

Receitas de Papinhas para Bebê Nutritivas, Saudáveis e Saborosas



receitas de papinhas para bebe

Papinha de carne

Ingredientes

1 colher de sobremesa de óleo vegetal

1 colher de chá de cebola picada

2 colheres de sopa de carne moída de primeira

2 colheres de sopa de abóbora cortada em cubos pequenos

2 colheres de sopa de couve picada

Modo de preparo

Em uma panela, coloque o óleo e espere esquentar, refogue a cebola e a carne moída, adicione a abóbora, cubra com água, tampe e deixe cozinhar até que todos os ingredientes estejam bem macios e com um pouco de caldo. Acrescente a couve e cozinhe por mais 5 minutos. Amasse bem a papinha de carne com uma colher ou garfo, espere atingir a temperatura ambiente e sirva.

Papinha de frango

Ingredientes

1 colher de sobremesa de óleo vegetal

1 colher de chá de cebola picada

2 colheres de sopa de frango cortado em cubos pequenos

1 mandioquinha pequena cortada em cubos

$\frac{1}{2}$ beterraba pequena cortada em cubos

2 colheres de [sopa](#) de escarola picada

Modo de preparo

Em uma panela, aqueça o óleo, coloque a cebola e refogue o frango, acrescente a mandioquinha e a beterraba, cubra com água tampe a panela e deixe cozinhar até que todos os ingredientes estejam molhinhos e tenha ajuntado caldo, adicione a escarola e cozinhe mais 5 minutos. Amasse bem a papinha de frango e sirva em temperatura ambiente.

Papinha de mandioquinha, cenoura e músculo e salada de agrião

Ingredientes

1 fio de azeite

1 colher (chá) de cebola picada

Carne de músculo (bem cozida e picada) ou outro tipo de carne moída.

2 colheres (sopa) de mandioquinha cortada em cubos pequenos

1 cenoura pequena ralada

Cebolinha, alho e salsinha (se desejar)

Modo de preparo

Em uma panela coloque o fio azeite e refogue a cebola. Acrescente a mandioquinha e a cenoura. Acrescente o músculo* e deixe cozinhar até que todos os alimentos estejam bem macios. Amasse todos os alimentos com um garfo, acrescente a cebolinha e salsinha e sirva.

Salada: lave e higienize as folhas. Pique bem picadinho (como você pica salsinha) e acrescente no prato por cima dos alimentos. Não cozinhe a saladinha com a comida, ela deve ser colocada depois de tudo pronto.

Papinha de Alface, Batata e Cenoura

Ingredientes

1 Batata média

1 Cenoura média

1 Pedaco de abóbora (equivalente à batata)

4 folhas de alface

40g de arroz

Modo de Preparo

Lave e corte os legumes.

Coza todos os ingredientes durante 35 minutos ou até estarem bem cozidos.

Triture até obter um puré liso.

Papinha de carne com batata

Ingredientes

1 colher sobremesa de óleo de girassol

1 colher chá de cebola picada

1 dente de alho picado

2 colheres sopa de carne moída de primeira

2 batatas pequenas cortadas em cubos médios

2 colheres sopa de abobrinha em cubos médios

Modo de preparo

Em uma panela, aqueça o óleo, coloque a cebola, o alho e refogue a carne moída, adicione a batata, e a abobrinha, cubra com água, tampe e cozinhe até os ingredientes ficarem bem macios e formarem um caldinho. Amasse bem a papinha de carne com batata e sirva em temperatura ambiente.

Papinha de frango, cenoura e batata

Ingredientes

1 colher azeite

1 colher (chá) de cebola picada

1 dente de alho picado

Frango picadinho ou moído (eu sempre usei carne de coxa de frango porque acho mais nutritiva do que o peito de frango)

2 cenouras pequenas raladas

2 colheres (sopa) de batata em cubos médios

Modo de preparo

Cozinhe o frango até ficar bem cozido e pique bem pequeno ou peça para moer para você na hora de comprar. Em uma panela, aqueça o azeite, refogue a cebola, o alho. Acrescente em seguida a cenoura, batata. Acrescente o frango, tampe a panela e cozinhe até todos os ingredientes estarem bem macios. Amasse tudo com o garfo e sirva.

