

20
DELICIOSAS
RECEITAS PARA
BEBÊS
DOS 6 AOS 12 MESES



ANA CARRILHO
VITOR PEREIRA

Índice

1. Introdução

- 1.1. A importância da alimentação saudável para bebês.....pág.2
- 1.2. Dicas para preparar comida caseira para bebês
- 1.3. Ferramentas e utensílios recomendados.....pág.3

2. Sopas

- 2.1. Sopa de Cenoura e Batata-Doce.....pág.5
- 2.2. Sopa de Curgete e Ervilha.....pág.7
- 2.3. Sopa de Brócolos e Batata.....pág.8
- 2.4. Sopa de Abóbora e Maçã.....pág.10
- 2.5. Sopa de Espinafre e Batata.....pág.11
- 2.6. Sopa de Lentilhas e Cenoura.....pág.13
- 2.7. Sopa de Frango e Vegetais.....pág.14
- 2.8. Sopa de Peixe e Batata.....pág.16
- 2.9. Sopa de Milho e Batata.....pág.17

3. Purés

- 3.1. Puré de Abóbora e Maçã.....pág.20
- 3.2. Creme de Aveia com Banana.....pág.21
- 3.3. Puré de Batata e Couve-Flor.....pág.23
- 3.4. Puré de Ervilhas e Cenoura.....pág.24
- 3.5. Puré de Maçã e Pera.....pág.26
- 3.6. Puré de Abacate e Banana.....pág.27
- 3.7. Puré de Batata-Doce e Maçã.....pág.29
- 3.8.*Puré de Beterraba e Maçã.....pág.30
- 3.9. Puré de Pêssego e Banana.....pág.32

4. Sobremesas Saudáveis

- 4.1. Gelado de Banana e Manga.....pág.34
- 4.2. Compota de Maçã e Canela.....pág.35

5. Conclusão

- Recomendações finais.....pág.37
- Continuação de uma dieta saudável à medida que o bebê cresce

Introdução

1.1. A Importância da Alimentação Saudável para Bebés

Os primeiros anos de vida são essenciais para o desenvolvimento saudável do seu bebê. Uma alimentação equilibrada e nutritiva ajuda no crescimento físico, no desenvolvimento do cérebro e no fortalecimento do sistema imunológico. Oferecer alimentos frescos e variados desde cedo é uma maneira maravilhosa de garantir que o seu bebê receba todos os nutrientes necessários para crescer forte e saudável.

1.2. Dicas para Preparar Comida Caseira para Bebés

Preparar comida caseira para o seu bebê é mais fácil do que parece! Aqui estão algumas dicas para começar:

1. Escolha ingredientes frescos e biológicos sempre que possível. São mais nutritivos e livres de pesticidas.
2. Cozinhe os alimentos até ficarem bem macios, facilitando a digestão e reduzindo o risco de engasgo.
3. Bata ou amasse os alimentos para criar purés suaves. À medida que o bebê cresce, pode deixar alguns pedaços maiores para estimular a mastigação.
4. Evite adicionar sal, açúcar e temperos fortes. Os bebês têm paladares delicados e não precisam de temperos adicionais.

5. Congele porções pequenas em formas de gelo ou recipientes pequenos para ter sempre comida saudável à mão.

1.3. Ferramentas e Utensílios Recomendados

Para tornar a preparação das refeições do seu bebê mais prática, alguns utensílios podem ser extremamente úteis:

- Liquidificador ou Processador de Alimentos: Essenciais para fazer purês suaves.
- Panelas de Aço Inox ou Vapor: Ideais para cozinhar os alimentos de forma saudável, preservando os nutrientes.
- Formas de Gelo de Silicone: Perfeitas para congelar porções pequenas de comida.
- Colheres de Silicone: Suaves para as gengivas do bebê e ótimas para alimentar.
- Recipientes Herméticos: Para armazenar as refeições de forma segura no frigorífico ou congelador.
- Tábua de Corte e Facas Afiadas: Para preparar os ingredientes de forma rápida e segura.

Preparar comida caseira para o seu bebê não só é uma maneira de garantir que ele receba refeições nutritivas, mas também um ato de amor que promove uma conexão especial entre vocês.



S O P A S

Sopa de Cenoura e Batata-Doce Laranja

Idade recomendada: A partir dos 6 meses

Ingredientes:

- 2 cenouras médias, descascadas e cortadas em pedaços
- 1 batata-doce pequena, descascada e cortada em cubos
- 2 chávenas de água
- 1 colher de chá de azeite

Instruções:

1. Numa panela média, coloque a cenoura e a batata-doce.
2. Adicione a água e cozinhe em fogo médio até os legumes ficarem macios, cerca de 20 minutos.
3. Retire do fogo e deixe arrefecer um pouco.
4. Bata a sopa no liquidificador até obter uma consistência lisa.
5. Adicione o azeite, se desejar, e misture bem.
6. Sirva morna.

Dicas:

- Pode ser armazenada no frigorífico até 3 dias ou no congelador até 1 mês.



Sopa de Curgete e Ervilha

Idade recomendada: A partir dos 8 meses

Ingredientes:

- 1 curgete pequena, lavada e cortada em pedaços
- 1/2 chávena de ervilhas frescas ou congeladas
- 2 chávenas de água
- 1 colher de chá de azeite

Instruções:

1. Numa panela, adicione a curgete e as ervilhas.
2. Cubra com água e cozinhe em fogo médio por cerca de 15 minutos ou até os legumes estarem macios.
3. Deixe arrefecer um pouco e bata no liquidificador até obter um puré suave.
4. Adicione o azeite, se desejar.
5. Sirva morna.

Dicas:

- Esta sopa pode ser armazenada no frigorífico por 3 dias.
- A curgete é rica em vitamina C e as ervilhas são uma boa fonte de proteínas.

Sopa de Brócolos e Batata

Idade recomendada: A partir dos 8 meses

Ingredientes:

- 1 chávena de floretes de brócolos
- 1 batata média, descascada e cortada em cubos
- 2 chávenas de água
- 1 colher de chá de azeite

Instruções:

1. Numa panela, coloque os brócolos e a batata.
2. Adicione a água e cozinhe em fogo médio até os legumes ficarem macios, cerca de 20 minutos.
3. Retire do fogo e deixe arrefecer.
4. Bata no liquidificador até obter uma consistência homogênea.
5. Misture o azeite, se desejar.
6. Sirva morna.

Dicas:

- Pode ser conservada no frigorífico por 3 dias ou no congelador por 1 mês.
- Os brócolos são ricos em vitamina K e fibras.

