



Receitas

sem leite de vaca e derivados
para crianças maiores de 1 ano



Nestlé
Baby & me



Receitas

sem leite de vaca e derivados

A formação dos hábitos alimentares inicia-se com a alimentação complementar aos 6 meses de idade e se prolonga durante os primeiros anos de vida. A oferta de diferentes tipos, texturas e sabores de alimentos/preparações é fundamental para favorecer a aceitação alimentar diversificada. Crianças com alergia ao leite de vaca **não devem consumir leite de vaca e/ou derivados em sua dieta** e seus familiares precisam estar sempre atentos aos rótulos de produtos industrializados, mas a relação com a comida deve permanecer lúdica e harmoniosa, pois influenciará o seu padrão alimentar futuro. A socialização também é muito importante nesta fase de desenvolvimento infantil, por isso desenvolvemos receitas sem leite que possam ser oferecidas em diversos ambientes (em casa, na escola e em festas) para facilitar o seu dia-a-dia. Aproveitem!

Nestlé
Baby & me



Gabriela Ackel Corradi – CRN-3 6523
Nestlé Nutrição Infantil

Beatriz Mafra Capuchi
Receitas Nestlé



Festa

Doces

01. Beijinho / Olho de Sogra
02. Bolo de Aniversário
03. Docinhos
 - Cocadinha de Colher
 - Docinho Brigadeiro de Colher
 - Docinho Morango de Colher
04. Doce de Abóbora

Salgados

05. Risoles de carne
06. Coxinhas de Frango
07. Esfiha Fechada de Carne



Escola

Doces

08. Biscoitinhos
 - Biscoito de Aveia
 - Biscoito de Chocolate
09. Bolo de Banana e Quinoa
10. Bisnaguinha

11. Bolo de Laranja
12. Cupcake de Banana com Aveia
13. Bolo de Maçã
14. Bolinho Integral de Banana e Passas



Casa

Doces

15. Massa Básica para Crepe Doce
 - Recheio de Morango e Mel
 - Recheio de Beijinho
16. Bom-bocado
17. Arroz Doce com Coco
18. Bolo de Cenoura com Cobertura de Chocolate
19. Bombom de Morango

Salgados

20. Rocambole de Mandioquinha Recheado com Espinafre e Tofu
21. Miniquiche de Frango com Legumes
22. Pão Lanche da Tarde
 - Pasta de Cenoura
 - Pasta de Atum
 - Pasta de Tomate com Tofu

CLIQUE NAS RECEITAS



RECEITAS QUE CONTÉM AÇÚCAR E/OU CHOCOLATE NÃO SÃO RECOMENDADAS PARA CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS.





Créditos: Sheila Oliveira

Beijinho / Olho de Sogra



60 PORÇÕES



PREPARO: 30 MINUTOS / TEMPO TOTAL: 35 MINUTOS

INGREDIENTES

Massa

- 7 colheres (sopa) de amido de milho
- 2 xícaras (chá) de leite de coco (400 ml)
- meia colher (chá) de creme vegetal (sem leite e sem sal)
- meia xícara (chá) de açúcar
- 6 colheres (sopa) de coco ralado

Para enrolar

- 2 xícaras (chá) de coco ralado
- 60 unidades de cravo

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela média, dissolva o amido de milho no leite de coco. Acrescente o creme vegetal, o açúcar e o coco ralado. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar.
2. Cozinhe por cerca de 5 minutos, tire do fogo e deixe esfriar.
3. Unte as mãos com creme vegetal e enrole uma colher (chá) de massa. Passe pelo coco ralado e coloque em forminhas.
4. Para enfeitar, acrescente 1 cravo no centro do beijinho.



NÃO CONTÉM LEITE



NÃO CONTÉM OVO



NÃO CONTÉM SOJA

RECEITAS QUE CONTÉM AÇÚCAR E/OU CHOCOLATE NÃO SÃO RECOMENDADAS PARA CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS.





Créditos: Sheila Oliveira

Bolo de Aniversário



15 PORÇÕES



PREPARO: 30 MINUTOS / TEMPO TOTAL: 1 HORA E 30 MINUTOS

INGREDIENTES

Massa

- 5 ovos
- Meia xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de Chocolate em Pó NESTLÉ® DOIS FRADES®
- Meia colher (sopa) de fermento em pó

Recheio

- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 2 xícaras (chá) de NESFIT® Bebida Sabor Natural
- 1 xícara e meia (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de creme vegetal (sem leite e sem sal)
- meia xícara (chá) de Chocolate em Pó NESTLÉ® DOIS FRADES®
- 1 xícara (chá) de morangos picados

Cobertura

- 3 claras
- Meia xícara (chá) de açúcar
- Meia xícara (chá) de confeitos coloridos (sem leite)

MODO DE PREPARO

Massa

1. Em uma batedeira, bata os ovos até dobrar de volume. Junte o açúcar e bata bem.
2. Desligue a batedeira, misture aos poucos e delicadamente a farinha de trigo, o Chocolate em Pó DOIS FRADES e o fermento em pó peneirados.

3. Coloque em uma forma redonda média (24 cm de diâmetro), untada com creme vegetal e polvilhada com farinha de trigo. Leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Reserve.

Recheio

4. Em uma panela grande, dissolva o amido de milho no NESFIT Bebida, junte o açúcar, o creme vegetal, o Chocolate em Pó DOIS FRADES peneirado e misture até ficar homogêneo.
5. Leve ao fogo médio, mexendo sempre, até ferver. Abaixar o fogo e cozinhe por cerca de 25 minutos, mexendo de vez em quando.

6. Retire a panela do fogo, espere esfriar, acrescente os morangos e reserve.

Cobertura

7. Em uma panela, junte as claras e o açúcar, misture bem e leve ao fogo baixo, mexendo vigorosamente sem parar, por cerca de 3 minutos, sem deixar cozinhar.

