já são produzidas para serem **re.cicladas**?

- 1 Separe embalagens secas dos materiais orgânicos, como sobras de alimentos.
- 2 Limpe e esvazie as embalagens. Se possível, use água de reuso caso precise retirar o excesso e deixe secar.
- 3 Possui dúvidas sobre como reciclar as embalagens de suas receitas?

CHAME O ECOBOT NO WHATSAPP

O nosso contatinho do bem que te ajuda a reciclar.



(11) 99714-0849

A NESTLÉ ESTÁ EM UMA JORNADA PARA A REGENERAÇÃO E ESTABELECEU **COMPROMISSOS COM O PLANETA:**

### CIRCULARIDADE



Vamos reciclar o equivalente a todo plástico que colocamos no mercado anualmente.



**re.generar**  
é nutrir o  
que faz bem



O destino ideal para quem  
ama se inspirar e fazer  
*Receitas Maravilhosas*

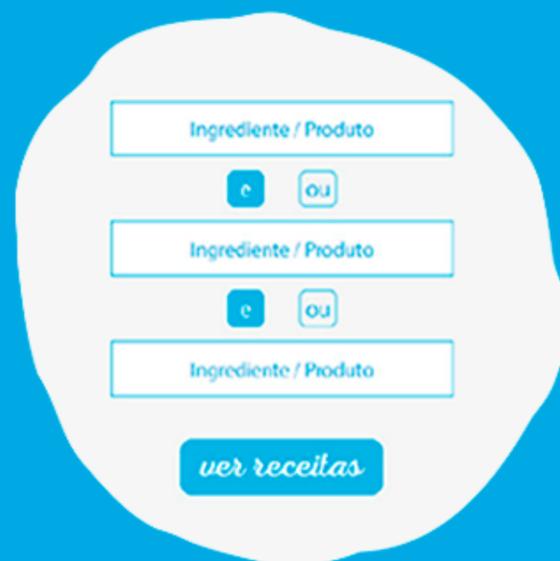
[www.receitasnestle.com.br](http://www.receitasnestle.com.br) 



# Além de receitas você encontra:

Foodlists temáticas onde sugerimos receitas deliciosas e você também pode criar a sua!

A ferramenta “O que tem em casa?” te ajuda a aproveitar os ingredientes que você tem na geladeira para inovar nas receitas do dia-a-dia.



O Blog tem sempre matérias fresquinhas e selecionadas para você!



Vídeos com passo-a-passo das receitas e programas de entretenimento.



E além disso, você pode nos acompanhar na sua rede social favorita e nas embalagens dos *seus produtos queridinhos!*



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

