



DESEJOS PARA GRÁVIDAS

As Melhores Receitas

RUI MARQUES

APITADADOPAI.COM



Família Pitada

Olá, somos A Família Pitada do Pai, e se está a ler este eBook, Parabéns!

Está a viver uma das fases mais bonitas da vida: a gravidez. Depois de três gravidezes vividas em família, **podemos dizer** com toda a certeza que esta última foi, sem dúvida, a mais saudável – e isso refletiu-se em tantas pequenas (mas importantes) escolhas que fizemos ao longo do caminho.

Aqui encontra as melhores receitas (Pequenos-almoços, snacks, receitas incríveis e sobremesas deliciosas) pensados para este momento da sua vida. São opções que nos ajudaram a proporcionar momentos doces e nutritivos à **Mãe Pitada**, sem culpa e com muito sabor – porque a gravidez é também feita destes pequenos prazeres.

Esperamos que estas receitas se tornem uma parte especial da sua jornada e que, acima de tudo, este livro inspire escolhas saudáveis, equilibradas e deliciosas.

Com carinho,

Rui Marques e Andreia (Mãe Pitada)

 @a pitadadopai  @amaepitada

www.apitadadopai.com

ÍNDICE

- 4 Pequenos-almoços e Snacks**
- 5 Bolinhas Energéticas
- 6 Pão de Cenoura e nozes
- 8 Pão de Curgete
- 9 Pão de Banana
- 10 Muffins de Pêra
- 11 Muffins de Framboesa
- 12 Jantares Práticos e Saudáveis**
- 13 Salada de Atum com “Maionese Saudável”
- 14 Bacalhau crocante com 5 ingredientes
- 15 Coxas de Frango na Air Fryer com legumes
- 16 Gratinado de Peixe
- 17 Salmão na frigideira
- 18 Substituições úteis e seguras**
- 19 Desejos de Grávidas**
- 20 Mousse de Manga
- 21 Mousse de Dióspiros
- 22 Pitada de Papaia
- 23 Tâmaras Recheadas
- 24 Bolinhos de Mozzarella
- 25 Mousse de Chocolate Vegan
- 26 Mousse de Chocolate



PEQUENOS-ALMOÇOS ' E SNACKS

 @apitadadopai

APITADADOPAI.COM

Bolinhas Energéticas



Ingredientes:

- 1 Chávena de Flocos de aveia
- 4 c. de sopa de Manteiga de caju (ou manteiga de amêndoa)
- 2 c. de sopa de Pasta de tâmaras (ou xarope de tâmaras)

Passos:

1. Coloque a aveia num robô de cozinha e triture até obter uma consistência quase de farinha.
2. Adicione a pasta de tâmaras e a manteiga de caju e mexa até obter uma consistência homogênea. (Se achar que a massa está um pouco seca, adicione uma colher de água)
3. Faça pequenas bolinhas e guarde no frigorífico.



Tempo

15 Minutos



Doses

6

Pão de Cenoura e Nozes

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ de Chávena Farinha de coco
- 2 Chávenas de Cenoura ralada
- 5 Ovos
- $\frac{1}{2}$ Chávena bem cheia de açúcar de coco
- $\frac{1}{2}$ Chávena de chips de coco
- $\frac{1}{3}$ de Chávena de iogurte grego
- $\frac{1}{2}$ Chávena de Nozes picadas
- 4 c. de chá de canela
- 1 c. de chá de Bicarbonato sódio
- 1 c. de chá de Fermento
- 1 c. de chá de Noz moscada
- 2 c. de chá Extrato de baunilha

Passos:

1. Pré-aqueça o forno 180°C.
2. Comece por ralar a cenoura e picar as nozes.
3. Numa taça média, misture a farinha de coco, canela, bicarbonato de sódio e fermento, sal e noz-moscada.
4. Numa taça maior com a ajuda de batedeira elétrica, bata os ovos, o açúcar de coco, o iogurte grego e a essência de baunilha até que estejam bem ligados. Junte a mistura de farinha de coco e as chips de coco. Mexa até obter uma mistura homogênea.
5. Gentilmente junte e envolva bem a cenoura ralada as nozes picadas. Deixe a massa descansar por 10 minutos para que a farinha de coco comece a absorver a humidade.
6. Leve ao forno cerca de 35 minutos.



