



Centro de Saúde Escola do Butantã/FMUSP

Saúde da Criança

Receitas para as primeiras “papinhas” do seu bebê



Receita básica para “ PAPA SALGADA”

Não podem faltar estes alimentos no preparo do papa para a criança

- 1 pedaço de carne:

de vaca, frango e miúdos (por exemplo: fígado de boi)

- 2 porções de cereais ou tubérculos:

arroz, macarrão, batata, mandioca, mandioquinha, batata doce, cará, inhame, fubá, aveia, farinha de milho

- 1 porção de leguminosa:

feijão, lentilha, soja, grão de bico, ervilha seca

- 2 porções de legumes:

abóbora, abobrinha, cenoura, chuchu, beterraba, berinjela, rabanete, quiabo, maxixe, jiló, brócolis, couve-flor

- 1 porção de verdura:

couve, espinafre, repolho, acelga, escarola, alface, agrião, rúcula, chicória, folha de brócolis, folha de beterraba

Temperos:

alho, cebola, cheiro-verde, tomate.

Não usar temperos prontos (caldos de carne e galinha, Sazon, etc.)

Cuidados com o Preparo:

- colocar os ingredientes, cobrir com água e deixar cozinhar bem.

- não é necessário adicionar óleo e fritar a carne.

- Não colocar sal

-Depois de cozido, retire do fogo, coloque a papa num prato com pouco caldo e amasse tudo muito bem com um garfo.

- NÃO USAR O LIQUIDIFICADOR.

- adicione uma colher das de chá de óleo ou azeite na papa pronta.

- o sal deve ser adicionado em mínima quantidade na papa pronta.

Conservação da papa salgada:

A papa pode ser guardada na geladeira por até 24 horas; no congelador por até 15 dias e por até 3 meses no *freezer* (pode utilizar a “forminha “de gelo tampando com “filme de PVC”, este procedimento facilita guardar em porções iguais podendo aumentar a porção conforme o bebê aceitar).

Lembrar que:

Algumas receitas rendem bastante papa salgada, você pode utilizar pedaços pequenos de cada ingrediente para menor quantidade de comida.

RECEITAS de “PAPAS SALGADAS” para CRIANÇAS

CARNE, ABÓBORA (jerimum), BATATA, Carne e COUVE

Ingredientes

- 1 colher de chá de cebola picada
- 2 colheres de sopa de carne moída
- 1 batata pequena cortada em cubos pequenos
- 2 colheres de sopa de couve picada
- 2 colheres de sopa de abóbora cortada em cubos pequenos
- 1 xícara de chá de água filtrada cheia
- 1 colher de chá de óleo vegetal

Modo de preparo

Em uma panela coloque a cebola, carne moída, batata e a abóbora.

Cubra com água (1 xícara de chá), tampe a panela e cozinhe até que todos os ingredientes estejam bem macios e com um pouco de caldo. Junte a couve e cozinhe por mais 5 minutos, se necessário coloque mais ½ xícara de água. Amasse todos os ingredientes com um garfo e sirva. Coloque a colher de óleo por cima da papinha pronta.

Rendimento: 1 ou 2 porções

BATATA, CENOURA, GALINHA E ESPINAFRE

Ingredientes

- 1 colher de chá de cebola picada
- 2 colheres de sopa de carne de galinha desfiada
- 1 batata pequena cortada em cubos pequenos
- ½ cenoura
- 2 colheres de sopa de espinafre picado
- 1 colher de chá de tomate cortada em cubos pequenos
- 2 xícaras de chá de água filtrada cheia
- 1 colher de chá de óleo vegetal

Modo de preparo

Em uma panela coloque a cebola, batata, carne, cenoura e tomate.

Cubra com água, tampe a panela e cozinhe até que todos os ingredientes estejam bem macios e com um pouco de caldo. Junte o espinafre e cozinhe por mais 5 minutos, se necessário coloque mais ½ xícara de água. Amasse todos os ingredientes com um garfo e sirva. Coloque a colher de óleo por cima da papinha pronta.

Rendimento: 1 ou 2 porções

MANDIOCA (MACAXEIRA /AIPIM), BETERRABA, BRÓCOLIS E FÍGADO

Ingredientes

1 colher de chá de cebola picada
2 colheres de sopa de carne de fígado picado
2 fatias de beterraba cortada em cubos pequenos
½ mandioca média
2 ramos de brócolis
1 colher de chá de salsinha ou cheiro verde picado
2 xícaras de chá de água filtrada cheia
1 colher de chá de óleo vegetal

Modo de preparo

Em uma panela coloque a cebola e todos os ingredientes menos o brócolis.

