

# Receitas saudáveis para grávidas

comer tem de representar, sobretudo na gravidez. Não faz mal nenhum ser gulosa uma vez por outra e fazer algo de bom por si. Quem respeitar as regras fundamentais da alimentação também pode apreciar boa comida durante a gravidez sem pesos na consciência – a nossa coleção variada de receitas pretende ajudá-la nisso!

## A alimentação correta

Já aqui referimos que uma alimentação consciente, a par de um estilo de vida descontraído e sem *stress*, é um importante elemento constituinte de uma gravidez sem sobressaltos, já que a regra fundamental é: o que a mãe come também chega ao bebé! Ou seja, tenha sempre em mente que, como futura mãe, não assume apenas a responsabilidade por si mesma mas também pelo seu filho.

Não o dobro da quantidade,  
mas o dobro da qualidade

No entanto, responsabilidade por dois não significa comer por dois. Ao longo de toda a gravidez, as necessidades energéticas diárias sobem talvez uns 10% – inicialmente apenas cerca de 100 kcal, mais tarde até 500 kcal. 100 kcal correspondem aproximadamente a duas maçãs ou a um copo de sumo de laranja e 500 kcal correspondem, *grosso modo*, a uma pequena refeição, como por exemplo um prato pequeno de massa.

Ou seja, genericamente aplica-se o seguinte:

- Evite comida de «plástico». As grávidas devem evitar de forma ainda mais consequente que o habitual a comida de «plástico» pobre em nutrientes e rica em calorias como hambúrgueres, batatas fritas, e comida pronta de todo o tipo. Tanto o fornecimento insuficiente de nutrientes ao bebé como o fornecimento excessivo com calorias por parte da mãe são prejudiciais a ambos.
- Controle o seu peso. Mantenha a evolução do seu peso sob vigilância! Apesar de todas as grávidas aumentarem de peso de forma diferente, considera-se que quanto mais forte você for no início da gravidez, menos irá aumentar de peso durante a mesma e vice-versa. Na Internet encontra páginas com calculadores de aumento de peso com os quais pode calcular o aumento adequado ao seu caso.

- Mantenha-se firme. Não a aconselhamos a não oferecer resistência visível a ataques de fome. Sobretudo as grandes quantidades de doces fazem disparar os níveis de açúcar no sangue, que depois voltam a cair de forma igualmente rápida. O melhor é tomar várias refeições pequenas. Faça sempre pequenos lanches – pegue numa maçã, numa banana, numa mão-cheia de nozes ou frutos secos – assim evita ataques de fome e assegura um fornecimento regular de nutrientes importantes.

No fim de contas, o que realmente importa é: o prazer de comer é expressamente autorizado! Não elimine totalmente o chocolate, o creme de manteiga ou os bombons se isso faz bem à sua alma. O que importa é a quantidade – demais é de mais, mas ser mesquinho a comer e abdicar de tudo de modo forçado causa tudo menos felicidade.

### Do que precisa o seu bebé?

O seu bebé precisa do que você precisa – e algumas coisas em maior quantidade. Olhemos primeiro para as grandes pedras basilares da alimentação: hidratos de carbono, gorduras e proteínas. Durante a gravidez, a necessidade destes constituintes aumenta de forma ligeira mas não exagerada.

- Cerca de 55% das necessidades diárias de energia devem ser cobertas por **hidratos de carbono** (presentes, por exemplo, em produtos derivados de cereais, batatas e massas). Devem ser consumidos de forma proporcional a fim de evitar picos e falta de açúcar no sangue.

- No máximo 30% das necessidades energéticas diárias devem ser cobertos por **gorduras** em que a maior parte deve ser constituída por ácidos gordos não saturados. Estes encontram-se sob forma de ácidos gordos Ómega 3, por exemplo, em peixes gordos, nozes, linhaça e óleos vegetais. Altamente desaconselháveis são as gorduras *trans*, de baixa qualidade e prejudiciais à saúde – estas encontram-se frequentemente em fritos e em produtos prontos.

## Introdução

- Cerca de 15% do abastecimento diário de energia deverá recair sobre as **proteínas**. Estas não deverão ser apenas de origem animal (como por exemplo laticínios, carne, peixe e ovos), mas também de origem vegetal, como leguminosas, cereais e batatas.

