

Livro de Receitas Infantil



A.C. Camargo
Cancer Center



O Serviço de Nutrição e Dietética do A.C.Camargo oferece assistência nutricional e uma alimentação personalizada para cada paciente, buscando auxiliar na recuperação e/ou manutenção do estado nutricional do indivíduo.

Além de nutricionistas e técnicos em nutrição, que prestam atendimento contínuo 24 horas por dia e sete dias por semana, a equipe conta ainda com um gastrônomo, que alia a técnica dietética às necessidades nutricionais do paciente.

Sob a orientação desses profissionais, realiza bimestralmente Oficinas de Culinária com um cardápio de aulas voltado exclusivamente ao público infantil e seus pais/cuidadores. As receitas dispostas nesse livro dão dicas de como aproveitar melhor os alimentos e melhorar a aceitação alimentar de crianças e jovens internados na Oncologia Pediátrica.

O A.C.Camargo acredita que o paciente recebe um estímulo na hora da refeição e, por isso, procura oferecer um momento de alegria e prazer. Bom apetite!

A.C.Camargo Cancer Center



A infância é um período de desenvolvimento, aprendizagem e formação de toda criança. Apesar de apresentarem características específicas, nessa fase observa-se certos aspectos comuns em relação à alimentação.

O prazer em preparar seu próprio alimento é um aprendizado que se leva para toda a vida. A criança que participa de todo o processo se alimenta melhor e recusa menos alimentos como verduras, frutas e legumes.

Aulas de culinária contribuem ainda para o desenvolvimento não só da percepção olfativa, mas também de conceitos de linguagem, matemática, ciências, entre outros temas, como noções de higiene corporal e higiene no manuseio.

O objetivo das Oficinas de Culinária, portanto, é proporcionar essa prática às crianças, fazendo com que aprendam e apreciem o contato com as diferentes fontes de alimentos, conheçam suas origens, informem-se sobre os perigos existentes em uma cozinha, além de proporcionar distração e contribuir para melhores resultados no tratamento.

Serviço de Nutrição e Dietética do A.C.Camargo Cancer Center



ÍNDICE

Biscoitos de Natal	04
Bolo de Abobrinha	06
Broa de Fubá Salgada	08
Cupcake Nutritivo	10
Danoninho Caseiro	12
Milk Shake Nutritivo	14
Muffins de Cenoura	16
Paçoquinha com Aveia	18
Petit Fondue de Chocolate	20
Pizza com Massa de Beterraba	22
Sanduíche Centopeia	24
Torrone de Chocolate	26
Torta de Espinafre do Hulk	28
Trufas de Frutas	30



BISCOITOS DE NATAL

INGREDIENTES - MASSA

- 3 ovos
- 500g de farinha de trigo
- 100g de açúcar
- 300g de achocolatado em pó
- 250g de margarina
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- Essência de baunilha a gosto

INGREDIENTES - COBERTURA

- 1 clara de ovo
- 1 e ½ xícara de açúcar de confeiteiro
- Corante alimentar a gosto
- Balas do tipo confete
- Granulado colorido

MODO DE FAZER - BISCOITO

Bata na batedeira ou misture com um batedor o açúcar com a margarina. Acrescente o restante dos ingredientes e misture com as mãos. Com a ajuda de um rolo, abra esta massa em uma superfície enfarinhada. Corte a massa na forma que quiser (de preferência de árvore ou estrela) e leve ao forno. Se quiser pode-se juntar nozes picadas ou castanhas do Pará picadas.

MODO DE FAZER - COBERTURA

Bata as claras em neve. Acrescente o açúcar aos poucos até obter um glacê branco, adicione o corante que desejar, coloque sobre os biscoitos e deixe o glacê secar antes de guardá-los. Decore com os confeitos que quiser.

Dica

Você pode usar balas do tipo Confetti ou granulado colorido para deixar seu biscoito super divertido.





BOLO DE ABOBRINHA

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de abobrinha italiana picada
- 3 ovos
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 1 xícara de óleo
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de canela em pó
- 1 colher de essência de baunilha
- 2 colheres de sopa de fermento em pó

MODO DE FAZER

Bata no liquidificador a abobrinha, os ovos, o açúcar, o óleo e a baunilha.

Em uma tigela, misture a farinha de trigo, a canela e o fermento.

Acrescente à massa, mexendo delicadamente.

