



VIDA CAMPESTRE

Receitas e dicas
de alimentação
VEGANA para bebês
e crianças

Papinhas e quitutes da Mamãe

100% vegetal, integral, natural
0% refinados, açúcar, industrializados

Karina Carnassale Deana

Expediente

Idealização:

Vida Campestre

Criação e preparo das papinhas:

Mamãe Karina Carnassale Deana

Colaboração especial:

Papai Davidson F. Deana

Projeto gráfico:

Apple com toques da família Carnassale Deana

Texto:

Mamãe Karina Carnassale Deana

Fotos:

Mamãe Karina na correria para servir as papinhas (as mães entenderão a falta de capricho nesse quesito) e www.sxc.hu

Copyright © - Vida Campestre

Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução total ou parcial, por qualquer meio, sem prévia autorização escrita da autora.

Para adquirir esse e-book, escreva para:

contato@vidacampestre.com.br

ISBN 978-85-915632-0-3

Bem-Vindo!

Nós da equipe **Vida Campestre** temos o prazer de disponibilizar este material a todos que desejam oferecer às crianças uma alimentação 100% vegana, saudável e nutricionalmente equilibrada. As papinhas e quitutes apresentados neste e-book foram testados e aprovados na cozinha da família Carnassale Deana e as orientações aqui compartilhadas foram inspiradas nas instruções do divino Fabricante do nosso ser, o Senhor Deus, que muito melhor do que o mais entendido dos seres humanos, sabe o que o nosso corpo necessita em cada fase da vida. Esperamos que você e sua família sejam beneficiados pelo conteúdo deste material e juntos possam buscar praticar os princípios do viver saudável segundo a vontade do Pai.

Nos cereais, nas frutas, nas verduras e nas nozes, encontram-se todos os elementos alimentares de que necessitamos. Se viermos ao Senhor em simplicidade de mente, Ele nos ensinará como preparar alimentos saudáveis, livres da contaminação de alimentos cárneos.

– Ellen G. White, *Conselhos Sobre o Regime Alimentar*, p. 92

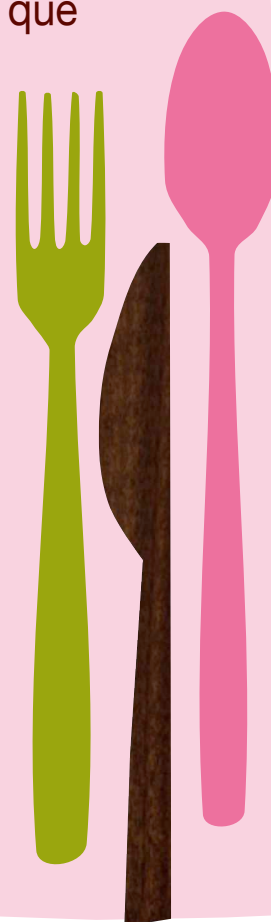
Com carinho,

Equipe Vida Campestre



VIDA CAMPESTRE

www.vidacampestre.com.br



Conteúdo

Introdução

Papinhas Doces

Papinha verão	8
Papinha delícia	9
Papinha tamanho família	10
Papinha para passeios.....	11
Papinha de chia.....	12
Papinha turbinada.....	13

Papinhas Salgadas

Papinha com toque dos Andes.....	14
Papinha sabor pizza.....	15
Papinha canarinho.....	16
Papinha nutritiva.....	17
Papinha árabe.....	18
Papinha verde.....	19