Durante a gravidez, a necessidade dos chamados oligoelementos como os sais minerais, as vitaminas e os fitoquímicos são claramente superiores ao normal. Assim, e para dar um exemplo, o organismo precisa de bastante mais **ferro**, necessário para a constituição de glóbulos vermelhos. O **cálcio** é essencial para a formação dos ossos e está presente, sobretudo, nos laticínios. **Zinco** em quantidades suficientes previne malformações e encontra-se principalmente em produtos animais como a carne, o peixe e o fígado, mas também em alimentos vegetais como produtos derivados de soja, flocos de aveia, frutos secos e leguminosas. Uma alimentação puramente vegetariana ou até de estilo «vegan» não é a mais indicada para a gravidez, já que assim poderá haver uma absorção demasiado baixa de ferro, cálcio, zinco, etc. Se não quiser, de forma alguma, consumir carne, peixe, aves, ovos ou laticínios, fale sobre isso com o seu médico! Porém, enquanto as necessidades acrescidas de sais minerais podem ser cobertas, regra geral, por uma alimentação variada, a ingestão ideal de outros nutrientes como o ácido fólico é difícil de ser obtida apenas através dos alimentos, pelo que o ácido fólico sintético pode por vezes ser um suplemento aconselhável. Para tal, consulte o seu médico.

### Alimentos especialmente recomendáveis durante a gravidez

Fruta e frutos secos	Fruta como maçãs, peras, bananas, citrinos e bagas de todo o tipo e frutos secos como passas de uva, tâmaras, figos e ameixas
Legumes e hortaliça	Legumes e hortaliça fresca como espinafres, couves, cenouras, abacates, alcachofras, tomates, batatas e beterrabas vermelhas
Peixe	Peixes gordos de água doce e salgada sem vestígios de mercúrio e com elevada percentagem de ácidos gordos Ómega 3 como bacalhau, cavala, arenque, salmão, arinca, badejo, solha e sardinha
Carne	Carnes magras de vaca, porco, cordeiro e galinha (têm de estar sempre muito bem passadas!)
Laticínios	Laticínios magros como leite, leiteiro, iogurte e queijo (não de leite cru, mas pasteurizado!)
Bebidas	Bebidas sem álcool nem cafeína como água mineral, sumos de fruta e de legumes, chás de ervas e de frutos
Leguminosas	Por exemplo: lentilhas, feijões, grão-de-bico
Produtos de soja	Por exemplo: grãos de soja, tofu, bebidas de soja não adoçadas
Frutos secos, sementes e cia.	Por exemplo: nozes, amêndoas, macadâmias, avelãs, cajú, pistácios, sésamos, pevides e castanhas
Produtos integrais	<i>Muesli</i> , pão e massa integrais, pão crocante, produtos derivados do painço, arroz integral

## Necessidades especiais durante a gravidez

A duração da gravidez é dividida em três etapas, os chamados trimestres, em que tanto a grávida como o bebê têm diferentes necessidades (alimentares).

### Primeiro trimestre

Os três primeiros meses da gravidez são acompanhados por muitos ataques de enjoo. Evite comidas gordas e recorra preferencialmente a receitas leves com muita fruta e legumes. Tenha o cuidado de dar líquidos ao seu corpo em quantidade suficiente. Água sem gás, chás de ervas e de frutos são ideais. Muitas mulheres conseguem combater os enjoos com chá de gengibre. Para um desenvolvimento prematuro do seu bebê será ideal ingerir bastante folacina (por exemplo através de espinafres, acelgas, beterrabas vermelhas, diversos tipos de couve, citrinos e nozes) ou ácido fólico. Este último é um suplemento alimentar sobre o qual deverá falar primeiro com o seu ginecologista.

### Segundo trimestre

No segundo terço da gravidez o descendente já se faz anunciar de forma bastante visível e sentem-se os seus primeiros movimentos. Durante a alimentação, tenha especialmente em atenção o consumo suficiente de ferro, cálcio e ácidos gordos Ómega 3 para garantir um fornecimento ideal destes elementos. Apesar de, em regra, desaparecerem os ataques de enjoo do primeiro semestre, há outros pequenos males que podem tornar-se incomodativos. Contra a obstrução intestinal ajudam, por exemplo, fibras vegetais que se encontram sobretudo em produtos integrais, fruta e legumes. Além disso

aplica-se a velha máxima: beber, beber, beber – pelo menos dois litros são recomendados, que deverão ser constituídos por água mineral, sumos de fruta e de legumes e chás de ervas e de frutos não adoçados. Durante toda a gravidez e amamentação deve-se prescindir de bebidas com cafeína, enquanto o álcool é totalmente tabu!

### Terceiro trimestre

Muitas futuras mães sentem que os três últimos meses são especialmente esgotantes. No entanto, o fim aproxima-se, o parto está cada vez mais próximo. Para a formação do cérebro e dos ossos e para o fornecimento de sangue ao seu bebê deverá continuar a prestar especial atenção aos ácidos gordos Ómega 3, ao ferro e ao cálcio durante a sua alimentação. A azia é um sinal de refeições demasiado generosas. É preferível ingerir cinco refeições pequenas ao longo do dia do que três grandes.

