

Pouca Proteína & Muito Sabor



RECEITAS PRÁTICAS

para o paciente com doença renal crônica
na fase não dialítica

Maria Inês Barreto Silva

Ângela Lerner Sadcovitz

Carla Maria Avesani

“Pouca Proteína & Muito Sabor”

Receitas práticas para o paciente com
doença renal crônica na fase não dialítica

por

**Maria Inês Barreto Silva
Ângela Lerner Sadcovitz
Carla Maria Avesani**

colaboração

Rachel Bregman



Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro poderá ser reproduzida por qualquer processo, sem a permissão expressa dos autores.
Este material não poderá ser comercializado.

Direitos adquiridos pela UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO/INU
Endereço: Rua São Francisco Xavier, 523 - 12º andar
Maracanã - CEP: 20550-900
Rio de Janeiro / RJ

Fotos: Jorge Grisi

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Silva, Maria Inês Barreto
"Pouca proteína é muito sabor": receitas práticas para o paciente com doença renal crônica na fase não dialítica / por Maria Inês Barreto Silva, Ângela Lerner Sadcovitz, Carla Maria Avesani ; colaboração Rachel Bregman ; responsável técnica da Fresenius-Kabi Fernanda Hildebrand Russo. -- São Paulo : Quark Press Editorial, 2010.

ISBN 978-85-62492-05-1

1. Doença Renal Crônica 2. Dietética 3. Nutrição 4. Dieta Hipoproteica 5. Receitas
I. Sadcovitz, Ângela Lerner. II. Avesani, Carla Maria. III. Bregman, Rachel. IV. Russo, Fernanda Hildebrand.

10-10160

CDD-616.610654
NLM-WJ 300

Índices para catálogo sistemático:

1. Rins : Doenças : Aspectos nutricionais :
Medicina 616.610654

Agradecimentos

As professoras e alunas da Universidade do Estado do Rio de Janeiro,
que muito contribuíram para a realização desse projeto:

Raquel Silva de Azevedo

Barbara Silva do Vale

Juliana Giglio Paes Barreto

Laura Kawakami Carvalho

Profa. Lívia Regina Machado dos Santos

Profa. Dra. Matilde Pumar Gonzalez

Aos demais profissionais que, no exercício de suas funções,
deram seu toque especial:

Luiza Lopes Monteiro Franco

Sônia Maria Francisco

Glaucia de Araujo Pepe

Prefácio

Foi com muita satisfação que recebi o convite para escrever o prefácio para o livro "Pouca Proteína e Muito Sabor: Receitas práticas para o paciente com doença renal crônica na fase não dialítica", organizado pelas professoras Maria Inês Barreto Silva, Ângela Lerner Sadcovitz e Carla Maria Avesani. Embora poucas pessoas se dêem conta, é mister informar que este trabalho tem entre outros méritos, nascer de um projeto de extensão sob o título "Desenvolvimento de receitas hipoprotéicas voltadas aos pacientes portadores de doença renal crônica na fase não dialítica", o que permite tornar real os propósitos da extensão universitária, ou seja, estimular o conhecimento dos problemas do mundo presente, produzir e democratizar conhecimentos culturais, científicos e técnicos, estabelecendo uma relação de reciprocidade por uma pedagogia centrada no cliente, no dizer de Carl Rogers. Este livro nasceu das necessidades identificadas nas práticas individualizadas e socializadas da prescrição e orientação dietéticas, respectivamente. Seu mérito é romper com a tricotomia entre ensino, pesquisa e extensão, mostrando ser possível produzir conhecimento a partir das necessidades identificadas na comunidade.

Um dos maiores desafios da prática em dietoterapia é romper com o paradigma de que dieta é comida com restrições, logo com textura, sabor e flavor que não vão produzir o prazer de comer quando degustadas. Assim, a dieta reporta-se ao controle da ingestão de nutrientes e ausência de toques culinários.

