

A white, abstract line drawing consisting of several loops and curves, resembling a stylized plant or a decorative flourish, positioned in the upper left quadrant of the page.

# Receitas

para crianças,  
adolescentes e adultos



Com seletividade  
alimentar

A white, abstract line drawing consisting of several loops and curves, similar to the one in the top left, positioned in the bottom right quadrant of the page.

**2026**



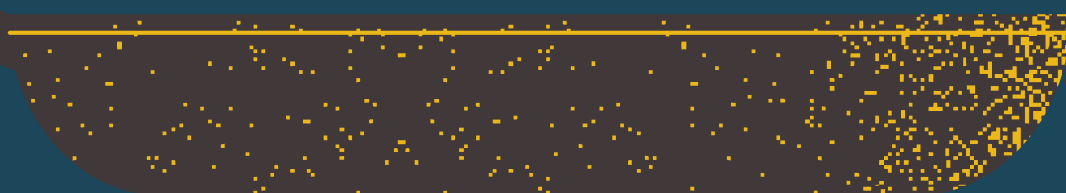
**AUTORAS:**

**DANIELA FREITAS - FONOAUDIÓLOGA**

**FERNANDA CORREA - NUTRICIONISTA**

**LAURA FANTAZZINI GRANDISOLI - NUTRICIONISTA**

**SOFIA HELENA BORODIAK - ESTUDANTE DE NUTRIÇÃO**





**COZINHAR**

**É UM ATO**

**DE AFETO**

**ONDE**



**SE SERVE**

**AMOR E SE**

**DEGUSTA**

**ALEGRIA.**

# INTRODUÇÃO



A alimentação é uma das experiências mais ricas e desafiadoras no processo de crescimento e desenvolvimento humano. Para muitas crianças, adolescentes e até mesmo adultos, a relação com a comida pode ser permeada por aversões, dificuldades e rigidez que caracterizam a chamada seletividade alimentar. Esse comportamento, bastante frequente na infância, pode impactar o consumo adequado de nutrientes essenciais e, conseqüentemente, a saúde e qualidade de vida.

Estudos apontam que indivíduos seletivos apresentam recusa a alimentos com determinadas cores, cheiros e texturas. Nesse contexto, a textura crocante tem se mostrado uma aliada importante: alimentos crocantes tendem a ser mais aceitos, pois transmitem previsibilidade sensorial, além de tornarem a experiência alimentar mais prazerosa (Dovey et al., 2013).

Este ebook foi elaborado com receitas criativas e acessíveis que exploram o crocante saudável, a partir de legumes, frutas, grãos e carnes, preparados de forma simples e nutritiva. A proposta é unir sabor, textura e valor nutricional, contribuindo para ampliar a aceitação alimentar em pacientes seletivos e, ao mesmo tempo, oferecer opções equilibradas e atrativas para toda a família. As receitas aqui apresentadas, sejam elas desenvolvidas por nós ou coletadas em sites e redes sociais, foram testadas em cozinha experimental e adaptadas para melhor aceitação de pessoas com seletividade.

Acreditamos que a alimentação deve ser um processo de descoberta, inclusão e bem-estar. Assim, este material busca não apenas fornecer receitas, mas também incentivar práticas culinárias que possam favorecer a construção de hábitos alimentares mais saudáveis, respeitando as particularidades de cada indivíduo.





# ATENÇÃO - DICA SUMÁRIO

Ao clicar em cima do nome da receita que deseja realizar, você será encaminhado para a página aonde ela se encontra !

---

# SÚMARIO

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Chips de Beterraba Crocante.....    | 01 |
| Chips de Abobrinha Crocante.....    | 02 |
| Salgadinho de Abóbora.....          | 03 |
| Brócolis Crocante .....             | 04 |
| Vagem Crocante.....                 | 05 |
| Snack de Grão de Bico.....          | 06 |
| Salgadinho Proteico de Frango ..... | 07 |
| Chips Crocante de Legumes .....     | 08 |
| Smoothie da Barbie .....            | 09 |
| Smoothie do Hulk .....              | 10 |





# Receitas

---

# CHIPS DE BETERRABA CROCANTE



## INGREDIENTES:

2 beterrabas médias;  
Azeite para untar e temperar;  
Sal a gosto.

Rendimento: 50 porções

---

## MODO DE PREPARO:

Descasque a beterraba e corte-a em fatias finas com a ajuda de um mandolim (fatiador de legumes);

Unte uma forma com azeite, espalhe as fatias sem sobrepor deixando cerca de 0,5cm entre cada uma;

Pincele as fatias com de azeite e sal;

Leve ao forno preaquecido a 180° C e asse por cerca de 15 min, até secar;

Retire e deixe os chips esfriarem;

Sirva a seguir.

