

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Receitas Regionais

para crianças de
6 a 24 meses



Brasília - DF
2010

Apresentação

Nos primeiros anos de vida, a alimentação saudável é muito importante para o bom crescimento e desenvolvimento infantil e para a formação de hábitos alimentares saudáveis que contribuirão para a saúde durante toda a vida.

O aleitamento materno exclusivo é recomendado até os seis meses de vida. A partir desta idade recomenda-se que seja complementado com alimentos saudáveis até os dois anos ou mais. No entanto, o que oferecer às crianças a partir dos seis meses? Como oferecer uma alimentação complementar que seja saudável e culturalmente aceita pelas famílias brasileiras?

A resposta para essas perguntas é o objetivo desse material: apresentar aos profissionais de saúde, aos pais, familiares e cuidadores das crianças de seis meses a dois anos preparações que possam ser oferecidas no almoço ou jantar, que sejam saudáveis, com preços acessíveis, saborosas, que utilizem e respeitem a identidade cultural e alimentar do Brasil, e, especialmente, contribuam para a promoção da saúde.

Neste material são apresentadas vinte e cinco receitas com ingredientes que representam todas as regiões brasileiras. Esperamos que ajude as famílias brasileiras no preparo de refeições saborosas e na formação de um hábito alimentar saudável para as crianças.

Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição/
DAB/ SAS/MS

IBFAN Brasil

Crianças amamentadas desenvolvem um autocontrole de sua saciedade bastante eficaz. É importante que, após a introdução de alimentos complementares, os pais e cuidadores não adotem esquemas rígidos de alimentação, como horários e quantidade fixos, intervalos curtos entre refeições, prêmios e ou castigos.

A tabela abaixo apresenta uma referência das quantidades adequadas de alimentos, de acordo com a idade da criança. Contudo, é necessário reforçar que algumas crianças aceitarão volumes maiores ou menores por refeição, sendo importante observar e respeitar os sinais de fome e saciedade da criança.

Idade	Textura	Quantidade
A partir de 6 meses	Alimentos bem amassados	Iniciar com 2 a 3 colheres de sopa e aumentar a quantidade conforme aceitação
A partir dos 7 meses	Alimentos bem amassados	2/3 de uma xícara ou tigela de 250 ml
9 a 11 meses	Alimentos bem cortados ou levemente amassados	3/4 de uma xícara ou tigela de 250 ml
12 a 24 meses	Alimentos bem cortados ou levemente amassados	Uma xícara ou tigela de 250 ml

Obs. A mãe ou a pessoa responsável pela criança deve preparar a quantidade de alimento que normalmente a criança ingere. Se, após a refeição, sobrar alimentos no prato (restos), eles não podem ser oferecidos posteriormente.

Receitas de papas salgadas para crianças de 6 a 24 meses

PREPARAÇÕES GERAIS

Preparação: **Arroz**

Ingredientes	Medida caseira
Arroz cru	2 colheres de sopa
Cebola ralada	1 colher de chá
Alho picado	½ colher de café
Óleo	1 colher de café
Água	1/3 copo de requeijão

Modo de preparo

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Com o fogo aceso, coloque em uma panela pequena, o óleo e a cebola. Mexa e acrescente o alho e o arroz; deixe cozinhar por 30 segundos;
3. Adicionar a água e deixar ferver;
4. Diminuir a chama e cozinhar até a água secar e o arroz amolecer;
5. Se for necessário, adicionar mais água.



Preparação: **Feijão¹**

Ingredientes	Medida caseira
Feijão cru	2 colheres de sopa
Água	3/4 copo de requeijão

Modo de preparo

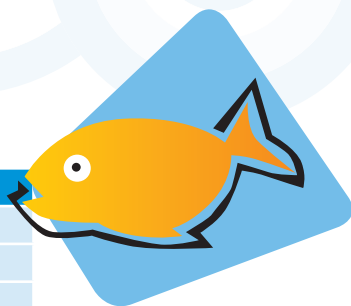
1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Em um prato de sopa, na véspera do preparo, colocar o feijão de molho em 100 ml (½ copo) de água;
3. Escorrer o feijão, jogar fora a água do remolho, e colocar em uma panela pequena com mais 100 ml de água;
4. Cozinhar o feijão por 25 minutos, até que o feijão fique bem cozido;
5. Se for necessário, adicionar mais água;
6. Amassar o feijão com o caldo com o auxílio de um garfo.



As preparações regionais são exemplos de como resgatar alimentos das diversas regiões brasileiras. Destaca-se que, no início da introdução dos alimentos complementares, as preparações "básicas" como arroz, tubérculos, feijão, legumes, verduras, carnes e ovos sejam oferecidas separadas no prato da criança, pois a criança precisa conhecer os novos sabores e texturas dos alimentos.

Preparação: Peixe cozido

Ingredientes	Medida caseira
Peixe	1 pedaço pequeno
Cebola ralada	1 colher de chá
Óleo	1 colher de café
Água	3/4 copo de requeijão



Modo de preparo

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Para a cocção do peixe, aquecer água em uma panela;
3. Colocar o peixe para cozinhar com 1 colher de chá de cebola ralada (5g) e 1 colher de café de óleo;
4. Depois de 15 minutos, desligar o fogo e retirar o peixe para desfiar;
5. Retirar toda espinha com muito cuidado.

Preparação: Frango cozido

Ingredientes	Medida caseira
Frango (peito sem pele)	1 pedaço pequeno
Cebola ralada	1 colher de chá
Óleo	1 colher de café
Água	3/4 copo de requeijão



Modo de preparo

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Para a cocção do frango, aquecer água em uma panela;
3. Colocar o peito de frango para cozinhar com 1 colher de chá de cebola ralada (5g) e 1 colher de chá de óleo;
4. Depois de 15 minutos, desligar o fogo e retirar o frango para desfiar.

