

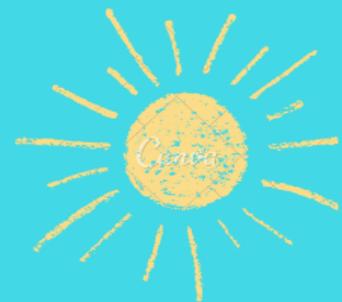


O LIVRO DAS CORES



COM RECEITAS E ATIVIDADES
PARA PAIS E FILHOS

DICAS



- Envolver seus filhos na cozinha - desde comprar alimentos até ajudar a preparar as receitas favoritas - deles e suas também;
- Dê a seus filhos um exemplo positivo comendo alimentos variados;
- Use frutas e verduras para criar personagens e cenários para contar histórias divertidas na hora das refeições;
- Evite restringir alimentos ou fazer muita pressão sobre seus filhos para comerem somente alimentos saudáveis;
- Ofereça porções maiores de hortaliças como lanche e acompanhamento do prato principal;



- Troque alimentos industrializados por verduras e legumes ricos em nutrientes;
- Estimule seus filhos a se servirem sozinhos;
- Uma das principais regras de uma alimentação saudável é: quanto mais colorido, melhor! Um prato colorido representa uma alimentação variada, equilibrada, rica em nutrientes, vitaminas e minerais. Apresente para seus filhos todas as cores dos alimentos;
- Para formas simples e divertidas de incorporar este hábito saudável, dê uma olhada nas ideias de receitas e nas atividades do livrinho.





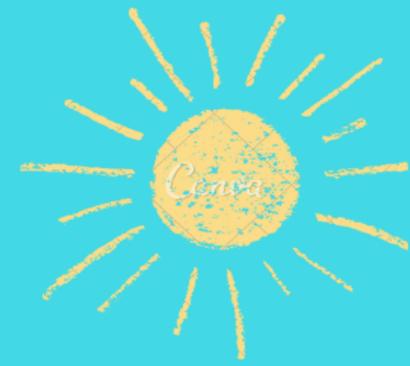
Muffin de Espinafre

Ingredientes

- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva ou óleo vegetal
- ½ xícara (chá) de leite
- 1 xícara (chá) de folhas de espinafre
- 2 ovos
- ½ xícara (chá) de muçarela cortada em cubinhos
- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo

1. No liquidificador, bata o leite, os ovos, o azeite e o espinafre;
2. Em uma tigela grande, peneire as farinhas, o fermento e o sal. Faça um buraco no centro e despeje a mistura de espinafre. Misture bem;
3. Disponha em forminhas de cupcake e salpique com os pedaços de queijo.
4. Leve ao forno pré-aquecido por 20 minutos.;
4. Retire os muffins da assadeira e coloque sobre uma grade para esfriar. Sirva mornos ou à temperatura ambiente.



Benefícios: Contém ferro e fibras, por isso evitam a anemia e regulam o trânsito intestinal.

Exemplos: Rúcula, couve, espinafre, agrião, escarola, brócolis, quiabo, aspargos.



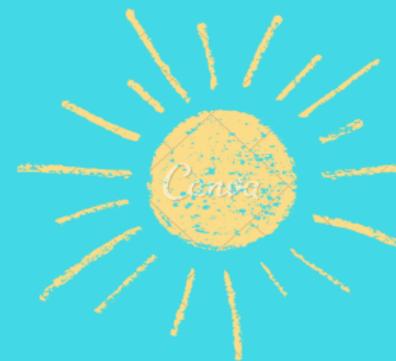
Salada de Folhas com Molho de Iogurte

Ingredientes:

2 pratos fundos cheios de folhas verdes claras
200 ml de iogurte desnatado
½ cebola
1 cl de sopa de azeite
Hortelã, cebolinha e sal a gosto.

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misturar o iogurte, o azeite, a cebola picada, o sal e os temperos a gosto também picados;
2. Despejar o molho sobre as folhas já higienizadas.



Benefícios: Regulam o trânsito intestinal, ajudando na formação do bolo fecal.

Exemplos: alface, acelga, repolho, abobrinha, chuchu, pepino.



Valendo! Será que você consegue completar a cartela?

Marque com um "x" cada vez que comer um desses vegetais.
Quem conseguir completar a cartela em uma semana poderá escolher
qual receita desse livro vai ser feita primeiro com a família.

