

Manual de Introdução de Novos Alimentos e Alimentação Pós-operatória

para crianças com **fissura labiopalatina**



Manual de
Introdução de Novos Alimentos e
Alimentação Pós-operatória
para crianças com **fissura labiopalatina**

Autora: Dra. Suely Prieto de Barros

Orientador: Dr. Cristiano Tonello

Co-orientador: Dr. Nivaldo Alonso

Colaboração: Dra. Maria Julia Costa de Souza Villela,
Ms. Eliane Petean Arena, Téc. Enf. Adriane Regina Mendes,
Dra. Cleide Felício de Carvalho Carrara,
Ms. Maila M. F. R. G. Manso, Dra. Fátima Mucha,
Camila Beni Ferreira

Produção Editorial: Gisele Guerra

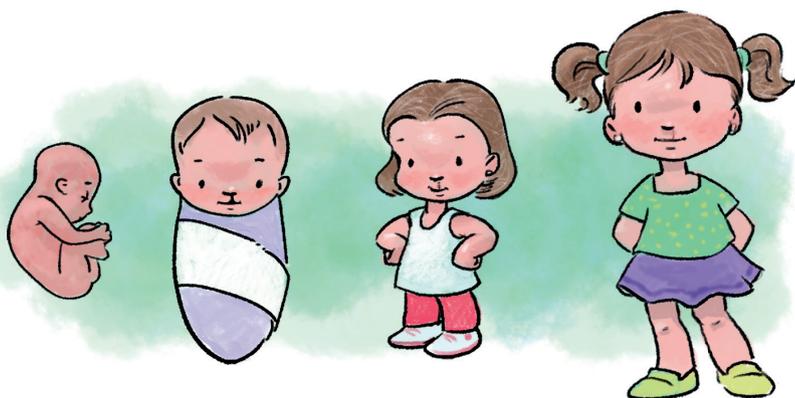
Projeto Gráfico e Diagramação: Thais Ferraz - Casa Paulistana

Ilustrações: Milton Rodrigues Alves - Casa Paulistana

**Copyright© Smile Train e HRAC-USP Hospital de Reabilitação
de Anomalias Craniofaciais da USP**



O que são os primeiros 1.000 dias



$$\begin{array}{ccccccc} \text{GRAVIDEZ} & + & \text{0 A 12} & + & \text{1 A 2} & = & \text{1.000 DIAS} \\ \text{270 DIAS} & & \text{MESES} & & \text{ANOS} & & \\ & & \text{365 DIAS} & & \text{365 DIAS} & & \end{array}$$

Você sabia que os **primeiros 1.000 dias de vida** do seu bebê representam a mais importante época para a saúde dele? Este período começa no primeiro dia de gravidez e vai até ele completar dois anos de idade.

A boa alimentação da mamãe e do bebê serão fundamentais para o bom desenvolvimento físico, mental e imunológico da criança, que contribuem e muito para que ele se torne um adulto saudável.



Este manual foi criado pensando especialmente no **seu bebê**, para que ele passe de forma saudável pelos procedimentos cirúrgicos e pós-cirúrgicos, durante o tratamento de fissura labiopalatina.

Atenção às dicas! Siga as orientações e aproveite ao máximo esse momento tão encantador que é o ato de alimentar o seu bebê.



Introdução de novos alimentos



Do nascimento até os 6 meses, o seu bebê deve ter sido alimentado exclusivamente com leite materno ou fórmula. À medida que ele cresce, mais nutrientes são necessários para mantê-lo saudável. Por isso, a partir dos seis meses de idade comece a complementar a alimentação do seu bebê com outros tipos de alimentos.

Dicas e orientações de como fazer a introdução alimentar

Vamos chamar de “comidinha” o almoço e jantar.

Para prepará-la, procure usar 1 alimento de cada um dos grupos indicados abaixo:

CEREAL (um desses: arroz, macarrão, fubá ou milho verde)

TUBÉRCULO

(escolha um desses: batata, mandioca, mandioquinha, cará, inhame, batata doce ou batata yacon)

CARNE (uma das opções: vaca, frango, miúdos ou peixe) ou **OVO** (iniciar o ovo oferecendo $\frac{1}{4}$ da gema bem cozida e ir aumentando aos poucos)

LEGUMINOSAS (um entre as opções: feijão, ervilha seca, lentilha ou grão de bico)

HORTALIÇAS

(escolher uma das opções: abobrinha, abóbora, cenoura, chuchu, couve-flor, beterraba, berinjela, vagem, quiabo, tomate, alface, acelga repolho, jiló, couve, espinafre*, brócolis, escarola, chicória, rúcula, agrião etc.).

