

# E-BOOK DE RECEITAS

*para o Almoço*



*Escola*  
**nutridinhos**

---

# FRASES PARA USAR NA HORA DA REFEIÇÃO

- Vamos investigar e ver se está quentinho ou gelado?
- Será que a gente consegue sentir o cheiro desse alimento e ver se o cheiro está bom?
- Será que essa comidinha está macia ou dura? Vamos colocar o dedinho para ver?
- Acho que esse lanchinho merece um beijo, vamos juntos? (Parabenize se conseguir)
- Vamos ver se conseguimos equilibrar na boca ou na testa esse alimento? Quantos segundos será que vamos conseguir?
- Agora uma lambida o mais rápido que conseguir, depois em câmera lenta.
- Vamos equilibrar esse alimento no dente, sem morder?
- Vamos fazer uma torre/pirâmide com esses alimentos?
- Será que se a gente soprar esse alimento, ele consegue rolar ou cair da nossa mão?

## 7 DIAS DE DESAFIOS

### DIA 1

Chame a criança para ajudar a montar uma mesa bem bonita para o almoço ou jantar. Deixe a imaginação fluir! Decore a mesa com brinquedos, com elementos dos desenhos que ela gosta...

### DIA 2

Sente-se à mesa para a refeição, e depois faça um desenho bem lindo do alimento preferido.

### DIA 3

Leve seu brinquedo favorito para participar da refeição com você e sua família.

### DIA 4

Faça um pratinho da curiosidade (coloque um prato do lado e peça para criança escolher um alimento para investigar o cheiro, a textura, temperatura com beijinhos... e deixar no prato durante a refeição)

### DIA 5

Chame a criança para te ajudar a preparar a refeição desse dia.

### DIA 6

Peça para a criança escolher algum alimento que ela ainda não consome e combine com ela de deixar esse alimento no prato dela durante toda a refeição, mesmo que ela não vá comer

### DIA 7

Brincadeira “Adivinhe o ingrediente” (chame a criança durante a refeição, para adivinhar quais são os ingredientes da receita)

# CARBOIDRATOS

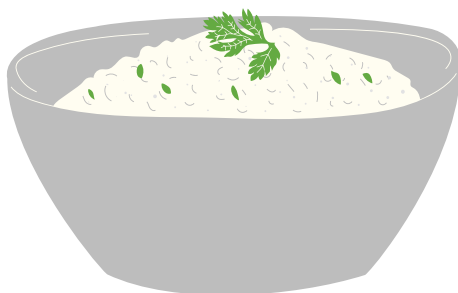
*Arroz*

## ARROZ

- 1 xícara de arroz
- 1 colher de óleo
- 2 dentes de alho picados ou triturados
- Sal e temperos à gosto

Primeiramente, leve uma panela ao fogo, deixe-a aquecer junto ao óleo e alho, deixe refogar até dourar. Em seguida, adicione o arroz e, também, deixe refogar. Adicione 600ml de água fervente, coloque o sal. Tampe a panela e espere até que a água evapore totalmente. O arroz já está pronto...

Coloque o arroz cozido em um recipiente e sirva a vontade.

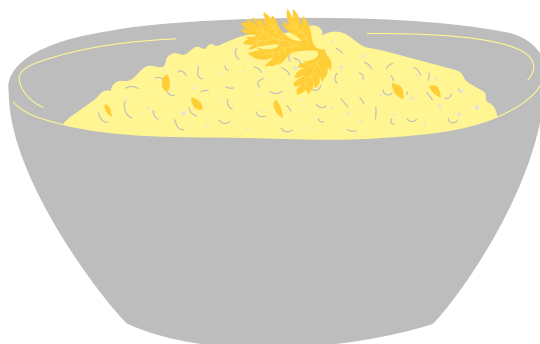


## ARROZ AMARELO

- 1 xícara de arroz
- 1 colher de óleo
- 2 dentes de alho picados ou triturados
- Sal e temperos à gosto
- 1 colher de sobremesa de açafrão

Primeiramente, leve uma panela ao fogo, deixe-a aquecer junto ao óleo, alho e açafrão, deixe refogar até dourar. Em seguida, adicione o arroz e, também, deixe refogar. Adicione 600ml de água fervente, coloque o sal. Tampe a panela e espere até que a água evapore totalmente. O arroz já está pronto...

Coloque o arroz cozido em um recipiente e sirva a vontade.



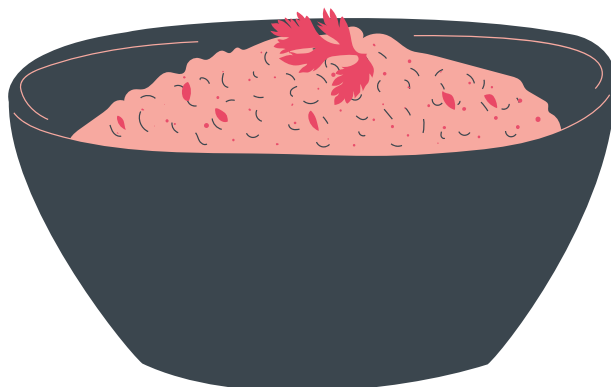
## ARROZ ROSA

- 1 xícara de arroz
- 1 colher de sopa de óleo
- 2 dentes de alho picados ou triturados
- Sal e temperos à gosto
- 50mL de suco de beterraba

Para a tinta de beterraba: descasque e corte uma beterraba, bata no liquidificador com 200mL de água, depois de pronto só peneirar.

