

COM A SAÚDE DA CRIANÇA NÃO SE BRINCA
SUA ALIMENTAÇÃO É O PASSAPORTE PARA O BOM DESENVOLVIMENTO

Receitas de Papinhas

Introdução dos alimentos ao bebe

Adptado por Bruno Fernandes da Silva



Dicas importantes

*Antes de preparar a papa, **lave bem as mãos** com água e sabão;*

A papa deve ser variada, durante a semana;

Utilizar pequena quantidade de óleo, de preferência usar o azeite;

*Utilizar **alimentos frescos e limpos** (bem lavados);*

Amassar ou peneirar os alimentos da papa.

O uso de liquidificador é desaconselhado;

O bebê não precisa tomar líquido (água ou suco) durante a refeição,

*Não oferecer para o bebê restos de papas anteriores. Ofereça **papa sempre fresca**;*

*Manter uma **rotina** sempre que possível:*

*Sempre que possível realizar as refeições no **mesmo horário** todos os dias*

*O local é muito importante. Escolha um **local específico** da casa para as refeições*

***Evite distrações** como televisão, música ou jogos durante as refeições.*

***Não ofereça “bobeiras”** entre as refeições, isso atrapalha a fome da criança e pode deixá-la seletiva por coisas desse tipo.*

ÍNDICE

Primeira Papinha	1	Papinha de Abóbora e Ovos.....	11
Papinha seqüencial.....	1	Papinha de Abóbora com Espinafre	11
Papinha do dia-a-dia.....	2	Papinha de Batatas com Espinafre.....	12
Caldinho de Legumes	2	Papinha de Batata com Espinafre	12
Papinha de Carne com Abóbora (a partir de 10 meses).....	2	Papinha de Cenoura com Couve.....	12
Papinha de Carne com Acelga.....	2	Papinha de Cenoura com Couve.....	12
Papinha de Carne com Batata (a partir de 10 meses).....	3	Papinha de Macarrão Cabelo de Anjo	13
Papinha de Carne com Beterraba	3	Papinha de Chuchu com Brócolis.....	13
Papinha de Carne com Cenoura.....	3	Papinha de Arroz, Feijão e Abóbora (a partir dos 6 meses)	13
Papinha de Carne com Couve-Flor (a partir de 10 meses)	4	Papinha de Legumes com Frango e Mucilon de milho	13
Papinha de Carne com Feijão.....	4	Papinha da fazenda	13
Papinha de Carne com Mandioquinha (a partir de 10 meses).....	4	Deditos Integrales	14
Papinha de Carne com Legumes.....	5	Papinha Doce de Caqui.....	14
Papinha de Carne e Macarrão:	5	Papinha Doce de Goiaba	14
Papinha de Carne com Legumes e Macarrão	5	Maçã raspada	14
Papa de Carne, Abobrinha e Macarrão:.....	6	Compota de Maçã (a partir de 6 meses).....	14
Papinha de Fígado (a partir de 10 meses)	6	Papinha Doce de Maçã	14
Papinha de Fígado de Boi.....	6	Papinha Doce de Maçã e Ameixa.....	14
Papinha de Fígado com Batata.....	6	Papinha de Mamão, Laranja e Aveia:.....	15
Papinha de Fígado com Mandioquinha.....	7	Papinha Doce de Manga	15
Papa de Fígado e Mandioquinha 2:	7	Papinha Doce de Morango.....	15
Papinha de Frango com Abóbora	7	Papinha de Banana Amassada	15
Papinha de Frango, Beterraba e Batata:.....	8	Banana com Cevada (a partir dos 8 meses).....	15
Papinha de Frango com Batata Doce	8	Papinha Saborosa de Banana, Mamão e Abacaxi.....	16
Papinha de Frango com Batatas (a partir de 10 meses)	8	Papinha mista de frutas:.....	16
Papinha de Frango com Brócolis (a partir de 10 meses).....	9	Papinha para o Funcionamento do Intestino	16
Papinha de Frango com Cará (ou Inhame)	9	Gelatina de Uva.....	16
Papa de Frango com Inhame e Espinafre.....	9	logurte de Manga para Bebês	16
Papinha de Frango com Ervilha (a partir de 10 meses).....	9	Suco de melancia e maçã:	16
Papinha de Frango com Grão-de-Bico (a partir de 10 meses)	10	Suco de melão:	16
Papinha de Frango com Mandioquinha.....	10	Suco nutritivo:	17
Papinha nutritiva de Frango, Brócolis, Mandioquinha e Cenoura	10	Suco de pêra:.....	17
Papinha de Peixe, Batata e Couve:	11		
Papinha de Abobrinha com Brócolis	11		

Primeira Papinha

Na primeira semana a papa deve ser feita com um tipo de legume e um tipo de folha. Depois que a criança já tiver experimentado vários tipos de legumes e folhas, você pode misturar até três tipos de cada grupo.

Primeira papinha - (para a primeira semana)

Ingredientes

- meia cenoura média
- duas folhas de alface
- um pedaço pequeno de cebola
- um pouco de salsa bem picadinha
- uma pitada de sal
- uma colher rasa das de café de óleo de milho ou girassol

Modo de fazer

Lave bem a cenoura e as folhas de alface. Coloque um pouco de água filtrada para ferver - o suficiente para cozinhar os ingredientes. Depois que a água entrar em ebulição, coloque a cenoura com casca, a alface, a cebola, o sal e o óleo. Cozinhe em panela de pressão ou em panela comum com tampa. Deixe cozinhar até que a cenoura fique macia. Tire a casca da cenoura e amasse com um garfo, juntamente com a cebola e as folhas de alface. Acrescente a salsinha.

Dicas

- A cenoura pode ser substituída por outro legume e as folhas de alface por outro tipo de hortaliça. Alguns exemplos: mandioquinha com espinafre; abóbora com repolho; beterraba com agrião; chuchu com couve.
 - Use sempre cebola ou alho para cozinhar os alimentos. O mesmo vale para o óleo, a salsinha e o sal.
-

Papinha seqüencial

Ingredientes

- meia mandioquinha
- uma batata pequena (ou uma colher das de sopa de grão de milho)
- Meia beterraba
- um pedaço pequeno de cebola
- meio dente de alho ou uma rodela de alho poró
- meio tomate sem semente
- duas folhas de repolho
- duas folhas de agrião
- uma colher rasa das de sobremesa de óleo de milho ou girassol
- uma pitada de sal
- Uma colher das de sopa de caldo de feijão
- salsinha

Modo de fazer

Lave bem os legumes e as folhas. Coloque um pouco de água filtrada para ferver - o suficiente para cozinhar os ingredientes. Depois que a água entrar em ebulição, coloque os legumes, as folhas, a cebola, o alho, o sal e o óleo.

Cozinhe em panela de pressão ou em panela comum com tampa, até os legumes ficarem macios. Após retirar a casca dos legumes, amasse todos os ingredientes com um garfo e acrescente a salsinha e o caldo de feijão.