Papinha de inhame, beterraba e frango e salada de acelga

Ingredientes

Frango picadinho ou moído (eu sempre usei carne de coxa de frango porque acho mais nutritiva do que o peito de frango)

2 inhames grandes descascados e picados (de 150 a 200 g)

$\frac{1}{2}$ beterraba grande

1 colher azeite

1 colher (chá) de cebola ralada

1 fio de azeite

Salsinha

Modo de preparo

Em uma panela pequena, aqueça o azeite e refogue rapidamente a cebola. Acrescente os demais ingredientes mais 3 copos doo caldo de frango (600 ml). Coloque a tampa. Deixe cozinhar em fogo brando até que os ingredientes estejam macios e quase sem

caldo. Se necessário, acrescente mais caldo para que os alimentos fiquem bem macios.

Observação: a beterraba deve estar bem macia, por isso o cozimento deve ser em fogo brando e demora um pouco mais.

Salada: lave e higienize as folhas. Pique bem picadinho (como você pica salsinha) e acrescente no prato por cima dos alimentos. Não cozinhe a saladinha com a comida, ela deve ser colocada depois de tudo pronto.

Papinha de carne com cenoura

Ingredientes

2 colheres de carne moída de primeira

$\frac{1}{2}$ cenoura

2 folhas de alface

$\frac{1}{2}$ cebola pequena

1 colher de salsa bem picadinha

1 colher de chá de óleo de milho ou girassol

Modo de preparo

Em uma panela, aqueça o óleo, coloque a cebola, o alho e refogue a carne moída. Lave muito bem as cenouras e as folhas de alface, coloque um pouco de água filtrada para ferver, refogue a cebola, a cenoura, e a alface, tampe e deixe cozinhar. Retire a casca da cenoura, adicione a salsinha e a carne e amasse bem a papinha de carne com cenoura, sirva em temperatura ambiente.

Papinha de batata, abobrinha e ovo

Ingredientes

1 batata
1 colher (chá) de cebola picada
 $\frac{1}{2}$ unidade de abobrinha ralada
1 ovo
Azeite e salsinha

Modo de preparo

Em uma panela pequena, refogue com azeite a cebola, a batata e a abobrinha. Cubra com água e cozinhe até batata e a abobrinha estarem bem cozidos. Cozinhe o ovo à parte. Coloque no prato e amasse com o ovo cozido. Adicione um fio de azeite no fim.

Papinha de carne moída, abóbora, batata e couve

Ingredientes

1 colher de sobremesa de azeite
1 colher (chá) de cebola picada
2 colheres de sopa de carne moída
1 batata pequena cortada em cubos pequenos
2 colheres de sopa de abóbora cortada em cubos pequenos
2 colheres de sopa de couve picada

Modo de preparo

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e a carne moída. Acrescente em seguida a batata e a abóbora. Cubra com água, tampe a panela e cozinhe até que todos os ingredientes estejam bem macios e com um pouco de caldo. Acrescente a couve picadinha. Você pode deixar a couve cozinhar uns 2 minutinhos para ficar mais molinha, mas como eu picava bem picadinha mesmo, eu deixava ela apenas no calor da papinha. Amasse todos os ingredientes com um garfo e sirva.

Papinha de carne, feijão, arroz, abóbora e brócolis

Ingredientes

1 colher de sobremesa de azeite
1 colher de chá de cebola picada
2 colheres de sopa de carne moída
2 colheres de sopa de feijão cozido com caldo
1 colher de sopa de arroz cozido
3 colheres de sopa de abóbora picada em cubos
2 colheres de sopa de brócolis picadinho

Modo de preparo

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e a carne moída. Acrescente em seguida a abóbora e o arroz. Cubra com água. Tampe a panela e cozinhe até que todos os ingredientes estejam bem macios e com um pouco de caldo. Junte o feijão e os brócolis e cozinhe por mais 5 minutos. Amasse todos os ingredientes com um garfo e sirva.

Papinha Salgada de Batata doce

Ingredientes

1 batata doce pequena

$\frac{1}{2}$ beterraba

Caldo de carne cozida

Modo de preparo

Cozinhar cerca de 100 g de carne magra, como músculo ou coxão mole, temperando apenas com um pouco de ervas frescas, como

alho, cebola e cheiro verde, sem adicionar sal. Lavar e descascar a batata doce e beterraba, cortar em cubos e levar para cozinhar até ficarem bem macias.

Amassar os legumes com o garfo ou passar pelo liquidificador sem misturar, para que eles fiquem separados no prato e a criança aprenda a identificar os diferentes sabores. Adicionar uma concha pequena do caldo da carne no prato.