8. Transfira para uma batedeira e bata até dobrar de volume e formar um marshmallow.

Montagem

9. Corte a massa reservada em duas partes, coloque o recheio e cubra com o marshmallow e os confeitos coloridos. Sirva.



NÃO CONTÉM LEITE



CONTÉM OVO



CONTÉM SOJA

RECEITAS QUE CONTÉM AÇÚCAR E/OU CHOCOLATE NÃO SÃO RECOMENDADAS PARA CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS.





Docinho Cocadinha de Colher



20 PORÇÕES



PREPARO: 5 MINUTOS / TEMPO TOTAL: 20 MINUTOS (TEMPO DE ESFRIAR: 1 HORA)

INGREDIENTES

- 4 colheres (sopa) de amido de milho
- Meia xícara (chá) de leite de coco (100 ml)
- Meia xícara (chá) de NESFIT® Bebida Sabor Natural
- Meia colher (sopa) de creme vegetal (sem leite e sem sal)
- 2 pacotes de coco ralado (200 g)
- Meia xícara (chá) de açúcar

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, dissolva o amido de milho no leite de coco. Misture o NESFIT Bebida e acrescente o creme vegetal.
2. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar e cozinhe por cerca de 5 minutos.
3. Acrescente o coco ralado (reservando meia xícara (chá)) e o açúcar. Mexa bem e deixe esfriar.
4. Coloque em copinhos de servir e decore com o coco ralado reservado. Sirva.



NÃO CONTÉM LEITE



NÃO CONTÉM OVO



CONTÉM SOJA

RECEITAS QUE CONTÉM AÇÚCAR E/OU CHOCOLATE NÃO SÃO RECOMENDADAS PARA CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS.





Créditos: Sheila Oliveira

Docinho Brigadeiro de Colher



20 PORÇÕES



PREPARO: 35 MINUTOS / TEMPO TOTAL: 50 MINUTOS

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 2 xícaras (chá) de NESFIT® Bebida Sabor Natural
- 1 e meia xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de creme vegetal (sem leite e sem sal)
- Meia xícara (chá) de Chocolate em Pó NESTLÉ® DOIS FRADES®
- Meia xícara (chá) de confeitos coloridos (sem leite)

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela grande, dissolva o amido de milho no NESFIT Bebida, junte o açúcar, o creme vegetal o Chocolate em Pó DOIS FRADES peneirado e misture até ficar homogêneo.
2. Leve ao fogo médio, mexendo sempre até ferver. Abaixar o fogo e cozinhe por cerca de 25 minutos, mexendo de vez em quando.
3. Retire a panela do fogo, espere amornar, coloque em copinhos de servir e decore com o confeito colorido. Sirva.



NÃO CONTÉM LEITE



NÃO CONTÉM OVO



CONTÉM SOJA

RECEITAS QUE CONTÉM AÇÚCAR E/OU CHOCOLATE NÃO SÃO RECOMENDADAS PARA CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS.





Créditos: Sheila Oliveira

Docinho Morango de Colher



18 PORÇÕES



PREPARO: 35 MINUTOS / TEMPO TOTAL: 50 MINUTOS

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 2 xícaras (chá) de NESFIT® Bebida Sabor Natural
- 1 xícara e meia (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de creme vegetal (sem leite e sem sal)
- 1 pacote de gelatina sabor morango (7 g)
- Meia xícara (chá) de confeito colorido

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela grande, dissolva o amido de milho com o NESFIT Bebida, junte o açúcar, o creme vegetal e leve ao fogo médio, mexendo sempre, até ferver.
2. Abaixar o fogo e cozinhe por 25 minutos, mexendo de vez em quando, até começar a soltar do fundo da panela.
3. Retire do fogo, misture a gelatina, espere amornar, coloque em copinhos de servir e decore com o confeito colorido. Sirva.



NÃO CONTÉM LEITE



NÃO CONTÉM OVO



CONTÉM SOJA

RECEITAS QUE CONTÉM AÇÚCAR E/OU CHOCOLATE NÃO SÃO RECOMENDADAS PARA CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS.





Créditos: Marcelo Resende

Doce de Abóbora



2 PORÇÕES



PREPARO: 5 MINUTOS / TEMPO TOTAL: 50 MINUTOS

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de abóbora pescoço ralada
- 1 xícara (chá) de suco de maçã integral
- 1 pitada de canela em pó
- 2 cravos-da-índia
- 4 colheres (sopa) de coco fresco ralado

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, coloque a abóbora, o suco de maçã, a canela em pó e os cravos-da-índia e cozinhe em fogo médio por cerca de 10 minutos ou até amolecer.
2. Acrescente o coco fresco e misture bem.
3. Sirva gelado.



NÃO CONTÉM LEITE



NÃO CONTÉM OVO



NÃO CONTÉM SOJA



NÃO CONTÉM AÇÚCAR





Risoles de Carne



12 PORÇÕES



PREPARO: 1 HORA / TEMPO TOTAL: 1 HORA



INGREDIENTES

Massa

- 2 xícaras (chá) de água
- 1 colher (sopa) de creme vegetal (sem leite)
- 1 colher (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo

Recheio

- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 250 g de carne moída
- 1 tomate pequeno picado
- meia colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de salsa picada

Para empanar

- 2 claras
- 1 xícara (chá) de farinha de rosca (sem leite)

Para fritar

- 4 xícaras (chá) de óleo

MODO DE PREPARO

Massa

1. Em uma panela, coloque a água, o creme vegetal e o sal e leve ao fogo para ferver. Quando ferver, despeje a farinha de trigo de uma só vez, mexendo até formar uma bola que desgrude da panela.

2. Retire, espere amornar e amasse até ficar com consistência macia que não grude nas mãos. Reserve.

Recheio

3. Em uma panela média, aqueça o azeite e refogue a cebola. Acrescente a carne moída e o tomate e refogue novamente. Deixe cozinhar até secar a água da carne.

4. Adicione a sal e, por último, a salsa. Misture bem e desligue o fogo. Deixe esfriar e reserve.

Montagem

5. Com o auxílio de um rolo de macarrão, abra a massa, com espessura fina, em uma superfície polvilhada com farinha.

6. Corte-a em círculos de 7 a 8 cm com o auxílio de um cortador de biscoitos, um copo ou uma faca.

7. Em cada círculo, coloque uma colher (chá) de recheio, feche dando o formato de pastel, selando bem as bordas.

8. Passe nas claras de ovo e na farinha de rosca e frite em óleo quente até ficar dourado. Escorra em papel absorvente e sirva a seguir.



NÃO CONTÉM LEITE



CONTÉM OVO



NÃO CONTÉM SOJA





Coxinhas de Frango



35 PORÇÕES



PREPARO: 40 MINUTOS / TEMPO TOTAL: 1 HORA E 30 MINUTOS

INGREDIENTES

Recheio

- 1 peito de frango com osso
- 2 cebolas pequenas picadas
- Meia xícara (chá) de cheiro-verde picado
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 dente de alho
- 2 colheres (chá) de sal
- 1 tomate picado, sem sementes
- 4 colheres (sopa) de salsa picada

Massa

- 3 batatas médias
- 2 colheres e meia (sopa) de creme vegetal (sem leite)
- 2 colheres (chá) de sal
- 5 xícaras (chá) de farinha de trigo

Para empanar

- 3 claras
- 1 xícara de farinha de rosca (sem leite)

Para fritar

- 4 xícaras (chá) de óleo

MODO DE PREPARO

Recheio

1. Em uma panela de pressão, coloque o peito de frango com 1 cebola e o cheiro-verde, cubra com 1 litro e meio e cozinhe por cerca de 30 minutos.
2. Retire o peito de frango, desfie-o e reserve. Em outro recipiente, reserve o caldo que sobrou do cozimento.
3. Em uma panela média, aqueça o azeite e refogue a cebola restante e o alho.

4. Acrescente o peito de frango desfiado, o sal, o tomate e refogue novamente. Adicione a salsa, misture bem e desligue o fogo. Deixe esfriar e reserve.

Massa

5. Em uma panela, cozinhe a batata em quatro xícaras (chá) do caldo do frango reservado por cerca de 20 minutos ou até que fiquem macias. Retire do fogo, escorra o caldo, amasse as batatas e reserve em local aquecido.
 6. Em uma panela pequena, derreta o creme vegetal, acrescente mais quatro xícaras (chá) do caldo do frango reservado ainda fervendo, o sal, e coloque aos poucos a farinha de trigo.
 7. Mexa vigorosamente, até soltar do fundo da panela. Retire a massa da panela, coloque sobre uma superfície lisa, fria e polvilhada com farinha de trigo.
 8. Acrescente a batata ainda quente e amasse até incorporá-la totalmente à massa. Deixe esfriar.
- ### Montagem
9. Abra pequenas porções da massa na palma da mão e recheie.
 10. Modele como coxinhas, passe-as pela farinha de rosca, pelas claras e novamente pela farinha de rosca.
 11. Frite-as em óleo quente, escorra-as em papel toalha. Sirva.



NÃO CONTÉM LEITE



CONTÉM OVO



NÃO CONTÉM SOJA





Esfíha Fechada de Carne



15 PORÇÕES



PREPARO: 40 MINUTOS / TEMPO TOTAL: 1 HORA E 30 MINUTOS



INGREDIENTES

Recheio

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 dente de alho
- Meia cebola média picada
- 250 g de carne moída
- 1 maço de escarola picada
- 3 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- Meia colher (sopa) de sal

Massa

- 1 tablete de fermento biológico (15 g)
- 1 xícara e meia (chá) de água morna
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 2 xícaras e meia (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de óleo
- Meia colher (chá) de sal
- 1 gema para pincelar

MODO DE PREPARO

Recheio

1. Em uma panela, aqueça o óleo e doure o alho, junte a cebola e refogue até murchar.
2. Acrescente a carne moída e refogue bem. Coloque a escarola, o cheiro-verde e sal. Refogue bem, deixe esfriar e reserve.

Massa

1. Em um recipiente, dilua o fermento biológico na água morna e junte o açúcar. Acrescente a farinha de trigo, o óleo e o sal. Amasse bem até obter uma massa homogênea.
2. Deixe descansar por 30 minutos. Abra a massa (espessura média) em uma superfície lisa e polvilhada com farinha de trigo.
3. Corte-a em círculos de 7 a 8 cm, com o auxílio de um cortador de biscoitos, um copo ou uma faca.
4. Em cada círculo, coloque uma colher (chá) de Recheio, molhe as bordas com água e feche as esfíhas, de modo que elas fiquem em formato triangular. Deixe-as descansar por 20 minutos e pincele com a gema batida.
5. Coloque em uma assadeira grande polvilhada com farinha de trigo e asse em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos, até dourar. Sirva.



NÃO CONTÉM LEITE



CONTÉM OVO



NÃO CONTÉM SOJA





Biscoito de Aveia



65 PORÇÕES



PREPARO: 20 MINUTOS / TEMPO TOTAL: 35 MINUTOS

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de farinha de aveia
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo
- 1 xícara (chá) de NESTLÉ® Aveia Flocos
- 1 xícara (chá) de fécula de batata
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- Meia colher (chá) de sal
- Meia xícara (chá) de óleo
- 5 colheres (sopa) de água
- 1 colher (sopa) de mel

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, peneire a farinha de aveia e o açúcar mascavo. Acrescente a NESTLÉ Aveia, a fécula de batata, o fermento em pó, o sal e misture bem.
2. Adicione o óleo, mexa e acrescente aos poucos a água misturada ao mel, até que a massa desgrude do recipiente.
3. Molde os biscoitos com duas colheres, coloque em uma assadeira untada com creme vegetal (sem leite) e, com o dorso de um garfo, pressione os biscoitos levemente.
4. Leve para assar em forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 10 a 15 minutos. Sirva.



NÃO CONTÉM LEITE



NÃO CONTÉM OVO



NÃO CONTÉM SOJA

RECEITAS QUE CONTÉM AÇÚCAR E/OU CHOCOLATE NÃO SÃO RECOMENDADAS PARA CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS.





Biscoito de Chocolate



65 PORÇÕES



PREPARO: 10 MINUTOS / TEMPO TOTAL: 35 MINUTOS

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de farinha de aveia
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de Chocolate em Pó NESTLÉ® DOIS FRADES®
- 1 xícara (chá) de fécula de batata
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 6 colheres (sopa) de NESFIT® Bebida Sabor Natural
- Meia colher (chá) de sal
- Meia xícara (chá) de óleo
- 2 colheres (sopa) de água

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, peneire a farinha de aveia e o açúcar.
2. Acrescente o Chocolate em Pó DOIS FRADES, a fécula de batata, o bicarbonato de sódio, o NESFIT Bebida, o sal e misture bem.
3. Adicione o óleo, mexa e acrescente aos poucos a água, até que a massa desgrude do recipiente.
4. Molde os biscoitos deixando-os com espessura fina, e coloque em uma assadeira untada com creme vegetal.
5. Leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 10 a 15 minutos. Sirva.



NÃO CONTÉM LEITE



NÃO CONTÉM OVO



CONTÉM SOJA

RECEITAS QUE CONTÉM AÇÚCAR E/OU CHOCOLATE NÃO SÃO RECOMENDADAS PARA CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS.





Créditos: Sheila Oliveira

Bole de Banana e Quinoa



16 PORÇÕES



PREPARO: 5 MINUTOS / TEMPO TOTAL: 45 MINUTOS

INGREDIENTES

- meia xícara (chá) de amido de milho
- meia xícara (chá) de farinha de arroz
- meia xícara (chá) de quinoa em flocos
- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- meia xícara (chá) de creme vegetal (sem leite e sem sal)
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 bananas nanicas maduras
- 2 colheres (sopa) de água
- 1 colher (chá) de essência de baunilha

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, misture o amido de milho, a farinha de arroz, a quinoa, o fermento em pó e o bicarbonato de sódio.
2. Em uma batedeira, bata o creme vegetal e o açúcar por 2 minutos.
3. Amasse as bananas e adicione à batedeira.
4. Coloque a mistura dos ingredientes secos, a água e a essência de baunilha e bata mais um pouco.
5. Despeje em uma forma retangular (22 x 33 cm) untada com óleo e polvilhada com amido de milho e asse em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos. Sirva.



NÃO CONTÉM LEITE



NÃO CONTÉM OVO



NÃO CONTÉM SOJA

RECEITAS QUE CONTÉM AÇÚCAR E/OU CHOCOLATE NÃO SÃO RECOMENDADAS PARA CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS.





Créditos: Sheila Oliveira

Bisnaguinha



44 PORÇÕES



PREPARO: 15 MINUTOS / TEMPO TOTAL: 1 HORA E 30 MINUTOS

INGREDIENTES

- 2 tabletes de fermento biológico fresco (15 g cada)
- 2 colheres (sopa) de água
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- Meia xícara (chá) de água
- Meia colher (sopa) de sal
- 1 colher (sopa) de creme vegetal
- 1 gema para pincelar
- Meia xícara (chá) de geleia de morango

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, dissolva o fermento biológico 2 colheres (sopa) de água e acrescente 2 colheres (sopa) da farinha de trigo. Tampe e deixe fermentar por cerca de 15 minutos, formando uma massa. Reserve.
2. Em um recipiente coloque o restante da farinha de trigo, o açúcar, meia xícara (chá) de água e o sal e misture bem.
3. Faça uma cova no centro e adicione a massa reservada, o ovo e 1 xícara (chá) de água.
4. Misture com as mãos até obter uma massa homogênea. Sove a massa em uma mesa limpa e seca.
5. Depois de sovar por 10 minutos, acrescente o creme vegetal (se a massa começar a grudar, acrescente 1 colher (sopa) de farinha) até que fique lisa e fofo. Sove por mais 5 minutos, transfira-a de volta para o recipiente e cubra com filme plástico. Deixe descansar por 15 minutos.
6. Unte duas assadeiras grandes com óleo, corte pequenos pedaços da massa (30 g) e com as mãos faça formatos de bisnaguinhas.
7. Coloque-as sobre a assadeira com um espaço de pelo menos 5 cm entre elas.
8. Cubra as assadeiras com filme plástico e deixe descansar por cerca de 40 minutos ou até as bisnaguinhas dobrarem de volume.
9. Pincele-as com a gema e leve para assar em forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 20 minutos ou até começarem a dourar levemente. Espere esfriar e sirva com a geleia de morango.



NÃO CONTÉM LEITE



CONTÉM OVO



NÃO CONTÉM SOJA

RECEITAS QUE CONTÉM AÇÚCAR E/OU CHOCOLATE NÃO SÃO RECOMENDADAS PARA CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS.





Bolo de Laranja



20 PORÇÕES



PREPARO: 5 MINUTOS / TEMPO TOTAL: 35 MINUTOS



INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- 1 colher (sopa) de raspas de casca de laranja
- 3 ovos
- Meia xícara (chá) de óleo
- Meia xícara (chá) de açúcar
- 2 xícaras e meia (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador, bata o suco de laranja, as raspas, os ovos, o óleo e o açúcar até obter uma mistura cremosa.
2. Despeje em um recipiente e misture a farinha de trigo e o fermento em pó.
3. Coloque em uma forma retangular (20 x 30 cm) untada com óleo e polvilhada com farinha de trigo. Asse em forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Sirva.