Ainda que a higiene na cozinha deva ser, genericamente, um dado adquirido, durante a gravidez deverá assumir uma atitude ainda mais «picuinhas» a este nível e combater de forma decidida o perigo das salmonelas. Estas são bactérias que podem ser transmitidas devido a más condições de higiene. Ovos crus, carnes de ave não suficientemente cozinhadas, mas também a carne de porco e o peixe são fontes habituais. Por isso, lave imediatamente com água quente as suas mãos e os utensílios que tenham entrado em contacto com alimentos crus! A **salmonelose** na futura mãe leva a sintomas como dores de cabeça, vômitos, dores de estômago e intestinais, calafrios e febre. Para o bebé costuma, em larga medida, ser inofensiva, embora a diarreia possa gerar uma perigosa malnutrição.

### Tão frescos quanto possível

Ao comprar alimentos, assegure-se escrupulosamente de que os artigos são frescos. A fruta e os legumes não podem apresentar pisaduras ou mesmo sinais de decomposição e a data de validade de alimentos frescos de todo o tipo deverá ser o mais longínqua possível. Analise cuidadosamente os frescos em relação a bolores antes de os consumir e, à mais pequena suspeita, deite-os ao lixo a fim de evitar uma **micotoxicose**. As micotoxinas são fungos venenosos que podem surgir, sobretudo, em frutos secos e cereais, mas também em fruta, legumes, leite e outros alimentos. Os efeitos são variados: mesmo em pequenas quantidades podem atacar o sistema nervoso, os órgãos e, na pior das hipóteses, até todo o organismo.

Por isso é que, na gravidez, mais do que nunca, é essencial ter em atenção os alimentos deteriorados, com bolores ou que apresentem cheiros suspeitos. Principalmente os fungos acabados de formar são impossíveis de detetar de imediato. Por isso, afaste-se de nozes que cheirem a ranço ou similares.

Prepare você mesma as saladas, a comida crua e os sumos de fruta, sempre a partir de ingredientes frescos e imediatamente antes de os consumir. Abstenha-se de saladas pré-embaladas e preparadas, bem como de brotos do supermercado, já que é frequente virem infestados com germes. Além disso, e por precaução, abstenha-se de saladas em *buffets* de restaurantes ou refeitórios. Prefira, se possível, produtos biológicos, dado que estes contêm menos substâncias nocivas – o que é bom para si e para o seu bebé!

# Almôndegas de bulgur

## Para 4 pessoas

250 g de *bulgur*  
2 beringelas médias  
2 dentes de alho  
1 malagueta vermelha  
1 c. de chá de amido  
1 cebola grande  
½ c. de chá de pimenta-da-jamaica  
moída  
½ c. de chá de coentros moídos  
Sal  
Óleo de girassol para refogar  
1 ramo de salsa

Tempo de preparação: aprox. 20 minutos  
(mais o tempo de demolhar)

Informação nutricional por dose:  
aprox. 578 kcal/2420 kJ  
40 g P, 5 g G, 93 g HC

Cubra ligeiramente o *bulgur* com água numa tigela e deixe-o a demolhar durante 20 minutos. Lave as beringelas, limpe-as e corte-as em pedaços grandes. Descasque o alho e pique-o também em pedaços grandes. Corte a malagueta ao meio e em comprimento e retire as sementes e o pedúnculo.

Escorra o *bulgur* através de um crivo fino, deixe-o pingar e coloque-o numa tigela. Passe os legumes na misturadora e adicione-os ao *bulgur*. Misture o amido com um pouco de água e acrescente-o à restante mistura. Descasque e pique a cebola e adicione-a juntamente com os temperos. Amasse tudo muito bem com as mãos. Forme bolinhas e achate-as.

Aqueça o óleo numa frigideira e refogue as almôndegas em lume médio até adquirirem uma tonalidade castanho-dourada. Deixe escorrer a gordura sobre papel de cozinha, lave e pique a salsa e sirva as almôndegas com a salsa espalhada por cima.

## Dica!

O *bulgur* é trigo pré-tratado. É rico em fibras vegetais, proteínas, vitaminas e ferro!

# Salada de arroz e aves

## Para 4 pessoas

2 c. de sopa de óleo de colza  
200 g de arroz agulha  
3 c. de chá de caril  
400 ml de caldo de legumes  
1 ramo de cebolinhas  
½ meloa  
1 manga  
2 bananas  
1 lima  
30 g de caju  
400 g de peito de frango  
Sal  
Pimenta-preta  
250 g de iogurte  
2 c. de chá de açúcar  
40 g de passas de uva

Tempo de preparação: aprox. 30 minutos  
(mais o tempo de cozedura)

Informação nutricional por dose:  
aprox. 550 kcal/2303 kJ  
32 g P, 9 g G, 80 g HC

Comece por aquecer 1 colher de sopa de óleo num tacho, acrescente o arroz juntamente com 1 colher de chá de caril e deixe-o alourar. Depois faça a deglaçagem com o caldo, deixe levantar fervura, reduza o fogo e deixe engrossar durante cerca de 20 minutos.

