

REFEIÇÕES PARA BEBÉS - 6 AOS 12 MESES

# BABY FOOD IDEAS



Cátia Ferreira



## **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, o meu instinto de mãe sentiu necessidade de criar algumas receitas saudáveis, de forma consciente e informada, e também práticas e fáceis de preparar.

Neste e-book, partilho algumas das receitas de almoços e/ou jantares que mais vezes preparei para a minha bebé, entre os 6 e os 12 meses, isentas de sal, mas com sabor.

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





## NOTAS IMPORTANTES



- Não sou profissional de saúde, nem tenho formação na área da alimentação infantil. Neste ebook, partilho algumas receitas da introdução alimentar da minha bebé, que fizeram sentido para mim.
- Deve ser sempre respeitada a indicação do pediatra, nutricionista e/ou médico do bebé quanto à introdução alimentar dos alimentos.
- Algumas destas receitas têm a presença de alimentos alergénios comuns.



## O QUE ENCONTRA NESTE E-BOOK?



- Neste e-book vai encontrar 11 sugestões de receitas de refeições principais para bebés, dos 6 aos 12 meses, isentas de sal, mas condimentadas com especiarias e ervas aromáticas que ajudam a dar sabor ao prato.
- Todas as receitas 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/forno).





## FRANGO COM QUINOA E LEGUMES



### Ingredientes:

- 90 gr. peito de frango
- 1/4 curgete
- 1/4 alho francês
- 1/2 cebola
- 1 alho
- 25 gr. quinoa
- Azeite q.b.
- Tomilho q.b.
- 1/2 laranja

### Preparação:



Partir a cebola e refogar com um fio de azeite. Quando a cebola estiver translúcida, adicionar o alho picado. Juntar um pouco de água e adicionar o frango aos bocadinhos, a curgete e o alho francês partidos em cubos. Aromatizar com uma pitada de tomilho seco e deixar cozinhar em temperatura média (tempo de cozedura +/- 20 minutos). Enquanto a carne e os legumes cozinham, lavar muito bem a quinoa com água fria (passar várias vezes por água). Numa panela à parte, colocar 150 ml de água quente. Adicionar raspas e sumo de meia laranja à água quente. Quando a água ferver, juntar a quinoa e deixar cozinhar por 10 minutos, em temperatura média. Verificar a cozedura de todos os alimentos, antes de servir ao bebé.





## FARINHA DE PAU DE PEIXE



### Ingredientes:

- 1 medalhão de pescada
- 25 gr. farinha de mandioca
- 1/4 cenoura raspada
- 3 tomates cherry
- 1/4 beringela
- 1/2 cebola
- 1 alho
- Salsa fresca q.b.

### Preparação:



Partir a cebola e refogar com um fio de azeite. Quando a cebola estiver translúcida, adicionar o alho picado e o tomate partido aos bocadinhos e deixar refogar mais um minuto. Adicionar um pouco de água e juntar a cenoura raspada e a beringela. Deixar cozinhar 10 minutos, em temperatura média. De seguida, juntar a pescada, uma pitada de tomilho e a salsa picada e deixar cozinhar cerca de 10 a 15 minutos. Enquanto a pescada cozinha, juntar a farinha de mandioca com meio copo de água fria, numa taça à parte, e envolver até ficar cremoso (acertar a consistência com mais água se necessário). No final, juntar a mandioca ao peixe e aos legumes e mexer muito bem até se transformar numa papa. Deixar cozinhar mais 3 minutos, sempre a mexer e em temperatura média.





## PERÚ NO FORNO COM BATATA E LEGUMES



### Ingredientes:

- 90 gr. peito de peru
- 1 batata doce
- 1/4 curgete
- 3 tomates cherry
- Azeite q.b.
- Salsa fresca q.b.
- Tomilho q.b.
- Alho em pó q.b.

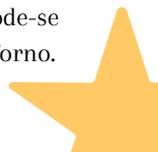
### Preparação:



Cortar a curgete em tiras. Descascar e partir a batata em palitos grossos. Num recipiente juntar as batatas e a carne e adicionar o tomate cherry partido aos bocadinhos, um fio de azeite, uma pitada de alho em pó, tomilho e a salsa fresca. Envolver muito bem e dispor num tabuleiro de forno. Dispor a curgete nas laterais do tabuleiro regada com um fio de azeite.

