

# RECEITAS

PARA PREPARAR COM A

TURMINHA EM

# CASA



TURMA DA  
**mônica**

meu  
pratinho  
saudável

MAURICIO



**Com todos em casa,  
pode ser um bom  
momento para incentivar  
hábitos alimentares mais  
equilibrados!**

Conferir novas receitas  
e preparar pratos juntos  
podem ser uma excelente  
maneira de fazer isso e,  
de quebra, passar um tempo  
divertido ao lado dos filhos.

**Vamos às sugestões  
de receitas para cada  
refeição do dia?**

TURMA DA  
**mônica**

meu  
pratinho  
saudável 

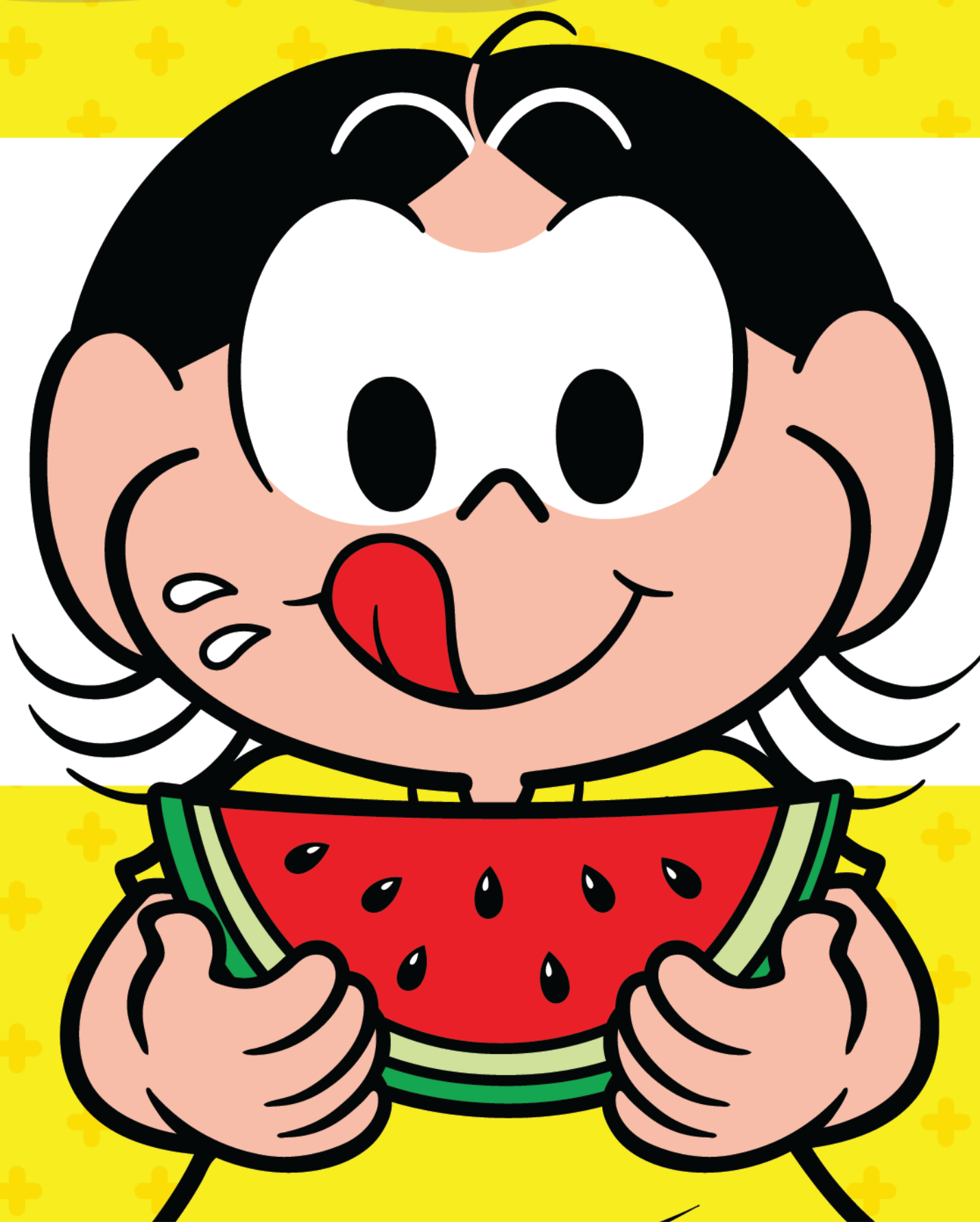
*MAURICIO*

# CAFÉ DA MANHÃ



## A REFEIÇÃO MAIS IMPORTANTE DO DIA!

É ela que garante energia para as próximas horas de aprendizado e brincadeiras. Não podem faltar: frutas e proteínas.



MARRUCIO

TURMA DA  
**mônica**

meu  
pratinho  
saudável

CAFÉ  
DA  
MANHÃ

# CREME DE BANANA COM AVEIA

## INGREDIENTES:

- 5 bananas-nanicas maduras picadas
- 1 maçã picada
- 1 colher (sopa) de aveia em flocos
- 1 pote de iogurte natural

## MODO DE PREPARO:

Reservar uma banana e uma maçã picadas e misturar. Bater todos os outros ingredientes no liquidificador e despejar o creme em potinhos. Acrescentar 1 colher (sopa) das frutas picadas em cada potinho. Colocar por 5 minutos na geladeira e servir em seguida.

**RENDIMENTO:** 4 porções

**Combina com 1/2 pão francês integral + 1 colher (sopa) de requeijão cremoso**

**Alegria a toda prova!**

A banana-nanica é rica em triptofano, um aminoácido que ajuda na produção de serotonina, substância que melhora o humor. A receita ainda tem aveia, rica em fibras, que melhora a função do intestino.



MARRUCO

RECEITAS PARA PREPARAR  
COM A TURMINHA EM CASA

TURMA DA  
**Mônica**

meu  
pratinho  
saudável

CAFÉ  
DA  
MANHÃ

# PÃOZINHO CASEIRO

## INGREDIENTES:

- 1 e ¼ de xícara (chá) de leite morno (não pode levantar fervura)
- ¼ de xícara (chá) de óleo
- 2 ovos
- 1 envelope de fermento biológico seco
- 1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 e ½ xícara (chá) de farinha de aveia
- 1 colher (chá) de sal
- ¼ de xícara (chá) de açúcar



MANRUCIO

## MODO DE PREPARO:

Bater no liquidificador o leite morno, o óleo, os ovos e o fermento e reservar. Em uma vasilha, misturar a farinha, o sal e o açúcar e, sobre eles, despejar a mistura do liquidificador. Bater até formar bolhas. A massa deve ficar mole. Untar e enfarinhar uma fôrma própria para pão e despejar a mistura nela. Deixar crescer por 20 minutos. Levar para assar em forno médio por aproximadamente 40 minutos ou até dourar.

**RENDIMENTO:** 8 porções

**Combina com 1 pera + 1 copo de leite com cacau em pó**

**Vamos malhar o muque! O segredo pra esse pão ficar bem macio é misturar muito bem. As crianças podem ajudar nessa parte! Assim, fazer pão vai ficar muito mais divertido! A mistura da farinha de aveia com a farinha branca melhora o aspecto nutricional do pão, aumentando a quantidade de fibras.**

RECEITAS PARA PREPARAR  
COM A TURMINHA EM CASA

TURMA DA  
**mônica**

meu  
pratinho  
saudável

CAFÉ  
DA  
MANHÃ

# COPO DE IOGURTE FELIZ

## INGREDIENTES:

- 1 pote de iogurte natural
- 50 gramas de morango, cortado em cubos
- 50 gramas de mirtilo
- 100 gramas de cereal matinal sem açúcar
- Geleia de morango para enfeitar

## MODO DE PREPARO:

Em um copo, despejar o cereal matinal, arrumar as frutas e cobrir com um pouco de iogurte. Utilizar 2 mirtilos para fazer os olhos e um fio de geleia para desenhar a boca. Servir em seguida.

**RENDIMENTO:** 2 porções

**Combina com 1/2 pão francês com manteiga sem sal**

**Feliz e saudável!**

O iogurte, além de ser uma ótima fonte de cálcio, contém lactobacilos, fundamentais para melhorar e regular a flora intestinal e fortalecer o sistema imunológico.