Dica bônus: Consuma após esfriar! Estará crocante e delicioso!

# CHIPS DE ABOBRINHA CROCANTE

Receita adaptada de Tudo Gostoso  
([www.tudogostoso.com.br](http://www.tudogostoso.com.br))



## INGREDIENTES:

1 abobrinha média;

1 ovo;

sal e temperos secos a gosto;

1 ½ xícara (chá) de farinha panko (100g);

1 xícara de queijo parmesão ralado (100g);

Azeite para untar e temperar.

Rendimento: 20 porções

## MODO DE PREPARO:

Lave bem a abobrinha, corte-a em fatias finas com ajuda de um mandolim (fatiador de legumes) e reserve;

Bata levemente os ovos com um garfo e tempere com sal a gosto (se quiser, acrescente temperos como orégano seco, alho em pó, etc...);

Coloque o queijo parmesão em um prato e a farinha em outro;

Passe as fatias de abobrinha no ovo em seguida na farinha e por fim no queijo parmesão;

Unte uma forma com azeite, coloque as tiras, salpique o queijo parmesão restante e regue com um pouco de azeite;

Leve ao forno preaquecido a 180° C e asse até que fiquem douradas.

Sirva!

Dica bônus: Consuma após esfriar! Estará crocante e delicioso!

# SALGADINHO DE ABÓBORA

Receita adaptada de Veggiefit Marina  
(Instagram @veggiefitmarina)



[Vídeo da receita - clique aqui](#)

**Rendimento: 20 porções**

## INGREDIENTES:

¼ de abóbora cabotian (cerca de 300g);  
Sal a gosto;  
Páprica a gosto;  
Alho desidratado a gosto;  
1 xícara (chá) de farinha de arroz (125g);  
Azeite para untar e pincelar.

## MODO DE PREPARO:

Leve o pedaço de abóbora (com casca) para o microondas por 5 minutos ou até a polpa ficar macia;  
Retire as sementes e raspe a polpa com uma colher, retirando-a da casca;  
Amasse bem até formar um purê;  
Adicione os condimentos, a farinha e misture;  
Modele a massa, enrolando-a e cortando-a como se fosse um nhoque;  
Achate cada pedaço com um garfo, formando um xadrez;  
Disponha em uma assadeira untada, pincele com azeite e leve ao forno preaquecido a 180° C por 25 a 30 minutos;  
Sirva a seguir.

**Dica bônus: Consuma após esfriar! Estará crocante e delicioso!**

# BRÓCOLIS CROCANTE

Receita adaptada de Mediterranean Diet Plan  
(Instagram @mediterraneandietplan)



[Vídeo da receita - clique aqui](#)

## INGREDIENTES:

- 1 maço de brócolis ninja;
- Azeite para untar e temperar;
- Sal a gosto;
- Alho em pó a gosto;
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (30g).

Rendimento: 4 porções

---

## MODO DE PREPARO:

- Cozinhe o brócolis por 10 minutos ou até ficar bem macio;
- Separe os floretes, cubra com papel toalha e amasse um a um com o fundo de um copo;
- Leve para uma assadeira untada;
- Pincele com azeite e adicione os condimentos;
- Finalize com o queijo parmesão ralado por cima;
- Leve ao forno preaquecido a 180o C até dourar;
- Sirva!

Dica bônus: Consuma após esfriar! Estará crocante e delicioso!

# VAGEM CROCANTE

Receita adaptada de Juliana Passamani  
(Tiktok @jupassamani)



## INGREDIENTES:

- 100g de vagem;
- Sal a gosto;
- Azeite para temperar e untar;
- 1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado (100g).

Rendimento: 10 porções

---

## MODO DE PREPARO:

- Lave as vagens e retire os talos das pontas;
- Corte-as ao meio e tempere com azeite e sal;
- Disponha-as em uma assadeira untada e adicione o queijo parmesão ralado;
- Leve ao forno preaquecido a 180° C por 15 minutos;
- Esperre esfriar e sirva-se!

Dica bônus: Consuma após esfriar! Estará crocante e delicioso!

# SNACK DE GRÃO DE BICO



## INGREDIENTES:

100g de grão de bico cozido;  
Páprica doce a gosto;  
Sal a gosto;  
Azeite.

Rendimento: 1 porção

---

## MODO DE PREPARO:

Em um recipiente, misture o grão de bico com os temperos;  
Adicione o azeite e misture;  
Leve à airfryer preaquecida a 180° C por 10 minutos;  
Retire e deixe esfriar;  
Sirva-se!

