ARENA

CAROLINA ALMEIDA

COMIDA DE BEBÉ

Receitas saudáveis para crianças que os pais vão querer comer

Autora da página:
comida de bebé
alimentação infantil simplificada

ÍNDICE

INTRODUÇÃO

Simplificar a alimentação infantil 15

Alimentos que não podem faltar na minha despensa 16

Ingredientes a evitar na alimentação infantil 18

Alergénicos comuns..... 20

Conversões e substituições..... 21

Substitutos comuns dos alimentos que uso nas receitas.....22

PEQUENOS-ALMOÇOS

Granola sem açúcar.....28

Fatias douradas 31

Crepes de trigo-sarraceno.....32

Papas de aveia no forno.....35

Omeleta fofa 36

Waffles de abóbora 39

Queijinho de fruta caseiro — 3 variações..... 40

Pudim de chia e dióspiros 43

Papas adormecidas de iogurte e aveia — 3 variações.....44

Batido nutritivo.....47

Papa de *millet* e manga.....48

Papa de cevada, banana e maracujá .. 51

Puré de maçã..... 52

SOPAS

Creme de cenoura e curcuma.....58

Sopa vermelha 61

Sopa cremosa de brócolos 62

Sopa de feijão-verde 65

Canjinha de cevada 66

ALMOÇOS E JANTARES

Almôndegas de frango e brócolos com molho de tomate 72

Strogonoff de peru e cogumelos sem natas.....75

Peixinhos da horta da avó 76

Arroz de pato colorido 79

Lasanha nutritiva 83
Assado de domingo 87
Pataniscas de pescada e milho 88
Douradinhos caseiros 91
Peixe com coco e banana 92
Mac and cheese de abóbora 95
Ranchinho vegetariano 96
Tofu que fica sempre bom 99
Mini-hambúrgueres de grão-de-bico 100
Pizza caseira 103
Caril rápido de frango 107
Massinha chinesa 108
Tigela de arroz e salmão 113

ACOMPANHAMENTOS

Arroz — 2 variações 116
Quinoa com vegetais (quinoa chau-chau) 121
Batatinha-doce «frita» no forno 122
Puré de *millet* e couve-flor 125
Massa com *pesto* de brócolos e abóbora 126
Salada de couve (*coleslaw*) 129
Salada colorida 130

LANCHES E *SNACKS*

Trio de patês 136
Tostinhas de sementes 139
Broa de batata-doce e lentilhas 140
Pão de abóbora 143
Carolinas — 3 variações 144
Panquecas de banana 147
Panquecas de cenoura e alfarroba ... 148
Muffins de ovos e vegetais 151
Muffins de chocolate da Madalena .. 152
Muffins de amêndoas e framboesa .. 155
Dónutes de cenoura e chocolate 156
Bolo de manga sem açúcar 159
Bolinhas energéticas 160

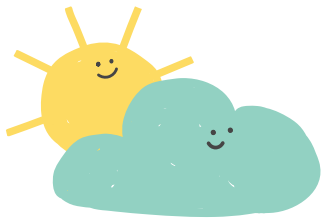
Agradecimentos 163

ALIMENTOS QUE NÃO PODEM FALTAR NA MINHA DESPENSA

Farinhas	Farinha de espelta branca ou espelta integral Farinha de aveia Farinha de trigo E uma quarta farinha que gosto de variar entre: trigo-sarraceno, lentilhas, grão-de-bico ou milho Também tenho sempre algum amido: amido de milho, farinha de araruta ou polvilho doce
Arroz	Arroz integral de grão curto Uma variedade de arroz branco: arroz de grão curto tipo *sushi*, arroz *basmati* ou arroz agulha
Massas	Esparguete, integral ou de espelta Massa tipo *penne*, *fusilli* ou cotovelo, comum ou integral *Noodles* asiáticos Massa de leguminosas (grão ou lentilhas) para nutrientes extra
Cereais integrais ***(sempre 2 a 3 variedades)***	Quinoa branca *Millet* descascado Cevada em grão (de preferência perolada) Cuscuz de espelta ou trigo integral Bulgur Flocos finos de aveia
Leguminosas	Duas variedades secas (feijão branco, catarino, manteiga, preto, mungo, *azuki*, vermelho, grão ou lentilhas) Duas variedades em conserva sem sal e sem aditivos Manteiga de amendoim (que seja 100% amendoim)
Frutos gordos	Em formato original ou em manteiga (feita em casa ou de compra) Amêndoas Castanhas de caju E mais ocasionalmente: nozes e avelãs
Sementes	Sementes de chia Farinha de linhaça Sementes de cânhamo descascadas Sementes de sésamo brancas e/ou pretas Sementes de girassol Sementes de abóbora Mistura de sementes (girassol, abóbora e sésamo) num moedor de especiarias para o bebé*

