



Livro de Receitas

por **Gláucia Justo**

Receitas práticas para fazer
na rotina com as crianças.



Nutricionista Infantil
CRN 09100413

@nutriglauciajusto @pratodacrianca

Olá!

Antes de começarmos, deixe me apresentar.

Sou Glaucia Justo, nutricionista e mãe do Samuel.

Mesmo com anos de estudo e experiência na área de nutrição, a maternidade me mostrou desafios quanto a alimentação infantil na vida real (indo além da teoria).

Sei o quanto é difícil a rotina alimentar com crianças pequenas e a dificuldade de fugir dos alimentos ultraprocessados. Por isso, elaborei esse livro com algumas receitas práticas para toda família.

Nas receitas sempre há indicação se é livre para vegetarianos, veganos, APVL, se contém lactose ou se é possível de ser feito com as crianças.

Algumas receitas levam açúcar. Não coloque esse ingrediente caso a criança tenha menos de 2 anos. Uma opção é substituir o açúcar por tâmara ou uva passa.

Modere no sal, sempre!!!

Glaucia F. Justo

Nutricionista do @pratodacrianca



**Aproveite cada sabor,
cor e textura com seu
pequeno(a)!**



Sumário

Sacolé ou chup chup de frutas vermelhas	7
Smoothie de abacaxi com goji berry	7
Smoothie de cacau	8
Milkshake de açaí com banana	8
Gelatina de açaí com iogurte natural	9
Milkshake de abacate com gengibre	9
Geléia de ameixa (sugestão para intestino preso)	10
Gelatina de suco de uva integral	11
Sorvete de manga e inhame.	11
Picolé cremoso de fruta	12
Cookie de banana com pera	12
Pasta de amendoim caseira	13
Pão de leite (sem farinha).	13
Cookie de banana, coco e aveia.	14
Brigadeiro de banana.	14
Bolo de caneca de cacau	15
Biscoito de banana e cacau	15
Bolo integral de banana com aveia	16
“Danoninho” de inhame e morango	16

Sumário (continuação)

Bolo com iogurte natural	17
Panqueca de banana e ovo	18
Sanduíche natural com iogurte e ricota	18
Torta de legumes funcional	19
Pãezinhos de batata doce	19
Pão de mandioquinha (falso pão de queijo)	20
Hamburguer saudável	20
Pão de batata doce com linhaça	21
Muffin de grão de bico	22
Creme de avelã (Nutella caseira)	22
"Nuggets" saudável	23
Falso Ganache de chocolate	24
Salada de macarrão com abobrinha e hortelã	25
Bolinho de arroz com couve flor e abobrinha	26
Tabule de quinoa colorido	27
Panqueca com linhaça	28

Sacolé ou chup chup de frutas vermelhas com chia

Ingredientes

- 10 morangos
- 3 fatias de melancia
- 30 acerolas médias
- 1 colher de sopa de chia
- 100 ml de água de côco
- Uva passa a gosto para adoçar

Modo de preparo

Bata no liquidificador as acerolas com a água de coco, coe e reserve. Bata a melancia, coe e reserve. Bata os morangos com a uva passa, o suco de melancia e acerola. Adicione a chia. Despeje nos saquinhos e congele.

Indicação

Veganos, vegetarianos, APLV, sem lactose, sem glúten, sem ovo. Para fazer com a criança.

Smoothie de abacaxi com Goji Berry

Ingredientes

- ½ xícara de chá de Goji Berry
- 2 rodela de abacaxi gelado
- 1 xícara de água de coco gelado (ou água filtrada)

Modo de preparo

Bata os ingredientes no liquidificador, sirva em seguida.

Indicação

Veganos, vegetarianos, APLV, sem lactose, sem glúten, sem ovo. Para fazer com a criança.

Smoothie de cacau

Ingredientes

- 2 bananas congeladas
- 1 colher de sopa de cacau
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim ou creme de avelã caseiro

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e adicione água se necessário. Servir gelado.

Indicação

Veganos, vegetarianos, APLV, sem lactose, sem glúten, sem ovo. Para fazer com a criança.

