

Luciana Pires

# Mãos na Massa: Aventuras na Cozinha



Meu nome é Luciana Pires, sou nutricionista e aplicadora ABA. Foi no Centro Psicopedagógico Maristela Corralero que nasceu a ideia do projeto de receitas ilustradas carinhosamente chamado de “Mãos na massa: aventuras na cozinha”.

É lá que semanalmente atendo crianças com TEA e juntos exploramos as muitas possibilidades que a comida pode nos oferecer.

Não se trata de um livro de receitas com olhar exclusivamente nutricional. É muito além disso, é um livro recheado de possibilidades de vivenciar novas experiências com a comida, de aproximar a criança e despertar a curiosidade por novos alimentos através da brincadeira e do contato direto com as preparações realizadas por elas próprias.

Todas as receitas desse livro foram preparadas nas sessões de terapia alimentar realizadas na Clínica e com a participação direta delas, nossas queridas crianças. Ora quebrando um ovo, misturando os ingredientes, porcionando, cortando, picando, enfim, de alguma maneira dentro das habilidades de cada uma sempre houve a participação da criança, afinal ela é a protagonista da sessão.

E com o objetivo de tornar possível essa experiência também em casa é que surgiu a ideia de transformar essa parte das sessões em material físico e ilustrado, para que no ambiente domiciliar a criança e a família possam juntas também viver essa experiência deliciosa e divertida.

São todas receitas simples, sem técnicas muito elaboradas, de rápido tempo de preparo em sua maioria, porque aqui a ideia é que a criança vivencie o contato com o alimento, com os utensílios, com os ingredientes e assim consiga ressignificar a sua relação com a comida= e como consequência ela se sinta segura e confortável para experimentar e se aventurar no mundo dos sabores até então desconhecidos.

Deixo aqui registrado a minha gratidão ao Centro Psicopedagógico Maristela Corralero por todo apoio ao projeto e por tudo que tenho realizado com as crianças.

Muito obrigada de coração.

Luciana Pires  
Nutricionista  
CRN 74567

Para pacientes, familiares,  
profissionais do Centro  
Psicopedagógico

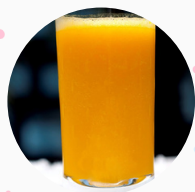
Maristela Corralero e a  
todos que desejem se  
aventurar na cozinha com  
muita diversão e  
gostosuras.





# Índice

|   |    |
|---|----|
| Suco de maracujá.....                         | 5  |
| Waffle de pão de queijo.....                  | 6  |
| Suco de laranja.....                          | 7  |
| Misto quente.....                             | 8  |
| Bala de gelatina.....                         | 9  |
| Snack de ovo + queijo + tapioca.....          | 10 |
| Vitamina de morango.....                      | 11 |
| Salgadinho de macarrão.....                   | 12 |
| Creme de abacate com cacau.....               | 13 |
| Docinho de abacaxi com coco.....              | 14 |
| Omelete .....                                 | 15 |
| Cupcake de chocolate.....                     | 16 |
| Panquecas .....                               | 17 |
| Pão com queijo na airfryer.....               | 18 |
| Cookie de aveia.....                          | 19 |
| Bolo de caneca.....                           | 20 |
| Bolinhas de tapioca.....                      | 21 |
| Chips de batata doce.....                     | 22 |
| Bolinhas de banana.....                       | 23 |
| Substituição de ovo em receitas salgadas..... | 24 |
| Substituição de ovo em receitas doces.....    | 25 |



## Suco de maracujá

### Ingredientes



1 Maracujá



250 ml de água  
mineral



Açúcar suficiente  
para adoçar

### Modo de preparo



Bater no  
liquidificador  
a polpa do maracujá  
e a água



Com a ajuda de uma  
peneira,  
coar o suco para  
retirar as sementes



Adicione açúcar  
suficiente para  
adoçar

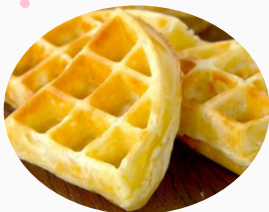


### atenção

O consumo de açúcar em grande  
quantidade é prejudicial à saúde.

Consuma de vez em quando e  
sempre em pequenas quantidades.