Cubra com água, tampe a panela e cozinhe até que todos os ingredientes estejam bem macios e com um pouco de caldo. Junte o brócolis picado e cozinhe por mais 5 minutos, se necessário coloque mais ½ xícara de água. Amasse todos os ingredientes com um garfo e sirva. Coloque a colher de óleo por cima da papinha pronta.

Rendimento: 1 ou 2 porções

FEIJÃO, ARROZ, ESPINAFRE E OVO

Ingredientes

1 colher de chá de cebola picada
2 colheres de sopa arroz
2 colheres de espinafre picado
½ concha de feijão (cozido sem sal)
1 ovo (cozido)
1 colher de chá de salsinha ou cheiro verde picado
2 xícaras de chá de água filtrada cheia
1 colher de chá de óleo vegetal

Modo de preparo

Em uma panela coloque a cebola, arroz e todos os ingredientes.

Cubra com água, tampe a panela e cozinhe até que todos os ingredientes estejam bem macios, o arroz cozido, com um pouco de caldo. Junte o espinafre picado e cozinhe por mais 5 minutos, se necessário coloque mais ½ xícara de água. Amasse todos os ingredientes com um garfo, coloque o feijão cozido e o ovo cozido e sirva. Coloque a colher de óleo por cima da papinha pronta.

Rendimento: 1 ou 2 porções

CARNE, BATATA, BETERRABA E COUVE-FLOR

Ingredientes

1 colher de café de óleo vegetal

1 colher de chá de cebola picada

2 colheres de sopa de carne moída

1 batata pequena cortada em cubos pequenos

1 beterraba pequena cortada em cubos pequenos

2 colheres de sopa de couve-flor picada

2 xícaras de chá de água filtrada

Modo de preparo

Em uma panela, coloque a batata, carne e a beterraba com água, tampe a panela e cozinhe até que todos os ingredientes estejam bem macios e com um pouco de caldo. Junte a couve-flor e cozinhe por mais 5 minutos. Amasse todos os ingredientes com um garfo e sirva.

Coloque a colher de óleo por cima da papinha pronta.

Rendimento: 1 ou 2 porções

CARNE, FEIJÃO, MACARRÃO, ABÓBORA E BRÓCOLIS

Ingredientes

1 colher de chá de óleo vegetal

1 colher de chá de cebola picada

2 colheres de sopa de carne moída

2 colheres de sopa de feijão cozido com caldo

2 xícaras de chá de água filtrada

1 colher de sopa de macarrão para sopa

3 colheres de sopa de abóbora picada em cubos

2 colheres de sopa de brócolis picados

Modo de preparo

Em uma panela, coloque o macarrão, carne e abóbora, cubra com água. Tampe a panela e cozinhe até que todos os ingredientes estejam bem macios e com um pouco de caldo. Junte o feijão (sem tempero) e os brócolis e cozinhe por mais 5 minutos. Amasse todos os ingredientes com um garfo e sirva. Coloque a colher de óleo por cima da papinha pronta

Rendimento: 1 ou 2 porções

FRANGO, MANDIOQUINHA, BETERRABA E ESCAROLA

Ingredientes

1 colher de chá de óleo vegetal

2 xícaras de chá de água filtrada

2 colheres de sopa de frango cortado em cubos pequenos

1 mandioquinha pequena cortada em cubos

1 colher de sopa de beterraba pequena cortada em cubos

2 colheres de sopa de escarola picada

1 colher de cebola picada

Modo de preparo

Em uma panela coloque a mandioquinha, a beterraba, frango, cebola. Cubra com água.

Tampe a panela e cozinhe até que todos os ingredientes estejam bem macios e com um pouco de caldo.

Junte a escarola e cozinhe por mais 5 minutos. Amasse todos os ingredientes com um garfo e sirva.

Coloque a colher de óleo por cima da papinha pronta.

Rendimento: 1 ou 2 porções.

CARNE, FUBÁ, CENOURA E COUVE

Ingredientes

1 colher de chá de óleo Vegetal

1 colher de chá de cebola picada

2 colheres de sopa de carne moída

2 colheres de sopa de fubá

1 cenoura pequena picada em cubos

2 colheres de sopa de COUVE picada

2 xícaras de chá de água filtrada

Modo de preparo

Em uma panela coloque a cebola, cenoura e a carne moída, cubra com água. Tampe a panela e cozinhe até que todos os ingredientes estejam bem macios e com um pouco de caldo, junte a couve e cozinhe por mais 5 minutos, acrescente o fubá e se necessário $\frac{1}{2}$ xícara de água e cozinhe. Amasse bem todos os ingredientes e sirva

Coloque a colher de óleo por cima da papinha pronta.