Lave as cebolinhas, retire as raízes e a rama exterior murcha e corte-as em rodela finíssimas. Retire as sementes da meloa com uma colher, retire a casca com uma faca grande e corte a polpa em cubos. Descasque a manga, separe a polpa do caroço e corte-a também em cubos. Descasque as bananas e corte-as às rodela. Corte a lima a meio e esprema-a. Salpique de imediato as rodela de banana com sumo de lima para que não fiquem castanhas. Pique o caju em pedaços grandes com uma faca de cozinha.

Enxagúe os peitos de frango com água fria e seque-os com um pano. Depois corte-os em tiras com 1 centímetro de largura. Aqueça o restante óleo numa frigideira antiaderente e refogue bem a carne de todos os lados durante cerca de 10 minutos, temperando com 1 colher de chá de caril, sal e pimenta. Deixe arrefecer as tiras de frango.

Para fazer o molho, misture o iogurte com o restante sumo de lima, caril e açúcar. Tempere com sal e pimenta. Coloque todos os ingredientes numa saladeira grande, acrescente as passas e misture tudo. Por fim, adicione o molho de salada.

# Salada de massa colorida

## Para 4 pessoas

300 g de esparguete  
Sal  
12 c. de sopa de azeite  
2 cebolas  
3 dentes de alho  
1 malagueta vermelha  
2 *courgettes* médias  
300 g de espinafre  
Pimenta-preta  
100 g de tomate seco em óleo  
20 g de pinhões  
50 g de parmesão  
1 ramo da salsa lisa  
½ ramo de manjeriço  
3 c. de sopa de vinagre  
6 c. de sopa de *ketchup*  
2 c. de sopa de polpa de tomate

Tempo de preparação: aprox. 40 minutos  
(mais o tempo de apurar)

Informação nutricional por dose:  
aprox. 430 kcal/1800 kJ  
19 g P, 12 g G, 59 g HC

Parta o esparguete em pedaços com cerca de 5 centímetros de comprimento. Depois coza-o *al dente* durante cerca de 10 minutos em água e sal suficiente e de acordo com as instruções da embalagem.

Descasque o alho e a cebola e pique-os bem fino. Lave e limpe a malagueta e pique-a bem fino. Lave e limpe as *courgettes* e corte-as às rodelas.

Aqueça cerca de 2 colheres de sopa de azeite numa frigideira, alourando a cebola, o alho e a malagueta, adicione as rodelas de *courgette* e refogue-as de ambos os lados até adquirirem uma tonalidade amarelo-dourada. Tempere com sal e pimenta.

Lave muito bem o espinafre. Retire os caules mais grossos e as folhas murchas e desfaça o espinafre em pedaços fáceis de ingerir, secando-os na centrifugadora. Retire o tomate seco do óleo e corte-o em cubos finos.

Para fazer o molho, lave a salsa e o manjeriço, seque-os com um pano, separe as folhinhas dos caules e pique-as bem fino. Misture o vinagre com sal, pimenta e as ervas. Adicione o óleo restante, mexendo sempre, e acrescente o *ketchup* e a polpa de tomate. Coloque todos os ingredientes numa saladeira grande. Verta o molho por cima e misture tudo. Deixe apurar a salada durante cerca de 1 hora.

Toste os pinhões sem adicionar gordura, mexendo sempre, e deixe-os arrefecer. Rale o parmesão em aparas grossas. Antes de servir, decore a salada com os pinhões e as aparas de parmesão.

# Salada de peito de peru com molho de mostarda

## Para 4 pessoas

400 g de filete de peito de peru  
4 c. de sopa de molho de soja  
2 c. de chá de mel  
 $\frac{1}{4}$  de pé de alface frisada  
 $\frac{1}{4}$  de pé de alface folha de carvalho  
 $\frac{1}{4}$  de pé de alface *lollo rosso*  
4 tomates  
1 pepino  
3 c. de sopa de sementes de sésamo  
6 c. de sopa de óleo de colza  
Sumo de 1 limão não tratado  
1 c. de sopa de mostarda  
 $\frac{1}{4}$  c. de chá de açúcar  
Sal  
Pimenta-preta

Tempo de preparação: aprox. 30 minutos  
(mais o tempo de marinar e de cozer)

Informação nutricional por dose:  
aprox. 330 kcal/1382 kJ  
28 g P, 18 g G, 11 g HC

Enxagúe os filetes de peito de peru em água fria e seque-os com um pano. Depois corte-os em tiras com 1 centímetro de largura e coloque-os numa taça. Misture o molho de soja com o mel e verta sobre a carne. Deixe tudo a apurar no frigorífico durante 30 minutos.

