



Valéria Miranda

NUTRIÇÃO INFANTIL



SORVETINHOS SAUDÁVEIS



valeriamirandanutri.com.br



@nutrivaleriamiranda



98279-9216



PICOLÉS

(ou gelinho/geladinho)



Para crianças de qualquer idade a partir de 6 meses. Lembrando que até 2 anos, deve ser oferecido esporadicamente. A preferência sempre vai ser a fruta in natura para os lanches.

SÓ FRUTA

Bater no liquidificador a fruta escolhida + um pouquinho de água. Deve ficar um creme grossinho. Colocar em forminhas de sorvete e levar ao congelador.

SUGESTÃO DE SABORES:

Manga, banana, goiaba, melancia, kiwi.



PICOLÉS (ou gelinho/geladinho)



COMBINAÇÕES DE FRUTAS

Manga + suco de laranja natural

Manga + suco de maracujá natural

Abacaxi + suco de acerola natural

Melancia + hortelã

Melão + limão + abacaxi

Abacaxi + hortelã

Mamão + suco de laranja natural

Melancia + morango

Melão + abacaxi



SORVETE CREMOSO

(para comer de colher ou colocar na forminha de picolé)



Indicado para crianças a partir de 1 ano. Consumo esporádico. A preferência sempre vai ser a fruta in natura para os lanches.

Bater os ingredientes no liquidificador ou processador ou mix. Coloque o ingrediente líquido (se houver) aos poucos, até chegar na consistência cremosa. Nas receitas com banana, se quiser um sorvete ainda mais cremoso, usar a banana congelada.

Após bater, leve ao congelador.



SORVETE CREMOSO

(para comer de colher ou colocar na forminha de picolé)



SUGESTÃO DE SABORES

- 1 Banana + cacau em pó (1 colher) + um pouquinho de chia
- 1 Banana + 4 morangos + um pouquinho de leite ou iogurte natural
- 1 Banana + 1 fatia de abacaxi + hortelã
- 1 a 2 bananas + ½ xícara de suco de uva integral
- 1 Banana + 2 colheres de abacate + 1 colher de leite em pó
- 1 Banana + 1/2 manga palmer + ½ maracujá
- Abacate + cacau em pó + pasta de amendoim

SORVETE CREMOSO

(para comer de colher ou colocar na forminha de picolé)



SUGESTÃO DE SABORES

- 1 banana + 1 colher de cacau + 1 colher pasta de amendoim + um pouquinho de leite ou leite vegetal se necessário
- 1 Banana + coco ralado a gosto + leite de coco até chegar na consistência
- 1 Manga + um pouquinho de leite de coco até chegar na consistência
- 1/2 Xícara de morango + 1/2 xícara de suco de uva integral + 1 e 1/2 xícara de inhame (aproximadamente)
- 4 colheres de batata doce amassada + 4 ou 5 morangos + leite ou leite vegetal até chegar na consistência



Valéria Miranda

NUTRIÇÃO INFANTIL



CONHECENDO A NUTRI

Sou Valéria Miranda, nutricionista infantil e mãe do Pedro, de 9 anos.

Atendo bebês em fase de introdução alimentar, (6 meses a 2 anos) orientando as famílias para se sentirem seguras neste momento tão importante da vida da criança.

Também atendo os maiorzinhos, até 14 anos. Minha especialidade é ajudar aquelas crianças que não comem, que recusam muitos alimentos ou aquelas que precisam de reeducação alimentar por estar com sobrepeso ou por comer muitas "besteirinhas".

Atendimento:

Rua Cordilheiras, 79 - Vila Leopoldina

Calçada dos Girassóis, 20 - Centro
Comercial de Alphaville

Acompanhe meu trabalho:



valeriamirandanutri.com.br



@nutrivaleriamiranda

E para mais informações
fale comigo pelo whatsapp



98279-9216

Um abraço da Nutri