O foco do livro está dirigido exatamente para a contramão da história, uma vez que as receitas escolhidas fundamentaram-se nos pressupostos da técnica dietética, valorizando os modos de preparo possíveis no tratamento dietoterápico, mas que preservassem a estética dos "pratos".

Este livro antecipou a orientação de fundo para os profissionais de saúde, possibilitando a transição para o novo. Este novo paradigma, a estética em dietética, representa uma mudança significativa da antiga dietoterapia. Ressalto que os autores não buscaram no mundo da gastronomia sua inspiração, muito pelo contrário, desconstruíram a dietética do patológico singular e reconstruiram a das diferentes possibilidades, a qual permitiu elaborar um manual de preparo de receitas hipoprotéicas e hipossódicas desenvolvidas para pacientes com doença renal crônica na fase não dialítica, considerando as realidades econômica, social e cultural do indivíduo. O conjunto de receitas apresentado e sua composição nutricional, sem dúvida, auxiliarão no planejamento dietoterápico e em sua avaliação.

A avaliação das preparações alimentares realizada pelos usuários por degustação é mais um destaque do livro. Esta permitiu estabelecer uma relação efetiva de reciprocidade. Assim, a reconstrução de recursos da dietoterapia possivelmente se aproxima do imaginário alimentar do indivíduo.

Quero finalmente agradecer em nome da comunidade acadêmica o presente que os autores nos legaram.

Haydée Serrão Lanzillotti

Nutricionista, Pedagoga, Mestre em Psicologia, Mestre em Educação, Livre Docente em Nutrição Social, Doutora em Saúde Coletiva e Professora Adjunta da Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

Prefácio

É com prazer especial que escrevo o prefácio para o livro "Pouca Proteína e Muito Sabor. Receitas práticas para o paciente com doença renal crônica na fase não dialítica", organizado pelas professoras Maria Inês Barreto Silva, Ângela Lerner Sadcovitz e Carla Maria Avesani.

A terapia dietética para pacientes com doença renal crônica é de grande complexidade, visto que frequentemente é necessário o controle da ingestão de vários nutrientes concomitantemente. Particularmente na fase não dialítica, a redução na ingestão de proteína e de sódio é fundamental no controle dos distúrbios metabólicos e das co-morbididades que acometem esses pacientes. Porém, essas manipulações dietéticas afetam sobremaneira o hábito alimentar da grande maioria dos pacientes. Sendo assim, é compreensível a dificuldade de adesão a essa terapia.

Nesse contexto, o presente livro é uma ferramenta fundamental que auxiliará o trabalho do nutricionista e, principalmente, a preservação da qualidade de vida do paciente.

Esse não é apenas mais um livro de receitas, mas sim uma obra criteriosamente organizada e cientificamente elaborada. Nota-se o cuidado na escolha das preparações que, além de fácil execução, empregam ingredientes simples, que fazem parte dos hábitos alimentares da nossa população e que, combinados de forma criativa, resultam num prato saboroso, mesmo com as restrições necessárias.

Destaca-se ainda a preocupação das organizadoras em avaliar a aceitação das preparações pelos pacientes numa etapa de degustação, cuidado extremamente importante mas que raramente se observa na elaboração de um livro de receitas.

Esse livro, por sua excelência, preenche uma lacuna existente na área e certamente atende aos anseios de muitos nutricionistas que se empenham em propiciar aos pacientes o melhor tratamento, sempre com o cuidado de preservar o imenso prazer que é o ato de se alimentar.

É com grande satisfação que parabenizo às organizadoras do livro pela importante contribuição para a área de nutrição na doença renal crônica.

Lilian Cuppari

Nutricionista. Doutora em Ciências pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP). Professora Afiliada da Disciplina de Nefrologia do Departamento de Medicina da UNIFESP. Coordenadora do Curso de Especialização em Nutrição Aplicada às Doenças Renais da UNIFESP. Supervisora de Nutrição da Fundação Oswaldo Ramos.

