

# *Baby food ideas*

Cátia Ferreira



RECEITAS

Papas para bebés



## BABY FOOD IDEAS



Sou uma mamã de primeira viagem e uma apaixonada por criar novas receitas na cozinha. Com uma filha bebé na fase da introdução alimentar, e sabendo que somos aquilo que comemos, uma das minhas maiores preocupações de mãe é a alimentação da minha filha. Assim, senti necessidade de criar algumas papas caseiras, práticas e fáceis de preparar, e o mais completas a nível nutricional possível, por forma a evitar, ou usar apenas em SOS, as papas industrializadas.

Neste e-book, partilho algumas das receitas de papas para bebés, quentes e frias, que preparo para o lanche da manhã ou da tarde, da minha bebé.

Espero que este e-book vos possa ajudar e que seja um guia para a preparação de papas deliciosas para os vossos bebés e crianças.





## NOTAS IMPORTANTES



- Algumas destas receitas têm a presença de alimentos alergénios comuns.
- Em quase todas as papas uso o leite do bebé para acertar a consistência e para enriquecer nutricionalmente a papa. Quando me refiro ao leite do bebé, refiro-me ao leite que o bebé consome (leite materno, leite de fórmula, leite de vaca, bebida vegetal, etc.. - estes dois últimos para bebés com mais de 12 meses).
- O leite materno e o leite de fórmula não devem ser fervidos para que não se alterem as suas propriedades nutricionais e, por isso, só o adiciono no final.
- Deve ser sempre respeitada a indicação do pediatra, nutricionista e/ou médico do bebé quanto à introdução alimentar das papas e/ou de qualquer outro alimento.





## O QUE ENCONTRA NESTE E-BOOK?



- Neste e-book vai encontrar 12 sugestões de receitas de papas para bebês e crianças.
- Todas as papas aqui apresentadas são uma sugestão, sendo possível alterar qualquer ingrediente.
- Os tempos de cozedura indicados em cada receita podem ser ligeiramente diferentes, dependendo do tipo de ingredientes utilizados e da fonte de calor (fogão).





## PAPA DE ESPELTA, CÔCO E MANGA



### Ingredientes:

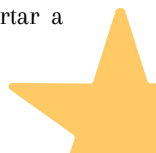
- 210 ml água fria
- 30 gr farinha de espelta
- 10 gr farinha aveia instantânea
- 10 gr. farinha de côco
- 1/4 manga triturada
- 60 ml leite do bebê (opcional)

### Preparação:



Juntar a farinha de espelta e a farinha de côco com a água e levar ao fogão, em temperatura baixa. Deixar cozinhar até que fique consistente (+/- 10 minutos) e ir mexendo bem com um batedor manual para não formar grumos. Desligar o fogão e adicionar o leite do bebê, aos poucos, seguido da farinha de aveia e da manga triturada e envolver tudo muito bem. Aproveitar o calor do fogão mais dois minutos até obter a consistência pretendida da papa.

**Dica:** O leite do bebê pode ser substituído por água quente, para acertar a consistência da papa.





## PAPA DE FLOCOS DE AVEIA E ALFARROBA



### Ingredientes:

90 ml leite do bebê

150 ml água fria

30 gr flocos de aveia

10 gr farinha de alfarroba

### Preparação:



Juntar a água com os flocos de aveia e deixar a repousar durante 5 minutos. Levar a cozinhar no fogão, em temperatura baixa, durante mais 5 minutos, mexendo de vez em quando para não agarrar no fundo. De seguida, adicionar a farinha de alfarroba e deixar cozinhar, em temperatura baixa, até que os flocos fiquem bem hidratados. Adicionar o leite do bebê, aos poucos, e envolver bem. Desligar o fogão e deixar mais uns minutos a aproveitar o restante calor, até que a consistência da papa fique no ponto pretendido.





## PAPA DE ARROZ, MAÇÃ E MIRTILOS



### Ingredientes:

- 90 ml água fria
- 90 ml leite do bebê
- 30 gr farinha de arroz
- 1 maçã cozida/assada
- Mirtilos q.b.

