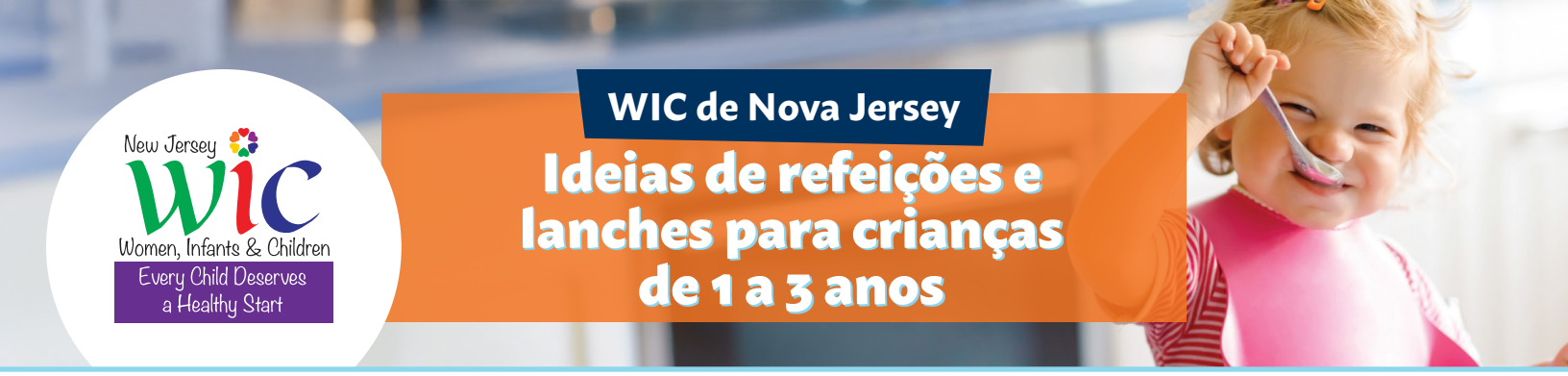


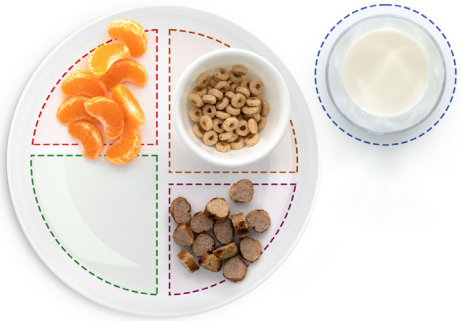
WIC de Nova Jersey

Ideias de refeições e lanches para crianças de 1 a 3 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 pequenas.

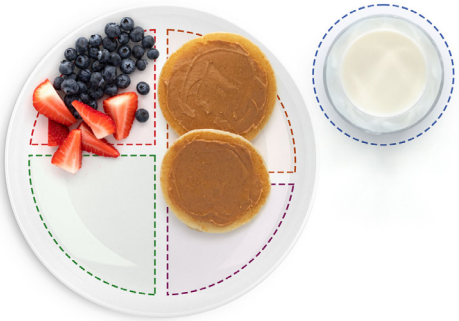
Ideias de café da manhã

Salsicha de peru, clementinas e cereal



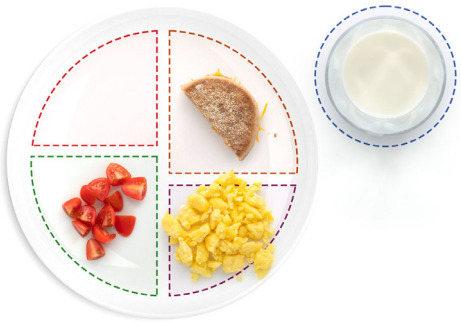
- 1 clementina pequena, descascada
- ¼ de xícara de cereal de aveia torrado
- 2 salsichas de peru, cozidas e picadas
- ½ xícara de leite