Tempo
15 Minutos



Doses
6



Pão de Curgete



Tempo
15 mins



Doses
4

Ingredientes:

- 1 Chávena de Farinha trigo
- 1 Chávena de Curgete ralada
- 2 Ovos
- ½ Chávena de iogurte grego
- 100 g Tablete de Chocolate
- 1 c. de café Fermento

Passos:

1. Numa taça, misture bem os ovos, o iogurte e o chocolate derretido.
2. Adicione a farinha, uma pitada de sal e envolva. De seguida adicione o fermento e mexa. No final adicione a curgete ralada e envolva bem.
3. Coloque o preparado numa forma forrada ou untada, leve ao forno 20 minutos a 180°C.
4. Retire do forno e deixe arrefecer.
5. Coloque a cobertura de chocolate derretido com iogurte. Adicione nozes picadas.

Pão de Banana



Ingredientes:

- 4 Ovos
- 3 Bananas Maduras
- 1 Maçã
- 1 c. de sopa de Óleo de coco
- 1 Chávena de Farinha de amêndoa
- 1 Chávena de Farinha de coco
- 1 pitada de Canela em pó
- 1 c. de Fermento

Passos:

1. Num robô de cozinha ou liquidificador comece por colocar os ovos, o óleo de coco, a maçã e as bananas. Triture tudo.
2. Quando tiver uma mistura homogênea, junte as farinhas, a canela e o fermento e volte a mexer.
3. Leve ao forno cerca de 45 minutos a 180°C
4. Retire o pão do forno, deixe arrefecer e fatie.



Tempo

50 Minutos



Doses

1

Muffins de Pêra



Ingredientes:

- 3 pêras (2 para a massa + 1 para laminar)
- 125 g Farinha de aveia (espelta ou trigo)
- 1 Ovo
- 80 g Adoçante
- 100 g Iogurte natural
- 2 c. de sopa Azeite
- 2 c. de chá Fermento
- 1 pitada de Canela em pó
- 1 pitada de Gengibre em pó
- 1 pitada de Noz moscada

Passos:

1. Comece por cortar as pêras em pedaços e laminar a restante (pode guardar com um pouco de sumo de limão ou ver dica água com sal).
2. Numa taça comece a misturar todos os ingredientes secos.
3. À parte bata o ovo, com o adoçante, o azeite e as pêras.
4. Envolve tudo bem, coloque em forminhas com papel vegetal e leve ao forno cerca de 25 mins a 180°C.



Tempo

30 Minutos



Doses

10

Muffins de Framboesa



Tempo
35 Minutos



Doses
12

Ingredientes:

- 125 g de Farinha de aveia
- 125 g de Farinha de amêndoa
- 2 Ovos
- 2 c. de sopa Azeite ou Óleo de coco
- 120 g de iogurte grego ou natural
- 6 c. de sopa Adoçante
- 8 quadrados de Chocolate branco
- 150 g Framboesas
- Aroma de baunilha
- 1 c. de café Fermento

Passos:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C
2. Numa taça, coloque os ovos, o azeite, o iogurte e o adoçante e bata/envolva bem.
3. Junte o aroma de baunilha, as farinhas e o fermento e mexa bem.
4. No final, adicione o chocolate branco partido em pedaços pequenos, metade das framboesas picadas e envolva gentilmente.
5. Coloque a massa nas forminhas de muffins, untadas ou com papel, e junte framboesas por cima.
6. Leve ao forno cerca de 20/25 mins a 180°C.
7. Sirva para o lanche, ou leve na lancheira para a escola ou para o trabalho. Todos vão adorar.

A smiling man with a beard and bald head, wearing a white t-shirt, is holding a fork with a piece of food over a teal bowl. The background is a kitchen setting.