*Antes de utilizar o espinafre, ferver as suas folhas e jogar esta água fora.

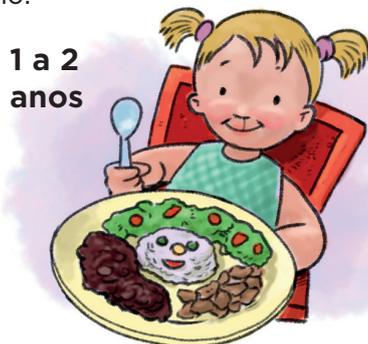


Esquema de alimentação de 6 meses a 2 anos de idade

6 meses	Leite	3 em 3 horas (Exceto no horário de almoço e, de madrugada, se a criança dormir a noite inteira)	Leite materno ou fórmula, conforme orientação do profissional de saúde.
	Comidinha + fruta de sobremesa	1 vez ao dia (almoço)	
7 meses	Leite	3 em 3 horas (Exceto nos horários de almoço e de jantar e, de madrugada, se a criança dormir a noite inteira)	Leite materno ou fórmula, conforme orientação do profissional de saúde.
	Comidinha + fruta de sobremesa	2 vezes ao dia (almoço e jantar)	
1 ano a 2 anos	<p>O bebê deverá receber a alimentação da família desde que esta seja saudável, sem açúcar e sem sal. Caso contrário, continue a preparar a comidinha do bebê separadamente.</p> <p>Continue a oferecer 2 comidinhas ao dia, e até 4 mamadas.</p> <p>Neste período o bebê já consegue mastigar e os alimentos devem ser oferecidos bem cozidos e em pedaços pequenos.</p>		

Comidinha

Inicialmente, oferecemos a “comidinha” em purês, depois, vamos mudando a consistência aos poucos, conforme os dentinhos forem nascendo e o bebê conseguir mastigar. Por exemplo:



Como preparar e oferecer a comidinha

1. Os alimentos devem ser bem cozidos e amassadinhos. Evite peneira e liquidificador.
2. Use pouco óleo no preparo. Pode ser óleo de soja, girassol, milho ou azeite.
3. Use temperos naturais como cebola, alho, salsinha e cebolinha. Não usar temperos prontos.
4. Não use **sal**, **açúcar** e **mel** antes dos dois anos de idade.
5. Cada alimento deve ser oferecido separadamente, para o bebê aprender o sabor de cada um e, em caso de alergia, ficar mais fácil de identificar qual alimento a causou.
6. Ofereça a **comidinha** com colher.
7. Inicie com 2 colheres (sopa) e vá aumentando conforme aceitação. Nunca force a alimentação!

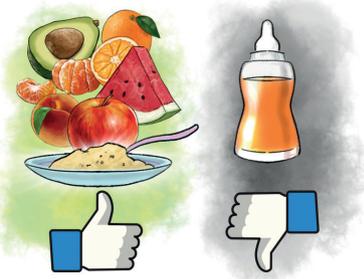
Frutas

Frutas também são muito valiosas nutricionalmente e importantes para o bebê, especialmente nessa fase dos primeiros 1.000 dias. Por isso, a introdução delas deve acontecer também a partir do 6º mês.

Com fazer a introdução de frutas:

As frutas devem ser oferecidas na forma de purês. Evitar sucos!!! A polpa da fruta é muito mais rica em nutrientes e possui fibras que são muito importantes para o intestino.

Exemplos: abacate, banana-maçã, banana-nanica, banana-prata, banana da terra, banana-ouro, maçã, pera, jaca, manga, goiaba, mamão, melão, melancia, caqui, abacaxi, laranja, tangerina, uva, ameixa, pêssego etc.



Lave bem as frutas e hortaliças com água corrente e, após a lavagem, coloque de molho por 10 minutos, em água clorada*. Retire e enxágue novamente em água corrente antes de preparar.

*Água clorada: 1 litro de água + 1 colher (sopa) de água sanitária.

Para prestar atenção

Prefira hortaliças e frutas da época e da sua região.

Aos poucos vá alterando a consistência para pedaços pequenos até pedaços maiores.

Observe o esquema a seguir, mas, lembre-se que dependerá de cada criança e da dificuldade que apresenta por sua fissura.

Idade	Consistência
6-8 meses	Cremosa, bem amassadinha
9-11 meses	Pedaços pequenos, bem cozidos e úmidos
12-24 meses	Pedaços maiores, bem cozidos e úmidos

Não ofereça alimentos industrializados (bolacha, salgadinho, refrigerante, café, enlatados, balas, chicletes, Miojo®, suco em pó ou em caixinha, alimentos com corante tipo gelatina, chocolates coloridos, biscoitos coloridos, sucos artificiais etc), frituras, bolos (caseiro, industrializado ou de aniversário).

Leite de vaca, iogurte, sorvete e leite fermentado só depois de um ano de idade. Não ofereça compostos lácteos por terem pouco leite. Estes produtos estão associados com anemia, falta de vitaminas, excesso de peso, pressão alta e alergias alimentares.

Água à vontade.



Alimentação no pós-operatório de lábio e de palato



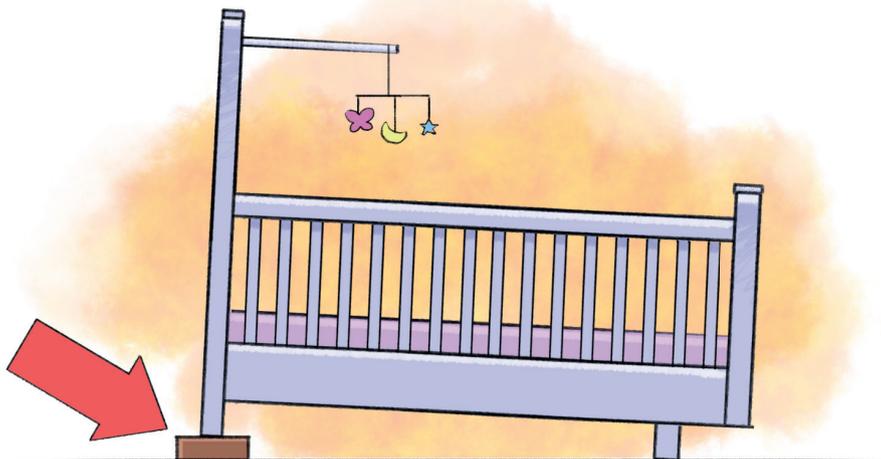
Após a cirurgia, um período de especial atenção com a alimentação de seu bebê se inicia e dura por volta de **30 dias**. Isso, porque além de cuidar da nutrição do seu bebê, para que ele se recupere rapidamente, é preciso cuidar também da perfeita cicatrização da cirurgia.

Portanto, atente-se às orientações abaixo para os 30 dias de pós-cirúrgico:

1. A alimentação deverá ser oferecida com colher ou com copinho.
2. Oferecer sopas, vitaminas e sucos, batidos no liquidificador e coados, para não terem nenhum pedacinho.
3. Oferecer alimentos de 3 em 3 horas, na temperatura ambiente ou mornos.
4. Chupeta e mamadeira só podem ser usadas se o cirurgião autorizar.
5. Usar braceletes com talinhas, para evitar que o bebê leve as mãos à boca e prejudique a cirurgia. Retire-os somente na hora do banho, aproveitando para exercitar os braços nesse momento.



6. Evitar brinquedos duros e pontiagudos, brincar de bicicleta, bola, entre outros, que possam causar riscos à cirurgia.
7. Se for bebê, manter a cabeceira do berço elevada para melhorar a respiração. É possível fazer isso de duas maneiras:
 - colocar um tijolo ou pedaço de madeira nos pés da cabeceira do berço.
 - usar um travesseiro em baixo do colchão, na altura da cabeceira.



8. Proteger a lateral do berço com cobertor, almofada ou protetor de berço, para evitar que o bebê bata a boquinha.
9. Procurar ajuda médica no serviço de saúde mais próximo, quando observar em seu bebê:
 - **Desidratação:** não está tomando líquido suficiente, diminuiu a quantidade de urina, urina muito escura, vômitos persistentes, diarreia, bebê está abatido e muito quieto.
 - **Infecção:** irritação ou inchaço no local cirúrgico, calor no local cirúrgico, febre, cheiro ruim na boca, pus no local, criança irritada e chorando, demonstrando dor.
 - **Hemorragia:** sangramento abundante (vermelho vivo) no local cirúrgico, lembrando que, nos primeiros dias após a cirurgia, é comum o bebê apresentar uma baba com sangue, em pequena quantidade.



