

BÁRBARA DE ALMEIDA ARAÚJO

*Receitas  
Saudáveis  
para famílias  
atarefadas*

PEQUENOS-ALMOÇOS  
LANCHES E SNACKS

*Preparados em  
15 minutos ou menos*

MADE  
WITH





*Receitas  
Saudáveis  
para famílias  
atarefadas*



**4Estações – Editora, Lda.**  
PAREDE – PORTUGAL

*Reservados todos os direitos, incluindo o direito de reprodução  
no todo ou em parte, em qualquer suporte,  
de acordo com a legislação em vigor.*

TÍTULO: *RECEITAS SAUDÁVEIS PARA FAMÍLIAS ATAREFADAS*

AUTORA: Bárbara de Almeida Araújo

© 2018 desta edição: 4Estações – Editora, Lda.

© 2018, Bárbara de Almeida Araújo

1.ª edição, Abril de 2018



Visite-nos:

[www.castordepapel.pt](http://www.castordepapel.pt)

[boasleituras@castordepapel.pt](mailto:boasleituras@castordepapel.pt)

[castordepapel.blogspot.com](http://castordepapel.blogspot.com)

[facebook.com/castordepapel](https://facebook.com/castordepapel)

@castordepapel - Instagram

@castordepapel - Twitter

# Índice

---

<b>Agradecimentos</b> .....	7
<b>Introdução</b> .....	9
Porquê um livro com receitas para toda a família? .....	10
A quem se destina este livro?.....	10
O que é uma alimentação saudável?.....	11
Alimentos que parecem saudáveis, mas não são.....	13
Os perigos do açúcar.....	18
Substitutos naturais do açúcar.....	20
10 dicas para deixar de comer açúcar .....	21
Lactose, intolerância à lactose e consumo de leite de vaca....	25
Glúten: Será que devo ingerir? .....	28
Os perigos do consumo excessivo de sal .....	31
Dicas e estratégias para a implementação de uma alimentação saudável para toda a família.....	33
Organizar e planear as refeições .....	36
Indispensáveis na despensa e no frigorífico .....	37
Aumente a saúde da sua despensa e frigorífico e melhore a sua qualidade de vida e a da sua família. ....	38

## Receitas

<b>Papas</b> .....	45
Sêmola de milho, maçã e pera .....	46
Papa de aveia, ameixa e pera .....	48
Papa de alfarroba, espelta e banana .....	50
Papa de aveia e abóbora.....	52

Papa de aveia, banana e laranja.....	54
Papa de banana, aveia e cacau.....	56
Papa de trigo sarraceno e frutos vermelhos.....	58
<b>Panquecas e waffles</b> .....	61
Panquecas de trigo sarraceno, alfarroba e coco.....	62
Panquecas de aveia, arroz e papaia.....	64
Panquecas de banana e coco.....	66
Panquecas de manteiga de amendoim.....	68
Waffle de abóbora.....	70
Waffle de espelta e limão.....	72
Waffle de espinafre.....	74
<b>Muffins</b> .....	77
Muffins de abacate.....	78
Muffins de cenoura e kamut.....	80
Muffin de banana e coco.....	82
Muffins de cacau e beterraba.....	84
Muffins de aveia e frutos vermelhos.....	86
Muffins de laranja.....	88
Muffins de maçã, aveia e coco.....	90
<b>Bolachas e biscoitos</b> .....	93
Bolachas de amêndoa.....	94
Biscoitos de aveia e batata doce.....	96
Biscoitos de maçã e canela.....	98
Bolachas de espelta e sultanas.....	100
Bolachas de alfarroba e trigo sarraceno.....	102
Bolachas de tâmaras.....	104
Bolachas com pepitas de chocolate.....	106
<b>Bolinhas energéticas</b> .....	109
Bolinhas de tâmaras.....	110
Bolinhas de alperce.....	112
Bolinhas de sementes de abóbora e arandos.....	114

Bolinhas de cacau.....	116
Bolinhas de coco, caju e limão .....	118
<b>Granola</b> .....	121
Granola de aveia e cacau .....	122
Granola de quinoa e arandos .....	124
<b>Pão</b> .....	127
Pão de banana.....	128
Pão de batata-doce .....	130
<b>Alternativas ao iogurte</b> .....	133
Danoninho de papaia .....	134
Danoninho de manga.....	136
Tofugurte de morango-banana.....	138
<b>Snacks salgados</b> .....	141
Palitos de vegetais com húmus de abacate .....	142
Salgadinhos de cenoura e queijo.....	144
Rolinhos de pepino com atum .....	146
Queques de couve-flor.....	148
Miniquiches em base de batata-doce .....	150
Nachos de linhaça e amêndoa.....	152





## Prefácio

---

Muito se fala em alimentação saudável e, todos os dias, recebemos informação através dos media ou da Internet. Mas será que o conhecimento que temos sobre o assunto é o adequado? Não parece, pois a obesidade continua a ser um problema de saúde pública em todo o mundo, acrescida de uma preocupação não menos importante que é a obesidade infantil.

