

## CARDÁPIO 2026



Queridas famílias,

Enviamos este documento com ideias e orientações para os lanches, com o objetivo do cuidado integral das crianças, que inclui também o cuidado da alimentação, pois sabemos que as famílias procuram fazer as melhores opções alimentares possíveis no dia a dia (dentro da realidade de cada família e a aceitação de cada criança)

Vale ressaltar que o momento do lanche junto com os colegas é uma excelente oportunidade para propiciar bons hábitos alimentares.

Sugerimos que, mesmo as famílias que já faziam parte do Colégio Logosófico em anos anteriores, leiam com atenção as alternativas, dicas e orientações deste documento, pois sabemos que a cada ano o paladar de cada criança pode mudar, e inclusive pode ser estimulado a ampliar o repertório de alimentos de consumo diário.

Ficamos a disposição para receber dúvidas e sugestões.

Direção Colégio Logosófico e Nutricionista Julieta Ferreyra Ritta (CRN-10 0865, 48 9 9966-5275).

***Entre em contato para esclarecimento de qualquer tipo de dúvida!***

**MSc. Julieta Ferreyra Ritta**

Nutricionista Clínica Funcional (CRN 10 - 0856) e Terapeuta Holística (CRT 48551)  
Mestre em Ciências dos Alimentos / Pós Graduada em Nutrição Funcional e em Saúde Quântica  
[julietaritta@gmail.com](mailto:julietaritta@gmail.com) / [www.julietaritta.com](http://www.julietaritta.com) / @nutrijulietaritta / 48-9 9966-5275

## Infantil 2 a 5 e Ensino Fundamental

**Sempre:** 1 fruta ou salada de frutas

**Opcional:** suco natural ou água de coco ou chá gelado ou água saborizada

**Opções de lanche (pode ser enviada uma ou mais opções):**

- Sanduiche\*\*
- Ovo cozido ou Ovinhos de codorna (ou ovo mexido se a criança aceitar consumi-lo mesmo que não seja reaquecido).
- Aveia, granola ou cereais com iogurte natural ou leite vegetal ou tipo A\*\*
- Biscoitos de arroz
- Biscoitos integrais salgados
- Muffin caseiro de frutas\* ou panqueca de banana\* ou bolo simples\*
- Torta salgada ou muffin salgado (recheio de frango e/ou legumes ou carne ou peixe) ou quibe de forno. \*
- Cookies caseiros\*
- Frutas secas / desidratadas (uva passa, damasco, ameixa, tâmara, banana passa...)
- Pipoca\*\*
- Rosquinhas de polvilho \*\*
- “Saladinha *finger*”: tomatinhos cereja, cenouras em palitos (cruas ou cozidas), beterraba crua ou cozida em palitos...

*\*Exemplos de RECEITAS em anexo.*

**\*\* VEJA ABAIXO COMO FAZER AS MELHORES ESCOLHAS (quanto a ingredientes e produtos industrializados)**

***Entre em contato para esclarecimento de qualquer tipo de dúvida!***

**MSc. Julieta Ferreyra Ritta**

Nutricionista Clínica Funcional (CRN 10 - 0856) e Terapeuta Holística (CRT 48551)

Mestre em Ciências dos Alimentos / Pós Graduada em Nutrição Funcional e em Saúde Quântica

[julietaritta@gmail.com](mailto:julietaritta@gmail.com) / [www.julietaritta.com](http://www.julietaritta.com) / @nutrijulietaritta / 48-9 9966-5275