RECEITAS PARA PREPARAR  
COM A TURMINHA EM CASA

TURMA DA  
**Mônica**

meu  
pratinho  
saudável

CAFÉ  
DA  
MANHÃ

# PANQUECA MACIA COM CREME DE COCO

MARUCCIO

## INGREDIENTES DA MASSA:

- 1 pote de iogurte natural
- 1 ovo
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- Margarina para untar

## INGREDIENTES DO CREME DE COCO:

- 1 copo (240 ml) de leite integral
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 2 colheres (sopa) de leite em pó
- 2 colheres (sopa) de coco ralado

## MODO DE PREPARO DA PANQUECA:

Em um liquidificador, bater bem todos os ingredientes. Untar levemente uma frigideira com a margarina e levar ao fogo baixo para aquecer. Com a ajuda de uma concha, colocar pequenas porções de massa na frigideira e deixar por aproximadamente dois minutos. Depois é só virá-las e deixar mais um pouco, até ficarem douradas. Reservar em local aquecido.

## MODO DE PREPARO DO CREME DE COCO:

Em uma panela média, colocar o leite com o amido de milho e levar ao fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar. Cozinhar por cerca de 2 minutos e retirar do fogo. Adicionar o leite em pó, o coco ralado e misturar bem. Servir acompanhando as panquecas.

## RENDIMENTO: 7 porções

Combina com 1 banana + 1 copo de leite com cacau em pó

**Anemia não tem vez! O iogurte natural é uma excelente fonte de cálcio e ácido fólico. Um potinho tem dez vezes mais ácido fólico do que o leite utilizado em sua fabricação, por causa da atividade das bactérias envolvidas na fermentação. Esse nutriente, com o ferro, é essencial para prevenir a anemia.**

RECEITAS PARA PREPARAR  
COM A TURMINHA EM CASA

TURMA DA  
**mônica**

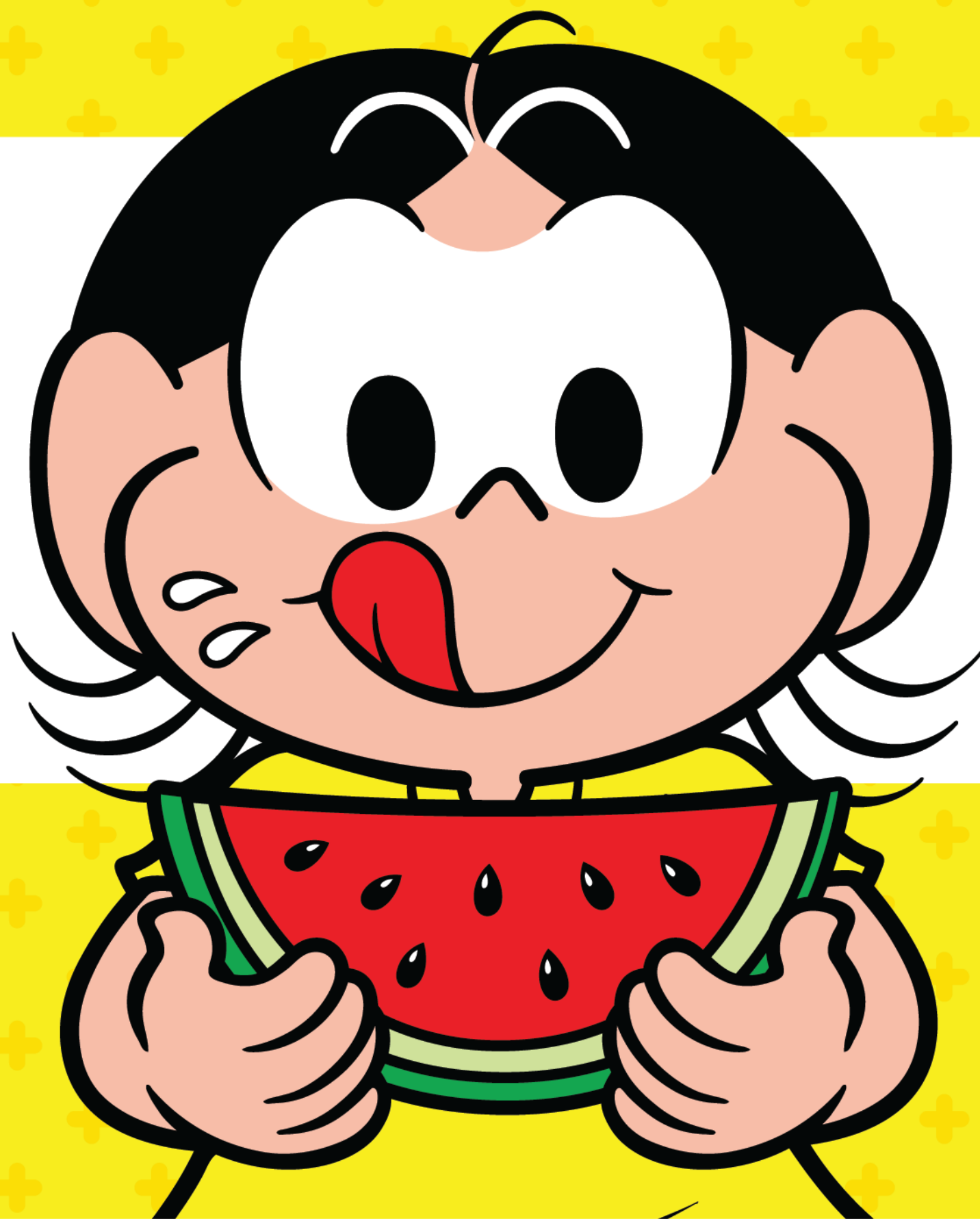
meu  
pratinho  
saudável

# ALMOÇO



## VERDURAS E LEGUMES NÃO PODEM FALTAR NESSA REFEIÇÃO.

Esses alimentos fornecem muitas vitaminas, minerais e fibras – elementos que o corpo precisa para crescer forte e cheio de saúde!



MARUCCIO

TURMA DA  
**mônica**

meu  
pratinho  
saudável



ALMOÇO

# ENROLADINHO DE OMELETE

## INGREDIENTES:

- 4 ovos
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 50 gramas de queijo branco ralado
- Sal e pimenta a gosto

## MODO DE PREPARO:

No liquidificador, bater os ovos, a farinha de trigo, o queijo branco ralado, o sal e a pimenta. Colocar aproximadamente uma concha da mistura em frigideira pequena, antiaderente, untada com azeite. Dourar dos dois lados. Deve ficar uma massa fina.

Rechear com uma fatia de queijo branco e tomate temperado com sal, azeite e manjeriço. Enrolar a panqueca e cortar ao meio. Repetir até terminar os ingredientes.