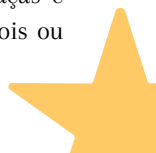


### Preparação:

Juntar a água com a farinha de arroz e levar ao fogão, em temperatura baixa, até que a farinha comece a engrossar (+/- 5 minutos). Enquanto a farinha cozinha, preparar o leite. Quando a farinha estiver consistente, adicionar o leite e mexer bem. Por fim, juntar a maçã em polpa e envolver tudo. Desligar o fogão e deixar mais 2 minutos a aproveitar o restante calor. Verter na taça e servir com mirtilos.

**Nota:** Dependendo da idade do bebê, os mirtilos poderão ter que ser esmagados.

**Dica:** Sempre que uso o forno para cozinhar, aproveito para assar maçãs e pêras. Armazeno-as num tupperware de vidro, no frigorífico, durante dois ou três dias, e uso-as para enriquecer as papas e/ou iogurtes.





## PAPA DE MILHO, CÔCO E BANANA



### Ingredientes:

- 250 ml água fria
- 30 gr farinha de milho
- 20 gr farinha de côco
- 1/2 banana triturada
- 90 ml leite do bebê (opcional)

### Preparação:



Juntar a farinha de milho com a água e levar ao fogão, em temperatura baixa. Deixar cozinhar durante 5 minutos e ir mexendo com o batedor. De seguida, adicionar a farinha de côco e envolver bem. Deixar cozinhar mais 1 minuto e adicionar a banana esmagada. Envolver tudo e, no final, adicionar o leite do bebê, aos poucos, de forma a acertar a consistência desejada da papa.







## PAPA DE AVEIA, MELANCIA E FRAMBOESAS



### Ingredientes:

- 1 fatia de melancia (sem sementes)
- 3 framboesas maduras
- 25 gr farinha aveia instantânea
- 15 ml água fria
- 1 colher (sopa) iogurte natural (opcional)

### Preparação:



Descascar e descaroçar as frutas. Parti-las aos bocadinhos e deitar num processador de alimentos/copo da varinha elétrica. Juntar com a água, a farinha de aveia instantânea e o iogurte e triturar tudo até obter uma papa cremosa.

**Dica:** Esta papa é ótima para os dias mais quentes.





## PAPA DE FLOCOS DE AVEIA E CANELA



### Ingredientes:

- 120 ml água fria
- 90 ml leite do bebê
- 30 gr flocos de aveia
- Canela em pó para polvilhar

### Preparação:



Juntar a água com os flocos de aveia e deixar a repousar durante 5 minutos, para que os flocos hidratem. De seguida, levar a cozinhar no fogão, em temperatura baixa, durante 10 minutos ou até a água ser absorvida. Adicionar o leite, aos poucos, envolver bem e reduzir a temperatura para o mínimo, durante mais 2 minutos. Desligar o fogão e deixar a aproveitar o calor restante até que os flocos fiquem bem hidratados e na consistência pretendida. Verter na taça e polvilhar com canela a gosto.

**Nota:** Os flocos de aveia bem hidratados ficam com uma textura mais suave para facilitar a mastigação dos bebês.





## PAPA DE ANANÁS E CÔCO



### Ingredientes:

- 1 fatia de ananás
- 10 gr farinha de côco
- 20 gr farinha aveia instantânea
- 10 ml água fria
- Farinha/Flocos de côco para polvilhar
- 1 colher (sopa) iogurte natural (opcional)

### Preparação:



Descascar e partir o ananás aos bocadinhos. Juntar a farinha de côco e a farinha de aveia, o iogurte e a água e triturar tudo até obter uma papa cremosa. Verter na taça e polvilhar com farinha ou flocos de côco a gosto.

**Dica:** Esta papa é ótima para os dias mais quentes.





## PAPA DE TRIGO SARRACENO E NÊSPERA



### Ingredientes:

- 1 nêspera madura
- 1/2 maçã cozida/assada
- 25 gr farinha de trigo sarraceno
- 180 ml água fria
- 30 ml leite do bebê

### Preparação:



Juntar a água com o trigo sarraceno e levar ao fogão a cozinhar, em temperatura baixa, durante 10 minutos (até que o trigo fique bem hidratado). De seguida, juntar a nêspera aos pedaços bem pequeninos e a maçã e envolver bem. Por fim, acertar a consistência da papa com o leite do bebê (envolver o leite aos poucos).

