



"Delícias para Nutrizes: Receitas Culinárias para uma Amamentação Saudável"



Autora: Cícera Marúzia Grangeiro Martins

Orientação: Anamaria Cavalcante e Silva



Apresentação

Bem-vinda ao maravilhoso mundo da culinária voltado para nutrízes! Este e-book de receitas foi especialmente desenvolvido para ajudar as mães a terem uma alimentação rica em nutrientes que favoreçam a produção do leite materno. Afinal, a alimentação durante a fase da amamentação desempenha um papel fundamental na saúde e no bem-estar tanto da mãe quanto do bebê.

O aleitamento materno é uma estratégia de vínculo, afeto, proteção e nutrição para a criança e constitui a mais sensível, econômica e eficaz intervenção para redução de doenças e mortalidade infantil. A Organização Mundial da Saúde (OMS), Ministério da Saúde (MS) e a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), recomendam que ele seja exclusivo até o sexto mês de vida da criança e complementar até os 2 anos ou mais.

Para a produção de leite, é necessária uma ingestão de calorias e de líquidos além do habitual. Foi com esse objetivo, que resolvemos escrever algumas receitas culinárias com opções de lanches, almoço e/ ou jantar e sobremesas de forma simples, para as nutrízes colocarem em prática.

As autoras

Índice



1. Lanches saudáveis

- Iogurte natural.....4
- Suco de cenoura com laranja e abacaxi.....5
- Vitamina de abacate, banana e aveia6
- Bolo de cenoura com calda de laranja..... 7
- Cuscuz com ovo e atum 8
- Crepioca com queijo..... 9
- Bolo de maçã com aveia10

2. Opções almoço e/ou jantar

- Refogado de quinoa, abóbora/jerimum e batata-doce.....12
- Omelete de sardinha com cenoura13
- Escondidinho de soja com abóbora/jerimum.....14
- Sopa proteica de feijão e carne15
- Bife de fígado bovino com berinjela16
- Salada verde com castanha17
- Farofa rica18

3. Sobremesas Saudáveis e Saborosas

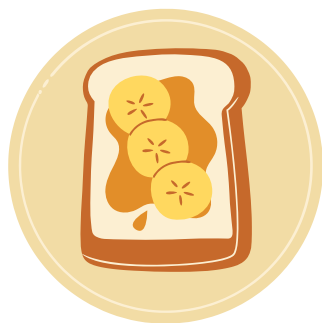
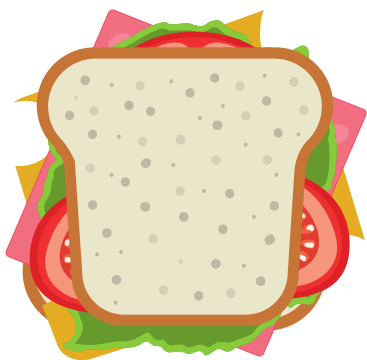
- Panqueca de banana e cacau20
- Sorvete de banana e abacate21
- Doce de abacaxi22



Lanches saudáveis

Refeições Rápidas e Práticas

Os lanches são essenciais para manter os níveis de energia durante o dia e ajudar na produção de leite materno. Neste capítulo, reunimos uma variedade de opções de lanches nutritivos e energéticos, perfeitos para saciar aquela fome entre as refeições.





Iogurte Natural

Ingredientes (rendimento: 1 litro)

- .1 litro de leite integral (saco)
- . 1 copo de iogurte natural integral (com apenas 2 ingredientes)

Modo de preparo

Ferva o leite e espere esfriar (temperatura ideal, até colocar na palma da mão e suportar). Em um recipiente, misture o iogurte natural com um pouco do leite, mexendo bem. Coloque o leite coado em um recipiente com tampa, em seguida adicione a mistura. Deixe o iogurte descansar por 12 h. Conserve o iogurte dentro da geladeira e consuma em até 5 dias.