**\*\*MELHORES OPÇÕES:**

- **Sucos:** preferir natural ou de polpa ou de laranja pasteurizado (não adoçado) ou suco de uva ou de maçã integrais diluídos com água (sugestão: sem conservantes, sem açúcar ou adoçantes, de preferência orgânico) **ou água de coco.** (Recomendação: evitar sucos de caixinha e sucos em pó para diluir).
- **Chá:** pode ser chá morno em garrafinha térmica, ou chá gelado feito em casa (sugestão: evitar chás gelados prontos industrializados, por conterem muito açúcar).
- **Água saborizada:** colocar na água e gelar, conforme a preferência da criança: pedaços de frutas, canela em rama, folhas de hortelã, gengibre...
- **Sanduíches:**
  - Pão (de preferência integral e/ou de fermentação natural ou sem glúten, ou caseiro: pode ser feito com trigo orgânico integral ou trigo “grano duro” italiano, ou de loja de produtos naturais por conterem menos conservantes, ou de padarias que trabalham com fermentação natural);
  - + um alimento fonte de proteínas (frango desfiado, atum, sardinha, ovo)
  - ou patê salgado (de grão de bico tipo húmus ou de berinjela tipo caponata ou guacamole ou similar\*)
  - + salada (tomate, alface, cenoura ralada...).
- **Pipoca:**
  - Feita em casa (na panela, com azeite de oliva), de preferência com sal marinho integral (em lugar de açúcar). Recomendação: evitar pipocas de micro-ondas.
  - Obs.: Atualmente já existem no mercado pipocas em pacotes, prontas para consumo, mais naturais, feitas com milho não transgênico.
  - **OBS: a pipoca é permitida somente a partir do infantil 4, seguindo a recomendação da Associação Brasileira de Pediatria.**
- **Ovo cozido ou ovinhos de codorna:** para garantir que a gema do ovo fique totalmente cozida deixar cozinhando durante 8 minutos após levantar fervura. Pode ser substituído por ovinhos de codorna ou ovo mexido (se a criança aceitar consumi-lo frio). Outra opção é a **Crepioca**: 1 ovo mexido + 1 colher de farinha de tapioca (ou outra farinha de sua preferência, por ex.: farinha de aveia) + farelo de aveia ou chia ou linhaça ou gergelim (fontes de fibras) + sal marinho integral (se a criança aceitar consumi-la fria).
  - Ideia: o ovo pode ser complementado com uma **“saladinha”**: tomatinhos cereja, cenouras em palitos ou cenouras em palitos, beterraba cozida cortada em palitos...
- **Biscoitos de arroz:** podem ser consumidos puros ou com algum recheio de patê caseiro de atum ou sardinha ou frango ou húmus ou caponata ou guacamole ou similar (como perdem crocância após um tempo de preparo, pode ser levado o patê a parte se preferir).

*Entre em contato para esclarecimento de qualquer tipo de dúvida!*

**MSc. Julieta Ferreyra Ritta**

Nutricionista Clínica Funcional (CRN 10 - 0856) e Terapeuta Holística (CRT 48551)  
Mestre em Ciências dos Alimentos / Pós Graduada em Nutrição Funcional e em Saúde Quântica  
[julietaritta@gmail.com](mailto:julietaritta@gmail.com) / [www.julietaritta.com](http://www.julietaritta.com) / @nutrijulietaritta / 48-9 9966-5275

- **Rosquinhas de polvilho:** existem muitas opções no mercado, leia sempre a lista de ingredientes do pacote para fazer as melhores escolhas. Nas lojas de produtos naturais existem opções mais interessantes.
- **Aveia ou cereais + iogurte natural ou leite vegetal ou tipo A:**
  - **Granola:** granola sem açúcar ou malteada (adoçar em casa se for necessário, com mel ou melado ou açúcar de coco ou demerara ou mascavo).
  - **Cereais matinais:** sem açúcar (adoçar em casa se for necessário, com mel ou melado ou açúcar de coco ou demerara ou mascavo).
  - **Iogurte natural:** preferir iogurte natural (adoçar em casa se for necessário).
  - **Leite vegetal:** pode ser o leite de coco comum (usado em receitas, preferir o de vidro) ou algum outro leite vegetal comprado ou feito em casa (de arroz, de amêndoas, de aveia, etc., exceto leite de soja).
  - **Leite tipo A:** hoje já existem nos supermercados garrafas de leite tipo A refrigerado, que tem uma qualidade superior ao de saquinho. Nos mercados de orgânicos há também leite UHT orgânico.
  - **Obs.:** pode enviar os cereais ou flocos e o iogurte/leite separados para a criança misturar na hora de lanche para a granola não perder a crocância.