Milkshake de açaí com banana

Ingredientes

- 200 g de polpa de açaí
- 1 banana bem madura
- 1 xícara de castanha de caju (deixar de molho por 4 horas)
- 100 ml de água de coco ou água filtrada gelada.
- Açúcar mascavo a gosto ou substituir por uva passa ou tâmara para adoçar

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes do liquidificador, servir gelado.

Indicação

Veganos, vegetarianos, APLV, sem lactose, sem glúten, sem ovo. Para fazer com a criança.

 Certifique-se de que o açaí é pasteurizado

Gelatina de Açaí com Iogurte natural

Ingredientes

- 500 ml de açaí
- 1 xícara de leite integral (ou leite vegetal)
- 1 envelope de gelatina sem sabor
- 2 copinhos de iogurte natural (440g)
- Canela em pó a gosto
- Açúcar mascavo a gosto ou substituir por uva passa ou tâmara para adoçar

Modo de preparo

Bata no liquidificador o açaí com a uva passa. Passe para uma tigela e adicione o leite e a gelatina dissolvida. Coloque em taças ou copos onde serão servidos, deixando espaço para adicionar o iogurte. Deixe as taças na geladeira por 4 horas. Na hora de servir, adicione o iogurte e decore com a canela polvilhada.

Sugestão: pode servir o iogurte com frutas picadas e castanhas.

Indicação

Sem glúten, sem ovo. Para fazer com a criança.

Milkshake de abacate com gengibre

Ingredientes

- 1 abacate
- 1 xícara de chá de gengibre
- 2 colheres de sopa de castanha de caju ou Pará picadas
- Açúcar mascavo a gosto ou substituir por uva passa ou tâmara para adoçar
- Canela em pó a gosto

Modo de preparo

Retire a polpa do abacate e bata no liquidificador com os demais ingredientes: Sirva gelado.

Sugestão: se ficar muito grosso adicione água ou leite gelado.

Indicação

Veganos, vegetarianos, APLV, sem lactose, sem glúten, sem ovo. Para fazer com a criança.

Geleia de ameixa (sugestão para intestino constipado)

Ingredientes

- 15 ameixas secas sem caroço picadas
- 300 ml de água

Modo de preparo

Em uma panela, coloque a ameixa e a água. Deixe cozinhar até ficar bem macia. Bata no liquidificador e guarde na geladeira.

Sugestão: adicionar 1 mamão papaia maduro.

OBS: pode adicionar óleo de coco de acordo com a recomendação do pediatra ou nutricionista.

Indicação

Veganos, vegetarianos, APLV, sem lactose, sem glúten, sem ovo.



Gelatina de suco de uva integral

Ingredientes

- 500 ml de suco de uva integral (ou outro suco de fruta)
- 100 ml de água filtrada
- 1 pacote de gelatina incolor

Modo de preparo

Aqueça a água e dissolva o pacote de gelatina completamente. Adicione o suco de uva.

Coloque em forminhas e deixe na geladeira por 4 horas.

Sugestão: trocar suco de uva por laranja ou maracujá.

Indicação

APLV, sem lactose, sem glúten, sem ovo. Para fazer com a criança.

Sorvete de manga e inhame.

Ingredientes

- 2 mangas (palmer ou rosa) cortadas sem casca
- 2 inhames cozidos descascados e cortados em cubos
- Sumo de 1 limão

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e despeje em um recipiente com tampa. Deixe por 8 horas no congelador. Sirva gelado.

Indicação

Veganos, vegetarianos, APLV, sem lactose, sem glúten, sem ovo. Para fazer com a criança.

Picolé cremoso de fruta

Ingredientes

- 3 bananas bem maduras congeladas
- 250 ml de iogurte natural (pode substituir por leite vegetal e adicione sumo de 1 limão para deixar um sabor azedinho)
- 1 bandejinha de morangos (12 uni. médias)

Modo de preparo

Bata todos ingredientes no liquidificador e coloque em forminhas de picolé (pode ser copo descartável pequeno). Coloque um palito de picolé no centro. Deixe no congelador por 4 horas.