Dica bônus: Consuma após esfriar! Estará crocante e delicioso!

# SALGADINHO PROTEICO DE FRANGO

Receita adaptada de Mônica Wagner  
(Instagram @monicawwagner)



## INGREDIENTES:

300g de peito de frango;

2 ovos;

6 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (60g);

Sal a gosto;

Páprica a gosto;

Azeite para untar.

Rendimento: 2 porções

---

## MODO DE PREPARO:

Leve todos os ingredientes para o processador e bata;

Coloque a massa em um saco para confeitar;

Em uma assadeira untada, modele a massa em palitos com o saco de confeiteiro;

Leve para o forno preaquecido a 180° C por 15 cerca de minutos, até dourar;

Espere esfriar e sirva!

Dica bônus: Consuma após esfriar! Estará crocante e delicioso!

Os palitos podem ser consumidos puros ou mergulhados em molhos e pastinhas

# CHIPS CROCANTE DE LEGUMES

Receita adaptada de Receitas Nestlé  
([www.receitasnestle.com.br](http://www.receitasnestle.com.br))



[Vídeo da receita - clique aqui](#)

## INGREDIENTES:

½ abobrinha média ralada;

½ cenoura média ralada;

Páprica a gosto;

Sal a gosto;

1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado (100g);

Azeite para untar.

Rendimento: 10 porções

---

## MODO DE PREPARO:

Lave e rale a abobrinha e a cenoura;

Leve a um recipiente, adicione os condimentos e o queijo e misture;

Em uma assadeira untada, porcione a mistura em discos, achatando com ajuda de uma colher;

Leve ao forno preaquecido em 180° C por 15-20 minutos;

Sirva!

Dica bônus: Consuma após esfriar! Estará crocante e delicioso!

# SMOOTHIE DO HULK!

Receita adaptada de Cozinha 365  
([www.cozinha365.com.br](http://www.cozinha365.com.br))



## INGREDIENTES:

- 1 xícara de folhas de espinafre (50g);
- ½ xícara de iogurte;
- 1 banana madura;
- ½ xícara de leite.

Rendimento: 1 porção

---

## MODO DE PREPARO:

- Leve todos os ingredientes para o liquidificador ou mixer e bata bem;
- Sirva.

Dica bônus: você pode adoçar com mel ou açúcar se achar necessário!

# SMOOTHIE DA BARBIE!

Receita adaptada de Cozinha 365  
([www.cozinha365.com.br](http://www.cozinha365.com.br))



## INGREDIENTES:

- 5 morangos maduros congelados (cerca de 50g);
- 1 banana madura congelada;
- ½ xícara de iogurte;
- ½ xícara de leite.

Rendimento: 1 porção

---

## MODO DE PREPARO:

- Leve todos os ingredientes para o liquidificador ou mixer e bata bem;
- Sirva.

Dica bônus: você pode adoçar com mel ou açúcar se achar necessário!



VOCÊ

DECIDE

SEU

AMANHÃ



**A CADA**

**MORDIDA**

**QUE DÁ**

**HOJE.**

# A COZINHA EXPERIMENTAL



Diferente de uma cozinha doméstica, a cozinha experimental é um laboratório de inovação alimentar conduzido por profissionais. É o espaço onde a nutrição encontra a gastronomia. Nela, cada ingrediente é testado em diferentes texturas, temperaturas e combinações para garantir que o resultado final seja não apenas nutritivo, mas aceitável para o paladar sensível da criança seletiva.

## **Por que esse trabalho é fundamental?**

Para uma criança com seletividade alimentar, uma pequena alteração na cor ou na crocância de um alimento pode ser a barreira entre o "aceito" e o "rejeitado". A importância do trabalho realizado aqui se resume em:

- **Segurança Nutricional:** garantimos que, mesmo em preparações lúdicas, a densidade de nutrientes necessária para o desenvolvimento infantil esteja presente.
- **Padronização:** testamos as proporções para que a receita que você faz em casa tenha o mesmo resultado da nossa, diminuindo a frustração na hora de cozinhar.

Este ebook é o resultado de horas de testes, ajustes e, acima de tudo, do desejo de levar mais leveza para a mesa da sua família. Cada receita passou pela avaliação técnica da nossa equipe de nutricionistas e fonoaudiólogos para assegurar que o ato de comer volte a ser um momento de prazer e descoberta.





**Projeto do Programa de Extensão da Universidade Paulista  
(UNIP - campus Sorocaba), desenvolvido pela aluna Sofia Helena Borodiak  
em parceria com a Clínica Saluti.**

**Material de distribuição gratuita.**

**Sorocaba, 2026**