Minipanquecas com manteiga de amendoim, mirtilos e morango picado



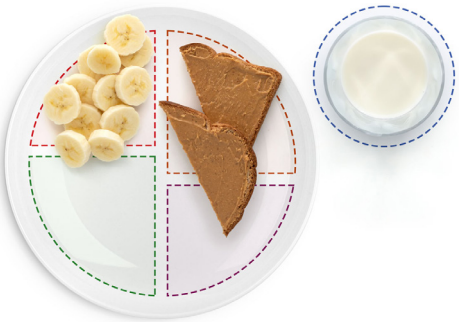
- ¼ de xícara de morangos cortados em quatro e ¼ de xícara de mirtilos
- 2 panquecas pequenas
- 1 colher de sopa de manteiga de amendoim, espalhada em uma fina camada sobre as panquecas
- ½ xícara de leite

Muffin inglês integral com queijo, ovos mexidos e tomates



- 3 tomates-cereja, cortados em quatro
- ½ muffin inglês integral, torrado e coberto com 1 colher de sopa de queijo cheddar ralado
- 1 ovo mexido
- ½ xícara de leite

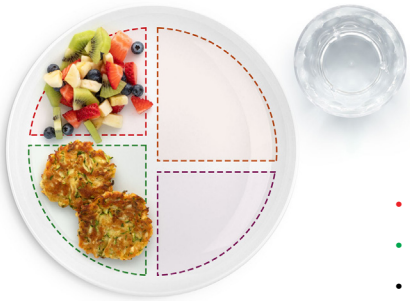
Torrada integral com manteiga de amendoim e banana



- ½ banana fatiada
- 1 fatia de pão integral torrada
- 1 colher de sopa de manteiga de amendoim, espalhada em uma fina camada sobre a torrada
- ½ xícara de leite

Ideias de almoço

Bolinhos de abobrinha e frutas picadas



- ½ xícara de frutas picadas
- Bolinhos de abobrinha
- Água

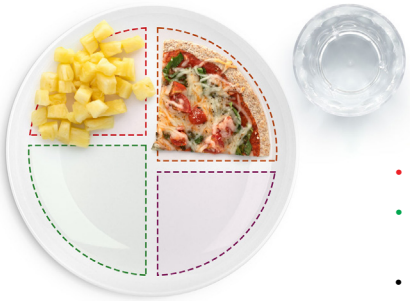
Ingredientes dos bolinhos de abobrinha

- 1 abobrinha grande ralada
- ¼ de xícara de queijo ralado (americano, cheddar, muçarela ou mix de queijos)
- 1 ovo
- ¼ de xícara de farinha de rosca
- 2 colheres de queijo parmesão
- Pimenta-do-reino e alho em pó
- Spray de cozinha ou azeite de oliva

Instruções dos bolinhos de abobrinha

Rale a abobrinha e esprema-a em um papel-toalha para remover o excesso de água. Misture todos os ingredientes, exceto o azeite, em uma tigela e misture bem. Com uma colher de sopa cheia da mistura, forme oito hambúrgueres. Aqueça o azeite em uma panela em fogo médio. Depois de aquecidos, adicione os hambúrgueres e cozinhe até dourar, cerca de 3 a 4 minutos de cada lado. Sirva.

Pizza de tomate e espinafre e abacaxi



- ½ xícara de abacaxi picado
- 1 fatia da pizza de tomate e espinafre
- Água

Ingredientes da pizza de tomate e espinafre

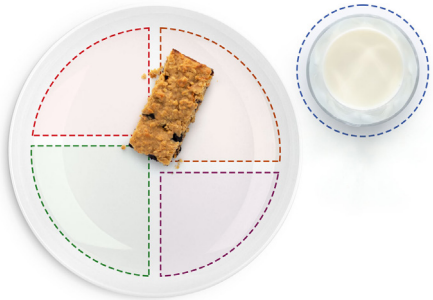
- 1 tortilha de trigo integral
- ¼ de xícara de molho de tomate
- 5 a 6 tomates-cereja vermelhos, cortados ao meio
- ¼ de xícara de espinafre picado
- ½ xícara de queijo muçarela ralado
- ½ colher de chá de queijo parmesão
- Orégano e alho em pó para temperar

Instruções da pizza de tomate e espinafre

Borrife a frigideira com spray de cozinha e aqueça em fogo baixo. Quando estiver quente, coloque uma tortilha de trigo integral na frigideira e espalhe duas colheres de sopa de molho de tomate ou marinara sobre ela. Adicione queijo ralado, espinafre ralado e tomates picados sobre a tortilha. Jogue manjericão, cebola em pó e alho em pó e cubra. Deixe cozinhar por cerca de 1 minuto ou até o queijo derreter. A tortilha deve ficar crocante, mas não queimada. Retire da frigideira e deixe esfriar. Fatie e sirva.