Dicas

- A batata ou o milho podem ser substituídos por uma colher das de sopa de arroz cozido, amassadinho com o garfo.
- O caldo de feijão pode ser substituído por caldo de lentilha, ervilha, grão de bico ou por vagem. Se a opção for pela vagem, cozinhe os grãos com o resto dos alimentos.
- Depois de uma semana, os caldos - de feijão, lentilha, etc, já podem ser substituídos pelos grãos cozidos e amassados com o garfo.
- A gema de ovo também pode fazer parte da refeição. Comece com um quarto da gema - sempre cozida - e vá aumentando até chegar a uma inteira. Você deve oferecer o ovo da mesma forma que a carne.

- Por volta do sexto mês, acrescente à papa meio bife ou meio filé de frango ou meio bife de fígado. Cozinhe a carne com os outros ingredientes. Depois, desfie a carne e corte em pedaços pequenos. O melhor é colocar a carne em um pratinho separado e ofereça-la com as primeiras colheradas das papinhas.
- Quando a criança estiver com oito meses, dobre a quantidade de carne, de arroz e de grãos.

Papinha do dia-a-dia

Ingredientes:

- :: 1/2 mandioquinha
- :: 1 batata pequena ou uma colher (de sopa) de grão de milho
- :: 1/2 beterraba
- :: 1 pedaço pequeno de cebola
- :: 1/2 dente de alho ou uma rodela de alho poró
- :: 1/2 tomate sem semente
- :: 2 folhas de repolho
- :: 2 folhas de agrião
- :: 1 colher rasa (de sobremesa) de óleo de milho ou girassol
- :: Uma pitada de sal
- :: Uma colher (de sopa) de caldo de feijão
- :: Salsinha a gosto

Modo de Preparo:

Lave bem os legumes e as folhas. Ferva todos os ingredientes com um pouco de água filtrada. Na sequência, coloque os legumes, as folhas, a cebola, o alho, o sal e o óleo em uma panela de pressão e cozinhe, até os legumes ficarem macios. Retire a casca dos legumes e amasse todos os ingredientes com um garfo. Acrescente a salsinha e o caldo de feijão.

Caldinho de Legumes

- 1 inhame
- 1 cenoura
- 1 batata
- 1 tomate

- Salsa e cebolinha
- 2 1/2 litros de água
- 1 colher de chá de sal

Cozinhe, na água, todos os legumes descascados, junto com a salsa e cebolinha. O caldo estará pronto quando os legumes ficarem bem macios. Depois, usando a peneira, escorra o conteúdo sobre uma tigela e, passe-o, novamente em uma peneira fina. Meça o caldo e complete com água, até obter dois litros e meio.

Papinha de Carne com Abóbora (a partir de 10 meses)

- 300 g de carne de boi (músculo, peito, braço ou pescoço)
- 2/12 xícaras (chá) de abóbora picada
- 15 xícaras (chá) de folhas de espinafre
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 1 3/4 xícaras (chá) de grãos de milho verde
- 1 colher (sopa) de óleo de milho

Corte a abóbora ao meio, retire as fibras e as sementes. Tire a casca, corte a abóbora em tiras e depois pique bem. Se quiser, substitua as folhas de espinafre pela mesma quantidade de folhas de agrião. Em seguida, leve todos os ingredientes ao fogo, acrescentando os grãos de milho verde. Deixe cozinhar em fogo baixo até que todos os ingredientes estejam bem macios, praticamente desmanchando. · Esta papinha é indicada para crianças na FASE II (bebês a partir de 10 meses) · Esta papinha deve ser amassada com um garfo. · Dica : O sal deve ser utilizado na menor quantidade possível, para que a criança aprenda a identificar o sabor dos alimentos. *Rendimento: 5 porções

Papinha de Carne com Acelga

- 300 g de carne de boi (músculo, peito, braço, ossobuco)
- 1 mandioca média

- 2 cenouras médias
- 2 1/2 xícaras (chá) de acelga picada
- 3 1/2 xícaras (chá) de repolho picado
- 1 1/2 colher (sopa) de cebola ralada
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada
- 1/2 xícara (chá) de arroz cru
- 1 colher (sopa) de margarina

Raspe a casca da cenoura com uma faca, lave bem e pique. Em seguida, leve todos os ingredientes ao fogo em uma panela grande com 3 litros de água, acrescentando o arroz previamente escolhido, lavado e escorrido. · Deixe cozinhar em fogo brando, até que os ingredientes estejam bem macios, praticamente desmanchando. ·

Esta papinha é indicada para crianças na FASE I (bebês até 10 meses) Nesta fase a papinha deve ser passada pela peneira de malha fina · Dica : O sal deve ser utilizado na menor quantidade possível, para que a criança aprenda a identificar o sabor dos alimentos. *Rendimento: 10 porções.

Papinha de Carne com Batata (a partir de 10 meses)

- 300 g de carne de boi (músculo, peito, braço ou pescoço)
- 4 batatas médias
- 2 cenouras médias
- 1 abobrinha pequena
- 1 1/2 colher (sopa) de cebola ralada
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 1/2 xícara (chá) de arroz cru
- 1 colher (sopa) de óleo ou margarina

Não corte a casca da cenoura e da abobrinha, apenas raspe-as com uma faca afiada. Em seguida leve todos os ingredientes ao fogo, acrescentando o arroz cru, previamente escolhido, lavado e escorrido. Deixe cozinhar em fogo brando, até que todos os ingredientes estejam bem macios, praticamente desmanchando. · Esta papinha é indicada para crianças na FASE II (bebês a partir de 10 meses) · Esta papinha

deve ser amassada com um garfo. · Dica : O sal deve ser utilizado na menor quantidade possível, para que a criança aprenda a identificar o sabor dos alimentos. *Rendimento: 5 porções

Papinha de Carne com Beterraba

- 300 g de ossobuco
- 1 mandioca média
- 1 xícara (chá) de ervilhas frescas
- 1 beterraba média
- 2 1/2 xícara (chá) de agrião picado
- 1 1/2 colher (sopa) de cebola ralada
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 1/2 xícara (chá) de macarrão para sopa
- 1 colher (sopa) de óleo de milho ou girassol

Leve todos os ingredientes ao fogo, acrescentando o macarrão para sopa. Deixe cozinhar em fogo brando, até que os ingredientes estejam bem macios, praticamente desmanchando. · Esta papinha é indicada para crianças na FASE I (bebês até 10 meses) Nesta fase a papinha deve ser passada pela peneira de malha fina · Dica : O sal deve ser utilizado na menor quantidade possível, para que a criança aprenda a identificar o sabor dos alimentos. *Rendimento: 10 porções

Papinha de Carne com Cenoura

- 300 g de carne de boi (músculo, braço, peito)
- 1 cenoura grande
- 2/3 de um chuchu
- 1 1/2 xícara (chá) de couve picada
- 2 colheres (sopa) de cebola ralada
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1/2 xícara (chá) de fubá
- 1 colher (sopa) de óleo ou margarina

Antes de picar a couve, lave bem as folhas em água corrente, passando bem os dedos por toda a superfície das folhas. Em seguida,

leve todos os ingredientes ao fogo em uma panela com 3 ½ litros de água, acrescentando o fubá. Quando a água de cozimento começar a esquentar, mexa o conteúdo com uma colher de pau, para que o fubá não grude no fundo da panela. Deixe cozinhar em fogo brando, até que os ingredientes estejam bem macios, praticamente desmanchando. Se necessário acrescente mais água.