Entretanto, vá lavando as alfaces. Para tal, separe as folhas dos respetivos pés e lave-as em água abundante. Desfaça as folhas em pedaços fáceis de ingerir e seque-as na centrifugadora. Lave e corte o tomate em metades, retire os pedúnculos e corte-os em 8 pedaços. Lave e descasque o pepino e corte-o ao meio e em comprimento. Corte-os em pedaços com  $\frac{1}{2}$  centímetro de espessura. Misture todos os ingredientes numa tigela grande.

Coloque as sementes de sésamo num prato e passe a carne pelas mesmas. Aqueça 2 colheres de sopa de óleo numa frigideira antiaderente, adicione as tiras de carne e deixe refogar durante cerca de 8 minutos, virando sempre, até estarem completamente cozinhadas.

Para fazer o molho, bata o restante óleo de colza com o sumo de limão e a mostarda. Tempere com açúcar, sal e pimenta e misture o molho com a salada. Distribua-a por 4 pratos e disponha as tiras de peito de peru por cima. Combina com baguete fresca.

# Tabule

## Para 4 pessoas

200 g de *bulgur*  
400 ml de caldo de legumes  
1 ramo de cebolinhas  
1 pepino  
750 g de tomate  
2 ramos de salsa lisa  
½ ramo de hortelã  
1 limão  
5 c. de sopa de azeite  
Sal  
Pimenta-preta

Tempo de preparação: aprox. 30 minutos  
(mais o tempo de marinar)

Informação nutricional por dose: aprox.  
360 kcal/1507 kJ  
8 g P, 14 g G, 48 g HC

Verta o caldo a ferver sobre o *bulgur* e deixe-o engrossar, coberto, durante cerca de 15 minutos até ele absorver o líquido e ficar mole.

Lave as cebolinhas, retire as raízes e a rama exterior murcha e corte-as em rodela finíssimas. Lave o pepino, corte-o em comprimento, retire as sementes e corte-o em tiras. Lave e corte o tomate a meio, retire os pedúnculos e corte-os em cubos. Misture os legumes com o *bulgur* frio numa saladeira.

Lave as ervas e seque-as com um pano, separe as folhinhas dos caules e pique-as em pedaços grandes. Misture tudo com a salada. Corte o limão ao meio na diagonal e esprema-o. Bata o sumo de limão com o azeite. Tempere com sal e pimenta e misture na salada. Deixe apurar o tabule durante cerca de 1 hora antes de servir.

## Dica!

Esta deliciosa salada provém do Líbano, mas também é muito apreciada em outros países árabes.

# Sopa de amêndoa com croûtons

## Para 4 pessoas

Para a sopa:  
200 g de amêndoas  
5 dentes de alho  
3 c. de sopa de azeite  
1 ramo de salsa lisa  
Sal  
Pimenta  
1 pitada de cominhos  
1 latinha de açafião (0,2 g)  
750 ml de caldo de legumes

### Para os croûtons:

8 fatias de pão branco do dia anterior  
2 c. de sopa de azeite

Tempo de preparação: aprox. 30 minutos  
(mais o tempo de cozedura)

Informação nutricional por dose: aprox.  
565 kcal/2366 kJ  
14 g P, 44 g G, 16 g HC

Caso as amêndoas ainda venham com a casca castanha, coloque-as numa tigela e verta água a ferver por cima. Deixe-as ficar brevemente na água e depois escorra-as num crivo. Pressione-as para fora da casca.

Descasque o alho e corte-o em fatias. Aqueça o azeite numa frigideira, adicione o alho e as amêndoas e aloure-os em lume médio durante cerca de 5 minutos até adquirirem uma tonalidade amarelo-dourada.

Lave a salsa e sacuda-a até secar, separe as folhas dos caules e pique-as em pedaços grandes. Coloque metade da salsa na frigideira e continue a alourá-la durante cerca de 3 minutos. Passe o conteúdo da frigideira numa máquina de cozinha e coloque tudo num tacho. Tempere com sal, pimenta, cominhos e açafião. Adicione o caldo de legumes, deixe levantar fervura e ferva em lume brando durante 15 a 20 minutos com a tampa fechada.

Para fazer os *croûtons*, retire a côlea ao pão branco e corte-o em cubos pequenos. Aqueça o azeite numa frigideira e toste os cubos de pão até ficarem estaladiços. Depois retire-os e coloque-os de parte.

Coloque metade dos cubos de pão na sopa, misture tudo e acabe de temperar. Espalhe a restante salsa e os restantes cubos de pão sobre a sopa.