EXPLORANDO OS VERDINHOS



ESPINAFRE



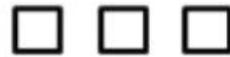
RÚCULA



ALFACE



AGRIÃO





Patê de Beterraba

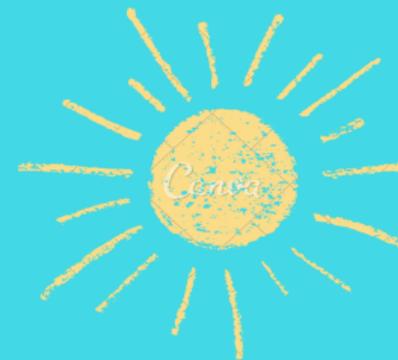
Ingredientes

- ½ beterraba grande picada e cozida;
- ¼ de uma ricota (aproximadamente 150g);
- 2 colheres (sopa) de leite desnatado;
- ½ colher (café) de sal;
- 1 colher (café) de azeite;
- 1 colher (café) de suco de limão;
- ½ colher (café) de alho triturado.

Modo de preparo

1. Liquidifique todos os ingredientes por aproximadamente 3 min até atingir uma consistência homogênea.
2. Sugestões: use sobre fatias de pão levemente tostados no forno ou tostadeira. Conserve na geladeira.

Ligue os pontos para descobrir o formato da berinjela!



Benefícios: Mantém a saúde cerebral, além de prevenir o envelhecimento prematuro.

Exemplos: Berinjela, beterraba.

ROXO



Purê de Cenoura

Ingredientes

- 3 cenouras
- 1 tomate
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- Azeite
- 1 xícara de manjeriço fresco picado
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

1. Lavar as cenouras e o tomate
2. Cortar as cenouras em rodela médias (não há necessidade de descascá-las) e cozinhar até ficarem bem macias. Reservar;
3. Cortar o tomate e a cebola em cubos e amassar o alho. Refogá-los;
4. Acrescentar as cenouras já cozida no refogado
5. Bater no liquidificador com o manjeriço, o sal e a pimenta do reino. Servir.

Você consegue ajudar a Bia e o Nico desenhando o que eles estão comendo?

O Nico estava comendo uma cenoura



e a Bia uma abóbora



Benefícios: São importantes para a manutenção de uma pele saudável, boa visão e defesa do organismo.

Exemplos: Cenoura, abóbora, pimentão amarelo.



Molho de Tomate Fresco

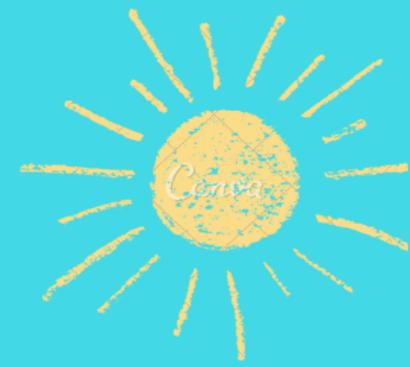
Ingredientes

- 1 kg de tomates bem vermelhos
- 1 ramo de manjeriçã
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- ½ xícara (chá) de azeite de oliva ou óleo
- Sal e pimenta do reino a gosto