Esta papinha é indicada para crianças na FASE I (bebês até 10 meses) Nesta fase a papinha deve ser passada pela peneira de malha fina · Dica : O sal deve ser utilizado na menor quantidade possível, para que a criança aprenda a identificar o sabor dos alimentos.

*Rendimento: 10 porções.

Papinha de Carne com Couve-Flor (a partir de 10 meses)

- 300 g de carne de boi (músculo, peito, braço)
- 1/4 de couve-flor
- 3 mandioquinhas
- 1 xícara (chá) de alho-poró cortado em rodelas
- 1 1/2 colher (sopa) de cebola ralada
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 1 colher (sopa) de óleo ou margarina

Prepare o alho-poró lavando-o muito bem sob água corrente fria. Lave bem entre as folhas, pois aí que se concentra a terra que deve ser retirada. Depois, corte em rodelas o bulbo branco e a parte verde clara das folhas. Em uma panela com 3 litros de água acrescente todos os ingredientes e leve ao fogo. Deixe cozinhar em fogo baixo até que todos os ingredientes estejam bem macios, praticamente desmanchando. ·

Esta papinha é indicada para crianças na FASE II (bebês a partir de 10 meses) · Esta papinha deve ser amassada com um garfo. · Dica : O sal deve ser utilizado na menor quantidade possível, para que a

criança aprenda a identificar o sabor dos alimentos. *Rendimento: 5 porções

Papinha de Carne com Feijão

- 300 g de carne de boi (músculo, peito, braço)
- 1 cenoura grande
- 2 abobrinhas pequenas
- 1 1/2 xícara (chá) de couve picada
- 1 1/2 colher (sopa) de salsa picada
- 1 1/2 xícara (chá) de feijão cozido
- 1 colher (sopa) de óleo ou margarina

Não é necessário descascar a cenoura e as abobrinhas, apenas raspe a casca da cenoura delicadamente com uma faca, e escove bem as abobrinhas. Pique miúdo. Em seguida, leve todos os ingredientes ao fogo, acrescentando o feijão já cozido. Pique bem miúdo a carne, os legumes, as verduras, a salsa e rale a cebola. Numa panela grande com 3 litros de água fria, leve ao fogo brando todos os ingredientes, com exceção da margarina ou do óleo. Tampe a panela e deixe cozinhar por cerca de 3 horas ou até que todos os ingredientes fiquem bem macios e praticamente desmanchados. Desligue e junte a margarina ou o óleo. Para preparar o feijão, escolha e deixe de molho de véspera. Cozinhe na água que ficou de molho, na panela de pressão, por 45 minutos, ou na panela comum, por 2 a 3 horas, dependendo do tipo do feijão (preto, rosinha, mulatinho, etc.) · Esta papinha é indicada para crianças na FASE I (bebês até 10 meses) Nesta fase a papinha deve ser passada pela peneira de malha fina · Dica : O sal deve ser utilizado na menor quantidade possível, para que a criança aprenda a identificar o sabor dos alimentos. *Rendimento: 12 porções

Papinha de Carne com Mandioquinha (a partir de 10 meses)

- 300 g de carne de boi (músculo, peito, braço ou pescoço)
- 3 mandioquinhas médias

- 2 cenouras médias
- 1/2 pé de alface
- 1 1/2 colher (sopa) de cebola picada
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1/2 xícara (chá) de arroz cru
- 1 colher (sopa) de óleo ou margarina

Não tire a casca da mandioquinha e nem da cenoura, apenas raspe delicadamente com uma faca afiada, depois lavar e escovar bem sob água corrente. Em seguida, leve todos os ingredientes ao fogo, em uma panela com 3 litros de água acrescentando o arroz previamente escolhido, lavado e escorrido. Deixe cozinhar em fogo baixo, até que todos os ingredientes estejam bem macios, quase desmanchando. · Esta papinha é indicada para crianças na FASE II (bebês a partir de 10 meses), a papinha deve ser amassada com um garfo. · Dica: O sal deve ser utilizado na menor quantidade possível, para que a criança aprenda a identificar o sabor dos alimentos. *Rendimento: 5 porções

Papinha de Carne com Legumes

- 1 kg de carne (músculo)
- 2 cenouras médias
- 3 batatas-inglesas
- 4 mandioquinhas
- 1 chuchu
- Sal a gosto

Cozinhe a carne e separe-a do caldo. Em outra panela, cozinhe as cenouras e as batatas, com um pouquinho de sal. Quando os legumes estiverem bem macios, amasse-os com garfo e coloque-os no caldo do músculo cozido. Leve ao fogo até misturá-los bem e formar uma papinha. Na hora de servir, acrescente a carne, bem desfiada.

Papinha de Carne e Macarrão:

- * 2 colheres (sopa) de carne moída
- * 1 colher (sobremesa) de óleo (eu substituiria por azeite de oliva extra virgem)
- * 1 colher (chá) de cebola ralada
- * 1/2 abobrinha pequena, picada
- * 1 colher (sopa) de macarrão (acho que os mais legais de usar na papinha são aqueles pequenininhos, tipo tubinhos, letrinhas, conchinhas etc.)
- * 1/2 colher (café) de sal

Numa panela, aqueça o óleo e refogue a carne e a cebola. Acrescente a abobrinha e um copo e meio de água. Quando ferver, junte o macarrão e o sal. Cozinhe até que os ingredientes estejam macios e sem água. Amasse bem com um garfo e ofereça à criança. obs.: a abobrinha pode ser trocada por chuchu, vagem, quiabo ou brócolis.

Papinha de Carne com Legumes e Macarrão

Ingredientes

- 300 g de batatas (cortado em cubos pequenos)
- 1 cenoura média (cortado em cubos pequenos)
- 5 vagens (cortado em pedaços bem pequenos)
- 1 tomate pequeno (sem pele e sem semente picado)
- 1 mandioquinha (bem picadinha)
- 300 g de patinho bem picadinho
- 1 xícara de macarrão padre-nosso
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de óleo de girassol
- 1 colher (chá) de salsinha
- 1 dente de alho bem picado
- 1 colher (sopa) de cebola ralada

Em uma panela refogue muito bem a carne com o óleo. Quando estiver bem fritos, acrescente o alho, a cebola e o sal. Junte 1e 1/2 litro de água fervente e acrescente o restante dos ingredientes. Assim que estiver bem macios, desligue o fogo e aguarde um pouco. Bata no liquidificador a carne com um pouco do caldo da papinha e retorne à

panela. Mexa bem.

Atenção!

