

CRIANÇAS NA COZINHA: FÉRIAS ESCOLARES

# Crianças na cozinha!

FÉRIAS ESCOLARES

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 



**RECEITAS DELICIOSAS  
PARA CURTIR AS FÉRIAS  
ESCOLARES EM CASA.**

**CHAMA A CRIANÇA PARA  
A COZINHA E MÃO NA MASSA!**



# NESTLÉ por CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS

**NOSSO COMPROMISSO É AJUDAR 50 MILHÕES DE CRIANÇAS  
A SEREM MAIS SAUDÁVEIS ATÉ 2030  
EM TODO O MUNDO!**



Brincar  
ativamente



Ter uma  
alimentação  
nutritiva e variada



Beber  
mais água



Curtir as  
refeições  
juntos



No Brasil, atuamos há 25  
anos promovendo hábitos  
mais saudáveis para  
escolas públicas e famílias



Porcionar  
para comer  
melhor

Aproveite este livro de receitas e compartilhe fotos preparando estas receitas nutritivas e deliciosas com as hashtags:

[#CriançasNaCozinha](#) [#CriançasMaisSaudaveis](#)



Siga a gente no instagram:  
[@criancasmaissaudaveis](#)

# ÍNDICE

Sorvetinho Colorido.....	5
Panquequinha de Cenoura.....	7
Flan de Morango com Gel.....	9
Sequilhos de Mel.....	11
Bolo de Pote com Passatempo Cereal.....	13
Muffin de Beterraba.....	15
Hambúrguer Tradicional Saudável.....	17
Pãezinhos Rápidos de Requeijão.....	19
Docinho de Mucilon Chocolate.....	21
Sanduíche de Frango Desfiado.....	23

# 1- Sorvetinho Colorido



Tempo de preparo  
130 minutos



Rendimento  
4



Dificuldade  
Fácil

## Ingredientes

- 1 banana média
- meia xícara (chá) de frutas vermelhas
- 4 colheres (sopa) de Leite em Pó NINHO® Levinho (46 g)
- meia xícara (chá) de manga picada
- 4 colheres (sopa) de suco de tangerina
- 4 colheres (sopa) de Leite em Pó NINHO® Levinho (46 g)



# MODO DE PREPARO

- 1 - Em um liquidificador, bata a banana, as frutas vermelhas e o Leite NINHO até obter um creme e reserve.
- 2 - Repita o mesmo procedimento para a camada amarela.
- 3 - Em um copinho descartável pequeno (de café), faça uma camada com cada creminho e cubra com papel-alumínio. Faça um furo bem no meio e coloque o palito.
- 4 - Leve ao freezer até que fique firme (cerca de 2 horas).  
Retire, espere alguns minutos, desenforme e sirva a seguir.



## DICA

- Se desejar, faça a montagem em copinhos plásticos pequenos. Para desenformá-los, umedeça a parte de baixo do copinho para que se solte.

## DICA

Nutre enquanto diverte! Além das frutas presentes no preparo do sorvete, o leite em pó é um ótimo aliado na alimentação das crianças, e para conhecer todas as vantagens, é só acessar aqui: <https://qbemqfaz.com.br/alimentacao/leite-em-po>



CONFIRA A RECEITA NO SITE



## 2- Panquequinha de Cenoura



Tempo de preparo  
15 minutos



Rendimento  
1



Dificuldade  
Fácil

### Panqueca

- Meia cenoura picada
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de Farinha De Trigo Integral
- 180 mL de água

### Cobertura

- 1 colher (sopa) de creme de ricota
- Meia colher (sopa) de Cacau em Pó 100% NESTLÉ® DOIS FRADES®
- 1 colher (sopa) de mel
- 2 colheres (sopa) de NESLAC® Supreme

### Decoração

- Frutas para decorar (morango, banana e mirtilo)



# MODO DE PREPARO

## Panqueca

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes
2. Em uma frigideira antiaderente, coloque a massa e doure dos dois lados. Reserve.

## Cobertura

3. Em um recipiente, misture todos os ingredientes e coloque em cima da panqueca.

## Decoração

4. Decore com frutas e sirva.



### DICA

- Se preferir use pão de forma no lugar da panqueca



CONFIRA A RECEITA NO SITE



# 3- Flan de Morango



Tempo de preparo  
250 minutos



Rendimento  
1



Dificuldade  
Fácil

## Flan

- 1 colher (sopa) de gelatina em pó sabor morango
- 3 colheres (sopa) água fria
- Meia xícara (chá) de morangos picados
- 2 colheres (sopa) de NESLAC® Comfor

## Geleia

- 1 xícara (chá) de morangos picados
- 1 colher (chá) de Suco De Limão Siciliano
- Meia xícara (chá) de água



# MODO DE PREPARO

## Flan

1. Em um recipiente, prepare a gelatina com a água, conforme orientações da embalagem.
2. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até formar uma mistura homogênea.
3. Coloque a mistura em uma taça e leve à geladeira por cerca de 4 horas ou até firmar.