10. Para uma cicatrização rápida, use e abuse desses nutrientes:

Vitamina A

Desempenha papel essencial no crescimento, desenvolvimento do osso, no desenvolvimento e manutenção da pele, no processo imunológico e ajuda na cicatrização.

Exemplos: leites, fígado, escarola, salsa, couve, espinafre, folhas de beterraba, alface, brócolis, chicória, acelga, almeirão, cenoura, pimentão vermelho, pimentão verde, batata-doce, abóbora moranga, margarina, manteiga, queijo fresco, gema de ovo, pêssego, caqui, goiaba, manga, damasco, ameixa.

Vitamina C

Ajuda a cicatrização das feridas e evita sangramentos. Também reduz o risco de infecções e resfriados, aumenta a absorção do ferro.

Exemplos: acerola, caju, goiaba, kiwi, morango, limão, manga, laranja, acerola, mexerica, poncã, morgote, salsa, couve, brócolis, acelga, pimentão vermelho, pimentão verde, couve-flor, ervilha, repolho, cebola.

Ferro

Evita anemia, evita sangramentos, favorece a cicatrização.

Exemplos: miúdos (fígado, coração, língua, moela, chouriço e morcela), carnes de vaca, ave e peixe, algas, feijão, ervilha, lentilha, couve, espinafre, beterraba, folha de beterraba, broto de abóbora, broto de chuchu, folhas e talos de hortelã, folha de mandioca torrada (usar como tempero), salsa, castanha do Pará torrada, castanha de caju torrada, farinha de aveia, farinha de peixe.



Receitas saudáveis para o período de pós-operatório

Trouxemos aqui algumas receitas variadas, saborosas e nutritivas. O tempo de cocção e a quantidade de água variam de acordo com o fogão. Não se esqueça de lavar bem as mãos antes de preparar a comida e os utensílios que serão utilizados. Não utilizamos sal nem açúcar até dois anos de idade. Atenção à idade para a qual a receita é indicada. Evite temperos prontos, sucos artificiais (em pó ou caixinha) e refrigerante.

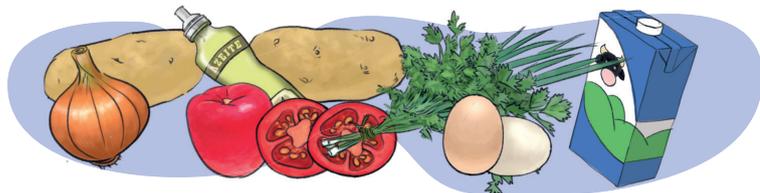
Nos sucos e vitaminas não coloque açúcar nas preparações, até 2 anos de idade. Mel só para crianças maiores de 1 ano de idade. As vitaminas você deve fazer com o leite que seu filho está tomando, ou seja, leite materno, fórmulas infantis (nº1, nº2 ou integrais), leite de vaca (em pó ou líquido), leite de vaca sem lactose, leite de soja, leite de cabra, leite de arroz, leite de amêndoas, etc.

SOPINHAS, VITAMINAS E SUCOS

Sopa creme de batata com frango

Ingredientes: 1 ½ batata (média); ½ copo (100ml) de leite de vaca; 1 gema de ovo cozida; 1 colher (chá) de óleo vegetal; 1 colher (chá) de cebola picada; 1 colher (chá) de cheiro-verde picado; 1 pedaço (50g) de frango; 1 rodela (1cm) de tomate; 1 ½ copo (300ml) de água.

Modo de fazer: descascar e picar os legumes e temperos. Cozinhar em fogo baixo todos os ingredientes com exceção da gema de ovo que deve ser cozida separadamente. Quando todos os ingredientes estiverem macios, retirar do fogo e deixar esfriar um pouco. Liquidificar com a gema de ovo cozida. Coar.



A
PARTIR
DE
6 MESES



Canja de galinha

Ingredientes: 1 pedaço (50 gramas) de carne de frango; 2 colheres (sopa) de arroz cru; 1 mandioquinha (pequena); 1 rodela (de 2 cm) de cenoura; 1 colher (chá) de óleo vegetal; 1 colher (chá) de cebola picada; 1 colher (chá) de cheiro-verde picado; 2 e 1/2 copos (500ml) de água.

Modo de fazer: descascar e picar os legumes e temperos. Colocá-los em uma panela com a carne, o óleo e a água. Cozinhar em fogo baixo até levantar fervura. Adicionar o arroz já lavado. Cozinhar até todos os ingredientes estarem bem macios. Retirar do fogo e deixar esfriar. Liquidificar e coar.