Coloque em assadeira untada e enfarinhada, leve ao forno médio, preaquecido até dourar.





BROA DE FUBÁ SALGADA

INGREDIENTES

- 5 ovos
- 1 copo de leite (copo americano)
- 1 copo de óleo (copo americano)
- 1 cubo de caldo de carne
- 1 pitada de sal
- ½ cebola picada
- Salsinha picada à gosto
- 1 colher (sopa) de azeitonas pretas picadas
- 2½ copos e meio de fubá de canjica (copo americano)
- ½ peça de queijo branco

MODO DE FAZER

Junte no liquidificador os ovos, o caldo de carne, o sal e o óleo. Bata bem para evitar o cheiro forte do ovo. Acrescente o leite e bata a mistura. Despeje em uma vasilha, acrescentando o fubá, as cebolas picadas, a salsinha e as azeitonas. Amasse até dar o ponto de pão. Corte cubinhos de queijo branco. Unte as mãos com óleo e abra um pouco da massa. Recheie com um cubo de queijo branco e faça uma bolinha. Coloque em um tabuleiro também untado e asse a 180°C por 35 minutos. Pode ser servida com patês.





CUPCAKE NUTRITIVO

INGREDIENTES - MASSA

- 2 xícaras de açúcar
- 2 colheres (chá) de canela em pó
- 2 colheres (chá) de bicarbonato ou fermento
- 4 ovos
- 1 xícara de óleo
- 4 xícaras de cenoura ralada
- 2/3 de xícara de nozes picadas

INGREDIENTES - COBERTURA

- Doce de leite
- Confeitos coloridos de coração

MODO DE FAZER - MASSA

Pré-aqueça o forno a 180°C. Coloque forminhas de papel para muffins na assadeira. Em uma tigela média, misture bem a farinha, o açúcar, a canela e o bicarbonato. Em um recipiente maior, bata os ovos até que fiquem espumosos. Coloque o óleo aos poucos e continue batendo bem. Junte a mistura da farinha à mistura do ovo. Bata mais, adicione a cenoura e as nozes. Despeje nas forminhas e asse até que, ao perfurar com um palito, ele saia limpo.

MODO DE FAZER - COBERTURA

Coloque o doce de leite em um saco de confeito com bico estrelado e forme caracóis sobre o cupcake. Para finalizar, salpique com os confeitos.





DANONINHO CASEIRO

INGREDIENTES - MASSA

- 3 caixas de creme de leite (600 ml)
- 1 caixa de leite condensado (395 ml)
- 1 copo de iogurte natural (170 ml)
- 1 pacote de gelatina de morango

MODO DE FAZER - BISCOITO

Junte todos os ingredientes, depois bata na batedeira durante 5 minutos. Leve à geladeira por 2 horas.





MILK-SHAKE NUTRITIVO

INGREDIENTES - MASSA

- 2 bolas de sorvete de creme
- 1 banana prata
- 1 maçã vermelha (sem caroço)
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de farinha láctea
- 3 cubos de gelo
- Calda de caramelo (a gosto)

MODO DE FAZER - BISCOITO

Descasque as bananas e corte em pequenos pedaços. Retire o caroço das maçãs, corte em pedaços e reserve. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes. Decore o copo com a calda de caramelo e sirva o milk-shake.