Indicação

Ovolactovegetariano, sem glúten, sem ovo. Para fazer com a criança

Cookie de banana com pera

Ingredientes

- 2 bananas maduras
- 2 peras maduras
- 1 xícara de chá de aveia em flocos
- ½ xícara de uva passa
- 1 xícara de chá de canela

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 180 graus. Amasse as bananas com um garfo e pique bem as peras (ou rale) e junte com as bananas. Adicione a aveia, uva passa e canela. Enrole a massa em formato de cookies. Se necessário adicione um pouco mais de aveia. Coloque em uma assadeira untada. Assar por 15-20 min.

Indicação

Veganos, vegetarianos, APLV, sem lactose, sem ovo. Para fazer com a criança.



Pasta de amendoim caseira

Ingredientes

- 300 g de amendoim sem pele e sem sal
- 1/2 xícara de uva passa
- 1 pitada de sal



Modo de preparo

Em um liquidificador ou processador bata as uvas com 150 ml de água filtrada. Adicione o amendoim até adquirir consistência cremosa (15 a 20 min) Adicione a pitada de sal. Sugestão de consumo: recheio de tapioca, recheio de cookie caseiro ou biscoito de arroz.

Indicação

Ovolactovegetarianos, APLV, sem lactose. Para fazer com a criança.

Pão de leite (sem farinha)

Ingredientes

- 1 xícara cheia de leite em pó integral
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de fermento químico



Modo de preparo

Separe a gema de um dos ovos e reserve. Em uma tigela misture os ingredientes. Amasse com as mãos até ficar uma massa firme e moldável (se necessário acrescente mais leite em pó). Faça bolinhas médias e coloque em uma forma previamente untada. Pincele as bolinhas com a gema. Pré-aqueça o forno a 180 graus e deixe assar até dourar.

Indicação

Sem glúten. Para fazer com a criança.

Cookie de banana, coco e aveia (sabores diversos)

Ingredientes

- 2 bananas prata bem maduras
- 1 xícara de chá de aveia em flocos
- 2 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar



Modo de preparo

Amasse as bananas com um garfo, adicione os demais ingredientes. Molde com as mãos as bolinhas e amasse para ficar como um biscoito (quando mais fino mais crocante). Coloque em uma forma previamente untada em forno pré aquecido a 180 graus. Assar por 15 min ou até dourar. Polvilhe coco.

SUGESTÃO: adicione cacau em pó ou canela.

Indicação

Ovolactovegetariano, sem ovo. Para fazer com a criança

Brigadeiro de banana

Ingredientes

- 1 banana prata bem madura
- 1 colher de sopa de leite em pó
- 1 colher de sopa de cacau 100%

Modo de preparo

Amasse a banana com um garfo e adicione os demais ingredientes, Misture e sirva.

Indicação

Para fazer com a criança.



Bolo de caneca de cacau

Ingredientes

- 3 colheres de chá de chocolate em pó 70%
- 2 colheres de chá de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de farinha de amêndoa ou de coco
- 1 colher de chá de farelo de aveia
- 1 colher de água filtrada
- 1 ovo
- 1 colher de uva passas

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador e asse em forno ou micro-ondas por 4 min ou no forno até dourar.

Indicação

Ovolactovegetarianos, APLV, sem lactose. Para fazer com a criança.

Biscoito de banana e cacau

Ingredientes

- 1 xícara de farinha integral
- ½ xícara de farinha comum
- ½ xícara de farelo de aveia ou aveia em flocos
- 1 banana madura descascada e amassada
- 3 colheres de sopa de óleo de coco
- 2 colheres de cacau
- 4 colheres de água (se necessário)



Modo de preparo

Misture todos os ingredientes em uma tigela até formar uma massa consistente. Faça pequenas porções em formato de bolachas finas ou com uso de cortador. Unte o tabuleiro com óleo de coco e coloque os biscoitos. Leve ao forno pré aquecido à 180°C por mais ou menos 10 minutos, não deixe ficar muito tempo pois pode endurecer demais.

Indicação

Veganos, vegetarianos, APLV, sem lactose

Bolo integral de banana com aveia

Ingredientes

- 5 bananas médias
- 1 xícara de chá de farinha de aveia
- 1 xícara de chá de aveia de flocos finos
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 xícara de chá de açúcar demerara
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de fermento em pó



Modo de preparo

Coloque em uma vasilha as bananas e amasse bem. Acrescente a farinha e a aveia, o óleo, o açúcar e os ovos. Mexa bem e depois coloque o fermento. Unte a forma com pouco óleo, e leve para assar em forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 25 minutos.

