

Receitas para grávidas

**RECEITAS REFRESCANTES PARA
OS SEUS DIAS DE VERÃO!**





Receitas refrescantes para os seus dias de verão!



Olá Mamã,

Os dias quentes de verão podem ser desafiantes para a grávida.

A alimentação é um importante aliado para a ajudar a **combater o possível mau estar** que advém da **retenção de líquidos e do inchaço**, que tendem a aumentar nos dias quentes.

É importante **manter-se hidratada** e ingerir alimentos ricos nos nutrientes essenciais para o bom desenvolvimento da gravidez.

Este e-book foi elaborado, especialmente para **mulheres grávidas**, cujas necessidades em alguns nutrientes estão aumentadas.

Aqui encontrará receitas que irão **nutrir positivamente a sua gestação** e, ao mesmo tempo, mantê-la hidratada.

Aqui encontrará receitas que usam e abusam das **frutas de verão**, especialmente **ricas em água** para ajudar na hidratação do corpo.

Não precisa de as experimentar todas no mesmo dia, nem o deverá fazer devido á quantidade de fruta que elas requerem.

Experimente uma por dia.

O seu verão será bem mais nutrido, saudável e refrescante.

Carla Gomes

Nutricionista **bebé4D**



Pequeno-almoço ou Lanche

Smoothie Bowl de Morango

O morango é uma fruta rica em **Vitamina C** (47mg/100g). Esta vitamina ajuda a **estimular o sistema imunitário**. É também rico em **Ácido Fólico** (47mg/100g), essencial na gravidez e cujas necessidades diárias estão aumentadas nesta fase. O Ácido Fólico é um nutriente, particularmente importante, para a **redução do risco de desenvolvimento de deficiências do tubo neural do feto**.

Ingredientes:

- 200 gr de morangos congelados
- 1 iogurte grego natural (não açucarado)
- 3 Colheres de sopa de flocos de aveia



Para o topping:

- 1 Colher de sopa sementes de abóbora
- 3 ou 4 Morangos frescos
- 1 Colher de sobremesa de sementes de chia
- 1 Colher de sobremesa de amêndoa laminada

Confeção:

1. Comece por retirar os morangos do congelador, cerca de 5 minutos antes de preparar esta receita;
2. Num liquidificador coloque os morangos congelados, o iogurte e a aveia e triture tudo até formar uma pasta cremosa. Cerca de 5 a 6 minutos na potência máxima;
3. Coloque o preparado numa tigela e reserve.
4. Como topping prepare uns morangos frescos, que podem ser laminados ou inteiros. Não se esqueça de os lavar muito bem!
5. Acrescente por cima do preparado, os morangos e coloque as sementes de abóbora, a chia e a amêndoa às lascas.
Bom apetite!

Nota: Pode ir variando os toppings.

As sementes de abóbora são ricas em Zinco (6.6 mg/100g), nutriente necessário para o bom desenvolvimento neurológico do bebé.



Refeição

Salada de frango grelhado com espinafres e miolo de amêndoa

Nesta salada terá boas fontes de **Magnésio** e **Cálcio**, nutrientes de suma importância nesta fase.

Durante a gravidez, a mulher tem uma necessidade acrescida do aporte de Magnésio e um consumo adequado deste nutriente está associado à **diminuição do risco de pré-eclâmpsia e de nascimentos prematuros**.

Ingredientes:

- Massa fusilli integral (opcional)
- Folhas de alface, rúcula e espinafres
- ½ Abacate
- Cebola roxa q.b
- 1 Tangerina
- 150 gr de peito de frango
- 20 gr de miolo de amêndoa



Confeção:

1. Comece por cozer a massa apenas com água e sal.
2. Grelhar o peito de frango (+/- 150g), com um fio de azeite, em lume médio, cerca de 5 a 8 minutos de cada lado. Depois de grelhado, desfiar ou partir aos cubinhos. E reservar.
3. Lavar muito bem a mistura de folhas verdes (alface, rúcula e espinafres).
4. Numa taça colocar a massa, misturar as folhas verdes (alface, rúcula e espinafres), o abacate partido em tiras finas, a cebola roxa cortada em meia lua, os gomos da tangerina, o frango e o miolo de amêndoa. E temperar a gosto.