Região Norte



Açaí com farinha de tapioca e peixe desfiado

Ingredientes	Medida caseira
Tapioca	4 colheres de sopa
Polpa de açaí	5 colheres de sopa
Cebola ralada	1 colher de chá
Peixe (posta)	1 posta pequena
Sal	1 colher de café nivelada
Água	1/3 copo de requeijão

Modo de preparo

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Em uma panela pequena, colocar a tapioca de molho na polpa de açaí por 20 minutos;
3. Levar ao fogo baixo o açaí com a tapioca, a água e o sal;
4. Deixar cozinhar por 5 minutos;
5. Desligar o fogão e servir com o peixe cozido desfiado.

Valor nutricional:

Energia: 421kcal; Proteína: 14g; Carboidrato: 51g; Lipídeos: 18g; Fibra: 6,2g; Vitamina A: 0,44mcgEAR; Ferro: 1,1mg; Vitamina C: 33,94mg; Cálcio: 135,16mg; Zinco: 0,02mg; Sódio: 195mg.

Peixe com alfavaca e papa de batata com pupunha

Ingredientes	Medida caseira
Pupunha picada	1 colher de sopa
Batata descascada	1 unidade pequena
Alfavaca	1 folha
Cebola ralada	1 colher de sopa
Peixe	1 pedaço pequeno
Sal	1 colher de café nivelada
Água	1/3 copo de requeijão



Modo de preparo

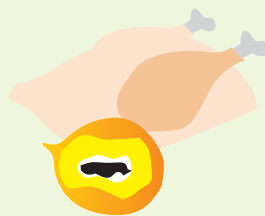
1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Em uma panela pequena, colocar a pupunha picadinha, a batata descascada e cortada em cubos, a alfavaca picadinha, o sal, a cebola e a água;
3. Levar ao fogo baixo e cozinhar por 15 minutos;
4. Escorrer a água;
5. Amassar com um garfo e servir com o peixe cozido desfiado.

Valor nutricional:

Energia: 213kcal; Proteína: 12,35g; Carboidrato: 24,72g; Lipídeos: 7,16g; Fibra: 5,23g; Vitamina A: 306,49mcgEAR; Ferro: 2,16mg; Vitamina C: 28,3mg; Cálcio: 39,63mg; Zinco: 0,43mg; Sódio: 198,05mg.

Arroz e feijão com tucumã e frango desfiado

Ingredientes	Medida caseira
Arroz cozido (papa)	3 colheres de sopa
Feijão cozido e amassado	3 colheres de sopa
Frango desfiado	2 colheres de sopa
Polpa de tucumã	1 colher de sobremesa
Sal	1 colher de café nivelada



Modo de preparo

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Em uma panela pequena, colocar a polpa de tucumã;
3. Levar ao fogo baixo e cozinhar por 5 minutos;
4. Adicionar o frango desfiado com o caldo do cozimento, o arroz papa e o feijão amassado.

Valor nutricional:

Energia: 235kcal; Proteína: 13g; Carboidrato: 23g; Lipídeos: 10g; Fibra: 4,2g; Vitamina A: 626,54mcgEAR; Ferro: 1,94mg; Vitamina C: 1,6mg; Cálcio: 31,51mg; Zinco: 1,67mg; Sódio: 246mg.

Carne desfiada com maxixe e mandioca

Ingredientes	Medida caseira
Carne (patinho ou alcatra ou coxão mole ou músculo - moído ou picado)	3 colheres de sopa
Mandioca	1 unidade média
Maxixe limpo	1 unidade pequena
Cebola ralada	1 colher de chá
Óleo	1 colher de café
Cheiro verde picadinho	1 colher de sobremesa
Sal	1 colher de café nivelada
Água	2 xícaras e meia de chá

Modo de preparo

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Com o fogo aceso, coloque em uma panela pequena, o óleo e a cebola. Acrescentar a carne em pedaços pequenos ou moída;
3. Acrescentar o sal e a mandioca em pedaços pequenos;
4. Colocar 400 ml de água (2 e ½ xícaras) e tampar a panela;
5. Cozinhar em fogo baixo por 20 minutos;
6. Abrir a panela e colocar o maxixe em cubos;
7. Cozinhar por mais 10 minutos, sendo que no minuto final acrescentar 1 colher de sobremesa de cheiro verde;
8. Misturar e desligar o fogo.

Valor nutricional:

Energia: 318kcal; Proteína: 16g; Carboidrato: 48g; Lipídeos: 6,8g; Fibra: 1,4g; Vitamina A: 23,9mcgEAR; Ferro: 3,8mg; Vitamina C: 56,7mg; Cálcio: 62,48mg; Zinco: 4,9mg; Sódio: 234,46mg.

Cará e cenoura, carne, feijão com chicória

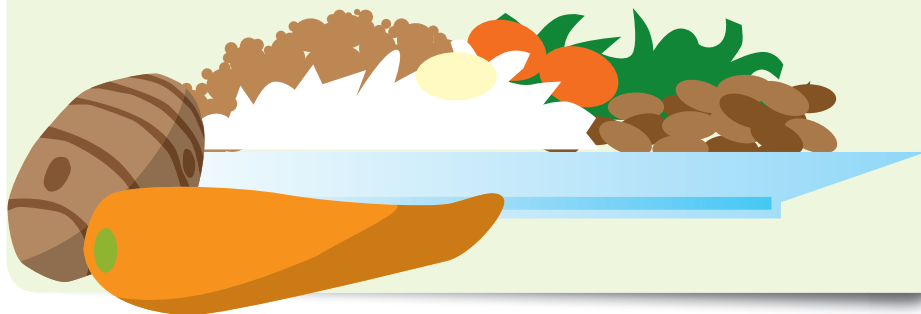
Ingredientes	Medida caseira
Carne (patinho ou alcatra ou coxão mole ou músculo - moído ou picado)	3 colheres de sopa
Cará descascado	1 unidade média
Cenoura	1 unidade pequena
Feijão cozido com caldo	3 colheres de sopa rasas
Cebola ralada	1 colher de chá
Óleo	1 colher de café
Chicória	1 colher de sopa
Sal	1 colher de café nivelada
Água	2 xícaras e meia de chá

