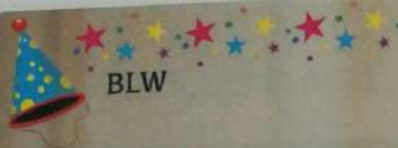


# PALEO XXI



O Outono | Gripes e Constipações | Autismo  
Receitas... e muito mais!...





# As Refeições podem ser bem Simples

Com os artigos anteriores já compreenderam pela certa que Baby Led Weaning é uma forma fácil de alimentar o seu bebé, no entanto organizar as refeições em família pode ser um verdadeiro desafio.



Por **Teresa Abreu**,  
CONSULTORA BLW E BLOGGER  
EM [HTTPS://WWW.HEALTHYBITES.PT](https://www.healthybites.pt)

## Cozinhar com um bebé

Mesmo que seja um chefe de renome, preparar uma refeição quando existe também um bebé para alimentar pode ser muito complicado. Um bebé é imprevisível e a grande maioria não o deixará preparar uma refeição sem ter que lhe dar atenção algumas vezes. Como tal é essencial que aproveite os pequenos momentos em que o bebé requer menos atenção para preparar as refeições e tente encontrar formas criativas para as fazer quando não conseguiu terminar tudo a tempo.

Para alguns bebés uma cadeira, uma esteira no chão ou uma espreguiçadeira será suficiente para se entreterem durante um pedaço de tempo mas para outros bebés 5 minutos longe do colo do cuidador podem ser um verdadeiro drama. O BabyWearing pode ser uma opção sensata e dar uma enorme ajuda ao cuidador nas horas de preparar as refeições e não só. Coloque preferencialmente o bebé nas suas costas apoiado por um pano ou mochila ergonómica, longe de facas afiadas, de tachos a ferver e de portas

de forno quentes e aproveite este tempinho para fazer aquilo que necessita seja cozinhar ou não. A maioria dos bebés permanece assim por longos períodos de tempo e muitos acabarão inclusive por adormecer.

Pode ainda aproveitar para deixar algumas coisas adiantadas quando tiver algum tempo como por exemplo preparar os legumes e deixar no frio até à hora de cozinhar.

## Cozinhar e congelar

Cozinhar em maiores quantidades e congelar em porções é uma ótima forma de economizar tempo e dinheiro... São muitas as refeições que podemos cozinhar e descongelar na hora que precisarmos e também muitos alimentos que podemos preparar e congelar para ser mais rápido de cozinhar na hora. Ficam alguns exemplos de alimentos que podemos ter preparados:

- Sopas, estufados, molhos caseiros, rolo de carne.
- Hambúrgueres, almondegas, carne picada temperada para bolonhesa
- Legumes prontos a usar
- Massas ou bolachas, bolos, pães, muffins e panquecas
- Molho de tomate; sumo de limão...

## Planeamento das refeições

Este é para mim o passo mais importante na organização familiar. O planeamento das refeições auxilia imenso um pai/mãe ocupado que chega a casa em cima da hora das refeições e que deixou tudo para preparar. Uma ementa da semana planeada com antecedência pode facilitar a organização das refeições, a compra dos ingredientes e a tarefa de cozinhar. Ajuda também a perceber se estamos a oferecer ao bebé uma gama ampla de sabores, texturas, cores e nutrientes. Muitas famílias caem no erro de comer sempre os mesmos pratos sem se aperceberem e o planeamento vai ajudar a evitar essa situação.

Durante a semana pode também ir anotando ideias para as refeições da semana seguinte, pois será muito mais fácil na hora de fazer a ementa e também muito mais fácil de equilibrar alimentos e nutrientes.

“Uma ementa da semana planeada com antecedência pode facilitar a organização das refeições, a compra de ingredientes e a tarefa de cozinhar.”

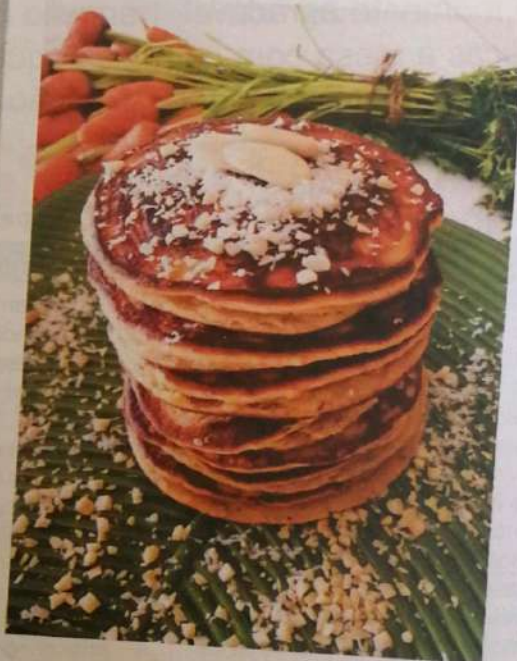
## Dicas para congelar as suas refeições

- Os alimentos cozidos devem arrefecer à temperatura ambiente e congelados em recipientes herméticos rapidamente.
- A divisão dos alimentos em porções individuais ajuda a congelar e descongelar os alimentos mais rapidamente.
- Os alimentos tendem a expandir quando congelados por isso deixe 1/3 do recipiente vazio.
- Rotule os alimentos e indique a data de confeção/congelação na etiqueta.
- O congelador deverá estar abaixo dos -18°C.
- O tempo máximo para o armazenamento dos alimentos congelados é cerca de 2/3 meses.
- Descongele sempre os alimentos no frigorífico. Quando não for possível e descongelar no micro-ondas por exemplo consuma de imediato após descongelar.
- Refeições descongeladas devem ser consumidas no prazo de 24 horas depois de descongelar.
- Não volte a congelar ou reaquecer comida descongelada.

# PANQUECAS de Cenoura e Coco

### INGREDIENTES:

- 6 ovos pequenos
- 1/4 de chávena de óleo de coco derretido
- 1/3 chávena de creme de coco
- 1/2 chávena de bebida vegetal
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 2/3 de chávena de farinha de coco
- 1 colher de chá de canela
- 1/3 de chávena de cenoura ralada
- 1 colher de sopa de xarope de tâmaras (se achar necessário adoçar)



### PASSO A PASSO:

Triturar todos os ingredientes num liquidificador ou com a varinha mágica. Cozinhar porções de massa, em lume brando, de ambos os lados. Bom Apetite!