Índice

Introdução	08
Dicas de Praticidade	13
Os Ingredientes: Temperos e Sabor	15
Receitas Controladas em Proteínas	17
Receitas Muito Restritas em Proteínas	49
Lista de equivalentes e quantidades em medidas caseiras	82

Introdução

O LIVRO

**Uma trajetória que reúne idéias, demandas,
conhecimento e sabor**

A alimentação adequada é um componente fundamental no melhor controle das doenças. Na doença renal crônica, a principal meta do tratamento dietético é o controle da ingestão de proteína e sal. No entanto, a restrição da ingestão destes elementos impõe ao indivíduo uma mudança importante na sua forma habitual de se alimentar. Em geral, há uma forte preferência para o consumo de alimentos de origem animal e industrializados. Esses alimentos apresentam mais sabor e facilidade no preparo, porém, também contêm muita proteína e sal.

Após mais de 20 anos trabalhando na área de Nutrição Clínica, dos quais, pelo menos 10 dedicados ao tratamento de pessoas com doença renal crônica, muitas experiências se acumularam. Inúmeras vezes os pacientes, seus familiares, alunos e colegas de trabalho expressavam a dificuldade de adotar uma nova forma de se alimentar, principalmente quando esta vai contra todos os costumes e desejos. Nesse período, fica a certeza do quanto é difícil promover mudanças na alimentação dos pacientes, aprimorando sua compreensão e aceitação da necessidade de mudança de hábitos alimentares. Essa dificuldade existe uma vez que é nos alimentos e na comida que colocamos nossas satisfações, tristezas e alegrias, enfim, parte do nosso modo de ser e sentir.

Foi nesse contexto que surgiu a compreensão de que não basta apenas ter conhecimentos sobre a doença renal crônica e o cuidado com a alimentação no tratamento adequado dessa doença. É preciso adotar uma abordagem que inclua conhecer o estilo de vida e as preferências alimentares do paciente, além de disponibilizar recursos que dêem suporte para favorecer a mudança de的习惯 alimentar do paciente e consequentemente sua adesão à dieta. Dentre esses recursos, é interessante incluir um material educativo que ofereça opções simples e eficientes, favorecendo a oportunidade de mudar a alimentação sem perder o prazer e a alegria.

Com tudo isso em mente, dei início a uma jornada para a elaboração desse material educativo. No entanto, entendi que essa era uma empreitada que dependia de parceiros. Então, seria necessário encontrar a pessoa certa, com mente e mãos apropriadas. Mas acima de tudo, com interesse e crença no projeto. Essa pessoa foi a professora Ângela Lerner Sadcovitz, que quis e acreditou. Assim, fomos ao "mãos à obra" com muita dedicação. O projeto se desenvolveu e resultou na elaboração deste livro.

Desde o início desse projeto, a jornada foi morosa e de labuta. O motivo de ser assim é fácil de entender.

Em geral, a mudança na alimentação não é um tema exatamente atraente, já que não rende honrarias e títulos, afinal estamos falando de comida. Comida: componente tão antigo e trivial na vida, perde notoriedade diante de tantas tecnologias e inovações que cercam o cuidado da saúde. Nesse sentido, foi difícil mobilizar os recursos necessários para a realização de tal projeto. Nessa jornada tivemos também muitas satisfações. Fomos surpreendidas por pessoas interessadas em colaborar.

A professora Rachel Bregman, médica nefrologista, foi responsável por incitar o interesse e a importância de tratar o paciente com doença renal crônica com enfoque multidisciplinar. Incentivando a importância da Nutrição, da dieta, ela acreditou e colaborou com todo o projeto.

Os alunos também contribuíram. Com a mente e o corpo entraram em ação conosco "na linha de frente". Até na cozinha do nosso Hospital Universitário, em alternância com o Laboratório de Técnica Dietética da Universidade do Estado do Rio de Janeiro, participaram de vários testes de receitas.