Modo de preparo

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Com o fogo aceso, coloque em uma panela pequena, o óleo e a cebola. Acrescentar a carne em pedaços pequenos ou moída;
3. Acrescentar o sal e o cará e a cenoura cortados em pedaços pequenos;
4. Colocar 400 ml de água (2 e ½ xícaras) e tampar a panela;
5. Cozinhar em fogo baixo por 20 minutos;
6. Abrir a panela e colocar o feijão cozido e a chicória picada;
7. Cozinhar por mais 2 minutos e servir.

Valor nutricional:

Energia: 324kcal; Proteína: 18g; Carboidrato: 48g; Lipídeos: 6,3g; Fibra: 4,7g; Vitamina A: 1432,24mcgEAR; Ferro: 4,3mg; Vitamina C: 16,28mg; Cálcio: 73,3mg; Zinco: 4,18mg; Sódio: 316mg.



Região Nordeste



Baião de dois (arroz e feijão) com carne moída e bredo

Ingredientes	Medida caseira
Carne (patinho ou alcatra ou coxão mole ou músculo - moído ou picado)	3 colheres de sopa
Arroz cru	2 colheres de sopa
Feijão cru	2 colheres de sopa
Alho picado	½ colher de café
Cebola ralada	1 colher de chá
Bredo	1 colher de sopa
Sal	1 colher de café nivelada
Óleo	1 colher de café
Água	2 xícaras e meia de chá

Modo de preparo

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Numa panela pequena, aquecer o óleo e refogar a cebola e o alho;
3. Acrescentar em seguida a carne moída e o bredo;
4. Adicionar o feijão e 200ml de água e cozinhar por 20 minutos;
5. Juntar o arroz, o restante da água (200ml) e o sal e cozinhar por mais 20 minutos ou até que os grãos fiquem bem macios.

Valor nutricional:

Energia: 252kcal; Proteína: 19g; Carboidrato: 30g; Lipídeos: 6,4g; Fibra: 2,9g; Vitamina A: 33,59mcgEAR; Ferro: 3,54mg; Vitamina C: 2,92mg; Cálcio: 47,63mg; Zinco: 4,27mg; Sódio: 238,7mg.



Cozidão maranhense

Ingredientes	Medida caseira
Carne (patinho ou alcatra ou coxão mole ou músculo - moído ou picado)	3 colheres de sopa
Maxixe	1 unidade pequena
João Gomes	1 colher de sopa rasa
Quiabo	2 unidades pequenas
Abóbora descascada e picada	3 colheres de sopa
Vinagreira	1 colher de sopa
Cebola	1 colher de chá
Alho	1 colher de chá nivelada
Óleo	1 colher de café
Sal	1 colher de café nivelada
Água	2 xícaras de chá

Modo de preparo

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Em uma panela de pressão, refogar no óleo, a cebola, o alho, e a carne cortada em cubos;
3. Acrescentar o sal e a água;
4. Fechar a panela e cozinhar por aproximadamente 10 minutos;
5. Abrir e certificar-se que a carne já esta cozida;
6. Acrescentar o João Gomes, a vinagreira e os vegetais partindo do mais resistente e respeitando o intervalo entre eles para que todos estejam cozidos: o quiabo, o maxixe, a abóbora;
7. Ao final, amassar os vegetais com o garfo no prato.

Valor nutricional:

Energia: 150kcal; Proteína: 17g; Carboidrato: 5,7g; Lipídeos: 6,6g; Fibra: 2,6g; Vitamina A: 386,96mcgEAR; Ferro: 5mg; Vitamina C: 31,9mg; Cálcio: 140mg; Zinco: 4,76mg; Sódio: 238mg.



Arroz com vinagreira e feijão com peixe desfiado

Ingredientes	Medida caseira
Feijão	3 colheres de sopa
Arroz cru	2 colheres de sopa
Peixe cru	1 posta grande
Vinagreira	1 colher de sopa
Cebola ralada	1 colher de chá
Alho	1 colher de chá nivelada
Óleo	1 colher de café
Sal	1 colher de café nivelada
Água	2 xícaras e meia de chá

Modo de preparo

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Este preparo tem duas etapas uma para o arroz e outra para o cuxá.
ETAPA 1.: Arroz
 1. Cozinhar o arroz juntamente com a cebola e o alho;
 2. Adicionar água quente, o sal e cozinhar até que esteja com o grão macio.ETAPA 2: Cuxá
 1. Cozinhar a vinagreira somente em água, peneirando-a em seguida;
 2. Picar bem e misturar o arroz já cozido.
3. No prato, acrescentar o feijão, o peixe desfiado e o arroz de cuxá e amassar com o garfo.

Valor nutricional:

Energia: 220kcal; Proteína: 14g; Carboidrato: 24g; Lipídeos: 7,5g; Fibra: 3,7g; Vitamina A: 104,73mcgEAR; Ferro: 2,28mg; Vitamina C: 2,33mg; Cálcio: 68,24mg; Zinco: 0,29mg; Sódio: 199,32mg.



Purê de jerimum com inhame e frango desfiado (escondidinho) ou com carne desfiada

Ingredientes	Medida caseira
Abóbora descascada e picada	5 colheres de sopa
Inhame descascado e picado	1 unidade pequena
Frango cozido desfiado	2 colheres de sopa cheias
Coentro picado	1 colher de chá
Cebola ralada	1 colher de chá
Óleo	1 colher de café
Sal	1 colher de café nivelada
Água	2 xícaras e meia de chá



Modo de preparo

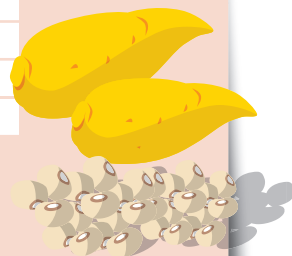
1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Colocar a abóbora para cozinhar em pedaços pequenos juntamente com o inhame em panela com 300 ml de água e o sal.
3. Retirar do fogo e amassar.
4. À parte cozinhe o frango desfiado junto à cebola e o óleo.
5. Após dourar, colocar 50 ml de água para completar a cocção e o coentro.
6. Montar o escondidinho com uma camada de purê embaixo, o frango desfiado ao centro e por último a cobertura de purê.

Valor nutricional:

Energia: 199kcal; Proteína: 15g; Carboidrato: 19g; Lipídeos: 7g; Fibra: 2,46g; Vitamina A: 235,05mcgEAR; Ferro: 2,2mg; Vitamina C: 14,79mg; Cálcio: 70,43mg; Zinco: 1,58mg; Sódio: 245,39mg.

Feijão fradinho com mandioquinha e frango desfiado

Ingredientes	Medida caseira
Feijão fradinho cozido e amassado	3 colheres de sopa rasa
Mandioquinha	1 unidade média
Frango desfiado	2 colheres de sopa cheias
Água	2 xícaras e meia de chá



Modo de preparo

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Cozinhar a mandioquinha com água e amassar;
3. Servir a mandioquinha com o feijão e o frango.

Valor nutricional:

Energia: 285kcal; Proteína: 17g; Carboidrato: 44g; Lipídeos: 4,3g; Fibra: 2,3g; Vitamina A: 31,12mcgEAR; Ferro: 3,09mg; Vitamina C: 32,34mg; Cálcio: 84,19mg; Zinco: 1,93mg; Sódio: 133mg.

Região Centro-Oeste



Galinhada com cenoura e salsinha

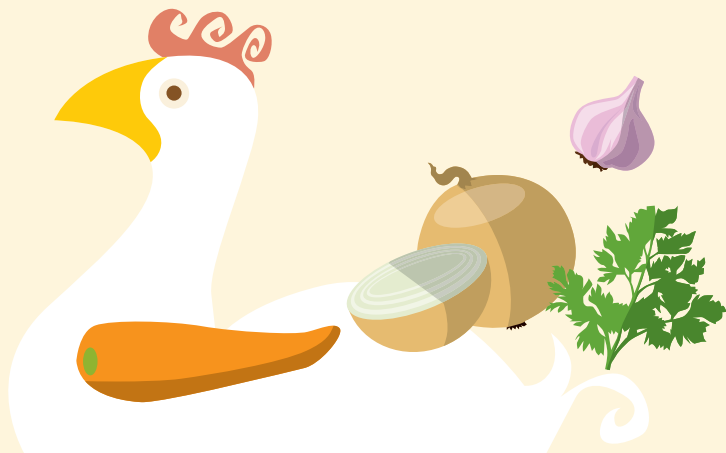
Ingredientes	Medida caseira
Frango cru cortado em cubos	1 pedaço pequeno
Arroz cru	2 colheres de sopa
Salsinha	1 colher de chá
Cenoura	1 colher de sopa cheia
Alho	1 colher de chá nivelada
Cebola	1 colher de chá
Óleo	1 colher de café
Sal	1 colher de café nivelada
Água	2 xícaras de chá

Modo de preparo

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Em uma panela, cozinhar o frango (peito em cubos pequenos).
3. Acrescentar a cebola e o alho.
4. Adicionar o arroz, a cenoura e o sal cozinhá-los com a água.
5. Por último, adicionar a salsinha e mexer bem para misturar com o arroz.

Valor nutricional:

Energia: 220kcal; Proteína: 14g; Carboidrato: 27,1g; Lipídeos: 6,1g; Fibra: 1,6g; Vitamina A: 722mcgEAR; Ferro: 1,84mg; Vitamina C: 5,7mg; Cálcio: 27,55mg; Zinco: 2,15mg; Sódio: 273mg.



Cozidão para criança

Ingredientes	Medida caseira
Carne (patinho ou alcatra ou coxão mole ou músculo - moído ou picado)	3 colheres de sopa
Banana da terra	3 rodelas
Cenoura	1 colher de sopa
Mandioca	3 colheres de sopa
Batata doce	3 colheres de sopa
Cheiro verde	1 colher de chá
Batata inglesa	3 colheres de sopa
Repolho branco	1 colher de sopa
Alho	1 colher de chá nivelada
Cebola	1 colher de chá
Óleo	1 colher de chá
Sal	1 colher de café nivelada
Água	2 xícaras e meia de chá

Modo de preparo

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Em uma panela colocar a carne, o óleo e o alho.
3. Cobrir com água e adicionar o sal, deixando cozinhar até que a carne fique macia (pode ser utilizada a panela de pressão).
4. Enquanto a carne cozinha, descascar e cortar em cubos (4x4cm) a mandioca, cenoura, batatas, batata doce, repolho, e cebola.
5. Adicionar cada uma destas verduras e legumes na ordem citada, com intervalos de 5 minutos de uma para outra.
6. Deixar cozinhar e por ultimo adicionar a banana cortada em cubos, finalizando a preparação salpicando o cheiro verde picado.