## RECHEIO:

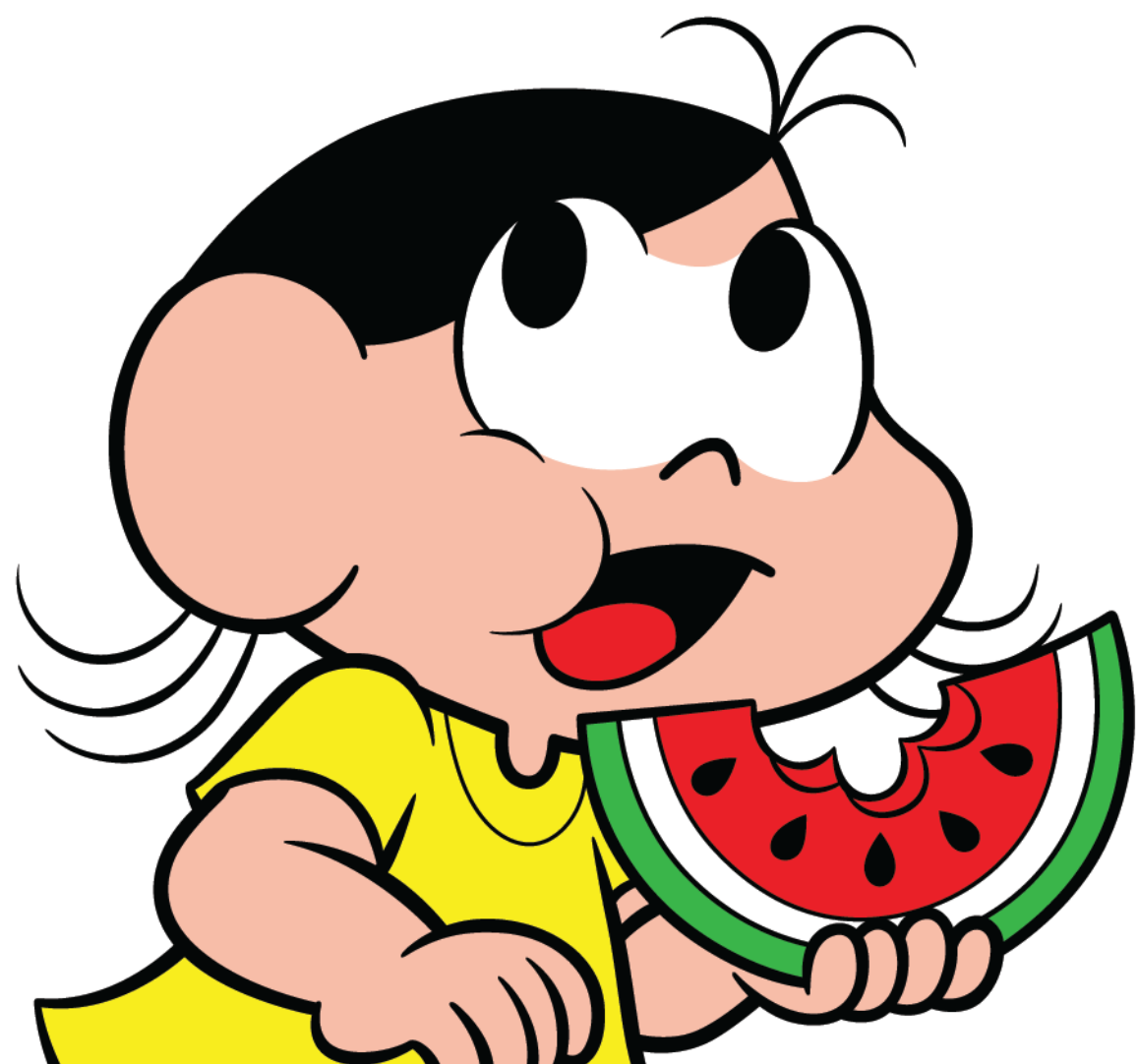
- 6 fatias finas de queijo branco
- 2 tomates picados
- Sal a gosto
- Manjeriço picado a gosto
- Azeite a gosto

**RENDIMENTO:** 6 porções

**Combina com a dupla imbatível das nossas refeições: arroz + feijão**

**Músculos de aço!** O ovo fornece proteínas essenciais para o crescimento e fortalecimento muscular do seu filho, além da vitamina B12, importante na formação do sangue.

**Você pode variar o recheio: essa omelete fica uma delícia com frango e cenoura!**



RECEITAS PARA PREPARAR  
COM A TURMINHA EM CASA

TURMA DA  
**mônica**

meu  
pratinho  
saudável

MANJERICÃO

# TORTA INTEGRAL SALGADA

## INGREDIENTES PARA A MASSA:

- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 copo (240 ml) de leite integral
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 latas de atum sólido em água
- 1 pitada de sal

## MODO DE PREPARO:

Bater as farinhas, o leite, os ovos e o fermento em pó no liquidificador.

Em uma tigela, despedaçar o atum e adicioná-lo à massa batida. Misturar bem e reservar.

Em uma panela, refogar rapidamente a abobrinha, o tomate, o milho e a ervilha.

Em uma assadeira untada e enfarinhada, despejar metade da massa com o atum.

Em seguida, espalhar bem o refogado e terminar cobrindo com a massa restante.

Levar ao forno preaquecido por aproximadamente 30 minutos.

**RENDIMENTO:** 10 porções

**Combina com alface e cenoura raladinha**

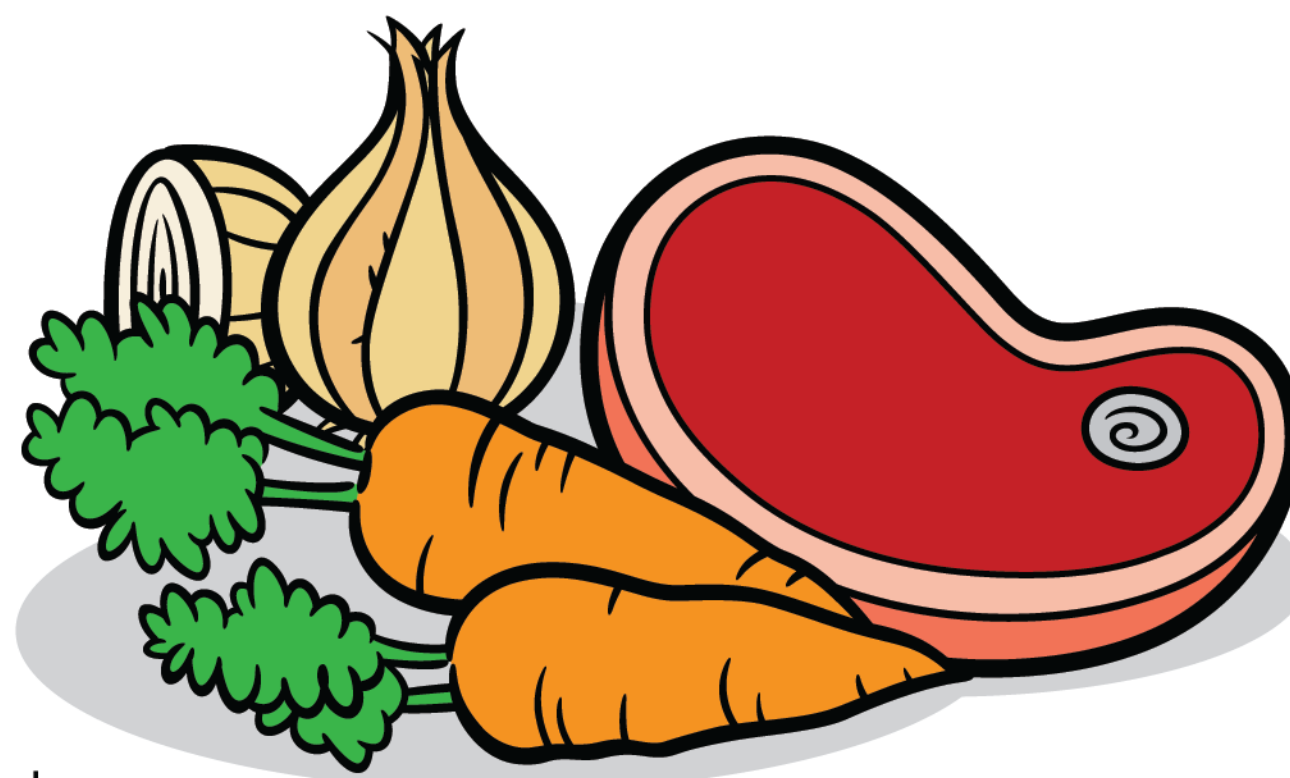
Já ouviu falar em gorduras do bem? Elas marcam presença aqui, especificamente o ômega-3, um dos nutrientes do atum. Que tal usar sua criatividade no recheio para inserir legumes, como couve-flor, brócolis, espinafre, cenoura e por aí vai? Vai ser praticamente uma refeição completa!

ALMOÇO

# QUIBE DE FORNO COM CENOURA

## INGREDIENTES:

- 250 gramas de trigo para quibe
- 2 cenouras grandes raladas
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alhos amassados
- 2 colheres (sopa) de hortelã picada
- 400 gramas de carne moída (patinho)
- Sal, pimenta-do-reino, salsa, cebolinha a gosto



MARUCCIO

## MODO DE PREPARO:

Deixar o trigo de molho na noite anterior. Antes de preparar, escorrer bem o trigo para quibe, apertando com as mãos para ficar bem seco. Em uma tigela, colocar a cenoura ralada, o trigo, a hortelã, a cebola, o alho, a carne moída, o sal e os temperos.

Misturar bem até ficar homogêneo. Em uma assadeira antiaderente untada com azeite, ajeitar a massa com as mãos e levar ao forno preaquecido em 180 °C por 40 minutos. Retirar do forno quando estiver dourado.