JANTARES PRÁTICOS E SAUDÁVEIS

 @apitadadopai

APITADADOPAI.COM

Salada de Atum com “Maionese Saudável”



Tempo

5 Minutos



Doses

4

Ingredientes:

- Couve-flor e Brócolos cozidos
- Batata-doce assada (ou cenoura cozida)
- Atum enlatado (ou pescada/frango)
- Salsa ou Coentros
- Maionese Saudável

Passos:

1. Comece por cozer os legumes, disponha por camadas.
2. Junte o atum e a salsa e a maionese.
3. Faça a Maionese Saudável: Numa taça, coloque todos os ingredientes e mexa bem até obter uma consistência homogénea.
4. Sirva por cima da salada ou guarde no frigorífico para servir.

Ingredientes Maionese Saudável:

- 4 Colheres de sopa de iogurte natural (ou grego ou vegan)
- 1 Colher de sopa de Molho de soja (ou inglês)
- 1 Colher de chá de Mostarda ou Vinagre de cidra

Porque é segura ?

- ✓ Nenhum ovo cru: sem risco de salmonella. Ingredientes totalmente cozidos e higienizados. Substituição da maionese industrial por iogurte o que reduz as gorduras e no sal.



Bacalhau crocante com 5 ingredientes



Tempo

30 Minutos



Doses

6



Ingredientes:

- 2 lombos de bacalhau (demolhado e cozido)
- 600 g de batata (ou couve-flor se preferires reduzir hidratos)
- 1 cebola, 80 g de espinafres
- 200 ml de natas ou versão vegetal (av, soja)
- 7 folhas de massa filo + azeite

Passos:

1. Coza o bacalhau e batata (ou couve-flor) em água com sal; reserva.
2. Refoga cebola em azeite, junta espinafres e as batatas cortadas.
3. Desfia o bacalhau e envolve com natas.
4. Transfere para tabuleiro, cobre com massa filo pincelada com azeite, leva ao forno/air-fryer 10 min até dourar.

Porque é segura ?

- ✓ Totalmente cozinhado e sem ingredientes crus.

Coxas de frango na Air fryer com legumes



Tempo

30 Minutos



Doses

4



Ingredientes:

- 8 coxas de frango
- 6 batatas
- 4 cenouras
- 1 fio azeite
- 1 Pitada colorau
- 1 Pitada alho em pó
- 2 a 3 colheres de sopa molho de soja (opcional)
- Sal e pimenta q.b.
- Ervilhas (opcional)
- Salsa Picada

Passos:

1. Parta os legumes pedaços pequenos, coloque na Air fryer, tempere com sal e um fio de azeite e programa 10 minutos a 200°C.
2. Numa taça tempere o frango e envolva bem. Adicione o frango por cima dos legumes e programe 15 minutos a 200°C.
3. Adicione as ervilhas 2/3 mins antes de terminarem os 15 minutos do frango.
4. Sirva com salsa picada.

Porque é segura ?

- ✓ Totalmente cozinhado e sem ingredientes crus.

Gratinado de Peixe



Tempo

30 Minutos



Doses

4

Ingredientes:

- 4 medalhões de peixe branco
- 1 Curgete ralada
- 4 Cenouras ralada
- Batata palha (a gosto) – opcional
- Queijo ralado

Passos:

1. Num tabuleiro de forno, coloque o peixe cozido, a curgete, a cenoura e a batata palha.
2. Para o bechamel, num tacho junte uma parte da bebida vegetal e junte as colheres de sopa de amido de milho. Dissolver bem.
3. Junte o restante leite e leve ao lume, mexendo até engrossar. Tempere e junte o queijo ralado.
4. Cubra com o bechamel e leve a forno 15 minutos a 200°C.

Bechamel saudável:

- 400 ml bebida de arroz ou aveia
- 3 colheres de sopa farinha de arroz ou amido de milho
- Queijo ralado (a gosto)
- Noz-moscada ou pimenta preta

Porque é segura?