Valor nutricional:

Energia: 322kcal; Proteína: 15g; Carboidrato: 41g; Lipídeos: 11g; Fibra: 4g; Vitamina A: 729,42mcgEAR; Ferro: 3,04mg; Vitamina C: 47,14mg; Cálcio: 58,5mg; Zinco: 4,2mg; Sódio: 281mg.



Maria Isabel com beterraba

Ingredientes	Medida caseira
Arroz cru	2 colheres de sopa
Carne (patinho ou alcatra ou coxão mole ou músculo - moído ou picado)	3 colheres de sopa
Beterraba cortada em cubos pequenos	3 colheres de sopa
Cebola ralada	1 colher de chá
Alho	1 colher de chá nivelada
Óleo	1 colher de café
Sal	1 colher de café nivelada
Água	2 xícaras e meia de chá



Modo de preparo

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Com o fogo aceso, em uma panela pequena, junte o óleo, a cebola e o alho;
3. Acrescentar em seguida a carne picada e a beterraba
4. Adicionar o arroz e cozinhar.
5. Adicionar a água e o sal e cozinhar por 20 minutos ou até que os grãos fiquem bem macios.

Valor nutricional:

Energia: 205kcal; Proteína: 15,3g; Carboidrato: 22g; Lipídeos: 6,18g; Fibra: 1,39g; Vitamina A: 15,52mcgEAR; Ferro: 2,5mg; Vitamina C: 7,85mg; Cálcio: 4,37mg; Zinco: 4,1mg; Sódio: 247,84mg.

Mojica (mandioca, peixe e temperos)

Ingredientes	Medida caseira
Peixe cru	1 posta grande
Mandioca crua	1 pedaço pequeno
Cheiro verde	1 colher de chá
Cebola ralada	1 colher de chá
Alho	1 colher de chá nivelada
Óleo	1 colher de café
Sal	1 colher de café nivelada
Água	2 xícaras e meia de chá



Modo de preparo

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Cortar o filé de peixe em cubos de 2x2cm, temperar com o alho e o sal e reservar;
3. Cortar a mandioca no mesmo tamanho do peixe e a cebola;
4. Em uma panela, acrescente a mandioca, o alho e a cebola. Cozinhe em água fervente até que a mandioca esteja macia (15 minutos);
5. Acrescentar o peixe e cozinhar por 10 min;
6. Finalizar a cocção e salpicar o cheiro verde.

Valor nutricional:

Energia: 307 kcal; Proteína: 14,5g; Carboidrato: 47,8g; Lipídeos: 6,4g; Fibra: 1,5g; Vitamina A: 14,8mcgEAR; Ferro: 2,33mg; Vitamina C: 53,53mg; Cálcio: 67,14mg; Zinco: 0,03mg; Sódio: 195,47mg

Quibebe de abóbora, frango desfiado e arroz com feijão

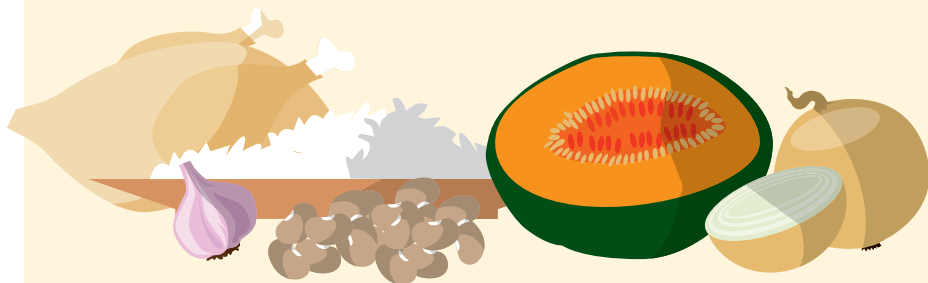
Ingredientes	Medida caseira
Abóbora descascada e picada	3 colheres de sopa
Frango cozido desfiado	2 colheres de sopa cheias
Arroz cozido (papa)	3 colheres de sopa
Feijão cozido e amassado	5 colheres de sopa rasa
Alho	1 colher de chá nivelada
Cebola	1 colher de chá
Óleo	1 colher de café
Sal	1 colher de café nivelada
Água	2 xícaras e meia de chá

Modo de preparo

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Cozinhar a abóbora, a cebola e o alho picados;
3. Acrescentar a água e cozinhar até desmanchar (25 minutos);
4. Acrescentar o frango cozido desfiado.
5. À parte cozinhar o arroz e o feijão - seguir o procedimento descrito na página 4.

Valor nutricional:

Energia: 222kcal; Proteína: 17,42g; Carbohidrato: 24,12g; Lipídeos: 6,16g; Fibra: 2,96g; Vitamina A: 145,23mcgEAR; Ferro: 2,16mg; Vitamina C: 8,96mg; Cálcio: 47,88mg; Zinco: 1,79mg; Sódio: 250,3mg.



Região Sudeste



Angu com quiabo, frango e feijão

Ingredientes	Medida caseira
Quiabo cru limpo	3 unidades
Fubá	2 colheres de sopa cheias
Vinagre	1 colher de café
Frango desfiado	1 colher de sopa cheia
Feijão cozido com caldo	3 colheres de sopa
Alho	1 colher de chá nivelada
Cebola	1 colher de chá
Óleo	1 colher de café
Sal	1 colher de café nivelada
Água	2 xícaras de chá

Modo de preparo

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Cortar o quiabo em rodelas bem finas e cozinhar com o vinagre, o alho e a cebola;
3. Reservar;
4. Levar ao fogo o fubá, com a água e o sal, mexendo por 30 minutos (acrescentar mais água se necessário);
5. Adicionar o quiabo, o frango desfiado e o feijão cozido com mais caldo, seguindo as orientações da página 4 e 5.