# Lombo de porco com massa de arroz

## Para 4 pessoas

250 g de massa de arroz  
Sal  
500 g de lombo de porco  
40 g de raiz de gengibre  
4 c. de sopa de açúcar  
4 c. de sopa de molho de soja  
3 c. de sopa de óleo de sésamo escuro  
3 c. de chá de amido  
125 ml de caldo de galinha  
1 c. de sopa de sumo de limão  
1 c. de chá de polpa de tomate  
1 c. de sopa de vinagre de arroz  
2 ramos de cebolinhas  
150 ml de óleo

Tempo de preparação: aprox. 80 minutos

Informação nutricional por dose:

aprox. 751 kcal/3144 kJ

36 g P, 40 g G, 58 g HC

Coza a massa de arroz em água e sal, retire-a e deixe-a escorrer. Corte o lombo a meio e em comprimento e depois em tiras com cerca de 1 centímetro de largura.

Descasque o gengibre e raspe-o bem fino. Misture-o com sal, 2 colheres de sopa de açúcar, 2 colheres de sopa de molho de soja, 2 colheres de sopa de óleo de sésamo e 2 colheres de chá de amido. Adicione as tiras de lombo e coloque a marinar durante 30 minutos.

Misture o restante açúcar, molho de soja, óleo de sésamo, amido, o caldo de galinha, o sumo de limão, a polpa de tomate e o vinagre até obter um molho.

Limpe as cebolinhas e corte-as em pedaços com 4 centímetros de comprimento. Aqueça 2 colheres de sopa de óleo no *wok* e refogue as cebolinhas em lume forte, mexendo sempre. Depois retire-as da frigideira.

Aqueça o restante óleo num segundo *wok* e refogue a massa escorrida em lume médio até esta adquirir uma tonalidade castanho-dourada.

Refogue as tiras de lombo no primeiro *wok* em lume forte durante 1 minuto. Adicione primeiro as cebolinhas e depois o molho, deixando ferver durante mais 2 a 3 minutos até a carne ficar passada. Sirva a massa de arroz refojada juntamente com o lombo de porco.

# Bifes de alcatra com molho verde

## Para 4 pessoas

6 dentes de alho  
2 malaguetas verdes  
75 ml de óleo de girassol  
50 ml de azeite  
125 ml de sumo de lima acabado  
de espremer  
1 a 2 c. de chá de cominhos em pó  
Sal  
Pimenta-preta  
1 ramo de coentros  
4 bifes de alcatra  
2 c. de sopa de azeite  
1 cebola espanhola

Tempo de preparação: aprox. 50 minutos  
(mais o tempo de apurar)

Informação nutricional por dose: aprox.  
464 kcal/1943 kJ  
41 g P, 29 g G, 10 g HC

Para fazer o molho verde, descasque o alho e pique-o bem fino. Corte as malaguetas ao meio e em comprimento, retire as sementes e pique-as. Aqueça o óleo de girassol e 50 mililitros de azeite num tacho e refogue o alho até este adquirir uma tonalidade castanho-clara. Adicione as malaguetas, o sumo de limão, os cominhos e 1 colher de chá de sal e outra de pimenta. Deixe ferver e depois arrefecer à temperatura ambiente.

Lave os coentros, sacuda-os até secarem e separe as folhinhas dos caules. Pique as folhas e adicione-as ao molho. Deixe apurar o molho verde durante cerca de 30 minutos e, se necessário, volte a temperar.

Tempere os bifes com sal e pimenta. Aqueça 2 colheres de sopa de azeite numa frigideira e refogue os bifes de ambos os lados durante cerca de 5 minutos até ficarem bem passados. Descasque a cebola espanhola e corte-a às rodelas. Retire os bifes da frigideira e mantenha-os num local quente. Toste as rodelas de cebola na gordura do refogado. Sirva os bifes com as cebolas e o molho verde.

# Caçoleta de spätzle com escalopes de porco

Para 4 pessoas

1 alho-francês

200 g de castanhas (frescas e cozidas ou cozidas e embaladas a vácuo)

3 c. de sopa de óleo de colza

Sal

Pimenta-preta

200 ml de natas

400 g de *spätzle* (PP)

8 escalopes de porco pequenos  
(80 g cada)

Tempo de preparação: aprox. 15 minutos  
(mais o tempo de cozedura)

Informação nutricional por dose: aprox.  
530 kcal/2219 kJ  
41 g P, 26 g G, 25 g HC

Separe as folhas exteriores e o bolbo do alho-francês. Corte-o ao meio e em comprimento, abra o caule em forma de leque e lave-o em água corrente. Depois corte-o em tiras finas na diagonal.

Corte as castanhas em quatro com a ajuda de uma faca de cozinha. Aqueça 1 colher de sopa de óleo na frigideira e estufe levemente o alho-francês durante cerca de 4 minutos. Adicione as castanhas, tempere com sal e pimenta, verta as natas e deixe levantar fervura durante cerca de 5 minutos.