Sopa de legumes com carne

Ingredientes: 1 pedaço (50g) de carne de gado; 1 rodela (1cm) de abobrinha; ¼ de chuchu; ¼ de beterraba; 1 rodela (2cm) de cenoura; 1 batata (média); 2 colheres (sopa) de arroz cru; 1 colher (chá) de cebola picada; 1 colher (chá) de óleo vegetal; 2 ½ copos (500ml) de água; pouco sal.

Modo de fazer: descascar e picar os legumes e temperos. Colocá-los em uma panela com a carne, o óleo e a água. Cozinhar em fogo baixo. Ao levantar fervura, acrescentar o arroz já lavado. Cozinhar até todos os ingredientes ficarem macios. Retirar do fogo e deixar esfriar. Liquidificar e coar.

Sopa de mandioca

Ingredientes: 1 pedaço (10cm) de mandioca cozida; 1 pedaço (50g) de carne de gado; ¼ de chuchu; 1 colher (chá) de cebola picada; 1 colher (chá) de cheiro-verde picado; 1 rodela de tomate; 1 colher (chá) de óleo vegetal; 3 copos (americano) de água; pouco sal.

Modo de fazer: descascar e picar os legumes e temperos. Colocar todos os ingredientes em uma panela e deixar cozinhar em fogo baixo. Quando estiverem macios, retirar do fogo e deixar esfriar. Liquidificar e coar.

Sopa de batata com espinafre

Ingredientes: 2 batatas (grandes); 100g de abóbora, 1 colher (chá) de cheiro-verde; 1 colher (chá) de óleo vegetal; 50 gramas de sobre coxa de frango; 2 colheres (sopa) de arroz

cru; 1 xícara (chá) de espinafre picado (deixar de molho e desprezar esta água).

Modo de fazer: Lavar bem os legumes e as verduras, picando-os. Em uma panela coloque a água, os legumes, arroz, temperos, carne e óleo e deixe cozinhar bem. Liquidificar e coar.

Sopa de batata com alho poró

Ingredientes: 2 batatas (médias) descascadas e picadas; ½ xícara (chá) de alho poró picado; 1 colher (sobremesa) de azeite de oliva extra-virgem; 2 ½ copos (500ml) de água; pouco sal.

Modo de fazer: Colocar os ingredientes em uma panela de pressão e cozinhar até ficarem macios. Retirar do fogo e deixar esfriar. Liquidificar e coar.

Sopa de fubá com mandioquinha

Ingredientes: 1 colher (sopa) rasa de fubá; 1 mandioquinha (pequena); 1 rodela (2cm) de beterraba (pequena); 1 gema de ovo cozida; 1 colher (chá) de óleo vegetal; 1 colher (chá) de cebola picada; 1 rodela (1cm) de tomate; 2½ copos (500ml) de água.

Modo de fazer: deixar o fubá de molho em 1 copo (200ml) de água, por 2 horas. Descascar e picar os legumes e temperos. Colocá-los em uma panela com a água restante e o óleo, cozinhando-os em fogo baixo até ficarem macios. Acrescentar o fubá com a água do molho e cozinhar bem. Retirar do fogo e deixar esfriar. Liquidificar com a gema de ovo cozida e coar.

Sopa de carne, beterraba e couve

Ingredientes: 500 gramas de coxão mole; 2 colheres sopa de azeite; 2 batatas inglesa; 2 beterrabas médias; 2 ovos cozidos; 1 dente de alho; 1 cebola roxa; 1 xícara (chá) de couve picada.

Modo de fazer: Cozinhar a carne, alho e cebola em 2 litros de água por 40 minutos na panela de pressão. Acrescentar todos os outros ingredientes até cozinharem (±30 minutos). Bater no liquidificador e coar.



Vitamina nutritiva

Ingredientes: ½ litro do leite que seu filho está tomando, 1 banana (nanica, maçã, prata ou ouro), 1 maçã (média); 2 fatias de mamão.

Modo de fazer: Descascar a banana, o mamão e a maçã. Colocar todos os ingredientes no liquidificador, bater e coar.

Vitamina de ameixa

Ingredientes: 2 copos (400ml) do leite que seu filho está tomando; 10 ameixas secas sem o caroço.

Modo de fazer: Colocar todos os ingredientes no liquidificador, bater e coar.