Valor nutricional:

Energia: 301 kcal; Proteína: 18,36g; Carboidrato: 39,18g; Lipídeos: 7,90g; Fibra: 4,54g; Vitamina A: 34,56mcgEAR; Ferro: 2,93mg; Vitamina C: 25,02mg; Cálcio: 68,29mg; Zinco: 1,90mg; Sódio: 250,63mg.



Arroz com beldroega, feijão e fígado bovino

Ingredientes	Medida caseira
Arroz cozido papa	3 colheres de sopa
Beldroega picada	2 colheres de sopa
Feijão cozido e amassado	3 colheres de sopa cheias
Fígado bovino	3 colheres de sopa cheias
Alho	1 colher de chá nivelada
Cebola	1 colher de chá
Óleo	1 colher de café
Sal	1 colher de café nivelada
Água	1 xícara e meia de chá



Modo de preparo

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Cozinhar o fígado com o óleo, o alho e a cebola;
3. Misturar a beldroega ao fígado até que ela murche;
4. Servir com o arroz e o feijão.

Valor nutricional:

Energia: 237kcal; Proteína: 16g; Carboidrato: 25g; Lipídeos: 7,8g; Fibra: 2,0g; Vitamina A: 6.478,13mcgEAR; Ferro: 7,43mg; Vitamina C: 20,16mg; Cálcio: 45mg; Zinco: 3,29mg; Sódio: 260mg.

Tutu de feijão com ora pro nóbis e frango

Ingredientes	Medida caseira
Feijão cru	4 colheres de sopa
Farinha de mandioca	1 colher de sobremesa nivelada
Ora pro nóbis	2 colheres de sopa
Frango desfiado	2 colheres de sopa
Alho	1 colher de chá nivelada
Cebola	1 colher de chá
Óleo	1 colher de café
Sal	1 colher de café nivelada
Água	1 xícara e meia de chá



Modo de preparo

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Cozinhar o feijão e liquidificar com a água (300 ml);
3. Cozinhar o feijão com o sal e a farinha, adicionando-a lentamente para que não forme grumos (3 minutos em fogo médio);
4. Acrescentar o ora pro nóbis e cozinhar;
5. A parte cozinhar o frango seguindo as orientações da página 5.

Valor nutricional:

Energia: 211kcal; Proteína: 18g; Carboidrato: 18g; Lipídeos: 7,2g; Fibra: 3,8g; Vitamina A: 43,8mcgEAR; Ferro: 2,99mg; Vitamina C: 5,94mg; Cálcio: 62,38mg; Zinco: 1,82mg; Sódio: 252mg.

Arroz colorido (ovo, cenoura e abobrinha)

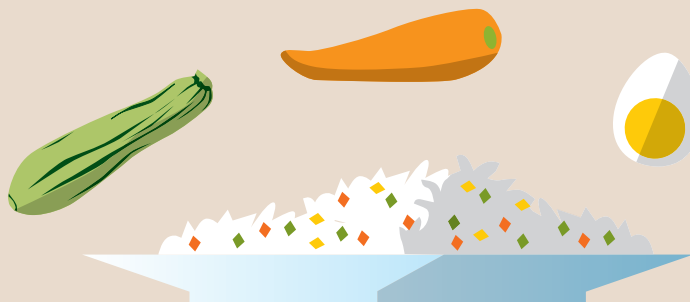
Ingredientes	Medida caseira
Arroz cru	2 colheres de sopa
Ovo	1 unidade
Cenoura crua	1 colher de sopa cheia
Abobrinha	3 colheres de sopa
Alho	1 colher de chá nivelada
Cebola	1 colher de chá
Óleo	1 colher de café
Sal	1 colher de café nivelada
Água	1 xícara e meia de chá

Modo de preparo

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Em uma panela pequena, aquecer o óleo e adicionar a cebola, mexer; acrescentar o alho, a cenoura ralada e refogar;
3. Acrescentar o arroz e refogar por mais 30 segundos;
4. Adicionar a água e deixar ferver;
5. Diminuir a chama e cozinhar até a água secar e adicionar a abobrinha ralada;
6. Misturar e verificar se o arroz está amolecido;
7. Se for necessário, adicionar mais água;
8. A parte, cozinhar o ovo, em água fervente por 12 minutos;
9. Misturar o ovo picado ao arroz e servir.

Valor nutricional:

Energia: 199kcal; Proteína: 8,4g; Carboidrato: 21g; Lipídeos: 9g; Fibra: 1,6g; Vitamina A: 839,15mcgEAR; Ferro: 1,91mg; Vitamina C: 7,64mg; Cálcio: 49,07mg; Zinco: 0,75mg; Sódio: 270mg.



Bambá

Ingredientes	Medida caseira
Canjiquinha	1 xícara de chá
Peito de frango	2 colheres de sopa
Couve	1 folha
Alho	1 colher de chá nivelada
Cebola	1 colher de chá
Óleo	1 colher de café
Sal	1 colher de café nivelada
Água	1 xícara e meia de chá

Modo de preparo

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Em uma panela pequena, colocar a canjiquinha de milho e cobrir com 500ml de água;
3. Ferver por 20 minutos, sempre mexendo;
4. Não deixar a água secar, acrescentado mais, caso seja necessário;
5. Colocar para cozinhar em outra panela, o frango cortado em cubos (3x3cm), a cebola bem picada ou ralada, o alho amassado e o sal;
6. Adicionar água e cozinhar por 15 minutos;
7. Separar o frango com o auxílio de uma colher e colocar sobre um prato e com uma faca e um garfo, desfiar o frango;
8. Misturar a canjiquinha cozida com o caldo do frango, o frango e acrescentar a couve cortada em tirinhas e depois em pedacinhos pequenos;
9. Ferver por 1 minuto e colocar no prato para servir.