Tivemos momentos de remanso. Reduzimos ritmo, pois remamos contra a correnteza. Uma jornada com ritmo de trabalho alternado com altos e baixos.

Partilharemos aqui alguns dos momentos altos. As primeiras idéias brotavam no ambulatório de atendimento ao paciente com doença renal crônica. Ali mesmo, ao final do dia de atendimento, vinham as conversas sobre os pacientes atendidos e suas dificuldades. Sempre a sensação da "pedrinha no

sapato" o desconforto em pensar que o paciente não seguiria a dieta recomendada, uma vez que era diferente demais daquilo que ele estava habituado. Em momentos como esses, surgiram idéias. Algumas chegaram a ser realizadas. Dentre elas, ainda no inicio do projeto, a aluna Juliana G. P. Barreto teve a idéia e a executou. A nutricionista Bárbara Silva Vale e a professora Ângela aprimoraram: a receita da "torta de maçã campeã". Nesse momento, ganhamos mais uma parceria, a professora Carla Maria Avesani, trazendo interesse e contribuição. Com os ânimos em alta, foi possível somar os esforços e inscrever essa receita no "Concurso de Gastronomia e Nutrição Renal", realizado no II Congresso Sul Brasileiro de Nefrologia. O resultado trouxe o prêmio, fomos vencedoras. Por isso, essa será a única receita nesse livro que não se refere a uma refeição, mas sim a uma sobremesa. Um doce como um presente que escolhemos partilhar.

A partir daí contamos com a parceria externa da Fresenius-Kabi* e o apoio da nutricionista e responsável técnica, Fernanda Hildebrand Russo. Nessa etapa, essa parceria muito contribuiu para que o projeto ganhasse um caráter mais estruturado, sendo importante para acelerar a concretização de uma grande idéia.

Conseguimos.

Nesta reta final, é com muita satisfação que apresentamos as receitas.

Maria Inês Barreto Silva

AS RECEITAS

Normas dietéticas e nutricionais traduzidas em pratos saudáveis

As receitas contidas nesse livro são voltadas aos pacientes com doença renal crônica que não fazem diálise. Isso não significa que outras pessoas não possam ingeri-las, mas que visamos atender esse público em especial. Por essa razão, todas essas receitas apresentam algumas características comuns: elas contêm pouca proteína, pouco sal e quantidade limitada de fósforo. Mas para contrapor esses "poucos e limitados", todas elas contêm MUITO SABOR! É isso mesmo, o fato de ter pouca proteína e pouco sal não faz com que o sabor fique reduzido ou prejudicado. A nossa intenção é que as receitas desse livro favoreçam o prazer ao se alimentar, sem infringir as orientações fornecidas pelo nutricionista, nefrologista e de outro profissional da saúde envolvido no tratamento.

A realização desse trabalho envolveu os esforços de 3 nutricionistas. Duas trabalham há mais de 10 anos com pacientes portadores de doença renal crônica e uma é especialista em gastronomia. Assim, conseguimos contemplar as necessidades do paciente, contornando a dificuldade de dar sabor a uma receita, apesar das restrições alimentares típicas do tratamento na fase não dialítica da doença renal crônica.

Proteína e Doença renal crônica

Mas antes de apresentar as receitas, vale lembrar o que é proteína. Proteína é um nutriente importante para a construção de tecidos do nosso corpo e por esse motivo ela não deve estar ausente

da dieta. A quantidade de proteína que o nosso corpo precisa não é grande, mas o hábito alimentar do brasileiro é de ingerir elevada quantidade de alimentos com proteína. Porém, quando a função renal está reduzida as substâncias que são formadas no corpo ao final do metabolismo de proteína se acumulam, o que é indesejável e prejudicial. Logo, pacientes com doença renal crônica que não fazem diálise devem reduzir a ingestão de alimentos concentrados em proteína. Uma vez que esses alimentos contêm gordura e fósforo, que também não podem estar em excesso na dieta de pacientes com doença renal crônica, a redução no consumo de proteína beneficia todo o tratamento da doença.