**RENDIMENTO:** 8 porções

**Combina com arroz e lentilha**

**Cenoura é bom para os olhos! É um vegetal rico em vitamina A, importante para a visão. A cenoura ainda tem substâncias antioxidantes, que irão combater os radicais livres, componentes nocivos à saúde.**

RECEITAS PARA PREPARAR  
COM A TURMINHA EM CASA

TURMA DA  
**Mônica**

meu  
pratinho  
saudável

ALMOÇO

# BATATINHAS RECHEADAS

## INGREDIENTES:

- 8 batatas-bolinhas
- 2 colheres (sopa) de requeijão cremoso
- 4 colheres (sopa) de espinafre

## MODO DE PREPARO:

Em uma panela, cozinhar as batatas até ficarem macias. Em um processador de alimentos, bater o requeijão com o espinafre. Fazer um corte em cada batata e rechear com o creme de espinafre.

**RENDIMENTO:** 4 porções

Combina com carne moída com legumes e ervilhas

Mais energia no dia a dia! A batata é um alimento altamente energético, ideal para crianças que adoram um movimento (mesmo dentro de casa!). A dica é cozinhá-la com a casca para preservar os nutrientes, incluindo fibras e vitamina C.



MARCU

RECEITAS PARA PREPARAR  
COM A TURMINHA EM CASA

TURMA DA  
**Mônica**

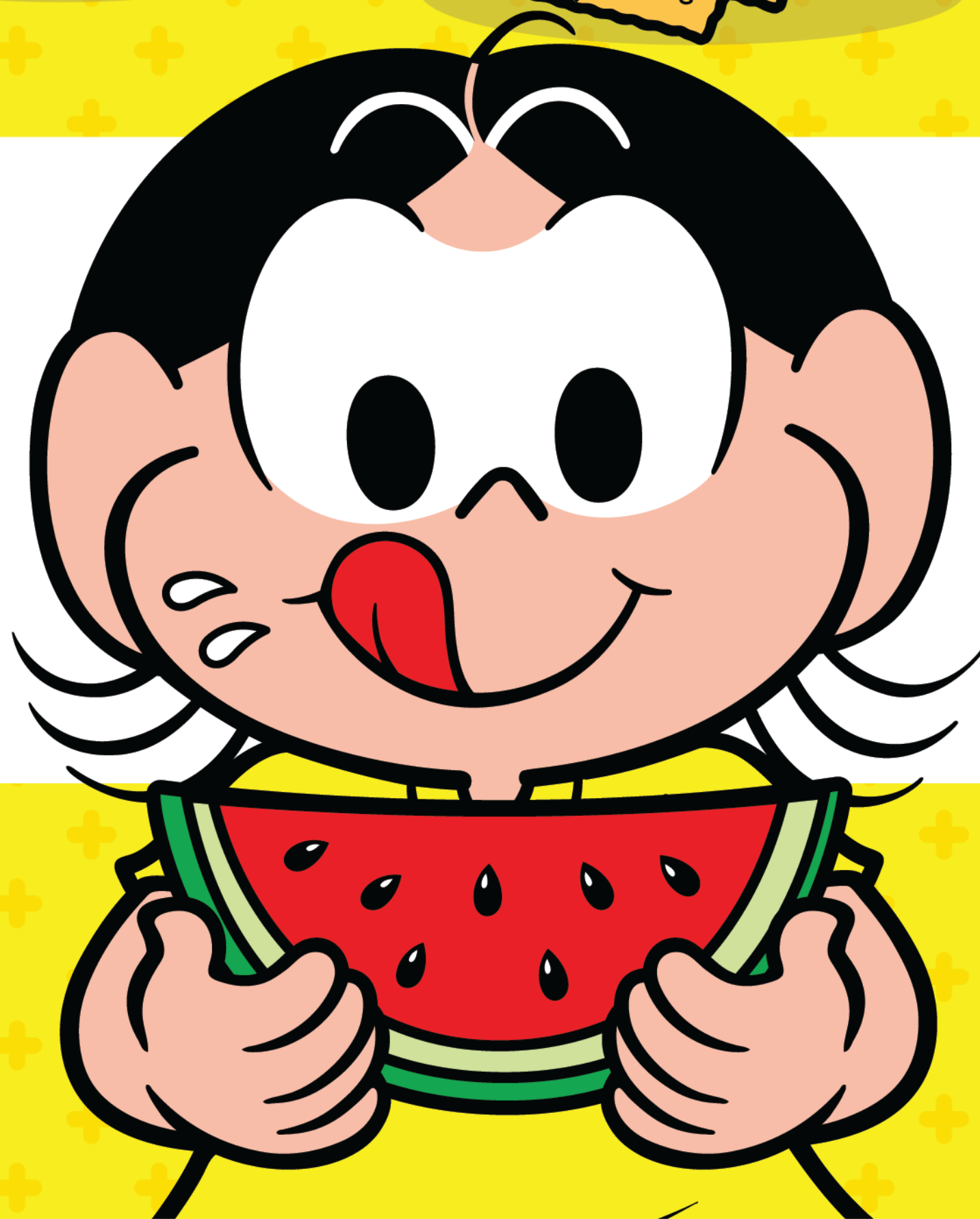
meu  
pratinho  
saudável

# LANCHES



**ELES SÃO IMPORTANTES PARA  
MANTER A ENERGIA DOS  
PEQUENOS EM ALTA.**

Essas refeições aumentam a oferta de nutrientes para a saúde, por isso, as frutas devem ser valorizadas!



MARUCCIO

TURMA DA  
**mônica**

meu  
pratinho  
saudável

# COOKIE DE AVEIA

## INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de aveia em flocos
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo integral
- ½ xícara (chá) de chocolate em pó
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de leite em pó
- 2 colheres (sopa) de óleo
- ½ xícara (chá) de água
- 1 ovo
- 50 gramas de uva passa



## MODO DE PREPARO:

Misturar todos os ingredientes e mexer até ficar uma massa homogênea. Modelar com uma colher e levar para assar em uma fôrma untada e enfarinhada, em forno médio, por aproximadamente 30 minutos.

## RENDIMENTO: 5 porções

**Combina com 1 banana + 1/2 pote de iogurte natural**

**Palmas para a aveia! O cereal é rico em fibras que ajudam a controlar o colesterol e promovem um bom funcionamento intestinal. A aveia também dá saciedade e contém boas doses de cálcio, ferro e vitaminas do complexo B.**

RECEITAS PARA PREPARAR  
COM A TURMINHA EM CASA

TURMA DA  
**mônica**

meu  
pratinho  
saudável

# PÃO DE QUEIJO DE MANDIOQUINHA

## INGREDIENTES:

- 5 ou 6 mandioquinhas médias
- 3 xícaras (chá) de polvilho doce
- 1 xícara (chá) de polvilho azedo
- 1 xícara (chá) de óleo de canola ou azeite extravirgem
- ½ colher (chá) de sal
- 1 e ½ xícara (chá) de água morna

## MODO DE PREPARO:

Cozinhar a mandioquinha. Depois, amassar bem para formar um purê. Misturar esse purê com os polvilhos e o sal. Acrescentar aos poucos o óleo e continuar misturando. Por último, adicionar a água. Misturar tudo até conseguir uma massa homogênea.

Fazer bolinhas pequenas com as mãos.

Assar em forno preaquecido em 180 °C por 40 minutos.

**RENDIMENTO:** 30 porções

**Combina com 1 maçã e 1 colher (sopa) de requeijão – para rechear os pãezinhos!**

**Dose extra de energia!** A mandioquinha (também conhecida como batata-baroa ou batata-salsa) é rica em carboidrato, cálcio, vitamina C e fósforo, mineral fundamental para a manutenção dos ossos e dentes e também para a regeneração dos tecidos. Esta receita é isenta de glúten e lactose e permite que vocês soltem a criatividade na hora de modelar os pãezinhos.