Valor nutricional:

Energia: 264kcal; Proteína: 15g; Carboidrato: 38g; Lipídeos: 6g; Fibra: 4,1g; Vitamina A: 52,67mcgEAR; Ferro: 0,91mg; Vitamina C: 13,67mg; Cálcio: 49,8mg; Zinco: 1,24mg; Sódio: 255mg.





Sopa de lentilha com carne bovina e espinafre

Ingredientes	Medida caseira
Lentilha crua	1 colher de sopa
Carne (patinho ou alcatra ou coxão mole ou músculo - moído ou picado)	3 colheres de sopa
Espinafre	½ xícara de chá
Alho	1 colher de chá nivelada
Cebola	1 colher de chá
Óleo	1 colher de café
Sal	1 colher de café nivelada
Água	1 xícara e meia de chá

Modo de preparo

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Em uma panela pequena adicionar o óleo, a cebola e o alho;
3. Acrescentar a carne e cozinhar por 30 segundos;
4. Juntar a lentilha, o sal e a água e cozinhar por 20 minutos;
5. Se for necessário, adicionar mais água;
6. Por último, adicionar o espinafre picadinho;
7. Servir com batata cozida.

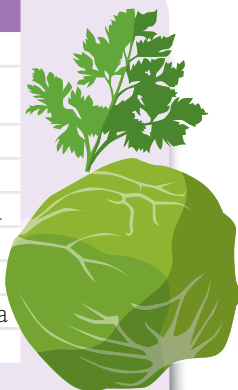
Valor nutricional:

Energia: 189kcal; Proteína: 17g; Carboidrato: 6g; Lipídeos: 6,2g; Fibra: 2,2g; Vitamina A: 1 23,09mcgEAR; Ferro: 3,72mg; Vitamina C: 18,65mg; Cálcio: 45,59mg; Zinco: 4,3mg; Sódio: 248mg.



Maria Rita (arroz com carne moída, temperos e repolho)

Ingredientes	Medida caseira
Arroz cru	2 colheres de sopa
Carne (patinho ou alcatra ou coxão mole ou músculo - moído ou picado)	3 colheres de sopa
Repolho branco	1 colher de sopa
Cheiro verde picadinho	1 colher de sobremesa
Alho	1 colher de chá nivelada
Cebola	1 colher de chá
Óleo	1 colher de café
Sal	1 colher de café nivelada
Água	1 xícara e meia de chá



Modo de preparo

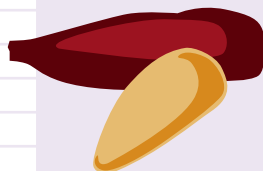
1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Numa panela pequena, colocar o óleo, a cebola e o alho;
3. Acrescentar em seguida a carne moída e cozinhar;
4. Acrescentar o repolho;
5. Adicionar o arroz;
6. Adicionar a água e o sal e cozinhar por 20 minutos ou até que os grãos fiquem bem macios;
7. Por último, adicionar o cheiro verde picadinho e misturar.

Valor nutricional:

Energia: 181kcal; Proteína: 15g; Carboidrato: 17g; Lipídeos: 6,1g; Fibra: 0,76g; Vitamina A: 15,85mcgEAR; Ferro: 2,34mg; Vitamina C: 7,23mg; Cálcio: 21,38mg; Zinco: 3,9mg; Sódio: 233mg.

Arroz com pinhão e peixe com repolho roxo

Ingredientes	Medida caseira
Arroz cozido papa	3 colheres de sopa
Pinhão cozido e sem casca	1 colher de sopa
Peixe cozido	1 posta grande
Repolho	1 colher de sopa
Cebola	1 colher de chá
Óleo	1 colher de café
Sal	1 colher de café nivelada



Modo de preparo

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Preparar o arroz papa - seguir procedimento da página 4;
3. Acrescentar o pinhão picado;
4. A parte, cozinhar o peixe com o óleo e a cebola, após 30 segundos acrescentar o sal e o repolho e cozinhar por 3 minutos com acréscimo de 100 ml de água (1/2 xícara de chá).

Valor nutricional:

Energia: 236kcal; Proteína: 12g; Carboidrato: 24g; Lipídeos: 10g; Fibra: 2,5g; Vitamina A: 1,24mcgEAR; Ferro: 1,57mg; Vitamina C: 7,86mg; Cálcio: 29,28mg; Zinco: 0,12mg; Sódio: 206mg.

Purê de batata baroa, arroz com feijão e frango desfiado

Ingredientes	Medida caseira
Batata baroa	1 unidade média
Arroz cozido papa	3 colheres de sopa
Feijão cru	4 colheres de sopa
Frango desfiado	2 colheres de sopa
Sal	1 colher de café nivelada



Modo de preparo

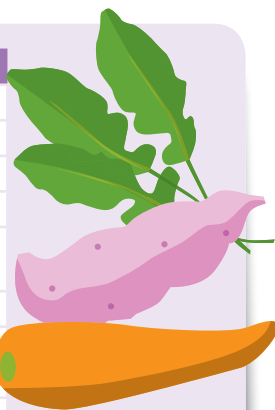
1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Preparar o purê, amassando a batata baroa cozida e acrescentando o sal;
3. Preparar o arroz papa, o feijão e o frango desfiado, conforme preparações das páginas 4 e 5.

Valor nutricional:

Energia: 280kcal; Proteína: 17,1g; Carboidrato: 39g; Lipídeos: 6,2g; Fibra: 4,5g; Vitamina A: 17,48mcgEAR; Ferro: 3,77mg; Vitamina C: 14,46mg; Cálcio: 56,44mg; Zinco: 1,67mg; Sódio: 248mg.