NÃO CONTÉM LEITE



CONTÉM OVO



NÃO CONTÉM SOJA

RECEITAS QUE CONTÉM AÇÚCAR E/OU CHOCOLATE NÃO SÃO RECOMENDADAS PARA CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS.





Cupcake de Banana com Aveia



6 PORÇÕES



PREPARO: 5 MINUTOS / TEMPO TOTAL: 35 MINUTOS



INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de óleo
- Meia xícara (chá) de NESFIT® Bebida Sabor Natural
- 1 xícara (chá) de água
- Meia xícara (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- Meia xícara (chá) de NESTLÉ® Aveia Flocos Finos
- Meia colher (sopa) de fermento em pó
- Meia xícara (chá) de banana picada

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, misture o ovo, o óleo, o NESFIT Bebida e a água.
2. Adicione a farinha de trigo, o açúcar, a NESTLÉ Aveia e o fermento em pó e mexa até formar uma massa homogênea.
3. Misture delicadamente a banana, e despeje em forminhas de papel (número 0) dentro de forminhas para empada e leve para assar em forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Sirva.

DICA

Decore os cupcakes com açúcar de confeiteiro.



NÃO CONTÉM LEITE



CONTÉM OVO



CONTÉM SOJA

RECEITAS QUE CONTÉM AÇÚCAR E/OU CHOCOLATE NÃO SÃO RECOMENDADAS PARA CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS.





Bolo de Maçã



9 PORÇÕES



PREPARO: 15 MINUTOS / TEMPO TOTAL: 45 MINUTOS



INGREDIENTES

- 2 maçãs sem casca e picadas
- 1 banana-nanica madura
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de Aveia Flocos Finos NESTLÉ®
- meia xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 maçã com casca em fatias finas (para decorar)
- 1 colher (chá) de canela em pó (para decorar)

MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador, bata as maçãs, a banana e os ovos.
2. Em um recipiente, despeje a massa e acrescente o restante dos ingredientes. Misture até ficar homogêneo.
3. Em uma forma quadrada (21 x 21 cm), untada com óleo e polvilhada com farinha de trigo, despeje a massa e decore com as fatias de maçãs.
4. Leve para assar em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Polvilhe a canela e sirva.



NÃO CONTÉM LEITE



CONTÉM OVO



CONTÉM SOJA



NÃO CONTÉM AÇÚCAR





Créditos: Marcelo Resende

Bolinho Integral de Banana e Passas



15 PORÇÕES



PREPARO: 5 MINUTOS / TEMPO TOTAL: 30 MINUTOS

INGREDIENTES

- 1 banana-nanica madura e amassada
- 1 ovo
- meia xícara (chá) de suco de maçã integral sem açúcar
- 1 xícara (chá) de Aveia Flocos Finos NESTLÉ®
- meia xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- meia xícara (chá) de uvas-passas pretas

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, misture todos os ingredientes.
2. Despeje em forminhas de mini muffin (3 cm de diâmetro) e leve ao forno médio (180 °C), preaquecido, por cerca de 25 minutos, ou até dourar levemente.



NÃO CONTÉM LEITE



CONTÉM OVO



CONTÉM SOJA



NÃO CONTÉM AÇÚCAR





Massa Básica para Crepe Doce



6 PORÇÕES



PREPARO: 15 MINUTOS / TEMPO TOTAL: 15 MINUTOS



INGREDIENTES

- Meia xícara (chá) de NESFIT® Bebida Sabor Natural
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 ovo

MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes.
2. Aqueça uma frigideira untada com óleo em fogo baixo e coloque uma porção da massa, cobrindo o fundo da frigideira. Deixe fritar até secar a superfície. Vire a panqueca do outro lado e deixe-a fritar por alguns instantes. Repita o procedimento até acabar a massa.

3. Coloque uma porção de recheio de sua preferência no centro de cada massa e dobre formando um triângulo, Sirva.

ESCOLHA SEU RECHEIO:

RECHEIO DE MORANGO E MEL

RECHEIO DE BEIJINHO



NÃO CONTÉM LEITE



CONTÉM OVO



CONTÉM SOJA



NÃO CONTÉM AÇÚCAR





Massa Básica para Crepe Doce Recheio de Morango e Mel



6 PORÇÕES



PREPARO: 10 MINUTOS / TEMPO TOTAL: 10 MINUTOS



INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de NESFIT® Bebida Sabor Natural
- 1 xícara (chá) de morangos picados
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 2 gemas
- 1 colher (sopa) de mel

MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador, bata o NESFIT Bebida com metade dos morangos, transfira para uma panela, e coloque os outros ingredientes, exceto o morango restante, e leve ao fogo médio, mexendo sempre, até engrossar.
2. Misture os morangos picados e use para recheiar crepes doces.



NÃO CONTÉM LEITE



CONTÉM OVO



CONTÉM SOJA



NÃO CONTÉM AÇÚCAR

RECEITAS QUE CONTÉM AÇÚCAR E/OU MEL NÃO SÃO RECOMENDADAS PARA CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS.





Massa Básica para Crepe Doce

Recheio de Beijinho



6 PORÇÕES



PREPARO: 10 MINUTOS / TEMPO TOTAL: 10 MINUTOS



INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 xícara (chá) de leite de coco
- meia colher (chá) de creme vegetal (sem leite e sem sal)
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de coco ralado

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela média, dissolva o amido de milho no leite de coco. Acrescente o creme vegetal, o açúcar e o coco ralado. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar. Cozinhe por cerca de 3 minutos, tire do fogo e deixe esfriar. Use para recheiar crepes doces.



NÃO CONTÉM LEITE



NÃO CONTÉM OVO



NÃO CONTÉM SOJA

RECEITAS QUE CONTÉM AÇÚCAR E/OU CHOCOLATE NÃO SÃO RECOMENDADAS PARA CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS.