Levar ao forno, a 180 °C, durante 45 minutos, ou até ficar bem cozinhado (dependendo do tipo de forno).

**Dica:** partir a batata em rodela ou palitos grossos, para que não fiquem tostadas e o bebé consiga mastigar bem. Para que assem mais rápido, pode-se mergulhar em água acabada de ferver, durante 5 minutos, antes de ir ao forno.





## BOLONHESA DE CARNE



### Ingredientes:

- 90 gr. carne de vaca
- 1 tomate maduro
- 1/4 cenoura
- 1/2 cebola
- 1 alho
- Azeite q.b.
- Massa esparguete q.b.
- Noz moscada q.b.
- Tomilho seco q.b.

### Preparação:



Partir a carne e os tomates em pedaços pequenos. Descascar e ralar a cenoura. Picar o alho e juntar ao recipiente do tomate. Refogar a cebola em rodelas, com um fio de azeite, em temperatura média. Quando a cebola estiver translúcida, adicionar o alho picado e o tomate. Deixar refogar mais 2 minutos e adicionar a cenoura e a carne. Aromatizar com tomilho seco e uma pitada de noz moscada e deixar cozinhar em temperatura média, mais ou menos 20 minutos. À parte, cozinhar o esparguete numa panela com água e um fio de azeite (deixo cozer mais 5 minutos que o indicado na embalagem para que o bebé consiga mastigar melhor). Quando a carne estiver cozinhada, retirar e triturar. Voltar a juntar a carne triturada ao refogado de tomate e cenoura e envolver. Se necessário, adicionar mais um pouco de água e voltar a ferver.



## PESCADA COZIDA COM COUSCOUS E LEGUMES



### Ingredientes:

- 90 gr. lombo de pescada
- 40 gr. couscous
- 80 ml. água quente
- 1 florete de brócolos
- 1 florete de couve-flor
- Tomilho q.b.
- Manjeriçãõ seco q.b.
- Azeite q.b.
- Alho em pó q.b.

### Preparação:



Numa panela a vapor, cozinhar a pescada com água, um fio de azeite, uma pitada de alho em pó e de tomilho seco, em temperatura média, cerca de 15 minutos. Aproveitar o vapor para cozinhar os legumes. Numa panela à parte, adicionar o couscous e um fio de azeite e aquecer em temperatura baixa, cerca de 1 a 2 minutos. Adicionar 80 ml de água acabada de ferver e deixar cozinhar até que a água seja absorvida. No final, adicionar uma pitada de manjeriçãõ seco e envolver.





## BULGUR COM FRANGO COZIDO E LEGUMES



### Ingredientes:

- 90 gr. peito de frango
- 40 gr. bulgur
- 80 ml. água quente
- Tomilho q.b.
- Alecrim q.b.
- 1 florete de brócolos
- 1 florete de couve-flor
- Azeite q.b.

### Preparação:



Lavar e cortar os floretes de brócolos e de couve-flor. Partir o peito de frango aos cubos. Numa panela (preferencialmente de vapor), cozinhar o frango em água com um fio de azeite e uma pitada de folhas de tomilho e alecrim seco. Aproveitar a panela de vapor (se possível) e cozinhar os legumes. Caso não seja possível, cozinhar numa panela à parte, apenas em água. Numa outra panela, adicionar o bulgur com um fio de azeite. Aquecer em temperatura baixa, durante 1 ou 2 minutos, e adicionar 80 ml de água acabada de ferver. Deixar cozinhar pelo tempo indicado na embalagem.





## POLENTA DE FRANGO



### Ingredientes:

- 50 gr. sêmola de milho
- 50 ml. água quente
- 50 ml. água fria
- 90 gr. peito de frango
- 1/2 cebola
- 1 alho
- 1 tomate maduro
- Salsa fresca q.b.
- Tomilho q.b.
- Azeite q.b.

