

Este livro é o resultado da cooperação entre diferentes setores de um serviço de saúde multidisciplinar.

Somos gratos aos esforços de todos os envolvidos na construção desta obra.

Agradecemos aos pacientes em hemodiálise do serviço de nefrologia do Hospital São João de Deus (HSJD), que sugeriram receitas e contribuíram com a elaboração deste livro. Vocês são a causa da existência desta publicação e nos motivaram a trabalharmos em sua construção!

Agradecemos a toda a equipe de nefrologia do HSJD, que participou ativamente da solicitação e coleta das receitas.

Agradecemos a Pronefro.

Por fim, agradecemos aos nossos patrocinadores, que acreditaram no projeto e em sua relevância socioeducativa.

Os autores

As orientações nutricionais na doença renal crônica (DRC) visam à redução de sintomas urêmicos como náuseas, vômitos e falta de apetite, por meio da diminuição da produção de toxinas. Além disso, auxiliam no controle de comorbidades associadas como hipertensão arterial sistêmica (HAS) e diabetes mellitus (DM). Os planos alimentares individualizados fornecem quantidades adequadas de calorias, proteínas, vitaminas e minerais, de forma a evitar quadros de desnutrição ou obesidade, mantendo o cliente com o estado nutricional adequado.

COZIR

COZINHANDO PARA PACIENTES COM INSUFICIÊNCIA RENAL

COZIR

COZINHANDO PARA PACIENTES COM INSUFICIÊNCIA RENAL

COZIR

COZINHANDO PARA PACIENTES COM INSUFICIÊNCIA RENAL



Fernanda Cecília Dias Chula (Org.a)

São autores desta obra:

Aline Paiva Alves de Souza Mendonça
Acadêmica de medicina da Universidade Federal São João del-Rei (UFSJ).

Cézar Gonçalves de Carvalho
Acadêmico de medicina da Universidade Federal São João del-Rei (UFSJ).

Eliana Rodrigues Chaves
Nutricionista e coordenadora do Serviço de Nutrição e Dietética do Hospital São João de Deus (HSJD).

Fernanda Cecília Dias Chula
Nutricionista da Unidade de Nefrologia do Hospital São João de Deus (HSJD).

Hélida Aline Tomacheski Amaral
Acadêmica de medicina da Universidade Federal São João del-Rei (UFSJ).

Mariany Silva Vaz **Nutricionista.*
Núbia Chouchounova Silva Neves
Acadêmica de medicina da Universidade Federal São João del-Rei (UFSJ).

Sérgio Wyton Lima Pinto
Médico nefrologista da Unidade de Nefrologia do Hospital São João de Deus (HSJD).

Verônica Campos
Acadêmica de medicina da Universidade Federal São João del-Rei (UFSJ).

Yoshimi Watanabe
Médico nefrologista da Unidade de Nefrologia do Hospital São João de Deus (HSJD).

COZIR
COZINHANDO PARA PACIENTES
COM INSUFICIÊNCIA RENAL

Fernanda Cecília Dias Chula (Org.^a)

COZIR
COZINHANDO PARA PACIENTES
COM INSUFICIÊNCIA RENAL

Divinópolis – MG
2015

Copyright © 2015 by Fernanda Cecília Dias Chula.

Direitos reservados e protegidos pela Lei n.º 9.610, de 19 de fevereiro de 1998. É proibida a reprodução desta obra, em seu todo ou em parte, por quaisquer processos, sem permissão da organizadora.

Organizadora:
Fernanda Cecília Dias Chula

Autores:
Aline Paiva Alves de Souza Mendonça
Cézar Gonçalves de Carvalho
Eliana Rodrigues Chaves
Fernanda Cecília Dias Chula
Hélida Aline Tomacheski Amaral
Mariany Silva Vaz
Núbia Chouchounova Silva Neves
Sérgio Wyton Lima Pinto
Verônica Campos
Yoshimi Watanabe

Projeto gráfico e revisão:
Mauro Eustáquio Ferreira

Capa:
Pedro Chula Guimarães Lara
Wellington Ferreira de Andrade

Arte-final:
Wellington Ferreira de Andrade

Edição:
Gráfica e Editora Matiz

Catálogo bibliográfico:
Universidade federal de São João Del Rey
Biblioteca Campus Centro Oeste - Dona Lindu

C877 COZIR: cozinhando para pacientes com insuficiência renal / Aline Paiva Alves Souza Mendonça, Cezar Gonçalves de Carvalho, Eliana Rodrigues Chaves, Fernanda Cecília Dias Chula, Hélida Aline Tomacheski Amaral, Mariany Silva Vaz, Núbia Chouchounova Silva Neves, Sérgio Wyton Lima Pinto, Verônica Campos, Yoshimi Watanabe, organizadores -- Divinópolis, 2015. 88p. : il.

ISBN:

1. Nutrição terapêutica. 2. Insuficiência renal Crônica – dietoterapia. I. Título.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

MEDIDAS CASEIRAS

PRATO PRINCIPAL

Frango ao molho (açafraão ou milho-verde)
Frango com quiabo
Ensopado de peixe
Proteína de soja com jiló
Bife rolê
Carne moída
Carne de panela com batata
Pernil com farofa de milho
Carne seca com legumes

GUARNIÇÃO

Rocambole de arroz
Fritada completa de legumes
Maionese de cenoura
Bolinha de carne saborosa
Bolinhos de folhas e talos de brócolis
Torta de frango à mineira
Panquecas
Farofa brasileira
Arroz com casca de berinjela
Sopa gaúcha

SOBREMESA

Torta de frutas
Musse de abacaxi com hortelã
Musse de manga
Espuma de limão

Sufê fácil de limão
Doce de laranja
Doce de abóbora-moranga
Pavê de banana-maçã
Geleia de maçã
Compota de pera
Sufê de banana-maçã

QUITANDAS

Bolo de milho
Bolo de laranja
Bolo de banana-maçã
Bolo de mandioca
Bolo de abacaxi
Biscoito assado
Pão de liquidificador
Rosca de moranga
Esfirra de carne moída

TEMPEROS

Azeite aromatizado
Tempero americano
Sal de ervas
Sal de ervas simples
Molho de iogurte
Molho de hortelã
Tempero mensal
Tempero completo
Molho de tomate caseiro

AGRADECIMENTOS

Este livro é o resultado da cooperação entre diferentes setores de um serviço de saúde multidisciplinar. Somos gratos aos esforços de todos os envolvidos na construção desta obra.

Agradecemos aos pacientes em hemodiálise do serviço de nefrologia do Hospital São João de Deus (HSJD), que sugeriram receitas e contribuíram com a elaboração deste livro. Vocês são a causa da existência desta publicação e nos motivaram a trabalharmos em sua construção!

Agradecemos a toda a equipe de nefrologia do HSJD, bem como à Liga Acadêmica de Nefrologia da Universidade Federal de São João del-Rei (Pronefro), que participaram ativamente das etapas de elaboração do livro. Por fim, agradecemos aos nossos patrocinadores, que acreditaram no projeto e em sua relevância socioeducativa.

Os autores

INTRODUÇÃO

As orientações nutricionais na doença renal crônica (DRC) visam à redução de sintomas urêmicos como náuseas, vômitos e falta de apetite, por meio da diminuição da produção de toxinas. Além disso, auxiliam no controle de comorbidades associadas como hipertensão arterial sistêmica (HAS) e *diabetes mellitus* (DM). Os planos alimentares individualizados fornecem quantidades adequadas de calorias, proteínas, vitaminas e minerais, de forma a evitar quadros de desnutrição ou obesidade, mantendo o cliente com o estado nutricional adequado.

Na terapia renal substitutiva (hemodiálise, diálise peritoneal ou transplante renal), as orientações baseiam-se no estado nutricional de cada indivíduo e nas alterações dos exames laboratoriais (potássio, fósforo, cálcio, hemoglobina, colesterol, triglicérides, glicemia, proteínas e albumina). Também auxiliam pacientes no controle dos sintomas gastrointestinais e do peso interdialítico. Além disso, a prescrição de suplementos alimentares é de extrema importância para aqueles que não conseguem atingir suas necessidades nutricionais com o consumo alimentar habitual. O seguimento correto de tais orientações é essencial para que o cliente mantenha uma estabilidade clínica. Uma adequada alimentação interfere positivamente no tratamento.