Fica a critério do seu pediatra a consistência da papinha que deve ser oferecida ao bebê bem como o seu processamento final. Ou seja, se os alimentos serão passados em peneira, amassadinhos ou em grãos. Bebês de 8 a 12 meses

Papa de Carne, Abobrinha e Macarrão:

- * 2 colheres (sopa) de carne moída
- * 1 colher (sobremesa) de óleo
- * 1 colher (chá) de cebola ralada
- * 1/2 abobrinha pequena, picadinha
- * 1 colher (sopa) de macarrão
- * 1/2 colher (café) de sal

Numa panela, aqueça o óleo e refogue a carne e a cebola. Acrescente abobrinha e 1 1/2 copo de água. Quando ferver, junte o macarrão e o sal. Cozinhe até que os ingredientes estejam bem macios e sem água. Basta amassar e servir.

Obs.: a abobrinha pode ser substituída por chuchu, vagem, quiabo ou brócolis.

Papinha de Fígado (a partir de 10 meses)

- 300 grs de fígado de boi
- 1 mandioca grande
- 2 cenouras pequenas
- 7 xícaras de chá de folhas de espinafre
- 1 colher de sopa de cebola ralada
- 2 colheres de sopa de salsa picada
- 1/2 xícara de chá de lentilha
- 1 colher de sopa de óleo ou margarina

: Lave bem a mandioca, para tirar toda a terra. Corte-a em pedaços grandes, proporcionais. Em cada pedaço, faça em corte no sentido de comprimento e tire a casca de uma só vez. Retire a camada fibrosa,

lave em água corrente e corte em rodela. Em seguida leve todos os ingredientes ao fogo, acrescentando a lentilha escolhida, lavada e escorrida. Deixe cozinhar em fogo brando, até que todos os ingredientes estejam bem macios, praticamente desmanchando. - Esta papinha é indicada para crianças na FASE II (bebês a partir de 10 meses), a papinha deve ser amassada com um garfo. - Dica : O sal deve ser utilizado na menor quantidade possível, para que a criança aprenda a identificar o sabor dos alimentos. *Rendimento: 5 porções

Papinha de Fígado de Boi

- 3 batatas
- 2 cenouras
- 250 g de fígado de boi
- 1/4 xícara de arroz lavados
- 1 cebola
- 3 ramos de salsa
- 1/2 dente de alho amassado
- sal a gosto
- 1 colher (sopa) de óleo de girassol
- 1 litro e meio de água

Em uma panela refogue no óleo o fígado a cebola e o alho. Acrescente 1 litro e 1/2 de água filtrada. Quando entrar em ebulição acrescente as batatas, cenouras, arroz e a salsa e cozinhe até ficarem macios.

Bata com um pouco do caldo da sopa no liquidificador o fígado para que desmanche por completo.

Retorne à panela e cozinhe por mais 5 minutos. Acrescente uma pitada de sal.

Papinha de Fígado com Batata

- 300 g de fígado de boi
- 5 batatas médias
- 1 cenoura grande
- 1/2 pé de alface
- 1 1/2 colher (sopa) de cebola ralada

- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 3/4 xícara (chá) de aveia em flocos
- 1 colher (sopa) de margarina

Lave a alface, folha por folha, sob água corrente, passando os dedos por toda a sua superfície, ou mergulhe-as em uma bacia com 1 litro de água misturada com 1 colher de sopa de suco de limão por 15 minutos, para eliminar as impurezas. Em seguida leve todos os ingredientes ao fogo em uma panela grande com 3 litros de água, acrescentando também a aveia em flocos. Deixe cozinhar em fogo brando, até que os ingredientes estejam bem macios, praticamente desmanchando. Quando desligar a panela acrescente a margarina. Esta papinha é indicada para crianças na FASE I (bebês até 10 meses) Nesta fase a papinha deve ser passada pela peneira de malha fina · Dica : O sal deve ser utilizado na menor quantidade possível, para que a criança aprenda a identificar o sabor dos alimentos.

Papinha de Fígado com Mandioquinha

- 300 g de fígado de boi
- 2 mandioquinhas médias
- 2 abobrinhas pequenas
- 2 1/2 xícaras (chá) de acelga picada
- 2 colheres (sopa) de cebola ralada
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 1/3 xícara (chá) de arroz cru
- 1 colher (sopa) de óleo de milho ou girassol

Pode-se substituir o fígado de boi pela mesma quantidade de miúdos de boi (miolo, rim ou coração). Em seguida, leve todos os ingredientes ao fogo, em uma panela com 3 litros de água, acrescentando o arroz escolhido, lavado e escorrido. Querendo, substitua o arroz pela mesma quantidade de semolina de centeio, adquirida em mercearias, supermercados ou em casas que comercializem produtos naturais. Deixe cozinhar em fogo brando, até que os ingredientes estejam bem macios, praticamente desmanchando. ·

Esta papinha é indicada para crianças na FASE I (bebês até 10 meses) Nesta fase a papinha deve ser passada pela peneira de malha

fina · Dica : O sal deve ser utilizado na menor quantidade possível, para que a criança aprenda a identificar o sabor dos alimentos.

*Rendimento: 10 porções

Papa de Fígado e Mandioquinha 2:

- * 2 mandioquinhas médias
- * 1 colher (sobremesa) de azeite de oliva (*eu só uso extra virgem*)
- * 1 pedaço pequeno de fígado picado
- * 1 colher (chá) de cebola picada
- * 1/2 folha de escarola, em tirinhas
- * 1/2 colher (café) de sal

Lave as mandioquinhas. Descasque-as e pique-as. Numa panela, aqueça o óleo e refogue o fígado e a cebola. Acrescente a mandioquinha e o sal. Cubra com água. Tampe e cozinhe até que os ingredientes fiquem macios e com um pouco de caldo. Junte a escarola e cozinhe por mais 5 minutos. Amasse com um garfo. Obs.: a mandioquinha pode ser substituída por cará, inhame ou mandioca.

Papinha de Frango com Abóbora

- 300 g de peito de frango
- 2 1/2 xícaras (chá) de abóbora ou moranga ou jerimum picado
- 3 xícaras (chá) de repolho picado
- 1 chuchu grande picado
- 1 1/2 colher (sopa) de cebola picada
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 1/2 xícara (chá) de macarrão para sopa (conchinhas, letrinhas, etc)
- 1 colher (sopa) de margarina

Em uma panela coloque 3 litros de água, acrescente todos os ingredientes, inclusive o macarrão para sopa com exceção da margarina. Deixe cozinhar em fogo brando até que todos os ingredientes estejam bem macios praticamente desmanchando.

Retire a parte dura central do chuchu e corte em cubos. Desligue e acrescente a margarina. Retire a quantidade a ser utilizada e passe por peneira de malha fina.