Dica: Pode ser consumido com frutas, mel de abelha, semente de chia e linhaça.



Suco de cenoura com laranja e abacaxi

Ingredientes (rendimento: 2 porções)

- . 1 cenoura média
- . 1 laranja grande, descascada e cortada em pedaços
- . 1 rodela grande de abacaxi

Modo de preparo

Descasque e corte a cenoura, adicione no liquidificador juntamente com a laranja e o abacaxi. Acrescente 300 ml de água. Bata bem no liquidificador. Não é necessário coar.

Dica: Preferencialmente, consumir sem açúcar.



Vitamina de abacate, banana e aveia

Ingredientes (rendimento: 2 porções)

- . 150 ml de leite integral
- . 1 banana-prata bem madura pequena ou 1/2 banana-prata grande
- . 02 colheres de sopa de abacate
- . 1 colher de sobremesa de mel de abelha

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador. Sirva a seguir.

Dica: pode usar a banana congelada.



Bolo de cenoura com calda de laranja

Ingredientes (rendimento: 12 porções)

- . 2 xícaras de chá rasas de farinha de trigo
- . 1 xícara de chá de açúcar
- . 2 cenouras
- . 3 ovos
- . 1 xícara de chá de óleo
- . 1 colher de sopa de fermento

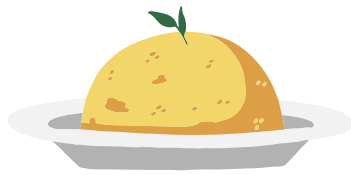
Calda: 4 laranjas grande

Modo de preparo

Corte a cenoura em rodelas. Bata no liquidificador a cenoura, os ovos, o açúcar e o óleo. Em uma vasilha, misture a farinha de trigo e o fermento. Adicione o conteúdo do liquidificador na farinha de trigo e o fermento, mexendo com colher de pau, não use batedeira. Coloque a massa em forma untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo. Leve ao forno médio a 200°C por, aproximadamente, 35 minutos.

Calda: esprema as 04 laranjas, adicione em uma panela o suco e 02 colheres de sopa de mel de abelha. Leve ao fogo baixo, até a calda ficar espessa. Ainda com a calda quente, adicione sobre todo bolo.

Dica: perfure todo o bolo com um garfo ou palito, isso fará com que a calda seja melhor adicionada ao bolo.



Cuscuz com ovo e atum

Ingredientes (rendimento: 1 porção)

- . 1 xícara de chá e 1/2 de massa para cuscuz (seca)
- . 1/2 xícara de chá de água
- . Sal a gosto
- . 1 ovo
- . 1 colher de sopa de atum sem óleo

Modo de preparo

Em uma vasilha coloque a massa de cuscuz, o sal e mexa. Adicione aos poucos a água e mexa bem com os dedos. Deixe descansar por aproximadamente 10 minutos. Em um recipiente de plástico ou de vidro com tampa, que vá ao micro-ondas, coloque o cuscuz aos poucos. Leve ao micro-ondas por 3 minutos. Com um pano retire do micro-ondas e vire a vasilha no prato como um bolo. Faça o ovo mexido com atum, adicione temperos com orégano, açafreão a gosto. Consuma ainda morno.

Dica: para fazer o ovo mexido com atum, adicione 1 fio de azeite, não deixe o azeite esquentar.



Crepioca com queijo

Ingredientes (rendimento:1 porção)

- . 1 ovo de galinha
- . 02 colheres de sopa rasa de goma de tapioca
- . 1 pitada de sal
- . 02 colheres de queijo coalho ralado
- . Orégano à vontade (opcional)

Modo de preparo

Em um recipiente, bata bem o ovo, inicie pela clara e depois a gema, bata bem. Adicione a goma de tapioca e bata novamente (pode bater com um garfo mesmo), até obter uma mistura homogênea. Coloque todo o conteúdo em uma frigideira, antiaderente fogo levemente quente e mantenha em fogo baixo. Deixe por alguns segundos e vire para dourar do outro lado. Recheie com queijo. Sirva-se!