Primeiramente, leve uma panela ao fogo, deixe-a aquecer junto ao óleo e alho, deixe refogar até dourar. Em seguida, adicione o arroz e, também, deixe refogar. Adicione 500ml de água fervente, 50mL de suco de beterraba e coloque o sal. Tampe a panela e espere até que a água evapore totalmente. O arroz já está pronto...

Coloque o arroz cozido em um recipiente e sirva a vontade.



## ARROZ COM MILHO

- 1 xícara de arroz
- 1 colher de óleo
- 2 dentes de alho picados ou triturados
- Sal e temperos a gosto
- 150g de milho cozido (sem espiga)

Primeiramente, leve uma panela ao fogo, deixe-a aquecer junto ao óleo e alho, deixe refogar até dourar. Em seguida, adicione o arroz e, também, deixe refogar. Adicione 600ml de água fervente, coloque o sal. Tampe a panela e espere até que a água evapore totalmente. O arroz já está pronto...

Coloque o arroz cozido em um recipiente e misture com o milho e sirva a vontade.



## ARROZ CROCANTE

- 2 colheres de sobremesa de arroz cozido

Amasse bem o arroz com um amassador, coloque na forminha de assar com o auxílio de outra forminha amasse o arroz, assar em 180° na airfrayer por 10 minutos ou até que fique crocante





## BOLACHA DE ARROZ E CHIA

- 2 colheres de sobremesa de arroz cozido e triturado
- 2 colheres de sobremesa de queijo
- 1 colher de sobremesa de chia
- 1 colher de sobremesa de leite
- 1 colher de sobremesa de azeite
- 3 colheres de sobremesa de tapioca
- 1 pitada de sal

Aqueça o leite, coloque no liquidificador e bata com o arroz e o azeite. Transfira para um recipiente e misture com o queijo, a chia e o sal. Finalize com a tapioca e mexa até obter uma massa homogênea.

Coloque na geladeira por cerca de 20 minutos. Forre a bancada com um plástico, pegue uma pequena porção da massa e cubra-a com outro plástico para abrir com o rolo. Quanto mais fininha, mais crocantes ficarão. Corte em diferentes formatos com o auxílio de aros ou corte no formato que desejar. Coloque em forma untada e asse em forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 20 minutos ou até ficarem levemente douradas.





## BOLINHO DE ARROZ

### Ingredientes:

- 4 colheres de sopa de arroz cozido e triturado
- 1 colher de sobremesa de espinafre triturado
- 2 colheres de sobremesa de queijo parmesão ralado
- 1 pitada de sal
- 4 colheres de sobremesa de ovo

Em um recipiente adicione o arroz, espinafre, queijo e temperos e misture bem. Em seguida coloque o ovo aos poucos, misture novamente e aperte a massa formando pequenas bolinhas.

Leve as bolinhas na airfryer ou forno pré aquecido 180°C por 15 minutos.





## BOLINHO DE ARROZ COM LENTILHA

### Ingredientes:

- 4 colheres de sopa de arroz cozido e triturado
- 1 colher de sobremesa de lentilha
- 2 colheres de sobremesa de queijo parmesão ralado
- 1 pitada de açafrão
- 1 pitada de sal
- 4 colheres de sobremesa de ovo

Em um recipiente adicione o arroz, a lentilha, queijo e temperos e misture bem. Em seguida coloque o ovo aos poucos, misture novamente e aperte a massa formando pequenas bolinhas. Leve as bolinhas na airfryer ou forno pré aquecido 180°C por 15 minutos.





## BOLINHO DE ARROZ COM ESPINAFRE

### Ingredientes:

- 4 colheres de sopa de arroz cozido e triturado
- 1 colher de sobremesa de espinafre triturado
- 2 colheres de sobremesa de queijo parmesão ralado
- 1 pitada de sal
- 4 colheres de sobremesa de ovo

Em um recipiente adicione o arroz, espinafre, queijo e temperos e misture bem. Em seguida coloque o ovo aos poucos, misture novamente e aperte a massa formando pequenas bolinhas.

Leve as bolinhas na airfryer ou forno pré aquecido 180°C por 15 minutos.



# CARBOIDRATOS

*Macarrão*



## PETISCO DE MACARRÃO CROCANTE

- 200g de macarrão cozido do tipo "Padre Nosso"
- Temperos a gosto (páprica e orégano)
- Sal a gosto
- 1 colher de sopa de Azeite

Unte uma forma com o azeite e espalhe o macarrão cozido ao dente. Em seguida, adicione os temperos, o sal e leve ao forno pré aquecido a 180°C, por 20 minutos.

Dica: caso prefira, coloque o macarrão na Airfryer, tempere e deixe assar por 15 minutos a 180°C. Lembre - se de ir mexendo o macarrão, para ele não queimar.

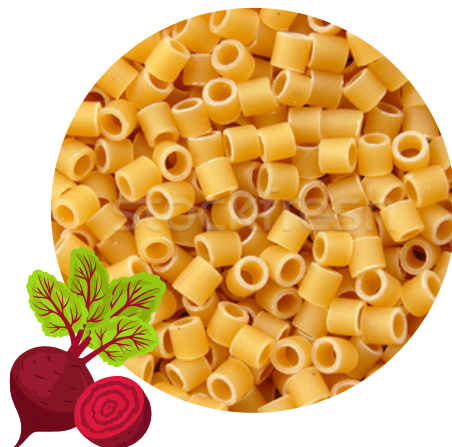




## MACARRÃO CROCANTE DE BETERRABA

- 200g de macarrão cozido do tipo "Ave Maria"
- Temperos a gosto (páprica e orégano)
- Sal a gosto
- 1 colher de sopa de Azeite
- 1 beterraba média

Retire a casca da beterraba e corte em 4 pedaços grandes. Ferva 1L de água, adicione sal e coloque o macarrão para cozinhar junto com os pedaços de beterraba. Quando o macarrão já estiver cozido, escorra a água e tempere como desejar. Em seguida, adicione o azeite e leve à Airfryer a 200°C por 10 minutos.