Bom-bocado



18 PORÇÕES



PREPARO: 5 MINUTOS / TEMPO TOTAL: 45 MINUTOS



INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 6 colheres (sopa) de creme vegetal (sem leite e sem sal)
- 1 vidro de leite de coco (200 ml)
- 1 xícara (chá) de coco fresco ralado
- 4 ovos
- 400 g de mandioca crua, descascada e ralada

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, misture bem o açúcar, o creme vegetal, o leite de coco, o coco fresco, os ovos e a mandioca.
2. Coloque forminhas de papel (tamanho 0) dentro de formas para empada e distribua a massa entre elas.
3. Leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 40 minutos ou até dourar a superfície. Retire do forno e sirva.



NÃO CONTÉM LEITE



CONTÉM OVO



NÃO CONTÉM SOJA

RECEITAS QUE CONTÉM AÇÚCAR E/OU CHOCOLATE NÃO SÃO RECOMENDADAS PARA CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS.





Arroz-doce com Coco



8 PORÇÕES



PREPARO: 25 MINUTOS / TEMPO TOTAL: 4 HORAS E 25 MINUTOS



INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de arroz
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 vidro de leite de coco (200 ml)
- 1 pedaço de canela em pau
- 2 unidades de cravo-da-índia
- 5 colheres (sopa) de coco ralado
- 1 colher (chá) de canela em pó

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, ferva um litro e meio de água. Acrescente o arroz, misture bem e cozinhe por cerca de 20 minutos.
2. Acrescente o açúcar, o leite de coco, a canela em pau e os cravos-da-índia e cozinhe até levantar fervura.

3. Retire do fogo, acrescente o coco ralado e misture bem.
4. Coloque em uma travessa, polvilhe com a canela em pó e leve à geladeira por cerca de 4 horas. Sirva frio.

DICA

Ao sair da panela, a consistência do arroz-doce deve estar bem líquida, pois o arroz absorve a água depois. Se necessário, acrescente mais água antes de retirar do fogo.



NÃO CONTÉM LEITE



NÃO CONTÉM OVO



NÃO CONTÉM SOJA

RECEITAS QUE CONTÉM AÇÚCAR E/OU CHOCOLATE NÃO SÃO RECOMENDADAS PARA CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS.





Bolo de Cenoura com Cobertura de Chocolate



20 PORÇÕES



PREPARO: 15 MINUTOS / TEMPO TOTAL: 1 HORA



INGREDIENTES

Massa

- 2 cenouras médias picadas
- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 ovos
- 2 xícaras e meia (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Cobertura

- 6 colheres (sopa) de Chocolate em Pó NESTLÉ® DOIS FRADES®
- meia xícara (chá) de água
- 6 colheres (sopa) de creme vegetal (sem leite e sem sal)
- 6 colheres (sopa) de açúcar

MODO DE PREPARO

Massa

1. Em um liquidificador, bata a cenoura com o óleo.
2. Retire do liquidificador e acrescente o açúcar, os ovos, a farinha de trigo e, por último, o fermento em pó. Mexa delicadamente até obter uma mistura homogênea.
3. Coloque a massa em uma assadeira grande, untada com creme vegetal e polvilhada com farinha de trigo. Asse em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Retire do forno e deixe esfriar. Reserve.

Cobertura

4. Em um recipiente, dissolva o Chocolate em Pó DOIS FRADES na água.
5. Em uma panela pequena, derreta o creme vegetal. Acrescente o Chocolate dissolvido e o açúcar. Mexa bem e deixe apurar em fogo baixo por cerca de 5 minutos.
6. Cubra o bolo com a calda ainda morna. Deixe esfriar e sirva.



NÃO CONTÉM LEITE



CONTÉM OVO



NÃO CONTÉM SOJA

RECEITAS QUE CONTÉM AÇÚCAR E/OU CHOCOLATE NÃO SÃO RECOMENDADAS PARA CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS.





Créditos: Marcelo Resende

Bombom de Morango



10 PORÇÕES



PREPARO: 10 MIN / TEMPO TOTAL: 1 HORA E 50 MINUTOS

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de tâmaras (150 g)
- 1 xícara (chá) de água
- 4 colheres (sopa) de coco ralado
- 1 colher (sopa) de Cacau em Pó NESTLÉ DOIS FRADES
- 1 xícara (chá) de castanha-de-caju moída
- 1 colher (sopa) de semente de chia
- 3 colheres (sopa) de gergelim
- 10 morangos

MODO DE PREPARO

1. Hidrate as tâmaras com a água por 30 minutos. Escorra as tâmaras e reserve.
2. Em um liquidificador, bata as tâmaras com o coco ralado e o cacau em pó, até formar uma massa úmida e cremosa.
3. Em um recipiente, junte à massa de tâmaras a castanha-de-caju, a chia e o gergelim e misture bem.
4. Cubra com plástico-filme e leve à geladeira por, no mínimo, 1 hora.
5. Com uma colher, pegue pequenas porções da massa e envolva os morangos, um a um, como se fossem bombons. Polvilhe com o coco ralado.
6. Conserve em geladeira.



NÃO CONTÉM LEITE



NÃO CONTÉM OVO



NÃO CONTÉM SOJA



NÃO CONTÉM AÇÚCAR

RECEITAS QUE CONTÉM AÇÚCAR E/OU CHOCOLATE NÃO SÃO RECOMENDADAS PARA CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS.