MUFFINS DE CENOURA

INGREDIENTES - MASSA

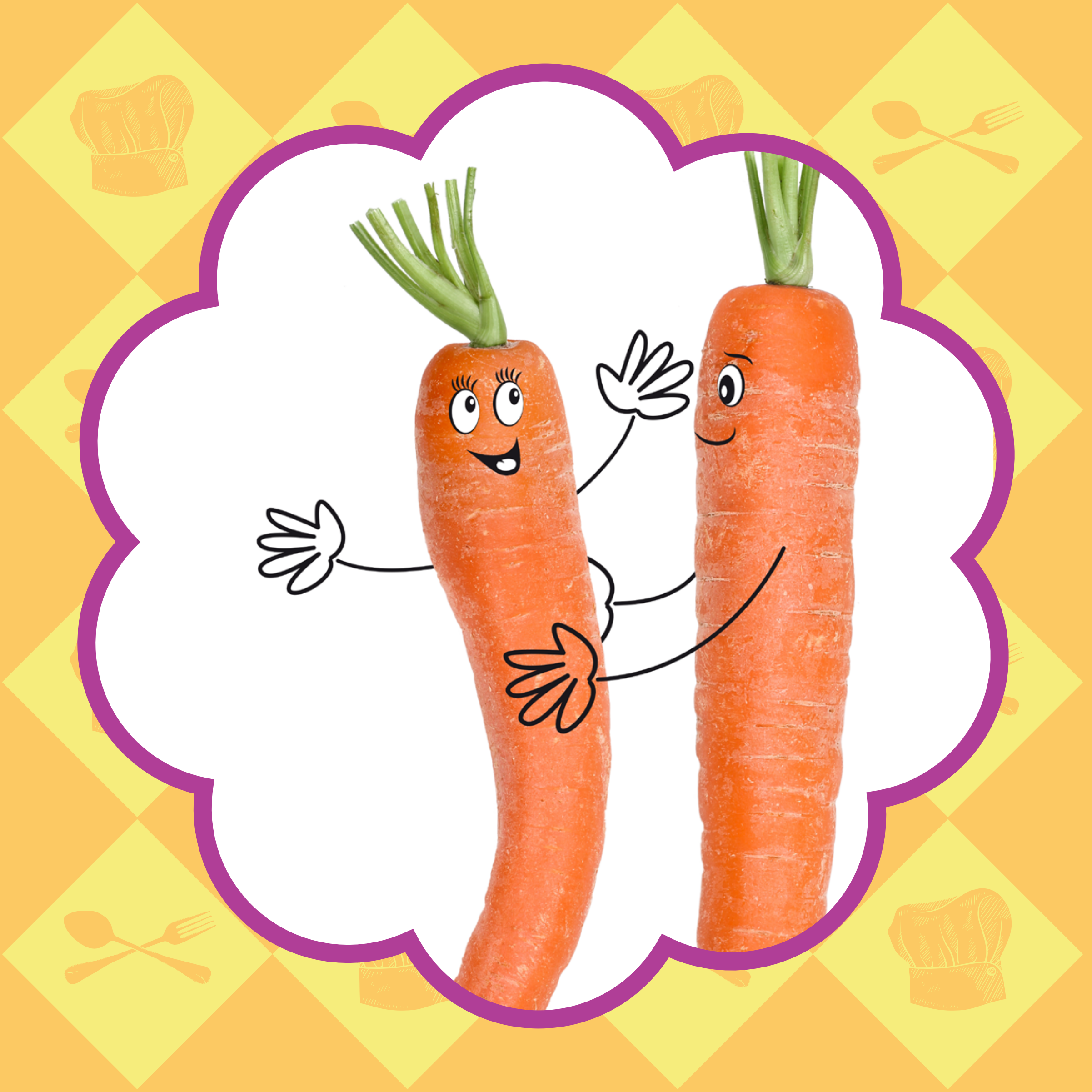
- ½ xícara de óleo
- 3 cenouras médias cortadas em pedaços (2 e ½ xícaras)
- 4 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 3 xícaras de farinha de trigo com fermento

INGREDIENTES - COBERTURA

- Cobertura sabor chocolate fracionado derretido (se quiser use chocolate derretido)
- Confeito granulado na cor laranja (opcional)

MODO DE FAZER

1. No liquidificador coloque todos os ingredientes da massa, menos a farinha, bata muito bem, até triturar por completo a cenoura.
2. Junte a farinha, delicadamente.
3. Coloque em formas de empada grande, fartamente untadas e leve ao forno, temperatura média/baixa para dourar e assar.
4. Desenforme os bolinhos e banhe com cobertura de chocolate e enfeite com os confeitos.
5. Rende aproximadamente 24 muffins.





PAÇOQUINHA COM AVEIA

INGREDIENTES

- 100 g de amendoim torrado e triturado
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 4 colheres (sopa) de farinha de aveia

MODO DE FAZER

Para começar, triture bem o amendoim. Adicione o açúcar ao amendoim triturado e misture bastante. Depois, acrescente a farinha de aveia à mistura. Coloque em copinhos ou pequenas tigelas. Aí, é só servir e saborear!