## MACARRÃO COM MOLHO DE TOMATE

- 10 tomatinhos cereja
- 200gr de macarrão cozido
- Orégano, sal e temperos a gosto
- 1/4 de cebola ralada
- Fio de azeite

Pique o tomate cereja, triture ou bata no liquidificador. Em uma panela, jogue um fio de azeite e a cebola ralada, deixe fritar e jogue os tomates. Deixe cozinhar por alguns minutos. Passe o molho em uma peneira e se preferir, coloque em uma bisnaga (de ketchup) e despeje no macarrão.



## MACARRÃO COM MOLHO VERMELHO

- 500g de macarrão de letrinhas
- 340g de molho de tomate

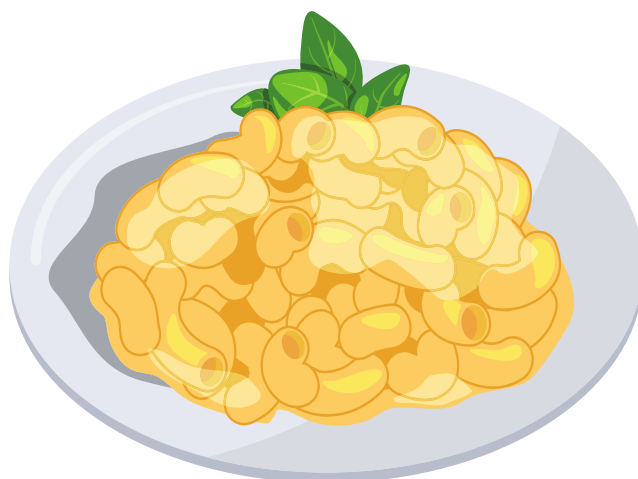
Coloque água em uma panela, espere ferver e acrescente 500 gramas de macarrão espaguete. Cozinhe de acordo com a orientação do pacote. Escorra e reserve. Em uma panela, coloque 1 fio de azeite e refogue meia cebola picada e 2 dentes de alho picados. Depois, adicione 340 gramas de molho de tomate, sal e temperos a gosto. Junte o macarrão ao molho e misture.



## MOLHO BRANCO

- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 3 xícaras de leite
- 1 colher de sopa de queijo muçarela (opcional)
- Temperos a gosto (nóz-moscada e sal)

Em uma frigideira, coloque a manteiga e ligue o fogo. Quando a manteiga derreter, adicione a farinha de trigo e misture bem. Após formar uma massinha, jogue o leite aos poucos, misturando tudo sem parar. Adicione o leite até virar uma consistência cremosa. Por fim, adicione o queijo, sal e nóz-moscada.

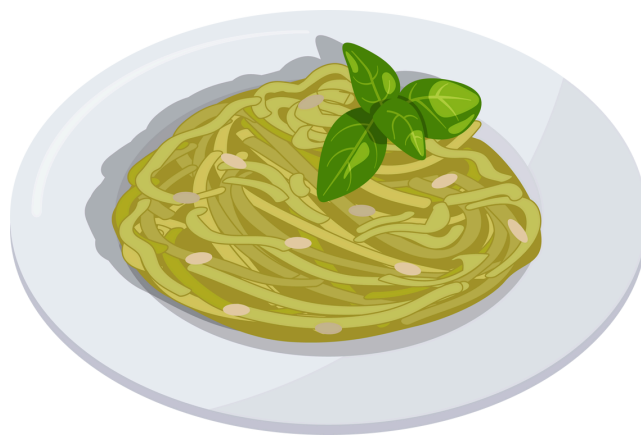


## MOLHO PESTO PARA O MACARRÃO

Molho pesto:

- 1 e 1/2 xícara de chá de azeite
- Sal e orégano a gosto
- 1 xícara de chá de manjericão fresco
- 1 xícara de chá de espinafre

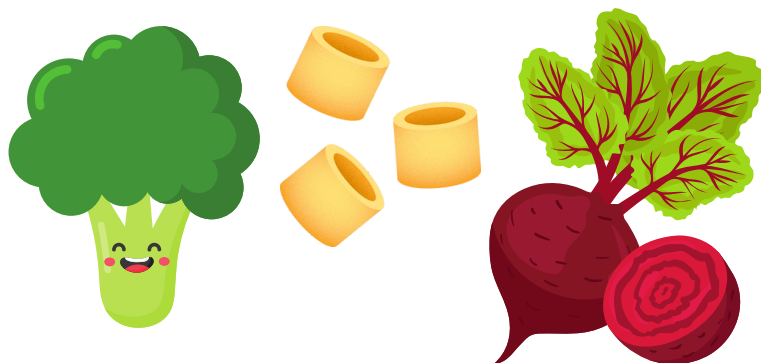
Lave e seque bem a as folhas. Bata no liquidificador ou processador o azeite com as folhas. Tempere com sal e orégano a gosto.