### Preparação:



Partir a carne, o tomate e o alho aos bocadinhos e reservar. Refogar a cebola com um fio de azeite. Quando ficar translúcida, adicionar o tomate e o alho e deixar refogar mais 2 minutos, em temperatura média. Adicionar a carne, o tomilho e a salsa fresca aos bocadinhos e deixar cozinhar cerca de 20 minutos. Mexer e verificar se necessita de água. Enquanto a carne cozinha, preparar a polenta. Numa panela, juntar 50 ml de água fria com a sêmola de milho e envolver. De seguida, adicionar 50 ml de água quente e deixar cozinhar, em temperatura baixa, durante 10 minutos. Acertar a consistência da polenta com água quente, se necessário. A polenta está pronta quando tem a consistência de puré.





## TAMBORIL COZIDO E ESPARGUETE COM CREME DE ABACATE



### Ingredientes:

90 gr. tamboril (sem espinhas)

Tomilho q.b.

1/4 laranja

Azeite q.b.

Massa esparguete q.b.

Creme de abacate (ver receita mais à frente)

### Preparação:



Numa panela, adicionar água quente (suficiente para cozer o peixe), algumas folhas de tomilho seco, um fio de azeite e raspa de 1/4 de laranja.

Quando a água ferver, juntar o tamboril e deixar cozinhar durante 15 minutos.

Numa panela à parte, cozinhar o esparguete apenas com água e um fio de azeite (ver indicações da embalagem para tempo de cozedura).

Depois de empratar o tamboril e o esparguete, adicionar o creme de abacate como topping.





## PESCADA NO FORNO C/ BATATA DOCE E LEGUMES



### Ingredientes:

90 gr. pescada

1 batata doce média

1/2 curgete

1 tomate maduro

Salsa fresca q.b.

Tomilho q.b.

Azeite q.b.

Alho em pó q.b.

### Preparação:



Partir os legumes em tiras e a batata em rodela não muito finas. Dispor numa travessa de ir ao forno os legumes, as batatas e a pescada (previamente descongelada). Regar com um fio de azeite e polvilhar com alho em pó. Adicionar o tomilho e a salsa fresca aos bocadinhos. Esmagar 1/4 do tomate e juntar ao peixe e aos legumes. Envolver tudo e levar ao forno por 40 minutos, a 180°C (temperatura e tempo depende de cada forno).





## CREME DE ABACATE



### Ingredientes:

- 1/4 abacate maduro
- 1 florete de brócolos
- 1/4 sumo limão
- 1 colher (sobremesa) azeite
- 2 folhas manjeriço fresco
- Manjeriço seco q.b.

### Preparação:



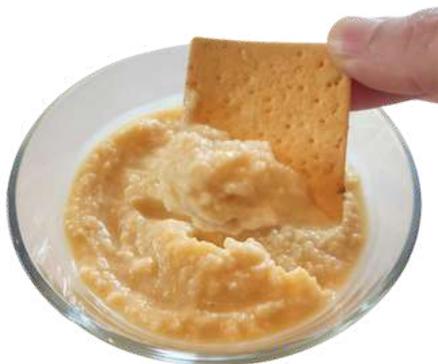
Num copo misturador, juntar todos os ingredientes, com exceção do manjeriço seco, e triturar até obter um creme homogéneo. Verter numa taça e polvilhar com uma pitada de manjeriço seco.

Este creme é ótimo para usar como topping em algumas refeições ou para barrar no pão fresco ou torrado.





## HÚMUS



### Ingredientes:

- 200 gr. grão de bico cozido
- Sumo de 1/4 limão
- 5 colheres (sopa) Azeite
- Alho em pó q.b.
- Tomilho seco q.b.

### Preparação:



Cozer o grão de bico conforme as indicações da embalagem ou comprar já cozinhado (preferencialmente em frascos de vidro). Escorrer a água e juntar num copo misturador o grão de bico, o sumo de limão, o azeite e uma pitada de alho em pó e de tomilho. Triturar tudo até obter um creme homogéneo.

### Dica:

Para a delícia dos adultos, basta adicionar uma pitada de sal fino e outra de pimenta.





## BABY FOOD IDEAS



Continuo a partilhar as receitas que vou criando e cozinhando para a minha bebé e para toda a família, 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.