Indicação

Ovolactovegetarianos, APLV, sem lactose.

“Danoninho” de morango com inhame

Ingredientes

- 4 inhames pequenos ou 2 inhames médios sem casca
- 250g de morangos higienizados (aproximadamente uma bandejinha)
- Água filtrada (se necessário)
- 1 laranja

Modo de preparo

Cozinhe o inhame. Bata o inhame e o morango no liquidificador. Acrescente gotas de laranja até ficar “azedinho”. Adicione a quantidade de água que achar necessário para chegar a consistência desejada.

Dicas: A mesma receita pode ser feita com frutas da sua preferência. Vale tentar com manga (fica docinho), banana, maçã e até caqui!

Você pode oferecer o *petit suisse* congelado em forminha de picolé!

Indicação

Veganos, vegetarianos, APLV, sem lactose, sem glúten.



Bolo com iogurte natural

Ingredientes

- 170 ml de iogurte natural
- 4 colheres de sopa de manteiga ou óleo de coco
- 2 colheres de açúcar mascavo
- 1 ovo
- 1 colher de chá de sal
- 1 e ½ xícara de trigo
- ½ xícara de farelo de aveia
- 2 colheres de sopa de fermento em pó
- 1 gema para pincelar

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes (recomenda-se peneirar o trigo), deixando o fermento por último. Coloque a massa em uma forma de bolo inglês untada, pincele a gema por cima e leve ao forno pré aquecido a 180 graus por 20 minutos ou até ficar dourado.

Indicação

Ovolactovegetarianos. Para fazer com a criança.

Panqueca de banana e ovo

Ingredientes

- 1 ovo
- 1 banana prata madura amassada
- canela a gosto

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes e leve na frigideira até dourar.

Indicação

Ovolactovegetariano, APLV, sem lactose, sem glúten.



Sanduíche natural com iogurte e ricota

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de ricota amassada
- 1 copo de iogurte natural (170g)
- 100 g de peito de frango desfiado
- 2 colheres de sopa de salsa
- 1 cenoura média ralada
- 1 xícara de chá de agrião
- ½ beterraba ralada
- Sal a gosto
- Azeite extra virgem a gosto
- 10 fatias de pão de forma integral ou pão árabe integral

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes até formar uma pasta cremosa, passe sobre o pão integral. Mantenha na geladeira até a hora de servir.

Indicação

Sem ovo. Para fazer com a criança.

Torta de legumes funcional

Ingredientes

Massa

- 5 ovos
- 1 xícara de farelo de aveia
- 1 colher de sopa de linhaça
- Sal a gosto
- Cebolinha e cúrcuma a gosto
- 1 colher de sopa de fermento



Recheio

- 500g frango desfiado
- 1 cebola roxa picada
- 1 brócolis americano
- 1 couve picada
- 1 cenoura ralada

Modo de preparo

Misture com ajuda de um garfo ou fuê todos os ingredientes da massa e reserve. Unte a forma com azeite extra virgem, adicione os legumes e depois por cima adicione a massa. Assar em fogo médio por 20 minutos.

Indicação

APLV, sem lactose. Para fazer com a criança.

Pãozinho de batata doce

Ingredientes

- 1 batata doce média cozida
- 1 xícara de polvilho doce
- 1 xícara de polvilho azedo
- ¼ de xícara de óleo
- ½ xícara de água
- ½ colher de sobremesa de sal

Modo de preparo

Amasse a batata doce até virar um purê. Misture todos os ingredientes até virar uma massa bem homogênea. Faça bolinhas ou formato de bisnaguinha. Unte a forma e coloque no forno pré aquecido (10 minutos) por aproximadamente 50 minutos ou até dourar.

Indicação

Veganos, vegetarianos, APLV, sem lactose, sem glúten, sem ovo. Para fazer com a criança.