Em busca de fornecer opções para uma alimentação variada, saborosa e saudável, e não deixando de atender às orientações nutricionais para doença renal, a equipe da nefrologia em parceria com a liga acadêmica de nefrologia da Universidade Federal de São João del-Rei (UFSJ) decidiram elaborar um livro de receitas.

Os clientes da hemodiálise foram mobilizados a fornecer receitas cotidianas. No total, foram recolhidas 104 receitas, dois livros e uma revista. A equipe de pesquisa, levando em consideração as orientações nutricionais para pacientes renais, selecionou 39 receitas de pratos principais, guarnições, sobremesas e quitandas e acrescentou nove receitas de temperos. Estas foram adaptadas para

adequar-se às restrições necessárias. Dessa forma, surgiu o livro *Cozir: Cozinhando para pacientes com insuficiência renal*, o qual tem o potencial de trazer benefícios para o tratamento e melhor qualidade de vida dos clientes com DRC em diálise.

São autores desta obra:

Aline Paiva Alves de Souza Mendonça, acadêmica de medicina da Universidade Federal São João del-Rei (UFSJ).

Cézar Gonçalves de Carvalho, acadêmico de medicina da Universidade Federal São João del-Rei (UFSJ).

Eliana Rodrigues Chaves, nutricionista e coordenadora do Serviço de Nutrição e Dietética do Hospital São João de Deus (HSJD).

Fernanda Cecília Dias Chula, nutricionista da Unidade de Nefrologia do Hospital São João de Deus (HSJD).

Hélida Aline Tomacheski Amaral, acadêmica de medicina da Universidade Federal São João del-Rei (UFSJ).

Mariany Silva Vaz, nutricionista.

Núbia Chouchounova Silva Neves, acadêmica de medicina da Universidade Federal São João del-Rei (UFSJ).

Sérgio Wyton Lima Pinto, médico nefrologista da Unidade de Nefrologia do Hospital São João de Deus (HSJD).

Verônica Campos, acadêmica de medicina da Universidade Federal São João del-Rei (UFSJ).

Yoshimi Watanabe, médico nefrologista da Unidade de Nefrologia do Hospital São João de Deus (HSJD).

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

Estão relacionadas abaixo algumas orientações nutricionais:

- Dê preferência aos alimentos naturais e evite os industrializados.
- Use temperos naturais para tornar sua alimentação mais saborosa. Alguns exemplos: alho, cebola, salsinha, cebolinha, louro, orégano, alecrim, manjerição, limão, vinagre e azeite de oliva extravirgem.
- Evite temperos prontos como: tempero completo, caldo de carne, molho inglês, mostarda, massa e molho de tomate e molho de pimenta.
- Evite alimentos que contenham muito sódio, como: embutidos (presunto, apesuntado, linguiça, mortadela, salame, salsicha, *bacon*), enlatados (ervilha, milho-verde, palmito, extrato de tomate), *chips*, amendoim e castanhas.
- É proibido o consumo de carambola.
- Evite alimentos gordurosos, como: gordura de porco, gordura aparente de carne, pele de frango, torresmo, óleo em excesso, frituras, queijos amarelos, creme de leite e leite condensado.
- **Além do sódio, deve-se ter atenção também a outros nutrientes como o potássio, o cálcio e o fósforo. Caso um desses nutrientes esteja alterado, procure a nutricionista para saber quais alimentos devem ser evitados.**
- Caso o potássio esteja acima do valor de referência (5,50), as orientações abaixo devem ser seguidas.
- O feijão deve ser processado antes do consumo. Coloque-o numa panela com água e deixe-o de molho por 12 horas. Troque a água e coloque o feijão para cozinhar. Após 10 minutos, troque a água novamente. Termine de cozinhar e está pronto.
- Para o processamento dos legumes, basta colocá-los, já descascados e picados, numa panela com água e deixá-los ferverem

por 10 minutos. Despreze a água de cozimento e prepare-os como desejar.

▪ Evite alimentos ricos em potássio, como: frutas secas (uva-passa, ameixa-preta, damasco, coco), oleaginosas (amendoim, castanhas, nozes), grãos (ervilha, lentilha, grão-de-bico, soja) água de coco, bebidas isotônicas, caldo de cana, café em excesso, chocolate.

MEDIDAS CASEIRAS



- 1 – Colher de sopa.
- 2 – Colher de sobremesa.
- 3 – Colher de chá.
- 4 – Colher de café.

Pratos Principais

Receitas Dietéticas



FRANGO AO MOLHO DE AÇAFRÃO OU MILHO-VERDE

Márcia do Carmo Batista

INGREDIENTES

1 frango de 2 kg
1 colher de sopa de óleo de soja
1 pimentão verde
1 pimentão vermelho
4 tomates
2 cebolas
1 colher de sopa de açúcar
½ colher de sopa de açafrão ou 4 espigas de milho-verde trituradas no liquidificador
1 colher de chá de sal
5 dentes de alho
Tempero natural a gosto (cebolinha, salsinha, pimenta natural)

MODO DE PREPARO

Tempere o frango limpo com alho e sal.
Numa panela, coloque a colher de açúcar e leve-a ao fogo até ficar uma calda morena, sem queimar. Acrescente o óleo e a cebola, e deixe-os tostarem-se. A seguir, coloque os tomates, os pimentões picadinhos e por último o frango. Vá mexendo até a água acabar-se e o frango dourar-se.
A seguir, vá pingando água aos poucos para o frango ir cozinhando-se. Quando o frango já estiver cozido, acrescente o açafrão com um pouco de água ou o milho triturado. Deixe-o cozinhar por mais alguns minutos. Se necessário, acrescente mais um pouco de água. Por fim, salpique a salsinha e a cebolinha cortadas bem finas.
Sirva com arroz branco.

Rendimento: 16 porções.

Porção de 100g (1 pedaço de frango).	
Calorias	327,56 kcal
Carboidrato	6,75 g
Proteína	30,63 g
Lipídeo	19,31 g
Sódio	218,36 mg
Fósforo	182,38 mg
Potássio	295,00 mg

FRANGO COM QUIABO

Adair Corlaite Leão

INGREDIENTES

1 frango de 2 kg
4 tomates maduros picados sem sementes
½ kg de quiabo picado em rodela
1 cebola média picada
1 colher de chá de sal
5 dentes de alho
1 colher de sopa de óleo de soja
Tempero natural a gosto (cebolinha, salsinha, pimenta natural)

MODO DE PREPARO

Pique o frango e refogue-o no óleo com os temperos. Depois de o frango ficar corado, coloque o tomate e a cebola; tampe a panela e deixe cozinhar. Se necessário, pingue água. A seguir, coloque o quiabo e deixe-o cozinhar sem mexer. Acrescente salsinha e cebolinha. Sirva o prato acompanhado com angu.

Rendimento: 16 porções.

Porção de 100g (1 pedaço de frango).	
Calorias	15,37 kcal
Carboidrato	3,86 g
Proteína	30,54 g
Lipídeo	19,78 g
Sódio	181,47 mg
Fósforo	85,40 mg
Potássio	254,20 mg

ENSOPADO DE PEIXE

Jair de Oliveira

INGREDIENTES

800 g de peixe de sua preferência
2 xícaras de água
1 cebola grande picada
5 dentes de alho picados
2 tomates grandes picados
1 pimentão verde picado
½ colher de sobremesa de tempero completo ([ver receita na p. 78](#))
1 colher de sopa de azeite de oliva
Tempero natural a gosto (cebolinha, salsinha, pimenta calabresa)

MODO DE PREPARO

Tempere o peixe com o tempero caseiro e reserve-o. Refogue o alho no azeite com a cebola, o pimentão e os tomates. Acrescente o peixe e coloque a água. Não mexa para não desmanchar. Deixe ferver por 40 minutos. Coloque tempero natural a gosto. Sirva com arroz branco e salada.

Rendimento: 6 porções.

Porção de 100g (1 pedaço de frango).	
Calorias	194,60 kcal
Carboidrato	3,46 g
Proteína	22,64 g
Lipídeo	9,61 g
Sódio	454,99 mg
Fósforo	340,46 mg
Potássio	528,60 mg

Observação

O teor de fósforo e potássio da receita será reduzido com o cozimento (30 minutos).

PROTEÍNA DE SOJA COM JILÓ

Adão Donisete Pereira

INGREDIENTES

3 xícaras de chá de proteína de soja
5 unidades médias de jiló picado
1 ovo
2 claras
1 cebola picada
5 dentes de alho
1 pitada de sal
1 colher de sopa de azeite de oliva

MODO DE PREPARO

Coloque a proteína de soja de molho por 30 minutos numa vasilha. Escorra a água. Coloque nova água e leve a vasilha ao fogo até ferver. Troque a água e leve ao fogo mais uma vez até ferver. Escorra e esprema a soja. Numa panela, coloque o azeite e refogue a cebola e o alho. Acrescente a proteína de soja e o sal. Deixe cozinhar um pouco. Se precisar, adicione mais água. Misture o jiló e deixe cozinhar por alguns minutos. Quando o jiló estiver ainda um pouco duro, coloque o ovo e as claras e tampe a panela. Depois que os ingredientes estiverem cozidos, mexa tudo e sirva-o.

Rendimento: 8 porções.

Porção (4 colheres de sopa).	
Calorias	66,63 kcal
Carboidrato	3,74 g
Proteína	3,63 g
Lipídeo	3,56 g
Sódio	106,41 mg
Fósforo	57,73 mg
Potássio	175,80 mg

BIFE A ROLÊ

José Custódio da Costa

INGREDIENTES

- 1 kg de coxão mole em bife
- 1 colher de chá de sal
- 2 cenouras em tiras
- ½ maço de salsa picada
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 xícara de molho de tomate caseiro ([ver receita na p. 79](#))

MODO DE PREPARO

Tempere a carne com sal. Coloque em cada bife duas tiras de cenoura e salsinha a gosto. Enrole a carne como rocambole e prenda-a com um palito. Numa panela, aqueça o azeite e junte os bifés. Frite-os até que estejam bem dourados. Adicione um pouco de água e os temperos naturais e deixe-os cozinharem. Junte o molho de tomate e mexa tudo delicadamente. Termine o cozimento até a carne ficar macia. Sirva com arroz branco.

Rendimento: 10 porções.

Porção 100g (1 bife médio).	
Calorias	255,76 kcal
Carboidrato	4,53 g
Proteína	28,33 g
Lipídeo	13,93 g
Sódio	280,09 mg
Fósforo	134,51 mg
Potássio	66,67 mg

CARNE MOÍDA

Alcione de Barros Diniz

INGREDIENTES

- ½ kg de carne moída
- 1 colher de sopa de óleo de soja
- 1 colher de manjeriço fresco
- 1 cebola grande cortada em cubos
- 3 tomates sem sementes em cubos
- 3 dentes de alho picados
- ½ colher de chá de sal
- Tempero natural a gosto (cebolinha, salsinha, orégano, pimenta natural)

MODO DE PREPARO

Aqueça a panela com o óleo e acrescente a cebola e o alho até dourarem. Junte a carne moída com o sal. Refogue e acrescente o tomate. Finalize com manjeriço, orégano, pimenta natural, salsa e cebolinha. Mais alguns minutos no fogo e sirva.

Rendimento: 6 porções.

Porção (4 colheres de sopa).	
Calorias	205,00 kcal
Carboidrato	3,30 g
Proteína	23,55 g
Lipídeo	11,14 g
Sódio	133,28 mg
Fósforo	115,42 mg
Potássio	117,26 mg

CARNE DE PANELA COM BATATA

INGREDIENTES

- 1 kg de carne (patinho ou chã de dentro) em cubos
- 2 xícaras de chá de água
- 1 cebola média picada
- 2 colheres de sopa de óleo de soja
- 4 batatas médias
- 1 colher de chá rasa de sal
- 5 dentes de alho picados
- Tempero natural a gosto (cebolinha, salsinha, pimenta natural)

MODO DE PREPARO

Descasque as batatas e corte-as em quatro partes; cozinhe-as em água por 10 minutos, despreze a água de cozimento e reserve as batatas. Numa panela de pressão, cozinhe a carne com o sal e 1 xícara de chá de água por 40 minutos ou até a água secar. Abra a panela, junte o óleo, a cebola e o alho e refogue até dourar. Acrescente 1 xícara de chá de água fervente e as batatas. Misture bem, tampe a panela e cozinhe por 5 minutos. Acrescente pimenta natural e salsinha a gosto. Sirva quente.

Rendimento: 10 porções.

Porção (4 colheres de sopa).	
Calorias	260,35 kcal
Carboidrato	7,41 g
Proteína	28,20 g
Lípido	12,25 g
Sódio	195,78 mg
Fósforo	136,30 mg
Potássio	121,85 mg

Observação

O teor de potássio desta receita poderá ser reduzido com adequado processamento da batata.

PERNIL COM FAROFA DE MILHO

Humberto Antônio Oseliere

INGREDIENTES

Para o assado

- 1 kg de pernil
- 1 ½ litro de água
- 5 dentes de alho picados
- 1 colher de chá de sal

Para a farofa de milho

- 250 g de farinha de milho (em flocos)
- 3 ovos
- Tempero natural a gosto (cebolinha, salsinha)

MODO DE PREPARO

Limpe bem o pernil; faça furos nele com uma faca e tempere-o com alho e sal. Coloque-o num tabuleiro, cubra-o com papel alumínio e deixe-o na geladeira para marinar de um dia para o outro. No dia seguinte, cozinhe o pernil em 1 ½ litro de água, na panela de pressão durante 1 hora e 30 minutos ou até a água secar.

Para a farofa, refogue os ovos, acrescente a farinha, a salsinha e a cebolinha, e misture-os.

Cubra o fundo de um tabuleiro com a farofa e coloque o pernil no meio.

Rendimento: 10 porções.

Porção (4 colheres de sopa).	
Calorias	391,65 kcal
Carboidrato	19,88 g
Proteína	29,01 g
Lípido	20,74 g
Sódio	298,95 mg
Fósforo	314,36 mg
Potássio	491,86 mg

CARNE-SECA COM LEGUMES

Ana Célia Lage

INGREDIENTES

- ½ kg de carne-seca dessalgada e cortada em cubos e sem gordura aparente
- 2 xícaras de chá de abóbora-moranga cortada em cubos
- 1 xícara de vagem cortada em pedaços grandes
- 2 colheres de sopa de cebolinha picada
- 1 cebola média picadinha
- 3 dentes de alho picados

Observação

Não utilize sal.

MODO DE PREPARO

Cozinhe a abóbora-moranga e a vagem em água por 5 minutos; despreze a água de cozimento e reserve. Na panela de pressão, refogue a cebola, o alho e a carne por 5 minutos; acrescente 2 xícaras de chá de água e deixe cozinhar por cerca de 40 minutos. Coloque a abóbora, a vagem e cozinhe por mais dez minutos. Salpique a cebolinha e sirva com arroz.

Rendimento: 6 porções.

Porção (4 colheres de sopa).	
Calorias	341,20 kcal
Carboidrato	7,24 g
Proteína	20,43 g
Lipídeo	25,51 g
Sódio	866,65 mg
Fósforo	116,18 mg
Potássio	327,10 mg

Observação

O teor de sódio poderá ser reduzido ao se utilizar a carne-seca dessalgada.

Guarnições

Receitas Dietéticas



ROCAMBOLE DE ARROZ

José Custódio da Costa

INGREDIENTES

Massa

- 2 ovos
- 1 copo americano de óleo de soja (não cheio)
- 3 copos americano de arroz cozido
- 2 dentes de alho picados

Recheio

- ½ kg de frango desfiado
- ½ colher de café de sal
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 tomate picado

MODO DE PREPARO

Coloque os ingredientes no liquidificador e acrescente um pouco de leite e um pouco de farinha de trigo sem fermento. Bata. A massa deve ficar mole. Unte um tabuleiro, coloque a massa e leve ao forno por aproximadamente 10 minutos. Desenforme quente em cima de um pano molhado. Coloque o recheio de frango desfiado e enrole com a ajuda do pano. Leve novamente ao forno por mais 20 minutos.