Em dezembro de 2017, a revista *Lancet* publicou a revisão de estudos em mais de 128 milhões de pessoas com idade superior a 5 anos. A obesidade em crianças e adolescentes aumentou, entre 1975 e 2016, de forma semelhante à do adulto até ao ano 2000, mas o crescimento da epidemia parece ter abrandado nos países desenvolvidos, embora se mantenha nos grupos mais desfavorecidos e nos países asiáticos.

O relatório «Portugal: Alimentação Saudável em Números 2015» refere 11,9 % de anos de vida prematuramente perdidos, no sexo feminino, e 15,27 % no sexo masculino, por alimentação inadequada. Por outro lado, há ainda mais crianças subnutridas no mundo do que obesas, situação que se supõe que será invertida nos próximos anos. Come-se mal, portanto!

Identificam-se como razões para a obesidade a oferta excessiva, os alimentos hipercalóricos ou a falta de exercício, mas há que procurar raízes mais longínquas para este fenómeno. Segundo a teoria evolucionista de Darwin, somos os sobreviventes de uma espécie exposta ao perigo e à fome (Machado, 2014). A invenção do fogo e o cozinhar dos alimentos são os primeiros passos para a *globesity*, epidemia de obesidade no contexto da globalização (Delpuech, 2009). Também

a voracidade do apetite humano foi determinante para a reengenharia que as empresas alimentares levaram a cabo, estudando rearranjos de açúcar, gordura e sal. Esta estratégia da indústria alimentar chama-se *conditioning hypereating*, com efeitos semelhantes ao jogo compulsivo ou ao consumo de drogas (Kessler, 2009).

Também ouvimos regularmente novas teorias sobre como que se deve amamentar para além do primeiro ano de vida (conselho da OMS apenas justificado para os países onde as crianças passam fome), que não é necessário beber leite (mas somos os únicos mamíferos com posição ereta e osteoporose, e também com o cérebro mais desenvolvido, para o que é importante a galactose do leite), que é essencial comer de 3 em 3 horas ou, pelo contrário, fazer a dieta paleolítica e não comer nada até ao almoço. Relativamente a esta última, sugiro que cada um conheça o seu corpo e faça o esquema com que se sente melhor e que melhor lhe permite o controlo do peso.

Este livro de Bárbara Araújo ajuda a fazer escolhas saudáveis, saborosas, variadas e possíveis para as famílias atarefadas, que são todas as da sociedade moderna. E aconselha a ler os rótulos (sempre!), a ter regras desde bebé (claro!), a identificar a publicidade enganosa (imprescindível!), a dormir (cada vez se dorme menos) e a fazer exercício físico (em família e não só!)

Não iria fazer um prefácio para receitas que não conheço, e experimentei algumas. Fiquei fã das bolinhas energéticas!

MARIA DO CÉU MACHADO

Professora de Pediatria da Faculdade de Medicina de Lisboa

Presidente do INFARMED

# Introdução

---

A alimentação é crucial para a nossa qualidade de vida. A frase «Somos o que comemos», proclamada por Hipócrates, faz cada vez mais sentido.

Na verdade, a alimentação é o combustível do nosso organismo, é fundamental na prevenção de patologias e até pode assumir um papel importante na cura de determinadas doenças. Sabemos que uma alimentação rica em alimentos processados, gorduras saturadas e açúcares refinados aumenta a incidência de doenças. É alarmante como cada vez surgem mais casos de cânceros, obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e outras... e o mais grave é que estas doenças começam a atingir faixas etárias cada vez mais jovens.

A aquisição de hábitos alimentares saudáveis deve ser feita desde bebé. E nada melhor do que sermos nós, adultos, a dar o exemplo e a promover estes hábitos saudáveis.

Como mãe trabalhadora, não tenho muita disponibilidade para estar na cozinha. Mais de metade do meu tempo é passado a brincar ou a cuidar da minha filha, que está numa fase em que requer muita atenção, e no tempo restante estou a trabalhar ou tenho todas aquelas mil tarefas domésticas. Esta falta de disponibilidade é transversal a quase todas as famílias portuguesas, e infelizmente a maioria de nós assume que ela acaba por se refletir na nossa alimentação diária e nas nossas escolhas.

Por isto mesmo, quis partilhar convosco receitas rápidas, saborosas, fáceis de preparar e inventadas com muito amor,

desmistificando um pouco a ideia de que é difícil e é necessário despendar muito tempo para preparar refeições saudáveis.

A ideia de escrever um livro de receitas adequadas para toda a família surgiu quando comecei a introdução alimentar com a minha filha. Felizmente ela tem gostado de quase todas as experiências que lhe tenho oferecido, e acredito que ao habitá-la a diferentes paladares, ao apresentar-lhe alimentos saborosos nutritivos e naturais desde bebé, isso vai refletir-se futuramente nas suas escolhas alimentares, quando ela tiver autonomia para tal.

No fundo, pretendo inspirar-vos a fazerem mudanças positivas no vosso dia a dia, a promover o convívio à mesa, a refeição em família e a fomentar o gosto pela culinária (saudável), através de dicas e receitas saborosas, saudáveis, nutritivas, fáceis de preparar e que possam servir para toda a família. Todas as receitas são preparadas em 15 minutos ou menos, por isso podem ser inseridas facilmente no dia a dia de todas as famílias e destinam-se a todos, bebés, crianças e adultos, dos 4 meses aos 99 anos.

## **Porquê um livro com receitas para toda a família?**

Organizar as refeições para toda a família pode ser uma tarefa difícil para pais ocupados, sobretudo se tivermos de fazer uma refeição para o bebé, outra para as crianças mais velhas e outra para os pais.

Uma alimentação saudável deve ser para todos e muitas vezes não é necessário preparar refeições diferentes para o bebé ou criança. DESCOMPLICAR é a palavra de ordem.

## Os perigos do açúcar

O açúcar refinado (branco) é considerado um veneno, um vício, uma droga. Mas porque é que o açúcar vicia? O sabor doce é inato e confere-nos uma sensação de prazer. Este prazer sensorial que ocorre após a ingestão de alimentos doces está relacionado com a ativação de determinadas zonas do cérebro que têm uma resposta semelhante à provocada pelo álcool ou por drogas opiáceas.

Quando comemos alimentos açucarados dá-se um aumento rápido da glicémia. Este aumento da glicémia leva a uma libertação de dopamina, um neurotransmissor que nos confere uma sensação de prazer imediato e que ativa o sistema de recompensa no nosso cérebro. Ao contrário do que acontece quando ingerimos alimentos ricos em fibras e hidratos de carbono complexos, quando ingerimos açúcar simples o nosso pâncreas vai libertar uma grande quantidade de insulina e os níveis no sangue diminuem muito rapidamente. Esta diminuição da glicémia vai gerar novamente vontade de comer doces e o ciclo inicia-se outra vez. Ou seja, quanto mais açúcar ingerimos, mais queremos ingerir, e em maiores quantidades para mantermos os níveis de satisfação.

É nesta altura que perdemos o controlo e ficamos literalmente viciados em açúcar.

A longo prazo, a ingestão excessiva de açúcar é uma das principais causas de obesidade infantil, e em idade adulta pelo aumento de diabetes tipo 2, hipertensão arterial, hipercolesterolemia, doenças cardíacas e esteatose hepática (fígado gordo). Aumenta ainda o risco de depressão, favo-

rece a acumulação de gordura, sobretudo abdominal, e pelo seu potencial inflamatório agrava doenças como a artrite reumatoide.

A OMS recomenda uma ingestão diária de açúcar igual ou inferior a 25 g por dia, ou seja, o equivalente a 6 colheres de chá. Mas o açúcar está presente em quase todos os produtos que compramos: bolachas, cereais, refrigerantes, gomas, chocolates, sumos, molhos, iogurtes, refeições congeladas, papas para bebé e até no pão, sendo muito fácil ultrapassarmos a quantidade recomendada sem darmos conta. Nutricionalmente o açúcar é pouco interessante, pois apenas fornece hidratos de carbono simples, não contém vitaminas nem minerais, sendo por isso uma fonte de energia considerada «vazia».

«Ah, mas nós em casa comemos muito pouco açúcar», dizem-me as pessoas. «Então o que comem lá em casa?», «De manhã os miúdos comem cereais de mel com leite (13,3 g), a meio da manhã mando 4 bolachas maria (5,8 g), ao almoço comem o prato que lhes dão mas como sobremesa comem sempre fruta, ao lanche bebem um danoninho líquido (10,9 g) e um manhãzito, mas o de cereais (3,6 g), e à noite uma chávena de leite (9,6 g) e mais 2 bolachas (2,9 g).» Só aqui estão 46,1 g de açúcar, e nem contabilizei o açúcar proveniente da fruta, vegetais ou cereais (apesar de pouca quantidade, também têm). Como veem, é muito fácil ultrapassar as 25 g de açúcar sem nos apercebermos.

