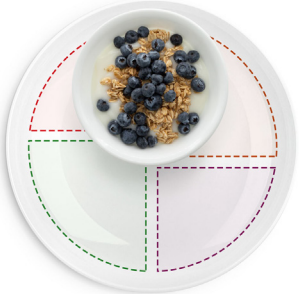
WIC de Nova Jersey

Ideias de refeições e lanches para crianças de 3 a 5 anos

Hábitos alimentares saudáveis são importantes em qualquer idade. Tente oferecer uma variedade de frutas, legumes, grãos integrais, alimentos ricos em proteína e laticínios (ou alternativas fortificadas que substituem os laticínios). Dê preferência a alimentos e bebidas ricos em nutrientes, controlando a ingestão de açúcares, sódio e gorduras saturadas. Fazer as refeições em família e incluir as crianças no preparo dos alimentos transforma a hora da comida em um momento divertido! Acesse MyPlate para ver mais dicas de alimentação saudável para crianças.

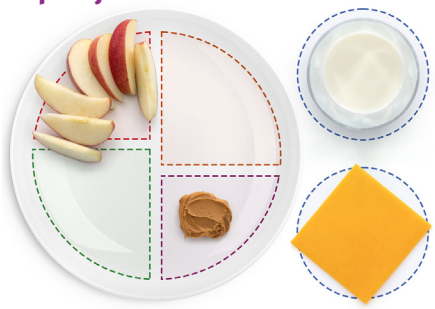
Ideias de café da manhã

Iogurte com granola, mirtilos e leite



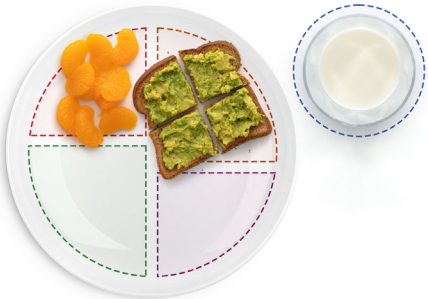
- ½ xícara de iogurte natural desnatado
- ¼ de xícara de mirtilo
- 2 colheres de sopa de granola

Fatias de maçã com manteiga de amendoim e queijo



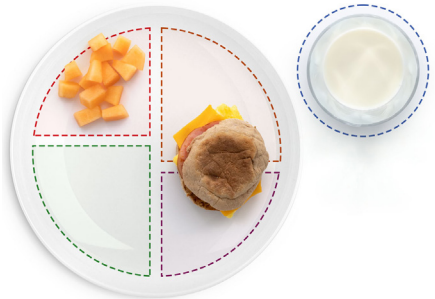
- ½ maçã fatiada
- 1 colher de sopa de manteiga de amendoim (como manteiga de amendoim ou manteiga de amêndoa)
- 1 fatia de queijo
- ½ xícara de leite

Torrada de abacate com tangerinas



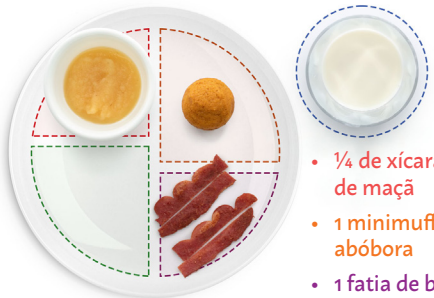
- ¼ de xícara de tangerina ou pêssego
- ½ abacate descascado e amassado
  1 fatia de pão integral torrada
- ½ xícara de leite

Sanduíche de café da manhã com bacon canadense, ovo e queijo, acompanhado de melão



- ¼ de xícara de melão cortado em cubos
- 1 fatia de pão integral ou 1 pão inteiro (pequeno)
  Muffin inglês integral, tostado e cortado ao meio
  1 fatia de muffin inglês, tostado e cortado ao meio
  1 ovo cozido
  1 fatia de queijo cheddar
- ½ xícara de leite

Bacon de peru, minimuffin de abóbora e molho de maçã



- ¼ de xícara de molho de maçã
- 1 minimuffin de abóbora
- 1 fatia de bacon de peru, cozida e cortada em quatro
- ½ xícara de leite desnatado ou com baixo teor de gordura

Ingredientes dos muffins de abóbora saudável

- 3 bananas amassadas
- 1 xícara de purê de abóbora
- 2 ovos
- 1½ xícara de farinha
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de tempero para torta de abóbora (ou canela)

Instruções dos muffins de abóbora saudável

Pré-aqueça o forno a 350 °F. Misture todos os ingredientes em uma tigela grande. Despeje a massa nas forminhas de minimuffin, preenchendo até a borda. Asse no forno pré-aquecido por 15 a 18 minutos. Deixe esfriar e aproveite!

