



TUDO O QUE A BARRIGUINHA PRECISA

— RECEITAS SAUDÁVEIS PARA GRÁVIDAS —

*Descubra os ingredientes, as dicas e muito mais neste e-book.
Delicie-se!*





PANQUECAS DE CEVADA
COM BANANA CARAMELIZADA



BATIDO DE BANANA



SALMÃO COM FRUTOS
SECOS E DOCE
DE FRUTOS VERMELHOS



SALADA DE QUINOA
E LEGUMES ASSADOS



TIRAMISÚ DE MORANGO



BOLO DE LIMÃO
E AÇÚCAR DE COCO COM
SEMENTES DE PAPOILA

Em caso de dúvida consulte o seu médico, pediatra ou nutricionista





PANQUECAS DE CEVADA COM BANANA CARAMELIZADA

PARA QUE SE SINTA MAIS LEVE

Para 2 pessoas

A CEVADA AJUDA NA ELIMINAÇÃO DE FLUIDOS E PREVINE INFLAMAÇÕES NAS PERNAS. PARA ALÉM DISSO, AS SUAS PROPRIEDADES AUXILIAM A PRODUÇÃO DE LEITE MATERNO E A SUA CONSEQUENTE SUBIDA.

Para as panquecas

1 chávena de flocos de cevada
1 c. de sopa de açúcar de coco
½ c. de chá de fermento em pó
½ c. de chá de sal marinho
1 ovo
120ml de leite de amêndoa
100g de iogurte natural
½ vagem de baunilha (sementes)
1 c. de sopa de óleo
de coco derretido

Para o topping

1 banana
1 c. de sopa de óleo de coco
1 c. de sopa de açúcar de coco
Frutos vermelhos q.b.

Triture os flocos de cevada até obter uma farinha.

Misture a farinha com o açúcar, o fermento e o sal.

Numa taça, coloque o ovo, o leite, o iogurte e as sementes de baunilha. Bata com uma vara de arames de forma a envolver tudo e junte o óleo de coco.

Junte a mistura do iogurte com os ingredientes secos e envolva bem.

Aqueça uma frigideira antiaderente e verta ¼ de chávena da massa. Assim que ficar bem seco do lado de baixo (cerca de 3 minutos), vire a panqueca para cozinhar do outro lado.

Retire e repita até a massa acabar.

Numa frigideira pequena, junte o óleo com o açúcar de coco e assim que estiver derretido, coloque a banana cortada em fatias médias. Deixe caramelizar de ambos os lados.

Sirva as panquecas com a banana e a respectiva calda e com frutos vermelhos a gosto.





BATIDO DE BANANA

MAIS ALEGRIA PARA OS SEUS DIAS MÁGICOS

Para 2 pessoas

A BANANA AJUDA O CORPO DA GRÁVIDA A PRODUZIR SEROTONINA (RESPONSÁVEL POR MELHORAR O HUMOR). PARA ALÉM DISSO, COMO É RICA EM POTÁSSIO, É UM ÓTIMO ALIADO PARA AS CONTRAÇÕES.

2 bananas grandes

1 ½ chávena de leite de amêndoa

2 tâmaras

1 colher de chá de canela em pó

1 colher de sopa de manteiga

de amêndoa

Descasque as bananas e retire o caroço das tâmaras.

Coloque todos os ingredientes numa picadora e triture durante 2 a 3 minutos.

Sirva bem frio.



SALMÃO COM FRUTOS SECOS
E DOCE DE FRUTOS VERMELHOS

DIGA ADEUS AO STRESS

Para 2 pessoas

A INGESTÃO DE SALMÃO, FRUTOS SECOS E VERMELHOS, MELHORA AS DEFESAS ANTIOXIDANTES DAS GRÁVIDAS, DOS BEBÉS E PODE AINDA AJUDAR NA REDUÇÃO DO STRESS ASSOCIADO À GRAVIDEZ.

2 lombos de salmão

½ chávena de frutos gordos

*à esolha (nozes, pinhões,
amendoins, ...)*

*1 colher de sopa de coco
em flocos*

1 colher de chá alho em pó

1 colher de sopa de endro

1 ovo

1 limão

Sal e pimenta q.b.

*100g de amoras, mirtilos
e framboesas*

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Tempere o salmão com sal, pimenta e sumo de limão. Reserve.

Triture os frutos secos com o coco, o alho em pó e o endro.

Bata o ovo numa tacinha à parte e junte metade aos frutos secos.

Coloque uma camada de frutos secos bem compacta por cima de cada lombo.

Leve ao forno até ficar tostadinho.

