



bibi + stella soragi

dia das
MÃES

NUTRINDO COM AMOR

10 receitinhas saudáveis para fazer em família



APRENDA COM A MAMÃE-NATUREZA:

*tudo que é natural
é mais saudável!*

**Mas pode ter um toque especial para
ficar do jeitinho que a gente gosta, né?
Então, chama a sua mãe para preparar
essas delícias do bem com você!**

**São receitas da Stella Soragi, criadas
especialmente para a Bibi.**

Todas feitas com amor.

**É pra vocês botarem a mão
na massa e lamberem os dedinhos!**

**Sigam o passo a passo,
um passinho por vez.**

bibi

Índice de RECEITAS

- 01 **MINI PANQUEGAS DE BANANA** (sem leite)
- 02 **PANQUEGA DE FRUTAS VERMELHAS** (sem leite, sem ovo)
- 03 **PÃO DE QUEIJO** (sem glúten)
- 04 **PÃO DE BATATA** (sem leite, sem ovo)
- 05 **QUEIJO QUENTE CREMOSO** (sem glúten)
- 06 **BOLO MESCLADO** (sem leite)
- 07 **OMELETE COLORIDO** (sem leite)
- 08 **MUESLI** (sem ovo)
- 09 **MUFFIN DE MAÇÃ** (sem leite)
- 10 **BOLO DE CENOURA** (sem leite)

01

mini
PANQUECAS
de banana

idade: 9 meses+
rendimento: 6 minipanquecas



1 BANANA
MADURA



COLHER DE SOPA DE
1 FARINHA
DE AVEIA



1 ovo



CANELA
A GOSTO

Separe 6 rodelaas finas de banana e amasse o resto. Adicione o ovo e a aveia e misture bem. Coloque uma colher em cada forminha, decore com uma rodela de banana e canela. Leve ao forno, air fryer ou microondas.

Tempo na air fryer: 6 minutos a 180°C

Tempo no forno: 12 minutos a 180°C

Tempo no microondas: 2 minutos

Quanto mais madura estiver a banana, mais gostoso vai ficar! Você pode usar banana prata ou banana nanica.

bibi



02

PANQUECA DE FRUTAS vermelhas

idade: 9 meses+

rendimento: 6 panquecas



2 BANANAS MADURAS



1/2 XICARAS DE FARINHA DE AVEIA



1/2 XICARAS DE LEITE DE COCO



1 COLHER DE SOPA DE AZEITE



1/2 COLHER DE SOPA DE FERMENTO



FRUTAS VERMELHAS CONGELADAS



CALDA

2 COLHERES DE SOPA DE LEITE EM PÓ

1 COLHER DE CHÁ DE CACAU 100%

2 COLHERES DE SOPA DE ÁGUA

No liquidificador, bata todos os ingredientes. Em uma frigideira antiaderente, coloque um pouco da massa no formato da panqueca e decore por cima com as frutas vermelhas. Deixe em fogo baixo e vire com uma espátula para cozinhar dos dois lados. Coloque a calda.

Para a calda, em uma vasilha, junte todos os ingredientes e misture com uma colher até ficar lisinho e com consistência de calda de chocolate.

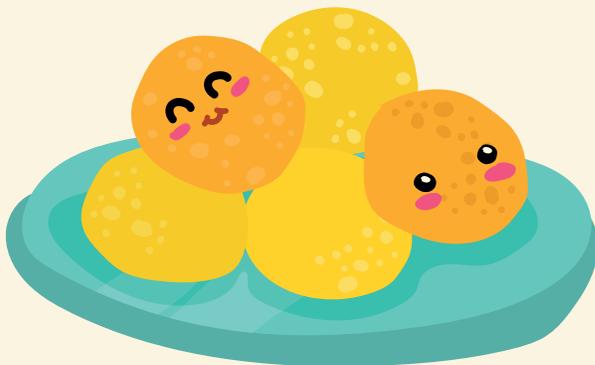
Quanto mais madura estiver a banana, mais gostoso vai ficar! Você pode usar banana prata ou banana nanica.

bibi

03

pão de QUEIJO

idade: 12 meses+
rendimento: 6 pãezinhos



XÍCARA DE
1 POLVILHO
AZEDO



XÍCARA DE
1 QUEIJO
MUÇARELA
RALADO



2 OVOS



COLHER DE CHÁ DE
1 FERMENTO



SAL
A GOSTO

Junte todos os ingredientes e misture bem com a mão até ficar na consistência de enrolar. Faça bolinhas, coloque na forminha e leve ao forno ou air fryer.

Tempo na air fryer: 15 minutos a 180°C

Tempo no forno: 30 minutos a 180°C

bibi



04

pão de BATATA

idade: 9 meses+

rendimento: 9 pãezinhos



Amasse a batata doce cozida com um garfo e adicione o polvilho, o azeite e o sal. Misture bem e amasse com a mão até ficar em consistência de enrolar. Faça bolinhas e leve ao forno ou air fryer.

