

MARIA ANTÔNIA PEÇAS

COAUTORA DO TÍTULO
1, 2, 3 Uma Colher de Cada Vez



O LIVRO de RECEITAS para Grávidas

INFLUÊNCIA

Ao Bernardo e ao Tiago, que foram as primeiras cobaias deste projecto e que certamente beneficiaram com as escolhas dos melhores alimentos ainda antes de nascerem.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO, por Maria Antónia Peças	9
O ESSENCIAL NA GRAVIDEZ	11
Comer bem faz toda a diferença	11
A dieta da grávida	14
Os nutrientes essenciais	19
Aumento de peso	28
Escolhas mais seguras	31
Problemas alimentares	34
A alimentação da grávida vegetariana	36
Comer fora de casa	39
Alimentação durante a amamentação	40

RECEITAS



SNACKS, SUMOS E ENTRADAS LIGEIRAS



Barrinhas de cereais com manteiga de amendoim	47
Bolachas de amêndoa com queijo e abacate	48
Bolinhas de fruta	49
Batido de meloa com chia	49
Trufas de alperce	51
Panquecas de aveia e banana	53
Chips de batata-doce com orégãos e paprica	55
Lascas de maçã com amêndoa e canela	56
Batido de abacate com coco e líchias	57
Batido de mamão com cornflakes	59
Bruschettas de guacamole com ovo escalfado	61

TAÇAS, CREMES E SOPAS

Creme de abacate com frutos vermelhos	65
Creme de cenoura e batata-doce com pesto de manjeriço	67
Creme de abóbora assada	69
Creme de espinafres com avelãs torradas	70
Creme de lentilhas com coco	71
Sopa de abóbora-menina com quinoa	73
Sopa de ervilhas com ovo escalfado e coentros	75
Sopa de tomate com ovo esfarrapado	77
Sopa de feijão com espinafres	79
Sopa rica de peixe	80
Taça de bagas, cereais e sementes	81
Taça de framboesas e banana	81
Taça de cacau com manteiga de amendoim e banana	83

PRATOS PRINCIPAIS

Fusilli com vegetais e creme de requeijão	87
Salada de folhas com pera e queijo fresco	89
Feijoada da horta	91
Salada de milho com cogumelos e beterraba	92
Beringelas gratinadas com queijo chévre	93
Pizza de curgete	95
Croquetes de grão e quinoa	97
Pizza de queijo e figos	99
Tarte de alcachofras	100
Soufflé de couve-flor com brócolos	101
Crumble de vegetais	103
Tranches de cherne com cenoura e creme de iogurte	104
Dourada assada no forno com puré de chuchu	105
Salada de atum com couves-de-bruxelas e frutos	107
Almôndegas de peixe com molho de ervas	109
Pastéis de bacalhau com curgete e cenoura	111
Cogumelos recheados com atum e mascarpone	112

Coelho com ameixas	113
Medalhões de salmão com vinagre balsâmico	115
Travesseiros de caranguejo	116
Pizza-wrap de sardinha em conserva com pesto de agriões	117
Camarões com legumes no forno	118
Torta de atum em claras	119
Salada de frango com arroz e abacaxi	120
Escalopes de novilho com avelãs e cuscuz de cominhos	121
Frango asiático com cogumelos e limão	123
Coxas de pato com pesto de agrião	125
Peito de peru assado com crosta de broa e frutos secos	127
Peitinhos de frango recheados com queijo quark	128
Tacos de frango com creme de abacate	129
Almôndegas com avelãs	131
Empada de pato com cogumelos	133
Coxas de frango no forno com batata-doce	135
Rolo de carne com molho de tomate	137
Costeletas de porco com mel e laranja	139

 SOBREMESAS E BOLOS 

Pudinzinhos frescos de melancia	143
Maçã com creme de amendoim	145
Tacinhas de chia e morango	147
Pannacota de manga	148
Bolo de framboesas com glacé de limão	149
Charutinhos de massa filo com pera, maçã e passas	151
Clafoutis de cacau com frutos e canela	153
Creme de chocolate com tofu, banana e caramelo salgado	154
Mousse de amoras	155
Picolé de fruta fresca	157
Brownies de chocolate negro com nozes	159

