



APOSTILA DE RECEITAS

Oficina: Receitas Nutritivas
para Enriquecer
a Alimentação dos Pequenos

Nutricionista Eliana Barbosa

Opções apropriadas para quem tem Fibrose Cística

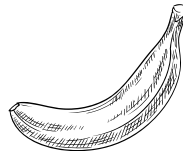




Brigadeiro de Banana, para comer de colher, com Trophic Infant®

Ingredientes:

- 1 banana branca BEM madura, de preferência orgânica (a casca já deve estar com rajadas pretas)
- 4 a 5 medidas próprias de **Trophic Infant®**
- 1 colher de sopa de cacau 100%



Modo de preparo:

Asse a banana no micro-ondas com casca por 2 minutos.

Retire a banana do micro-ondas com cuidado, descasque-a com a ajuda de um garfo e uma faca e amasse-a bem. Depois misture o **Trophic Infant** e o cacau aos poucos até ficar uma mistura bem homogênea.

Distribua a mistura em copinhos de sua preferência e coloque na geladeira por pelo menos 2 horas. Está pronto o brigadeiro de banana de colher. Seus filhos irão adorar!

Dica: picar frutas para comer junto com o brigadeiro (estilo fondue).

Lembre-se de ter um garfo e as frutas preparadas para você fazer degustação ao realizar a receita.

Quotações





Anote dicas:

