

RECEITAS PARA CRIANÇAS COM APLV

Volume II

MOMENTOS ESPECIAIS



DANONE

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION

Bolo de CHOCOLATE

By Carla Maia



Rendimento: 30 fatias

Massa

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de leite vegetal
- 1 xícara (chá) de chocolate em pó sem leite
- 1 xícara (chá) de água fervente
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 colher (sopa) cheia de purê de inhame (cozido e triturado no mixer ou no processador até formar uma pasta)
- 2 colheres (sopa) de essência de baunilha
- 1 e 1/2 colher (sopa) de fermento em pó
- Chocolate granulado sem leite

Cobertura de chocolate sem leite

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de leite vegetal
- 2 colheres (sopa) de açúcar demerara
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó sem leite
- 2 colheres (sopa) de purê de inhame (cozido e triturado no mixer ou no processador até formar uma pasta)
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 2 colheres (sopa) de essência de baunilha

Modo de preparo

1. Preaqueça o forno a 180° (temperatura média)
2. Reserve a farinha
3. Bata no liquidificador os demais ingredientes (exceto o fermento) até formar uma mistura lisa e espessa
4. Em um recipiente, coloque a farinha de trigo e junte essa mistura. Mexa até formar uma massa homogênea
5. Acrescente o fermento e misture delicadamente
6. Unte uma forma redonda de 30 cm de circunferência e em seguida despeje a massa
7. Espalhe delicadamente a cobertura no bolo e polvilhe com chocolate granulado sem leite.

Modo de preparo

Leve ao fogo todos os ingredientes e mexa até desgrudar do fundo da panela

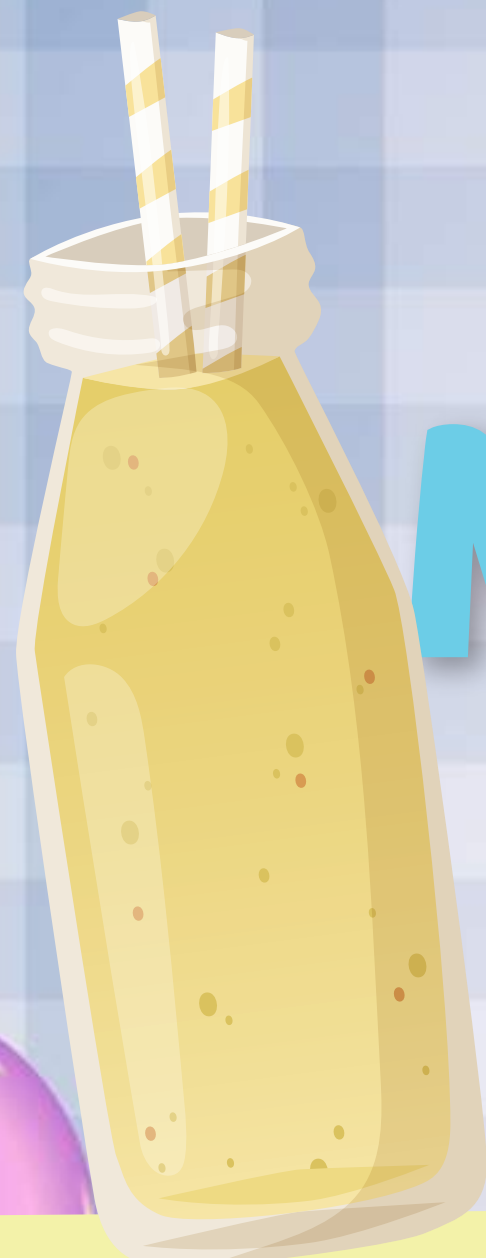
Dica esperta!

Você pode substituir o açúcar refinado pelo demerara ou por frutas secas.



Sempre verifique a ausência de derivados e traços de leite e outros alergênicos nos alimentos utilizados nas receitas

FROZEN DE MARACUJÁ E MANGA *com Neoforte*



By Jaqueline Neves



Rendimento: 6 copos de 100 ml

Ingredientes

- 2 xícaras de manga (Palmer ou Tommy) cortada em cubinhos e congelada
- 1 xícara de polpa de maracujá com as sementes
- 1 colher (sobremesa) de açúcar
- 3 colheres-medida de NEOFORTE sabor baunilha
- 50 ml de água fria

Modo de preparo

1. Separe 2 colheres (sopa) de polpa de maracujá e acrescente 1 colher (sobremesa) de açúcar. Mexa bem para que o açúcar se dissolva por completo na polpa. Reserve para a calda.
2. Bata a manga congelada e o restante da polpa de maracujá até que se forme um creme
3. Acrescente o NEOFORTE dissolvido em 50 ml de água fria e bata para que incorpore bem
4. Despeje em taças e coloque a calda por cima



Sempre verifique a ausência de derivados e traços de leite e outros alergênicos nos alimentos utilizados nas receitas



COXINHA

de frango



By Vivian Novaes



Rendimento: 45 unidades pequenas

Recheio

Ingredientes

- 1 peito de frango
- 2 cebolas médias picadas
- 1 dente de alho
- 4 colheres (sopa) de cebolinha picada
- 1 colher (sopa) azeite
- 2 tomates sem pele e sem sementes
- 2 colheres (chá) de sal