**Favor NÃO enviar:** bolachas recheadas, frituras, refrigerantes, chocolates, balas, salgadinhos, docinhos...

*Entre em contato para esclarecimento de qualquer tipo de dúvida!*

**MSc. Julieta Ferreyra Ritta**

Nutricionista Clínica Funcional (CRN 10 - 0856) e Terapeuta Holística (CRT 48551)  
Mestre em Ciências dos Alimentos / Pós Graduada em Nutrição Funcional e em Saúde Quântica  
[julietaritta@gmail.com](mailto:julietaritta@gmail.com) / [www.julietaritta.com](http://www.julietaritta.com) / @nutrijulietaritta / 48-9 9966-5275

## **\*\*ATENÇÃO!**

### **COMO ESCOLHER PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS? - RÓTULOS**

**É mais importante a Lista de Ingredientes do que a Composição Centesimal (Tabela).**

Lembre-se que os ingredientes da lista estão em ordem decrescente (por lei), então os primeiros da lista são os que estão em maior proporção, por exemplo, se o primeiro ingrediente de uma barra de cereal for o açúcar ou glicose ou xarope de glicose, trata-se de uma “barra de açúcar”, pois tem mais açúcar do que cereais. Da mesma forma, se um pão “integral” tem como primeiro ingrediente “farinha de trigo enriquecida...” (que seria farinha branca) e só depois aparece “farinha integral”, trata-se de um pão com mais farinha branca / refinada do que integral. Prefira pães integrais de fermentação natural ou caseiros (de preferência com trigo orgânico ou grão duro italiano - importado) ou de padarias especializadas, ou comprados em lojas de produtos naturais verificando que o primeiro ingrediente seja “farinha de trigo integral” (se for orgânica, melhor ainda). Cuidado com os pães industrializados que são 100% integrais, pois eles contêm glúten puro acrescentado para ficarem mais “fofinhos” (e esse acréscimo de glúten puro não é bom).

#### **Evite produtos que contenham (na lista de ingredientes):**

- o Gordura vegetal hidrogenada (= gordura trans): mesmo que o pacote indique “0% de gordura trans”, se nos ingredientes houver “gordura vegetal hidrogenada” o produto contém gorduras trans. Ex.: biscoitos salgados (mesmo integrais), pão tipo “bisnaguinha”, bolachas doces recheadas ou waffler, sorvetes... Esse é **o pior tipo de gordura** que existe nos produtos industrializados.
- o Glutamato monossódico (realçador de sabor): presente em produtos industrializados salgados, inclusive em bolachinhas salgadas que alegam serem assadas e naturais. Esse aditivo é prejudicial à saúde (como muitos outros).
- o Adoçantes químicos (aspartame, ciclamato, sacarina ou sucralose). Ex.: refrigerantes ou sucos para diluir.

#### **Bolos: como adaptar as receitas?**

Podem ser feitos bolos com farinha integral ou sem glúten (no lugar da farinha refinada), açúcar de coco ou demerara orgânico ou mascavo orgânico (no lugar do açúcar refinado) ou mel ou melado ou xilitol ou eritritol, azeite de oliva ou de sementes de uva (no lugar da margarina ou do óleo vegetal normal) com acréscimo de fibras como psyllium ou linhaça triturada dourada ou farelo de aveia ou chia.

***Entre em contato para esclarecimento de qualquer tipo de dúvida!***

**MSc. Julieta Ferreyra Ritta**

Nutricionista Clínica Funcional (CRN 10 - 0856) e Terapeuta Holística (CRT 48551)

Mestre em Ciências dos Alimentos / Pós Graduada em Nutrição Funcional e em Saúde Quântica

[julietaritta@gmail.com](mailto:julietaritta@gmail.com) / [www.julietaritta.com](http://www.julietaritta.com) / @nutrijulietaritta / 48-9 9966-5275

**\* RECEITAS**

***Obs.: dado que cada vez são mais comuns as restrições alimentares, foram escolhidas várias receitas sem os alérgenos mais comuns (receitas sem glúten, sem leite, algumas sem ovo e outras veganas).***

**TORTA SALGADA ou MUFFINS SALGADOS (sem ovo, sem leite, sem trigo)**

**INGREDIENTES** da massa

- 1 xícara de caldo caseiro ou água
- 1/4 xícara de azeite de oliva
- 1 colher de chá de vinagre de maçã
- 1 xícara farinha de grão de bico ou de arroz
- 1 xícara de farinha de aveia ou de polvilho doce ou maisena
- 1 colher de sopa de psyllium
- 2 colheres de sopa de chia ou linhaça ou farelo de aveia
- 1 colher de chá de fermento
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de sal marinho não refinado
- Legumes previamente cozidos (podem ser misturados na massa ou colocados no meio (1 camada de massa, recheio e mais uma camada de massa) e/ou recheio de frango desfiado ou carne moída ou atum ou sardinha.