**Dica:** As frutas podem ser substituídas por outras frutas maduras.





## PAPA DE ESPELTA, MAÇÃ E CÔCO



### Ingredientes:

180 ml água fria

1 maçã assada

20 gr. farinha de milho

25 gr. farinha de espelta

1 colher (sobremesa) de farinha de côco

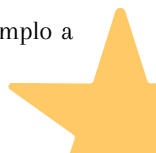
Côco ralado para polvilhar

### Preparação:



Juntar a água com a farinha de milho e a farinha de espelta e levar ao fogão a cozinhar, em temperatura baixa, durante 10 minutos (até que fique consistente). De seguida, juntar a maçã em puré e envolver bem. Por fim, adicionar a farinha de côco e envolver. Desligar o fogão e acertar a consistência da papa com o leite do bebé (envolver o leite aos poucos). Verter na taça e polvilhar com o côco ralado.

**Dica:** A maçã pode ser substituída por outra fruta doce, como por exemplo a pêra assada.





## "MOUSSE DE CHOCOLATE" PARA BEBÉ



### Ingredientes:

- 250 ml água fria
- 20 gr farinha de milho
- 30 gr farinha de alfarroba
- 1/2 banana triturada
- 90 ml leite do bebê (opcional)
- Farinha de amêndoa para polvilhar

### Preparação:



Juntar a farinha de milho e a farinha de alfarroba com a água e levar ao fogão, em temperatura baixa. Deixar cozinhar durante 5 minutos e ir mexendo com o batedor de cozinha manual. De seguida, adicionar a banana esmagada e envolver tudo. No final, adicionar o leite do bebê, aos poucos, de forma a acertar a consistência desejada da "mousse". Verter na taça e polvilhar com farinha de amêndoa.

**Dica:** Uma ótima opção para bebês e crianças em substituição da mousse de chocolate.





## "LEITE CREME" PARA BEBÉ



### Ingredientes:

- 210 ml água fria
- 30 gr farinha de milho
- Sumo 1/4 de limão
- Raspas 1/4 de limão
- 1 pau de canela
- 1/2 banana triturada
- 30 ml leite do bebé
- Canela em pó



### Preparação:

Juntar a água com a farinha de milho, o sumo de limão e o pau de canela e levar ao fogão, em temperatura baixa, cerca de 5 minutos (até ficar consistente). Adicionar a banana triturada e envolver bem. Acertar a consistência com o leite do bebé (pode ser substituído por água). Retirar o pau de canela, verter na taça e polvilhar com canela e as raspas de limão a gosto.

**Dica:** Para um "leite creme" mais doce, adicionar 1 banana inteira, bem madura ou uma maçã/pêra assada.





## PAPA DE IOGURTE E CÔCO



### Ingredientes:

- 1 iogurte natural
- 10 gr de farinha de aveia instantânea
- 1/2 pêra madura
- 10 gr farinha de côco

### Preparação:



Descascar e descarocar a pêra e partir aos bocadinhos. Num processador de alimentos, juntar a pêra, o iogurte natural, a aveia e a farinha de côco. Triturar até obter uma massa cremosa e homogénea.

**Dica:** A pêra pode ser substituída por outra fruta madura e doce.







## FARINHAS/CEREAIS PARA AS PAPAS



Farinha de aveia instantânea



Farinha de milho



Flocos de aveia



Farinha de alfarroba



Farinha de côco



Farinha de amêndoa



Farinha de espelta



Linhaça dourada moída



Fatinha Trigo Sarraceno





## BABY FOOD IDEAS



Continuo a partilhar as receitas das papas e outros pratos que vou criando e cozinhando para a minha bebé, na minha página do Instagram

[catiaferreira.pt](https://www.instagram.com/catiaferreira.pt)

Qualquer dúvida, podem contactar-me por mensagem direta.



**Nota:** Questões relacionadas com situações alimentares específicas e/ou alergias alimentares, devem ser abordadas com o médico de família, pediatra ou nutricionista.