Temperos ***Quando não usamos sal, é fundamental temperar bem a comida!***	Cominhos Curcuma Pimentão-doce Paprica defumada Coentros em pó Caril Canela (em pó e em pau) Noz-moscada Cardamomo em pó Coentros Salsa Cebolinho Manjericão Sálvia
Outros ingredientes	Sumo de maçã (100% fruta) para substituir o vinho ou cerveja em receitas Bebida vegetal sem açúcar (soja, amêndoas ou aveia) para bolos, batidos ou para acompanhar os lanches ou pequenos-almoços Cacau em pó 100% Pepitas de chocolate ou chocolate em barra +80% Pão ralado (que seja apenas pão) Alternativa ao açúcar branco (tâmaras, geleia de arroz, xarope de ácer ou agave) Levedura nutricional (para substituir o queijo ralado)

* Se tem um bebé ou uma criança pequena, coloque uma mistura de sementes (sementes de sésamo com sementes de girassol e de abóbora) num moinho de especiarias, e moa-as na hora de servir a comida. É uma forma muito prática de adicionar sementes à alimentação do bebé!



INGREDIENTES A EVITAR NA ALIMENTAÇÃO INFANTIL

Sal ou produtos com sal adicionado

O sal está proibido até aos 12 meses, mas mesmo depois deve ser oferecido com muita moderação. Não o use na cozedura dos alimentos, nem cubos de caldos prontos ou molhos, uma vez que têm quantidades elevadas de sal. Evite também produtos processados e não ofereça enchidos, salsichas ou fiambre.

Açúcar ou produtos com açúcar adicionado

O açúcar não deve ser oferecido antes dos 2 anos. Não só está associado ao aparecimento de cáries dentárias, como pode interferir com o desenvolvimento do paladar do bebé e aumentar o risco de obesidade infantil e doenças associadas.

Mel

O mel não deve ser oferecido antes dos 2 anos por risco de botulismo infantil.

Amendoim e frutos gordos inteiros

Não devem ser oferecidos a crianças com menos de 5 anos, porque representam risco elevado de engasgamento.

Ofereça-os a partir dos 6 meses, mas triturados (adicionados diretamente à comida ou em preparados, como panquecas ou *muffins*) ou em forma de manteiga (sempre misturada a outro alimento, como iogurte ou papa).

Peixe, carne, marisco e ovos crus

Os bebés e crianças pequenas são mais suscetíveis a intoxicações alimentares e, por isso, a proteína animal deve ser sempre bem cozida.

Se está a cozinhar o mesmo para todos, retire a parte da restante família primeiro e deixe a proteína do bebé cozer mais alguns minutos.

Queijos não pasteurizados

Queijos feitos com leite não pasteurizado, e que contenham fungos ou bolor, podem ter uma bactéria chamada *Listeria*. Alguns exemplos: queijo *brie* ou *camembert*, queijo *roquefort*, alguns queijos de leite de cabra ou ovelha curado, como o queijo da Serra da Estrela.

Verifique sempre os rótulos dos queijos para ter a certeza de que são feitos de leite pasteurizado.

Bebida de arroz

Crianças com menos de 5 anos não devem consumir bebida de arroz por risco de exposição ao arsénio. Se oferece bebida de arroz ao seu filho, substitua-a por bebida de aveia, amêndoa ou soja.

Tubarão, tintureira ou cação, espadarte e atum fresco

Peixes grandes e predadores contêm níveis elevados de mercúrio, um metal pesado que pode ter impacto no desenvolvimento neurológico de bebés e crianças.

