

As minhas primeiras refeições

Intermarchê

Receitas e dicas da nutricionista Lillian Barros
e de Rui Marques de "A PITADA DO PAI"

www.intermarche.pt



Aprenda o bê-á-Bá da alimentação sólida para bebês.

O início da alimentação sólida na vida dos nossos bebês é sempre um marco emocionante! Se por um lado é sinal que estão a crescer e estão saudáveis, por outro lado é o começo de muitas dúvidas por parte dos pais. Não tem a certeza por onde começar? Relaxe! Nós explicamos e deixamos várias dicas para tornar as refeições do seu bebê mais nutritivas e divertidas.



ÍNDICE

CONSELHOS NUTRICIONAIS	pág. 4
PAPAS	pág. 6
SOPAS	pág. 8
BABY-LED WEANING	pág. 11
HIGIENE	pág. 12
PRODUTOS INTERMARCHÉ	pág. 13
SOBREMESAS	pág. 14
FRUTA	pág. 17
BOLACHAS	pág. 18
MIMOS PARA A MAMÃ!	pág. 20







A NOSSA ESPECIALISTA



O QUE DEVE COMER O SEU BEBÉ?

Desde a importância do leite materno até à transição para os primeiros líquidos e alimentos, os primeiros 12 meses do seu bebé são cruciais para desenvolverem o paladar e até socializarem. Aproveite todos os momentos e refeições. Desfrute.

O leite materno tem tudo o que o seu bebé precisa, mesmo quando entramos na primeira fase de introdução de alimentos, habitualmente entre os 4 e 6 meses. Idealmente, a transição deve ser acompanhada da amamentação devido ao seu poder nutritivo e benefícios para o seu filho.

ENTRE OS 4 E OS 6 MESES: O GRANDE PONTO DE PARTIDA NA ALIMENTAÇÃO DO SEU BEBÉ

Está na hora de diversificar a alimentação do seu bebé. A alimentação complementar resulta do facto de o leite materno e/ou fórmula já não serem, por si só, suficientes para satisfazer as exigências nutricionais do lactente.

Vamos começar a oferecer novos alimentos, texturas, odores e sabores. Esta introdução deve ser faseada, respeitando as capacidades de cada bebé, sem dramas, mas com uma boa dose de paciência e persistência. A oferta de novos alimentos deve ter intervalos de 3 dias entre si, para conseguir verificar algum tipo de desconforto após a introdução.

A fase da diversificação alimentar é uma etapa muito importante e com carácter emocional e de estruturação de comportamentos para a vida, dado que este período permite que se estabeleçam hábitos alimentares saudáveis. Comece pelas sopas, papas e/ou fruta. A partir deste momento será interessante começar também a oferecer água ao seu bebé.

A photograph showing several whole carrots and a large slice of cantaloupe melon on a white surface.

A PARTIR DOS 6 MESES: RUMO À INTRODUÇÃO DA CARNE

A colher e o prato são novas experiências que ajudam o seu pequenote a desenvolver a coordenação entre a mão e a boca. À base inicial podemos diversificar e oferecer novos sabores: a nabiça, nabo ou couve-flor. A sopa ao almoço começa a ser realidade. A carne como o frango já está a ser descoberto tal como a variedade de frutas.

A white bowl filled with a clear soup containing small pieces of white chicken, orange carrot slices, and green broccoli florets.

A PARTIR DOS 7-8 MESES, O QUE COMER?

7-8 meses parece ser o momento em que se deve incentivar a introdução de novas texturas, com alimentos progressivamente menos triturados, e deixar comer à mão sempre que assim entender. Deixe-o explorar. Está na altura de considerar a introdução progressiva de outros alimentos como ovo, leguminosas e iogurte. Deverá partilhar com o seu médico pediatra a estratégia e o momento certo para o seu bebé, ou procurar a ajuda de um nutricionista. Aos 12 meses, o seu bebé grande já pode começar as refeições em família e à sua medida.

PAPAS CASEIRAS VERSUS INSTANTÂNEAS, O QUE ESCOLHER?

As papas confeccionadas em casa, para além de mais económicas, são uma ótima forma de explorarmos as combinações de diferentes cereais que mais agradam o nosso bebé, fugindo do processado, industrializado e da adição desnecessária de açúcar de algumas opções existentes no mercado. Existem várias receitas interessantes que facilitam a vida dos pais.



PAPAS DE AVEIA E PERA A PARTIR DOS 4/6 MESES

INGREDIENTES

- 60 g de farinha de aveia
- 2 peras maduras (partidas aos cubinhos)
- 200 ml água
- 1 pau de canela (a partir dos 8 meses)

MODO DE PREPARAÇÃO

Lave e descasque as peras e corte-a em cubinhos. Num tachinho, coloque a aveia, as peras, a água e o pau de canela.

Vá mexendo e deixe levantar fervura. Mantenha a lume brando, por 5-7 minutos, vá mexendo para evitar que a aveia se agarre ao fundo do tacho.



PAPAS CASEIRAS COM FARINHA DE ARROZ E BANANA

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de Farinha de arroz PorSi BIO
- ½ Banana
- ½ chávena de Bebida vegetal PorSi BIO ou Água
- q.b Canela PorSi (opcional)

DICAS: Pode usar maçã em vez de banana e farinha de aveia ou quinoa em vez de farinha de arroz.

MODO DE PREPARAÇÃO

Comece por colocar a bebida vegetal e a banana partida às rodelas num tacho ou panela e deixe cozer. Triture e vá juntando a farinha de arroz até engrossar. Sirva e decore com rodelas de banana.



SOPAS

UM, DOIS, TRÊS, UMA COLHER DE CADA VEZ!

Se o seu filho começou agora a alimentação sólida, saiba que não precisa preparar uma sopa nova todos os dias. Ufa! Mas, claro, é preciso levar algumas coisas em consideração. As primeiras sopas podem parecer um bicho de sete cabeças, mas, na verdade, são o primeiro passo para a mudança para a alimentação sólida. É altura de ir introduzindo novos ingredientes, novos sabores e novas texturas.



REGRAS BÁSICAS NA HORA DE PREPARAR AS PRIMEIRAS SOPAS DO SEU FILHO:

- A sopa aguenta no frigorífico 4 ou 5 dias, no máximo.
- Também pode fazer várias sopas em maior quantidade e congelar em doses individuais (coloque etiquetas com a data de congelação e com os ingredientes).
- Os legumes devem ser introduzidos um a um, com intervalos de 3 a 5 dias entre eles, para ser mais fácil detetar alguma alergia.
- Não junte demasiada água à sopa para evitar ter de deitar fora o excesso porque as vitaminas ficam na água.
- Não se deve adicionar sal, pelo menos até aos 12 meses.
- A melhor gordura que deve usar é o azeite.
- Não deve cozer o azeite e sim colocá-lo no final da sopa feita.





CREME DE MILLET E ABÓBORA

A PARTIR DOS 9 MESES

INGREDIENTES

- 4 colheres de millet
- 1/2 abóbora
- 250 gr de couve flor (ou brócolos)
- 1 cebola pequena
- 250 ml de água

MODO DE PREPARAÇÃO

Comece por demolhar o millet, pelo menos 1 a 2 horas antes de preparar a sopa.

Num tacho coloque o millet e os restantes ingredientes, cubra com água e deixe cozer até os legumes e o millet estarem cozidos.

Triture e adicione um fio de azeite.



CREME DE BRÓCOLOS

A PARTIR DOS 4/6 MESES

INGREDIENTES (4 DOSES)

- 1 brócolo pequeno (100 g)
- 1 pedaço de abóbora
- 2 batatas
- 2 dentes de alho
- 2 c. de sopa de azeite
- + 30 g de carne de aves, peixe ou tofu (por dose)

MODO DE PREPARAÇÃO

Cozer os legumes. Quando estiverem tenros, triturar.

Desligar o lume, finalizar com um fio de azeite e voltar a triturar. Adicionar cerca de 30 g da fonte proteica à escolha por cada dose de sopa.

CREME DE FEIJÃO A PARTIR DOS 8 MESES

INGREDIENTES

- 80 g de feijão cozido
- 2 cenouras
- 1 couve-flor pequena
- ½ alho francês
- 2 c. de sopa de azeite
- + 30 g de carne magra, pescada, tofu ou 1 ovo (por dose)

MODO DE PREPARAÇÃO

Cozer os legumes. Quando estiverem tenros, adicionar o feijão cozido e triturar.