Para o doce, coloque os frutos vermelhos, o açúcar e a água num tachinho e deixe ferver em lume médio/alto, mexendo sempre.

Assim que começar a engrossar, acrescente o vinagre e misture bem.

Retire o salmão do forno e sirva com o doce de frutos vermelhos.



SALADA DE QUINOA E LEGUMES ASSADOS

SAUDÁVEL, SABOROSA E CHEIA DE VIDA

Para 2 pessoas

A QUINOA E OS LEGUMES SÃO ÓTIMOS PARA A GRÁVIDA, UMA VEZ QUE FARÁ COM QUE TENHA A DOSE DE PROTEÍNAS E CALORIAS NECESSÁRIAS PARA MANTER A SUA SAÚDE E O DESENVOLVIMENTO DO BEBÉ.

Para a salada

80g de quinoa
200ml de água
1 couve flor pequena
½ abóbora manteiga
2 colheres de sopa de vinagre
1 colher de alho em pó
1 pedacinho de gengibre
1 chávena de kale
1 dente de alho
2 ramos de tomilho
Azeite q.b.
Sal q.b.
Pimenta q.b.

Para o molho

2 colheres de sopa de manteiga
de amendoim
1 colher de sopa de mel
2 limas
1 dente de alho
1 fatia fina de gengibre
2 colheres de sopa de água
Sal q.b.
Pimenta q.b.

Pré-aqueça o forno a 220°C.

Separe os ramos mais pequeninos da couve flor e coloque numa taça.

Junte o vinagre, 2 colheres de sopa de azeite, o alho em pó, o gengibre ralado e tempere com sal e pimenta.

Envolva bem, transfira para um tabuleiro e leve ao forno durante cerca de 30 minutos.

Corte a abóbora em quadrados pequenos, tempere com um fio de azeite, tomilho, sal e pimenta.

Coloque no forno, ao lado da couve-flor.

Num tachinho, deixe a quinoa a tostar, em lume alto, até libertar o aroma, sem queimar.

Junte a água e tempere com uma pitada de sal.

Deixe cozinhar até a água ser toda absorvida. Solte com ajuda de um garfo.

Numa frigideira, salteie a couve kale num fio de azeite com um dente de alho esmagado, sem deixar cozinhar demasiado.

Para o molho, misture todos os ingredientes num copo e triture bem.

Envolva a couve flor, a abóbora e a couve na quinoa e regue com o molho.





TIRAMISÚ DE MORANGO

PARA DAR ENERGIA ÀS FUTURAS MAMÃS

Para 6 pessoas

INGERIDA NO FINAL DO ALMOÇO, ESTA SOBREMESA É UMA EXCELENTE OPÇÃO PARA AJUDAR A COMBATER O SONO E A FALTA DE ENERGIA TÍPICAS DO PRIMEIRO TRIMESTRE DA GRAVIDEZ.

250g de queijo mascarpone
250g de iogurte grego açucarado
60g de açúcar
10 morangos
Bolachas de cappuccino (pode substituir por palitos La Reine)
75ml de café expresso
Amêndoas laminadas e frutos vermelhos para decorar

Bata o mascarpone com o iogurte o açúcar em velocidade média até ficar tudo muito bem misturado.

Em copinhos individuais, coloque 3 bolachas no fundo do copo, regue com um pouco de café e disponha os morangos fatiados na vertical e por cima das bolachas.

Coloque o creme de mascarpone por cima e decore com amêndoas laminadas e frutos vermelhos a gosto.



BOLO DE LIMÃO E AÇÚCAR DE COCO
COM SEMENTES DE PAPOLA

O DOCE SABOR DA NATUREZA

Para 12 pessoas

INGERIDA NO FINAL DO ALMOÇO, ESTA SOBREMESA É UMA EXCELENTE OPÇÃO PARA AJUDAR A COMBATER O SONO E A FALTA DE ENERGIA TÍPICAS DO PRIMEIRO TRIMESTRE DA GRAVIDEZ.

250g de açúcar de coco orgânico

4 ovos

60g de açúcar

10 morangos

Sumo e raspa de 1 limão

160ml de creme de coco

250g de farinha de trigo

1 colher de chá de fermento em pó

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Bata os ovos com o açúcar numa batedeira, em velocidade média/alta até obter um creme fofo.

Junte o sumo e a raspa de limão e o creme de coco. Bata novamente até ficar uniforme.

Adicione a farinha e o fermento e envolva bem com uma espátula.

Coloque a massa numa forma untada com manteiga e polvilhada com farinha e leve ao forno durante cerca de 40 minutos. Faça o teste do palito.



<https://universodobebe.continente.pt/>