Rendimento: 8 porções.

Porção (1 fatia média).	
Calorias	421,73 kcal
Carboidrato	17,14 g
Proteína	15,77 g
Lipídeo	32,13 g
Sódio	295,14 mg
Fósforo	114,55 mg
Potássio	175,91 mg

FRITADA COMPLETA DE LEGUMES

Alcione de Barros Diniz

INGREDIENTES

¼ de xícara de chá de óleo de soja
1 cebola roxa picada
1 pimentão verde e 1 pimentão vermelho sem sementes cortados em cubos
1 berinjela pequena cortada em rodela
2 abobrinhas cortadas em rodela fina
1 talo de salsa ou alho-poró ou aipo cortado fino
12 tomates-cerejas cortados ao meio
1 colher de chá (rasa) de sal
3 dentes de alho picados
Tempero natural a gosto (manjeriço, salsa e pimenta natural)
½ pacote (250 g) de macarrão gravatinha cozido
3 ovos
3 claras

MODO DE PREPARO

Cozinhe a abobrinha por 10 minutos, despreze a água e reserve. Numa frigideira grande, aqueça o óleo e refogue a cebola em fogo médio por 3 a 4 minutos. Junte os pimentões, a berinjela, o salsa e cozinhe em fogo baixo por 10 a 15 minutos (devem ficar macios, mas, firmes). Depois, acrescente a abobrinha e os tomates, deixe por mais 2 minutos. Tempere com sal e pimenta natural. Bata os 3 ovos e as 3 claras com o manjeriço picado, despeje na frigideira e mexa delicadamente. Deixe até os ovos secarem e acrescente o macarrão.

Rendimento: 24 porções.

Porção (4 colheres de sopa).	
Calorias	64,64 kcal
Carboidrato	3,87 g
Proteína	1,85 g
Lipídeo	2,89 g
Sódio	112,66 mg
Fósforo	25,57 mg
Potássio	87,09 mg

Observação

O teor de potássio desta receita poderá ser reduzido com adequado processamento da abobrinha.

MAIONESE DE CENOURA

INGREDIENTES

2 cenouras médias cozidas
 ½ copo americano de leite desnatado
 2 colheres de sopa de suco de limão
 1 ½ xícara de óleo de soja
 1 colher de chá de sal.

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador até dar o ponto. Deixe o conteúdo na geladeira por 4 horas. Sirva gelado.

Rendimento: 26 porções.

Porção (2 colheres de sopa).	
Calorias	106,16 kcal
Carboidrato	0,86 g
Proteína	0,31 g
Lipídeo	11,56 g
Sódio	80,34 mg
Fósforo	6,00 mg
Potássio	20,53 mg

BOLINHA DE CARNE SABOROSA

Lucimar Aparecida Muniz Duarte

INGREDIENTES

- 1 kg de carne moída (moída duas vezes)
- 1 pão de sal (amanhecido)
- ½ xícara de chá de leite desnatado
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 5 dentes de alho amassados
- 1 colher de chá rasa de sal

MODO DE PREPARO

Coloque a carne moída numa bacia. Pique o pão de sal e deixe-o de molho no leite por aproximadamente 10 minutos. Misture a carne, o ovo, a farinha de trigo e o pão com o leite. Tempere com alho e sal. Depois, enrole as bolinhas, coloque-as numa panela, cubra-as com água e cozinhe-as até a água secar.

Rendimento: 15 porções.

Porção (2 unidades médias).	
Calorias	166,45 kcal
Carboidrato	4,57 g
Proteína	19,59 g
Lipídeo	7,71 g
Sódio	156,79 mg
Fósforo	98,87 mg
Potássio	24,93 mg

BOLINHOS DE FOLHAS E TALOS DE BRÓCOLIS

INGREDIENTES

- 3 xícaras de chá de folhas e talos de brócolis
- 1 colher de chá de sal
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de margarina
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- ½ xícara de chá de ricota

MODO DE PREPARO

Cozinhe as folhas e os talos de brócolis em água por 10 minutos. Despreze a água de cozimento. Coloque 1 xícara de chá de água e o sal, e termine o cozimento até as folhas e os talos ficarem macios. Bata-os no liquidificador com os ovos e a margarina. Coloque o conteúdo numa tigela e acrescente o amido de milho, a farinha e a ricota, misturando-os bem. Faça bolinhos e asse-os em forno preaquecido, deixando-os dourarem-se. Sirva-os quentes.

Rendimento: 7 porções.

Porção (3 unidades pequenas).	
Calorias	153,39 kcal
Carboidrato	20,93 g
Proteína	6,91 g
Lipídeo	4,83 g
Sódio	303,02 mg
Fósforo	67,29 mg
Potássio	120,60 mg

Observação

O teor de potássio desta receita poderá ser reduzido com adequado processamento dos talos e folhas de brócolis.

TORTA DE FRANGO À MINEIRA

Maria Isabel de Brito

INGREDIENTES

Para a massa

- 2 ovos
- 1 clara de ovo
- 2 ½ xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- ½ xícara de chá de leite desnatado
- 1 ½ xícara de chá de água filtrada
- ½ xícara de chá de óleo de soja
- 1 pitada de sal

Para o recheio

- ½ kg de peito de frango cozido e desfiado
- 2 xícaras de chá de molho de tomate caseiro ([ver receita na p. 79](#))
- Salsinha e cebolinha a gosto
- 1 cebola média picadinha
- 5 dentes de alho picados
- ½ colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de óleo de soja

MODO DE PREPARO

Numa panela, refogue a cebola, o alho, o frango e o sal no óleo. Acrescente o molho de tomate caseiro e deixe-os ferverem. Salpique a salsinha e a cebolinha e reserve tudo. Para a massa, bata todos os ingredientes no liquidificador. Depois unte uma assadeira com uma colher de sopa de óleo e farinha de trigo. Coloque parte da massa, depois o recheio e finalize essa fase com o restante da massa. Leve-a ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 40 minutos ou até a torta ficar assada.

Rendimento: 10 porções.

Porção (1 pedaço médio 7x7cm).	
Calorias	344,55 kcal
Carboidrato	26,34 g
Proteína	18,25 g
Lipídeo	18,15 g
Sódio	255,84 mg
Fósforo	134,08 mg
Potássio	250,41 mg

PANQUECAS

Maria do Carmo Moreira

INGREDIENTES

Massa

- 2 ovos
- 2 copos americanos de farinha de trigo
- ½ colher de sopa de óleo de soja
- 1 colher de chá de sal
- ½ colher de sopa de açúcar
- 1 copo de leite desnatado

Recheio

- ½ kg de carne moída
- 1 copo americano de milho-verde cozido
- 6 colheres de sopa de molho de tomate caseiro ([ver receita na p. 79](#))
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alho picados
- Salsinha e manjeriço frescos picados

MODO DE PREPARO

Massa

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até que virem uma pasta.
- Esquente uma frigideira grande e jogue um fio de azeite para a massa não se grudar.
- Jogue aproximadamente uma concha de massa na frigideira e asse dos dois lados; tenha cuidado na hora de virar para que não se quebre.
- Repita o processo com o restante da massa.

Recheio

- Numa panela frite, no azeite, a cebola e o alho. Acrescente a carne moída e deixe tudo cozinhar. Acrescente 2 colheres do molho de tomate. Faltando 5 minutos para desligar o fogo, acrescente a salsinha e o manjeriço.

Montagem

Recheie a massa e feche-a. Coloque o restante do molho de tomate por cima das panquecas.

Rendimento: 8 porções.

Porção (1 unidade).	
Calorias	314,23 kcal
Carboidrato	32,95 g
Proteína	23,95 g
Lipídeo	9,64 g
Sódio	305,42 mg
Fósforo	175,86 mg
Potássio	160,56 mg

FAROFA BRASILEIRA

Rinaldo Vilela de Faria

INGREDIENTES

250 gramas de carne de porco magra em cubos (pernil ou lombo)
250 gramas de vagem picada
250 gramas de cenoura picada
1 cebola picada
1 pimentão picado
2 bananas-maçãs picadas
2 fatias de abacaxi picadas
250 gramas de farinha de mandioca
½ colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

Coloque a cenoura e a vagem numa panela com água fervente, deixe cozinhar por 10 minutos e despreze a água de cozimento. Tempere a carne com o sal e coloque numa panela para cozinhar. Acrescente a cebola, a cenoura, a vagem e o pimentão; misture os ingredientes e deixe-os cozinhar por 5 minutos. Depois abaixe o fogo e acrescente a farinha aos poucos. Por último, coloque a banana e o abacaxi e deixe por mais 3 minutos.