Desligar o lume, finalizar com um fio de azeite e voltar a triturar.

Adicionar cerca de 30 g da fonte proteica à escolha por cada dose de sopa.



CREME DE CENOURA A PARTIR DOS 4/6 MESES

INGREDIENTES

- 2 cenouras médias ou 1 pedaço de abóbora
- 2 curgetes médias ou 2 batatas
- 1 cebola pequena
- 2 c. de sopa de azeite
- + 30 g de carne de aves, peixe ou tofu (por dose)

MODO DE PREPARAÇÃO

Cozer os legumes. Quando estiverem tenros, triturar.

Desligar o lume, finalizar com um fio de azeite e voltar a triturar. Adicionar cerca de 30 g da fonte proteica à escolha por cada dose de sopa.



BABY-LED WEANING

A partir dos 6 meses de idade o seu bebé já pode comer pequenos alimentos sólidos, e é nesta altura que ele começa a descobrir um novo mundo de paladares, texturas e sabores. O BABY LED-WEANING (bebés que se alimentam sozinhos) é um conceito que promove uma alimentação variada e saudável, com grandes benefícios para os bebés: vamos ajudar a desenvolver a confiança e independência, além de contribuir para uma dieta e crescimento saudáveis.

LEGUMES ASSADOS

INGREDIENTES

- q.b Abóbora Programa Origens
- q.b Alho francês Programa Origens
- q.b Beringela
- q.b Batata Doce Programa Origens
- q.b Curgete Programa Origens
- q.b Grão PorSi

MODO DE PREPARAÇÃO

Partimos tudo em palitos e temperamos com uma pitada de sal, oregãos e tomilho. No grão adicionamos também uma pitada de cominhos.

Regamos com um fio generoso de azeite e levamos a assar bem.

Guardamos no frigorífico e vamos servindo.



DICAS PARA FACILITAR A DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR DO SEU BEBÉ

O paladar do seu bebé está em desenvolvimento. E as refeições são memórias e histórias que ficam para sempre. Divirta-se na hora de refeição! Escolha os momentos certos, calmos e onde o seu filhote se sinta confortável e seguro. Experimente:

- Conversar com ele durante a refeição, olhar nos seus olhos;
- Não o deixe sozinho. Ele está a descobrir “coisinhas novas” e precisa da sua presença;
- Dê o alimento calmamente. Deixe-o experimentar pegar, saborear e brincar;
- Não o force a comer, mas esteja atenta aos sinais de fome e saciedade;



5 DICAS PARA A HIGIENE DO SEU BEBÉ

CAUIDADOS COM O BANHO:

Não é obrigatório dar banho todos os dias ao seu bebê, mas é importante que ele esteja sempre limpo e isso passa por uma observação atenta à higiene geral. No dia do banho, é importante que a água da banheira esteja a uma temperatura morna, a rondar os 37/38°. Lave bem entre as articulações e atrás das orelhas, visto serem as zonas que costumam acumular mais sujidade.

CAUIDADOS COM A MUDA DE FRALDA:

A muda de fralda é um dos momentos mais importantes na rotina diária de um bebê. Utilize fraldas com elevado poder de absorção para manter a pele seca o máximo tempo possível. Limpe bem o rabinho, idealmente com água morna ou toalhas descartáveis. Depois, deixe a pele secar e aplique um creme hidratante para evitar assaduras.

CAUIDADOS COM OS OLHOS:

Sempre que existirem pequenas remelas ou outras secreções perto dos olhos do bebê, lave-os cuidadosamente usando compressas e soro fisiológico. Utilize sempre uma compressa nova em cada olho, para evitar a disseminação de bactérias e sujidades.

CAUIDADOS COM AS UNHAS:

É importante que as unhas do seu bebê estejam sempre bem cortadas, por muito que lhe possam parecer frágeis ou mesmo inofensivas. Desta forma, vai evitar que ele se arranhe inadvertidamente perto dos olhos ou no nariz. Utilize uma tesoura própria para bebés (de pontas arredondadas) ou uma lima própria para unhas de bebê.

CAUIDADOS COM O NARIZ:

Utilize soro fisiológico para limpar o nariz do seu bebê. Se for necessário retirar alguma secreção utilize a ponta de uma compressa, adotando movimentos cuidadosos e suaves. Ter as vias respiratórias desobstruídas é fundamental para garantir noites de sono reparadoras para o bebê e para os pais.

CAUIDADOS COM OS OUIDOS:

Se notar acumulação de sujidade na zona da orelha ou perto dos ouvidos, limpe sempre com recurso a uma compressa suave. Evite usar cotonetes perto do interior ouvido, remetendo a sua utilização para zonas exteriores da orelha onde normalmente costuma existir acumulação de sujidade.

MARCA
A NOSSA
PORSi

#PorSiPeloSeuBebé



**Estamos cá para ajudar a cuidar do seu maior tesouro:
O seu Bebé.**

Experimente a nova gama de Fraldas e Toalhitas
e comprove que a **Qualidade fala... Por si!**

SOBREMESAS

A melhor forma de terminar a refeição

As sobremesas podem ser uma tentação ou um complemento saudável e sem culpa das refeições, tudo está na opção que fazemos. Por isso, é importante que desde os primeiros anos se consiga introduzir sobremesas saudáveis, pouco calóricas, ricas em nutrientes naturais e em sabor. Um dos segredos é conjugar uma cor aliciante, de fruta por exemplo, com o sabor de outros ingredientes geralmente menos vistosos, mas com muito sabor como a manteiga de amendoim ou o coco.



PANQUECAS DE AVEIA E BANANA

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 banana madura
- 5 colheres de sopa aveia (preferencialmente sem glúten)
- Canela (opcional)
- Sementes (por exemplo chia, linhaça (opcional))

DICA: Acompanhe com Gelado de Banana e dê formatos divertidos às panquecas

MODO DE PREPARAÇÃO

Numa taça esmigalhe a banana. Adicione a aveia. Junte o ovo, a canela e as sementes. Mexa bem.

Deixe repousar uns 10/15 minutos.

Faça as panquecas numa frigideira anti-aderente (não necessita de adicionar qualquer gordura)



GELADO DE BANANA

INGREDIENTES

- 2/3 bananas congeladas
- 1 iogurte sólido PorSi natural
- 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim PorSi

MODO DE PREPARAÇÃO

Coloque todos os ingredientes num robot de cozinha e triture bem, até obter a consistência desejada.

Sirva em tacinhas.

Fica ótimo com Crepes ou Panquecas





MUFFINS DE AVEIA, CENOURA E MAÇÃ A PARTIR DOS 6 MESES

INGREDIENTES

- 100 g de farinha de aveia
- 100 g de cenoura
- 100 g de maçã
- 50 ml bebida vegetal de arroz não adoçado ou leite materno
- 1 pitada de fermento

NOTA: Pode mudar mais tarde, após a introdução do ovo e das sementes na dieta da criança esta receita pode ser acrescida destes ingredientes.

MODO DE PREPARAÇÃO

Cozer as maçãs e as cenouras (sempre que possível a vapor) e reduzir a puré. Deixar arrefecer.
Pré-aquecer o forno a 180°C
Num recipiente colocar todos os ingredientes e misturar bem.
Verter a mistura em formas de silicone.
Levar ao forno por cerca de 15 minutos.
Retirar e deixar arrefecer.



PAPINHAS DE MILLET E PERA A PARTIR DOS 8 MESES

INGREDIENTES

- 6 c sopa de flocos de aveia
- 4 c sopa de millet
- Canela em pó a gosto ou farinha de alfarroba q.b.
- 2 pêras
- 500ml de água ou leite ou bebida vegetal

MODO DE PREPARAÇÃO

Juntar todos os ingredientes e deixar cozinhar mexendo regularmente durante cerca de 20-30 minutos. Juntar mais água durante o processo caso fique muito espessa.
No final pode triturar para ficar sedosa.
Deixar arrefecer e servir ou reservar para mais tarde.



SOBREMESAS



SALADA DE FRUTA ASSADA COM CHÁ

INGREDIENTES

- Chá de camomila PorSi BIO, hortelã ou lúcia-lima PorSi
- 3 Pêras PorSi Programa Origens
- 3 Maçãs Programa Origens
- Uvas
- Canela em Pó PorSi
- Mel ou açúcar de coco PorSi
- Frutos secos (noz ou amêndoa laminada) PorSi

MODO DE PREPARAÇÃO

Comece por fazer o chá/infusão.

Parta as maçãs e a pêras em “gomos”.

Coloque num tabuleiro, junte as uvas e os frutos secos. Adicione o mel e a canela em pó em envolva bem.

Cubra com cerca de 250/300 ml de chá. Leve ao forno a assar cerca de 30/35 minutos a 180°C.

Sirva com framboesas frescas e crumble por exemplo.



GELATINA DE MORANGO

INGREDIENTES

- 2 maçãs trituradas
- 300 ml de água
- ½ colher de sopa de agar agar
- 1 chávena de morangos

DICA: Para que a fruta (morangos, kiwis) não coza e altere o sabor, junta-se apenas no final. Se quiser pode colocar pedaços de morango ou kiwi antes de levar ao frigorífico.

SUGESTÃO: Se quiser adicionar junte 1 colher de sopa de xarope de tâmaras ou mel.

MODO DE PREPARAÇÃO

Comece por triturar as maçãs juntamente com umas colheres de sopa de água.

Adicione água para perfazer 400ml.

Num tacho coloque este sumo e o de agar-agar em pó.

Deixe ferver por cerca de 3 a 5 minutos e vá mexendo.

À parte vá triture os morangos adicionando um pouco de água.

Retire o preparado de maçã do lume e junte os morangos triturados, mexa bem e distribua por tacinhas. Leve ao frigorífico por de 1 hora.



A fruta é um dos primeiros alimentos que introduzimos na alimentação sólida. Para os bebês, a fruta é um doce cheio de sabor e carregado de nutrientes, como vitaminas e minerais, que são fundamentais para a sua saúde.

As frutas mais bem aceites costumam ser a banana, a maçã, a pêra, a papaia, a manga, o abacate e o pêssego. Mais tarde, entram outras como o morango, as framboesas, os mirtilos ou a laranja!

COPINHOS DE FRUTA

INGREDIENTES

- 2 ou 3 Inhames cozidos
- 1 chávena de Framboesas Programa Origens (frescas ou congeladas)
- 1 a 2 unidades de Banana PorSi Programa Origens (ou maçã frescas ou congeladas)
- 1 a 2 colheres de sopa de Água (se necessário)

DICA: Guarde o inhame e triture com a fruta à medida que vão comendo. Assim ficam sempre frescos.

MODO DE PREPARAÇÃO

Lave bem os inhames e coloque-os numa panela a cozer durante 5 a 10 minutos aproximadamente ou até conseguir espetar o garfo.

Descasque-os e coloque no copo do liquidificador ou robô de cozinha. Adicione as framboesas, a banana e triture. Se necessário adicione água até obter a textura desejada.

MAÇÃ COZIDA COM CANELA A PARTIR DOS 4/6 MESES

INGREDIENTES

- 1 maçã
- 1 pau de canela (a partir dos 8 meses) Casca de limão)

MODO DE PREPARAÇÃO

Cozer a maçã num tacho com água, um pau de canela e casca de limão. Triturar até formar um puré ou servir cortada aos pedacinhos.



FRUTA

BOLACHAS

UM COMPLEMENTO QUE É TÃO SABOROSO COMO DIVERTIDO!

O seu bebé está a crescer e vai sentir apetite muitas vezes por dia. Uma boa forma de complementar a sua alimentação é introduzindo pequenas bolachas caseiras à dieta, que devem ser ricas em cereais, fruta e vitaminas essenciais. Descubra aqui as mais recomendadas para cada etapa. Eles vão adorar!



BOLACHAS DE BANANA A PARTIR DOS 6 MESES

INGREDIENTES (6-10 bolachas):

- 1 banana da madeira
- 50 g de flocos de aveia
- Canela q.b. (a partir dos 8 meses)
- Raspa de laranja (opcional)

MODO DE PREPARAÇÃO

Esmagar bem a banana até formar uma papa. Adicionar os flocos de aveia e envolver bem. Forrar um tabuleiro com papel vegetal. Formar pequenas bolinhas e achatá-las formando pequenas bolachas.