Dica: o recheio pode ser substituído por atum, sardinha, frango e carne moída.



Bolinho de banana, canela e aveia de micro-ondas

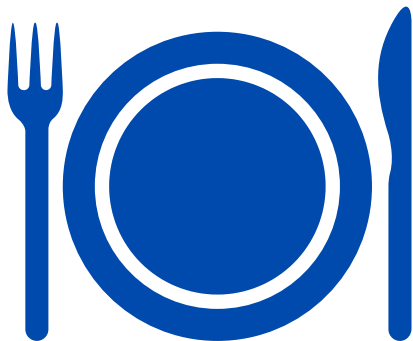
Ingredientes (rendimento:1 porção)

- .1 ovo
- . 01 banana-prata madura
- . 01 colher de sopa cheia de farelo de aveia
- . 1/2 colher de chá de fermento

Modo de preparo

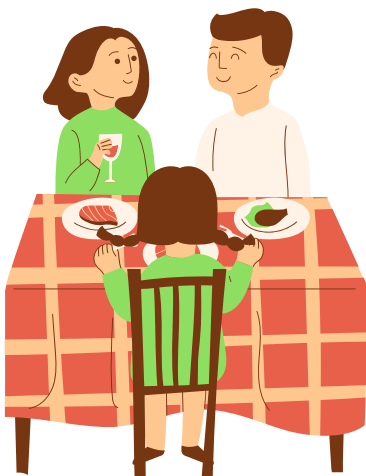
Amasse a banana e bata com ovo, o farelo de aveia e a canela. Por último adicione o fermento e misture. Bata tudo e despeje em uma caneca untada com manteiga, apenas o suficiente para não grudar. Leve ao micro-ondas por 1:30s. Decore o bolinho e sirva com chá de erva-cidreira.

Dica: o tempo de micro-ondas, vai depender da potência.



Almoço e /ou Jantar

Sabemos que a vida de uma mãe é repleta de desafios e que nem sempre é possível dedicar muito tempo à preparação de refeições elaboradas. Neste capítulo, apresentamos receitas rápidas e práticas, perfeitas para nutrizes ocupadas. Desde saladas nutritivas até pratos únicos e saborosos, você encontrará opções que se encaixam perfeitamente em sua rotina agitada.





Refogado de quinoa, jerimum /abóbora e batata-doce

Ingredientes (rendimento: 4 porções)

- . 1 xícara (chá) de quinoa
- . 1 xícara (chá) de batata-doce sem casca (pré-cozida)
- . 1 xícara (chá) de abóbora/jerimum (pré-cozida)
- . 1/2 cebola (pequena) picada
- . Salsa picada a gosto
- . 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- . 1/2 colher (café) de sal
- . Pimenta-do-reino, alho a gosto

Modo de preparo

Cozinhe a batata-doce e a abóbora al dente, reserve. Ferva 2 xícaras (chá) de água. Coloque a quinoa para cozinhar na água fervendo por 10 minutos, a água vai evaporar quase toda. Caso não evapore, retire o excesso com auxílio de uma peneira. Refogue o azeite, a cebola, o alho, até a cebola ficar transparente, coloque a batata-doce, a abóbora/jerimum, a quinoa, a salsa, a pimenta-do-reino, o sal misture bem por 2 minutos. Está pronta para servir, pode colocar num potinho. Pode ser consumida gelada.

Dica: caso deseje a quinoa mais macia, aumente o tempo de cozimento.