Quais alimentos contêm muita proteína?

Os alimentos mais concentrados em proteína incluem, principalmente, aqueles de origem animal como carnes em geral (bovina, frango, peru, suína, peixe e frutos do mar), embutidos (presunto, mortadela, peito de peru, salame, salsicha, linguiça e outros), leite e derivados (iogurte e queijos, com exceção da manteiga) e ovos. Os grãos, como feijão (todos os tipos), soja e grão-de-bico também contêm muita proteína.



Sale e Doença Renal Crônica

A pressão arterial elevada é comum nos pacientes com doença renal crônica. Como o sal pode aumentar a pressão arterial, a sua redução na dieta trará benefícios importantes.

Além daquele que adicionamos às preparações, alguns alimentos já são concentrados em sal. Dentre eles estão os industrializados, como presunto, mortadela, peito de peru, salame, salsicha, linguiça, queijos diversos, enlatados e produtos "em conserva" e temperos artificiais, como caldos de carne, vegetais e outros.



Sabor e Ingredientes

O sabor da refeição não é dado apenas pela quantidade de sal que adicionamos às receitas. Há vários outros temperos naturais que conferem MUITO sabor aos alimentos. Nesse livro sugerimos alguns temperos e ingredientes naturais com custo acessível e facilmente encontrados.

Potássio

Os alimentos concentrados em potássio devem também ser evitados. O nutricionista deverá ser consultado para orientar a respeito da quantidade e forma de preparo dos mesmos.

Alimentos com muito potássio

Frutas	Hortaliças	Leguminosas e oleaginosas	Outros alimentos
Banananana	Couve	Feijão	Caldo de cana (garapa)
Banana prata	Tomate	Lentilha	Massa de tomate
Laranjalima	Beringela	Enxilha	Refrigerantes à base de laranja
Laranjapêra	Beterraba	Grão de bico	
Moracujá	Acelga	Sôja	
Abacate	Batata	Amendoim	
Água de coco	Brócolis	Castanhas	
Kiwi		Almôndras	
Mamão			
Meio			

Para reduzir o teor de potássio de hortaliças, leguminosas e oleaginosas siga o seguinte procedimento:

1. Para os vegetais que serão consumidos cozidos, ferva-los sem casca por 5 minutos e desprezar essa água.
2. Para aqueles que serão consumidos crus, escaldá-los sem casca em água fervente e posteriormente lave-los em água corrente por 5 minutos.

Cuidados na elaboração das receitas

As receitas que serão apresentadas nesse livro foram elaboradas com o cuidado de incluir alimentos permitidos e em quantidades adequadas para atender as necessidades do paciente com doença renal crônica na fase não dialítica. Planejamos 30 receitas para atender aos pacientes orientados a seguirem uma dieta com quantidade controlada de proteína (0,6 a 0,8 g de proteína/kg/dia) ou uma dieta muito restrita em proteína (0,3 g de proteína/kg/dia) suplementada com mistura de cetoanálogos e aminoácidos essenciais.

O seu tratamento dietético deve sempre ser acompanhado por um(a) nutricionista.

O planejamento de cada receita foi realizado para que a oferta de energia ficasse em torno de 400kcal e 16g de proteína para a dieta restrita e 8g para a dieta muito restrita em proteína. Essas receitas podem representar uma refeição. A atenção especial na elaboração das receitas foi voltada de forma que todas apresentassem sabor, aroma e aparência agradáveis e que incluissem ingredientes de baixo custo, fácil acesso e simples modo de preparo.