## MACARRÃO COLORIDO COM BETERRABA E BRÓCOLIS

- 200g de macarrão cozido do tipo "Ave Maria"
- Temperos a gosto (páprica e orégano)
- Sal a gosto
- 1 colher de sopa de Azeite
- 6 colheres de sopa de tinta de beterraba
- Brócolis

Higienize o brócolis e, em uma frigideira, adicione azeite e temperos para refogá-lo. Ferva 1litro de água, adicione sal e coloque o macarrão para cozinhar junto com os pedaços de beterraba. Quando o macarrão já estiver cozido, escorra a água e tempere como desejar. Por fim, adicione o brócolis picado.

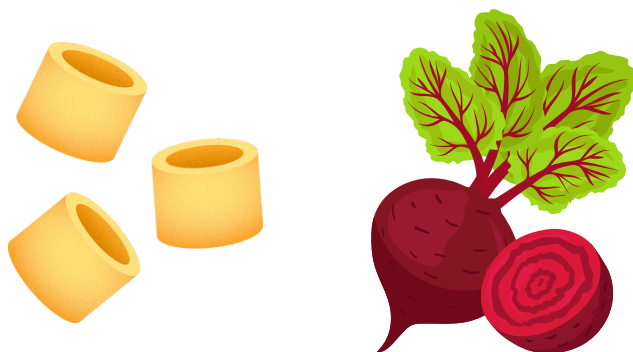


## MACARRÃO ROSA

- 200g de macarrão cozido do tipo "Ave Maria"
- Temperos a gosto (páprica e orégano)
- Sal a gosto
- 1 colher de sopa de Azeite
- 6 colheres de sopa de tinta de beterraba

Em uma frigideira, adicione azeite e temperos para refogá-lo. Ferva 1litro de água, adicione sal e coloque o macarrão para cozinhar junto com os pedaços de beterraba. Quando o macarrão já estiver cozido, escorra a água e tempere como desejar.

Você também pode adicionar pedacinhos de brócolis.



## MACARRÃO DE ABOBRINHA

- 2 colheres de sopa de tiras de abobrinha
- 2 colheres de sopa de molho de tomate
- 1 fio de azeite

Com o auxílio de um ralador, rale a abobrinha em tiras finas e longas (sem a casca, ela ficará mais semelhante ao macarrão tradicional). Em uma panela, ferva a água. Adicione o sal e a abobrinha, deixe cozinhar por cerca de 2 minutos. Em uma frigideira, doure o alho (opcional) com um fio de azeite e quando estiver dourado adicione a abobrinha e adicione o molho de tomate já pronto.



# LEGUMINOSAS

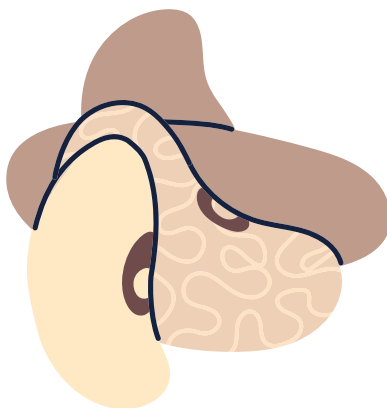
*Feijão*



## FEIJÃO

- 1 xícara de feijão cru
- Sal e temperos a gosto

Primeiramente, deixe o feijão de molho por 2 horas. Escorra a água e coloque os grãos em uma panela de pressão, adicione 500ml de água e temperos. Deixe cozinhar até que a panela fique com pressão. Em seguida, retire os grãos cozidos da panela e verifique se já está cozido - caso não esteja basta colocar para cozinhar por mais alguns minutos.



## CALDINHO DE FEIJÃO

- 1 xícara de feijão vermelho cozido
- 1 xícara de água
- Fio de azeite
- sal, alho e temperos a gosto

Coloque um fio de azeite em uma panela e despeje todos os ingredientes e deixe por alguns minutos. Sirva a vontade.



## FEIJÃO CROCANTE

- 3 colheres de sobremesa de feijão cozido ao dente
- 1 colher de chá de azeite
- Sal e temperos a gosto (páprica e orégano)

Basta misturar todos os ingredientes e levar ao forno ou air fryer à 140° por cerca de 20 minutos.

Dica: Para aumentar o rendimento da receita, aumente a quantidade de feijão.

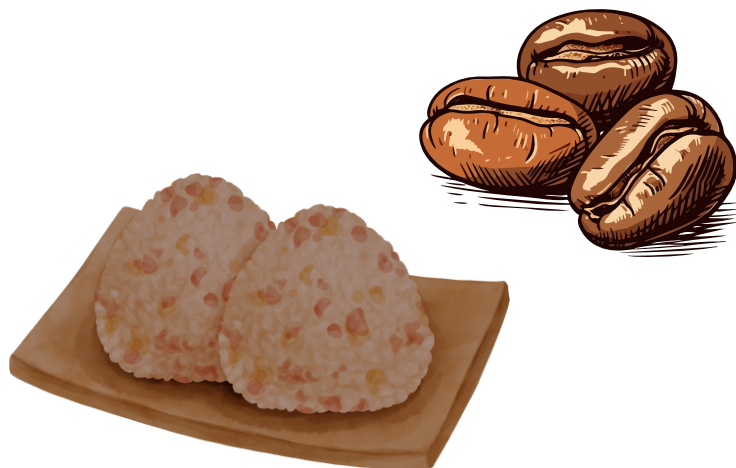




## BOLINHO DE FEIJÃO

- 1 colher de sopa de feijão carioca cozido
- 1 dente de alho triturado
- Sal e temperos à gosto (salsinha, orégano)
- 2 colheres de sobremesa de farinha de mandioca torrada

Amasse os feijões completamente, depois adicione 2 colheres de farinha de mandioca até formar uma massa. Coloque os temperos e misture bem, depois forme pequenas bolinhas com a massa e passe na farinha de mandioca para empanar. Asse no forno pré aquecido 180°C por 20 minutos.