PETIT FONDUE

INGREDIENTES

- 300 gramas de chocolate ao leite
- 200 gramas de chocolate meio amargo
- 1 lata de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de leite condensado
- Frutas variadas picadas

MODO DE FAZER - BISCOITO

Com as mãos, quebre o chocolate em pedaços pequenos. Depois, peça para um adulto esquentar em uma panela o leite condensado e o creme de leite, e vá colocando o chocolate aos poucos para derreter. Mas atenção: deixe o fogo baixo para não ferver. Depois que o chocolate estiver derretido, a fondue já está pronta. Para servir, escolha as frutas que você mais gosta e, com um palitinho, espete na fruta e passe no chocolate. Fica delicioso!





PIZZA COM MASSA DE BETERRABA

INGREDIENTES - MASSA

- 1 beterraba grande
- ½ copo d'água
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento biológico
- 2 colheres (sopa) de óleo de soja
- 1 pitada de sal

INGREDIENTES - COBERTURA

- 3 colheres (sopa) de molho de tomate
- 200 g de muçarela
- 100 g de cogumelo
- 3 tomates cortados em cubos pequenos
- Orégano a gosto

MODO DE FAZER

1. Lave a beterraba e peça para que um adulto a cozinhe com a casca. Após cozida, espere esfriar e retire a casca.
2. Depois, bata a beterraba no liquidificador com ½ copo de água até formar um purê. Enquanto isso, peça para que um adulto ligue o forno em temperatura média (180°C), para que ele vá esquentando.
3. Em uma tigela, misture todos os ingredientes com o purê de beterraba até obter uma mistura lisinha e homogênea. Por fim, abra a massa com um rolo de macarrão e peça para um adulto levá-la ao forno por uns 5 minutos. Após assada, é só pôr a cobertura e colocar no forno por mais 5 minutos.





SANDUÍCHE CENTOPEIA

INGREDIENTES

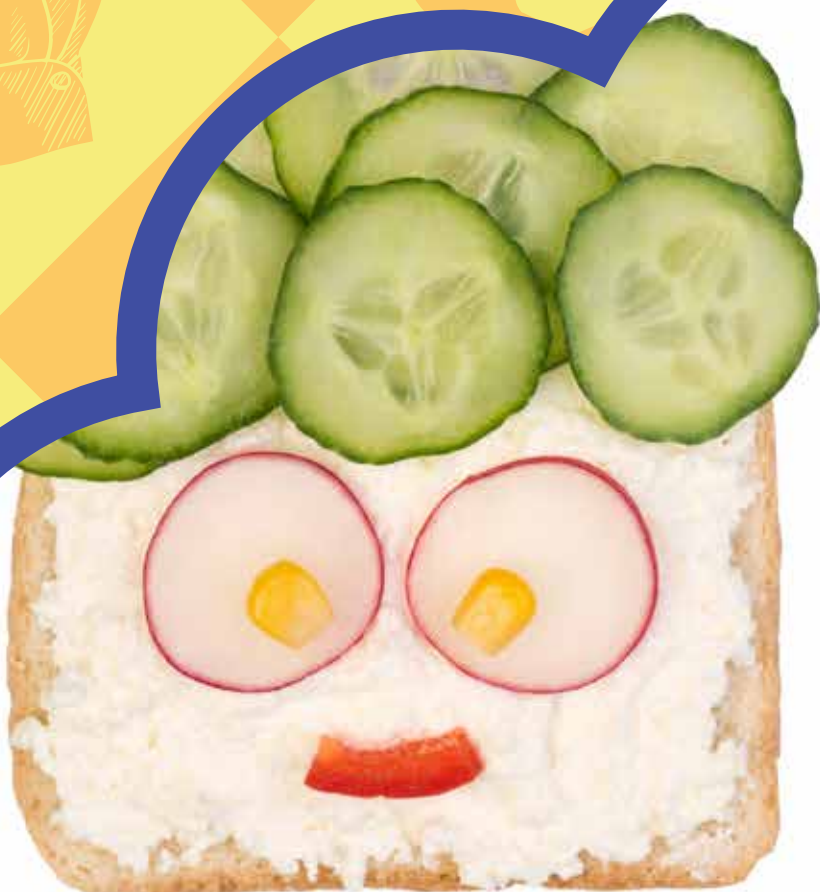
- 3 colheres (sopa) de cream cheese
- 6 fatias de pão de forma
- 2 pepinos japoneses
- 3 fatias de queijo mussarela
- 3 fatias de presunto
- 2 tomates cereja
- 2 folhas de alface
- Cebola lavada para fazer os olhos e a boca

MODO DE FAZER

Com o pão de forma, faça três sanduíches recheados com cream cheese, presunto e queijo. Corte cada sanduíche em quatro círculos iguais, utilizando uma faca ou um aro. Com isso, você terá 12 pequenos sanduíches em formato de círculo. Una os sanduíches em grupos de seis, utilizando cream cheese para grudar um no outro. Desse modo, você terá dois sanduíches que formarão o corpo da centopeia.