INTRODUÇÃO

Maria Antónia Pesar

Se está grávida, os meus parabéns. Ter um bebé a crescer dentro de mim foi, sem sombra de dúvidas, uma das tarefas mais gratificantes e exigentes que já tive oportunidade de desempenhar e que me deixou um sentimento de nostalgia e felicidade ímpar. Aproveitei cada momento, acompanhei com entusiasmo as grandes modificações e tirei partido de todos os instantes porque os sabia irrepetíveis.

Durante as gravidezes (duas e muito diferentes uma da outra), tive sempre a certeza de que fazer uma alimentação equilibrada seria fundamental para que pudesse viver uma gestação saudável, otimizando o desenvolvimento do bebé e começando a preparar desde o início a recuperação da minha forma física após o parto.

Tendo em conta que a gravidez é um tempo de grande excitação emocional, com uma nova vida em formação e crescimento, também é certo que pode ser um tempo de ansiedade, de preocupação e de euforia. O nosso corpo passa por diversas etapas e alterações, sendo muitas e diferentes as manifestações ao longo dos dias. Tanto podemos sentir um cansaço extremo como uma agonia lancinante ou espalhar uma frescura e sensualidade desconcertantes.

Mas tudo isto pode e deve ser acompanhado e programado para evitar desconfortos maiores e proporcionar-nos bem-estar, ao mesmo tempo que fornecemos ao novo ser os nutrientes necessários como suporte de vida, desenvolvimento gestacional e saúde depois do nascimento.

Com estes cuidados, consegui resultados muito positivos durante as duas gestações, nos partos (que foram descomplicados) e nas recuperações rápidas e tranquilas. Neste sentido, servindo-me dos conhecimentos que fui adquirindo

e que usei em meu benefício, espero contribuir para que outras mulheres possam passar por esta experiência com mais saúde, entusiasmo e prazer. O meu conselho é que coma **duas vezes melhor e para dois** (e não por dois).





Barrinhas de cereais com manteiga de amendoim

• 20 UNIDADES •

INGREDIENTES

- 2 bananas maduras
- 2 dl de leite ou bebida vegetal
- 2 chávenas de flocos de aveia
- 4 c. de sopa de sementes à escolha
- 3 c. de sopa de cacau em pó
- 2 c. de sopa de manteiga de amendoim

PREPARAÇÃO

Preaqueça o forno a 180 °C.

Esmague as bananas e junte-lhes o leite ou a bebida vegetal. Numa taça, junte os flocos de aveia com as sementes e o cacau e adicione a banana. Envolve bem e acrescente a manteiga de amendoim.

Espalhe o preparado num tabuleiro untado com azeite e forrado com papel vegetal (ou num tabuleiro de silicone) e leve ao forno durante cerca de 45 minutos.



Bolachas de amêndoa com queijo e abacate

• CERCA DE 20 UNIDADES •

INGREDIENTES

- 180 g de farinha de amêndoa
- 1 c. de chá de sal
- 1 ovo
- Queijo pasteurizado q.b.
- Abacate para decorar
- Sumo de limão q.b.

PREPARAÇÃO

Preaqueça o forno a 180 °C.

Misture a farinha de amêndoa com o sal e o ovo batido. Amasse até formar uma bola e coloque a massa entre duas folhas de papel vegetal.

Espalme a massa com a ajuda de um rolo de cozinha até ficar com uma altura de cerca de 5 mm. Corte a massa em retângulos e coloque-os num tabuleiro de forno forrado com papel vegetal.

Leve ao forno durante cerca de 10 minutos e retire para que arrefeçam.

Sirva as bolachas com queijo e fatias de abacate regadas com sumo de limão.