  
**Luciana Pires**  
Nutricionista



## Waffle de pão de queijo

### Ingredientes



+



1 ovo

3 colheres  
de sopa de tapioca

+



+



+



1 colher de sopa  
de  
queijo  
ralado

1 colher de  
sopa de  
requeijão ou  
cream cheese

1 colher de  
café de  
fermento em  
pó

### Modo de preparo



Em uma travessa misture  
todos os ingredientes e  
deixe por último o fermento



Despeje a massa na máquina  
de waffle previamente untada  
e deixe assar até ficar no  
ponto.



Bom apetite!

Luciana Pires  
Nutricionista



## Suco de laranja

### Ingredientes



2 laranjas

### Modo de preparo



Cortar as laranjas  
ao meio



Com a ajuda de um  
espremedor,  
esprema as laranjas



Coloque num copo e  
está prontinho para  
beber!



Não é necessário acrescentar  
açúcar pois a fruta já é bem  
docinha!

Os sucos devem ser consumidos com  
moderação.

Comer a fruta é sempre melhor do  
que tomar o suco.





## Misto quente

### Ingredientes



2 fatias de pão  
de forma



2 fatias de queijo



1 fatia de  
presunto

### Modo de preparo



Entre as duas  
fatias de pão  
colocar as fatias  
de queijo e de  
presunto



Levar a sanduicheira  
até o recheio derreter



Bom apetite!

  
**Luciana Pires**  
Nutricionista



## Bala de gelatina

### Ingredientes



1 pacote de  
gelatina sem  
sabor



1 pacote de  
gelatina do sabor  
d e sua  
preferência



1 copo de água  
de 200ml

### Modo de preparo



Em uma travessa  
misture a  
gelatina sem  
sabor + a  
gelatina com  
sabor + a água  
até dissolver  
completamente  
as gelatinas



Deixe  
descansar  
por 10  
minutos



Leve ao  
micro-ondas  
por 30  
segundos



Coloque a mistura  
em forminhas de  
gelo ou de silicone  
e leve a geladeira  
por 30 minutos.  
Após, desenforme e  
saboreie



## Snack de ovo + queijo + tapioca

### Ingredientes



3 colheres de  
sopa de tapioca



2 ovos



3 colheres de  
sopa de queijo  
ralado



Temperos da sua  
preferência:  
pimenta do reino,  
páprica, açafrão,  
orégano, sal...

### Modo de preparo



Em uma travessa  
misture todos os  
ingredientes



Despeje em  
uma  
frigideira até  
formar um  
omelete bem  
fininho



Com o auxílio de  
uma faca e com  
ajuda de um adulto  
corte o omelete em  
tiras pequenas e  
finas



Leve para a air  
fryer por  
aproximadamente  
10 minutos a 180  
graus ou até ficar  
bem crocante



Bom apetite!

  
**Luciana Pires**  
Nutricionista





## Vitamina de morango

### Ingredientes



10 morangos



200 ml de  
Leite



2 colheres de  
sopa de aveia em  
flocos finos



Se você gosta de  
bebidas geladas,  
acrescente gelo!

### Modo de preparo



Em um liquidificador  
acrescente e  
misture todos os  
ingredientes

Sirva e saboreie! Não é preciso  
colocar açúcar. A aveia costuma ser  
suficiente. Mas, se o morango não  
estiver muito doce, acrescente  
açúcar com moderação apenas para  
ajustar o sabor da vitamina



Não é necessário acrescentar açúcar pois a  
fruta já é bem docinha!

Os sucos devem ser consumidos com  
moderação.

Comer a fruta é sempre melhor do que tomar o  
suco.







## Salgadinho de macarrão

### Ingredientes



Macarrão cozido  
“al dente”.  
Utilize o formato  
da sua preferência  
: parafuso, penne,  
letrinhas...



Temperos da sua  
preferência:  
pimenta do reino,  
páprica, açafrão,  
orégano, sal, ana  
maria...



Azeite de oliva  
à gosto

### Modo de preparo



Em uma panela com  
água cozinhe o  
macarrão até ficar “al  
dente” e reserve



Em uma travessa  
misture o macarrão  
cozido com os  
temperos de sua  
preferência e  
acrescente o azeite de  
modo que todo  
macarrão fique bem  
“melecado”



Coloque na airfryer à  
180 graus até o  
macarrão ficar  
dourado e crocante. A  
cada 5 minutos  
aproximadamente mexa  
para não queimar.



Bom apetite!