Omelete de sardinha com cenoura

Ingredientes (rendimento: 2 porções)

- . 1 lata de sardinha (sem óleo)
- . 1 cebola pequena picadinha
- . 2 ovos grandes
- . 1 cenoura média ralada
- . Sal a gosto

Modo de preparo

Bata bem os ovos. Corte a cebola e coloque junto dos ovos batidos. Acrescente o sal e bata novamente. Pegue a lata de sardinha e tire as espinhas, para quem gosta das espinhas pode deixá-las. Com o garfo amasse junto ao restante dos ingredientes. Leve ao fogo na frigideira com óleo de soja. Fogo baixo, até dourar.

Dica: pode adicionar cheiro verde, salsinha e cebolinha.



Escondidinho de soja com jerimum/abóbora

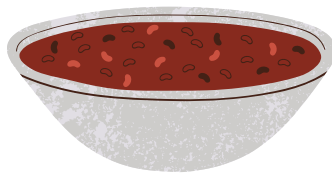
Ingredientes (rendimento: 4 porções)

- . 100 g de proteína de soja texturizada em flocos
- . 1 cebola média
- . Sal a gosto
- . 250 gramas de abóbora/jerimum
- . 1 colher de manteiga
- . Alho, pimenta-do-reino, cebolinha e cheiro verde, molho de tomate, a gosto
- . Queijo coalho ralado (opcional)

Modo de preparo

Deixe a proteína de soja de molho em água fervente por 20 minutos. Enquanto isso, prepare um refogado com a cebola, o alho, o sal, a pimenta e o molho de tomate quando os temperos já estiverem refogados. Deixe levantar fervura e acrescente a proteína de soja, retirada o excesso de água. Cozinhe por aproximadamente 5 minutos, desligue o fogo e reserve. Após retirar a casca da abóbora e cortá-la em pequenos pedaços, cozinhe com água e sal por aproximadamente 30 minutos ou até deixar a abóbora bem cozida. Retire do fogo, retire a água, amasse a abóbora com um garfo. Acenda o fogo e adicione a manteiga, mexendo sempre até que se transforme em purê bem molinho. Coloque a proteína de soja em uma forma cobrindo todo o fundo. Em seguida acrescente o purê. Leve ao forno em temperatura média até o queijo dourar.

Dica: prefira a abóbora/jerimum, cabotiá ou jacaré.



Sopa proteica de feijão com carne

Ingredientes (rendimento: 3 porções)

- . 200 gramas de carne moída
- . 1 chuchu
- . 2 cenouras
- . 3 batatas-inglesas
- . 3 conchas de feijão cozido (sem caldo)
- . 02 tomates sem pele
- . Cebola, alho, pimentão, pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Coloque a carne moída na panela de pressão. Tempere com a cebola picada, o pimentão, alho e a pimenta-do-reino. Misture tudo, dê uma refogada. Acrescente água para cobrir a carne. Feche a panela e cozinhe por 15 min depois que pegar pressão. Abra a panela (com cuidado) e acrescente o tomate e os legumes picados, se for necessário, acrescente água para cobrir os legumes. Feche a panela novamente e cozinhe por mais 7 min. Enquanto isso, quebre o espaguete em pequenos pedaços e coloque para cozinhar numa panela à parte, deixe al dente, pois ele vai amolecer mais quando for adicionado à sopa. Bata o feijão cozido no liquidificador e reserve. Adicione a mistura do feijão ao preparado de carne, macarrão e legumes. Se for preciso, acerte o sal a seu gosto.

Dica: Se achar que a sopa está com o caldo grosso, acrescente um pouco de água.

A sopa de feijão, também fica uma delícia, sem a carne.



Bife de fígado bovino com berinjela

Ingredientes (rendimento: 2 porções)

- . 300 gramas de bife de fígado bovino
- . 1 berinjela média
- . 1 cebola cortada em rodelas
- . 1 pimentão
- . Sal, pimenta-do-reino, a gosto

Modo de preparo

Corte o fígado em tiras e tempere com sal e limão. Deixe descansar por 10 minutos. Em uma panela coloque a manteiga e depois o fígado. Acrescente a berinjela, cebola, pimentão, sal e pimenta-do-reino e mexa bem. Cozinhe por aproximadamente 15 minutos em fogo baixo.