## BISCOITO DE FEIJÃO

- 3 colheres de sobremesa de feijão preto ou carioca bem cozido
- 2 colheres de sobremesa de farinha de mandioca torrada
- 1 colher de sobremesa de queijo muçarela
- Alho, sal e temperos a gosto (salsinha, orégano)

Amasse os feijões completamente, depois adicione as colheres de farinha de mandioca e o queijo até formar uma massa. Coloque os temperos e misture bem, depois forme pequenas bolinhas com a massa. Asse no forno pré aquecido 180°C por 20 minutos.



## CROQUETE DE FEIJÃO

- 2 colheres de sobremesa de feijão cozido e triturado
- 1 colher de sobremesa de farinha de mandioca torrada
- 2 colheres de sobremesa de queijo mussarela ralado
- Sal e chimichurri a gosto

Em um recipiente adicione todos os ingredientes e misture bastante até formar uma massa. Em seguida modele em formato de pequenos discos apertando bem. Leve para assar na airfryer pré aquecida a 180°C por 15 minutos ou até formar uma casquinha crocante.



# LEGUMINOSAS

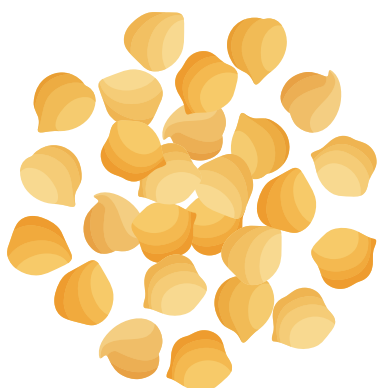
*Grão de Bico*



## GRÃO DE BICO CROCANTE

- 3 colheres de sopa de grão de bico cozido
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 pitada de lemon pepper
- 1 pitada de chimichurri
- 1 pitada de paprica/colorau
- 1 pitada de sal

Coloque o grão de bico de molho na água um dia antes, depois troque a água e cozinhe. Em uma tigela, coloque o grão de bico, azeite e temperos e misture bem. Leve a air fryer pré aquecida a 180°C por 10 minutos ou até ficar crocante.

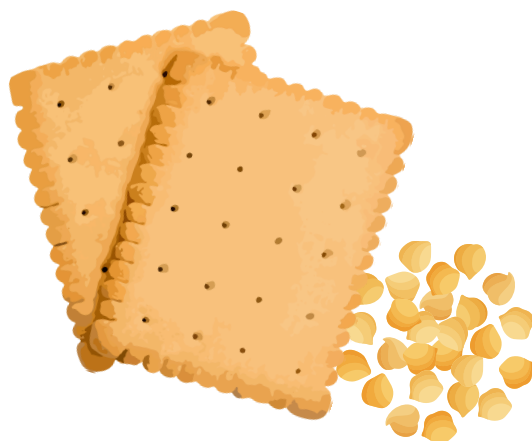




## BOLACHA DE GRÃO DE BICO

- 3 colheres de sobremesa de grão de bico triturado
- 2 colheres de sobremesa de farinha de aveia
- 2 colheres de sobremesa de azeite
- 1 pitada de chimichurri
- 1 pitada de paprica/colorau
- 1 pitada de sal

Coloque o grão de bico de molho na água um dia antes, depois troque a água e cozinhe. Triture o grão de bico e adicione os demais ingredientes, misturando bem. Quando formar uma massa abra com um rolo e faça formatos de pequenas bolachas. Leve a air fryer pré aquecida a 180°C por 10 minutos ou até ficar crocante.



# PROTEÍNAS

*Carne Vermelha*

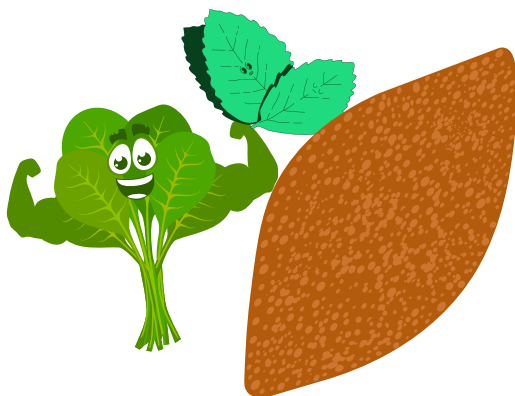
## KIBE DE ESPINAFRE

Ingredientes:

- 500g de carne para kib
- 3 colheres de sobremesa de espinafre

Em um recipiente, misture os ingredientes até incorporar o espinafre na massa do kibe. Separe em porções para montar o formato desejado e coloque à 180°C na air-fryer de 10 a 15 minutos ou no forno de 15 a 20 minutos.

**Dica de chefe:** você pode adicionar diferentes recheios no kibe, como: cubinho de queijo, carne moída, legumes, etc. Deixe a criatividade fluir!





