



MÃE
DE
MÃE
EM

receitas práticas para
PÁSCOA

Gi Belarmino

ENTRADAS

Servir entradinhas antes do almoço é sempre uma boa pedida!

Veja algumas dicas de entradinhas que agradam adultos e crianças:

- Espetinho de tomate cereja com ovo de codorna
- Palitinhos de mussarela
- Chips de batata doce
- Tábua de queijos





Salada colorida com nozes e parmesão

INGREDIENTES

- ½ maço de rúcula
- ½ unidade de raddichio
- ½ maço de alface americana
- 1 xícara (chá) de nozes picadas (100 g)
- ½ xícara (chá) de damasco seco em tirinhas (70 g)
- 1 xícara de tomates cereja cortados ao meio
- 1 xícara (chá) de parmesão em lascas

→ *DICA: você pode o pacote de salada já higienizado que, geralmente, já vem com essas 3 folhas!*

Para o molho:

- 1 limão espremido
- ½ xícara de chá de azeite
- Sal

→ *DICA: compre o parmesão em pedaço e tire as lascas com descascador de legumes!*

PREPARO

1. Primeiro prepare o molho: em um pote de vidro (que tenha tampa) coloque todos os ingredientes do molho, tampe e chacoalhe bem para misturar (se preferir utilize uma tigela e misture os ingredientes com um garfo ou mixer);
2. Em uma tigela grande, rasgue as folhas;
3. Acrescente os demais ingredientes e misture delicadamente;
4. Sirva com o molho à parte, assim não corre o risco de murchar!

PRATOS PRINCIPAIS



Salmão assado com legumes

INGREDIENTES

- 600g Salmão em filé ou tranche
- Azeite extravirgem a gosto
- Suco e raspas de ½ limão taiti
- Sal e pimenta do reino à gosto
- 1 Brócolis ninja pequeno cortado
- 1 Cenoura em palitos
- ½ xícara de tomate cereja

PREPARO

1. Unte a assadeira com azeite;
2. Tempere a carne do filé de salmão com azeite, sal, pimenta do reino à gosto e as raspas do limão;
3. Vire o salmão e tempere a pele do filé de salmão com azeite, sal e pimenta do reino à gosto - esprema algumas gotas de limão Taiti por cima da pele;
4. Pré aqueça o forno a 180 graus por 5 minutos;
5. Coloque o salmão na assadeira com a pele virada para baixo para que ela fique crocante;
6. Em uma tigela misture o brócolis, a cenoura e o tomate, tempere com um pouco de azeite, sal e pimenta e distribua na assadeira ao lado do peixe.
7. Cubra com papel alumínio e leve ao forno por 20 a 25 minutos (fique de olho porque se passar muito o peixe fica seco);

 esse prato pode ser congelado depois de pronto!

ACOMPANHAMENTOS



Arroz com hortelã e amêndoas

INGREDIENTES

- 3 xícaras de arroz cozido
- ½ xícara de amêndoa laminada
- ½ xícara de folhas de hortelã picadas

PREPARO

Misture todos os ingredientes e sirva! A combinação crocante e refrescante da amêndoa e do hortelã são o complemento perfeito para carnes e peixes!

Pois é, tão fácil que sobrou espaço na folha! Então vamos de dicas:

- * Depois de pronto você pode misturar várias coisas diferentes no arroz, que super tiram a cara de "comida do dia-a-dia"*
- * Por exemplo: raspas de limão, cebola caramelizada, castanha de caju ou qualquer outra nut, cebolinha, cenoura ralada...*
- * Se você ou seu filho não curtirem muito a combinação de hortelã com amêndoas, tenta outras!*

Batata rústica

INGREDIENTES

- 3 batatas
- 3 ramos de alecrim fresco ou 1 colher de sopa de alecrim desidratado
- 3 colheres (sopa) de azeite
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 200°C
2. Em uma tábua, corte as batatas em canoas (corte ao meio e depois corte cada metade ao meio novamente, no sentido do comprimento)
3. Coloque em uma tigela, tempere com azeite, sal, pimenta e alecrim;
4. Distribua em uma assadeira e leve ao forno até que estejam douradas por fora e macias por dentro.

SOBREMESA: OVOS DE PÁSCOA E CHOCOLATES



Chocolate para crianças: como oferecer?

VOCÊ ENSINA PARA OS SEUS FILHOS QUE CHOCOLATE É BESTEIRA, “CACÁ”?

Trata como alimento proibido na sua casa e não deixa parentes presenteá-los na páscoa? Você libera tudo, afinal, é só uma vez no ano?

Bom, realmente, até os 2 anos não é indicado oferecer doces para as crianças por diversos motivos.

No entanto, também sempre digo que a construção de uma alimentação saudável passa pela relação que essa criança está desenvolvendo com a comida. Medo e terrorismo não vão ajudar seu filho a comer bem!

Equilíbrio é sempre o caminho e vou te explicar como fazer isso!

POR QUE NÃO DAR CHOCOLATE PARA CRIANÇAS ANTES DOS 2 ANOS?

A recomendação do Ministério da Saúde é de que o açúcar só seja oferecido após os 2 anos de idade. Isso serve para açúcar de adição, utilizado para adoçar sucos, chá, café, mas também serve para mel, doces, refrigerantes, leite fermentado, iogurte petit suisse, bolachas, bolos, sucos prontos, achocolatados, iogurtes, chocolates.

Depois dos dois anos, o bebê pode começar a experimentar alimentos doces, é preciso ter cuidado com a quantidade, que deve ficar entre 19g a 25g, no máximo, por dia. É o equivalente a um picolé ou um pote de iogurte, por exemplo.



Qual a quantidade ideal de chocolate para crianças?

A quantidade diária pode variar de acordo com a idade da criança, o tipo de chocolate, o teor de cacau e a quantidade de açúcar e cafeína presentes em cada versão. Em média, recomenda-se:

- Antes dos 2 anos: não é recomendado
- Dos 2 aos 6 anos: 10 gramas por dia, cerca de um quadradinho de chocolate
- Dos 7 aos 10 anos: 15 gramas por dia, cerca de dois quadradinhos de chocolate

COMO OFERECER CHOCOLATE PARA CRIANÇAS?

Eu sei que limitar a quantidade de chocolate pode ser difícil. Por isso, fiz um vídeo com o Murilo, meu filho mais novo mostrando na prática como ressignificar a relação com o chocolate, ensinar as crianças a apreciar esse chocolate e, por consequência, comer em menor quantidade!

Para assistir, leia o QR code abaixo ou [CLIQUE AQUI](#).



Confira na próxima página uma receita de ovo para bebês a partir de 1 ano



Ovo de páscoa de alfarroba para bebês a partir de 1 ano

INGREDIENTES

- 60 g de alfarroba em barra
- Forma para ovo de páscoa

PREPARO

1. Pique a barra de alfarroba e leve ao microondas ou banho maria até derreter.
2. Depois que derreter, coloque a alfarroba em uma superfície de granito e mexa até chegar em temperatura ambiente.
3. Assim que esfriar, pincele a alfarroba na forma de ovo de páscoa, e coloque em uma forma virada para baixo.
4. Leve à geladeira por 10 minutos.
5. Pincele mais uma camada da alfarroba e leve novamente à geladeira, dessa vez por 15 minutos.
6. Desenforme, junte as bandas do ovo e embrulhe como desejar!