**MODO DE PREPARO**

Pré-aqueça o forno a 180 graus. Misture bem todos os ingredientes da massa em uma tigela e coloque numa forma pequena previamente pincelada com azeite (ou em forminhas para muffins/cup cakes), leve ao forno de 20 a 22 minutos.

**MUFFINS SALGADOS**

**INGREDIENTES:**

3 ovos (de preferência orgânico ou caipira)  
3 colheres de sopa cheia de legumes cozidos ou de frango desfiado (ou recheio do seu gosto)  
3 colheres de farinha de aveia ou de grão de bico ou de arroz  
Sal do Himalaia (ou marinho) a gosto  
Opcional: ervas finas da sua preferência.

**MODO DE PREPARO**

Misturar todos os ingredientes.

Despejar a mistura em forminhas de cup cake e cozinhar no forno.

Pode reservar para consumir nos lanches. Podem ser aquecidos antes do consumo.

***Entre em contato para esclarecimento de qualquer tipo de dúvida!***

**MSc. Julieta Ferreyra Ritta**

Nutricionista Clínica Funcional (CRN 10 - 0856) e Terapeuta Holística (CRT 48551)  
Mestre em Ciências dos Alimentos / Pós Graduada em Nutrição Funcional e em Saúde Quântica  
[julietaritta@gmail.com](mailto:julietaritta@gmail.com) / [www.julietaritta.com](http://www.julietaritta.com) / @nutrijulietaritta / 48-9 9966-5275

### **QUIBE DE FORNO (sem glúten)**

- 500 g de carne moída
- 1 dente de alho pequeno bem picado
- 1/2 xícara (de chá) de cebola bem picada
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 3 colheres (sopa) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de orégano seco
- 2 colheres (sopa) de salsinha
- 2 colheres (sopa) de cebolinha
- 4 colheres (sopa) de hortelã fresca picada
- Sal marinho integral e pimenta (a gosto)
- 2 xícaras de arroz integral ou quinoa previamente cozido(a)

Misturar todos os ingredientes. Colocar em forma untada com azeite e pressionar bem ou fazer quibes individuais e levar ao forno pré-aquecido a 200 graus, por 20 minutos ou até ficar dourado. Corte em porções para consumir nos lanches.

### **BOLINHOS DE BATATA DOCE E FRANGO (prático e rápido)**

- 500 g de batata (ou inhame ou aipim ou batata doce)
- 500 g de frango caipira ou peito de frango
- Sal do marinho
- Temperos do seu gosto: salsinha, cebolinha, ervas do seu gosto
- Azeite de oliva para untar a forma e passar nas mãos ao formar as bolinhas

Cozinhar as batatas e o peito de frango na panela de pressão, com um pouco de água (podem ser juntos ou separados, como preferir).

Esperar esfriar um pouco, colocar ambos no processador, juntar com os temperos.

Triturar até ficar uma massa maleável. Experimentar e ajustar o tempero até ficar bem saboroso. Fazer bolinhas com as mãos pinceladas com azeite e coloque as bolinhas numa forma untada com azeite de oliva. Cozinhar no forno preaquecido e quente, até dourar. Quer **simplificar**? Em lugar de fazer as bolinhas, espalhe a mistura na forma, pincele com azeite e polvilhe sal por cima, asse e depois corte em porções do tamanho de sua preferência. **Congelamento**: as bolinhas podem ser congeladas antes ou após a cocção do forno (por até 03 meses).

*Entre em contato para esclarecimento de qualquer tipo de dúvida!*

**MSc. Julieta Ferreyra Ritta**

Nutricionista Clínica Funcional (CRN 10 - 0856) e Terapeuta Holística (CRT 48551)

Mestre em Ciências dos Alimentos / Pós Graduada em Nutrição Funcional e em Saúde Quântica

[julietaritta@gmail.com](mailto:julietaritta@gmail.com) / [www.julietaritta.com](http://www.julietaritta.com) / @nutrijulietaritta / 48-9 9966-5275

### **MUFFIN DE MAÇÃ**

- 1 ovo caipira ou orgânico
- 1 maçã média (ralada)
- 2 colheres de farinha de aveia ou de coco ou de arroz integral
- Opcional: 1 colher de sopa de açúcar de coco ou melado de cana ou mel (mel só a partir de 1 ano de idade)
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de café de fermento químico

Rale a maçã, misture com os outros ingredientes. Distribua em forminhas de cup cake (de silicone ou convencionais untadas com azeite) e asse em forno pré aquecido a 180 graus por 20 minutos. Rendimento aproximado: 3 muffins.