Rendimento: 9 porções.

Porção (4 colheres de sopa).	
Calorias	233,48 kcal
Carboidrato	32,95 g
Proteína	12,03 g
Lipídeo	5,90 g
Sódio	235,58 mg
Fósforo	132,16 mg
Potássio	384,09 mg

Observação

O teor de potássio desta receita poderá ser reduzido com adequado processamento da vagem e da cenoura.

ARROZ COM CASCA DE BERINJELA

INGREDIENTES

2 xícaras de chá de casca de berinjela picada (casca de 4 berinjelas médias)
1 cebola pequena picada
2 colheres de sopa de óleo de soja
1 tomate (sem pele e sem semente) picado
2 xícaras de arroz
1 colher de chá (rasa) de tempero caseiro

MODO DE PREPARO

Refogue a casca de berinjela e a cebola no óleo. Junte o tomate, o arroz e misture-os bem. Acrescente o tempero e 4 xícaras de água fervente. Cozinhe tudo em fogo baixo com a panela semitampada até a água secar-se. Sirva quente.

Rendimento: 8 porções.

Porção (4 colheres de sopa).	
Calorias	91,00 kcal
Carboidrato	14,40 g
Proteína	1,41 g
Lipídeo	3,01 g
Sódio	243,93 mg
Fósforo	25,69 mg
Potássio	90,60 mg

SOPA GAÚCHA

Maria Catarina Salomé Silva

INGREDIENTES

½ xícara de chá de fubá
3 copos americanos de água
1 tomate pequeno picado
1 cebola pequena picada
3 dentes de alho amassados
2 colheres de sopa de azeite de oliva
½ colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

Frite o alho e a cebola no azeite. Quando estiverem fritos, adicione o tomate e deixe-os cozinhar até formar um molho. Coloque a água fervente e acrescente o fubá aos poucos. Você pode adicioná-lo com a ajuda de uma peneira, isso fará com que ele se embole menos. Mexa tudo sem parar em fogo baixo. Caso o fubá se embole, pressione-o na panela, amassando as bolas para desmancharem-se completamente. O tempo de cozimento é de 15 minutos.

Sugestão: sirva-a acompanhada com frango cozido e arroz branco.

Rendimento: 4 porções.

Porção (1 concha média).	
Calorias	78,17 kcal
Carboidrato	5,45 g
Proteína	0,80 g
Lipídeo	6,15 g
Sódio	320,30 mg
Fósforo	16,55 mg
Potássio	76,40 mg

Sobremesas

Receitas Dietéticas



TORTA DE FRUTAS

Luiz Antônio Dias

INGREDIENTES

Base

1 pacote (200 g) de bolacha Maria
3 colheres de sopa de margarina

Creme

3 colheres de sopa de margarina
3 colheres de sopa de adoçante culinário
2 colheres de sopa de farinha de trigo
1 envelope de gelatina em pó sem sabor
1 ½ xícara de chá de leite desnatado
1 ovo

Cobertura

Frutas frescas: ½ maçã, 5 morangos, ½ pera, 1 fatia média de abacaxi picados
4 colheres de geleia de morango
2 colheres de água

MODO DE PREPARO

Base

Triture as bolachas no liquidificador e misture-as com a margarina. Pressione essa farofa no fundo e nas laterais de um pirex médio. Leve-as ao forno preaquecido e asse-as por 8 minutos a 180°C. Reserve e deixe-as esfriarem.

Creme

Bata no liquidificador todos os ingredientes do creme. Despeje-os numa panela, leve-os ao fogo e deixe-os ferverem até engrossar. Reserve e deixe-os esfriarem.

Cobertura

Misture a geleia com a água e aqueça-as.

Montagem

Despeje o creme na base e cubra-o com as fatias de frutas. Pincele a geleia sobre as frutas para não se escurecer e leve tudo à geladeira.

Rendimento: 16 porções.

Porção (1 pedaço 4x4cm).	
Calorias	391,97 kcal
Carboidrato	86,31 g
Proteína	3,33 g
Lipídeo	5,17 g
Sódio	85,30 mg
Fósforo	40,85 mg
Potássio	154,05 mg

Observações

Para reduzir o valor calórico da porção, utilize margarina *light*. Não contém açúcar.

MUSSE DE ABACAXI COM HORTELÃ

Luiz Antônio Dias

INGREDIENTES

1 ½ xícara de chá de suco natural de abacaxi
1 gelatina sabor abacaxi
½ xícara de chá de hortelã picada
1 lata de creme de leite
Folhas de hortelã para decorar

MODO DE PREPARO

Aqueça ½ xícara de suco de abacaxi e dissolva a gelatina. Coloque tudo no liquidificador, acrescente o suco restante e bata. Junte a hortelã e o creme de leite e bata por mais 2 minutos. Distribua o conteúdo em taças e leve-as à geladeira. Sirva as taças decoradas com folhas de hortelã.

Rendimento: 5 porções.

Porção (½ taça de sobremesa)	
Calorias	189,94 kcal
Carboidrato	20,84 g
Proteína	3,00 g
Lipídeo	11,45 g
Sódio	64,36 mg
Fósforo	50,60 mg
Potássio	138,37 mg

Observações

Para reduzir o valor calórico da porção, utilize creme de leite *light* e gelatina *diet*.

Pessoas com diabetes também devem utilizar a gelatina *diet*.

MUSSE DE MANGA

Luiz Antônio Dias

INGREDIENTES

- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor
- 3 mangas médias ou 2 grandes picadas
- 1 lata de creme de leite
- 2 colheres de sopa de açúcar ou adoçante culinário

MODO DE PREPARO

Numa panela, dissolva a gelatina em ½ xícara de água fria e deixe-a descansar por 5 minutos. Leve-a ao fogo e, quando ferver, despeje-a no liquidificador. Bata-a por 30 segundos. Acrescente a manga, o creme de leite e o açúcar ou adoçante. Bata tudo por 2 minutos. Despeje o conteúdo em taças e leve-as à geladeira.

Rendimento: 8 porções.

Porção (½ taça de sobremesa)	
Calorias	126,21 kcal
Carboidrato	15,11 g
Proteína	1,86 g
Lipídeo	7,06 g
Sódio	40,37 mg
Fósforo	31,75 mg
Potássio	83,18 mg

Observações

Para reduzir o valor calórico da porção, utilize creme de leite *light* e adoçante.

Pessoas com diabetes também devem utilizar adoçante.

ESPUMA DE LIMÃO

Luiz Antônio Dias

INGREDIENTES

- 1 gelatina sabor limão
- ½ xícara de chá de água
- 1 ½ xícara de chá de gelo picado
- 2 colheres de sopa de raspa de limão

MODO DE PREPARO

Dissolva a gelatina na água fervente. Bata-a no liquidificador por 30 segundos. Acrescente o gelo e bata tudo por mais 30 segundos. Misture as raspa de limão. Distribua o conteúdo em taças e leve-as para gelarem.

Rendimento: 8 porções.

Porção (½ taça de sobremesa)	
Calorias	29,50 kcal
Carboidrato	7,05 g
Proteína	0,75 g
Lipídeo	0,00 g
Sódio	25,50 mg
Fósforo	0,00 g
Potássio	0,00 g

Observações

Para reduzir o valor calórico da porção, utilize gelatina *diet*. Pessoas com diabetes também devem utilizar a gelatina *diet*.