## Geleia

4. Em uma panela pequena, junte os morangos, o suco de limão e a água misture bem. Leve ao fogo baixo mexendo sempre até obter uma geleia.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



## 4- Sequilhos de Mel



Tempo de preparo  
20 minutos



Rendimento  
4



Dificuldade  
Fácil

### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de MUCILON® Multicereais
- meia xícara (chá) farinha de trigo integral
- meia xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de mel
- 4 colheres (sopa) de leite de coco
- 4 colheres (sopa) de leite em pó recomendado pelo seu pediatra ou nutricionista

O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6 (SEIS) MESES DE IDADE, CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS



# MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, junte todos os ingredientes.
2. Abra a massa em uma superfície forrada com plástico-filme e corte com cortadores desenhados ou faça bolinhas pequenas. Amasse com garfo, coloque em uma assadeira forrada com papel manteiga e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 15 minutos ou até dourar.



## DICA

- Recomendado para bebês a partir de 2 anos de idade.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



## 5- Bolo de Pote com Passatempo



Tempo de preparo  
30 minutos



Rendimento  
6



Dificuldade  
Fácil

### Creme de Chocolate

- 2 xícaras (chá) de Leite Líquido NINHO® Forti+ Integral
- 2 gemas
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 2 colheres (sopa) de Chocolate em Pó 70% NESTLÉ® DOIS FRADES®
- 2 colheres (sopa) de açúcar demerara

### Geleia

- 2 xícaras (chá) de morangos picados
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- meia xícara (chá) de suco de maçã

### Montagem

- 2 xícaras (chá) de bolo pronto branco esfarelado
- 1 xícara (chá) de PASSATEMPO® Cereal



# MODO DE PREPARO

## Creme de Chocolate

1. Em uma panela, coloque todos os ingredientes e leve ao fogo mexendo sempre, após iniciar fervura cozinhe mais dois minutos e deixe esfriar. Enquanto isso faça a geleia.

## Geleia

2. Em uma panela pequena, coloque os morangos, o suco de limão, o suco de maçã e leve ao fogo baixo e cozinhe por uns 10 minutos até apurar e reserve até esfriar.

## Montagem

3. Em um pote, faça uma camada de bolo, uma de creme de chocolate e uma camada da geleia. Repita as camadas e finalize com a geleia e o PASSATEMPO Cereal. Reserve em potes tampados na geladeira.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



## 6- Muffin de Beterraba



Tempo de preparo  
30 minutos



Rendimento  
12



Dificuldade  
Fácil

### Ingredientes

- 1 e meia xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- 1 beterraba média crua sem casca e cortada em cubos pequenos
- 180 ml de água
- 2 colheres (sopa) de NESTONUTRI® (60 g)
- 2 ovos

O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: O ALEITAMENTO MATERNO EVITA INFECÇÕES E ALERGIAS E É RECOMENDADO ATÉ OS 2 (DOIS) ANOS DE IDADE OU MAIS





## MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, misture a farinha e o fermento e reserve.
2. Em um liquidificador, bata a beterraba, a água, o NESTONUTRI, os ovos e o óleo até formar uma massa homogênea. Misture aos ingredientes secos para incorporar.
3. Despeje em forminhas de papel ou silicone, enchendo-as até a metade e coloque dentro de uma assadeira.
4. Leve para assar em forno médio (180°C), preaquecido por 30 minutos.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



# 7- Hambúrguer Tradicional



Tempo de preparo  
40 minutos



Rendimento  
12



Dificuldade  
Fácil

## Ingredientes

- 400 g de carne moída
- 4 colheres (sopa) de Farelo de Aveia Orgânica NESTLÉ®
- 1 e meia colher (chá) de sal
- meia cebola pequena ralada
- 1 xícara (chá) de abobrinha ralada no ralo fino



# MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, misture todos os ingredientes até ficar homogêneo.
2. Modele 12 hambúrgueres médios e coloque em uma forma untada com azeite. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido por cerca de 30 minutos, virando na metade do tempo.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



## 8- Pãezinhos Rápidos de Requeijão



Tempo de preparo  
30 minutos



Rendimento  
20



Dificuldade  
Fácil

### Ingredientes

- 1 copo de Requeijão NESTLÉ® 200 g
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de manteiga derretida
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 pitada de sal
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó



# MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador, bata bem o Requeijão NESTLÉ, os ovos, a manteiga, o açúcar e o sal.
2. Em um recipiente, despeje a mistura e junte a farinha peneirada com o fermento e misture tudo rapidamente.
3. Despeje a massa em forminhas para empadas untadas com manteiga, e asse em forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 15 minutos.
4. Desenforme ainda quentes, e coloque os pãezinhos em forminhas de papel. Sirva quente ou frio.