Levar ao forno pré-aquecido a 175 graus até estarem crocantes (~15 minutos).

BOLACHAS DE FRUTA E AVEIA

INGREDIENTES

- 2 bananas (maduras)
- 1 maçã ralada (ou 1 cenoura ralada)
- 2 chávenas aveia (mal cheias) – pode triturar e usar a farinha
- uma mão cheia de passas de uva douradas (moles) ou 4 ameixas secas
- raspa de laranja (opcional)
- um fio azeite (para ligar)

MODO DE PREPARAÇÃO

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Comece por esmagar ou triturar a banana e a maçã.

Adicione a aveia, as passas, o fio de azeite e a raspa de laranja. Mexa bem.



BOLACHAS DE AVEIA E COCO

A PARTIR DOS 9 MESES

INGREDIENTES

- 150 gr coco ralado
- 60 gr farinha de arroz
- 60 gr farelo de aveia (ou flocos de aveia)
- 1 cenoura ralada
- 2 figos frescos picados (ou ameixas secas)
- 2 ovos (ou “ovos” de linhaça)
- 1 colher de sopa de xarope tâmaras (pode adoçar com maçã ralada)
- amêndoa em palitos (opcional)

DICA: O truque para os ovos de linhaça é por cada colher de sopa de linhaça moída, junte 3 colheres de sopa água morna, por cada ovo que quer substituir.

MODO DE PREPARAÇÃO

Pré aqueça o forno a 180°C.

Numa taça coloque o coco ralado, as farinhas, a cenoura ralada e os ovos. Mexa bem.

Adicione as passas de figo picados e o xarope de tâmaras. Faça biscoitos (mais altos) ou bolachinhas (mais rasas), como preferir. Coloque sobre papel vegetal num tabuleiro e leve ao forno cerca de 10 mins, ou até atingir a consistência desejada.



BOLACHAS DE ESPELTA A PARTIR DOS 10 MESES

INGREDIENTES

- 2 bananas maduras (pequenas) (ou 1 maçã triturada)
- 1 colher de xarope de tâmaras (opcional)
- 1 chávena de farinha de espelta
- ½ chávena de farinha de coco
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- Canela em pó (a gosto)
- Raspa de laranja
- ½ colher de café de fermento

MODO DE PREPARAÇÃO

Numa taça comece por esmagar a banana, junte o xarope de tâmaras e mexa bem.

Adicione as farinhas e a canela e mexa bem.

Junte o fermento e a raspa de laranja e ponha as mãos na massa.

Faça uma bolinha com a massa e envolva em película aderente. Leve ao frigorífico cerca de 30 mins.

Preaqueça o forno a 180°C.

Estenda a massa e corte com as forminhas que quiser.

Leve ao forno cerca de 10 mins ou até atingir a consistência necessária.

Delicie-se saudavelmente em família.



**MIMOS
PARA
A MAMÃ!**

REFEIÇÕES FÁCEIS PARA AS NOITES MAIS COMPLICADAS.



OVERNIGHT OATS COM MANTEIGA DE AMENDOIM

INGREDIENTES:

- 200 ml de Bebida de aveia PorSi BIO sem adição de açúcar
- 2 colheres de sopa de Flocos de aveia PorSi VivaBem
- 1 colher de sopa de sementes de Chia PorSi VivaBem
- 1 colher de sopa de Manteiga de Amendoim PorSi
- 1/2 Banana
- q.b. Canela PorSi em pó
- 1 colher de chá de Amêndoa Laminada PorSi

MODO DE PREPARAÇÃO

Junte à bebida de origem vegetal, os flocos de aveia, a chia e a manteiga de amendoim.

Deixe repousar no frigorífico durante a noite.

Na manhã seguinte junte a fruta laminada, canela e as amêndoas tostadas. E está pronto!

DICA: Pode escolher outra bebida vegetal, de amêndoa, arroz ou coco.





