

# Receitas Divertidas: 15 Receitas Práticas Para Crianças

Cozinhar pode ser uma experiência divertida e educativa para as crianças! Este eBook apresenta 15 receitas práticas que são fáceis de fazer e deliciosas para o paladar infantil. As receitas são elaboradas para estimular o interesse das crianças pela cozinha, incentivando a alimentação saudável e a criatividade. Vamos explorar juntos o mundo da culinária com essas receitas coloridas e saborosas!



by **Receitas de Ouro Culinária**



# Panquecas e Pizzas

## Panquecas De Banana

### Ingredientes:

- 2 bananas maduras
- 2 ovos
- 1/2 xícara de aveia em flocos
- 1 colher de chá de canela
- Óleo para untar

### Modo de Preparo:

1. **Amasse as bananas em uma tigela.**
2. **Adicione os ovos, aveia e canela. Misture bem.**
3. **Aqueça uma frigideira untada com óleo e despeje a massa em porções.**
4. **Cozinhe até que as bordas estejam firmes e vire para dourar do outro lado.**

## Mini Pizzas De Tortilla

### Ingredientes:

- 4 tortilhas de trigo
- 1/2 xícara de molho de tomate
- 1 xícara de queijo ralado
- Coberturas a gosto (pepperoni, legumes, etc.)

### Modo de Preparo:

1. **Preaqueça o forno a 180°C.**
2. **Coloque as tortilhas em uma assadeira.**
3. **Espalhe o molho de tomate, adicione o queijo e as coberturas.**
4. **Asse por 10-15 minutos ou até o queijo derreter.**

# Lanches Saudáveis

## Frutas No Palito

### Ingredientes:

- Frutas variadas (banana, morango, uva, abacaxi)
- Palitos de churrasco

### Modo de Preparo:

1. Corte as frutas em pedaços.
2. Espete os pedaços de frutas nos palitos.
3. Sirva como um lanche refrescante e saudável.

## Biscoitos De Aveia E Mel

### Ingredientes:

- 1 xícara de aveia em flocos
- 1/2 xícara de mel
- 1/4 xícara de manteiga derretida
- 1/2 colher de chá de canela

### Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 180°C.
2. Misture todos os ingredientes em uma tigela.
3. Faça bolinhas e coloque em uma assadeira.
4. Asse por 10-12 minutos até que estejam levemente dourados.



# Pratos Principais Divertidos

1

## Espaguete De Abobrinha

### Ingredientes:

- 2 abobrinhas
- 1/2 xícara de molho de tomate
- Queijo ralado a gosto

### Modo de Preparo:

1. Use um espiralizador para fazer espaguete com as abobrinhas.
2. Cozinhe em água fervente por 2-3 minutos.
3. Escorra e misture com o molho de tomate. Sirva com queijo ralado.

2

## Omelete Colorida

### Ingredientes:

- 2 ovos
- 1/4 de xícara de pimentão picado
- 1/4 de xícara de tomate picado
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva para untar

### Modo de Preparo:

1. Bata os ovos em uma tigela e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira e adicione os vegetais.
3. Despeje os ovos batidos e cozinhe até firmar. Dobre ao meio e sirva.

3

## Wraps De Frango

### Ingredientes:

- 2 tortilhas de trigo
- 1 xícara de frango desfiado
- 1/2 xícara de alface picada
- 1/4 de xícara de molho de iogurte

### Modo de Preparo:

1. Em cada tortilha, coloque frango, alface e molho.
2. Enrole bem e corte ao meio. Sirva frio.



# Sobremesas Refrescantes



Salada De Frutas

**Ingredientes:**

- 1 maçã picada
- 1 banana picada
- 1/2 xícara de uvas cortadas ao meio
- Suco de 1 limão
- Mel a gosto (opcional)

**Modo de Preparo:**

1. Misture todas as frutas em uma tigela.
2. Regue com suco de limão e adicione mel, se desejar.



Smoothie De Morango

**Ingredientes:**

- 1 xícara de morangos congelados
- 1 banana
- 1/2 xícara de iogurte
- 1/2 xícara de leite

**Modo de Preparo:**

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
2. Bata até ficar homogêneo e sirva gelado.

# Petiscos Saudáveis

## 1 Nuggets De Frango Caseiros

### Ingredientes:

- 500g de peito de frango em cubos
- 1/2 xícara de farinha de rosca
- 1/2 xícara de queijo ralado
- Sal e pimenta a gosto
- 1 ovo batido

### Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Tempere o frango com sal e pimenta.
3. Passe os cubos de frango no ovo batido e depois na mistura de farinha de rosca e queijo.
4. Asse por 20-25 minutos até ficarem dourados.

## 2 Batatas-Doces Fritas No Forno

### Ingredientes:

- 2 batatas-doces
- Azeite de oliva a gosto
- Sal e pimenta a gosto

### Modo de Preparo:

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Corte as batatas-doces em palitos e coloque em uma assadeira.
3. Regue com azeite, sal e pimenta. Asse por 25-30 minutos.

# Receitas Criativas

1

## Panquecas De Aveia E Maçã

### Ingredientes:

- 1 xícara de aveia em flocos
- 1 maçã ralada
- 1/2 xícara de leite
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de mel

### Modo de Preparo:

1. Misture todos os ingredientes em uma tigela.
2. Aqueça uma frigideira untada e despeje a massa em porções.
3. Cozinhe até dourar dos dois lados.

2

## Bolinhas Energéticas De Coco

### Ingredientes:

- 1 xícara de tâmaras picadas
- 1/2 xícara de aveia
- 1/2 xícara de coco ralado
- 1 colher de sopa de cacau em pó

### Modo de Preparo:

1. Misture todos os ingredientes em uma tigela.
2. Modele em bolinhas e passe no coco ralado.
3. Leve à geladeira por 30 minutos antes de servir.

3

## Salgadinhos De Batata

### Ingredientes:

- 2 batatas cozidas e amassadas
- 1/2 xícara de queijo ralado
- 1/4 de xícara de farinha de trigo
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo para fritar

### Modo de Preparo:

1. Misture as batatas, queijo, farinha, sal e pimenta até formar uma massa.
2. Modele em bolinhas e frite em óleo quente até dourar.



# Considerações Finais



## Diversão na Cozinha

Cozinhar é uma maneira divertida de passar tempo com as crianças e ensinar-lhes sobre alimentos saudáveis.



## Receitas Rápidas

Essas receitas são simples e rápidas, ideais **\*\*para\*\*** envolver os pequenos na cozinha.



## Hábitos Saudáveis

Ao preparar essas delícias, você estará promovendo hábitos alimentares saudáveis e estimulando a criatividade.



## Momentos em Família

Divirtam-se cozinhando e saboreando juntos!