MARUCCIO

# MAÇÃ E BANANA ASSADAS

## INGREDIENTES:

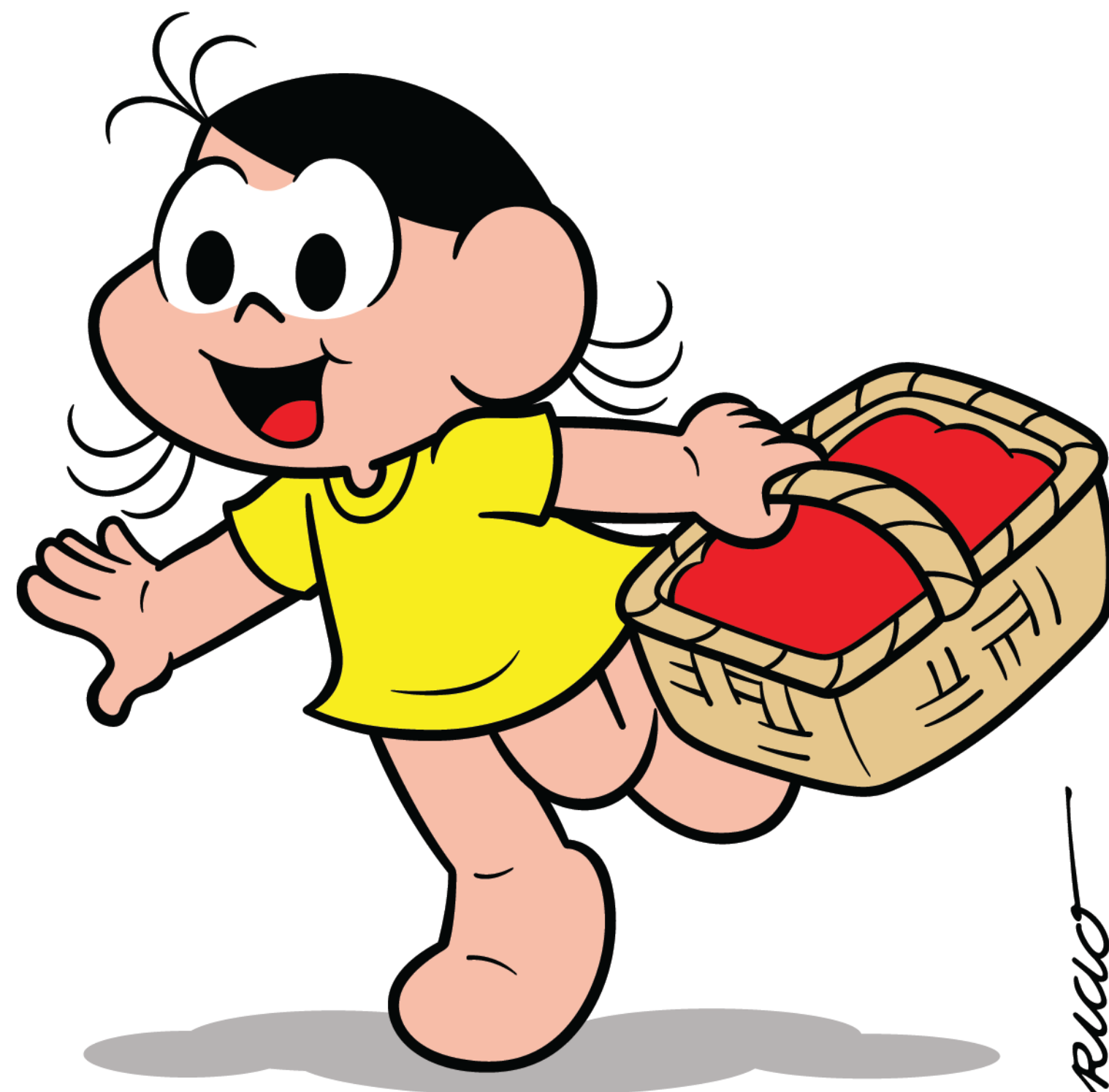
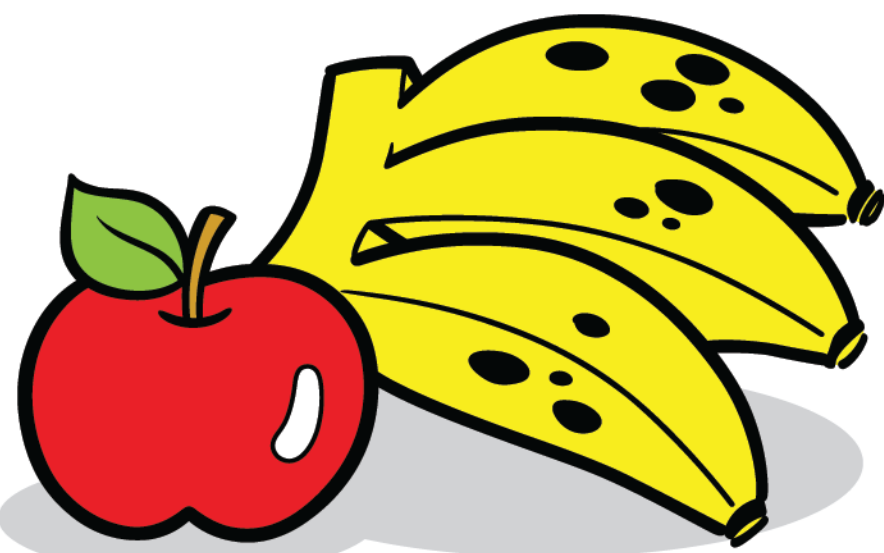
- 1 maçã média
- 1 banana sem casca
- 2 colheres (sopa) de leite em pó

## MODO DE PREPARO:

Lavar bem a maçã, cortar em tiras e retirar as sementes. Cortar as bananas em rodela, colocá-las em um refratário com a maçã e polvilhar o leite em pó. Levar ao forno por cerca de 15 minutos, esperar esfriar e servir.

**RENDIMENTO:** 2 porções

Combina com mingau de aveia



MARUCCIO

Boa dose de antioxidantes! A maçã contém polifenóis e flavonoides, que atuam como antioxidantes, ajudando na renovação celular. A fruta também é muito boa para o sistema respiratório e para a pele. Aliada aos nutrientes da banana, essa é uma sobremesa ideal para quando bate a vontade de um docinho...

RECEITAS PARA PREPARAR  
COM A TURMINHA EM CASA

TURMA DA  
**Mônica**

meu  
pratinho  
saudável



# PATÊ DE FRANGO CREMOSO

## INGREDIENTES:

- 300 gramas de peito de frango cozido e desfiado
- 1 cenoura ralada
- 1 xícara (chá) de requeijão cremoso
- ½ xícara (chá) de milho-verde
- Sal e temperos a gosto

