

# 10 formas diferentes de apresentar frutas para as crianças (e adultos):

## 1) Salada de frutas:



- É uma das formas de apresentação que as crianças mais aceitam;
- Você pode pedir para a criança ajudá-lo em algumas etapas do preparo, como: picar as frutas com uma faca sem ponta, misturar, espremer as laranjas;
- A aparência é muito importante, faça bem colorida;
- Use a maior variedade de frutas da estação, são mais baratas e mais gostosas;
- Deixe a salada já porcionada em vidrinhos na geladeira, facilita o consumo.

## 2) Frutas de formas divertidas:



As cores e as formas podem virar desenhos no prato. Basta usar a sua criatividade!

## 3) Frutas picadas e sortidas em espetinhos:



Obs: Corte as pontinhas do palito para as crianças não se machucarem.

## 4) Frutas com formatos diferentes:



Use um boleador para fazer bolinhas de mamão, melancia, melão.

### 5) Espetinhos de frutas com chocolate:



- Molhe só uma ponta da fruta no chocolate;
- Use chocolate amargo ou meio amargo;
- Sirva como sobremesa (eventualmente);
- Pode usar frutas secas também (ex: ameixa, damasco);
- Corte as pontinhas do palito para as crianças não se machucarem.

### 6) Frutas com granola, farelo de aveia, iogurte natural:



O iogurte não deve ser consumido após almoço/janta, pois o cálcio presente nos lácteos diminui a absorção do ferro das refeições. Sirva as frutas com iogurte nos horários de lanche.

### 7) Picolé caseiro com pedaços de frutas:



### 8) Frutas na casquinha para sorvete:



### 9) Frutas assadas com canela:



Sugestões de frutas: abacaxi, banana, maçã, pera.

10) Gelatina caseira: *ver receita.*



***As crianças e os adultos vão adorar!  
Bom apetite!***

## Receita – Gelatina natural caseira:

### **Ingredientes:**

- 1 colher de sopa de gelatina sem sabor;
- 300 ml de água filtrada;
- 300 ml de suco natural (sem açúcar).

### **Modo de preparo:**

Leia também as instruções do modo de preparo da marca da gelatina que você irá utilizar (pode ter alguma variação).

- 1) Dissolva a gelatina na água e aqueça levemente no fogo;
- 2) Desligue o fogo;
- 3) Acrescente o suco e misture bem;
- 4) Coloque em potinhos e leve para a geladeira até endurecer.

### **Sugestões:**

- Pode fazer com suco de uva integral, laranja, abacaxi, melancia, morango;
- Prefira fazer com frutas mais doces para que não haja necessidade de colocar açúcar na receita;
- Você pode servir a gelatina na casca de frutas como laranja, limão, melancia.

**Rendimento:** 6 porções.

FONTE:

<https://espacodanutricao.wordpress.com>

<http://www.maternidadecolorida.com.br>