SUFLÊ FÁCIL DE LIMÃO

Luiz Antônio Dias

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de margarina para untar
- 1 colher de sopa de açúcar de confeitado para polvilhar
- 6 colheres de sopa de açúcar de confeitado ou adoçante culinário
- 4 colheres de sopa de suco de limão
- 4 claras em temperatura ambiente
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de chá de casca de limão ralada

MODO DE PREPARO

Unte uma forma para suflê e polvilhe com açúcar de confeitado. Dissolva 2 colheres de sopa do açúcar no suco de limão e reserve. Na batedeira, bata as claras em neve. Acrescente 4 colheres de sopa de açúcar e o sal e continue batendo até obter ponto de neve firme. Retire o conteúdo da batedeira e junte o suco de limão reservado e a casca de limão ralada. Misture os ingredientes delicadamente com uma espátula. Despeje tudo na forma e leve-o ao forno preaquecido, asse a 180°C até crescer e dourar (cerca de 15 minutos). Sirva o suflê imediatamente.

Rendimento: 4 porções.

Porção (1 pedaço grande 7x7cm)	
Calorias	170,64 kcal
Carboidrato	35,09 g
Proteína	5,29 g
Lípido	2,41 g
Sódio	245,37 mg
Fósforo	5,29 mg
Potássio	62,97 mg

Atenção, contém açúcar; pessoas com diabetes devem utilizar adoçante e não polvilhar açúcar.

DOCE DE LARANJA

Margarida de Freitas Costa

INGREDIENTES

- 6 laranjas-serra-d'água
- 1 copo americano de açúcar
- 3 copos americanos de água filtrada

MODO DE PREPARO

Lave as laranjas, descasque-as e corte em cruz. Deixe-as de molho na água por 6 dias, trocando a água duas vezes ao dia (de manhã e à tarde). Coloque-as numa panela grande e deixe-as ferverem. Acrescente o açúcar e mais um copo de água e mexa tudo até engrossar. Sirva frio.

Rendimento: 5 porções.

Porção (2 colheres de sopa)	
Calorias	224,50 kcal
Carboidrato	57,43 g
Proteína	1,41 g
Lípido	0,18 g
Sódio	24,88 mg
Fósforo	21,00 mg
Potássio	111,48 mg

Atenção, pessoas com diabetes, contém açúcar!

DOCE DE ABÓBORA-MORANGA

Creuza de Fátima Almeida de Gois

INGREDIENTES

1 abóbora-moranga pequena (8 xícaras de chá de abóbora picada)
5 xícaras de chá de água
500 ml de leite desnatado
1 xícara de chá de açúcar
5 unidades de cravo da Índia
Canela em pó

MODO DE PREPARO

Junte a água e a abóbora numa panela e cozinhe por 10 minutos. Despreze a água de cozimento. Coloque o leite, o açúcar e o cravo e deixe tudo cozinhar por aproximadamente 40 minutos ou até dar ponto de mingau. Armazene-o na geladeira. Acrescente canela ao servir.

Rendimento: 16 porções.

Porção (2 colheres de sopa)	
Calorias	84,00 kcal
Carboidrato	20,06 g
Proteína	1,97 g
Lipídeo	0,14 g
Sódio	17,47 mg
Fósforo	68,99 mg
Potássio	339,34 mg

Atenção, pessoas com diabetes, contém açúcar!

Observação

O teor de potássio desta receita poderá ser reduzido com adequado processamento da moranga.

PAVÊ DE BANANA-MAÇÃ

Alcione de Barros Diniz

INGREDIENTES

6 bananas-maçãs cortadas ao meio no comprimento (bananas de vez e, não, maduras)
6 colheres de sopa de açúcar

Creme

2 copos americanos de leite de soja
1 copo americano de água filtrada
3 colheres de sopa de açúcar
3 colheres de sopa de amido de milho

Merengue

1 gema de ovo
3 claras de ovo
2 colheres de sopa de açúcar

MODO DE PREPARO

Calda

Coloque as 6 colheres de açúcar numa panela rasa e deixe-o derreter-se, formando uma calda.

Creme

Faça um creme com o leite de soja, a água, as 3 colheres de açúcar e a maisena. Leve o creme ao fogo, mexendo-o até engrossar.

Merengue

Bata as claras em neve e acrescente as 2 colheres de açúcar até se obter um merengue.

Montagem

Cubra o fundo de um pirex com a calda e coloque as bananas. Acrescente o creme e por cima o merengue. Leve tudo ao forno preaquecido e asse-o por 15 minutos a 180C. Leve à geladeira por 8 horas e sirva-o.

Rendimento: 24 porções.

Porção (1 pedaço 4x4 cm)	
Calorias	43,39 kcal
Carboidrato	8,91 g
Proteína	1,10 g
Lipídeo	0,48 g
Sódio	7,14 mg
Fósforo	12,05 mg
Potássio	39,35 mg

Atenção, pessoas com diabetes, contém açúcar!

GELEIA DE MAÇÃ

Maria Catarina Salomé Silva

INGREDIENTES

1 kg de maçã com casca picadas
½ kg de açúcar mascavo
4 unidades de cravo-da-índia
2 copos americanos de água

MODO DE PREPARO

Bata as maçãs no liquidificador com um pouco de água e passe-as na peneira. Coloque esse conteúdo numa panela com os cravos-da-índia, o açúcar mascavo e leve esses ingredientes ao fogo até aparecer o fundo da panela. Armazene o conteúdo na geladeira.

Rendimento: 16 porções.

Porção (2 colheres de sopa)	
Calorias	153,28 kcal
Carboidrato	39,62 g
Proteína	0,12 g
Lipídeo	0,22 g
Sódio	9,36 mg
Fósforo	10,30 mg
Potássio	179,19 mg

Atenção, pessoas com diabetes, contém açúcar!

COMPOTA DE PERAS

Elisa Helena das Graças Oliveira

INGREDIENTES

8 peras maduras e firmes cortadas ao meio e sem sementes
8 unidades de cravo-da-índia
2 unidades de canela em pau
1 ½ xícara de chá de açúcar
7 xícaras de chá de água filtrada
Suco de ½ limão

MODO DE PREPARO

Coloque as peras na água com o suco de limão, para que não fiquem escuras. Numa panela, derreta o açúcar, fazendo uma calda. Quando esta ferver, coloque as peras e deixe-as cozinhar por 30 minutos. Deixe-as esfriarem e coloque-as num pote de vidro e conserve a compota na geladeira.

Rendimento: 16 porções.

Porção (½ pêra)	
Calorias	101,69 kcal
Carboidrato	26,21 g
Proteína	0,20 g
Lípido	0,20 g
Sódio	0,19 mg
Fósforo	5,50 mg
Potássio	63,06 mg

Atenção, pessoas com diabetes, contém açúcar!

SUFLÊ DE BANANA-MAÇÃ

Elisa Helena das Graças Oliveira

INGREDIENTES

2 bananas-maçãs amassadas
1 colher de sopa de suco de limão
2 ovos (claras e gemas separadas)
5 colheres de sopa de adoçante culinário ou açúcar
½ xícara de chá de iogurte natural desnatado
1 pitada de noz-moscada ralada
½ colher de chá de canela em pó
3 fatias de pão de forma integral (sem os grãos) picadas em cubos pequenos
1 colher de sopa de margarina para untar
2 bananas-maçãs em rodela para decorar

MODO DE PREPARO

Numa vasilha, coloque as bananas amassadas e regue-as com o suco de limão. Reserve-as. Em outra vasilha, misture as gemas, o adoçante ou açúcar, o iogurte, a noz-moscada e a canela em pó. Adicione o pão, a banana amassada com o suco e misture até se formar uma massa homogênea. Bata as claras em neve e misture-as delicadamente à massa. Despeje-as num pirex untado e leve-o ao forno preaquecido e asse a 180° C por 20 minutos ou até se dourar. Decore o suflê com as rodela de banana e sirva-o em seguida.

Rendimento: 4 porções.

Porção (1 pedaço grande 7x7cm)	
Calorias	199,84 kcal
Carboidrato	29,31 g
Proteína	5,67 g
Lipídeo	7,23 g
Sódio	114,03 mg
Fósforo	117,63 mg
Potássio	174,35 mg

Observações

Para reduzir o valor calórico da porção, utilize adoçante.
Pessoas com diabetes também devem utilizar o adoçante.