## DICA

- Se desejar, misture à massa, meia xícara (chá) de uvas-passas.
- Para fazer esta receita salgada, substitua o açúcar por queijo parmesão ralado ou por uma pitada de sal.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



## 9- Docinho de Mucilon Chocolate



Tempo de preparo  
5 minutos



Rendimento  
7



Dificuldade  
Fácil

### Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de MUCILON® Aveia, Trigo e Leite
- 2 colheres (sopa) de leite em pó recomendado pelo seu pediatra ou nutricionista
- 1 colher (sopa) de cacau em pó
- 2 colheres (sopa) de água

O MINISTÉRIO DA SAÚDE INFORMA: APÓS OS 6 (SEIS) MESES DE IDADE, CONTINUE AMAMENTANDO SEU FILHO E OFEREÇA NOVOS ALIMENTOS



# MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, misture o MUCILON, o leite em pó e o cacau em pó e junte aos poucos a água, até adquirir uma consistência moldável.
2. Enrole em formato de bolinhas ou corte com o auxílio de um cortador, no formato desejado.
3. Sirva a seguir.



## DICA

- Se necessário, acrescente mais 1 colher (sopa) de água.
- Manter embalado para não ressecar e consumir no mesmo dia do preparo.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



## 10- Sanduíche de Frango Desfiado



Tempo de preparo  
15 minutos



Rendimento  
6



Dificuldade  
Fácil

### Recheio

- 2 xícaras (chá) de frango cozido e desfiado
- 1 copo de Requeijão NESTLÉ®
- 1 colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 2 colheres (sopa) de cebolinha-verde picada

### Montagem

- 2 baguetes grandes cortada em 6 pedaços
- 2 xícaras (chá) de rúcula
- 5 tomates secos picados



# MODO DE PREPARO

## Recheio

1. Em um recipiente, misture o frango, o Requeijão NESTLÉ, o sal, a pimenta-do-reino e a cebolinha verde. Reserve.

## Montagem

2. Corte as baguetes ao meio, coloque o recheio de frango desfiado, a rúcula e o tomate seco.

3. Sirva.



CONFIRA A RECEITA NO SITE



Sabe qual é o último passo de toda receita?

Reciclar as Embalagens

Você sabia que **97%** das embalagens dos produtos Nestlé já são produzidas para serem **re.cicladas**?

- 1 Separe embalagens secas dos materiais orgânicos, como sobras de alimentos.
- 2 Limpe e esvazie as embalagens. Se possível, use água de reuso caso precise retirar o excesso e deixe secar.
- 3 Possui dúvidas sobre como reciclar as embalagens de suas receitas?

CHAME O ECOBOT NO WHATSAPP

O nosso contatinho do bem que te ajuda a reciclar.