Pão de mandioquinha (falso pão de queijo)

Ingredientes

- 6 unidades médias de mandioquinha cozidas sem casca
- 4 xícaras de chá de polvilho doce
- 1 xícara de chá de polvilho azedo
- 1 xícara de chá de óleo quente
- Sal a gosto
- 1 e ½ xícara de chá de água quente

Modo de preparo

Pré aqueça o forno a 180 graus. Amasse a mandioquinha até formar um purê. Misture com os demais ingredientes, adicione a água por último e observe a consistência (mais durinha). Faça bolinhas pequenas ou formato de bisnaguinha e asse em forno médio (150 graus).

Indicação

Veganos, vegetarianos, APLV, sem lactose, sem glúten, sem ovo. Para fazer com a criança.

Hambúrguer saudável

Ingredientes

- ½ kg de carne (fraldinha ou contra filé) ou peito de frango moído
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos ou quinoa em flocos
- ½ cenoura ralada ou beterraba ralada
- ½ abobrinha ralada
- Salsinha e cebolinha a gosto
- Sal e condimentos a gosto



Modo de preparo

Misture todos os ingredientes. Modele com a mão os hamburguinhos do tamanho que desejar. E uma frigideira antiaderente pré-aquecida coloque os hamburguinhos. Tampe e deixe dourar. Confira se o interior está cozido.

Indicação

Sem lactose, sem ovo.



Pão de batata baroa com linhaça

Ingredientes

- 1 xícara e $\frac{1}{2}$ de batata baroa bem cozida e amassada
- 1 xícara e $\frac{1}{2}$ de polvilho doce
- 1 xícara e $\frac{1}{2}$ de polvilho azedo
- 6 colheres de sopa de azeite
- 50 ml de água
- 2 colheres de chá de sal rosa ou marinho
- 1 colher de sopa cheia de linhaça

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes mas deixe a água por último para observar a consistência (parecida com massinha de modelar sem grudar nas mãos), se necessário adicione mais água. Modele as bolinhas e formato de bisnaguinha. Leve ao forno em 200 graus por 25 a 30 min ou até dourar.

Indicação

Veganos, vegetarianos, APLV, sem lactose, sem glúten, sem ovo. Para fazer com a criança.

Muffin de grão de bico

Ingredientes

- 1 xícara de grão de bico cozida
- 1 ovo
- ½ xícara de carne moída ou frango desfiado
- 1/3 xícara de alho poró
- 1/3 de salsinha
- 3 colheres de sopa de azeite extra virgem
- 1 colher de linhaça
- 1 colher de chá de fermento

Modo de preparo

Bata no liquidificador ou processador o grão de bico, o ovo, o azeite e a linhaça. Tempere com o sal. Em uma tigela, adicione o recheio escolhido, o alho poró e a salsinha. Por último, coloque o fermento e misture tudo até formar uma massa homogênea. Coloque em forminhas untadas e leve ao forno pré aquecido a 180 graus por 30 minutos.

Indicação

APLV, sem lactose, sem glúten. Para fazer com a criança.

Creme de avelã (Nutella caseira)

Ingredientes

- 2 xícaras de avelã torrada sem pele
- ¼ de xícara de leite integral ou leite vegetal
- ¼ de xícara de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de essência de baunilha
- ¼ de xícara de uva passa ou tâmara
- 1 pitada de sal.



Modo de preparo

Bata no liquidificador o leite com a uva passa até a uva ficar com o mínimo de pedaços possível e reserve. Bata no liquidificador a avelã adicionando o leite batido com uva até se tornar um creme. Acrescente o cacau e a pitada de sal. Coloque na geladeira. Se quiser mais cremoso substituir o leite por creme de leite.

Indicação

Ovolactovegetariano, sem glúten, sem ovo. Para fazer com a criança.

"Nuggets" saudável

Ingredientes

- 3 dentes de alho
- 1 cebola fatiada
- 1 cenoura inteira
- 2 filés de peito de frango
- Sal e pimenta a gosto
- Salsinha e cebolinha a gosto
- Cereal de milho (flocão) para empanar

Pode acrescentar a gosto: farelo de aveia, couve flor, couve picada ou legumes variados.

Modo de preparo

Em um processador misture todos os ingredientes (exceto o cereal de milho) até ficar uma massa moldável. Faça bolinhas. As crianças podem inclusive ajudar a moldar as bolinhas ou no formato que desejar.

Empane no cereal de milho.