QUICHE SEM BASE

INGREDIENTES:

- 5 unidades de ovo PorSi BIO
- 1 mão cheia de Espinafres Baby Programa Origens
- 1 iogurte Natural PorSi magro
- 3 a 4 unidades de cogumelos PorSi BIO
- 5 unidades de Tomate cereja PorSi BIO
- 2 tiras de Pimento Vermelho PorSi BIO
- 1 Cenoura Ralada PorSi Programa Origens
- 1 bife de Frango PorSi
- q.b. Pimenta Preta PorSi
- q.b. Açafrão PorSi
- q.b. Sal Marinho PorSi
- 4 unidades de Azeitonas pretas sem caroço PorSi
- 1 fio de Azeite Virgem Extra PorSi Select

NUTRIENTES PARA NUTRIR

Amamentar é uma experiência marcante. O leite materno é de longe a melhor fonte de vitaminas e nutrientes essenciais para o seu bebé, mas ao amamentar está também a nutrir uma relação que é para a vida toda. É uma tarefa muito importante e queremos que se sintam bem e preparadas, a começar pela sua alimentação. Confira aqui algumas receitas e dicas de alimentação saudável para recém mamãs.

MODO DE PREPARAÇÃO

Numa frigideira com um fio de azeite cozinhe o bife de frango, temperado com um pouco de pimenta preta a gosto. Reserve e depois de arrefecido corte em pequenos cubos.

Parta os ovos para um recipiente e bata-os com uma pitada de sal, pimenta preta e açafrão a gosto. Junte os espinafres e triture com uma varinha mágica até obter uma mistura homogénea.

Envolva com o iogurte magro (em alternativa pode optar por utilizar 150ml de leite magro, bebida de arroz, queijo quark ou iogurte grego magro). Lamine os restantes ingredientes para rechear a sua quiche.

Coloque os ingredientes na forma de silicone ou forma de outro material, desde que antiaderente e preencha com os ovos batidos. Se preferir pode utilizar uma folha de papel vegetal para proteger a sua forma redonda habitual para ser fácil desenformar sem pegar.

Leve ao forno pré-aquecido a 180° C ventilado durante cerca de 35 minutos ou o tempo suficiente para ficar cozinhado. Deixe arrefecer para se tornar mais firme, desenforme e sirva em fatias individuais.

ALIMENTAR-SE BEM É BOM PARA SI E PARA O SEU BEBÊ.

DICAS DE ALIMENTAÇÃO DURANTE A AMAMENTAÇÃO

Não coma em quantidade, mas sim em qualidade. Principalmente alimentos ricos em proteínas, algumas vitaminas (como A, C e E) e sais minerais, como zinco, selênio e potássio.

Dietas vegetarianas ou vegans não são contraindicadas, mas em alguns casos é recomendado a inclusão de suplementos ricos em cálcio, vitamina D e vitamina B12.





EMPADÃO DE PERU COM PURÉ DE COUVE FLOR

INGREDIENTES:

- 1 a 2 unidades de Couve Flor
- 3 mãos de Espinafres baby PorSi Programa Origens
- 1 molho de Coentros PorSi Programa Origens
- 6 hastes de Cebolinho PorSi Programa Origens
- 100ml de Bebida de arroz PorSi
- 600g de carne picada de Peru ou Frango, Atum ou Bacalhau PorSi
- 1 Cebola Roxa
- 1 dente de Alho PorSi Programa Origens
- 1 folha de Louro PorSi Programa Origens
- 4 unidades de Tomate Pelado PorSi
- 2 colheres de sopa de Vinagre balsâmico PorSi
- q.b. Sal rosa
- q.b. Gengibre em pó
- q.b. Pimenta Preta PorSi
- q.b. Noz moscada PorSi
- 4 colheres de sopa de Azeite Virgem Extra PorSi Select ou Manteiga ghee
- 1 Ovo PorSi (opcional)



MODO DE PREPARAÇÃO

Modo de preparação do Puré:

Coza a couve-flor ao vapor ou em água fervente.

Depois de cozida, escorra bem a água, junte as folhas de espinafres e reduza a mistura a puré com a ajuda da varinha mágica ou outro processador.

Tempere com um fio de azeite, sal, pimenta e noz moscada a gosto. Acrescente um pouco de bebida de arroz para ficar cremoso e passe novamente com a varinha mágica. Reserve.

Modo de preparação da Carne:

Numa frigideira, coloque a cebola e o alho picados, a folha de louro e duas colheres de sopa de azeite.

Quando a cebola começar a ficar dourada, acrescente os tomates pelados.