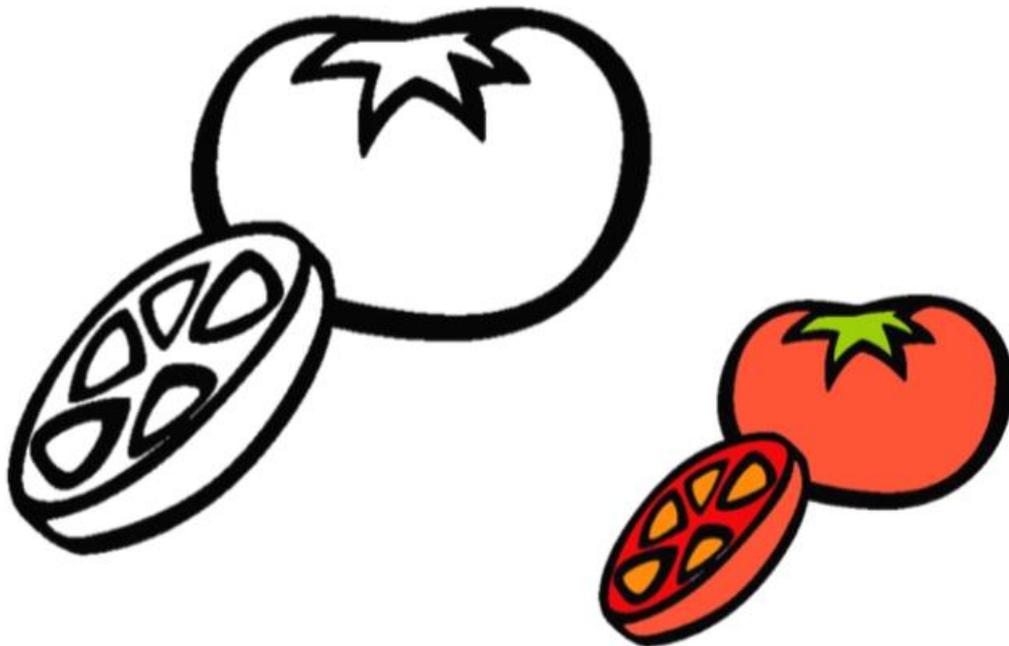
Modo de preparo

1. Lave os tomates e corte-os em 4 partes. Bata-os no liquidificador (não há necessidade de retirar a pele ou a semente). Reserve;
2. Refogue a cebola e o alho no azeite ou óleo até dourar. Junte ao refogado o tomate, o sal e a pimenta;
3. Leve tudo ao fogo com o sal e a pimenta e cozinhe até obter um molho espesso;
4. As folhas de manjeriçã picadas devem ser adicionadas na hora de servir.

Sugestão: Servir com massa integral ou convencional ou com “macarrão” de abobrinha (fatia-las em formato de espaguete com a ajuda de um ralador grosso).



Agora vamos colorir o tomate?



Benefícios: Ajuda no bom funcionamento da circulação sanguínea e do coração.

Exemplos: Tomate, pimentão vermelho.

VERMELHO



Sopa/Creme de Couve-Flor

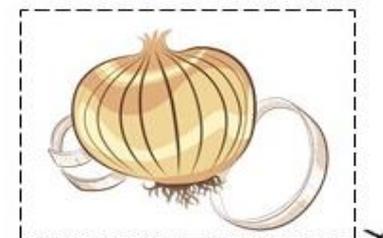
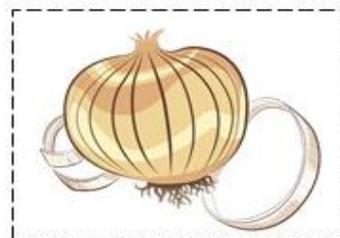
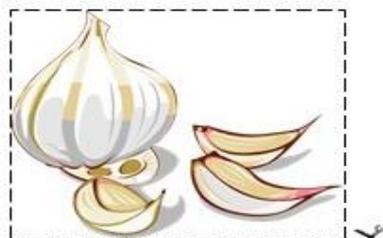
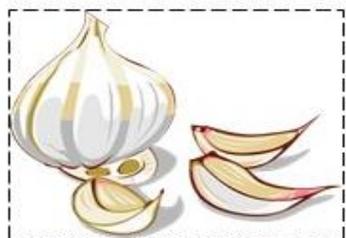
Ingredientes

- 4 colheres (de sopa) de cebola (cortada em cubos);
- 2 colheres (de sopa) de azeite de oliva ou óleo vegetal;
- 1 dente de alho (socado ou processado);
- 3 xícaras (de chá) de couve flor;
- Sal e pimenta rosa a gosto.

Modo de preparo

1. Refoga um refogado com a cebola, o azeite de oliva e o alho;
2. Acrescente a couve flor;
3. Ponha água até cobrir todo o conteúdo;
4. Deixe cozinhar por em média 10 a 12 minutos;
5. Transfira o conteúdo e processe no liquidificador;
6. Adicione 200 ml de água;
7. Tempere de acordo com o gosto pessoal;
8. No momento de servir, ponha um fio de azeite de oliva.

Recorte para seu filho as imagens dos alimentos e brinque de jogo da memória;
Reforce com eles os nomes dos alimentos: Nabo, couve-flor, alho e cebola.



Benefícios: Atuam como protetores, estimulando a produção de agentes defensores, agindo contra as bactérias.

Exemplos: Couve-flor; cebola, palmito, rabanete, alho.

BRANCOS



Instituto Brasileiro de
Educação Nutricional