Esta papinha é indicada para crianças na FASE I (bebês até 10 meses) Nesta fase a papinha deve ser passada pela peneira de malha fina · Dicas: *Para não grudar nas mãos, corte o chuchu ao meio e descasque-o sob água corrente. *O sal deve ser utilizado na menor quantidade possível, para que a criança aprenda a identificar o sabor dos alimentos. *Rendimento: 12 porções

Papinha de Frango, Beterraba e Batata:

- * 1/2 filé de frango picado
- * 1 colher (sobremesa) de azeite de oliva
- * 1 colher (chá) de cebola ralada
- * 1 batata grande picada
- * 1/2 beterraba média ralada
- * 1/2 colher (café) de sal

Numa panela, aqueça o azeite e refogue a cebola picada e o frango. Acrescente batata, beterraba e sal. Cubra com água. Tampe e cozinhe até que fiquem bem cozidos e com um pouco de caldo. Amasse com um garfo e ofereça à criança.

obs.: a beterraba pode ser substituída por abóbora ou cenoura. e a batata, por inhame ou cará.

Papinha de Frango com Batata Doce

- 300 g de peito de frango
- 1 batata doce
- 1/4 couve-flor
- 2 1/2 xícaras (chá) de escarola picada
- 1 1/2 colher (sopa) de cebola ralada
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 1/2 xícara (chá) de trigo para quibe
- 1 colher (sopa) de margarina

Em uma panela grande com 3 litros de água, acrescente todos os ingredientes inclusive o trigo para quibe, se preferir, substitua pela mesma medida de cevadinha (encontrada em lojas de produtos naturais) com exceção da margarina. Leve ao fogo baixo e deixe cozinhar até que todos os ingredientes estejam bem macios, praticamente desmanchando. Desligue e acrescente a margarina. *Antes de picar a couve-flor, deixe-a imersa em 1 litro de água com 1 colher de sopa de suco de limão, para eliminar as impurezas. · Esta papinha é indicada para crianças na FASE I (bebês até 10 meses) Nesta fase a papinha deve ser passada pela peneira de malha fina · Dica : O sal deve ser utilizado na menor quantidade possível, para que a criança aprenda a identificar o sabor dos alimentos. *Rendimento: 12 porções.

Papinha de Frango com Batatas (a partir de 10 meses)

- 300 g de peito de frango
- 2 cenouras grandes
- 4 batatas grandes
- 1 1/2 colher (sopa) de cebola ralada
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 1/2 xícara (chá) de arroz cru
- 1 colher (sopa) de óleo ou margarina

Em um panela com 3 litros de água coloque todos os ingredientes e leve ao fogo. Deixe cozinhar em fogo baixo até que todos os ingredientes estejam bem macios, praticamente desmanchando. · Esta papinha é indicada para crianças na FASE II (bebês a partir de 10 meses) · Esta papinha deve ser amassada com um garfo. · Dica : O sal deve ser utilizado na menor quantidade possível, para que a criança aprenda a identificar o sabor dos alimentos. *Rendimento: 5 porções

Papinha de Frango com Brócolis (a partir de 10 meses)

- 300 grs de peito de frango
- 1 2/3 xícara de cará picado
- 5 xícaras de chá de brócolis (flores, folhas e talos) picados
- 2 1/2 xícaras de chá de chicória picada
- 1 1/2 colher de sopa de cebola picada
- 2 colheres de sopa de salsa picada
- 1/2 xícara de chá de macarrão para sopa
- 1 colher de sopa de óleo ou margarina

Escolha os brócolis cujos buquês estejam com as flores bem verdinhas e bem fechadas, sem flores amarelas ou manchadas. Retire as folhas, corte os buquês e lave sob água corrente. Em seguida, leve todos os ingredientes ao fogo, acrescentando o macarrão para sopa. Deixe cozinhar em fogo baixo até que todos os ingredientes estejam bem macios, praticamente desmanchando. ·

Esta papinha é indicada para crianças na FASE II (bebês a partir de 10 meses) · Esta papinha deve ser amassada com um garfo. · Dica : O sal deve ser utilizado na menor quantidade possível, para que a criança aprenda a identificar o sabor dos alimentos. *Rendimento: 5 porções

Papinha de Frango com Cará (ou Inhame)

- 300 g de peito de frango
- 1 1/2 xícara (chá) de cará picado
- 1 1/2 xícara (chá) de couve picada
- 2 cenouras médias
- 1 1/2 colher (sopa) de cebola ralada
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada
- 1 colher (sopa) de margarina

Antes de picar, lave bem o cará sob água corrente e escorra. Com uma faca, retire a casca, ainda sob a água corrente, e deixe o cará

numa vasilha com água até o momento de picar, para não escurecer. Em uma panela grande coloque 3 litros de água e acrescente os demais ingredientes, menos a margarina. Leve ao fogo e deixe cozinhar em fogo brando, até que os ingredientes estejam bem macios, praticamente desmanchando. Desligue e acrescente a margarina. ·

Esta papinha é indicada para crianças na FASE I (bebês até 10 meses) Nesta fase a papinha deve ser passada pela peneira de malha fina · Dica : O sal deve ser utilizado na menor quantidade possível, para que a criança aprenda a identificar o sabor dos alimentos.

*Rendimento: 10 porções

Papa de Frango com Inhame e Espinafre

- 1/2 filé de frango cortado em cubos
- 1 colher (chá) de cebola picada
- 1 colher (chá) de azeite de oliva
- 6 folhas de espinafre
- 1 inhame pequeno, picado
- 1/2 colher (café) de sal
- 1 colher (chá) de salsinha picada

Refogue o frango e a cebola no azeite, acrescente o espinafre, o inhame, o sal e a salsinha. Cubra com água. Cozinhe até que os ingredientes fiquem bem macios. Retire da panela, amasse com um garfo e sirva.

Papinha de Frango com Ervilha (a partir de 10 meses)

- 300 g de peito de frango
- 1 batata doce
- 7 xícaras (chá) de folhas de agrião
- 2/3 xícara (chá) de abóbora picada
- 2 colheres (sopa) de cebola ralada
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1 colher (sopa) de cebolinha verde picada

- 2 xícaras (chá) de ervilha fresca
- 1 colher (sopa) de margarina

Em uma panela com 3 litros de água, acrescente todos os ingredientes, inclusive a ervilha. Deixe cozinhar em fogo baixo até que todos os ingredientes estejam bem macios, praticamente desmanchando. · Amasse com garfo.

Esta papinha é indicada para crianças na FASE II (bebês a partir de 10 meses) · Dica : O sal deve ser utilizado na menor quantidade possível, para que a criança aprenda a identificar o sabor dos alimentos. *Rendimento: 5 porções

Papinha de Frango com Grão-de-Bico (a partir de 10 meses)

- 300 grs de fígado de boi
- 1 cenoura grande
- 1 ½ xícara de chá de couve picada
- 2 xícaras de chá de vagem picada
- 1 colher de sopa de cebola picada
- 2 colheres de sopa de salsa picada
- 1 ¾ xícaras de chá de grão de bico
- 1 colher de sopa de óleo de milho ou girassol

Prepare a vagem, retirando os fiapos laterais com uma faca afiada. Pique a vagem e utilize a quantidade indicada nos ingredientes. Em seguida, leve todos os ingredientes ao fogo, acrescentando o grão de bico escolhido, deixando de molho de véspera e escorrido. Deixe cozinhar em fogo baixo até que todos os ingredientes estejam bem macios, praticamente desmanchando.

