

Cliente: Clínica Helena Costa – Thaianna Velasco

Veículo: Jornal O Dia

Data: 18/04/2015

Colunas/Editoria: Saúde

Pag(s): 17

ODIA | SÁBADO, 18-4-2015

17

SAÚDE

Guloseimas saudáveis e com sabor

Novo livro mostra que basta substituir alguns ingredientes para preparar lanches nutritivos para as crianças

Brigadeiros, salgadinhos, bolos e hambúrgueres. Qual a criança que não gosta de guloseimas? Substituindo ingredientes calóricos por outros, nutritivos, é possível transformar estes lanches em opções saudáveis. Os cardápios foram publicados no livro recém-lançado 'Vó Leninha em... O aniversário de Isabela', da chef de cozinha Lídia Barbosa, que conta a história de uma menina que promove uma festa apenas com comida saudável.

Entre as sugestões da autora estão brigadeiro especial, que troca o leite condensado por leite de coco com tâmaras; pão de queijo de tapioca; muffin de abobrinha com cenoura e leite de inhame com coco. As receitas não contêm glúten, leite e soja, alimentos que eventualmente são alergênicos em crianças.

"Apesar de mudar os ingredientes, o sabor continua

o mesmo. Nessas receitas o melhor é trocar o açúcar refinado pelo mascavo, que é mais nutritivo. No lugar da farinha de trigo, uma das opções é colocar polvilho ou mandioca", explica a autora.

Ao adotar um cardápio mais natural, os pequenos se previnem de obesidade, hipertensão, doenças respiratórias e diabetes. Segundo a nutricionista Thaianna Velasco, o ideal é que essas receitas sejam incluídas no cotidiano alimentar desde cedo, para que se criem hábitos mais saudáveis.

"As crianças são as mais prejudicadas nas refeições. Os adultos compram muitos produtos industrializados e, assim, elas são acostumadas a comer besteiras. Não se trata de proibi-las de comer doces em festas, mas, sim, de mostrar a elas o sabor das comidas nutritivas", ressalta a especialista, da Clínica Helena Costa.



PÃO DE QUEIJO COM TAPIOCA

Ingredientes:

- 1 e 1/2 xícara de tapioca granulada
- 3 xícaras de leite de inhame ou outro leite vegetal (coco, amêndoas, etc)
- 1/4 de xícara de óleo de coco, girassol ou azeite de oliva extra virgem
- 1 ovo caipira
- 1 xícara de mussarela de búfala ou queijo sem lactose ou tofu (se optar por tofu, tempere com azeite, sal e orégano)
- 1/4 colher de sopa de sal marinho moído
- 4 xícaras de polvilho doce
- 2 colheres de sopa de linhaça

Modo de preparo:

Aqueça o leite com o óleo de coco e despeje em uma tigela onde já esteja a tapioca granulada. Reserve até esfriar. Quando a tapioca estiver fria, acrescente a mussarela de búfala, o ovo e o polvilho aos poucos, até que fique em ponto de pão de queijo, desgrudando das mãos, mas não totalmente (fica ainda mole). Passe água nas mãos para não grudar e faça bolinhas. Asse em forno preaquecido a 180° por 25 a 30 minutos. Se for congelar, coloque os pães, sem assar, em uma assadeira, guarde na geladeira e somente no dia seguinte coloque em um saquinho e leve para congelar.



BRIGADEIRO ESPECIAL

Ingredientes:

- 100 ml de leite de coco (ou qualquer outro leite vegetal)
- 150g de chocolate 55% sem glúten e sem leite derretido
- 1 colher de sopa de açúcar demerara
- 1 colher de sopa de farinha de arroz
- Cacau em pó para enrolar

Modo de preparo:

Coloque o leite na panela em fogo baixo e acrescente o chocolate já derretido em banho-maria. Ainda em fogo baixo, acrescente o açúcar e a farinha. Mexa até desgrudar do fundo da panela. Deixe esfriar e leve ao congelador por duas horas. Faça bolinhas e passe o cacau.