Todas as receitas passaram pelas seguintes etapas:

1. Escolha dos alimentos e quantidades;
2. Elaboração;
3. Confecção e preparo: nessa etapa as receitas foram testadas no Laboratório de Técnica Dietética. Aquelas que não apresentaram sabor, aroma e aparência agradáveis foram revisadas e uma nova versão foi elaborada e testada.
4. Cálculo da composição nutricional;
5. Degustação: para essa etapa, alguns pacientes que frequentam o Ambulatório Multidisciplinar de Doenças Renais do Hospital Universitário foram convidados para degustar as receitas. No teste de degustação os pacientes preencheram uma ficha de escala hedônica e estruturada para testar o quanto a preparação agradou e para avaliar a palatabilidade ao sal.

As receitas desse livro são fáceis de compreender e executar, mesmo para aquelas pessoas que não estão acostumadas a cozinhar. Esperamos que elas sejam utilizadas pelos pacientes com doença renal crônica, de forma que eles encontrem um

incentivo em mudar alguns hábitos alimentares e possam seguir com mais facilidade a dieta orientada para o seu tratamento.

Por fim, esse livro proporciona aos nutricionistas e a outros profissionais de saúde um material educativo de grande utilidade para a abordagem terapêutica dietética do paciente com doença renal crônica na fase não dialítica.

**Maria Inês Barreto Silva
Ângela Lerner Sadcovitz
Carla Maria Avesani**



Dicas de Praticidade

HIGIENIZAÇÃO DAS MÃOS E DOS ALIMENTOS

Quando pensamos em cozinhar, duas etapas importantes devem ser lembradas: lavar as mãos e os ingredientes utilizados na receita.

Antes de começarmos a separar os ingredientes devemos lavar bem as mãos com sabão e água corrente. Depois, separamos os ingredientes já lavados. Neste livro, toda vez que a palavra SANITIZAR aparecer significa que o ingrediente deverá ser limpo com uma solução de cloro, a ser preparada da seguinte forma: misture 1 colher de sopa de água sanitária em 1 litro de água. Deixe o alimento de molho por 15 minutos nesta solução. Após este tempo, escorra e lave em água corrente antes de utilizá-lo na receita.

Dicas de Praticidade

MODO DE PREPARO DO ARROZ COMUM

Nas receitas em que o arroz é um acompanhamento, aconselhamos seguir a forma de preparo abaixo.

Lavar o arroz em água corrente e deixar escorrer.

Em uma panela, dourar 1 dente de alho e 1 colher de sopa de cebola picados em 1 colher de sopa de azeite. Acrescentar 1 xícara de arroz e 1 colher de café de sal.

Rehogar. Acrescentar água para cozinhar.

Os Ingredientes: Temperos e Sabor

TEMPEROS: Uma solução para o pouco sal

Os temperos que indicamos na página a seguir têm ótimas qualidades para conferir um toque especial aos pratos e representam uma excelente opção para contornar a sensação de falta de sabor nos pratos que são preparados com quantidade reduzida de sal.

É muito importante que a quantidade de sal utilizada nas receitas seja exatamente aquela que recomendamos. Para isso destaca-se aqui essa quantidade:

SAL: 1 colher de café nivelada = 1g

SABOR:

Os ingredientes indicados abaixo têm excelentes qualidades para conferir um sabor especial aos pratos. Todos são facilmente encontrados ao longo de todo o ano em feiras livres e supermercados, além de terem custo acessível.