Purê de batata doce com rúcula, arroz com cenoura ralada e carne desfiada

Ingredientes	Medida caseira
Batata doce cozida	3 colheres de sopa
Rúcula	½ xícara de chá
Arroz cru	2 colheres de sopa
Cenoura crua	1 colher de sopa cheia
Carne (patinho ou alcatra ou coxão mole ou músculo - moído ou picado)	2 colheres de sopa cheia
Alho	1 colher de chá nivelada
Cebola	1 colher de chá
Óleo	1 colher de café
Sal	1 colher de café nivelada
Água	1 xícara e meia de chá



Modo de preparo

1. Separar todos os ingredientes e utensílios que serão utilizados;
2. Em uma panela pequena, aquecer o óleo e adicionar a cebola, mexer, acrescentar o alho, a carne e cozinhar;
3. Adicionar a cenoura ralada;
4. Acrescentar o arroz e cozinhar por mais 30 segundos;
5. Adicionar a água e o sal e cozinhar por 20 minutos ou até que os grãos fiquem bem macios;
6. Diminuir a chama e cozinhar até a água secar;
7. A parte, preparar o purê, amassando a batata doce cozida;
8. Por último, misturar a rúcula picada.

Valor nutricional:

Energia: 221kcal; Proteína: 13g; Carboidrato: 29g; Lipídeos: 5,8g; Fibra: 1,4g; Vitamina A: 678,33mcgEAR; Ferro: 2,63mg; Vitamina C: 23,23mg; Cálcio: 47,29mg; Zinco: 3,4mg; Sódio: 234mg.

Saiba como proteger as crianças das principais carências nutricionais do Brasil

Quem é mais afetado pela deficiência?

- Crianças que não receberam aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de vida ou que não foram amamentadas;
- Crianças menores de 5 anos;
- Mulheres que estão amamentando.

Como prevenir e evitar a deficiência de vitamina A?

- Amamente seu filho com leite materno exclusivo até os 6 meses de idade e continue amamentando pelo menos até os 2 anos de idade;
- Consuma alimentos fontes de vitamina A, tais como:
 - Fígado, gema de ovo;
 - Frutos e óleos de: dendê, buriti, pupunha, tucumã e pequi;
 - Vegetais verdes-escuros: agrião, almeirão, brócolis, coentro e outros;
 - Frutas e legumes amarelados como: manga, mamão, pitanga, abobora, cenoura, batata-doce e outros.



Vitamina C e Ferro

Quem é mais afetado pela deficiência?

- Crianças menores de 2 anos;
- Mulheres grávidas;
- Mulheres que estão amamentando.

Como prevenir e evitar as deficiências de Ferro?

Amamente seu filho com leite materno exclusivo até os 6 meses de idade e continue amamentando pelo menos até os 2 anos de idade;

Consuma alimentos fontes de Ferro junto com fontes de vitamina C. A vitamina C facilita a absorção do Ferro

Fontes de Ferro:

- Carnes (gado, aves e peixes), fígado, rim, coração;
- Vegetais verdes-escuros, como: brócolis, couve e outros;
- Alimentos com farinhas de trigo e de milho.

Fontes de vitamina C:

laranja, limão, acerola e outros.

Alimentos que prejudicam a absorção do Ferro:

Leite, refrigerante, café e chá. Evite consumi-los junto com fontes de ferro.



Iodo

Quem é mais afetado pela deficiência?

População em geral.

Como prevenir e evitar as deficiências de Iodo?

Consuma alimentos fontes de Iodo, tais como:

- Peixe de água salgada, ostras, caranguejo, siri e camarão;
- Sal iodado.

Orientações para comprar e conservar o sal:

- Ao comprar o sal, veja na embalagem se ele é iodado;
- O sal para uso de animal não possui iodo, portanto, não faça comida em casa com esse tipo de sal;
- Use sal que esteja dentro da validade, pois o sal vencido prejudica a qualidade do iodo, com isso não terá mais o efeito de proteger a saúde;
- Ao abrir o saco do sal, deixe-o na mesma embalagem (saco) e coloque-o dentro de um recipiente com tampa, de vidro ou plástico, em locais frescos, secos e ventilados;
- Não deixe o sal em locais quentes como, por exemplo, junto ao fogão;
- Evite colocar colher molhada na embalagem de sal e não o coloque dentro da geladeira, pois a umidade prejudicará a qualidade do iodo.



Você sabia?

Para o adequado consumo da polpa do açaí é necessário:

- 1) Colher e debulhar os frutos sobre lona ou toalha de plástico evitando o contato com a terra;
- 2) Retirar os frutos inapropriados para o consumo e outros contaminantes em caixas de plástico furadas;
- 3) Realizar quatro etapas de lavagem dos frutos:
 - a) pré-lavagem em água corrente para retirada da sujeira mais visível;
 - b) imersão em água tratada em temperatura ambiente ou morna (40 a 60 graus) para amolecimento dos frutos;
 - c) lavagem em água clorada (para cada litro de solução utilizar 2,5 ml de hipoclorito de sódio a 2%), deixando de submerso por cerca de 20 a 40 minutos;
 - d) lavagem dos frutos em água corrente, para retirar o excesso de cloro;
- 4) Despolpar os frutos com água filtrada, fervida ou tratada e em seguida passados em peneira limpa;
- 5) Embalar e congelar imediatamente a polpa extraída ou passar por tratamento térmico (pasteurização sob a temperatura de 80 °C a 85 °C, durante 10 segundos, e imediatamente resfriar-la);
- 6) Após a extração recomenda-se o consumo imediato da polpa, pois ela é bastante perecível. O armazenamento deverá ser feito por congelamento (por até 3 meses) ou de acordo com a data de validade da embalagem.



Disque Saúde
0800 61 1997

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde
www.saude.gov.br/bvs



**Organização
Pan-Americana
da Saúde**
*Escritório Regional para as Américas da
Organização Mundial da Saúde*



Ministério Governo
da Saúde Federal