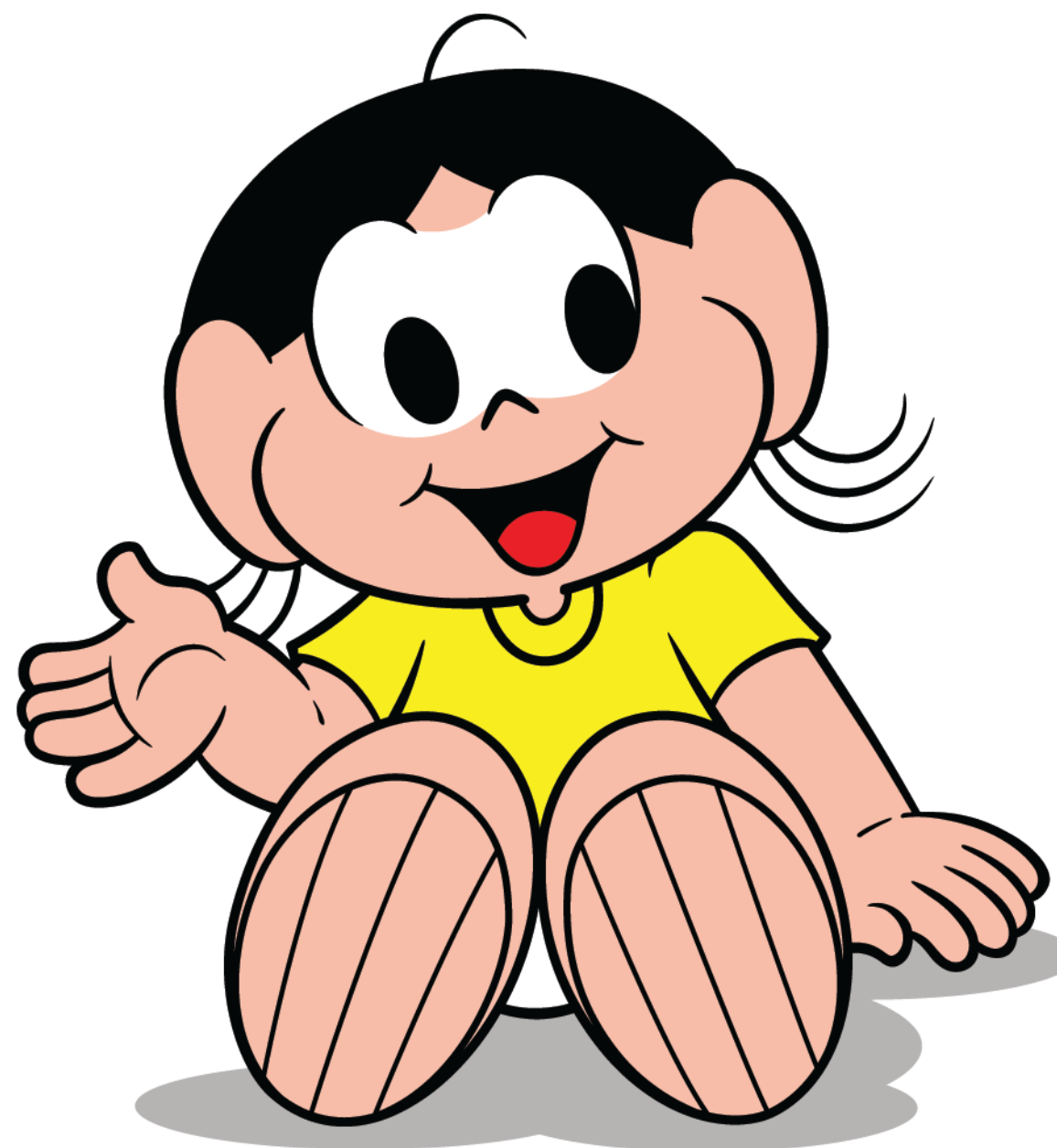
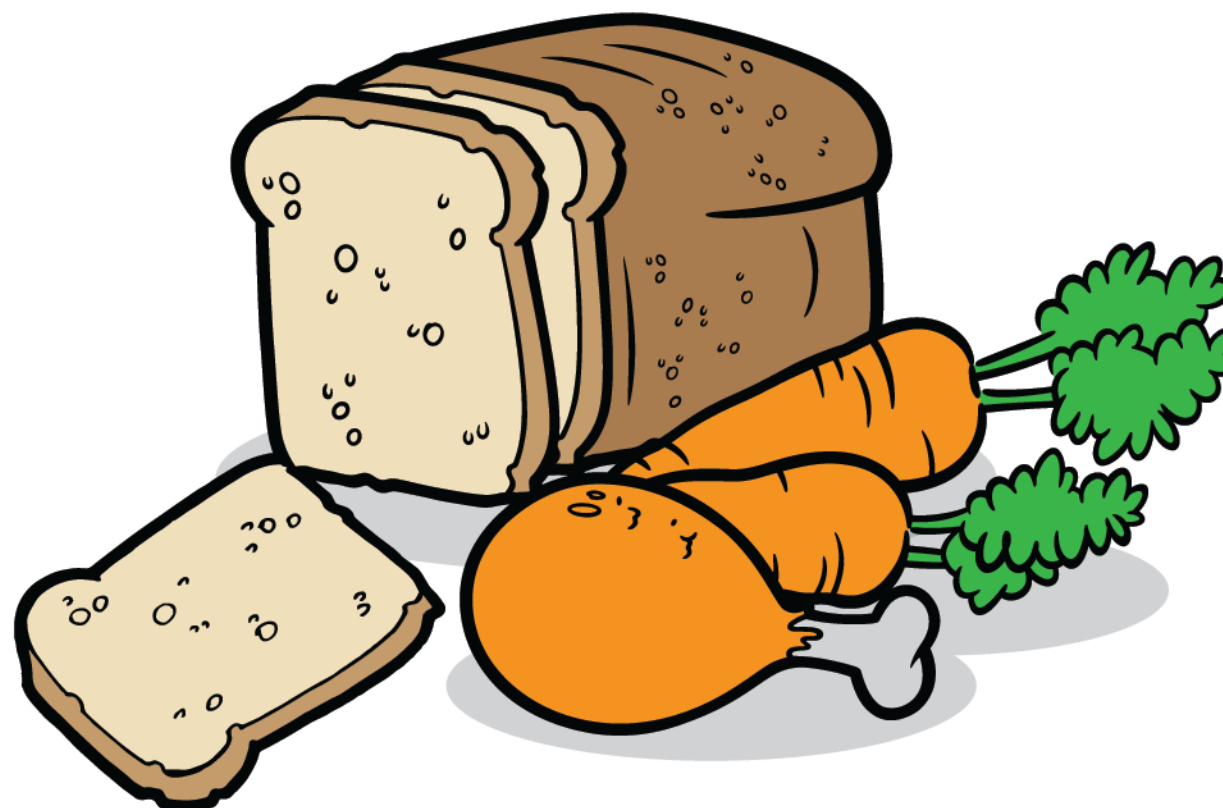
## MODO DE PREPARO:

Misturar todos os ingredientes e servir como recheio de pães integrais e sobre torradas.

## RENDIMENTO: 8 porções

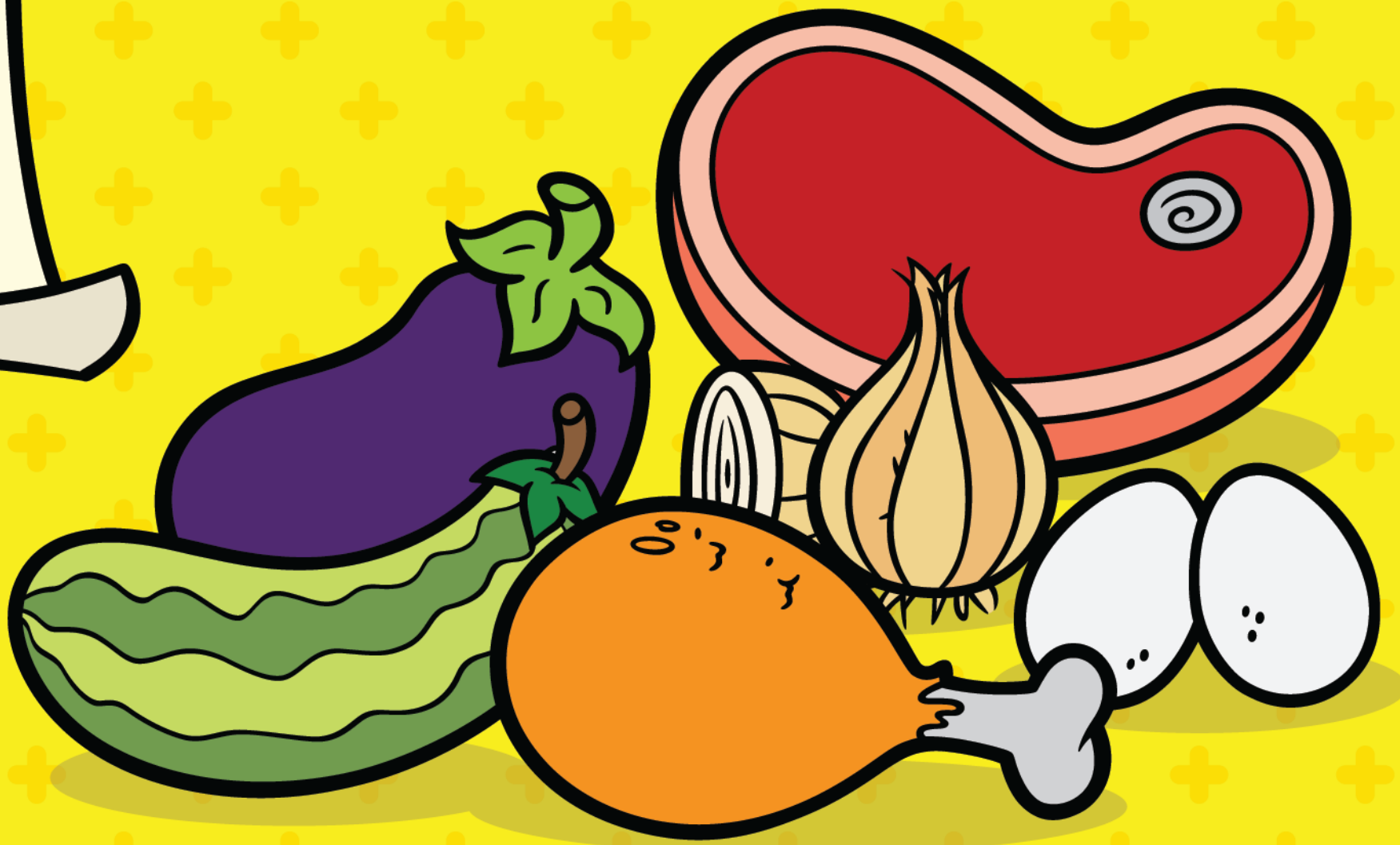
Combina com 1 copo pequeno de suco natural de laranja

Reforço para a brincadeira. O milho possui diversos nutrientes, mas podemos destacar a vitamina E, importante aliada do sistema imunológico. Para a criança que explora o mundo, é proteção extra contra germes e bactérias.