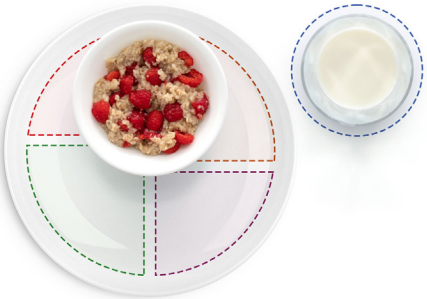
Instruções de armazenamento dos muffins de abóbora saudável

Guarde os muffins de abóbora em um recipiente hermético, em temperatura ambiente, por até três dias. Para guardar por mais tempo, congele os muffins em um saco próprio para freezer, fechado, por até três meses. Quando quiser comer, é só descongelar em temperatura ambiente ou aquecer no micro-ondas.

Adaptado de: Muffins de abóbora saudáveis – Real Little Meals

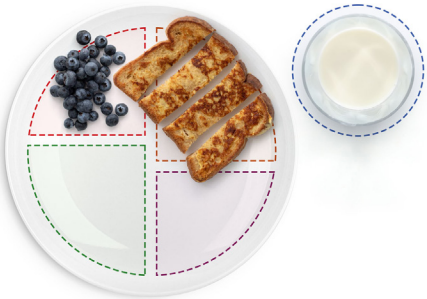
Ideias de café da manhã (continuação)

Aveia com framboesas



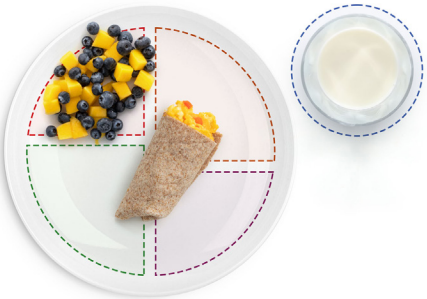
- ¼ de xícara de framboesa aveia
- 1 colher de sopa de manteiga de amendoim (opcional)
- ½ xícara de leite

Rabanada de banana com mirtilo



- ¼ de xícara de mirtilo
- 1 fatia de rabanada cortada em tiras
  1 banana misturada à massa de rabanada
- ½ xícara de leite

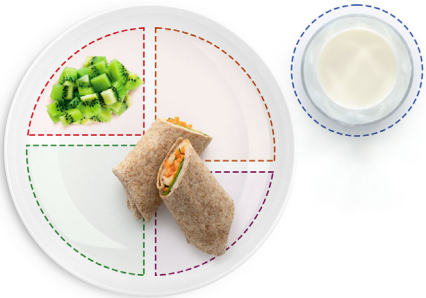
Miniburrito de café da manhã com manga e mirtilo



- ½ tortilha de trigo integral
  1 ovo mexido
  ¼ de xícara de queijo cheddar ralado
  ¼ de xícara de pimentão vermelho picado
- ¼ de xícara de manga ou laranja
- ¼ de xícara de mirtilo
- ½ xícara de leite

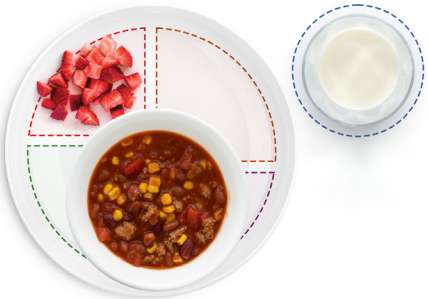
Ideias de almoço

Wrap com kiwi



- 3 oz de frios magros (95% sem gordura ou mais magro)
  1 tortilha de trigo integral
  ½ xícara de espinafre
  ¼ de xícara de cenoura ralada
  1 colher de sopa de molho ranch sem gordura
- ¼ de xícara de kiwi picado
- ½ xícara de leite