Para formar a cabeça da centopeia, descasque os pepinos e com a casca corte quatro tiras do tamanho de um palito de fósforo. Faça dois pequenos furos no tomate cereja e coloque os palitos feitos de casca de pepino, como se fossem as antenas. Para os olhos e a boca, utilize pequenos pedaços de cebola lavada cortadas no formato desejado. Para grudar, utilize cream cheese.

As pernas da centopeia devem ser feitas com rodela de pepino cortadas em quatro partes iguais. Para dar forma final à centopeia, coloque as partes de pepino ao lado de cada um dos dois sanduíches como se fossem pés e a cabeça feita de tomate na ponta. Decore com folhas de alface.





TORRONE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES - MASSA

- 280 g de açúcar (1 ½ xícara de chá)
- 200 g de glucose de milho (½ xícara de chá + 3 colheres de sopa rasas)
- 180 ml de creme de leite fresco (¾ de xícara de chá)
- 400 g de chocolate meio amargo picado (2 1/3 xícaras de chá)
- 130 g de castanhas-do-pará picadas em pedaços pequenos (1 xícara de chá)

MODO DE FAZER - BISCOITO

1. Numa panela, coloque o açúcar e a glucose de milho. Leve ao fogo médio, misturando até ficar com cor de guaraná (8 minutos aproximadamente). Adicione o creme de leite fresco, mexendo até ficar no ponto de bala mole (3 minutos aproximadamente). Desligue o fogo, acrescente o chocolate meio amargo e as castanhas-do-pará. Misture até o chocolate derreter.
2. Transfira a mistura para uma assadeira (24 cm x 18 cm) forrada com um saco plástico. Espalhe bem até a massa ficar com altura aproximada de 2 cm. Deixe esfriar e corte em quadrados de 2 cm.





TORTA DE ESPINHAFRE DO HULK

INGREDIENTES

- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 ovo
- 1 xícara (chá) de leite
- 1 colher (chá) de sal
- ½ maço de espinafre (somente as folhas)
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 200 g de presunto ralado grosso
- 200 g de queijo ralado grosso
- 5 colheres (sopa) de margarina ou manteiga

MODO DE FAZER

1. Primeiro, pegue uma forma média (31 cm x 19 cm) e unte (passe manteiga por toda a forma). Guarde-a para usar mais tarde e, enquanto isso, peça pra um adulto ligar o forno (temperatura média de 180°C), para que ele vá esquentando.
2. Em seguida, coloque no liquidificador os ovos, o leite, a manteiga ou margarina, o espinafre e o sal. Bata essa mistura por 3 minutos.
3. Depois, em uma tigela, misture a farinha e o fermento, e junte com a mistura que você bateu no liquidificador. Mexa delicadamente até obter uma massa pastosa. Espalhe uma parte da massa no fundo da forma em que você passou a manteiga.
4. Por fim, coloque uma camada de presunto e por cima o queijo. Cubra com o restante da massa e leve ao forno por 30 minutos ou até que se possa espetar um palito e ele saia limpo. Corte em quadrados e sirva quente ou frio.





TRUFAS DE FRUTAS

INGREDIENTES

- 1 kg chocolate meio amargo
- ½ copo de creme de leite fresco
- 1 pacote de confeitos coloridos
- 10 morangos em cubos
- 10 uvas

MODO DE FAZER

Pique o chocolate em lascas. Aqueça água em uma panela e coloque outra por cima com o chocolate e mexa até derreter. Quando todos os pedaços de chocolate estiverem derretidos, coloque o creme de leite, mexa até que encorpe com o chocolate. Retire do fogo, coloque em um recipiente e leve para o congelador por no mínimo 8 horas. Depois, com uma colher pegue um pedaço do chocolate, e enrole em volta de uma das frutas. Ao final coloque os confeitos.



Dr. Ademar Lopes
Responsável Técnico
CRM - SP 21092



A.C. Camargo
Cancer Center

Rua Professor Antônio Prudente, 211
Liberdade - São Paulo - SP



www.accamargo.org.br