## KIBE DE SOJA

- 2 colheres de sopa de proteína de soja texturizada (PTS)
- 2 colheres de sopa de trigo para quibe
- Pitada de sal, páprica, chimichurri, orégano
- Hortelã, salsinha e cebolinha picadinhas
- Fio de azeite

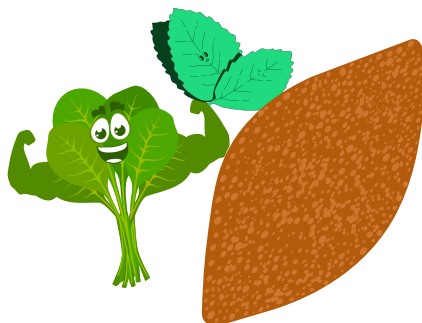
### Pré Preparo

Colocar PTS na água quente por trinta minutos até hidratar. Fazer o mesmo com o trigo. Depois só escorrer em uma peneira e começar o preparo.

### Preparo

Adicionar a PTS, trigo, temperos, folhosas e um fio de azeite, e misturar bem. Depois é só amassar, modelando no formato do quibe. Coloque à 180°C na air-fryer de 10 a 15 minutos ou no forno de 15 a 20 minutos.

**Dica de chefe:** você pode adicionar diferentes recheios no kibe, como: folhosas e legumes, etc. Deixe a criatividade fluir!

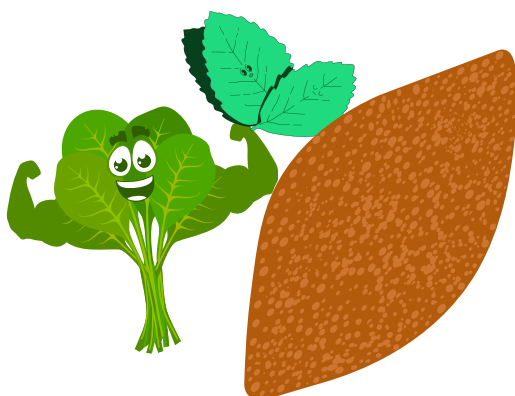


## KIBE DE COUVE

- 3 colheres de sobremesa de kibe
- 3 colheres de sobremesa de couve

Em um recipiente, misture os ingredientes até incorporar a couve na massa do kibe. Separe em porções para montar o formato desejado e coloque à 180°C na air-fryer de 10 a 15 minutos ou no forno de 15 a 20 minutos.

**Dica de chefe:** você pode adicionar diferentes recheios no kibe, como: cubinho de queijo, carne moída, legumes, etc. Deixe a criatividade fluir!

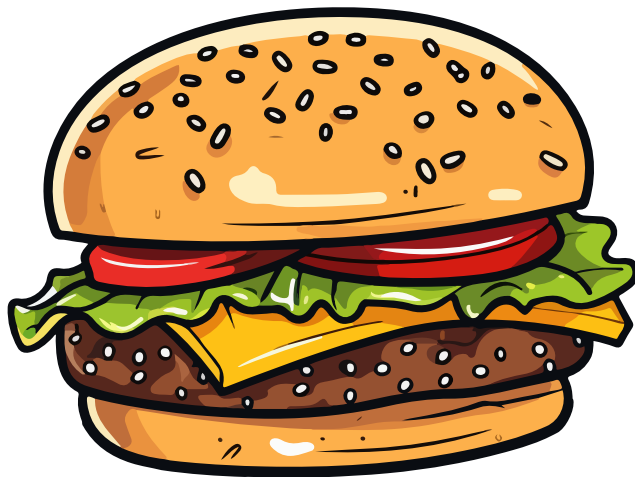




## HAMBÚRGUER TURBINADO COM CENOURA

- Hambúrguer - carne moída com cenoura ralada

Coloque os hambúrgueres em uma forma e leve para assar em forno pré-aquecido ou na air fryer por cerca de 20 minutos ou até cozinhar.

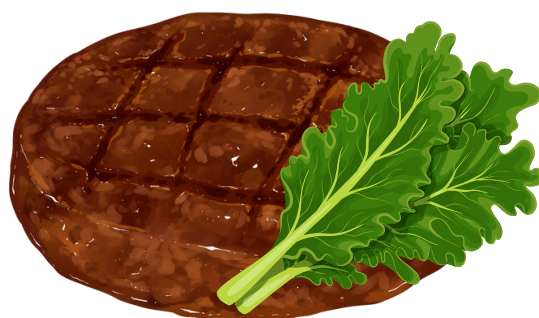




## HAMBÚRGUER TURBINADO COM COUVE

- 300gr de patinho moído
- 1 folha de couve
- Sal e temperos a gosto
- 1/2 colher de sobremesa de alho amassado
- 1 colher de sopa de cebola ralada

Higienize a folha da couve e bata no liquidificador/triturador ou rasgue em pedacinhos. Em uma tigela, coloque a couve triturada e junte os outros ingredientes, misturando bem. Com as mãos, faça os formatos de hambúrguer e leve para assar em forno pré-aquecido ou na air fryer por cerca de 20 minutos ou até cozinhar.





## ESPETINHO DE CARNE E TOMATE

Carne:

- 3 colheres de sobremesa de patinho moído
- 1 colher de sopa de tomatinho picado
- 1 pitada de sal
- Temperos à gosto

Leve todos os ingredientes a uma tigela e misture bem. Em seguida faça bolinhas e amasse, depois coloque-as em uma assadeira. Leve ao forno pré-aquecido a 160°. Deixe assar por 20 minutos ou até dourar. Colocar no palitinho de churrasco. Só aproveitar!!



## CROQUETE DE CARNE

- 200g de carne moída
- 1 pitada de sal
- Temperos a gosto
- Farinha de mandioca (para empanar)

Leve todos os ingredientes a uma tigela e misture bem. Em seguida faça bolinhas, passe na farinha de mandioca e coloque-as em uma assadeira. Leve ao forno pré-aquecido a 180°. Deixe assar por 20 minutos ou até dourar.