Aipo	1 talo pequeno = 30g / 1 unidade grande = 580g
Alho	1 dente grande = 6g
Alho Poró	1 unidade pequena = 150g / 1 unidade grande = 230g
Cebola	1 unidade pequena = 120g / 1 unidade média = 200g / 1 colher de sopa picada = 10g
Louro	1 folha = 3g / 1 colher de café nivelada (em pó) = 1g
Páprica	1 colher de café nivelada = 1g
Pimentões	1 unidade pequena = 180g / 1 unidade média = 200g / 1 unidade grande = 420g 1 fatia pequena = 5g / 1 fatia grande = 38g / 1 colher de sopa cheia picada = 5g
Tomate	1 unidade pequena = 60g / 1 unidade média = 100g / 1 unidade grande = 260g 1 colher de sopa cheia picada = 30g
Tomilho desidratado	1 colher de café rasa = 1g / 1 colher de chá cheia = 2g

DICAS DE ONDE USAR OS TEMPEROS

O QUE USAR	QUANTIDADES E MEDIDAS CASEIRAS	ONDE USAR
Alecrim fresco	1 ramo pequeno: 12g / 1 ramo grande: 20g	Batata e frango
Cravo		Carnes
Gengibre		Frutas e peixes
Hortelã		Saladas e grelhados
Manjericão	1 ramo pequeno: 12g	Saladas e massas
Noz-moscada		Verduras, carnes e massas
Orégano	1 colher de café cheia: 1g 1 colher de sobremesa rasa: 2g	Pratos que contém tomate como ingrediente
Pimenta	Pimenta branca/ preta/ com cominho: 1 colher de café nivelada: 1g / 1 colher de chá nivelada: 1,5g Pimenta malagueta: 1 unidade pequena: 1g ¼ unidade pequena: 0,2g	Carnes, verduras, massas e sopas
Salsinha	Salsa fresca: 1 colher de sopa picada: 15g 1 colher de café cheia: 1g Salsa desidratada: 1 colher de chá: 6g	Saladas, sopas e molhos
Curry		Frango, peixes, verduras e massas
Estragão	1 colher de sopa picada: 8g	Peixes, molhos e saladas
Endro		Arroz, sopas, saladas e peixes
Coentro	1 colher de sopa picada: 10g	Todas as preparações
Cebolinha	1 colher de sopa picada: 10g	Todas as preparações
Cheiro verde	1 colher de sopa picada: 12g	Todas as preparações



RECEITAS CONTROLADAS EM PROTEÍNAS

Essas receitas são recomendadas aos pacientes
com ingestão controlada de proteína
(0,6 a 0,8g proteína/kg/dia).

Espaguete ao molho verde com queijo minas



INGREDIENTES

- ½ pacote de 250g de massa de espaguete
- ½ mago espinafre
- 1 colher de sopa cheia de creme de leite
- ½ colher de sopa de amido de milho
- 1 dente grande de alho
- 2 colheres de café nivreladas (2g) de sal
- 1 unidade pequena de tomate
- 1 colher de sopa manjericão
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 fatias pequenas (40g) de queijo minas



Para 2 pessoas

MODO DE PREPARO

Espaguete e espinafre em água com 1 colher sopá de azeite e 1 colher de café de sal.
Molho: em uma panela dourar 1 dente de alho em 1 colher de sopa de azeite e 1 colher de café de sal; acrescentar o espinafre, refogando até que ele murche; acrescentar o creme de leite, o manjericão e amido de milho diluído em 1/2 xícara de chá de água. Mexer até engrossar um pouco.
Desligar o fogo e esperar esfriar. Bater esta mistura no liquidificador e depois retornar ao fogo para aquecer.
Colocar a massa cozida em um refratário e despejar o molho por cima. Salpicar o tomate com casca cortado em cubinhos e o queijo minas moido sobre a massa. Servir.

Sanitizar o manjericão
(ve informações na página 13).