Tempo na air fryer: 15 minutos a 180°C
Tempo no forno: 30 minutos a 180°C

*Se necessário, ajuste a quantidade de polvilho para chegar ao ponto de enrolar

bibi

05

QUEIJO QUENTE *cremoso*



idade: 12 meses+

rendimento: 1 queijo quente



1 ovo



XÍCARA DE
1/2 **LEITE**
DA SUA PREFERÊNCIA



COLHER DE SOPA DE
1 **ÓLEO**
DE COCO



XÍCARA DE CHÁ DE
1/2 **FARINHA**
DE AVEIA



COLHER DE CHÁ DE
1/2 **FERMENTO**
EM PÓ



FATIAS DE
2 **QUEIJO**
MUÇARELA



SAL E
MANTEIGA
A GOSTO

Em uma vasilha, bata o ovo com um garfo ou fuê. Adicione o leite, o óleo de coco, a farinha de aveia, o fermento e o sal e misture até ficar homogêneo. Coloque metade da massa em uma frigideira antiaderente, coloque as fatias de queijo por cima e cubra com o restante da massa. Vire com uma espátula para cozinhar dos dois lados. Sirva com manteiga.

bibi



06

BOLO mescado

idade: 9 meses+

rendimento: 6 bolinhos



**1 BANANA
MADURA**



1 ovo



COLHERES DE SOPA DE
**2 FARINHA
DE AVEIA**



COLHER DE SOPA DE
**2 CACAU
100%**



COLHER DE CHÁ DE
1/2 FERMENTO

Amasse a banana e adicione o ovo, a aveia e o fermento. Misture bem.

Use metade da massa para preencher as forminhas até a metade.

Adicione o cacau à massa restante e misture novamente.

Complete as forminhas pela lateral para que os bolinhos fiquem de duas cores. Leve ao forno, air fryer ou microondas.

Tempo na air fryer: 7 minutos a 180°C

Tempo no forno: 14 minutos a 180°C

Tempo no microondas: 2.5 minutos

Quanto mais madura estiver a banana, mais gostoso vai ficar! Você pode usar banana prata ou banana nanica.

bibi

07

OMELETE

colorido

idade: 9 meses+
rendimento: 4 omeletes



2 OVOS



**1/4 XICARA DE
CENOURA
RALADA**



**1/4 XICARA DE
ABOBRINHA
RALADA**



**2 COLHERES DE SOPA DE
ESPINAFRE
PICADO**



**SALSINHA
E CEBOLINHA
A GOSTO**



**SAL
A GOSTO**

Em uma vasilha, misture todos os ingredientes até ficar homogêneo.
Coloque na forminha e leve à air fryer por 7 minutos a 180 graus.
Se preferir, faça em uma frigideira antiaderente e vire com
uma espátula para cozinhar dos dois lados.

Tempo na air fryer: 7 minutos a 180°C

Tempo no forno: 14 minutos a 180°C

bibi



08

MUESLI

idade: 12 meses+

rendimento: 1 bowl



COLHERES DE SOPA DE
2 AVEIA EM FLOCOS



4 MORANGOS



COLHER DE SOPA DE
1 FARINHA DE AMÊNDOAS



1/2 MAÇÃS



XICARA DE
1 IOGURTE NATURAL



COLHERES DE SOPA DE
4 LEITE
DA SUA PREFERÊNCIA

Em uma vasilha, coloque a aveia, os morangos picadinhos, a maçã picadinha e a farinha de aveia. Coloque o leite e deixe descansar por 5 minutos. Misture bem e sirva com o iogurte.

bibi

09

MUFFIN de maçã

idade: 9 meses+

rendimento: 4 bolinhos



1 MAÇÃ
GALA



1 OVO



COLHERES DE SOPA DE
3 FARINHA
DE AVEIA



1/2 COLHER DE CHÁ DE
FERMENTO



CANELA

Rale a maçã, adicione o ovo, a aveia e o fermento e misture bem.

Coloque em forminhas de silicone. Coloque um pouco de canela por cima. Leve ao forno, air fryer ou microondas.

Tempo na air fryer: 7 minutos a 180°C

Tempo no forno: 14 minutos a 180°C

Tempo no microondas: 2,5 minutos

bibi



10

BOLO de cenoura

idade: 12 meses+
rendimento: 9 bolinhos



1 **GENOURA
RALADA**



2 **OVOS**



3/4 **XÍCARAS DE
FARINHA
DE AVEIA**



2 **COLHERES DE SOPA DE
ÓLEO DE
COCO**



3/4 **XÍCARAS DE
UVA PASSA
BRANCA**



1 **COLHER DE CHÁ DE
FERMENTO
EM PÓ**

Deixe a uva passa de molho em água filtrada por 10 minutos.
Descarte a água e coloque a uva passa em um liquidificador, junto com todos os outros ingredientes. Bata até ficar uma massa homogênea.
Coloque na forminha e leve ao forno ou air fryer.

Tempo na air fryer: 15 minutos a 180°C

Tempo no forno: 30 minutos a 180°C

bibi



bibi





bibi





bibi



bibi



compartilhe o resultado com todo mundo
NAS REDES SOCIAIS, MARCANDO O @ DA @BIBI NOS POSTS!



Stella Soragi é mãe do Daniel, de 19 meses,
e ensina mais receitas de comidinhas
gostosas para bebês no Instagram
@stellasoragi



bibi

FAZER O BEM, UM PASSINHO POR VEZ.

@bibi | www.bibi.com.br