  
**Luciana Pires**  
Nutricionista



## Creme de abacate com cacau

### Ingredientes



1/2 unidade de  
abacate  
maduro picado  
em pedaços



1 colher de  
sopa de  
chocolate em  
pó ou cacau em  
pó



Açúcar em  
quantidade  
suficiente para  
ajustar o sabor , se  
necessário

### Modo de preparo



Coloque os pedaços de abacate e o cacau no liquidificador ou procesador por +- 2 minutos até formar um creme bem homogêneo. Se necessário, durante a mistura com o liquidificador desligado utilize uma espátula para auxiliar.

Acrescente o açúcar aos poucos de forma moderada apenas até ajustar o sabor do creme. Leve a geladeira por 1 hora e após sirva- se e saboreie.



O consumo de açúcar em grande quantidade é prejudicial à saúde. Consuma de vez em quando e sempre em pequenas quantidades.





## Docinho de abacaxi com coco

### Ingredientes



3 fatias de  
abacaxi cortadas  
em pedaços



3 colheres de  
sopa de coco  
ralado

### Modo d e preparo



Coloque os  
pedaços de  
abacaxi e bata no  
liquidificador até  
ficar em  
consistência de  
“creme”



Leve o “creme” de  
abacaxi ao fogo,  
 acrescente o coco  
 ralado e mexa até  
atingir o ponto de  
“brigadeiro para  
enrolar”. Demora um  
pouquinho mesmo !



Coloque numa  
travessa e deixe na  
geladeira de um dia  
para o outro.



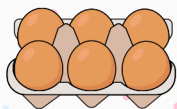
Enrole os docinhos e se  
desejar passe no coco  
ralado. Delicie-se.





## Omelete

### Ingredientes



Ovos



Queijo de sua preferência



Temperos da sua preferência: pimenta do reino, páprica, açafraão, orégano, sal, ana maria...

### Modo d e preparo



Em uma tigela misturar os ovos, o queijo e os temperos



Em uma frigideira levemente untada cozinhar o omelete, virando-o para que os dois lados cozinhem por igual.



Sirva-se e delicie-se!



Bom apetite!

  
**Luciana Pires**  
Nutricionista



## Cupcake de chocolate

### Ingredientes



3 colheres  
de sopa de  
farinha de  
trigo



2 ovos



3 colheres de  
sopa de  
açúcar



1 colher de  
sopa de  
chocolate em  
pó ou cacau  
em pó



1 colher de  
sopa de  
manteiga



1 colher de chá  
de fermento  
químico

### Modo de preparo



Em uma tigela  
misture os  
ingredientes até  
formar uma massa  
homogênea



Distribua a massa  
em forminhas de  
silicone



Levar na airfryer a  
180 graus até assar



## Panquecas



### Ingredientes



1 xícara e  
1/2 de  
farinha de  
trigo

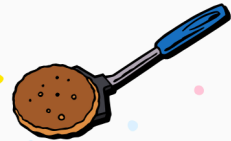
2 ovos

1 colher de  
sopa de óleo

1 pitada de  
sal

1 xícara de  
leite

### Modo d e preparo



Misture todos os  
ingredientes num  
liquidificador,  
sempre começando  
pelos líquidos

Numa sanduicheira,  
despeje o conteúdo  
de 1 concha

Com ajuda de uma  
espátula, vire a  
panqueca dos 2  
lados até estar  
pronta, reserve e  
recheie de acordo  
com a sua  
preferência

Sugestões de recheios :  
Frango desfiado com requeijão  
Carne moída refogada  
Queijo e presunto  
Atum com requeijão

  
**Luciana Pires**  
Nutricionista



## Pão com queijo na Airfryer

### Ingredientes



Pão de  
forma



1 colher de café  
de cream  
cheese

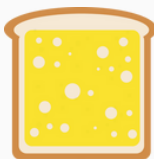


2 fatias de  
mussarela

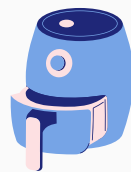
### Modo de preparo



Espalhe com a ajuda  
de uma faca o  
cream cheese sobre  
a fatia de pão de  
forma.