### **PANQUECA DE BANANA**

- 1 ovo (de preferência orgânico ou caipira)
- 1 banana amassada
- 1 colher de sopa de aveia em flocos
- Canela a gosto
- Opcional alguma fonte de fibras: farelo de aveia ou psillium ou chia (Obs.: o FARELO de aveia não é nem farinha em aveia em flocos, o FARELO é feito com as fibras da aveia).

Amassar a banana, misturar com o ovo e a aveia, acrescentar a canela e as fibras.

Fazer a cocção que nem ovo mexido ou omelete, em fogo baixo com um fio de azeite de oliva ou gordura de coco (só para não grudar).

Versão de forno para levar de lanche:

Fazer uma massa maior (por exemplo, com 3 bananas e 3 ovos), despejar em forminhas de cup cake e assar no forno.

Pode reservar para consumir nos lanches. Podem ser aquecidos antes do consumo.

***Entre em contato para esclarecimento de qualquer tipo de dúvida!***

**MSc. Julieta Ferreyra Ritta**

Nutricionista Clínica Funcional (CRN 10 - 0856) e Terapeuta Holística (CRT 48551)

Mestre em Ciências dos Alimentos / Pós Graduada em Nutrição Funcional e em Saúde Quântica

[julietaritta@gmail.com](mailto:julietaritta@gmail.com) / [www.julietaritta.com](http://www.julietaritta.com) / @nutrijulietaritta / 48-9 9966-5275



### **COOKIES DE AVEIA E CACAU**

- 1 xícara de aveia em flocos grossos
- 1 xícara de sopa de farelo de aveia
- 3 colheres de sopa de melado ou mel ou açúcar demerara/mascavo ou de coco
- 3 colheres de sopa de cacau puro
- 1 ovo caipira ou orgânico
- 3 colheres de azeite de oliva
- 1 pitada de sal marinho
- 1/2 colher de café de essência de baunilha

Misturar os ingredientes secos numa tigela, acrescentar o ovo e o azeite e misturar até obter uma massa homogênea. Acrescentar água aos poucos caso a massa esteja seca. Caso necessário, acrescentar um pouco de farinha (de coco ou de arroz ou de aveia) ou fécula de milho (maizena) para dar o ponto de massa maleável.

Fazer bolinhas, afinar para ficar em formato de cookie e colocar em forma previamente pincelada com azeite. Cozinhar em forno pré-aquecido, a 200 graus, por 15-20 minutos (pode virar os cookies na metade do tempo).

### **BROWNIE DE MASSA DE FEIJÃO** - Obs.: massa sem leite, sem ovo, e sem glúten.

#### **INGREDIENTES**

- 1 e ½ xícaras de feijão preto previamente cozido (pode separar as porções antes de temperar o feijão de casa, inclusive é possível congelar)
- 50 g de chocolate amargo ou meio amargo (barra)
- 6 colheres de sopa de azeite de oliva (melhor tipo de gordura para ir ao forno)
- ½ xícara de açúcar não refinado (demerara, mascavo, de coco...) ou xilitol
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- ½ colher de chá de sal marinho
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- ½ xícara de farinha de amêndoas ou farelo de aveia ou farinha de coco
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de sobremesa de vinagre de maçã
- ½ xícara de nozes picadas em pedaços grandes e/ou 50 g de gotas de chocolate amargo ou pedaços de barra de chocolate amargo ou meio amargo

#### **MODO DE FAZER**

Derreta o chocolate em banho Maria.

Passe o feijão no multiprocessador e acrescente os outros ingredientes (exceto as nozes ou gotas de chocolate), triture até formar uma massa uniforme.

Acrescente as nozes ou gotas/pedaços de chocolate amargo e misture.

Obs.: a massa fica bem espessa, após o cozimento e após esfriar ficará macia (mas se acrescentar líquido por achar que ficou muito espessa o brownie ficará muito mole).

Asse em forma pincelada com azeite de oliva, em forno pré-aquecido a 180 gC – 200 gC, por 20 minutos.