Dica: Sirva com arroz branco, farofa rica e salada verde!



Salada verde com castanha

Ingredientes (rendimento: 2 porções)

- . 8 folhas de alface-crespa (previamente higienizadas)
- . 8 folhas de alface-americana (previamente higienizadas)
- . 1 xícara de vagem cozida al dente
- . Rodelas de tomate ou tomate-cereja para decorar
- . 1/2 xícara de chá de castanha de caju

Modo de preparo

Corte as folhas de alface em tiras finas, distribua em um recipiente específico para salada. Em seguida, adicione a vagem, tomate e as castanhas. Tempere com azeite de oliva, limão, sal quando for consumir.

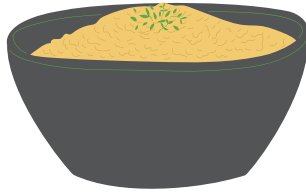
Dica de Ouro!

Como higienizar folhosos Prepare a solução clorada:

1 colher sopa de água sanitária sem cheiro
em 2L de água.

Deixe agir por 15 min.

Lave bem com água corrente.



Farofa rica

Ingredientes (rendimento: 2 porções)

- . 6 xícaras de chá de cuscuz cozido
- . 250 gramas de acém bovino picado
- . 1 cenoura ralada
- . 3 folhas de couve manteiga
- . 5 dentes de alho
- . Azeite de oliva

Modo de preparo

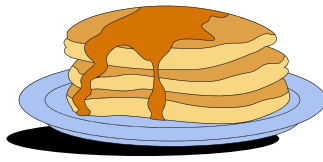
Em uma frigideira, frite a carne, e depois acrescente a cebola, o alho até dourar. Em seguida adicione a cenoura e a couve, tampe a panela e cozinhe em fogo baixo. Adicione o cuscuz.

Dica: pode adicionar cheiro verde ou salsinha após adicionar o cuscuz.



Sobremesas Saudáveis e Saborosas

Precisamos de um docinho ocasional para alegrar o dia. Neste capítulo, compartilhamos receitas de sobremesas saudáveis e saborosas!



Panqueca de banana com cacau

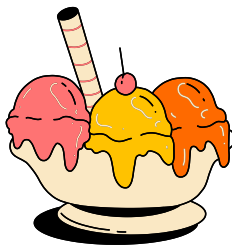
Ingredientes (rendimento: 1 porção)

- . 01 colher de sopa de aveia em flocos finos
- . 01 banana (bem madura) amassada
- . 01 ovo
- . 1/2 colher de chá de cacau em pó 100%

Modo de preparo

Misture bem todos os ingredientes e asse em frigideira antiaderente (não necessita adicionar óleo), leve ao fogo baixo até dourar.

Dica: pode ser consumida com 01 fio de mel de abelha.



Sorvete de banana e abacate

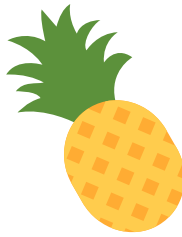
Ingredientes (rendimento: 1 porção)

- . 01 banana média congelada
- . 02 colheres de sopa de abacate
- . 50 ml de água filtrada

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicionando a água, lentamente, até virar uma massa homogênea. Sirva-se!

Dica: pode ser consumido com granola.



Doce de abacaxi

Ingredientes (rendimento: 3 porções)

- . 01 abacaxi maduro
- . 02 colheres de sopa de mel de abelha
- . Canela em casca (opcional)

Modo de preparo

Descasque o abacaxi, corte em cubos pequenos. Adicione em uma panela a canela e leve ao fogo baixo até soltar toda água. Por último, adicione o mel de abelha. Consuma gelado!

Dica: pode ser consumido com coco ralado.



Autora: Cícera Marúzia Grangeiro Martins
Orientadora: Anamaria Cavalcante e Silva