Ideias de lanches

Barra de aveia com mirtilo e cenoura



- 1 barra de aveia com mirtilo e cenoura (fácil)
- ½ xícara de leite

Ingredientes da barra de aveia com mirtilo e cenoura

- ¾ xícara de aveia rápida ou instantânea
- ½ xícara de farinha
- ½ colher de chá de fermento em pó
- ½ colher de chá de canela
- ¼ colher de chá de sal
- ¼ de xícara de óleo de coco ou manteiga derretida (derreta e deixe esfriar por um minuto para não estar muito quente ao adicionar à massa)
- ¼ de xícara de manteiga de amendoim sem açúcar (ou pasta de outra castanha de sua preferência)
- ¼ de xícara de xarope de bordo ou mel (não oferecer mel para crianças com menos de 1 ano)
- ½ xícara de cenoura ralada
- ½ xícara de mirtilo (corte no meio os mirtilos que forem grandes)
- 1 ovo (opcional): adicione para deixar as barras mais fofas (parecidas com um bolo) em vez de crocantes

Instruções da barra de aveia com mirtilo e cenoura

Pré-aqueça o forno a 375 °F. Forre uma forma de 8x8 pol. com papel-manteiga de modo que fique saliente em dois lados (isso facilitará a retirada das barras depois de assadas e frias). Misture todos os ingredientes em uma tigela média, exceto os mirtilos (Adicione o ovo se for usá-lo.) Adicione os mirtilos aos poucos e delicadamente. Pressione a massa na forma preparada, espalhando de maneira uniforme até as bordas. Asse de 24 a 26 minutos ou até que as bordas estejam ligeiramente douradas e firmes. Deixe esfriar. Corte em barrinhas e sirva ou guarde.

Vitamina de banana, laranja e abacaxi

Ingredientes da vitamina de banana, laranja e abacaxi

- 2 xícaras de banana madura picada (cerca de 3 bananas)
- ½ xícara de abacaxi fresco descascado e picado
- 4 gomos de laranja descascados
- 1 xícara de iogurte natural
- 1 xícara de gelo

Instruções da vitamina de banana, laranja e abacaxi

Misture os ingredientes na batedeira, no processador de alimentos ou no liquidificador. Bata até obter um creme homogêneo. De preferência, sirva gelado.

Vitamina de morango

Ingredientes da vitamina de morango

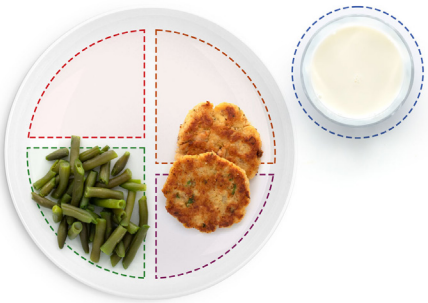
- 2 xícaras de fruta congelada (morango e banana são ótimas opções)
- 1/3 xícara de leite, iogurte natural ou suco de laranja
- 5 cubos de gelo

Instruções da vitamina de morango

Coloque as frutas congeladas no liquidificador. Adicione o suco de laranja, leite ou iogurte natural. Adicione os cubos de gelo. Bata até ficar homogêneo. Experimente com outras frutas ou suco de fruta integral.

Ideias de jantar

Hambúrgueres de atum (ou salmão) e vagem



- ½ xícara de ervilhas cozidas, brócolis ou vagem
- Hambúrgueres de atum (ou salmão)
- 1 xícara de leite

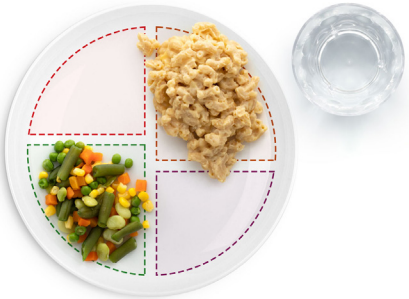
Ingredientes dos hambúrgueres de atum (ou salmão)