Em uma forma untada coloque os "Nuggets"

No forno pré aquecido a 180°C deixe assar até dourar, vire os nuggets para assar e dourar do outro lado.

Indicação

APLV, sem lactose, sem glúten, sem ovo. Para fazer com a criança.

Falso Ganache de chocolate

Ingredientes

- 1 abacate grande
- 2 colheres de cacau em pó 100%
- Mel ou açúcar mascavo a gosto

Modo de preparo

Amasse o abacate com um garfo ou bata no liquidificador. Misture os demais ingredientes. Sirva gelado para dar cremosidade.

Sugestão: usar como cobertura de bolos ou recheio de biscoitos caseiros.

Indicação

Veganos, vegetarianos, APLV, sem lactose, sem glúten, sem ovo. Para fazer com a criança.

Salada de macarrão com abobrinha e hortelã

Ingredientes

Massa

- 500 g de macarrão gravatinha
- 4 abobrinhas italianas cortadas em cubos grandes
- Azeite a gosto
- Sal a gosto

Molho

- 1 xícara e chá de folhas de hortelã
- ½ xícara de chá de azeite extra virgem
- 1 dente de alho
- Sumo de 1 limão Tahiti
- Raspas de 1 limão Tahiti (a gosto)
- Sal a gosto

Modo de preparo

Massa

Cozinhe o macarrão em água com sal e deixe al dente (durinho). Lave em água fria e escorra, deixe descansar com 1 fio de azeite (para não grudar). Leve as abobrinhas ao fogo em uma panela aberta como frigideira pré aquecida, grelhe rapidamente com azeite, deixe também al dente. Reserve na geladeira.

Molho

Pique a hortelã bem pequena e adicione o azeite até cobrir. Amasse o alho e adicione a hortelã com azeite. Adicione a casca e o suco de limão. Na hora de servir junte o macarrão com as abobrinhas e regue o molho. Sirva gelado.

Sugestão: adicione nozes ou castanhas picadas sobre o macarrão.

Indicação

Veganos, vegetarianos, sem glúten.  Pra fazer com a criança.

Bolinho de arroz com couve flor e abobrinha

Ingredientes

- 2 ovos
- 3 colheres de sopa de arroz integral cozido (70g)
- 3 ramos de brócolis ou couve-flor cozida picadinha
- 1/2 abobrinha crua picada ou ralada
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de café de fermento químico em pó
- Salsinha, cebolinha, açafrão e temperos naturais a gosto.
- 1 gema para pincelar



Modo de preparo

Bata os ovos com um garfo e adicione os demais ingredientes. Coloque em uma forminha de silicone e pincele a gema sobre os bolinhos. Pré aquecer o forno a 180°C. Colocar os bolinhos para assar até dourar.

Indicação

APLV, sem lactose, sem glúten. Para fazer com a criança

Tabule de quinoa colorido

Ingredientes

- 1 xícara de chá de quinoa
- 2 xícaras de chá de água filtrada
- ½ alho poró picado
- 1 cebola roxa picada em cubos
- 1 maçã verde cortada em cubos
- Suco de ½ limão siciliano
- Raspas da casca do limão siciliano a gosto
- Sumo de ½ limão tahiti
- Raspas da casca do limão tahiti a gosto
- 5 folhas de hortelã picada
- 100 g de tomate cereja cortado em 4 pedaços (meia lua)
- 50 g de nozes picadas (ou castanha do Pará)
- 4 colheres de sopa de azeite extra virgem
- Sal a gosto

Modo de preparo

Cozinhe a quinoa na água e adicione sal (se necessário), espere cozinhar. Refogue a cebola e o alho poró com 2 colheres de azeite. Em uma tigela, misture todos os ingredientes (exceto as nozes) e coloque na geladeira. Adicione as nozes ao servir.

Indicação

Veganos, vegetarianos, APLV, sem lactose, sem glúten, sem ovo. Para fazer com a criança.

Panqueca com linhaça

Ingredientes

- 1 colher de sopa de farelo de aveia
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de linhaça
- 1 colher de chá de leite em pó desnatado
- 50 ml de água.

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes. Coloque em uma frigideira pré-aquecida. Retire quando estiver dourado.

Indicação

Ovolactovegetarianos. Para fazer com a criança.