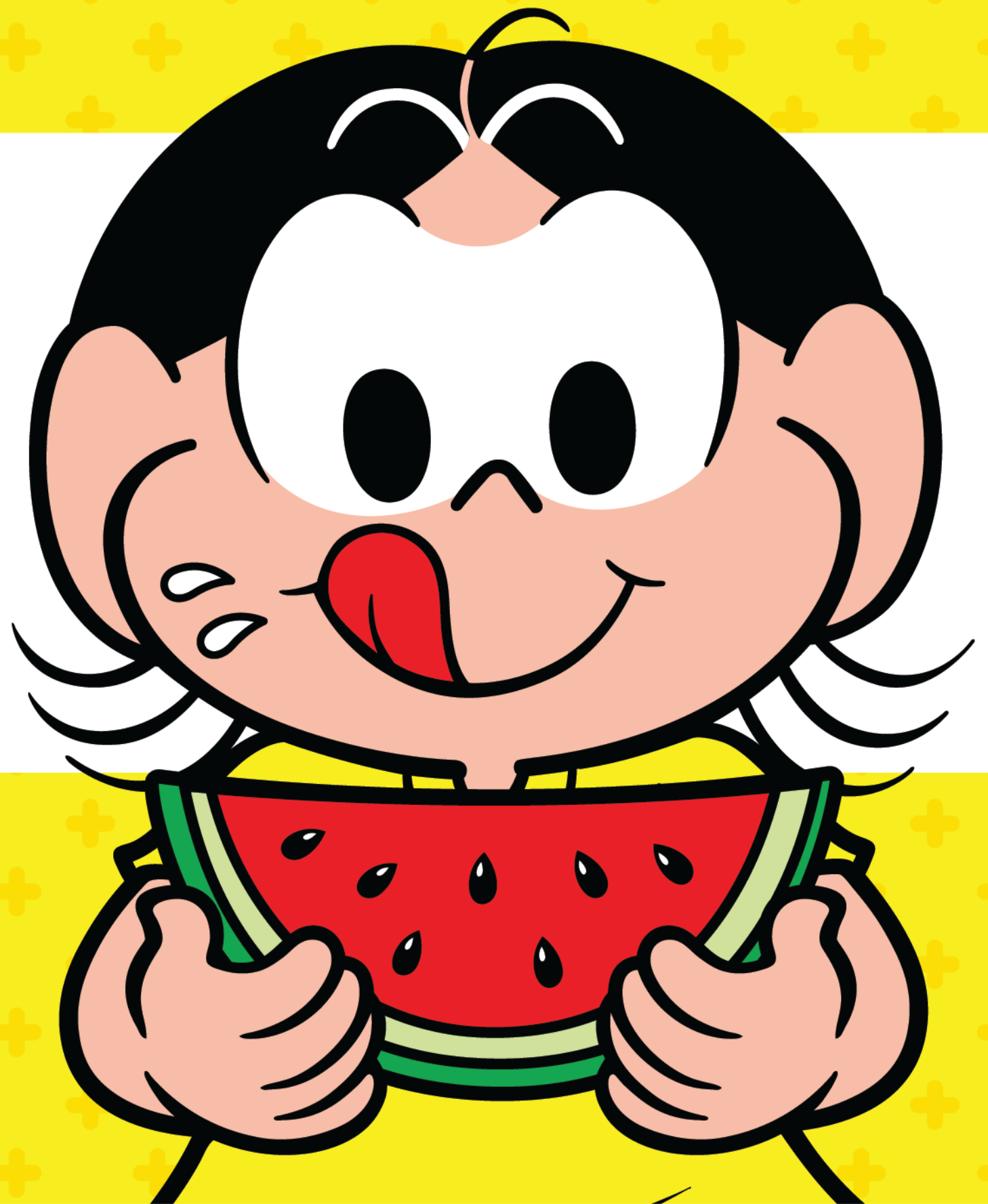
MARRUCO

# JANTAR



**A ÚLTIMA REFEIÇÃO DO DIA  
NÃO DEIXA DE SER MENOS  
IMPORTANTE QUE AS OUTRAS.**

Lembra dos vegetais que estavam no prato na hora do almoço? Esta é a hora de fazer tudo diferente e mudar as escolhas. Assim, a ingestão de nutrientes é variada.



MARUCCIO

TURMA DA  
**mônica**

meu  
pratinho  
saudável

JANTAR

# WRAP ALFACE COM FRANGO

## INGREDIENTES:

- 500 gramas de peito de frango cortado em cubos pequenos
- 1 colher de (sopa) de óleo de canola
- 1 dente de alho picado
- ½ cebola picada ou ralada
- 1 colher (sopa) de molho de soja *light*
- 5 folhas de alface grandes e bem lavadas
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

## MODO DE PREPARO:

Refogar a cebola e o alho no óleo de canola, acrescentar os cubos de frango e deixar dourar. Misturar com o molho de soja *light*, o sal e a pimenta-do-reino. Colocar a mistura em um recipiente e levar à mesa com as folhas de alface separadas. Ensinar as crianças a colocar um pouco da mistura na folha de alface e enrolar para formar o *wrap*. Vai ser uma farra!

**RENDIMENTO:** 5 porções

**Combina com macarrão integral e salada de tomate-cereja com queijo branco**

**Alface é amiga dos ossos. Além de fibras, a alface contém fósforo, que contribui para a saúde dos ossos e dos dentes. Você sabia que o fósforo é o mineral mais abundante em nosso corpo, depois do cálcio?**



RECEITAS PARA PREPARAR  
COM A TURMINHA EM CASA

TURMA DA  
**Mônica**

meu  
pratinho  
saudável

JANTAR

# MINI-HAMBÚRGUER



## INGREDIENTES:

- 500 gramas de patinho moído
- 1 cenoura média ralada
- 1 abobrinha média ralada
- 2 colheres (chá) de aveia em flocos finos
- 1 ovo
- 2 dentes de alho amassados
- 1 cebola pequena ralada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

## MODO DE PREPARO:

Em um processador, triturar a carne, a cebola, o alho, a abobrinha e a cenoura, depois misturar a aveia, o ovo, o sal e a pimenta-do-reino. Fazer bolinhas com as mãos e amassar. Levar para assar em assadeira untada com azeite ou antiaderente, em 180 °C por 40 minutos.

**RENDIMENTO:** 8 porções

Que tal experimentar tirar o hambúrguer do pão?

Ele também combina com macarrão integral com molho de tomate

Reforçando as doses de ferro. O nutriente é essencial na prevenção da anemia e está presente em grande quantidade na carne vermelha. Quer fazer uma versão vegetariana? O grão-de-bico também é fonte de ferro e pode substituir a carne, na mesma quantidade.

RECEITAS PARA PREPARAR  
COM A TURMINHA EM CASA

TURMA DA  
**Mônica**

meu  
pratinho  
saudável

MARUCCIO

JANTAR

# BOLINHO DE ESPINAFRE COM AVEIA

## INGREDIENTES:

- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de farinha integral
- 2 xícaras (chá) de espinafre picado e cozido
- 1 colher (sobremesa) de aveia em flocos finos
- 1 colher (sopa) de cenoura ralada
- Sal a gosto
- Gergelim para decorar (opcional)

## MODO DE PREPARO:

Bater os ovos, misturar o espinafre, a cenoura, a aveia e o sal. Untar, com azeite e gergelim, as forminhas para bolinho de alumínio ou silicone. Despejar a massa. Levar ao forno preaquecido 180 °C por 30 minutos.

**RENDIMENTO:** 8 porções

Combina com arroz integral e cubinhos de frango com molho de tomate

Aqui tem nutriente! O espinafre possui boas quantidades de vitaminas do complexo B, manganês e zinco. Este último é um mineral, essencial na defesa do organismo contra vírus, bactérias e fungos. O bolinho é assado e feito com aveia, por isso, é opção nutritiva para inovar no jantar.