Chili com morangos



- Chili com feijão, tomate e milho
- ¼ de xícara de morango picado
- ½ xícara de leite

Ingredientes do chili para crianças

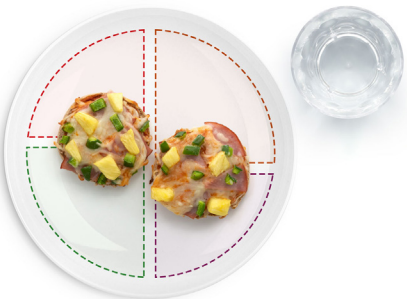
- 450 g de carne moída magra
- ½ xícara de cebola picada
- 1 lata (14 oz) de tomate picado
- 1 lata (14 oz) de molho de tomate
- 2 latas (14 oz cada) de feijão chili suave (não escorra nem enxágue)
- 1 lata (14 oz) de feijão vermelho escuro, escorrido e enxaguado
- 1 lata (14 oz) de milho (não escorra)
- 1 colher de sopa de chili em pó
- 1 colher de chá de cominho
- Sal e pimenta a gosto
- Opcional: queijo ralado, sour cream e chips de tortilha para acompanhar

Instruções do chili para crianças

Em uma panela grande, em fogo médio-alto, doure a carne moída. Enquanto a carne cozinha, prepare os outros ingredientes. Quando a carne estiver dourada, adicione a cebola e cozinhe por mais cinco minutos, até que ela fique macia.

Depois que a cebola amolecer, adicione o milho, o feijão, o tomate picado, o molho de tomate, o chili em pó, o cominho, o sal e a pimenta. Deixe ferver, depois abaixe o fogo e cozinhe em fogo baixo até que o chili esteja bem aquecido. Se quiser, finalize com queijo ralado, sour cream e chips de tortilha por cima.

Minipizzas havaianas



- 1 muffin inglês integral, cortado ao meio
  ¼ de xícara de molho de pizza
  ½ xícara de queijo muçarela ralado
  ¼ de xícara de abacaxi picado
  ¼ de xícara de bacon canadense, fatiado e cortado em quatro
  ¼ de xícara de pimentão verde picado
- Água

Ingredientes das minipizzas havaianas

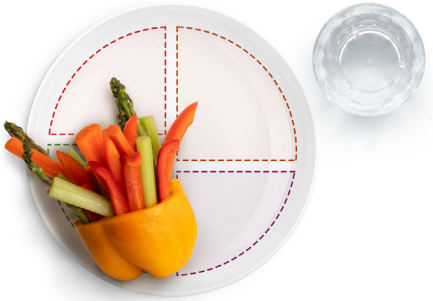
- 4 muffins inglês integrais, cortados ao meio
- 1 xícara de molho de pizza
- 1½ xícara de queijo muçarela ralado
- 1 lata de pedaços de abacaxi (8 oz)
- ¼ de xícara de bacon canadense fatiado e cortado em quatro partes (2 oz)
- ½ xícara de pimentão verde picado

Instruções das minipizzas havaianas

Pré-aqueça o forno a 400 °F. Distribua o molho uniformemente sobre cada muffin. Cubra com bacon canadense, pedaços de abacaxi, queijo e 1 colher de sopa de pimentão. Coloque as minipizzas em uma assadeira. Asse de 12 a 15 minutos ou até que o queijo derreta. Deixe esfriar por alguns minutos antes de servir.