Bom apetite!

Sugestão: Tempere com azeite extra virgem, vinagre balsâmico e cebolinho.

Nota: Lave muito bem as folhas verdes, pois uma vez que são alimentos que irá consumir crus, necessitam de uma boa lavagem/desinfecção, pois podem ser portadores de microrganismos.

Os espinafres são também uma boa fonte de Cálcio, importante para os ossos e dentes saudáveis quer da mãe quer do bebé.



Sobremesa

Gelado de ananás

O **ananás** é uma **fruta perfeita para o verão**, uma vez que **contem bastante água na sua composição**, contribuindo para a manutenção da hidratação do corpo, ajudando assim no combate à **retenção de líquidos**, frequente nos últimos meses de gravidez.

Possui uma enzima, a bromelina, que **facilita a digestão**, tornando-o uma ótima fruta para consumir como sobremesa.

Ingredientes:

- 500 gr de ananás
- 3 Gemas de ovo
- 200 ml de iogurte grego natural
- 100 gr de açúcar amarelo/mascavado/côco



Confeção:

1. Descasque o ananás e corte-o aos cubos pequeninos.
2. Coloque os pedaços de ananás num liquidificador e triture-os até se formar uma pasta cremosa;
3. Antes de utilizar os ovos, faça o teste de frescura: coloque água fria numa tigela e, de seguida, os ovos ainda inteiros. Se forem ao fundo, estão frescos; se ficarem a “boiar” na superfície da água não os deverá utilizar nesta nem em outra receita.
4. Com uma batedeira elétrica bata as gemas de ovo com o açúcar até obter uma mistura cremosa. Reduza a velocidade, adicione o creme de ananás, misturando muito bem.
4. De seguida, adicione o iogurte grego e misture mais uns minutos, até ficar com um creme homogéneo;
5. Coloque numa taça e leve ao congelador cerca de seis horas. Idealmente de um dia para o outro.

Bom apetite!

Esta é uma sobremesa perfeita para quem se quer refrescar com um delicioso gelado e, por porção, não tem demasiadas calorias. No entanto, pode sempre melhorá-la (no caso de, por exemplo, ter diabetes gestacional) e, substituir o açúcar utilizado por stevia em pó.



Bebida Refrescante

Água aromatizada de framboesas e lima

A **água aromatizada** é uma excelente opção para os dias quentes de verão, seja para acompanhar as refeições, seja para beber ao longo do dia.

É uma ótima opção **para substituir sumos ou refrigerantes**, ao contrário desses produtos, esta água **não contém calorias**, não dificultando assim a gestão do aumento de peso na gravidez.

Ingredientes:

- 1 Litro de água mineral
- 100g de framboesas
- 1 Lima ou limão pequeno
- 1 ramo de hortelã
- Gelo a gosto



Confeção:

1. Numa caneca grande coloque as framboesas e a lima, cortada em finas rodela;
2. Adicionar a água, o gelo e a hortelã.

BENEFÍCIOS DA ÁGUA AROMATIZADA

A água aromatizada consiste na mistura de água mineral com frutas, especiarias, ervas, cascas e/ou flores comestíveis. São ótimas opções para se hidratar, especialmente para as Mamãs que não são grandes fãs de água pura.

Os benefícios variam de acordo com os ingredientes utilizados, mas ao utilizar aromatizantes na sua água, irá aproveitar algumas vitaminas e fitoquímicos. Em alguns casos, diversos compostos antioxidantes e bioativos, tendo função anti-inflamatória, termogénica, alcalinizante...

O seu consumo **pode melhorar a digestão, prevenir o envelhecimento precoce celular e fortalecer o sistema imunológico!**

O ideal é prepará-la já com água gelada. E cerca de 3 horas a 30 minutos antes de servir, tempo suficiente para que o sabor fique agradável.

bebê 4D
nutrição