Espere esfriar antes de cortar e comer (a massa e o sabor mudam bastante do quente para a temperatura ambiente).

### **CUPCAKE ou MUFFIN (sem ovo, sem leite, sem glúten)**

#### **INGREDIENTES da massa**

*Entre em contato para esclarecimento de qualquer tipo de dúvida!*

**MSc. Julieta Ferreyra Ritta**

Nutricionista Clínica Funcional (CRN 10 - 0856) e Terapeuta Holística (CRT 48551)

Mestre em Ciências dos Alimentos / Pós Graduada em Nutrição Funcional e em Saúde Quântica

[julietaritta@gmail.com](mailto:julietaritta@gmail.com) / [www.julietaritta.com](http://www.julietaritta.com) / @nutrijulietaritta / 48-9 9966-5275

- 1 xícara de leite vegetal (se for leite de coco industrializado dá de usar: ½ xícara do leite e ½ de água, pois é mais grosso e confere um sabor mais pronunciado)
- 1/3 xícara de azeite de oliva (a melhor opção de gordura para ir ao forno)
- 1/2 xícara de açúcar de coco ou mascavo ou demerara ou xilitol
- 1 colher de chá de vinagre de maçã
- 1 xícara farinha de arroz
- 1/4 de xícara de farinha de coco
- 1 colher de sopa de psyllium
- 3/4 colher de chá de fermento químico
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/2 colher de chá de sal marinho
- 2 colheres de chá de essência de baunilha

**OPÇÕES DE SABORES:**

CACAU: acrescentar 1/3 de xícara de cacau em pó na massa

LARANJA: usar 1 xícara de suco de laranja no lugar do leite vegetal (e raspas da casca de laranja)

COCO: acrescentar 1 xícara de coco ralado

**RENDIMENTO:** 9 cupcakes

**RECHEIO ou COBERTURA de LIMÃO**

- 1 xícara de leite vegetal (exceto soja)
- 1/2 xícara de suco de limão
- 2 colheres sopa de amido de milho
- 1 colher chá de essência de baunilha
- raspas de limão

**RECHEIO ou COBERTURA de CACAU**

- 1 xícara de leite vegetal
- 1/2 xícara de água
- 1/2 xícara de cacau em pó
- 2 colheres sopa de amido de milho
- 1 colher chá de essência de baunilha

**MODO DE PREPARO**

Pré-aqueça o forno a 180 graus.

Misture bem todos os ingredientes da massa em uma vasilha e preencha as forminhas de cupcake, leve ao forno de 20 a 22 minutos.

Recheio: Em uma panela, leve todos os ingredientes do recheio/cobertura ao fogo e mexa até engrossar. Faça um corte no formato de um cone nos cupcakes e recheie ou use como cobertura.

*Entre em contato para esclarecimento de qualquer tipo de dúvida!*

**MSc. Julieta Ferreyra Ritta**

Nutricionista Clínica Funcional (CRN 10 - 0856) e Terapeuta Holística (CRT 48551)

Mestre em Ciências dos Alimentos / Pós Graduada em Nutrição Funcional e em Saúde Quântica

[julietaritta@gmail.com](mailto:julietaritta@gmail.com) / [www.julietaritta.com](http://www.julietaritta.com) / @nutrijulietaritta / 48-9 9966-5275

### **Bolo de coco (com massa de ervilhas)**

Inspirada no Brownie de feijão (vantagens: menos farinhas e mais nutrientes).

Obs.: sem glúten, sem leite, se ovo, sem soja.

#### **INGREDIENTES**

- 1 e ½ xícaras de ervilha previamente cozida (daquelas secas, para fazer sopa, eu consegui elas inteiras e cozinhei na panela de pressão por 20 minutos, após ter deixado de molho, ficam bem similares às ervilhas enlatadas)
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva (melhor tipo de gordura para ir ao forno)
- ½ xícara de açúcar não refinado (demerara, mascavo, de coco...) ou xilitol
- ½ xícara de farinha de arroz (ou de aveia)
- ½ colher de chá de sal marinho
- 2 colheres de chá de essência de baunilha
- 2 colheres de chá de fermento químico
- 1 colher de sobremesa de vinagre de maçã
- 100 g de coco ralado seco (desidratado)
- Opcional: 50g de gotas de chocolate amargo (ou pedaços de chocolate amargo)

#### **MODO DE FAZER**

Triture as ervilhas no multiprocessador junto com o azeite e os outros ingredientes secos exceto o coco ralado e o fermento (e as gotas de chocolate se for usar).