# PROTEÍNAS

*Frango*

## FRANGO CROCANTE

- 2 files de frango em cubinhos
- Temperos à gosto (sal, cebola, salsa, açafrão, orégano, páprica defumada)
- Flocão de milho temperado

Temperar os cubinhos de frango, e depois empanar no flocão de milho. Colocar na airfryer à 180°C por 20 minutos.



## PASTELZINHO DE FRANGO

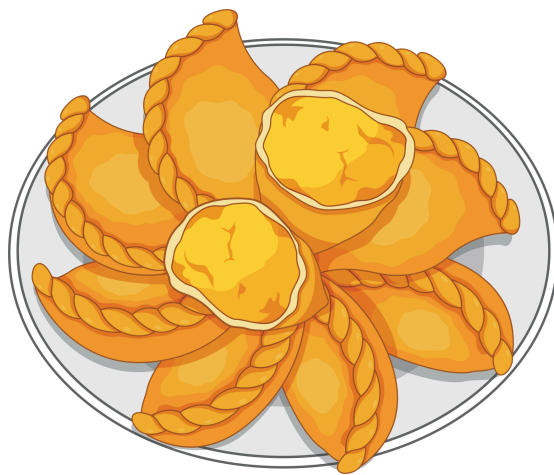
### Massa

- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de aveia
- 2 colheres de sopa de coalhada
- 1 colher de sopa de azeite
- Pitada de sal

### Recheio

- 2 files de frango triturado
- Tempero à gosto (alho, cebola, orégano, açafrão)
- 1 cenoura triturada (ou outro legume)

Misture todos os ingredientes e amasse bem. Abra a massa com a ajuda de um rolo, corte em formato de círculo, recheie com o frango e feche no formato de pastel. Coloque na airfryer à 160°C entre 10 e 15 minutos.



## NUGGET SAUDÁVEL

- 1/2 xícara de chá de peito de frango moído (cru)
- 1 xícara de chá de farinha de rosca ou de mandioca torrada
- Alho triturado
- Cebola ralada
- 1 colher de chá de cenoura ou abobrinha ralada
- Temperos a gosto (orégano, cebolinha e açafrão)
- Sal (pitada)

Em um recipiente faça o recheio misturando bem o frango, alho, cebola, cenoura, abobrinha, temperos e sal. Faça pequenas bolinhas com o recheio e passe num prato com a farinha de rosca para empanar. Depois transfira para uma forma antiaderente e leve ao forno pré aquecido 180°C por 30 minutos ou até ficar com textura crocante.

Dica: acrescentar outros legumes, como: abobrinha e brócolis.

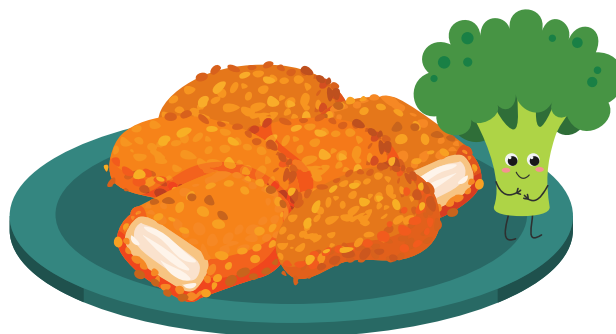




## NUGGET COM BRÓCOLIS

- 2 colheres de sopa de peito de frango triturado (cozido)
- 2 colheres de sopa de brócolis triturado
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sobremesa de azeite
- Temperos a gosto (orégano, páprica, chimichurri)
- Sal (pitada)
- 2 colheres de farinha de rosca ou de mandioca

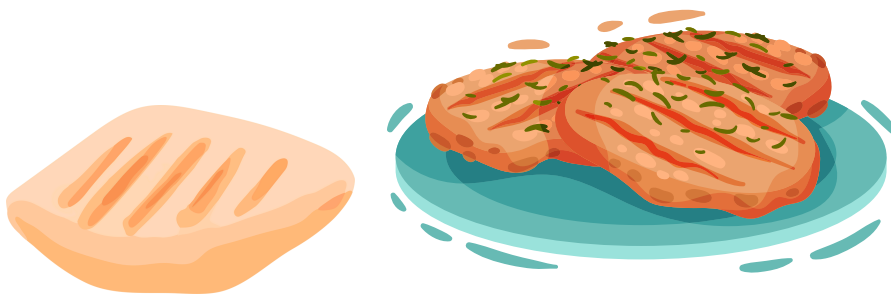
Em um recipiente faça o recheio misturando bem o frango, brócolis, farinha de trigo, temperos e sal. Faça pequenas bolinhas com o recheio e passe num prato com a farinha de rosca para empanar. Depois transfira para uma forma antiaderente e leve ao forno pré aquecido 180°C por 10 minutos ou até ficar com textura crocante.



## ALMÔNDEGA DE FRANGO E CENOURA

- 200g de peito de frango triturado
- 1/2 cenoura triturada
- 1 pitada de sal
- Temperos à gosto

Leve todos os ingredientes a uma tigela e misture bem. Em seguida faça bolinhas e amasse, depois coloque-as em uma assadeira. Leve ao forno pré-aquecido a 180°. Deixe assar por 20 minutos ou até dourar.



