



ASSESSORIA EM COMUNICAÇÃO

## BOA ALIMENTAÇÃO NA INFÂNCIA É PRIMEIRO PASSO PARA QUEM QUER TER SEMPRE SAÚDE

***Cuidar da alimentação é essencial em todas as fases da vida, mas é na infância que bons hábitos alimentares devem ser especialmente levados a sério, pois refletirão em toda vida adulta***

Habituar uma criança a ingerir alimentos nutritivos é um dos importantes desafios a serem vencidos por grande parte dos pais. Para que o prazer em comer de maneira saudável torne-se um hábito, o indicado é incentivar o consumo de alimentos nutritivos desde os seis meses de idade, período que os pediatras consideram ideal para a introdução de novos elementos ao cardápio além do leite materno.

Um dos segredos para tornar a alimentação saudável atraente aos pequenos é sempre diversificar o cardápio e ir educando o paladar estrategicamente. O nível de sódio e açúcar, por exemplo, deve ser sempre controlado, sendo que papinhas devem valorizar o sabor natural dos alimentos, o que estimula que a criança consuma menos sal e doces ao longo de sua vida. Também é importante oferecer variedade de frutas, legumes e verduras, para que, aos poucos, as crianças se acostumem com sabor dos vegetais. Outra importante dica é incluir alimentos funcionais na alimentação, que oferecem diferentes nutrientes em poucas garfadas. É o caso da soja, grão rico em proteínas e vitaminas e que é ainda ideal para uso em substituição ao leite de vaca - para os casos em que as crianças são alérgicas à proteína do leite ou intolerantes à lactose.

Para incentivar o consumo, além do leite, é possível utilizar a soja de diversas outras formas, como em sucos, farinhas, bebidas ou receitas. A SupraSoy, linha de bebidas à base de soja, possui dicas de receitas para incrementar o cardápio dos pequenos, como o Sonhos Sem Lactose. Confira outras receitas no site [www.suprasoy.com.br](http://www.suprasoy.com.br)

## Sonhos sem lactose



### Ingredientes

Para a massa:

- 10 g de fermento biológico fresco (3/4 de tablete)
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo (240 g)
- ½ xícara (chá) de água (100 g)
- 2 colheres (sopa) cheias de Supra Soy sem lactose (26 g)
- ½ colher (chá) de sal (2 g)
- 1 colher (sopa) de açúcar (12 g)
- ½ colher (sopa) de creme vegetal (7 g)

- 1 ovo (60 g)
- óleo para fritura

Para o creme de confeitiro:

- 2 colheres (sopa) de Supra Soy sem lactose (26 g)
- 1 ¼ xícara (chá) de água (250 ml)
- 4 colheres (sopa) de açúcar (48 g)
- 2 gemas passadas pela peneira
- 2 colheres (sopa) de amido de milho (20 g)
- 5 gotas de essência de baunilha
- açúcar e canela para polvilhar

### Preparo

Para a massa:

Faça a esponja da massa: em uma vasilha pequena, dissolva o fermento em 2 colheres (sopa) de água e acrescente 2 colheres (sopa) da farinha. Tampe e deixe fermentar por pelo menos 15 minutos.

Faça a massa: coloque o restante da farinha, o suprasoy, o sal e o açúcar em uma tigela grande e misture. Faça uma cova no centro e adicione a esponja, o ovo e a água. Misture com as mãos até obter uma massa. Transfira-a junto com o restante da farinha da tigela para uma mesa limpa e seca e comece a sovar, apertando a massa com as mãos e rolando-a sobre a mesa. Depois de sovar por 10 minutos, acrescente o creme vegetal (se a massa começar a grudar, acrescente 1 colher de sopa de farinha). A massa deve estar bem lisa e fofo. Sove por mais 5 minutos, transfira de volta para a tigela e cubra com um pano ou plástico filme. Deixe descansar por 15 minutos.

Unte uma assadeira grande com óleo. Corte pequenos pedaços da massa (30 g) e faça bolinhas com as mãos. Coloque-as sobre a assadeira com um espaço de pelo menos 5 cm entre elas. Cubra a assadeira com um pano ou filme plástico e deixe descansar por cerca de 40 minutos ou até dobrar de volume.

Enquanto isso faça o creme de confeitiro: misture o SupraSoy com a água em uma panela e leve para ferver. Bata as gemas junto com o açúcar e o amido de milho em uma vasilha até ficar esbranquiçado. Acrescente aos poucos o suprasoy fervido à mistura de gemas, batendo sempre. Volte esse líquido para a panela e acrescente a essência de baunilha. Cozinhe em fogo baixo mexendo sempre por cerca de 10 minutos ou até obter um creme espesso.

Coloque-o sobre um prato fundo, cubra com filme plástico e deixe esfriar.

Faça os sonhos: aqueça o óleo e frite as bolinhas virando-as sempre com uma escumadeira para fritar por igual. Retire quando estiverem douradas (não frite em óleo muito quente para evitar que a massa fique crua no centro). Coloque os sonhos sobre papel absorvente e espere esfriar.

Corte os sonhos ao meio e recheie-os com o creme de confeitiro. Por fim passe-os sobre a mistura de açúcar e canela.

Rendimento: 12 sonhos médios

Tempo de preparo: 1h e 20 minutos