Modo de preparo

1. Cozinhe o frango, 1 cebola e a cebolinha em panela de pressão por 30 minutos
2. Reserve o caldo para a massa
3. Em uma panela, refogue o azeite, a cebola e o alho, acrescente o frango cozido e desfiado, o sal e o tomate
4. Misture bem, deixe esfriar e reserve



Sempre verifique a ausência de derivados e traços de leite e outros alergênicos nos alimentos utilizados nas receitas

Massa

Ingredientes

- 4 batatas médias
- 2 colheres (sopa) de creme vegetal (sem leite)
- 1 colher (chá) de sal
- 5 xícaras (chá) de farinha de trigo

Modo de preparo

1. No caldo em que o frango foi cozido, acrescente as batatas e cozinhe por 20 minutos
2. Amasse as batatas e reserve
3. Em uma panela adicione o creme vegetal, 4 xícaras de caldo de frango, sal e adicione aos poucos a farinha de trigo
4. Mexa até soltar do fundo da panela
5. Acrescente as batatas ainda quentes, incorpore e deixe a massa esfriar
6. Abra as porções da massa do tamanho desejado, recheie e modele no fundo de cone
7. Passe pelas claras e farinha de rosca e frite-as em óleo quente
8. Sirva e faça a festa!

Para empanar

- 3 claras
- 1 xícara de farinha de rosca (sem leite)
- Óleo vegetal (girassol, canola) para fritar

BEIJINHO

de coco queimado

By Carla Maia



Rendimento: 25 unidades

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de purê de batata doce branca (cozida e triturada no mixer ou no processador até formar uma pasta)
- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara
- 1 xícara (chá) de flocos de coco queimado

Modo de preparo

1. No liquidificador, leve todos os ingredientes, inclusive os flocos de coco queimado e bata até formar uma massa lisa
2. Transfira para uma panela
3. Leve ao fogo brando e mexa vigorosamente por 20 minutos ou até desgrudar completamente no fundo da panela
4. Retire a panela do fogo, transfira o beijinho para um recipiente e deixe esfriar
5. Espalhe um pouquinho de azeite ou óleo nas mãos e faça bolinhas de aproximadamente 2,5 cm
6. Passe as bolinhas nos flocos de coco queimado e coloque em forminhas para doces
7. Sirva a seguir

Dica esperta!

Como substituir o açúcar
Você poderá substituir o açúcar por 1 xícara (chá) de uvas-passas brancas:

1. Coloque as uvas-passas brancas em uma panela com água o suficiente para cobri-las. Leve ao fogo alto e ferva por 3 minutos.
2. Descarte a água de fervura e leve as uvas-passas brancas ao liquidificador com os demais ingredientes
3. Bata até formar mistura lisa e espessa e siga as demais etapas da receita



Sempre verifique a ausência de derivados e traços de leite e outros alergênicos nos alimentos utilizados nas receitas

ESFIRRA

nutritiva



By Jaqueline Neves



Rendimento: 30 unidades

Massa

Ingredientes

- 1 sachê de fermento para pães
- 1 colher (sobremesa) de açúcar
- 2 xícaras de água morna
- 1/2 xícara de óleo de girassol
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de farinha de linhaça
- 5 1/2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de espinafre picado
- 1 xícara de couve picada
- 1 xícara de cheiro-verde picado

Modo de preparo

1. Bata o espinafre, a couve e o cheiro-verde com as 2 xícaras de água morna
2. Misture todos os ingredientes secos, despeje o óleo e a água que foi batida com o espinafre, a couve e o cheiro-verde, bem devagar. Amasse até a massa desgrudar das mãos (se precisar, coloque aos poucos mais farinha)
3. Descanse por 20 minutos
4. Faça as bolinhas, abra a massa e recheie conforme a sua preferência (carne, frango ou legumes)
5. Leve para assar até que a massa fique dourada na parte de baixo

Dica esperta!

Usando a imaginação e a criatividade, você poderá preparar recheios incríveis e diferentes. Surpreenda!



Sempre verifique a ausência de derivados e traços de leite e outros alergênicos nos alimentos utilizados nas receitas



VOCÊ SABIA?

NÃO EXISTE ALERGIA À LACTOSE!

Alergia alimentar é a reação anormal à proteína¹ do alimento e que envolve o sistema imunológico, e no caso da APLV (alergia à proteína do leite de vaca), a reação é à proteína do leite. Intolerância é a reação ao açúcar do leite, que é a lactose.

ONDE BUSCAR
MAIS INFORMAÇÕES?



www.alergiaaoleitedevaca.com.br



[/danonealergiaalimentar](https://www.facebook.com/danonealergiaalimentar)

NEOFORTE NÃO CONTÉM GLÚTEN.

CONSULTE SEMPRE SEU MÉDICO E/OU NUTRICIONISTA.

NEOFORTE FOI DESENVOLVIDO PARA CRIANÇAS COM NECESSIDADES ESPECÍFICAS E DEVE SER CONSUMIDO CONFORME RECOMENDAÇÃO DO PROFISSIONAL DE SAÚDE.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: 1. Bahna SL et al. Cow's milk allergy versus cow milk intolerance. Ann Allergy Asthma Immunol. 2002 Dec;89(6 Suppl 1):56-60.



0800-551404
danonenutricao.com.br