Ideias de lanches

Copinhos de pimentão recheados



- 1 pimentão amarelo ou verde
- 1 pimentão vermelho, sem sementes e cortado em tiras grossas
- 6 cenouras baby ou palitos de cenoura
- 1 talo de aipo cortado em tiras grossas
- 4 talos de aspargos, cortados em pedaços de 4 a 5 pol.
- 1 jicama descascada e cortada em tiras grossas
- ¼ de xícara de molho ranch, com baixo teor de gordura
- Água

Ingredientes dos copinhos de pimentão recheados

- 4 pimentões verdes
- ½ xícara de molho ranch, com baixo teor de gordura
- 1 pimentão vermelho, sem sementes e cortado em tiras grossas
- 12 cenouras baby
- 2 talos de aipo cortados em tiras grossas
- 8 talos de aspargos, cortados em pedaços de 4 a 5 pol.
- 1 jicama descascada e cortada em tiras grossas

Instruções dos copinhos de pimentão recheados

Corte a parte de cima dos pimentões verdes e retire as sementes. Coloque os pimentões em pratos pequenos. Coloque 2 colheres de sopa de molho no fundo de cada pimentão. Coloque quantidades iguais de legumes em cada pimentão. Mergulhe no molho e saboreie!

Salsa de legumes frescos e batata frita

- Salsa de legumes frescos
- Chips de tortilha
- ½ xícara de leite

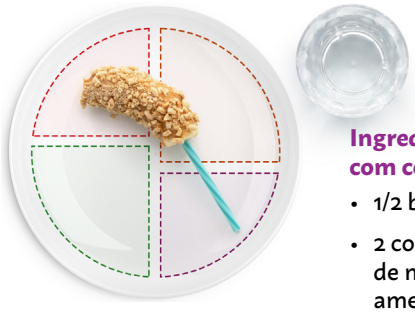
Ingredientes da salsa de legumes frescos

- ½ xícara de abobrinha em cubos
- ½ xícara de cebola roxa picada
- 1 pimentão vermelho, sem sementes e picado
- 1 pimentão verde, sem sementes e picado
- 2 tomates picados
- 1 dente de alho picado
- ¼ de xícara de coentro fresco picado
- ½ colher de chá de pimenta-do-reino
- 1 colher de chá de açúcar
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- ½ colher de chá de sal

Instruções da salsa de legumes frescos

Adicione todos os ingredientes em uma tigela grande e misture bem. Cubra e leve à geladeira até a hora de servir.

Banana com Cobertura Crocante



- 1/2 banana média
  2 colheres de sopa de manteiga de amendoim
  1/8 de xícara de cereal tipo O's triturado
  1 palito de picolé
- Água

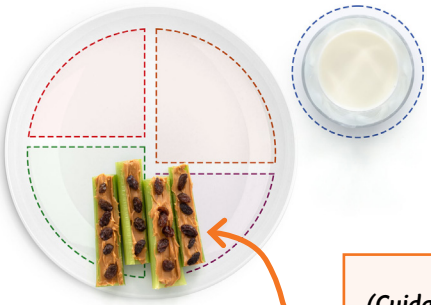
Ingredientes da banana com cobertura crocante

- 1/2 banana média
- 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim
- 1/8 de xícara de cereal tipo O's triturado
- 1 palito de picolé

Instruções da banana com cobertura crocante

Corte a banana em pedaços médios. Espete um pedaço de banana no palito de picolé. Mergulhe a banana na manteiga de amendoim e, em seguida, passe no cereal triturado até cobrir bem.

Insetos em um tronco

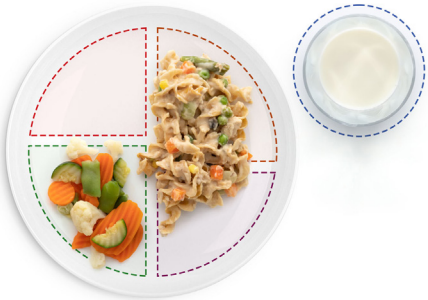


- 2 talos de aipo
- 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim
- 2 colheres de sopa de uva passa
- ½ xícara de leite

(Cuidado! Crianças pequenas podem engasgar com alimentos pequenos, duros ou de textura gruden-ta como a uva passa. Para evitar engasgos, sempre fique de olho na criança enquanto ela come.)