Acrescente o coco e o fermento (também o chocolate se for usar) e misture até homogeneizar.

**IMPORTANTE:** sempre experimente o sabor da massa ainda crua, para ver se precisa mais de algum ingrediente (tal vez um pouco mais de açúcar), veja também a textura, não pode ficar muito mole para o bolo não ficar molhado de mais ou embatumado (dá de colocar mais farinha, se necessário).

Asse em forma pincelada com azeite de oliva, em forno pré-aquecido a 180 gC por 20 minutos.

Espere esfriar antes de cortar e comer (para dar tempo da massa se firmar).

***Entre em contato para esclarecimento de qualquer tipo de dúvida!***

**MSc. Julieta Ferreyra Ritta**

Nutricionista Clínica Funcional (CRN 10 - 0856) e Terapeuta Holística (CRT 48551)

Mestre em Ciências dos Alimentos / Pós Graduada em Nutrição Funcional e em Saúde Quântica

[julietaritta@gmail.com](mailto:julietaritta@gmail.com) / [www.julietaritta.com](http://www.julietaritta.com) / @nutrijulietaritta / 48-9 9966-5275

### **PASTA DE GRÃO DE BICO SIMPLES**

#### **INGREDIENTES:**

500g de grão de bico

Azeite de oliva ou óleo de sementes de uva (só para melhorar textura, pouca quantidade)

Suco de 3 limões

Raspas da casca de 1 limão

Sal do Himalaia ou marinho

Opcional: alho, tahine, pimenta, biomassa.

#### **MODO DE PREPARO:**

Deixar o grão de bico de molho (como se faz com o feijão) de 8 a 24 horas (pode se trocar a água a cada 8-12 horas, sempre usar água de boa qualidade, pois parte dela será absorvida pelos grãos, ou seja, você “comerá” essa água)

Cozinhar o grão de bico na panela de pressão (cobrir com água, cozinhar por 30-40 minutos após a panela levantar pressão).

Esperar esfriar um pouco e coar (NÃO jogue a água de cocção fora, pois é rica em magnésio e outros nutrientes – pode ser utilizada em sopas, na cocção do arroz ou até como substituição de claras a neve em receitas, pois quando batida faz espuma, mesmo se foi congelada e depois descongelada).

Colocar todos os ingredientes no processador e triturar até formar um creme homogêneo (sugestão: temperar aos poucos e ir experimentando).

Obs.: pode ser congelado em vidros para utilizar nos próximos 03 meses.

### **PATÊ DE SEMENTES DE GIRASSOL COM AZEITONAS**

#### **INGREDIENTES:**

100g de sementes de girassol

4 colheres de sopa de azeitonas picada

Suco de um limão

Sal (só se necessário, pois as azeitonas são salgadas) e orégano a gosto (pode acrescentar 1 dente de alho se quiser)

Opcional: azeite de oliva, caso prefira que fique mais pastoso

#### **MODO DE PREPARO:**

Coloque a semente de molho em água por 2h ou mais.

Depois lave bem a sementes e escorra a água.

Coloque todos os ingredientes no processador e triture até obter uma pasta (experimente para ver se acha necessário acrescentar algum tempero para ficar do seu gosto).

Créditos da receita: tia vegana de uma paciente muito querida.

**SEJA CRIATIVO**, conhecendo as **preferências do seu filho**,  
mude as receitas conforme necessário.

Em caso de dúvidas entre em contato: [julietaritta@gmail.com](mailto:julietaritta@gmail.com) ou (48) 9 9966-5275

*Entre em contato para esclarecimento de qualquer tipo de dúvida!*

**MSc. Julieta Ferreyra Ritta**

Nutricionista Clínica Funcional (CRN 10 - 0856) e Terapeuta Holística (CRT 48551)

Mestre em Ciências dos Alimentos / Pós Graduada em Nutrição Funcional e em Saúde Quântica

[julietaritta@gmail.com](mailto:julietaritta@gmail.com) / [www.julietaritta.com](http://www.julietaritta.com) / @nutrijulietaritta / 48-9 9966-5275