

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 co co.....	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
Bolinho 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



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

Consuma de vez em quando e sempre em pequenas quantidades.



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!



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



Levar a sanduicheira até o recheio derreter

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



Bom apetite!



Bala de gelatina

Ingredientes



1 pacote de gelatina sem sabor



1 pacote de gelatina do sabor de sua preferência



1 copo de água de 200ml



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, pálpica, 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!



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!



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.


Luciana Pires
Nutricionista



Salgadinho de macarrão

Ingredientes



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



Temperos da sua preferência: pimenta do reino, páprika, 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 “melecaço”



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



Bom apetite!



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

Colque 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 de 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.

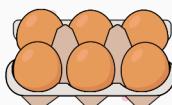


Enrole os docinhos e se
desejar passe no coco
ralado. Delicie-se.



Omelete

Ingredientes



Ovos



Queijo de sua preferência



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

Modo de preparo



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



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



Sirva-se e delicie-se!



Bom apetite!



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



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 de 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



Pão com queijo na Airfryer

Ingredientes



Pão de forma

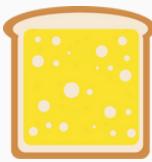
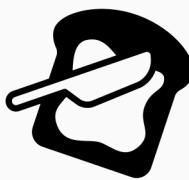


1 colher de café de cream cheese



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



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



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



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 colherde
chá de
fermento
em pó

Modo de preparo



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

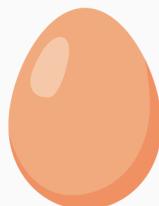
Adicione o fermento e
misture delicadamente

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



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