Tempere com pimenta preta, sal, gengibre em pó e vinagre balsâmico a gosto. Deixe refogar, acrescente a carne picada de aves e envolva. Deixe cozinhar durante o tempo necessário a que a carne fique bem cozinhada.

Montagem:

Num pirex, coloque uma camada de puré, uma camada de carne e outra camada de puré.

Pode pincelar com 1 ovo batido antes de levar ao forno durante cerca de 25 minutos a 180°C.

DICA: Para pelar o tomate, basta escaldá-los em água fervente durante cerca de 5 minutos e retirar a pele.



LASANHA DE AVES COM FOLHAS DE BERINGELA

INGREDIENTES:

- 750 g de carne de Peru PorSi picada
- 1 Cebola Roxa
- 2 dentes de Alho PorSi Programa Origens
- 1 folha de Louro PorSi Programa Origens
- 2 unidades de Tomate pelado
- 2 colheres de sopa de Azeite Virgem Extra PorSi Select
- 1 mão-cheia de Coentros PorSi Programa Origens picados
- 1 mão-cheia de Salsa PorSi Programa Origens picada
- q.b Sal rosa dos Himalaias
- q.b Pimenta Preta PorSi
- 3 unidades de Beringela
- 2 unidades de Mozzarella de búfala frescas
- 1 chávena de Molho branco de caju
- 1 colher de sopa de Levedura nutricional (opcional)



MODO DE PREPARAÇÃO

Corte as beringelas em fatias finas, disponha-a num prato, polvilhe com um pouco de sal marinho e reserve.

À parte, numa frigideira coloque o azeite juntamente com a cebola finamente picada e deixe alourar ligeiramente.

Adicione os dentes de alho picados, a folha de louro e os tomates pelados, grosseiramente cortados. Deixe refogar e adicione a carne.

Tempere com sal e pimenta a gosto. No final junte os coentros e a salsa picados.

Limpe as beringelas com papel absorvente para retirar o excesso de água e sal.

Monte numa travessa por camadas, as fatias de beringela, a carne picada, o molho branco de caju e as mozarelas esfareladas.

Repita o procedimento até terminar os ingredientes. No final, caso queira intensificar o sabor a queijo polvilhe com levedura nutricional.

Leve ao forno durante cerca de 30 minutos pré aquecido a 180 °C.



REFRESCO DE FRUTAS

**UM CHÁ GELADO DELICIOSO
E FÁCIL DE PREPARAR.**

INGREDIENTES:

- 1 L de Água
- q.b cubos de Gelo PorSi
- 3 saquetas de Infusão de frutas PorSi BIO
- 1 Laranja PorSi Programa Origens pequena
- 1 pau de Canela PorSi
- q.b. folhas de Hortelã
PorSi Programa Origens fresca (opcional)

MODO DE PREPARAÇÃO

Ferva a água e verta num recipiente próprio, resistente a temperaturas quentes, com as saquetas de infusão. Deixe repousar durante cerca de 15 minutos.

Junte o pau de canela e a casca de laranja.

Guarde no frigorífico e sirva gelado com pedras de gelo, rodela de laranja e folhas de hortelã se gostar.

HIDRATAÇÃO

Mantenha-se bem hidratada.

O recomendado é beber pelo menos 2 litros de água por dia.

Uma dica é ter sempre uma garrafa com água, chá gelado ou sumo natural por perto.





ESTAMOS AQUI PARA AQUILO QUE O SEU BEBÉ PRECISAR.

Esperamos que este pequeno guia seja útil nesta fase tão importante para a vida do seu bebé. No Intermarché estamos sempre disponíveis para ajudar, colocando à disposição vários produtos que garantem uma alimentação nutritiva e saudável, seja qual for a idade do novo elemento da família.

Apareça sempre que precisar.

Intermarché

15%

DESCONTO EM CARTÃO³



DIA 25 DE CADA MÊS
PARA CLIENTES DO PROGRAMA
BEBÉ + EM COMPRAS C/ CARTÃO
IGUAIS OU SUPERIORES A 50€

PROGRAMA
BEBÉ +

Para famílias
com crianças
com idade igual
ou inferior
a 3 anos
a seu cargo

CONSULTE TODAS AS CONDIÇÕES DE ADESÃO NA LOJA E NO SITE