# PROTEÍNAS

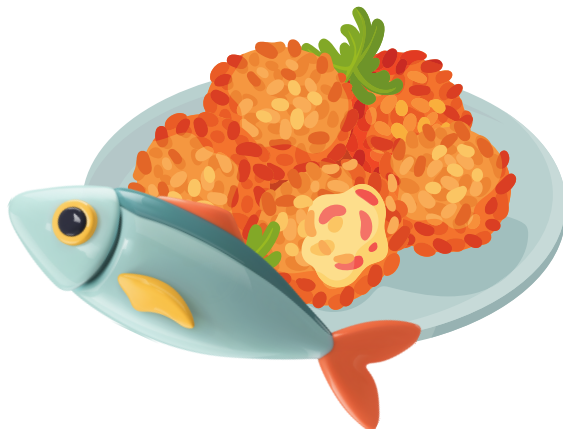
*Peixe*

## CROQUETE DE PEIXE COM BATATA

- 2 colheres de sopa de tilapia cozida e triturada
- 1 colher de sopa de purê de batata cozida
- Temperos a gosto (chimichurri, cebola triturada, açafrão e sal)
- Farinha de mandioca (para empanar)

Misture o peixe, batata e temperos em um recipiente até formar uma massa. Depois modele pequenas bolinhas e empane na farinha. Leve a airfryer por, 10 minutos, a 180°C.

Dica: acrescentar outros legumes, como: abobrinha e brócolis.

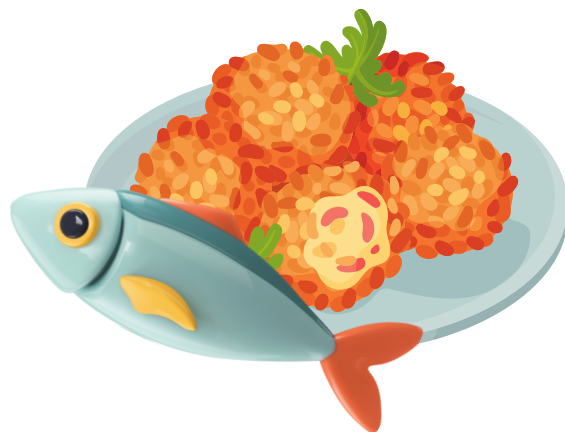


## CROQUETE DE PEIXE COM MANDIOCA

- 2 colheres de sopa de tilapia cozida e triturada
- 1 colher de sopa de purê de mandioca cozida
- Temperos a gosto (chimichurri, cebola triturada, açafrão e sal)
- Farinha de mandioca (para empanar)

Misture o peixe, batata e temperos em um recipiente até formar uma massa. Depois modele pequenas bolinhas e empane na farinha. Leve a airfryer por, 10 minutos, a 180°C.

Dica: acrescentar outros legumes, como: abobrinha e brócolis.

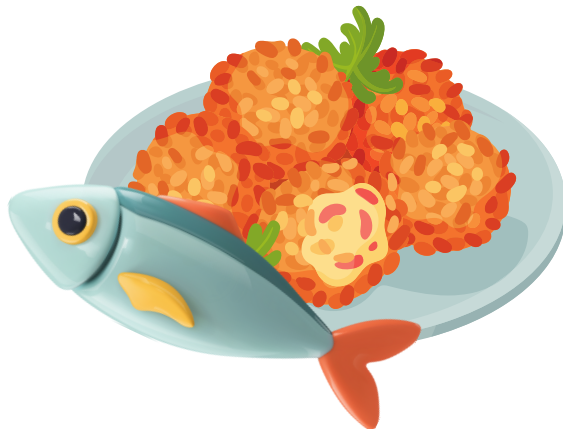


## CROQUETE DE PEIXE COM CENOURA

- 2 colheres de sopa de tilapia cozida e triturada
- 1 colher de sopa de purê de batata cozida
- 1/2 colher de sopa de cenoura crua triturada
- Temperos a gosto (chimichurri, cebola triturada, açúcar e sal)
- Farinha de mandioca (para empanar)

Misture o peixe, batata e temperos em um recipiente até formar uma massa. Depois modele pequenas bolinhas e empane na farinha. Leve a airfryer por, 10 minutos, a 180°C.

Dica: acrescentar outros legumes, como: abobrinha e brócolis.





## NUGGET DE PEIXE SAUDÁVEL

- 1/2 xícara de chá de tilápia triturada (crua)
- 1 xícara de chá de farinha de rosca ou de mandioca torrada
- Alho triturado
- Cebola ralada
- Temperos a gosto (orégano, cebolinha e açafrão)
- Sal (pitada)

Em um recipiente faça o recheio misturando bem o frango, alho, cebola, temperos e sal. Faça pequenas bolinhas com o recheio e passe num prato com a farinha de rosca para empanar. Depois transfira para uma forma antiaderente e leve ao forno pré aquecido 180°C por 30 minutos ou até ficar com textura crocante.





## NUGGET DE PEIXE COM CENOURA

- 1/2 xícara de chá de tilápia triturada (crua)
- 1 xícara de chá de farinha de rosca ou de mandioca torrada
- Alho triturado
- Cebola ralada
- 1 colher de chá de cenoura
- Temperos a gosto (orégano, cebolinha e açafrão)
- Sal (pitada)

Em um recipiente faça o recheio misturando bem o frango, alho, cebola, cenoura, temperos e sal. Faça pequenas bolinhas com o recheio e passe num prato com a farinha de rosca para empanar. Depois transfira para uma forma antiaderente e leve ao forno pré aquecido 180°C por 30 minutos ou até ficar com textura crocante.

Dica: acrescentar outros legumes, como: abobrinha e brócolis.