Papinha de carne com batata e chuchu

Ingredientes

Um bife pequeno de carne magra ou 2 sassamis cortados em cubinhos, uma batata média descascada e cortada em cubinhos, $\frac{1}{2}$ chuchu descascado e cortado em cubinhos, água, sal, 1 dente de alho amassado.

Modo de preparo

Refogue a carne ou sassami em uma colher (café) de óleo vegetal e o alho amassado. Coloque uma pitada de sal e deixe dourar. Acrescente a batata e o chuchu. Cubra com água e deixe cozinhar com a panela tampada até que os legumes estejam macios. Retire a carne, amasse os legumes com um garfo e coloque salsinha picada.

Papinha de caldo de frango com abóbora, mandioquinha e cenoura

Ingredientes

100 gramas de peito de frango sem gordura

1 fatia de abóbora (do tamanho da mandioquinha)

1 mandioquinha pequena

1 cenoura pequena

água filtrada suficiente para cobrir

Modo de Preparo

Corte o frango em pedaços e refogue com um 1 colher de chá de óleo. Acrescente os legumes descascados e grosseiramente picados. Pode colocar uma pitada de sal, mas não precisa, o bebê não é como os adultos, acostumados com excesso de sal.

Cubra com a água, tampe a panela, baixe o fogo e cozinhe até os legumes estarem macios. Retire o frango, passe os legumes pela peneira ou amasse com garfo.

Varie o sabor trocando a mandioquinha por batata. Já o frango pode ser substituído por carne magra. O coxão duro, por exemplo, é uma carne que gera um caldo muito saboroso.

Papinha de carne com legumes

Ingredientes

2 colheres de chá de azeite ou óleo vegetal

1/2 colher de chá de cebola picada

2 colheres de sopa de carne moída (magra)

2 colheres de sopa de abóbora cortada em cubinhos

1 batata pequena em cubinhos

2 colheres de sopa de couve picada

Modo de Preparo

Aqueça o óleo, refogue a cebola brevemente, acrescente a carne

moída e mexa bem. Junte a abóbora e a batata. Cubra com água e tampe a panela. Cozinhe em fogo baixo até os ingredientes ficarem macios. Acrescente a couve e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Amasse bem com um garfo e sirva.

Esta deve ser oferecida apenas no momento que o pediatra liberar a ingestão de carne (proteína).

Papinha de cenoura com chuchu (prática e rápida)

Ingredientes

1 colher de chá de óleo vegetal

1 colher de chá de cebola picadinha

$\frac{1}{2}$ cenoura pequena cortada em cubinhos

$\frac{1}{2}$ chuchu pequeno cortado em cubinhos

Modo de Preparo

Aqueça o óleo, acrescente a cebola e refogue. Em seguida acrescente os legumes. Adicione água suficiente para cobrir, baixe o fogo, tampe a panela e cozinhe até os ingredientes ficarem macios e conservando um pouco de caldo. Amasse com um garfo e sirva.

Papinha fria (para dias de calor)

Ingredientes

1 tomate pequeno

1/2 pepino comum pequeno

1/2 cenoura pequena

15 folhas de agrião

1/2 colher de sopa de chia

Azeite a gosto

Modo de Preparo

No liquidificador, bata a cenoura e a chia na função pulsar (ou no processador) até triturar ligeiramente. Acrescente os outros ingredientes, e bata até desmanchar os ingredientes, antes de virar purê, assim, a papinha terá certa textura, ideal para bebês maiores que estão começando a consumir papas semi sólidas.

Papinha de Abóbora com Batata

INGREDIENTES

1 fatia de abóbora cortada em cubinhos

1 batata média cortada em cubinhos

1 cenoura cortada em cubinhos

Azeite extra virgem

Água

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes lavados e cortados em uma panela, cubra com água e coloque-os para cozinhar. Quando cozido, triture-os com misturador e adicione duas ou três colheres de sopa de azeite de oliva. Esta suspensão é adequada para bebês a partir de seis meses para começar a comer papinha

sem misturar ingredientes demais.

Papinha de Chuchu e Cenoura

INGREDIENTES

1 colher de chá de óleo vegetal

1 colher de chá de cebola picada

1 chuchu pequeno cortado em cubos pequenos

1/2 cenoura pequena cortada em cubos pequenos

MODO DE PREPARO

Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola. Acrescente em seguida o chuchu e a cenoura. Cubra com água, tampe a panela e cozinhe em fogo baixo até que todos os ingredientes estejam bem macios e com um pouco de caldo. Amasse todos os ingredientes com um garfo.

Receitas de papinha para bebê