Esta papinha é indicada para crianças na FASE II (bebês a partir de 10 meses) · Esta papinha deve ser amassada com um garfo. · Dica : O sal deve ser utilizado na menor quantidade possível, para que a criança aprenda a identificar o sabor dos alimentos. *Rendimento: 5 porções

Papinha de Frango com Mandioquinha

- 300 grs de peito de frango-
- 2 mandioquinhas médias
- 2 cenouras médias
- 4 xícaras de repolho picado
- 1 colher de sopa de cebola picada
- 2 colheres de sopa de salsa picada
- ½ xícara de macarrão para sopa
- 1 colher de sopa de óleo ou margarina

Querendo, substitua o repolho por couve manteiga picada bem fininho. Em seguida leve todos os ingredientes ao fogo em uma panela com 3 litros de água. Deixe cozinhar em fogo brando, até que os ingredientes estejam bem macios, praticamente desmanchando. ·

Esta papinha é indicada para crianças na FASE I (bebês até 10 meses) Nesta fase a papinha deve ser passada pela peneira de malha fina · Dica : O sal deve ser utilizado na menor quantidade possível, para que a criança aprenda a identificar o sabor dos alimentos.

*Rendimento: 10 porções.

Papinha nutritiva de Frango, Brócolis, Mandioquinha e Cenoura

- 4 colheres de sopa de frango, sem osso (1 filé)
- 10 colheres de sopa de brócolis (1/4 de brócolis)
- 12 colheres de sopa de cenoura (1 cenoura grande)
- 12 colheres de sopa de mandioquinha (2 mandioquinhas médias)
- 1 colher de chá de alho (1 dente grande de alho)
- 1 colher de sobremesa de cebola (1/2 cebola pequena)
- 1 colher de sobremesa de sal
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 colher de sobremesa de salsinha e cebolinha

Corte todos os ingredientes em pedaços bem pequenos. O frango deve ser cortado do lado contrário de suas fibras. Em uma panela de pressão, refogue o frango com óleo, cebola e alho. Em seguida, junte os demais ingredientes e deixe cozinhar em fogo baixo, até que o frango fique bem macio (desfiando facilmente). Amasse com um garfo

até formar uma massa. Substituições: A cenoura pode ser substituída por abóbora e o brócolis por espinafre. Rendimento: 8 porções (1 porção = 3 escumadeiras de arroz).

Papinha de Peixe, Batata e Couve:

(como o peixe, geralmente, só é liberado depois de 1 ano, por enquanto a gente pode substituir por frango. e a batata, eu substituiria por inhame)

- * 1/2 filé de peixe em pedaços (tirar as espinhas com muito cuidado)
- * 1 colher (sobremesa) de óleo (*eu substituiria por azeite extra virgem*)
- * 1 colher (chá) de cebola ralada
- * 1 colher (café) de sal
- * 1 folha de couve picada
- * 1 colher (chá) de salsinha picada (*eu gosto mais de cebolinha*)

Numa panela, aqueça o óleo e refogue o peixe e a cebola. Acrescente a batata, o sal e um pouco de água. Tampe e cozinhe até que a batata esteja macia e haja um pouco de caldo. Junte a couve e a salsinha e deixe por mais 5 minutos. Retire e amasse com um garfo.

Obs.: a couve pode ser substituída por almeirão ou chicória.

Papinha de Abobrinha com Brócolis

- 2 abobrinhas (tipo italianas) médias descascadas e cortadas em cubinhos pequenos,
- algumas folhas de brócolis bem lavadas e cortadas em tiras,
- 1/2 cebola picada em cubinhos,
- 1 dente de alho picadinho,
- 1 colher de sopa de arroz previamente cozido,
- 1 colher de sopa de óleo de oliva,
- sal,
- algumas folhas de manjeriço (para ir dando paladar e tempero à comida).

Coloque a abobrinha, o brócolis, a cebola, o alho, o sal e o manjeriço para cozinhar em fogo baixo em uma panela com água cobrindo os ingredientes, até ficar tudo bem cozido. Bata tudo com um mixer de mão, de forma "grosseira" para deixar cada vez mais pedaços maiores, incentivando assim o bebê a incrementar a mastigação. Ou passe na peneira grossa ou amasse com um garfo. Leve novamente ao fogo, adicionando o arroz e o óleo de oliva, mexendo sempre até misturar tudo.

OBS: você pode colocar a sopinha em uma forminha de gelo no freezer e ir consumindo aos poucos.

Papinha de Abóbora e Ovos

- 350 gr de caldo vegetal,
- 30 gr de macarrãozinho,
- 100 gr de abóbora já descascada,
- 1 gema cozida de ovo,
- 1 colher de sopa de óleo de oliva.

Corte a abóbora em cubinhos, e leve ao fogo brando junto com o caldo vegetal, até que fique bem macia. Tire os pedacinhos da abóbora do fogo com uma espumadeira, e acrescente os macarrãozinhos. À parte, amasse os pedaços da abóbora junto com a gema cozida, diretamente no prato do bebê, e assim que estiver pronto o macarrão, una aos outros ingredientes, temperando tudo com um pouco de óleo e sal.

Papinha de Abóbora com Espinafre

- 1/4 de abóbora descascada e cortada em cubinhos pequenos,
- algumas folhas de espinafre bem lavadas e cortadas em tiras,
- 1/2 cebola picada em cubinhos,
- 1 dente de alho picadinho,
- 1 colher de sopa de creme de arroz,
- 1 colher de sopa de óleo de oliva,
- sal.

Coloque a abóbora, o espinafre, a cebola, o alho e sal para cozinhar

em fogo baixo em uma panela com água cobrindo os ingredientes, até ficar tudo bem cozido. Bata tudo com um mixer de mão, mas sem deixar que vire uma papa (isto é, faça com que fique com uma consistência firme ou até mesmo alguns pedacinhos mais grossos, para incentivar o bebê a mastigar). Ou passe na peneira grossa ou amasse com um garfo. Leve novamente ao fogo, adicionando o creme de arroz e o óleo de oliva, mexendo sempre até engrossar.
OBS: você pode colocar a sopinha em uma forminha de gelo no freezer e ir consumindo aos poucos.

Papinha de Batatas com Espinafre

- 2 batatas médias descascadas e cortadas em cubinhos pequenos
- algumas folhas de espinafre bem lavadas e cortadas em tiras
- 1/2 cebola picada em cubinhos
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de arroz cozido
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- sal,

Coloque a batata, o espinafre, a cebola, o alho e sal para cozinhar em fogo baixo em uma panela com água cobrindo os ingredientes, até ficar tudo bem cozido. Adicione o arroz e o azeite de oliva, mexendo sempre até uniformizar tudo. Passe tudo na peneira fina.

Papinha de Batata com Espinafre

- 2 batatas médias descascadas e cortadas em cubinhos pequenos
- algumas folhas de espinafre bem lavadas e cortadas em tiras
- 1/2 cebola picada em cubinhos
- 1 dente de alho picadinho
- 1 colher de sopa de arroz previamente cozido
- 1 colher de sopa de óleo de oliva
- sal

Coloque a batata, o espinafre, a cebola, o alho e sal para cozinhar em fogo baixo em uma panela com água cobrindo os ingredientes, até ficar tudo bem cozido. Adicione o arroz e o óleo de oliva, mexendo

sempre até uniformizar tudo. Passe tudo na peneira fina.
OBS: você pode colocar a sopinha em uma forminha de gelo no freezer e ir consumindo aos poucos.

Papinha de Cenoura com Couve

- 2 cenouras médias despeladas e cortadas em cubinhos pequenos
- algumas folhas de couve bem lavadas e cortadas em tiras
- 1/2 cebola picada em cubinhos
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de arroz cozido
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal

Coloque a cenoura, as folhas de couve, a cebola, o alho e sal para cozinhar em fogo baixo em uma panela com água cobrindo os ingredientes, até ficar tudo bem cozido. Adicione o arroz e o azeite de oliva, mexendo sempre até uniformizar tudo. Passe tudo na peneira fina.

Papinha de Cenoura com Couve

- 2 cenouras médias despeladas e cortadas em cubinhos pequenos
- algumas folhas de couve bem lavadas e cortadas em tiras
- 1/2 cebola picada em cubinhos
- 1 dente de alho picadinho
- 1 colher de sopa de arroz previamente cozido
- 1 colher de sopa de óleo de oliva
- sal.

Coloque a cenoura, as folhas de couve, a cebola, o alho e sal para cozinhar em fogo baixo em uma panela com água cobrindo os ingredientes, até ficar tudo bem cozido. Adicione o arroz e o óleo de oliva, mexendo sempre até uniformizar tudo. Passe tudo na peneira fina.

OBS: você pode colocar a sopinha em uma forminha de gelo no freezer e ir consumindo aos poucos.

Papinha de Macarrão Cabelo de Anjo

- 3 cubos pequenos de acém ou músculo (somente para dar gosto)
- 1/2 chuchu picadinho em cubos
- 1 batata também em cubos
- 1 colher (sobremesa) rasa de cebola ralada
- 1 colher (sobremesa) rasa de azeite de oliva
- sal a gosto
- 1 novelo de macarrão do tipo cabelinho de anjo

Numa panela coloque o azeite e a cebola ralada. Refogue junto com a carne até dar uma leve dourada. Coloque água que cubra a carne, sal e deixe cozinhar por uns 15 minutos. Acrescente, a batata e o chuchu picadinhos e espere mais 5 minutos. Por último acrescente o cabelinho de anjo e deixe cozinhar até que os legumes e o macarrão fique macio. Se estiver secando, coloque mais água. Retire a carne e sirva ou corte-a bem pequenininha para servi-la na sopa. Esta é uma sopa leve e muito saborosa.

Papinha de Chuchu com Brócolis

- 2 chuchus médios descascados e cortados em cubinhos pequenos (despreze o miolo),
- algumas folhas de brócolis bem lavadas e cortadas em tiras,
- 1/2 cebola picada em cubinhos,
- 1 dente de alho picadinho,
- 1 colher de sopa de creme de arroz,
- 1 colher de sopa de óleo de oliva,
- sal.

Coloque o chuchu, o brócolis, a cebola, o alho e sal para cozinhar em fogo baixo em uma panela com água cobrindo os ingredientes, até ficar tudo bem cozido. Adicione o creme de arroz e o óleo de oliva, mexendo sempre até uniformizar tudo. Passe tudo na peneira fina. OBS: você pode colocar a sopinha em uma forminha de gelo no freezer e ir consumindo aos poucos

Papinha de Arroz, Feijão e Abóbora (a partir dos 6 meses)

- 2 xícaras de feijão
- 1/2 xícara de arroz
- 300 g de abóbora
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) óleo de girassol

Cozinhe o feijão normalmente. Quando estiver bem macio, acrescente o arroz e a abóbora até cozinharem muito bem. Coloque uma pitada de sal. Atenção! Fica a critério do seu pediatra a consistência da papinha que deve ser oferecida ao bebê bem como o seu processamento final. Ou seja, se os alimentos serão passados em peneira, amassadinhos ou em grãos.

Papinha de Legumes com Frango e Mucilon de milho

- 1 cenoura pequena
- 1 batata-doce
- 1 filé de frango
- 1 cebola pequena
- 2 colheres de (sopa) de arroz cru
- 2 colheres de (sopa) de mucilon de milho
- 1 colher (chá) de margarina
- uma pitada de sal

Coloque o frango e a cebola para dourar na panela de pressão. Depois, ferva meio litro de água e acrescente a cenoura, a batata-doce e o arroz. Deixe cozinhar bem. Por fim acrescente o mucilon de milho. Em vez de amassar com o garfo, corte os ingredientes em pequenos pedaços. Na hora de servir, junte uma pitadinha de sal, a margarina derretida e mexa levemente.

Papinha da fazenda

½ cebola
100g de carne moída bem magra
1 aipim
1 cenoura
1 abobrinha
300ml de água
sal

Descasque a cenoura, o aipim, raspe a abobrinha até que fique bem limpa e lave tudo muito bem, em água corrente. Corte os legumes em pedaços pequenos. Pique a cebola e refogue com um pouco de óleo em uma panela. Acrescente a carne. Tempere com pouco sal e mexa bem. Cozinhe em fogo brando até a carne mudar de cor. Acrescente a água e os legumes. Tampe a panela e deixe cozinhar por 20 minutos. Passe a mistura pela peneira.

Deditos Integrales

"Os dentinhos que nascem costumam coçar muito, então faça um bastão de pão durinho assim: farinha integral e água, amasse até não grudar nas mãos, enrole na grossura de um dedo, asse 20 a 30 minutos em forno médio e deixe o bebê se coçar à vontade (dica de Carla Saboya)".

Papinha Doce de Caqui

- 6 caquis, sem a casca
- ½ colher de sopa de mel (lembrando que o mel, geralmente, só é liberado para bebês com mais de 1 ano de idade)
- 1 colher de chá de fécula de batata

Passe os caquis por uma peneira. Misture o purê de caqui com o mel e a fécula de batata. OBS: o mel, geralmente, só é liberado para bebês com mais de 1 ano de idade. _ Rendimento: 6 porções.

Papinha Doce de Goiaba

- 800 grs de goiaba vermelhas
- ½ colher de sopa de mel

Descasque as goiabas e retire suas sementes. Corte-as em pedaços. Coloque em uma panela, junto com o mel. Leve ao fogo baixo, com a panela tampada, até a fruta começar a se desmanchar. Deixe esfriar. Amasse com um garfo até obter um purê. OBS: o mel, geralmente, só é liberado para bebês com mais de 1 ano de idade. _ Rendimento: 5 porções.

Maçã raspada

Uma forma prática de oferecer maçã. Corte-a no meio e raspe sua polpa com uma colher de sobremesa, desprezando o caroço.