Ideias de jantar

Caçarola de frango ou atum e mix de legumes



- 1 xícara de caçarola de frango ou atum
- ½ xícara de legumes
- ½ xícara de leite

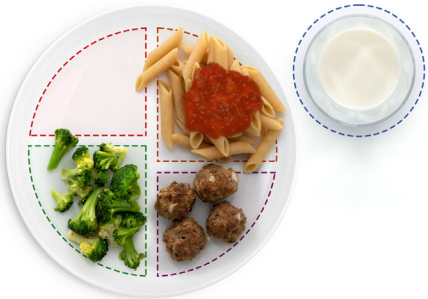
Ingredientes da caçarola de frango ou atum

- 1 pacote (8 oz) de macarrão integral (à sua escolha)
- 1 a 2 colheres de sopa de farinha
- 1 lata (10.5 oz) de creme de cogumelos com baixo teor de sódio
- 1 lata vazia de leite desnatado
- 115 g de queijo (da sua preferência), ralado
- 1 pacote de mix de legumes congelados
- 3 xícaras de frango cozido e picado (OU 2 latas de atum escorrido)
- Opcional: sal e pimenta

Instruções da caçarola de frango ou atum

Pré-aqueça o forno a 350 °F. Cozinhe o macarrão em água fervente até que esteja no ponto. Em uma outra panela, aqueça a farinha, a sopa e o leite em fogo médio até formar um molho branco ralo (adicione farinha até atingir a espessura desejada). Adicione o queijo ao molho branco e derreta. Em uma assadeira, misture o frango em cubos, o macarrão e os legumes. Tempere com sal e pimenta, se desejar. Despeje o molho de queijo sobre a mistura de frango. Asse por 30 minutos.

Almôndegas, macarrão com molho de espaguete e brócolis



- 1 xícara de macarrão integral com molho de espaguete
- 4 almôndegas pequenas
- ½ xícara de brócolis cozido
- ½ xícara de leite

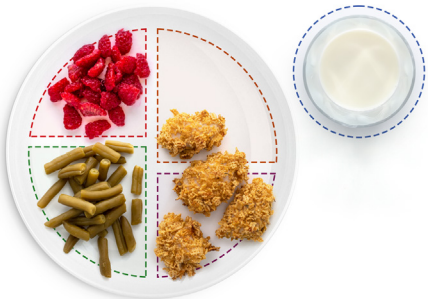
Ingredientes das almôndegas perfeitas

- 450 g de carne moída magra
- ½ xícara de farinha de rosca (ou farelo de biscoito salgado ou aveia em flocos finos)
- ¼ de xícara de leite
- ½ colher de chá de sal
- ½ colher de chá de molho inglês
- ½ colher de chá de pimenta-do-reino
- 1 cebola pequena picada (cerca de ¼ de xícara)
- 1 ovo grande
- Opcional: para realçar o sabor saudável, adicione ½ xícara de abobrinha ralada e ½ xícara de cenoura ralada às almôndegas antes de assar

Instruções das almôndegas perfeitas

Pré-aqueça o forno a 400 °F. Em uma tigela grande, misture todos os ingredientes. Modele essa mistura em 20 almôndegas de cerca de 1.5 pol. Coloque em uma assadeira sem untar (13 x 9 pol.) ou sobre a grade de uma assadeira com grelha. Asse por 20 a 25 minutos, ou até que o centro não esteja mais rosado e o termômetro marque 160 °F. As almôndegas são ótimas no espaguete, servidas com arroz ou macarrão ou em um sanduíche!

Nuggets de frango, feijão verde e framboesas



- 3-4 nuggets de frango caseiros
- ½ xícara de vagem enlatada
- ¼ de xícara de framboesa picada
- ½ xícara de leite

Ingredientes dos nuggets de frango caseiros

- 1 libra de peito de frango sem pele e sem osso
- 1 xícara de iogurte natural desnatado ou semidesnatado
- 3 xícaras de cereal Corn Chex triturado
- 1 colher de chá de tomilho seco
- ½ colher de chá de pimenta-do-reino moída

Instruções dos nuggets de frango caseiros

Pré-aqueça o forno a 375 °F. Unte levemente uma assadeira com óleo. Corte o frango em pedaços de 1,5 pol. Coloque o frango em uma tigela e cubra todos os pedaços com iogurte. Misture o cereal, o tomilho e a pimenta em uma tigela. Passe cada pedaço de frango no cereal. Depois, coloque-os em uma única camada na assadeira. Asse por 25 minutos, ou até que o termômetro de carne inserido nos nuggets marque 180 °F.

Adaptado de: TexasWIC.org