Quitandas

Receitas Dietéticas



BOLO DE MILHO

*Adenilson Costa Araújo
Maria Aparecida Anacleto Carlota
Maria do Carmo Moreira*

INGREDIENTES

2 copos americanos de farinha de milho ou milho cozido
1 ½ copo americano de suco natural de abacaxi ou limão
½ copo americano de açúcar ou adoçante culinário
½ copo americano de óleo de soja
1 ovo
2 claras
1 colher de sopa de fermento em pó
1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o açúcar, o ovo, as claras, o suco, a farinha de milho, o óleo e o sal. Acrescente o fermento. Coloque tudo numa forma retangular pequena (21 x 14 cm) e leve-o para assar em forno a 180°C por 30 minutos. Depois de pronto, acrescente canela.

Rendimento: 12 porções.

Porção (1 pedaço grande 4x4cm)	
Calorias	276,01 kcal
Carboidrato	44,46 g
Proteína	3,76 g
Lipídeo	9,66 g
Sódio	79,49 mg
Fósforo	64,37 mg
Potássio	121,47 mg

Atenção, contém açúcar; pessoas com diabete devem usar adoçante.

BOLO DE LARANJA-SERRA-D'ÁGUA

Francisco Machado Neto

INGREDIENTES

- 1 copo americano de suco de laranja-serra-d'água
- 1 copo americano (não cheio) de açúcar ou adoçante culinário
- ½ copo americano de óleo de soja
- 1 ovo
- 2 claras
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 3 copos americanos (não cheios) de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- Margarina para untar

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador, despeje-os numa forma redonda com furo no meio untada. Leve-a para assar em forno preaquecido a 180°C por 30 minutos.

Rendimento: 12 porções.

Porção (1 pedaço médio)	
Calorias	333,34 kcal
Carboidrato	55,27 g
Proteína	6,41 g
Lipídeo	9,36 g
Sódio	83,17 mg
Fósforo	53,87 mg
Potássio	75,62 mg

Atenção, contém açúcar; pessoas com diabete devem usar adoçante.

BOLO DE BANANA-MAÇÃ

Ana Célia Lage

INGREDIENTES

- 6 bananas-maçãs cortadas em fatias
- 1 ovo
- 2 claras
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 xícara de chá de água
- ½ xícara de chá de óleo de soja
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- ½ xícara de chá de açúcar ou adoçante culinário
- 1 pitada de sal
- Margarina para untar

Caramelo

- ½ xícara de chá de açúcar
- ½ xícara de chá de água

MODO DE PREPARO

Caramelo

Coloque o açúcar numa panela e leve-o ao fogo baixo até se derreter. Acrescente a água e deixe o conteúdo ferver até engrossar.

Massa

Bata o ovo e as claras com o açúcar até se obter um creme. Continue batendo e acrescente aos poucos a farinha de trigo, o óleo, a água e, por último, o fermento em pó.

Montagem

Unte uma forma com furo no meio e coloque o caramelo. Coloque as bananas por cima de modo que o fundo e as laterais da forma estejam forrados. Despeje a massa delicadamente sobre as bananas. Coloque tudo para assar em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos.

Rendimento: 12 porções.

Porção (1 fatia média)	
Calorias	351,15 kcal
Carboidrato	61,31 g
Proteína	6,18 g
Lipídeo	8,90 g
Sódio	88,14 mg
Fósforo	51,10 mg
Potássio	86,59 mg

Atenção, contém açúcar; pessoas com diabete devem usar adoçante e fazer o bolo sem calda.

BOLO DE MANDIOCA

Humberto Antônio Oseliere

INGREDIENTES

½ kg de mandioca (3 xícaras de chá de mandioca em cubos)
2 colheres de sopa de margarina
½ xícara de chá de açúcar ou adoçante culinário
1 ovo
2 claras
1 colher de sopa de fermento em pó
½ copo americano de leite desnatado
½ copo americano de água filtrada
1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Cozinhe a mandioca por 10 minutos e despreze a água de cozimento. Passe a mandioca cozida no espremedor e reserve-a numa bacia. Bata o ovo e as claras. Junte todos os ingredientes e mexa até de formar uma massa homogênea. Unte uma forma redonda e coloque-a para assar a 180°C por 30 minutos.

Rendimento: 12 porções.

Porção (1 fatia média)	
Calorias	89,94 kcal
Carboidrato	16,96 g
Proteína	1,91 g
Lipídeo	1,94 g
Sódio	87,74 mg
Fósforo	45,71 mg
Potássio	180,57 mg

Atenção, contém açúcar; pessoas com diabete devem usar adoçante.

Observação

O teor de potássio desta receita poderá ser reduzido com adequado processamento da mandioca.

BOLO DE ABACAXI

*Adaptado da receita bolo de água de
Maria Dalva de Oliveira*

INGREDIENTES

- 2 claras de ovo
- 1 gema de ovo
- ½ xícara de chá de açúcar ou adoçante culinário
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de suco natural de abacaxi
- ¼ xícara de chá de óleo de soja
- 1 colher de sopa de fermento biológico
- 1 pitada de sal
- 8 a 9 fatias finas de abacaxi
- ½ xícara de chá de açúcar para a calda
- ½ xícara de chá de água para a calda
- ½ colher de sopa de margarina para untar

MODO DE PREPARO

Calda

Coloque o açúcar em uma panela e leve ao fogo baixo até derreter. Acrescente a água e deixe ferver até engrossar.

Massa

Bata as claras em neve. Junte a gema, o açúcar ou adoçante. Bata bem. Acrescente o suco de abacaxi, a pitada de sal, o óleo e a farinha de trigo. Por último, coloque o fermento.

Montagem

Unte uma forma com margarina, coloque a calda e as fatias de abacaxi, cobrindo todo o tabuleiro. Acrescente a massa e leve tudo para assar em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos.

Rendimento: 12 porções.

Porção (1 pedaço 4x4 cm)	
Calorias	235,28 kcal
Carboidrato	46,47 g
Proteína	6,32 g
Lipídeo	8,00 g
Sódio	80,28 mg
Fósforo	52,05 mg
Potássio	61,35 mg

Atenção, contém açúcar; pessoas com diabetes devem usar adoçante.

BISCOITO ASSADO

*José Custódio da Costa e
Pedro Marçal*

INGREDIENTES

- 2 copos de requeijão de polvilho doce
- 1 copo de requeijão de farinha de trigo
- ½ copo de requeijão de óleo de soja
- ½ copo de requeijão de açúcar ou adoçante culinário
- 1 colher de sopa de fermento biológico
- 1 colher de sopa de margarina
- 1 pitada de sal
- 2 ovos
- 3 claras

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes numa tigela e amasse-os até o açúcar desaparecer. Faça os biscoitos e asse-os em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 25 minutos.

Rendimento: 27 porções.

Porção (1 unidade 50g)	
Calorias	134,03 kcal
Carboidrato	21,99 g
Proteína	1,48 g
Lipídeo	4,49 g
Sódio	37,84 mg
Fósforo	13,50 mg
Potássio	15,46 mg

Atenção, contém açúcar; pessoas com diabetes devem usar adoçante.

PÃO DE LIQUIDIFICADOR

INGREDIENTES

- 800 ml de água morna
- 1/3 xícara de óleo de soja
- 1 colher de sopa de açúcar ou adoçante culinário
- ½ colher de sopa de sal
- 1 ovo
- 1 sachê de fermento biológico
- 1 kg de farinha de trigo

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador a água morna, o óleo, o açúcar, o sal, o ovo e, por último, o fermento. Coloque esses ingredientes numa bacia e acrescente, aos poucos, aproximadamente 1 kg de farinha de trigo. A massa fica bem mole. Apenas misture com uma colher de pau. Unte as formas de pão (duas médias tipo bolo catito ou duas formas de bolo redonda com furo no meio). Coloque a massa e espere-a crescer até se dobrar de volume. Asse-a em forno preaquecido a 180°C até dourar.

Rendimento: 36 porções.

Porção (1 pedaço médio)	
Calorias	121,26 kcal
Carboidrato	21,55 g
Proteína	3,08 g
Lipídeo	2,29 g
Sódio	56,31 mg
Fósforo	26,73 mg
Potássio	28,18 mg

Atenção, contém açúcar; pessoas com diabetes devem usar adoçante.