Entretanto, coza o *spätzle* em bastante água e sal e de acordo com as instruções da embalagem. Eventualmente, adicione um pouco de água de cozedura à frigideira com o alho-francês. Escorra o *spätzle*, coloque-o na frigideira e misture tudo.

Lave os escalopes com água fria corrente e seque-os com um pano. Tempere com sal e pimenta. Refogue-os em lume forte numa segunda frigideira com o óleo restante. Coloque-os sobre a mistura de *spätzle* e alho-francês e deixe cozinhar em lume brando durante 5 minutos. Disponha a caçoleta de escalopes e alho-francês com escalopes de porco em 4 pratos e sirva quente.

# Strogonoff de bife de alcatra

## Para 4 pessoas

400 g de cogumelos  
2 pepinos médios em *pickle*  
4 bifes de alcatra (200 g cada)  
Sal  
Pimenta  
2 c. de sopa de óleo  
2 cebolas  
50 g de manteiga  
340 ml de natas  
4 c. de sopa de *ketchup*  
2 c. de chá de mostarda meio forte  
1 c. de chá de pimenta-vermelha  
a gosto

Limpe os cogumelos e parta-os em 4. Corte os pepinos em cubos finos. Tempere os bifes com sal e pimenta. Aqueça o óleo numa frigideira e refogue os bifes de ambos os lados em lume forte durante 3 a 4 minutos até estarem bem passados. Retire-os e mantenha-os num local quente.

Descasque as cebolas e pique-as bem fino. Derreta manteiga numa frigideira e refogue os cogumelos com a cebola. Adicione as natas e deixe ferver durante 1 minuto. Depois acrescente os cubos de pepino, o *ketchup* e a mostarda, misturando tudo, e deixe ferver mais um pouco por alguns instantes. Tempere com sal e pimenta e polvilhe com pimenta-vermelha a gosto. Sirva os bifes com o molho. Combina bem com batatas no forno.

Tempo de preparação: aprox. 30 minutos

Informação nutricional por dose: aprox.

648 kcal/2713 kJ

46 g P, 50 g G, 8 g HC

# Lombo de porco com ananás

## Para 4 pessoas

- 4 rodellas grossas de ananás
- 600 g de lombo de porco
- 1 c. de chá de sal
- ½ c. de chá de pimenta-preta acabada de moer
- 1 c. de sopa de farinha
- 2 c. de sopa de molho de soja doce
- 2 c. de sopa de açúcar de palma ou, em alternativa, açúcar escuro
- 2 c. de sopa de vinagre de arroz
- 100 ml de sumo de ananás
- 3 c. de sopa de óleo de amendoim
- 2 folhas de louro

Tempo de preparação: aprox. 40 minutos  
(mais o tempo de marinar)

Informação nutricional por dose:  
aprox. 387 kcal/1620 kJ  
34 g P, 15 g G, 29 g HC

Descasque o ananás e retire a parte dura do meio. Lave e seque o lombo de porco com um pano, retire peles e tendões e corte-o em tiras com cerca de 1 centímetro de largura e na diagonal em relação às fibras.

Achate ligeiramente as tiras com um maço e misture a carne com sal, pimenta, farinha, molho de soja, açúcar de palma, vinagre de arroz e sumo de ananás. Cubra tudo e deixe a marinar no frigorífico durante pelo menos 1 hora.

Aqueça o óleo de amendoim numa frigideira ou num wok e refogue levemente a carne por breves instantes. Adicione a marinada e coloque as folhas de louro. Leve tudo a estufar durante cerca de 3 minutos com a tampa fechada e em lume médio. Vire as tiras e adicione as rodellas de ananás. Continue a cozinhar em lume médio com a tampa aberta durante cerca de 3 minutos até o caldo ficar espesso e a carne bem passada. Combina bem com arroz.

## Dica!

O ananás é considerado um meio natural para estimular suavemente as contrações. Por isso, não coma demasiado este fruto durante a gravidez!

# Linguado com molho de alcaparras

## Para 4 pessoas

40 g de alcaparras

2 limões não tratados

100 g de chalotas

4 a 6 ramos de endro

4 filetes de linguado prontos  
a cozinhar e sem pele

Sal

Pimenta-branca

Farinha

6 c. de sopa de óleo

60 g de manteiga à temperatura  
ambiente

100 ml de caldo de legumes

300 g de manteiga gelada

Tempo de preparação: aprox. 45 minutos

Informação nutricional por dose:

aprox. 866 kcal/3626 kJ

24 g P, 82 g G, 9 g HC

Escorra as alcaparras num crivo. Descasque os limões, retire a casca branca interior e corte a polpa em rodela finas. Descasque a chalota e corte-a em cubos finos. Lave o endro, sacuda-o até secar e separe as pontas dos caules.

