



FESTA JUNINA

receitas para bebês a
partir de 6 meses

Gi Belarmino





Índice

- 03** Pinhão
- 04** Milho assado
- 05** Beijinho de abacaxi
- 06** Carne louca
- 07** Bolo de cenoura
- 08** Arroz doce
- 09** Pipoca com ervas

PINHÃO



ingredientes

- 1 kg de pinhão
- 1 litro de água



a partir de 6 meses



indicado para
intolerantes à
lactose e APLV

modo de preparo

1. Lave bem os pinhões em bastante água corrente e corte as pontas.
2. Coloque 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

MILHO ASSADO



ingredientes

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



a partir de 6 meses



indicado para intolerantes à lactose e APLV

modo de preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C
2. Em uma tigela coloque o azeite e a pimenta do reino, misture e reserve
3. Em uma assadeira média, coloque o milho e a água. Cubra com papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido por 30 minutos.
4. Retire o papel, escorra a água da assadeira, cuidadosamente.
5. Pincele o milho com 2 colheres de sopa do azeite temperado e leve ao forno, por 30 minutos, virando na metade do tempo e pincelando com mais 2 colheres de sopa de azeite.
6. Retire do forno, pincele com o azeite restante e sirva em seguida.

DICA: a partir de 1 ano, você pode substituir o azeite por manteiga e incluir o sal.

BEIJINHO DE ABACAXI



ingredientes

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



a partir de 6 meses



indicado para intolerantes à lactose e APLV

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

CARNE LOUCA



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
- Pimenta do reino a gosto



a partir de 6 meses



indicado para intolerantes à lactose e APLV

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 e pimenta do reino e deixe ferver até engrossar
10. Sirva com pães

DICA: a partir de 1 ano, inclua sal

BOLO DE CENOURA



ingredientes

- 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
- óleo e farinha de trigo para untar e polvilhar a forma



a partir de 2 anos



indicado para intolerantes à lactose e APLV

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

ARROZ DOCE



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
- $\frac{1}{2}$ pacote de coco fresco ralado
- 2 unidades de canela em pau
- 1 colher de chá de cravo
- Canela em pó a gosto



a partir de 2 anos



indicado para intolerantes à lactose

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

PIPOCA COM ERVAS



ingredientes

- 100g de milho para pipoca
- 100mL de água
- Ervas a gosto



a partir de 5 anos



indicado para intolerantes à lactose

modo de 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.