- ✓ Durante a gravidez, a escolha de peixes brancos pode ser uma excelente maneira de obter proteínas magras e nutrientes essenciais, com baixo risco de contaminação por mercúrio, ao contrário de alguns peixes de carne escura. Exemplos: Pescada, Tilápia, Maruca, Dourada, Robalo



Salmão na Frigideira



Tempo

30 Minutos



Doses

4



Ingredientes:

- 4 lombos Salmão
- q.b. Colorau
- q.b. Molho de soja
- q.b. Alho em pó
- q.b. Azeite Virgem extra
- q.b. Cebola Roxa
- q.b. parte verde da Curgete
- q.b. Cenoura
- q.b. Polpa de tomate
- q.b. Iogurte grego
- q.b. Salsa

Passos:

1. Comece por temperar os lombos de salmão com colorau, alho em pó e molho de soja.
2. Numa frigideira, coloque um fio de azeite e coloque os lombos de salmão e deixe caramelizar. Retire e reserve.
3. Na mesma frigideira, coloque as cebolas em meias luas e a cenoura às rodelas.
4. Junte a parte verde da curgete e envolva bem.
5. Adicione o iogurte grego e o tomate, deixe cozinhar até os legumes estarem cozinhados.
6. Junte o salmão, para ganhar sabor.
7. Retifique temperos e sirva com salsa picada.

Porque é segura ?

- ✓ Totalmente cozinhado e sem ingredientes crus. Rico em ómega 3, Vitamina A e D

SUBSTITUIÇÕES ÚTEIS E SEGURAS

Alimento a evitar	Alternativa segura e saborosa
Maionese industrial	Usar iogurte (natural/vegan) + mostarda/ limão
Ovos crus (molhos)	Ovos cozidos bem passados
Marisco cru	Opção: frutos do mar cozidos ou pescado branco cozido
Saladas "cruas"	Legumes cozidos ou salteados, ou saladas de grãos (quinoa, cuscuz)
Café com cafeína	Descafeinado ou infusões (hortelã, gengibre, rooibos)

✓ 2 formas de substituir a maionese



1 - triturar ovo cozido com azeite



2 - iogurte natural grego com 1 colher de molho de soja

A round chocolate cake with raspberries on a red Christmas plate. The cake is decorated with fresh raspberries and has a smooth chocolate glaze. The plate is red with white embossed patterns of snowflakes and Christmas trees. The text 'DESEJOS DE GRÁVIDAS' is centered in a white box.

DESEJOS DE GRÁVIDAS

 @apitadadopai

Mousse de Manga



Ingredientes:

- 2 Mangas Maduras
- 1 Abacate maduro
- 1 Lata de Leite de coco
- Frutos Secos

Passos:

1. Primeiramente, coloque tudo num processador de alimentos ou robô de cozinha
2. Seguidamente, triture até atingir a consistência desejada. Pode guardar até 2 dias no frigorífico.



Tempo

30 Minutos



Doses

4

Mousse de Dióspiro



Ingredientes:

- 3 Dióspiros Maduros
- 1 Abacate Maduro

Passos:

1. Deite os ingredientes num liquidificador ou robô de cozinha.
2. Triture bem até atingir a consistência desejada. Pode guardar no frigorífico até 2 dias



Tempo

15 Minutos



Doses

4

Pitadinha de Papaia



Ingredientes:

- 2 a 3 inhames cozidos
- 1 Papaia (ou ½ mamão)
- 1 Banana
- 1 a 2 Colheres de sopa de água (se necessário)

Passos:

1. Lave bem os inhames e coloque-os numa panela a cozer bem durante 5/10 mins aproximadamente (até conseguir espetar o garfo).
2. Descasque-os e coloque no copo do liquidificador ou robô de cozinha. Adicione a papaia e a banana e triture. Se necessário adicione água até obter a textura desejada.
3. Coloque o “iogurte” em frascos de vidro ou caixinhas e leve ao frigorífico. Dependendo da fruta utilizada, conserve por 1 a 2 dias.