Rocambole de Mandioquinha Recheado com Espinafre e Tofu



10 PORÇÕES



PREPARO: 10 MINUTOS / TEMPO TOTAL: 50 MINUTOS

INGREDIENTES

Recheio

- 1 colher (sopa) de creme vegetal (sem leite e sem sal)
- Meia cebola média ralada
- Meio maço de espinafre cozido e picado
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- Meia xícara (chá) de NESFIT® Bebida Sabor Natural
- 1 xícara (chá) de tofu
- 1 colher (sopa) de orégano fresco

Massa

- 6 mandioquinhas médias cozidas e amassadas (cerca de meio quilo)
- 2 gemas
- 1 colher (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de água
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 claras batidas em neve

MODO DE PREPARO

Recheio

1. Em uma panela, derreta o creme vegetal e doure a cebola. Junte o espinafre e o sal e refogue bem.
2. Acrescente a farinha de trigo diluída com o NESFIT Bebida, o tofu e o orégano. Mexa até obter um creme espesso e coloque este creme em um liquidificador. Bata até ficar homogêneo. Deixe esfriar e reserve.

Massa

3. Em um recipiente, misture bem a mandioquinha, as gemas, o sal, a água e a farinha de trigo. Incorpore as claras delicadamente e espalhe a massa em uma assadeira retangular grande (22 x 34 cm), untada com óleo e polvilhada com farinha de trigo.
4. Asse em forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos. Desenforme a massa ainda morna sobre um papel-manteiga, espalhe o recheio reservado e enrole, em formato de rocambole, com cuidado para não quebrar. Sirva.



NÃO CONTÉM LEITE



CONTÉM OVO



CONTÉM SOJA





Miniquiche de Frango com Legumes



12 PORÇÕES



PREPARO: 10 MINUTOS / TEMPO TOTAL: 1 HORA

INGREDIENTES

Recheio

- 1 colher (sopa) de azeite
- Meia cebola média picada
- Meia xícara (chá) de frango cozido
- Meia colher (chá) de sal
- Meia xícara (chá) de brócolis aferventados
- 1 tomate grande, sem sementes, picado
- Meia xícara (chá) de azeitonas verdes picadas
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- Meia xícara (chá) de NESFIT® Bebida Sabor Natural
- 1 pitada de noz-moscada ralada
- 2 ovos ligeiramente batidos

Massa

- Meia xícara (chá) de creme vegetal (sem leite)
- 1 ovo
- Meia colher (chá) de sal
- Meia xícara (chá) de farinha de trigo

MODO DE PREPARO

Recheio

1. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola. Junte o frango, o sal, os brócolis, o tomate, as azeitonas e refogue rapidamente.

2. Em um recipiente, dissolva a farinha de trigo com o NESFIT Bebida e adicione ao refogado, mexendo sempre até engrossar e formar um recheio cremoso.

3. Junte a noz-moscada e reserve até esfriar. Acrescente os ovos e reserve.

Massa

4. Em um recipiente, coloque o creme vegetal com o ovo e o sal. Misture-os com as pontas dos dedos e junte a farinha de trigo, aos poucos, até que a massa fique homogênea e se solte completamente das mãos.

5. Cubra com filme plástico e deixe descansar por cerca de 20 minutos. Em uma superfície polvilhada com farinha de trigo, abra a massa e forre o fundo e as laterais de forminhas de aro removível (7 cm de diâmetro). Fure o fundo com um garfo e leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 10 minutos.

6. Junte o recheio já frio e leve ao forno por cerca de 30 minutos ou até dourar. Sirva a seguir.



NÃO CONTÉM LEITE



CONTÉM OVO



CONTÉM SOJA





Pão Lanche da Tarde



12 PORÇÕES



PREPARO: 10 MINUTOS / TEMPO TOTAL: 40 MINUTOS



INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de água
- 5 colheres (sopa) de creme vegetal (sem leite)
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de sal
- 1 xícara e meia (chá) de farinha de trigo
- meia xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó
- meia xícara (chá) de Aveia Flocos Finos NESTLÉ®
- 1 gema para pincelar

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, misture a água com o creme vegetal, o ovo e o sal.
2. Coloque sobre essa mistura a farinha de trigo, a farinha de trigo integral e o fermento em pó peneirados.

3. Misture bem, acrescente a NESTLÉ Aveia e misture novamente.

4. Coloque em uma em uma forma de bolo inglês (9 x 25 x 7 cm) untada com creme vegetal (sem leite e sem sal), pincele com gema e asse em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos ou até que fique dourado. Sirva.

ESCOLHA SUA PASTA:

PASTA DE CENOURA

PASTA DE ATUM

PASTA DE TOMATE COM TOFU



NÃO CONTÉM LEITE



CONTÉM OVO



NÃO CONTÉM SOJA





Pão Lanche da Tarde Pasta de Cenoura



8 PORÇÕES



PREPARO: 5 MINUTOS / TEMPO TOTAL: 1 HORA E 5 MINUTOS



INGREDIENTES

- 1 cenoura pequena bem picadinha
- 1 tomate pequeno picado
- 3 colheres (sopa) de água
- Meia colher (chá) de orégano
- Meia colher (chá) de sal

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, coloque a cenoura e o tomate, adicione a água e leve ao fogo baixo por cerca de 8 minutos, até que a cenoura fique macia.

2. Retire do fogo, amasse com um garfo, adicione o orégano e o sal e misture bem, formando uma pasta cremosa. Espere esfriar, coloque na geladeira e sirva gelada.

DICA

Você pode usar essa pasta para fazer sanduíche ou um lanche de sua preferência.



NÃO CONTÉM LEITE



NÃO CONTÉM OVO



NÃO CONTÉM SOJA





Pão Lanche da Tarde Pasta de Atum



8 PORÇÕES



PREPARO: 5 MINUTOS / TEMPO TOTAL: 1 HORA E 5 MINUTOS



INGREDIENTES

- Meia xícara (chá) de NESFIT® Bebida Sabor Natural
- Meia colher (sopa) de amido de milho
- Meia colher (sopa) de creme vegetal (sem leite)
- 1 colher (chá) de sal
- 3 colheres (sopa) de atum em conserva
- 2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
- 1 colher (chá) de orégano

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, misture bem o NESFIT Bebida, o amido de milho, o creme vegetal e o sal e leve ao fogo, mexendo sempre, até engrossar.
2. Retire do fogo, adicione o atum, a cebolinha verde e o orégano. Espere esfriar, coloque na geladeira e sirva gelada.