Vitamina de abacate

Ingredientes: ½ litro (500ml) do leite que seu filho está tomando; 1 unidade de abacate (pequeno)

Modo de fazer: Descascar o abacate e tirar o caroço. Colocar todos os ingredientes no liquidificador, bater e coar.

Vitamina de manga

Ingredientes: 1 copo (200ml) do leite que seu filho está tomando; ½ unidade de manga (média) descaroçada e picada.

Modo de fazer: Colocar os ingredientes no liquidificador. Bater e coar.

Vitamina de melão e pêra

Ingredientes: 1 copo (200ml) do leite que seu filho está tomando; 1 fatia de melão (4cm); ½ pêra (pequena).

Modo de fazer: Colocar os ingredientes no liquidificador. Bater e coar.



Suco calmantinho

Ingredientes: ½ cenoura (pequena) ralada; uma maçã sem casca; 2 colheres (sopa) de polpa de maracujá; 1 copo (200ml) de água.

Modo de fazer: Colocar os ingredientes no liquidificador, batendo bem. Coar.

Suco de camomila e goiaba

Ingredientes: 1 copo (200ml) de chá de camomila frio; 1 goiaba (média) descascada, sem sementes e picada.

Modo de fazer: Colocar todos os ingredientes no liquidificador. Bater bem e coar.

Suco rico em vitamina C

Ingredientes: 1 copo (200ml) de água; 1 kiwi (médio) descascado e picado; 5 acerolas descaroadas e picadas; suco de 1 laranja lima.

Modo de fazer: Colocar todos os ingredientes no liquidificador. Bater bem e coar.

Suco de abacate e tangerina

Ingredientes: ½ copo (100ml) de suco de tangerina; ½ copo (100ml) de água; 2 colheres (sopa) de polpa de abacate.

Modo de fazer: Colocar todos os ingredientes no liquidificador. Bater bem e coar.

Suco intestino legal

Ingredientes: 1 copo (200ml) de água; 1/4 de mamão papaia (pequeno); 4 ameixas (secas, sem caroço).

Modo de fazer: Deixar as ameixas de molho na água, por 1 hora. Colocá-las no liquidificador com os demais ingredientes. Bater bem e coar.

Coquetel de pêssgo e melancia

Ingredientes: 2 pêssgos (pequenos); 1 copo (200ml) de suco de melancia natural.

Modo de fazer: Colocar os ingredientes no liquidificador, batendo bem. Coar.



Sopa Rica

Ingredientes: 500 gramas de coxão mole; 2 colheres sopa de azeite; 2 batatas inglesa; 1 batata doce; 1 mandioquinha; 2 dentes alho; ½ Cebola; ¼ Pimentão verde; 2 ovos; 1 xícara (chá) de couve picada; salsinha à gosto.

Modo de fazer: Cozinhar a carne, alho e cebola em 2 litros de água por 40 minutos na panela de pressão. Acrescentar todos os outros ingredientes até cozinharem (\pm 30 minutos). Bater no liquidificador e coar.

Sopa de ervilha

Ingredientes: 1 xícara (chá) de ervilhas partidas cozidas; ½ cebola (pequena); 1 xícara (de café) de arroz cozido; 1 colher (chá) de óleo vegetal; 2 copos (400ml) de água.

Modo de fazer: Colocar as cebolas picadas em uma panela com o óleo e refogá-las. Acrescentar as ervilhas e o arroz, previamente cozidos, a água, o sal e o óleo e cozinhar até levantar fervura. Esperar esfriar, liquidificar e coar.

Sopa de feijão com macarrão

Ingredientes: 4 colheres (sopa) rasas de macarrão cru; 1 copo (200ml) de caldo de feijão; 1/2 batata doce (pequena); 1 pedaço (3 cm) de abóbora madura; 1 pedaço (50g) de carne de gado; 1 colher (chá) de óleo vegetal; 1 colher (chá) de cebola picada; 1 colher (chá) de cheiro-verde picado; 1 rodela (2 cm) de tomate; 3 copos (600ml) de água.

Modo de fazer: descascar e picar os legumes e temperos. Levá-los ao fogo brando em uma panela com o caldo de feijão, a água, o óleo e a carne. Cozinhar até levantar fervura e acrescentar o macarrão. Quando todos os ingredientes estiverem bem cozidos, retirar do fogo e deixar esfriar. Liquidificar e coar.