(11) 99714-0849

A NESTLÉ ESTÁ EM UMA JORNADA PARA A REGENERAÇÃO E ESTABELECEU **COMPROMISSOS COM O PLANETA:**

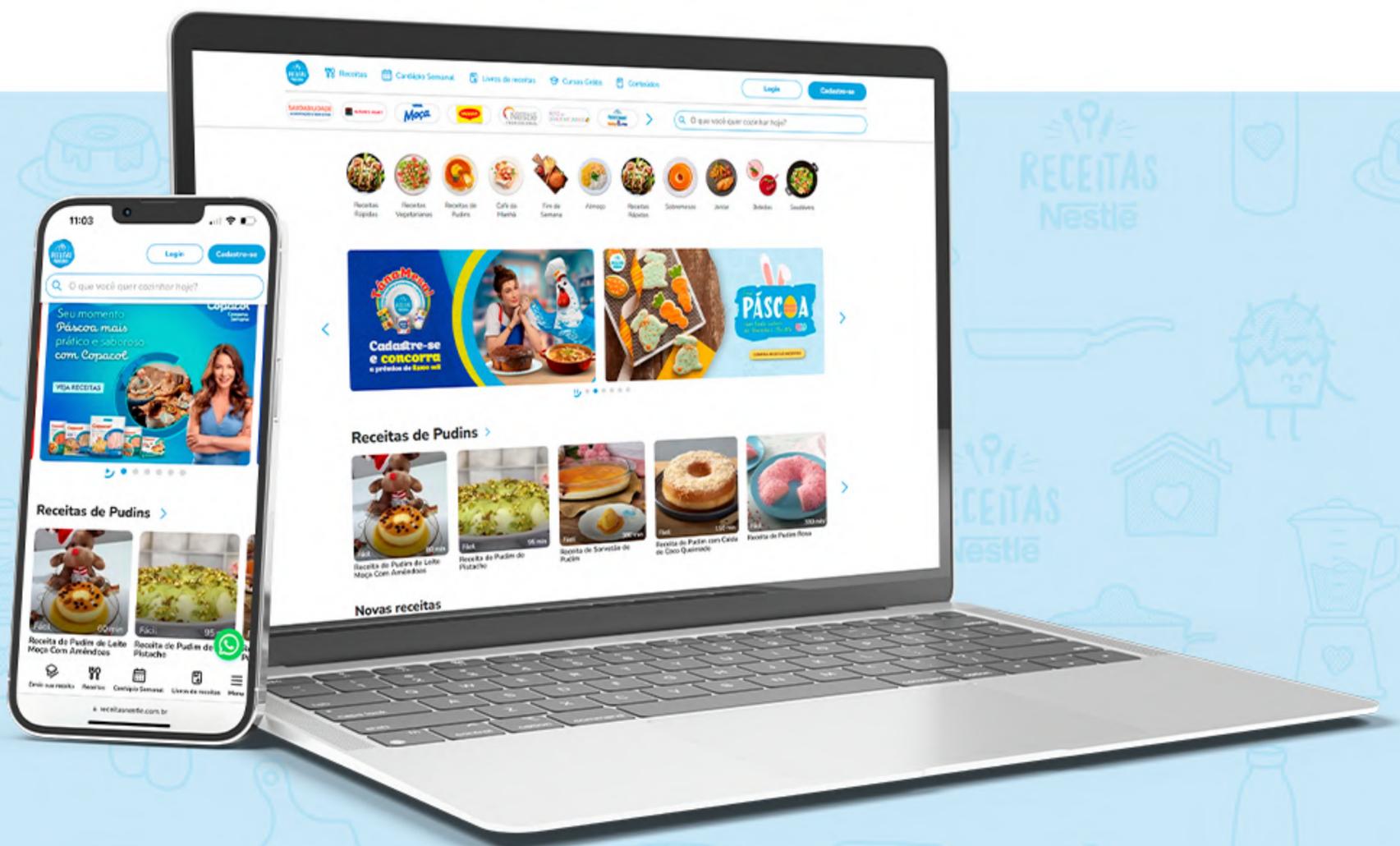
### CIRCULARIDADE



Vamos reciclar o equivalente a todo plástico que colocamos no mercado anualmente.



**re.generar**  
é nutrir o  
que faz bem



O destino ideal para quem  
ama se inspirar e fazer  
*Receitas Maravilhosas*

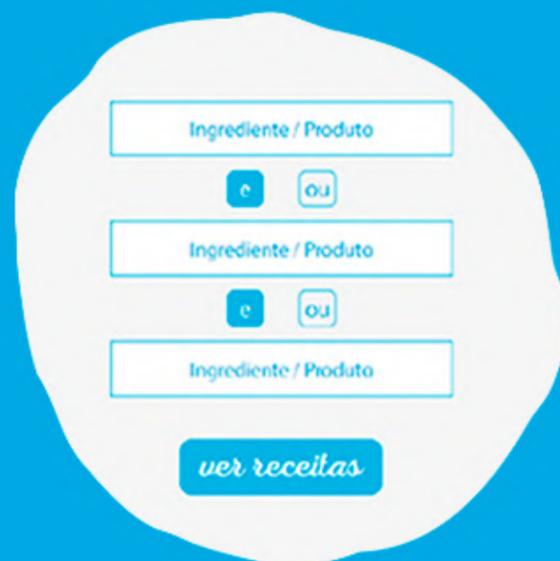
[www.receitasnestle.com.br](http://www.receitasnestle.com.br) 



# Além de receitas você encontra:

Foodlists temáticas onde sugerimos receitas deliciosas e você também pode criar a sua!

A ferramenta “O que tem em casa?” te ajuda a aproveitar os ingredientes que você tem na geladeira para inovar nas receitas do dia-a-dia.



O Blog tem sempre matérias fresquinhas e selecionadas para você!



Vídeos com passo-a-passo das receitas e programas de entretenimento.



E além disso, você pode nos acompanhar na sua rede social favorita e nas embalagens dos *seus produtos queridinhos!*





NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