Creme de abacate com frutos vermelhos

• 1 DOSE •

INGREDIENTES

- ½ abacate maduro
- 6 morangos
- 6 framboesas
- 1 c. de sopa de sementes de chia
- Sumo de ½ laranja
- ½ banana
- 1 c. de sopa de amêndoa laminada
- 1 c. de chá de manteiga de amendoim ou de iogurte natural

PREPARAÇÃO

Junte o abacate, os morangos, as framboesas, as sementes de chia e o sumo de laranja num copo da liquidificadora. Triture até obter um creme aveludado e coloque numa taça. Decore com rodela de banana, amêndoa laminada e manteiga de amendoim ou iogurte natural.



Fusilli com vegetais e creme de requeijão

• 2 PORÇÕES •

INGREDIENTES

Massa

- 100 g de feijão-verde
- 200 g de fusilli
- 1 alho-francês
- 1 cenoura
- 1 curgete pequena
- 2 c. de sopa de azeite
- 1 c. de chá de orégãos
- Sal e pimenta q.b.
- 50 g de amêndoas torradas

Creme

- 100 g de requeijão
- ½ iogurte natural, não açucarado
- Sumo de ½ limão
- Sal e pimenta q.b.
- 4 folhas de manjeriço

PREPARAÇÃO

Arranje o feijão-verde, corte-o em pequenos pedaços e coza-o em água com sal até estar al dente.

Escorra o feijão-verde e coza o fusilli nessa mesma água durante cerca de 8 minutos.

Lamine o alho-francês, lave-o e escorra-o. Descasque a cenoura e lave a curgete. Rale a cenoura e a curgete e coloque numa frigideira juntamente com o azeite e o alho-francês. Salteie e deixe cozinhar até que o líquido evapore.

Acrescente o feijão-verde e os orégãos e tempere com sal e pimenta. Adicione o fusilli escorrido, envolva e coloque numa taça ou saladeira. Acrescente as amêndoas e misture.

Para preparar o creme, desfaça o requeijão com um garfo e junte-lhe o iogurte, o sumo de limão, sal e pimenta.

Coloque esta mistura no processador juntamente com o manjeriço e triture até obter um creme aveludado.

Regue o fusilli com o creme e sirva de imediato.





Pudinzinhos frescos de melancia

• 6 PORÇÕES •

INGREDIENTES

- Polpa de melancia (cerca de 1,5 kg)
- Sumo de 2 limas
- 5 folhas de gelatina
- Fruta fresca para acompanhar

PREPARAÇÃO

Triture a polpa da melancia com o sumo das limas até obter um sumo. Coe o sumo e reserve.

Demolhe as folhas de gelatina e depois dissolva-as em água quente e junte-as ao sumo.

Coloque o sumo em formas de pudim individuais e leve ao frio, de um dia para o outro de preferência.

Desenforme e sirva com fruta fresca.



SABER COMER BEM NA GRAVIDEZ PODE SER UMA COISA SIMPLES

Durante a gravidez, uma das maiores preocupações dos futuros pais é a alimentação certa para o bem-estar da mãe e do bebê. Outra, são os cuidados a ter, ou comportamentos a evitar, durante estes nove meses. Com este livro, vai conseguir responder a ambas.

Nas primeiras páginas deste livro, **com a ajuda da nutricionista Rita Cruz de Sousa, vai encontrar toda a informação essencial** que precisa de saber: dicas para uma gravidez saudável; quais os melhores alimentos e quais deve evitar; listas dos nutrientes necessários e onde os encontrar; informação sobre o peso ideal e truques para o controlar; conselhos para comer fora de casa; e problemas alimentares que podem surgir durante a gestação e como preveni-los.

Na segunda parte do livro, vai encontrar **70 receitas simples, rápidas e saudáveis** divididas em quatro categorias: snacks, sumos e entradas ligeiras; taças, cremes e sopas; pratos principais; e sobremesas e bolos. Assim, terá muitas opções para variar a sua dieta, com receitas pensadas exclusivamente para esta fase tão importante da sua vida.



INFLUÊNCIA

um outro olhar

20|20 editora

ISBN 978-989-668-624-6



9 789896 686246

Culinária