Sopa fígado, inhame e couve

Ingredientes: 500 gramas de fígado (gado ou de ave) picado; 2 colheres sopa de azeite; 2 mandioquinhas; 2 inhames; 2 dentes alho; ½ cebola picada; ½ xícara (chá) de couve picada; salsinha à gosto.

Modo de fazer: Cozinhar o fígado, alho e cebola em 2 litros de água por 20 minutos na panela de pressão. Acrescentar o inhame até cozinhar bem (± 30 minutos). Bater no liquidificador, juntando a salsinha e a couve. Liquidificar bem e coar.

Sopa de feijão branco com legumes

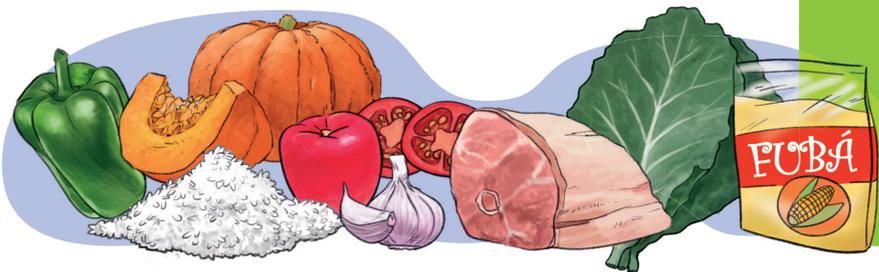
Ingredientes: 1 concha (grande) de feijão branco cozido; 1 pedaço (50g) de carne de frango; ½ batata doce (pequena); ½ cenoura (pequena); 1 colher (chá) de óleo vegetal; 1 colher (chá) de cebola picada; 1 colher (chá) de cheiro-verde picado; 1 rodela (2 cm) de tomate; 2 ½ copos (500ml) de água.

Modo de fazer: Descascar e picar os legumes e temperos. Colocá-los em uma panela de pressão com a carne, o óleo e a água. Cozinhar até ficarem macios. Acrescentar o feijão branco já cozido, deixar levantar fervura. Retirar do fogo e deixar esfriar. Liquidificar e coar.

Vitamina de banana com farinha de aveia

Ingredientes: 1 copo (200ml) do leite que seu filho está tomando; 1 banana prata (pequena); 1 colher (sobremesa rasa) de farinha de aveia.

Modo de fazer: Colocar os ingredientes no liquidificador. Bater e coar.



Suco roxo

Ingredientes: 200ml de suco de laranja lima; 10 amoras; 1 fatia de beterraba crua; ½ copo (100ml) de água.

Modo de fazer: Lavar e picar as amoras e a beterraba. Colocá-las no liquidificador com os demais ingredientes. Bater bem e coar.

Suco de abacaxi com hortelã

Ingredientes: 2 fatias de abacaxi; 1 copo (200ml) de água; 3 folhinhas de hortelã.

Modo de fazer: Descascar o abacaxi e picá-lo. Lavar bem as folhas de hortelã. Colocar todos os ingredientes no liquidificador, bater e coar.

Suco de limão com couve

Ingredientes: 1 colher (sobremesa) de suco de limão; ½ folha (média) de couve; 1 copo (200ml) de água.

Modo de fazer: Lavar bem a folha de couve e picá-la. Colocar todos os ingredientes no liquidificador. Bater e coar.

Suco de laranja com beterraba

Ingredientes: suco de 2 laranjas ; ½ beterraba pequena.

Modo de fazer: Lavar, descascar e picar a beterraba. Colocar todos os ingredientes no liquidificador. Bater e coar.



Minestrone com Neston®

Ingredientes: 2 colheres (sopa) cheias de Neston®; 1 pedaço (50g) de carne de gado; 1 mandioquinha (pequena); ½ cenoura (pequena); ¼ chuchu (pequeno); 1 rodela (2cm) de abobrinha (pequena); 1 rodela (2cm) de tomate; 1 colher (chá) de cebola picada; 1 colher (chá) de cheiro-verde picado; 1 colher (chá) de óleo vegetal; 2 ½ copos (500ml) de água.

Modo de fazer: descascar e picar os legumes e temperos. Colocá-los em uma panela com a água, o óleo e a carne, cozinhando-os em fogo baixo até ficarem macios. Acrescentar o Neston®, e esperar levantar fervura. Retirar do fogo e deixar esfriar. Liquidificar e coar.