Rendimento: 1 ou 2 porções

FRANGO, BATATA, BETERRABA, CHUCHU E ACELGA

Ingredientes

- 1 colher de chá de óleo vegetal
- 2 xícaras de chá de água
- 1 colher de chá de cebola picada
- 1 batata pequena cortada em cubos
- 2 colheres de sopa de beterraba cortada em cubos
- 2 colheres de sopa de chuchu cortado em cubos
- 2 colheres de sopa de acelga picada

Modo de preparo

Em uma panela coloque todos os ingredientes e acrescente a água, deixe cozinhar, quando macio coloque a acelga e cozinhe por mais 5 minutos, coloque a colher de óleo por cima da papinha pronta.

Rendimento: 1 ou 2 porções

FRANGO, ARROZ, ERVILHA, CENOURA E ESPINAFRE

Ingredientes

- 1 colher de chá de óleo ' vegetal
- 1 colher de chá de cebola picada
- 2 colheres de sopa de frango cortado em cubos pequenos –
- 1 colher de sopa de arroz cru lavado
- 1 colher de sopa de ervilha fresca
- 2 colheres de sopa de espinafre picado
- 1 xícara de chá de água

Modo de preparo

Em uma panela coloque o frango cortado em cubos e a cebola picada, acrescente o arroz, a ervilha e a cenoura. Cubra com água. Tampe a panela e cozinhe até que todos os ingredientes estejam bem macios e com um pouco de caldo. Junte o espinafre e cozinhe por mais 5 minutos, se necessário acrescente ½ xícara de água. Amasse todos os ingredientes com um garfo e sirva, coloque a colher de óleo por cima da papinha pronta.

Rendimento: 1 ou 2 porções

FRANGO, ABÓBORA, MACARRÃO, ERVILHA E COUVE-FLOR

Ingredientes

- 1 colher de sobremesa de óleo vegetal
- 1 xícara de chá de água filtrada
- 2 colheres de sopa de frango cortado em cubos pequenos
- 1 colher de chá de cebola picada
- 3 colheres de sopa de abóbora picada
- 1 colher de sopa de macarrão para sopa
- 2 colheres de sopa de ervilha fresca
- 2 colheres de sopa de couve-flor picada

Modo de preparo

Em uma panela, coloque o frango cortado em cubos, acrescente a abóbora, ervilha e o macarrão. Cubra com água, tampe a panela e cozinhe até que todos os ingredientes estejam bem macios e com um pouco de caldo. Junte a couve-flor e cozinhe por mais 5 a 10 minutos se necessário acrescente $\frac{1}{2}$ xícara de água. Amasse todos os ingredientes com um garfo e sirva, coloque a colher de óleo por cima da papinha pronta.

Rendimento: 1 ou 2 porções

CARNE, MANDIOQUINHA, CENOURA E COUVE

Ingredientes

- 1 colher de café de óleo vegetal
- 1 colher de chá de cebola picada
- 2 colheres de sopa de carne moída
- 1 mandioquinha pequena cortada em cubos pequenos
- 1 /2 cenoura pequena cortada em cubos pequenos
- 2 colheres de sopa de couve picada
- 2 xícaras de chá de água filtrada

Modo de preparo

Em uma panela, coloque a mandioquinha, carne e a cenoura com água, tampe a panela e cozinhe até que todos os ingredientes estejam bem macios e com um pouco de caldo. Junte a couve e cozinhe por mais 5 minutos. Amasse todos os ingredientes com um garfo e sirva.

Coloque a colher de óleo por cima da papinha pronta.

Rendimento: 1 ou 2 porções

PUREZINHO DE CHUCHU E CENOURA

Ingredientes

1 colher de café de óleo vegetal

1 colher de chá de cebola picada

1 /2 chuchu pequeno cortada em cubos pequenos

1 /2 cenoura pequena cortada em cubos pequenos

2 xícaras de chá de água filtrada

Modo de preparo

Em uma panela, coloque a cenoura e chuchu com água, tampe a panela e cozinhe até que todos os ingredientes estejam bem macios e com um pouco de caldo. Amasse todos os ingredientes com um garfo e sirva.

Coloque a colher de óleo por cima da papinha pronta.

Rendimento: 1 ou 2 porções