RECEITA 01 • 6–8 meses

# Creme de abóbora com frango

Refeição principal • Preparo aproximado: 15–30 min • Rende cerca de 2 pequenas porções de preparo

## INGREDIENTES

- 1/2 xícara picada/cozida de abóbora cabotiá
- 80 g de frango cozido desfiado
- Quanto baste de água do cozimento
- 1 colher (chá) de azeite

## PREPARO

Cozinhe a abóbora até amolecer. Junte o frango bem cozido, desfie finamente e amasse tudo com garfo. Finalize com um fio de azeite.

## TEXTURA / CORTE

Amassado com garfo, úmido e com pequenos grumos macios.

## ATENÇÃO AOS ALERGÊNICOS

Não há alergênicos comuns evidentes entre os ingredientes listados; verifique rótulos e contaminação cruzada.

## DICA PARA O DIA A DIA

Apresente os alimentos separadamente quando possível, para a criança conhecer os sabores.

## SERVIR COM SEGURANÇA

Ofereça com o bebê sentado ereto, atento e sempre supervisionado; adapte textura e cortes.



RECEITA 02 • 6–8 meses

# Banana amassada com aveia

Lanche / fruta • Preparo aproximado: 15–30 min • Rende cerca de 2 pequenas porções de preparo

## INGREDIENTES

- 1/2 a 1 unidade pequena de banana madura
- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos finos
- Quanto baste de água

## PREPARO

Cozinhe a aveia com água até ficar bem macia. Amasse a banana e incorpore à aveia morna, sem adicionar açúcar.

## TEXTURA / CORTE

Amassado com garfo, úmido e com pequenos grumos macios.

## ATENÇÃO AOS ALERGÊNICOS

glúten possível (ver rótulos/ingredientes)

## DICA PARA O DIA A DIA

Para novas introduções alimentares, observe a reação e registre os ingredientes oferecidos.

## SERVIR COM SEGURANÇA

Ofereça com o bebê sentado ereto, atento e sempre supervisionado; adapte textura e cortes.



RECEITA 03 • 6–8 meses

# Arroz macio com feijão

Refeição principal • Preparo aproximado: 15–30 min • Rende cerca de 2 pequenas porções de preparo

## INGREDIENTES

- 1/3 xícara já cozida de arroz bem cozido
- 1/3 xícara já cozida de feijão carioca cozido sem excesso de caldo
- 1/2 xícara picada/cozida de abóbora

## PREPARO

Cozinhe o arroz até ficar úmido. Amasse o feijão e a abóbora e misture, mantendo pequenos grumos macios.

## TEXTURA / CORTE

Amassado com garfo, úmido e com pequenos grumos macios.

## ATENÇÃO AOS ALERGÊNICOS

Não há alergênicos comuns evidentes entre os ingredientes listados; verifique rótulos e contaminação cruzada.

## DICA PARA O DIA A DIA

Apresente os alimentos separadamente quando possível, para a criança conhecer os sabores.

## SERVIR COM SEGURANÇA

Ofereça com o bebê sentado ereto, atento e sempre supervisionado; adapte textura e cortes.



RECEITA 04 • 6–8 meses

# Purê de mandioquinha e carne

Refeição principal • Preparo aproximado: 15–30 min • Rende cerca de 2 pequenas porções de preparo

## INGREDIENTES

- 1/2 xícara picada/cozida de mandioquinha
- 1/2 xícara picada/cozida de patinho moído bem cozido
- Quanto baste de água
- 1 colher (chá) de azeite

## PREPARO

Cozinhe a mandioquinha até desmanchar. Doure a carne em pequena quantidade de água até cozinhar por completo. Amasse e misture.

## TEXTURA / CORTE

Amassado com garfo, úmido e com pequenos grumos macios.

## ATENÇÃO AOS ALERGÊNICOS

Não há alergênicos comuns evidentes entre os ingredientes listados; verifique rótulos e contaminação cruzada.

## DICA PARA O DIA A DIA

Apresente os alimentos separadamente quando possível, para a criança conhecer os sabores.

## SERVIR COM SEGURANÇA

Ofereça com o bebê sentado ereto, atento e sempre supervisionado; adapte textura e cortes.



RECEITA 05 • 6–8 meses

# Pera cozida com canela

Lanche / fruta • Preparo aproximado: 15–30 min • Rende cerca de 2 pequenas porções de preparo

## INGREDIENTES

- 1/2 a 1 unidade pequena de pera madura sem sementes
- Quanto baste de água
- 1 pitada opcional de pitada de canela

## PREPARO

Cozinhe a pera sem casca e sem sementes até amolecer. Amasse com garfo, deixe esfriar e acrescente canela opcional.

## TEXTURA / CORTE

Amassado com garfo, úmido e com pequenos grumos macios.

## ATENÇÃO AOS ALERGÊNICOS

Não há alergênicos comuns evidentes entre os ingredientes listados; verifique rótulos e contaminação cruzada.

## DICA PARA O DIA A DIA

Apresente os alimentos separadamente quando possível, para a criança conhecer os sabores.

## SERVIR COM SEGURANÇA

Ofereça com o bebê sentado ereto, atento e sempre supervisionado; adapte textura e cortes.