Sopa Juliana

Ingredientes: 2 batatas (grandes); 1 cenoura (pequena); 1 folha de couve; 1 colher (chá) de cebola picada; 1 colher (chá) de alho picado; 50 gramas de carne de gado; 1 colher (chá) de óleo vegetal; 2 colheres (chá rasa) de maisena; 1 colher (sopa rasa) de queijo ralado; 2 ½ copos de água.

Modo de fazer: Lavar bem os legumes e verduras, picando-os e colocando-os em uma panela com a carne, o óleo e a água. Levar ao fogo até cozinhar bem. Deixar esfriar, liquidificar e coar. Voltar ao fogo e engrossar com a maisena. Depois de pronto, salpicar o queijo ralado.

Sopa de creme de milho verde

Ingredientes: grãos de 1 espiga de milho verde cru; 2 colheres (sopa) de cebola picada; 1 colher (chá) de óleo vegetal; 1 copo (200ml) de leite; ½ copo (100ml) de água; 1 gema de ovo cozida.

Modo de fazer: Ralar a espiga de milho. Reservar o milho. Refogar a cebola no óleo até dourar. Acrescentar o leite, a água e o milho verde, cozinhando até engrossar (mexendo sempre). Acrescentar o sal e o óleo, liquidificar tudo com a gema de ovo cozida e coar.



A
PARTIR
DE
1 ANO



Vitamina de pêra com Mucilon Multi Cereais®

Ingredientes: 1 copo (200ml) do leite que seu filho está tomando; ½ pêra (média); 1 colher (sobremesa) de Mucilon Multi Cereais®.

Modo de fazer: Descascar e picar a pêra. Colocá-la no liquidificador com os demais ingredientes. Bater e coar. **OBS:** O Mucilon Multi Cereais® pode ser substituído por Mucilon Multi Cereais® de arroz ou de milho, por aveia, farelo de trigo, etc.

Vitamina de iogurte com morangos e farelo de trigo

Ingredientes: ½ copo (100ml) do leite que seu filho está tomando; ½ copo (100ml) de iogurte natural; 4 morangos picados; 1 colher (sobremesa rasa) de farelo de trigo.

Modo de fazer: Colocar os ingredientes no liquidificador. Bater e coar.

Vitamina de iogurte com abacaxi e essência de baunilha

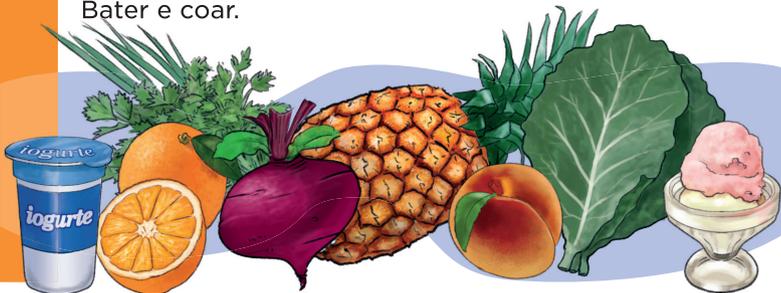
Ingredientes: ½ copo (100ml) do leite que seu filho está tomando; ½ copo (100ml) de iogurte natural; ½ xícara (chá) de abacaxi picado; 5 gotas de essência de baunilha.

Modo de fazer: Colocar os ingredientes no liquidificador. Bater e coar.

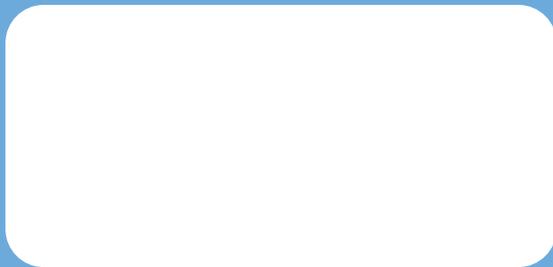
Smoothie de nectarina com sorvete de baunilha

Ingredientes: 1 xícara (chá) de sorvete de baunilha; 100ml do leite que seu filho está tomando; 1 nectarina sem caroço e picada.

Modo de fazer: Colocar os ingredientes no liquidificador. Bater e coar.



Em caso de dúvidas, procure o centro de tratamento onde seu bebê está sendo atendido.



Smile Train é uma instituição filantrópica internacional, líder mundial em tratamento de fissura labiopalatina. O seu centro de tratamento é parceiro da **Smile Train**.

Siga-nos nas nossas redes sociais:

  @smiletrainbrasil

Site: smiletrainbrasil.com



**MUDANDO O MUNDO COM UM
SORRISO DE CADA VEZ**