Tempere o linguado com sal e pimenta. Depois passe-o por farinha e sacuda o excesso. Aqueça o óleo numa frigideira e refogue o linguado de ambos os lados durante cerca de 6 minutos até ficar bem passado. Nos últimos 2 minutos acrescente a manteiga à temperatura ambiente. Retire o linguado e mantenha-o num local quente.

Para fazer o molho, aloure as chalotas no óleo do refogado. Adicione o caldo e ferva em lume brando durante cerca de 5 minutos. Adicione gradualmente a manteiga gelada em cubos, mexendo sempre, até o caldo engrossar. Depois misture as alcaparras, as rodela de limão e as pontas de endro. Retire o linguado da frigideira e sirva-o juntamente com o molho. Combina bem com batata nova.

# Salmão com laranja em folha de espinafre

## Para 4 pessoas

### Para o molho:

1 cebola  
1 c. de chá de óleo  
200 ml de sumo de laranja  
200 ml de caldo de legumes  
200 ml de caldo de peixe  
200 ml de natas  
1 c. de chá de amido  
Sal, pimenta-preta

### Para o espinafre:

1 cebola  
1 c. de chá de óleo  
300 g de folha de espinafre UC  
Sal, pimenta-preta

### Para o salmão:

600 g de filetes de salmão sem pele  
Sal, pimenta-preta  
1 c. de sopa de azeite  
8 rodela de 1 laranja não tratada

Tempo de preparação: aprox. 20 minutos  
(mais o tempo de cozedura)

Informação nutricional por dose:  
aprox. 450 kcal/1884 kJ  
20 g P, 10 g G, 6 g HC

Para fazer o molho, descasque a cebola, corte-a em cubos e aloure-a no óleo. Adicione o sumo de laranja e deixe ferver até reduzir a metade. Adicione o caldo de legumes e o de peixe e volte a deixar reduzir a metade. Acrescente as natas e deixe ferver. Misture o amido com um pouco de água fria, use-o para engrossar o molho e tempere com sal e pimenta.

Pré-aqueça o forno a 120 °C (forno com circulação de ar quente: 100 °C). Para preparar o espinafre, descasque e corte a cebola em cubos e aloure-a no óleo. Adicione o espinafre e 50 mililitros de água. Deixe-o descongelar tapado e em lume brando e tempere com sal e pimenta.

Para preparar o salmão, tempere os filetes com sal e pimenta e refogue-os em azeite de ambos os lados durante 1 minuto. Coloque 4 rodela de laranja numa forma rasa, disponha os pedaços de salmão por cima e cubra cada um com 1 rodela de laranja. Deixe cozer bem o salmão no forno durante cerca de 10 minutos e sirva com o espinafre e o molho. Combina bem com talharim ou arroz.

# Espetadas de salmão com legumes coloridos

## Para 4 pessoas

180 g de arroz Basmati  
Sal  
500 g de filetes de salmão  
1 courgette grande  
3 cebolas  
1 dente de alho  
4 a 5 filetes de anchova (em frasco)  
1 c. de chá de alcaparras em salmoura  
1 c. de sopa de sumo de limão  
60 ml de caldo de legumes  
Pimenta-preta  
20 tomates *cocktail*  
2 c. de sopa de azeite  
1 ramo de alecrim  
1 ramo de tomilho

Tempo de preparação: aprox. 30 minutos  
(mais o tempo de cozedura)

Informação nutricional por dose:  
aprox. 380 kcal/1591 kJ  
28 g P, 14 g G, 40 g HC

Coza o arroz Basmati em cerca do dobro da quantidade de água com um pouco de sal durante 12 a 15 minutos. Lave e seque os filetes de salmão com um pano e corte-os em 18 cubos. Lave a *courgette*, retire a flor e o pedúnculo e corte  $\frac{1}{4}$  da mesma em rodelas com cerca de 1 centímetro de espessura, cortando-as ao meio. Corte o resto da *courgette* em tiras finas em comprimento.

Descasque as cebolas e o alho e pique-os bem fino. Pique também as anchovas e as alcaparras bem fino. Misture todos os 4 ingredientes. Misture tudo com o sumo de limão e o caldo de legumes e tempere com sal e pimenta.

Separe os tomates das panículas, lave-os e seque-os com um pano. Coloque o salmão, as meias rodelas de *courgette* e os tomates de forma alternada em espetos de madeira e tempere com sal e pimenta. Aqueça o azeite numa frigideira e passe bem as espetadas de peixe de todos os lados durante cerca de 10 minutos. Separe as folhas de alecrim e as folhinhas de tomilho dos ramos e pique-os bem fino. Por fim, espalhe-os sobre as espetadas.

Coloque as tiras de *courgette* em 4 pratos, distribuindo as espetadas sobre as mesmas. Salpique com o vinagrete e sirva com o arroz.