Mônica

RECEITAS PARA PREPARAR  
COM A TURMINHA EM CASA

TURMA DA  
Mônica

meu  
pratinho  
saudável

JANTAR

# MUFFIN DE CASCA DE ABOBRINHA

## INGREDIENTES:

- 1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de casca de abobrinha
- 3 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 1 dente de alho picado
- 2 ovos
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 1 colher (chá) rasa de sal

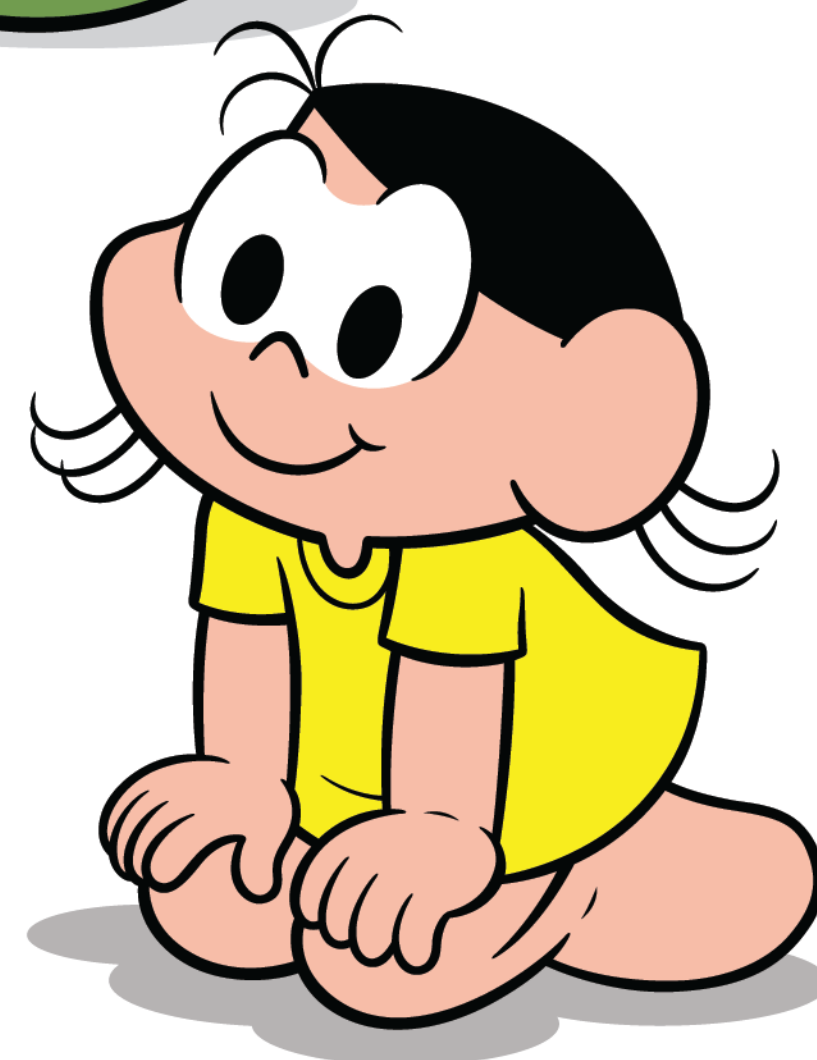
## MODO DE PREPARO:

Peneirar a farinha e reservar. Bater no liquidificador todos os ingredientes, exceto a farinha e o fermento, até ficar homogêneo. Em uma tigela, despejar a massa e juntar a farinha e o fermento, misturar bem. Despejar a massa em forminhas de *muffin*, untá-las e levá-las ao forno preaquecido, a 200 °C, por 20 minutos ou até dourar.

**RENDIMENTO:** 4 porções

**Combina com arroz + feijão + carne moída refogada**

**Não desperdice os alimentos! Cerca de 64% do que se planta no Brasil é perdido ao longo da cadeia produtiva. E o consumidor final é responsável por 20% desse desperdício. Aproveitar cascas, talos e sementes é uma ótima forma de minimizar o problema. Além disso, a casca da abobrinha possui betacaroteno, que se transforma em vitamina A, essencial para manter a visão em dia.**



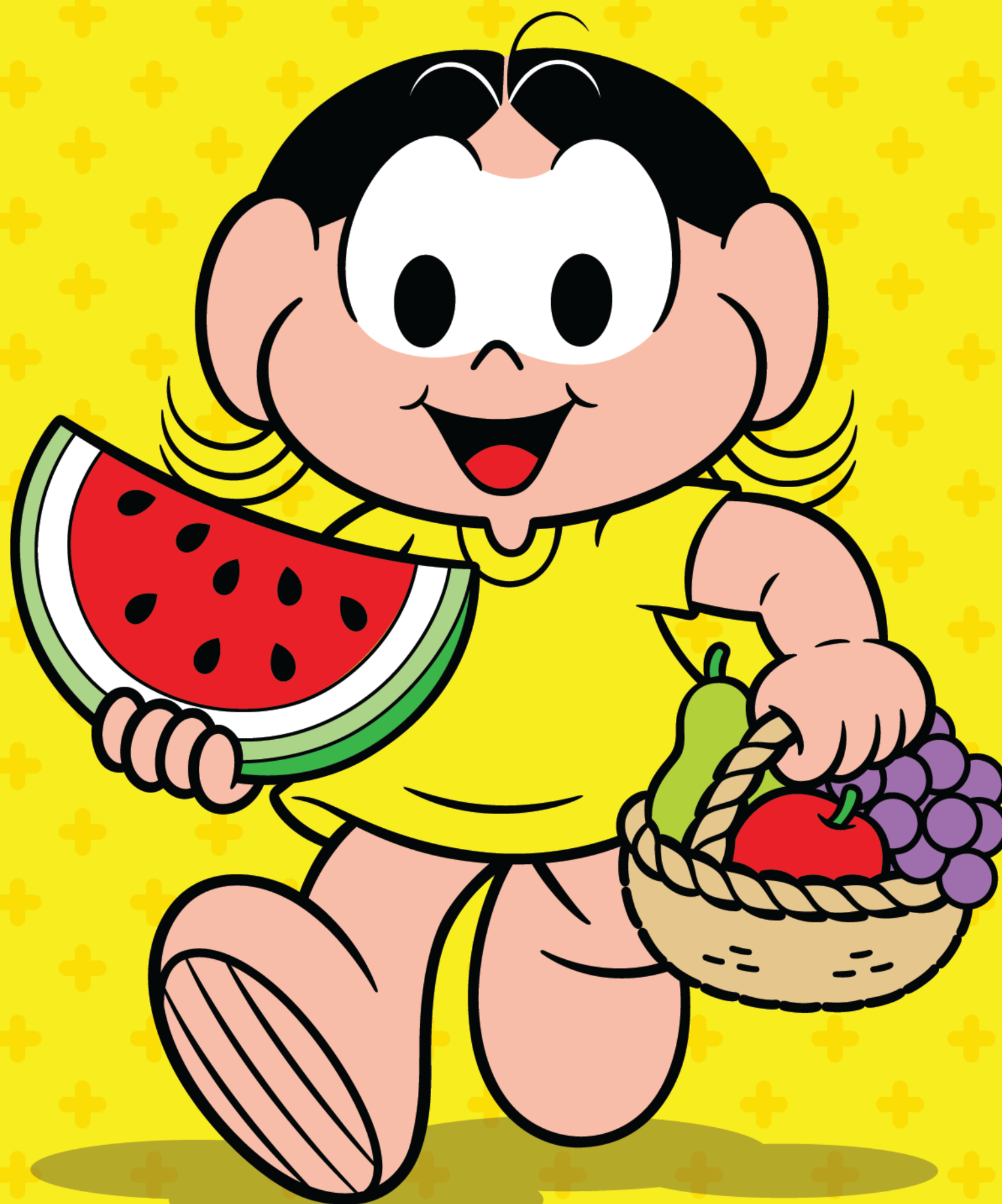
MARUCCIO

RECEITAS PARA PREPARAR  
COM A TURMINHA EM CASA

TURMA DA  
**Mônica**

meu  
pratinho  
saudável

QUER SABER  
COMO DEIXAR  
OS INGREDIENTES  
DAS NOSSAS  
RECEITAS BEM  
LIMPINHOS?



MURCLO

É só acessar o site [turmadamonica.com.br/juntoscontraocoronavirus](http://turmadamonica.com.br/juntoscontraocoronavirus) e baixar a cartilha **Como cuidar dos alimentos em tempos de coronavírus.** Com certeza, vai ajudar na rotina de proteção de toda a família!

RECEITAS PARA PREPARAR  
COM A TURMINHA EM CASA

TURMA DA  
**Mônica**

meu  
pratinho  
saudável