NÃO CONTÉM LEITE



NÃO CONTÉM OVO



CONTÉM SOJA



Pão Lanche da Tarde

Pasta de Tomate com Tofu



8 PORÇÕES



PREPARO: 5 MINUTOS / TEMPO TOTAL: 1 HORA E 5 MINUTOS



INGREDIENTES

- 3 tomates bem maduros, sem sementes, picados
- 1 colher (sopa) de água
- Meia xícara (chá) de tofu
- Meia colher (sopa) de creme vegetal (sem leite)
- Meia colher (chá) de sal
- Meia colher (chá) de orégano

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, coloque os tomates e a água. Tampe e leve ao fogo médio por cerca de 5 minutos, até ficarem macios. Amasse-os com um garfo.
2. À parte, misture o tofu, o creme vegetal, o sal, o orégano e adicione aos tomates. Cozinhe em fogo médio, mexendo sempre, até engrossar.
3. Retire do fogo, espere esfriar e sirva.



NÃO CONTÉM LEITE



NÃO CONTÉM OVO



CONTÉM SOJA



Receitas

sem leite de vaca e derivados



NOTA IMPORTANTE: A NUTRIÇÃO IDEAL PARA MÃES E BEBÊS DURANTE OS PRIMEIROS 1.000 DIAS DE VIDA É FUNDAMENTAL PARA A SAÚDE AO LONGO DA VIDA. ACREDITAMOS QUE O ALEITAMENTO MATERNO É A MELHOR OPÇÃO PARA O LACTENTE PROPORCIONANDO BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS, DE PROTEÇÃO CONTRA DOENÇAS E AFETIVOS, DEMONSTRANDO SUA SUPERIORIDADE QUANDO COMPARADO AOS SEUS SUBSTITUTOS. A ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E SAUDÁVEL DURANTE GESTAÇÃO E AMAMENTAÇÃO AJUDARÁ A CONSTRUIR RESERVAS DE NUTRIENTES NECESSÁRIOS PARA UMA GRAVIDEZ SAUDÁVEL E É VITAL PARA O DESENVOLVIMENTO DE SEU BEBÊ. A AMAMENTAÇÃO É RECOMENDADA DE FORMA EXCLUSIVA ATÉ O 6º MÊS, E A PARTIR DESSE MOMENTO DEVE-SE INICIAR A INTRODUÇÃO DE ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR MANTENDO O ALEITAMENTO MATERNO (OU O USO DE SEUS SUBSTITUTOS, QUANDO NECESSÁRIOS) ATÉ OS 2 ANOS DE IDADE OU MAIS. COMO BEBÊS CRESCEM EM RITMOS DIFERENTES, BUSQUE ORIENTAÇÃO COM SEU PROFISSIONAL DE SAÚDE SOBRE O MOMENTO APROPRIADO PARA INICIAR A ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR. O USO DESNECESSÁRIO DE MAMADEIRAS, BICOS E CHUPETAS, BEM COMO A INTRODUÇÃO DESNECESSÁRIA OU INADEQUADA DE ALIMENTOS ARTIFICIAIS E DE DEMAIS ALIMENTOS E BEBIDAS, DEVEM SER DESENCORAJADOS, POIS PODEM PREJUDICAR O ALEITAMENTO MATERNO E A SAÚDE DO LACTENTE, ALÉM DE DIFICULTAR O RETORNO AO ALEITAMENTO AO SEIO. LEMBRE-SE DESTES ASPECTOS CASO VOCÊ OPTE POR NÃO AMAMENTAR E DECIDA UTILIZAR OUTROS ALIMENTOS OU SUBSTITUTOS DO LEITE MATERNO. O PREPARO DE FÓRMULAS INFANTIS DEVE SEGUIR RIGOROSAMENTE AS INSTRUÇÕES DE PREPARO DO RÓTULO, INCLUINDO A ADEQUADA HIGIENIZAÇÃO E ESTERILIZAÇÃO DE MAMADEIRAS E UTENSÍLIOS, E O USO DE ÁGUA PREVIAMENTE FERVIDA PARA EVITAR PREJUÍZOS À SAÚDE DO BEBÊ. VOCÊ DEVE ESTAR CIENTE DAS IMPLICAÇÕES ECONÔMICAS E SOCIAIS DO NÃO ALEITAMENTO AO SEIO. O LEITE MATERNO NÃO É SOMENTE O MELHOR, MAS TAMBÉM O MAIS ECONÔMICO ALIMENTO PARA O BEBÊ, E O USO DE SEUS SUBSTITUTOS AUMENTA SIGNIFICATIVAMENTE OS CUSTOS NO ORÇAMENTO FAMILIAR. É IMPORTANTE QUE A FAMÍLIA TENHA UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E QUE, NO MOMENTO DA INTRODUÇÃO DE ALIMENTOS COMPLEMENTARES, RESPEITEM-SE OS HÁBITOS EDUCATIVOS E CULTURAIS PARA ESCOLHAS ALIMENTARES SAUDÁVEIS. RECOMENDAMOS QUE CONVERSE COM SEU PROFISSIONAL DE SAÚDE QUANDO DECIDIR PELA OPÇÃO DE ALIMENTAÇÃO DE SEU BEBÊ E PARA OBTER MAIS INFORMAÇÕES SOBRE PREPARO E MANUTENÇÃO DA AMAMENTAÇÃO.

EM CONFORMIDADE COM A LEI 11.265/06 E REGULAMENTAÇÕES SUBSEQUENTES; E COM O CÓDIGO INTERNACIONAL DE COMERCIALIZAÇÃO DOS SUBSTITUTOS DO LEITE MATERNO DA OMS (RESOLUÇÃO WHA 34-22, MAIO DE 1981).

NI 2503 – MARÇO 2021