Comida cozinhada com bebidas alcoólicas

Ao contrário do que se pensa, não é certo que a bebida alcoólica evapore na totalidade quando cozinhada. Como não há níveis seguros para bebés e crianças pequenas, evite cozinhar com bebidas alcoólicas.

Experimente usar sumo de maçã no lugar do vinho ou da cerveja!

ALERGÉNICOS COMUNS

Em teoria, qualquer alimento pode causar uma reação alérgica, mas existem nove alimentos que são responsáveis pela maioria das alergias alimentares. Eles são:

- Leite de vaca;
- Ovos;
- Amendoim;
- Frutos gordos (nozes, castanha de caju, amêndoas, etc.);
- Peixe;
- Marisco;
- Soja;
- Sésamo;
- Trigo.

Se o seu bebé tem histórico de eczema, asma, febre dos fenos, ou se existe histórico de alergia na família, não introduza nenhum alimento sem o acompanhamento de um pediatra alergologista.

CONVERSÕES E SUBSTITUIÇÕES

Muitas das receitas que aqui partilho são baseadas em medidas de chávenas e colheres de sopa ou chá. Uso chávenas medidoras e recomendo a toda a gente que cozinhe com base nestas medidas. De qualquer forma, deixo aqui algumas conversões importantes:

MEDIDA	CONVERSÃO
1 chávena	240 ml de líquido 120 g de farinha 100 g de flocos de aveia 240 g de puré de maçã 245 g de iogurte
1 colher de sopa	15 ml de líquido 8 g de farinha 7 g de flocos de aveia 7 g de cacau em pó
1 colher de chá	5 ml de líquido 4 g de fermento
Vegetais e frutas (tamanho médio; com casca e caroço)	
Banana	150 g
Batata	180 g
Cenoura	100 g
Maçã	200 g
Manga	200 g

SUBSTITUTOS COMUNS DOS ALIMENTOS QUE USO NAS RECEITAS

Em receitas como panquecas, *waffles*, pataniscas ou bolachas, facilmente conseguimos substituir a farinha de trigo por farinha de espelta, farinha de aveia e até farinha de trigo-sarraceno ou farinha de leguminosas. As últimas duas podem alterar um pouco o sabor.

Com receitas de forno como *muffins*, bolos e pães, as substituições já são mais limitadas. Isto porque o glúten é importante para os bolos e pães crescerem e ficarem macios, por isso não conseguimos substituir uma farinha com glúten (como é o caso da farinha de trigo) por uma sem (como a farinha de trigo-sarraceno ou grão-de-bico).

Em receitas de bolos ou *muffins* com pouco açúcar ou sem ovos, gosto de adicionar amido de milho ou farinha de araruta ou, em alternativa, acrescentar uma colher de chá de vinagre de maçã, que, ao reagir com o bicarbonato de sódio, deixa os bolos mais fofos.

Nas papas, os grãos podem ser substituídos por flocos, mas os flocos cozem mais depressa (5 a 10 minutos).

As seguintes substituições costumam funcionar bem:

INGREDIENTE	SUBSTITUTO(S)
Farinha de espelta branca	Farinha de trigo branca Farinha de aveia
Farinha de espelta integral	Farinha de aveia Farinha de trigo integral Farinha de trigo-sarraceno (exceto em pães)
Farinha de lentilhas	Farinha de grão-de-bico
Farinha de araruta	Amido de milho Polvilho doce
Flocos de aveia	Flocos de qualquer outro cereal (cevada, espelta, *millet*, centeio, quinoa)
Pão ralado	Farinha de linhaça Sêmola de milho Flocos finos de aveia (idealmente triturados)
Iogurte natural	Iogurte de soja sem açúcar Iogurte de coco sem açúcar
Bebida vegetal	Leite de vaca Leite de coco Água (em algumas receitas)
Óleo de coco	Azeite Óleo de girassol Manteiga derretida
Banana ***A banana madura é um excelente adoçante natural para bolos***	Puré de maçã (mesma proporção) 1 ovo (por cada ¼ de chávena de puré de banana)
Geleia de arroz	Pasta de tâmaras caseira Agave Xarope de ácer

GRANOLA SEM AÇÚCAR

Um pequeno-almoço nutritivo sempre à mão.