Como já expliquei, o açúcar tem consequências nefastas para o nosso organismo, e por isso devemos evitar ao máximo o seu consumo, especialmente o de açúcar refinado desprovido de nutrientes.

# PANQUECAS E WAFFLES

As panquecas e waffles são boas opções para o pequeno-almoço mas também para o lanche. São facilmente transportadas, podem ser preparadas de véspera e conservadas no frigorífico.

Qual o problema das receitas tradicionais de panquecas ou waffles? São feitas com farinha refinada e muitas vezes levam açúcar. Alterando os ingredientes podemos obter receitas mais saudáveis, mais nutritivas e cheias de sabor. Tenho a certeza que estas receitas vão fazer as delícias de todos. Afinal, quem é que não gosta de panquecas ou waffles?

# Panquecas de trigo sarraceno, alfarroba e coco

Dos 6 meses aos 99 anos

**Sabia que:** A alfarroba é rica em vitamina B6, riboflavina, cálcio, cobre, manganês, potássio, ferro e magnésio. Para além disso, é boa fonte de fibra.

## Ingredientes:

- 4 c. de sopa de farinha de trigo sarraceno
- 1,5 a 2 c. de sopa de farinha de alfarroba
- 1 c. de café de fermento em pó
- 4 a 5 c. de sopa de leite, bebida vegetal ou água
- 1 c. de sopa de mel  
(para opção vegan usar outro adoçante natural como xarope de tamaras ou de agave)
- 2 c. de sopa de coco ralado

**Tempo de preparação:** 2 minutos

**Tempo de cozedura:** 12 minutos

**Tempo total:** 14 minutos

**Rendimento:** 2 unidades pequenas  
ou 1 grande

## Preparação:

Misturar os ingredientes secos e depois juntar o líquido escolhido e o mel. Aquecer bem a frigideira (antiaderente) e deitar uma porção da massa. Deixar cozer por 2 a 3 minutos. Virar e deixar cozer mais 2 a 3 minutos.

## Dica/Sugestão:

Experimente barrar as pancakes com claras em castelo batidas com essência de baunilha, vai contrastar com o sabor das pancakes, além disso, está a adicionar proteína.







## Abreviaturas

**OMS** Organização Mundial de Saúde

**PL** Paleo

**SG** Sem glúten

**SL** Sem lactose

**VG** Vegan



Bárbara de Almeida Araújo é nutricionista, licenciada em Dietética e inscrita na ordem dos nutricionistas. É apaixonada por nutrição e culinária, e autora do blogue Manias de uma Dietista.

Tem experiência em nutrição clínica, sobretudo no tratamento de excesso de peso e obesidade, bem como na área de nutrição desportiva e suplementação.

Desde que engravidou e foi mãe, desenvolveu e aprofundou os conhecimentos na área da nutrição na gravidez, pós-parto e nutrição infantil.

Nas consultas e no blogue procura ensinar a comer, incentivar as pessoas a experimentarem novos alimentos e formas diferentes de os confeccionar, de modo a que qualquer pessoa consiga adotar um estilo de vida saudável, equilibrado e compatível com o seu dia-a-dia.



## *O que é uma alimentação saudável?*

*Antes de mais, é preciso definir o que é uma alimentação saudável. Ter uma alimentação saudável é bem mais simples do que se possa imaginar. A chave está na escolha dos alimentos e não na restrição.*

*Para sermos saudáveis devemos focar-nos na qualidade dos alimentos, e pensarmos nos benefícios que estes possam trazer para a nossa saúde e não considerar esta alimentação algo provisório, para perder aqueles quilos indesejados em apenas um mês. O grande objetivo é que a alimentação, a longo prazo, se torne num estilo de vida e que seja mantido para a vida.*

*Então o que é afinal uma alimentação saudável? Passa por comer menos alimentos processados e que venham em embalagens; e comer mais alimentos naturais e inteiros como frutas, sementes, vegetais, grãos e cereais integrais.*

## *A quem se destina este livro?*

*Destina-se a todas as pessoas. Pode encontrar neste livro receitas para todas as idades, para praticantes de atividade física que procurem sugestões de pré-treino, pessoas com excesso de peso em busca de alternativas saudáveis que ao mesmo tempo não prejudiquem a dieta, bebés e crianças, pessoas com intolerâncias alimentares, nomeadamente ao glúten e/ou lactose, pessoas que sigam um estilo de vida paleo e vegetarianos.*



PROMOÇÃO