- 2 latas (6.5 oz cada) de atum ou 1 lata de salmão, escorridos e desfiados
- 1 batata cozida, descascada e amassada
- 2 cebolinhas bem picadas
- 1 colher de chá de salsinha seca
- ½ colher de chá de tomilho seco
- Uma pitada de sal e pimenta (a gosto)
- 1 xícara de farinha de rosca (ou farelo de biscoito salgado ou aveia em flocos finos)
- Suco de limão (para finalizar)
- Opcional: ½ colher de chá de pimenta caiena seca, 1 a 2 talos de endro (bem picados) OU relish doce, fatias de limão fresco ou tomate (para finalizar)

Instruções dos hambúrgueres de atum (ou salmão)

Em uma tigela grande, adicione o peixe, as batatas amassadas, a cebola, a salsa, o endro, o tomilho, a pimenta caiena, o sal e a pimenta. Misture tudo, prove a mistura e ajuste o tempero conforme desejar. Molde em formato de hambúrguer. Coloque a farinha de rosca em um prato e passe cada hambúrguer na farinha de rosca. Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio-alto e frite o hambúrguer de cada lado até ficar crocante. Escorra sobre o papel-toalha. Esprema suco de limão sobre cada hambúrguer de peixe e sirva no pão, se desejar.

Mac 'N' Cheese com mix de legumes



- ½ xícara de legumes cozidos
- Mac 'N' Cheese integral
- Água

Ingredientes do mac' N' cheese fácil e rápido

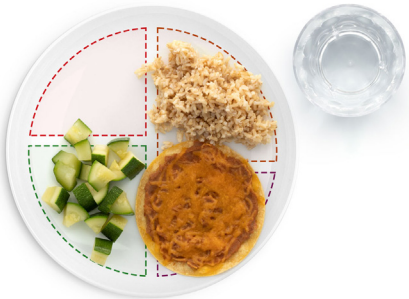
- 1 xícara de macarrão caracol de trigo integral
- 2 colheres de sopa de margarina ou manteiga
- 2 colheres de sopa de farinha
- 1 xícara de leite desnatado
- 1 xícara de queijo cheddar, com baixo teor de gordura, ralado
- Sal e pimenta a gosto

Instruções do mac 'N' cheese fácil e rápido

Cozinhe o macarrão de acordo com as instruções no pacote. Escorra e reserve. Em uma panela média, derreta a margarina. Adicione a farinha. Adicione o leite aos poucos, mexendo sempre. Cozinhe e mexa até a mistura ferver e engrossar. Em fogo baixo, adicione o queijo e mexa até que ele derreta e o molho fique homogêneo. Adicione o macarrão e mexa com cuidado. Mexa em fogo baixo até a mistura ficar quente. Adicione sal e pimenta a gosto. Se desejar, finalize com o queijo ralado antes de servir.

Autor: SDWIC.org

Tostada de feijão, arroz e abobrinha picada



- ½ xícara de abobrinha em cubos, cozida
- ½ xícara de arroz integral cozido
- Tostada de feijão com queijo (fácil)
- Água

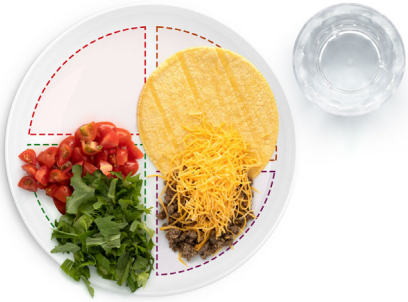
Ingredientes da tostada de feijão com queijo (fácil)

- 1 lata de feijão refogado, sem gordura e com baixo teor de sódio
- Tortilha de milho
- Queijo cheddar, com baixo teor de gordura, ralado

Instruções da tostada de feijão com queijo (fácil)

Pré-aqueça o forno a 400°F. Espalhe o feijão em cada tortilha de milho. Coloque o queijo uniformemente sobre o feijão em cada tortilha. Coloque em uma assadeira sem untar e leve ao forno por 7 minutos ou até o queijo derreter. Opcional: sirva com tomates em cubos e sour cream.

Taco de carne ou feijão



- ½ xícara de tomate picado
- ½ xícara de alface picado
- 1 tortilha de milho
- ¼ de xícara de queijo ralado
- ½ xícara de carne (ou feijão)
- Água