1 recipiente grande

a partir dos 9 meses

Vegan, sem lactose, sem ovo.

Alergénicos: amêndoas.

Ingredientes

2 chávenas de flocos grossos de aveia (215 g)

⅓ de chávena de *puffs* de quinoa ou *millet* (10 g)

1 chávena de amêndoas laminadas (150 g)

½ chávena de mistura de sementes de girassol e abóbora (60 g)

1 colher de chá de canela em pó

4 colheres de sopa de óleo de coco neutro (60 ml /44 g)

7 colheres de sopa de puré de maçã (126 g)

Pré-aquecer o forno a 170 °C.

Numa tigela, juntar todos os ingredientes secos e misturar.

Adicionar o óleo de coco ao longo da mistura e envolver.

Por fim, adicionar o puré de maçã e envolver toda a mistura no puré.

Pressionar a granola com as mãos, de forma a fazer pedaços maiores.

Dispor a mistura numa assadeira e assar durante 30 minutos, mexendo a cada 10 minutos.

Retirar do forno, deixar a granola arrefecer e transferir para um recipiente hermético com tampa.

Como conservar

A granola pode ser conservada à temperatura ambiente num recipiente de vidro com tampa durante um mês.

Como adaptar

Os frutos secos representam risco de engasgamento para crianças até aos 4 anos se oferecidos inteiros ou em pedaços. As sementes representam risco de aspiração, por isso a granola nunca deve ser oferecida inteira.

Deixe a granola arrefecer, separe uma parte da granola para o bebé ou criança e triture num processador de alimentos. Conserve a granola do bebé num recipiente à parte.

CREME DE CENOURA E CURCUMA

Uma sopa que conforta a barriga e o coração.

8 refeições

a partir dos 6 meses

Alergénicos: sésamo (se usar sementes para servir).

Ingredientes

1 colher de sopa de azeite

1 cebola grande

1 alho-francês (apenas a parte branca)

600 a 700 g de cenoura (6 cenouras médias)

200 a 300 g de mandioca (ou batata)

½ raiz de curcuma fresca (mais ou menos 5 a 10 cm)

1 pedaço de gengibre (eu uso mais ou menos 2 a 3 colheres de chá)

Sal e pimenta preta q.b. (+12 meses)

Sementes de sésamo pretas, para servir

Cortar grosseiramente os vegetais.

Num tacho, refogar a cebola, a cenoura e o alho-francês com o azeite em lume médio-alto.

Quando estiverem dourados, adicionar a mandioca, a curcuma, o gengibre e água suficiente para cobrir os vegetais.

Deixar levantar fervura, reduzir o lume para médio e cozer durante 20 minutos.

Triturar a sopa, retirar uma parte para o bebé e adicionar o sal e a pimenta à sopa da família.

Servir com as sementes de sésamo e um fio de azeite.

Guarde a parte verde do alho-francês e junte aos refogados! Lave bem e corte em fatias ou pique e refogue juntamente com a cebola e o alho.

COMIDA DE BEBÉ

Quantas vezes teve de cozinhar várias refeições em simultâneo, uma para os adultos e outra para as crianças? Quanto tempo e energia perdeu a pensar no que fazer para comer, nos ingredientes, no que os miúdos gostam ou não, no que o bebé pode comer, três refeições por dia, sem contar com a dor de cabeça que os snacks e lanches podem ser para quem quer evitar alimentos processados.

Carolina Almeida resolveu esse problema ao criar receitas nutritivas e fáceis de fazer para adultos , mas que podem ser facilmente adaptadas para crianças e bebés a partir dos seis meses. O resultado são pratos saborosos que toda a família pode comer.

Dividido em pequenos-almoços, sopas, almoços e jantares, acompanhamentos, e lanches e snacks, este livro pode muito bem transformar-se no seu melhor amigo na hora das refeições.

Penguin Random House Grupo Editorial
penguinlivros.pt
penguinlivros
penguinbemestar
ISBN 9789897847516