Sugestões para gelado:

Pode usar banana e papaia congelada



Tempo

15 Minutos



Doses

5

Tâmaras Recheadas



Ingredientes:

- 6 Tâmaras
- 6 c. de chá de Manteiga de amendoim
- 3 c. de sopa de Amendoins picados
- 50 g de Chocolate
- 1 pitada de sal

Passos:

1. Numa tigela, comece por derreter o chocolate no microondas ou leve ao lume sempre envolvendo.
2. De seguida, corte as tâmaras e retire as sementes.
3. Após retirar as sementes, encha cada uma com manteiga de amendoim e os amendoins picados por cima e feche-as um pouco.
4. Para finalizar cubra cada uma das tâmaras recheadas com chocolate derretido.
5. Por fim, leve ao frigorífico até solidificar o chocolate.



Tempo

15 Minutos



Doses

6

Bolinhas de Mozzarella



Ingredientes:

- 2 Queijos mozzarella
- 8 a 10 tâmaras (ou pasta de tâmaras)
- 1 pitada de coco ralado
- 1 pitada de cacau cru

Passos:

1. Coloque a mozzarella e o xarope de tâmaras de cozinha, até estarem bem envolvidas com a mozzarella.
2. Faça bolinhas com o recheio da mozzarella e tâmaras e passe por coco ou cacau cru.



Tempo

10 Minutos



Doses

6

Mousse de Chocolate (sem ovos)



Tempo
1h15



Doses
6

Ingredientes:

- 1 Abacate (maduro)
- 4 Banana (maduras)
- 2 colheres de sopa farinha de alfarroba
- 2 colheres de sopa cacau cru
- 6 a 8 tamaras (ou xarope de tamaras, ou ameixas secas)
- 2 colheres de sopa manteiga de amêndoa (opcional)

Passos:

1. Coloque tudo num robô de cozinha e triture até obter uma consistência cremosa.
2. Pode servir de imediato ou pode guardar no frigorífico.
3. Como topping sirva com framboesas, morangos ou mirtilos. Os mais “corajosos” pode optar por uma pitada de flor de sal ou pimenta rosa.

Porque é segura ?

- ✓ Excelente sugestão para mousse de chocolate sem ovos crus... Abacate e Bananas maduras dão uma consistência maravilhosa. Experimente!

Salame de Chocolate (sem ovos)

Ingredientes:

- 1/2 pacote de bolacha maria sem açúcar
- 1 mão cheia pistachios
- 1 mão cheia noz pecan (ou outro fruto seco)
- 2 colheres de sopa iogurte
- 1 tablete chocolate negro ou de leite
- 1/2 tablete chocolate branco

Passos:

1. Numa taça, comece por colocar as bolachas trituradas, junte os pistachos e as nozes.
2. Adicione o iogurte e envolva bem.
3. Derreta o chocolate negro e o chocolate branco em banho maria.
4. Junte o chocolate derretido ao preparado anterior e envolva bem.
5. Coloque a mistura numa forma com fundo amovível, adicione o chocolate para cobrir.
6. Finalize com chocolate branco e o restante chocolate.
7. Leve ao frigorífico para solidificar.



Tempo

10 Minutos



Doses

8

Porque é segura ?

- ✓ Salame sem ovos e incrível! Uma receita ideal para os desejos de um grávida... Espero que goste!





Família Pitada

Esperamos, **com muito carinho**, que este livro tenha sido um companheiro delicioso na sua jornada da gravidez.

Que cada receita tenha satisfeito um desejo, nutrido o seu corpo e enchido os seus dias de mais sabor e alegria.

Lembre-se que este é um tempo de cuidar de si e de saborear cada momento.

Com muito carinho,

A Família Pitada

 @apitadadopai

 @amaepitada

www.apitadadopai.com

APITADADOPAI.COM



Envie comentários, opiniões,
sugestões e dúvidas para

www.apitadadopai.com

info@apitadadopai.com



apitadadopai



apitadadopai



APitadadoPai



apitadadopai