Coloque a  
mussarela



Levar a airfryer a  
180 graus até o  
queijo ficar  
gratinado



Bom apetite







## Cookie de aveia

### Ingredientes



1 xícara de  
chá de aveia

3/4 de xícara  
de farinha  
integral

1 clara

1/4 de  
xícara de  
açúcar  
mascavo



1 colher de  
sopa de  
manteiga

1/2 colher  
de sopa de  
fermento em  
pó

1/4 de  
xícara de  
uva passa  
preta

1 banana  
amassada

### Modo de preparo



Numa tigela misture  
todos os ingredientes  
até formar uma  
massa homogênea

Com as mãos separe  
a massa em bolinhas  
e modele os cookies

Assar por 20 minutos  
à 180 graus, na  
Airfryer forrada com  
papel alumínio

  
**Luciana Pires**  
Nutricionista





## Bolo de caneca

### Ingredientes



1 ovo

3 colheres de  
sopa de leite

4 colheres de  
sopa de óleo

3 colheres de  
sopa de  
açúcar



7 colheres de sopa  
de farinha de trigo  
(de preferência a  
integral)

1 colher de  
chá de  
fermento em  
pó

### Modo de preparo



Em uma tigela  
coloque todos os  
ingredientes e  
misture bem

Divida a massa em  
duas canecas e leve  
para assar na Air  
fryer em 180° por 10  
a 15 minutos.

Retire da Airfryer e  
adicione a cobertura de  
sua preferência





## Bolinhas de tapioca

### Ingredientes



200 gramas  
de farinha  
de tapioca  
(granulada)

450 ml de leite  
desnatado

1 pitada de sal

200 gramas de  
mussarela  
ralada

### Modo de preparo



Coloque a farinha +  
o leite + o sal em  
uma tigela, misture  
e deixe por 10  
minutos



Adicione o queijo e  
misture novamente



Com as mãos,  
modele a massa em  
bolinhas



Deixe na geladeira  
de um dia para o  
outro



Coloque as bolinhas  
na Airfryer a 180°  
por 15 minutos



Bom apetite

  
Luciana Pires  
Nutricionista



## Chips de batata doce

### Ingredientes



1 batata doce  
média



2 colheres  
de sopa de azeite  
de oliva



1 colher de  
chá de sal



1 colher de  
chá de  
orégano

### Modo de preparo



Lavar a batata e  
fatiar bem fininho



Temperar as  
batatas com o  
azeite, sal e  
orégano



Assar por 12 minutos  
na Air fryer a 180  
graus



### atenção

Não coloque uma fatia  
sobre a outra e  
verifique a potência  
da sua panela.





## Bolinhos de Banana

### Ingredientes



3 bananas  
bem  
maduras



1 ovo



4 colheres de  
sopa de aveia



Canela a  
gosto



1 colher de  
chá de  
fermento  
em pó

### Modo de preparo



Em uma tigela  
amasse bem as  
bananas e adicione  
os ovos, aveia,  
canela e misture  
bem



Adicione o fermento e  
misture delicadamente



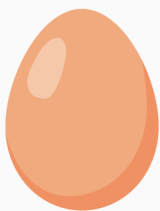
Coloque a massa  
em forminhas e  
leve para a Air  
fryer  
previamente  
aquecida a 200°  
por 15 minutos



Bom apetite



## Substituição equivalente a 1 ovo



### Receitas salgadas

Linhaça moída

1 colher de sopa + 3 colheres  
de sopa de água



Chia

1 colher de sopa + 1/3 de copo  
de água



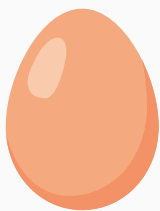
Ágar - ágar

1 colher de sopa + 1 colher de  
sopa de água



Luciana Pires  
Nutricionista

## Substituição equivalente a 1 ovo



### Receitas doces

1/2 banana amassada



1/4 de copo de purê de maçã



3 colheres de sopa de manteiga de amendoim





Este livro nasceu do desejo de tornar a alimentação uma experiência leve, prazerosa e cheia de significado.

Mais do que ensinar receitas, ele convida famílias e crianças a descobrirem, juntas, o encanto

que existe em preparar, tocar, cheirar e provar novos alimentos.

Entre risadas, cores e sabores, surgem conquistas importantes: a confiança, a curiosidade e o prazer de se aventurar em novas experiências.

Que este material continue inspirando novas descobertas, fortalecendo laços e transformando o simples ato de cozinhar em um gesto de afeto, presença e crescimento.

Produzido por



Centro Psicopedagógico  
Maristela Corralero

Todos os direitos reservados  
2025