Compota de Maçã (a partir de 6 meses)

- 2 maçãs médias
- açúcar infantil a gosto

Descasque e corte em cubinhos as 2 maçãs médias, cubra com água e leve ao microondas para cozinhar até que os pedaços fiquem molinho. Adicione açúcar infantil a gosto e passe na peneira fina.

Papinha Doce de Maçã

- 6 maçãs sem casca e sem sementes, picadas
- 1 colher (sopa) de mel (lembrando que o mel, geralmente, só é liberado para bebês com mais de 1 ano de idade)

Depois de descascar as maçãs e retirar as sementes, corte-as em fatias. Numa panela, leve as maçãs e o mel ao fogo brando. Tampe a panela e cozinhe até ficarem macias. Amasse com um garfo até obter um purê. Rendimento: 5 porções.

Papinha Doce de Maçã e Ameixa

- 6 maçãs sem casca e sem sementes, picadas
- 1 xícara (chá) de ameixa preta seca
- 1 colher (sobremesa) de mel (lembrando que o mel, geralmente, só é liberado para bebês com mais de 1 ano de idade)

Em uma panela, leve as maçãs e o mel ao fogo brando, até amolecerem. Amasse com um garfo até obter um purê. Enquanto isso leve as ameixas pretas com 1 xícara de chá de água ao fogo brando, até amolecerem. Retire os caroços e passe a polpa pela peneira. Misture ao purê de maçã. Rendimento: 6 porções.

Papinha de Mamão, Laranja e Aveia:

- * 1/2 mamão papaya
- * 3 colheres (sopa) de suco de laranja
- * 2 colheres (sopa) de aveia em flocos

Depois de lavar muito bem as frutas, coloque a polpa do mamão em um prato, regue com o suco de laranja, junte a aveia, amasse com um garfo e sirva a seguir.

Papinha Doce de Manga

- 1 1/2 kg de mangas picadas
- 1/2 colher (sopa) de mel (lembrando que o mel, geralmente, só é liberado para bebês com mais de 1 ano de idade)

Coloque a manga picada juntamente com o mel em uma panela. Leve a panela tampada ao fogo baixo, e deixe cozinhar até a manga amolecer. Se for necessário, pingue um pouco de água para a mistura não grudar. Amasse com um garfo até obter um purê.

Papinha Doce de Morango

- 1 kg de morangos
- 1 colher (sopa) de mel (lembrando que o mel, geralmente, só é liberado para bebês com mais de 1 ano de idade)

Limpe os morangos, retirando todos os cabinhos. Lave muito bem em água corrente. Deixe de molho por 30 minutos numa tigela com água fria até cobrir os morangos e junte 4 colheres (sopa) de suco de limão. Passe os morangos por uma peneira de nylon e misture bem com o mel.

Papinha de Banana Amassada

Descasque uma banana-nanica, corte em rodela e amasse com um garfo. Sirva na hora. Quando o médico liberar, você pode polvilhar um pouco de aveia por cima da papinha

Banana com Cevada (a partir dos 8 meses)

Parece que as crianças se cansam de comer sempre os mesmos cereais, portanto, experimente a cevada para mudar um pouco a rotina.

Ingredientes para 1 xícara de chá

- 1 ¼ xícara de água, suco, leite ou uma combinação dos três;
- ½ banana amassada;

1. Numa vasilha especial para microondas (capacidade para 3 a 4 xícaras de chá), misture a cevada e o líquido. Tampe e cozinhe na potência máxima por 2 minutos. A seguir, cozinhe durante 10 minutos na potência média, sem tampa.
2. Acrescente a banana amassada, mexa e cozinhe, com tampa, por 30 segundos. Deixe descansar por 5 minutos.
3. Retire a tampa com cuidado. Prove a cevada para verificar se está tenra. Se ainda estiver rija, cozinhe por mais 2 minutos, com tampa (acrescente mais líquido se estiver seca).
4. Amasse ou sirva com mais um pouco de líquido, se necessário. (Pode também ser comida com as mãos. Fará uma enorme sujeira,

mas será divertido.)
(Receita de Ana Teresa Mariano, do Cyberteacher)

Papinha Saborosa de Banana, Mamão e Abacaxi

- 1 banana grande
- 1 xícara de café de suco de laranja
- 2 fatias finas de mamão
- 1 rodela grossa de abacaxi

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva imediatamente para garantir o aproveitamento de todos os nutrientes das frutas.
Rendimento: 4 porções (1 porção = duas colheres de arroz cheias)

Papinha mista de frutas:

- * 1 fatia fina de abacaxi
- * 1/2 maçã sem casca e sem sementes
- * 1/2 pêra sem casca
- * 1 colher (chá) de açúcar (*totalmente dispensável!*)

Pique o abacaxi, tirando a parte mais dura, pique a polpa da maçã da pêra. Bata tudo até formar uma papa.

Papinha para o Funcionamento do Intestino

- suco de uma laranja
- 1/2 mamão papaia passado na peneira
- 2 ameixas secas sem caroço
- 1/2 copo com água

Deixe as ameixas na água por algumas horas para que inchem e amoleçam bem.
Misture o suco de uma laranja a polpa de mamão passada na peneira e por último acrescente as ameixas bem amassadinhas. Pode ser

passado na peneira. Fica saboroso e é um santo remédio para intestino preso. É bom usar uma ameixa só para começar até sentir como a criança reage.

Gelatina de Uva

Gelatina sem sabor em pó, suco de uva, sem corantes, sem conservantes, sem açúcar, sem adoçante

Iogurte de Manga para Bebês

- 1 manga hadem ou tommy descascada
- 1 pote de iogurte natural integral

Se a manga estiver bem madura corte em pedaços e passe na peneira até ficar uma polpa de manga grossa e sem fiapos. Caso queira pode bater no liquidificador com pouquíssima água e peneirar. Misture a polpa de manga pura ao iogurte natural de forma que fique adocicado só pela polpa de manga. Se quiser mais azedinho, ponha menos polpa. Fica delicioso e muito saudável pois contém leite e não contém açúcar. Pode ser servido como lanche ou sobremesa para bebês.

Suco de melancia e maçã:

- * 1 xícara de polpa de melancia, sem caroço
- * 1/2 maçã descascada
- * 2 gotinhas de limão

Bata tudo e passe numa peneira fina.

Suco de melão:

- * 1 fatia de melão
- * 1 maçã descascada, sem sementes, cortada em cubos
- * suco de 1/2 limão

- * 1/2 colher (sobremesa) de mel (lembrando que o mel, geralmente, só é liberado para bebês com mais de 1 ano de idade)
- * 1/2 copo de água filtrada

Bata as frutas com a água. Adicione o suco de limão e o mel.

Suco nutritivo:

- * 1/2 cenoura descascada
- * 1/2 beterraba descascada
- * 1/2 pêra descascada
- * 1 fatia de melão
- * 1 xícara (chá) de água fervida e filtrada
- * suco de 1/2 laranja-lima

Bata a cenoura, a beterraba e as frutas. Passe na peneira e junte o suco de laranja.

Suco de pêra:

- *1 pêra descascada
- * 1 xícara de suco de laranja-lima

Bata todos os ingredientes e passe numa peneira fina.

