E-BOOK

Faça sua festa junina em casa

receitas juninas para bebês a partir de 6 meses

Introdução alimentar

E-book gratuito

Sumário

1- Pinhão 2
2- Milho Assado 3
3- Beijinho de abacaxi 4
4- Carne louca 5
5- Bolo de cenoura 7
6- Arroz doce sem lactose 9
7- Pipoca com ervas 10

Pinhão

Indicação: a partir dos 6 meses, para intolerantes à lactose e APLV

Ingredientes:

1 kg de pinhão
1 litro de água

Modo de Preparo

1. Lave bem os pinhões em bastante água corrente e corte a ponta.
2. Ponha os pinhões com a água na panela de pressão
3. Feche a panela e leve ao fogo alto
4. Assim que a panela começar a apitar (pegar pressão), conte 40 minutos
5. Depois desse tempo, remova a panela do fogo e deixe esfriar e perder a pressão naturalmente
6. Descasque e sirva o pinhão cozido ainda quente.

Copyright © 2020 Todos os direitos reservados a Gi Belarmino

Milho Assado

A partir de 6 meses. Para intolerantes à lactose e APLV. Para crianças a partir de 1 ano, substituir o azeite por manteiga e incluir sal.

Ingredientes

3 colheres de sopa de azeite
1 pitada de pimenta do reino
4 espigas de milho inteiras
2 xícaras de chá de água

Modo de Preparo

1. Em uma tigela coloque a pimenta do reino e o azeite e misture. Reserve.
2. Em uma assadeira média, coloque o milho e a água. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio (180º), pre-aquecido, por 30 minutos.
3. Retire o papel, escorra a água da assadeira, cuidadosamente. Pincele o milho com 2 colheres de sopa do azeite temperado e leve ao forno médio (180º), por 30 minutos, virando na metade do tempo e pincelando com mais 2 colheres de sopa do azeite, ou até o milho estar macio.
4. Retire do forno, pincele com o azeite restante e sirva em seguida.

Copyright © 2020 Todos os direitos reservados a Gi Belarmino

Beijinho de abacaxi

Indicação: a partir dos 6 meses,
para intolerantes à lactose e APLV

Ingredientes:

1 xícara chá de abacaxi ralado
1/2 xícara de chá de coco
fresco ralado para a massa
½ xícara de chá de coco
fresco para a cobertura

Modo de Preparo

1. Rale o abacaxi com uso de ralador ou processador
2. Coloque o abacaxi em uma panela pequena
e leve ao fogo até reduzir e começar a caramelizar
(em torno de 10 min)
3. Adicione o coco e reserve
4. Após esfriar, enrole e passe no restante do coco

Rendimento: 20 unidades

Copyright © 2020 Todos os direitos reservados a Gi Belarmino

Carne louca

Indicação: a partir de 1 ano, para intolerantes à lactose e APLV (para bebê a partir de 6 meses: retirar o sal)

Ingredientes

1 kg de miolo de acém
1 litro de água
2 cebolas picadas
10 dentes de alho
1 unidade de passata de tomate
2 colheres de sopa de azeite
1 pimentão vermelho picado em cubos
1 pimentão verde picado em cubos
1 pimentão amarelo picado em cubos

Sal e pimenta do reino a gosto

Copyright © 2020 Todos os direitos reservados a Gi Belarmino

Carne louca

Modo de Preparo

1. Na panela de pressão, refogue no azeite a metade da cebola e do alho
2. Acrescente o acém e a água.
3. Tampe a panela e leve ao fogo alto.
4. Quando começar a apitar, baixe o fogo para médio e deixe cozinhar por 30 minutos. Desligue e deixe a pressão sair.
5. Quando o vapor terminar, abra a panela e retire a carne. Coe o caldo e guarde para futuras preparações (como, por exemplo, caldo de carne para enriquecer outras receitas) e reserve apenas 200ml
6. Com um garfo e uma faca, desfie todo o acém cozido, tomando cuidado para não se queimar. Para facilitar, é importante que esta etapa seja feita com a carne ainda morna, pois fica mais macia.
7. Em uma panela, refogue no azeite, a cebola, o alho e os pimentões.
8. Acrescente a carne desfiada e os 200 ml de caldo reservados e mexa
9. Coloque o molho de tomate, sal e pimenta do reino e deixe ferver até engrossar
10. Sirva com pães

Copyright © 2020 Todos os direitos reservados a Gi Belarmino

Bolo de cenoura

Indicação: a partir de 2 anos, para intolerantes à lactose e APLV (para bebê a partir de 1 ano: retirar o açúcar)

Ingredientes

3 cenouras médias (3 xícaras de chá de cenoura descascada e ralada)
4 ovos
1 xícara de chá de óleo
1 ½ xícara de chá de açúcar
2 xícaras de chá de farinha de trigo
1 colher de sopa de fermento em pó
margarina becel e farinha de trigo para untar e polvilhar a forma.

Copyright © 2020 Todos os direitos reservados a Gi Belarmino

Bolo de cenoura

Modo de Preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180 °C
2. Unte com margarina uma forma redonda de 24 cm de diâmetro
3. Polvilhe com farinha de trigo, chacoalhe e bata sobre a pia para tirar o excesso.
4. Coloque no liquidificador o ovo, o óleo e o açúcar e bata bem até ficar liso, por cerca de 5 minutos.
5. Transfira a mistura líquida para uma tigela grande e adicione aos poucos a farinha e o fermento, misturando delicadamente com uma colher
6. Com cuidado, transfira a massa para a forma e leve ao forno para assar por cerca de 40 minutos.
7. Deixe esfriar por 15 minutos antes de desenformar.

Copyright © 2020 Todos os direitos reservados a Gi Belarmino

Arroz doce sem lactose

Indicação: a partir de 2 anos, para intolerantes à lactose

Ingredientes

2 xícaras de chá de arroz
4 xícaras de chá de água
700 ml de leite sem lactose
1 vidro de leite de coco
1 lata de leite condensado sem lactose
1 lata de creme de leite sem lactose
½ pacote de coco fresco ralado
2 unidades de canela em pau
1 colher de chá de cravo
Canela em pó a gosto

Modo de Preparo

1. Coloque o arroz para cozinhar com a água e o açúcar e mexa aos poucos até reduzir a água
2. Acrescente o leite, leite condensado, creme de leite e leite de coco e deixe ferver até engrossar.
3. Retire do fogo e leve à geladeira para gelar.
4. Sirva com canela em pó.

Copyright © 2020 Todos os direitos reservados a Gi Belarmino

Pipoca com ervas

Indicação: a partir de 5 anos (SBP), para intolerantes à lactose e APLV

Ingredientes

100g de pipoca
100ml de água
Ervas a gosto

Modo Preparo

1. Coloque o milho e a água em uma panela
2. Leve ao fogo alto com a panela destampada até secar a água
3. Diminua o fogo, misture os grãos com uma colher até dourar
4. Tampe, agite e deixe estourar
5. Tempere com ervas e sirva.

Copyright © 2020 Todos os direitos reservados a Gi Belarmino