ROSCA DE MORANGA

Francisco Machado Neto

INGREDIENTES

2 xícaras de moranga em cubos
750 gramas de farinha de trigo
1 colher de sopa de margarina
1 colher de chá de sal
50 gramas de fermento biológico
½ copo americano de óleo de soja
½ copo americano de açúcar ou adoçante culinário
½ copo americano de leite desnatado
2 ovos

MODO DE PREPARO

Cozinhe a moranga por 15 minutos e despreze a água de cozimento. Coloque no liquidificador os ovos, o leite, o óleo, o açúcar ou adoçante, a margarina, a moranga cozida, o fermento e o sal. Bata tudo. Despeje-o numa vasilha. Acrescente a farinha aos poucos até que a massa fique em boa consistência para ser enrolada. O ponto ideal é a massa um pouco *pegajosa*. Sove-a bem e deixe-a descansar por duas horas. Polvilhe farinha numa mesa e pegue a metade da massa. Enrole-a com as mãos, fazendo três cilindros. Faça uma trança e deixe-a descansar até que ela cresça. Repita a ação com a outra metade da massa. Coloque as roscas em tabuleiros e leve-as para assarem em forno preaquecido por aproximadamente 30 minutos.

Rendimento: 2 roscas de 10 fatias cada.

Porção (1 fatia média)	
Calorias	171,17 kcal
Carboidrato	25,16 g
Proteína	3,53 g
Lipídeo	6,23 g
Sódio	107,25 mg

Fósforo	41,30 mg
Potássio	79,12 mg

Atenção, contém açúcar; pessoas com diabetes devem usar adoçante.

Observação

O teor de potássio desta receita poderá ser reduzido com adequado processamento da moranga.

ESFIRRA DE CARNE MOÍDA

Humberto Antônio Oseliere

INGREDIENTES

Massa

- 1 xícara de chá de leite desnatado
- 1 sachê de fermento biológico
- 3 colheres de sopa de óleo de soja
- 1 ovo
- 1 colher de chá de sal
- ½ xícara de chá de aveia em flocos finos
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo

Recheio

- 200 g de carne moída
- 3 dentes de alho picados
- 1 cebola pequena picada
- 1 tomate sem casca e sem semente picado
- 1 colher de sopa de óleo de soja
- ½ colher de chá de sal
- Ervas e pimenta natural a gosto

MODO DE PREPARO

Massa

Bata o leite desnatado, o fermento, o óleo, o ovo e o sal no liquidificador. Coloque tudo numa tigela e adicione a aveia e a farinha de trigo. Sove a massa até que fique firme. Deixe-a descansar até crescer.

Recheio

Refogue a cebola e o alho no óleo até dourarem. Adicione a carne moída, o tomate, o sal, as ervas e pimenta. Deixe tudo cozinhar até secar.

Montagem

Acrescente farinha de trigo numa superfície e abra a massa. Corte-a em quadrados de 4 x 4 cm, coloque o recheio no meio da

massa e junte as bordas para se formar um triângulo. Descanse a esfirra por 30 minutos para crescer mais. Leve-a ao forno preaquecido a 180°C por 30 minutos ou até dourar.

Rendimento: 18 unidades.

Porção (1 unidade média)	
Calorias	196,29 kcal
Carboidrato	30,68 g
Proteína	7,99 g
Lipídeo	4,36 g
Sódio	196,32 mg
Fósforo	79,90 mg
Potássio	86,67 mg

Observação

Não contém açúcar.

Temperos

Receitas Dietéticas



AZEITE AROMATIZADO

INGREDIENTES

- 1 litro de azeite de oliva extravirgem
- 2 ramos de alecrim
- 2 ramos de manjeriço
- 4 dentes de alho com casca
- 2 unidades de pimenta-dedo-de-moça
- 1 colher de sopa de gengibre fresco picadinho

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes numa garrafa de vidro. Aqueça-os em banho-maria. Após levantar fervura, deixe-os por mais 10 minutos no fogo. Deixe-os esfriarem e feche a garrafa. Conserve o azeite aromatizado ao abrigo da luz e sirva-o depois de uma semana.

TEMPERO AMERICANO

INGREDIENTES

- 5 colheres de chá de cebola em flocos
- 5 colheres de alho em flocos
- 1 colher de páprica doce
- 1 colher de mostarda em pó
- 1 colher de alecrim

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e conserve-os em recipientes de vidro.
Ideal para temperar carnes (boi, porco, frango e peixe), sopas e legumes.

SAL DE ERVAS

INGREDIENTES

- 2 colheres de sobremesa de orégano
- 1 colher de sobremesa de alecrim desidratado
- 2 colheres de sobremesa de manjeriço desidratado
- 2 colheres de sobremesa de cheiro-verde desidratado
- 2 colheres de sobremesa de alho desidratado
- 2 colheres de sobremesa de cebola desidratada

MODO DE PREPARO

Bata os ingredientes no *mixer*, guarde o conteúdo em vidros tampados e use-o, substituindo o sal.

Dica: acrescente alguns grãos de arroz cru para evitar que fique empedrado.

Este tempero pode ser utilizado em todas as preparações.

SAL DE ERVAS SIMPLES

INGREDIENTES

- 2 colheres de sobremesa de orégano desidratado
- 1 colher de sobremesa de alecrim desidratado
- 2 colheres de sobremesa de manjeriço desidratado
- 2 colheres de sobremesa de cheiro-verde desidratado

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e conserve-os num recipiente fechado.

Ideal para temperar carnes (boi, porco, frango e peixe), sopas e legumes.

MOLHO DE IOGURTE

INGREDIENTES

- ½ xícara de chá de iogurte natural desnatado
- 2 colheres de sopa de suco natural de limão
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
- 1 colher de sopa de manjeriço picado
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- 1 colher de sopa de cebolinha picada
- 1 dente de alho amassado

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes.

Ideal para saladas, principalmente folhosos crus: alface, agrião, rúcula e repolho.

Rendimento: 1 xícara de chá.

MOLHO DE HORTELÃ

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de vinagre de maçã
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
- 2 colheres de sopa de água filtrada
- 1 colher de sopa de hortelã picado
- 1 dente de alho amassado
- Orégano desidratado a gosto

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes.

Ideal para saladas diversas.

Rendimento: 7 colheres de sopa.

TEMPERO MENSAL

INGREDIENTES

- 1 copo de óleo
- 1 colher de sopa de sal
- 6 cabeças de alho picado
- 1 ½ kg de cebola picada
- ½ maço de salsinha picada

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coloque-os num vidro fechado na geladeira.

Pode ser usado para temperar carnes, arroz, feijão e legumes.

Rendimento: 3 potes médios.

TEMPERO COMPLETO

INGREDIENTES

- 500 g de alho descascado e picado
- ½ xícara de chá de sal
- 1 cebola picada
- 1 pimentão picado (½ pimentão verde e ½ vermelho)
- 1 cenoura picada
- Ervas e condimentos a gosto

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador: o alho, a cebola, o pimentão e a cenoura. Acrescente o sal e misture bem. Coloque num vidro fechado e armazene-o na geladeira.

Pode ser usado para tempero de carnes, feijão, legumes e arroz colorido.

Rende 4 potes pequenos de 180 gramas ou 27 colheres de sopa cheias.

MOLHO DE TOMATE CASEIRO

INGREDIENTES

- 1 kg de tomate maduro (10 unidades médias)
- 1 xícara de chá de água filtrada
- Orégano desidratado
- Manjericão
- ½ colher de chá de tempero caseiro, alho e sal
- ½ colher de chá de açúcar

MODO DE PREPARO

Lave bem os tomates. Corte-os em quatro partes e retire as sementes. Bata-os no liquidificador com a água filtrada. Depois, leve-os ao fogo brando até engrossarem. Acrescente o orégano, o manjericão, o tempero e o açúcar.

Rendimento: 4 xícaras de chá cheias.

PATROCINADORES



Este livro foi impresso na
Matiz Gráfica e Editora,
em abril de 2015.
A capa foi confeccionada
em papel cartão Royal 250 g
e o miolo em apergaminhado 90 g.
A tipologia é a Palatino Linotype, Eras Demi ITC e Eras Light ITC.