	QUANTIDADE
Energia (Kcal)	424
Proteína (g)	11
Lipídios (g)	15
Sódio (mg)	411
Potássio (mg)	423
Fósforo (mg)	109

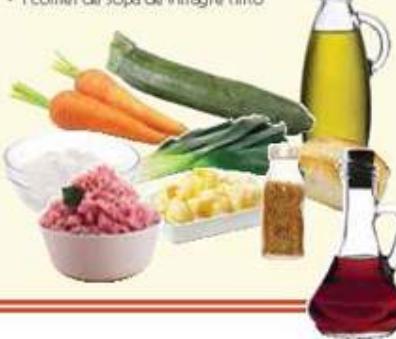
Fonte: www.consumidor.gov.br

Assado de cenoura recheado com alho poró e carne moída



INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de cenoura
- ½ unidade grande de alho poró
- 1 unidade grande de abobrinha
- 1 unidade de pão francês torrado
- ½ de xícara de chá de farinha de trigo
- 1 colher de chá cheia de manteiga sem sal
- 4 colheres de sopa cheias
- 100g de carne moída cura
- 2 colheres de café nivelada (2g) de sal
- 1 colher de café nivelada de pimenta branca
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de vinagre tinto



MODO DE PREPARO

Descascar e cortar em cubos pequenos a abobrinha e a cenoura, cozinhá-los separadamente, de preferência no vapor. Temperar a carne moída com o vinagre e ½ colher de café de pimenta branca. Em uma panela refogar a carne moída em azeite, acrescentar o alho poró em rodelas. Reservar.

Massa: amassar a cenoura cozida com a farinha, o pão ralado, 1 colher de café de sal, ½ colher de café de pimenta branca e a manteiga. Amassar bem até formar uma massa consistente. Formar uma travessa com essa massa.

Recheio: misturar a abobrinha cozida com 1 colher de café de sal e juntar a carne moída. Colocar esse recheio sobre a massa. Levar ao forno (30-40 minutos) até que a massa se torne crocante nas bordas.

Para 2 pessoas

	QUANTIDADE
Energia (Kcal)	415
Proteína (g)	20
Lipídios (g)	12
Sódio (mg)	425
Potássio (mg)	121
Fósforo (mg)	81

Conceito de nutrição (nutrição desse)

Assado de batatas recheado com quiabo, cenoura, cebola e frango



INGREDIENTES

- 6 unidades pequenas de batata
- 1 unidade grande de cenoura
- 12 unidades pequenas de quiabo
- 1 unidade grande de cebola
- 1 colher de sopa de cheiro verde picado
- 1 colher de sopa de vinagre
- 2 colheres de café nivelladas (2g) de sal
- 1 colher de café nivellada de pimenta branca
- 2 dentes grandes de alho picado
- 1 colher de sopa cheia de creme de leite
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa cheias de manteiga sem sal
- 1 filé médio (90g) de peito de frango



[Para 2 pessoas]

MODO DE PREPARO

Recheio: cortar a cenoura em tiras, a cebola em rodelas e o quiabo em pedaços pequenos.

Lavar o frango, cortá-lo em pedaços pequenos e temperá-lo com 1 dente de alho e 1 colher de café de pimenta branca. Dourar o alho e a cebola no azeite e em seguida acrescentar o frango, o quiabo, a cenoura, o vinagre, 1 colher de café de sal, a pimenta branca e o cheiro verde. Refogar e reservar.

Batatas: cortar a batata sem casca em pedaços médios e cozinhá-la em água até que fique macia. Amassar as batatas fazendo um purê e acrescentar 1 colher de café de sal e a manteiga. Forrar uma travessa com este purê, colocando por cima a mistura de legumes com frango, deixando bordas de batata à parte. Pincelar estas bordas com creme de leite e levar ao forno pré-aquecido para gratinar.

	QUANTIDADE
Energia (Kcal)	400
Proteína (g)	17
Lipídios (g)	23
Sódio (mg)	442
Potássio (mg)	461
Fósforo (mg)	235

Conselho nutricional: ótimo para o desjejum

Talharim com pimentões e queijo minas



INGREDIENTES

- ½ pacote de 250g de massa de talharim
- ½ unidade grande de pimentão vermelho
- ½ unidade média de pimentão amarelo
- ½ unidade pequena de pimenta malagueta
- ½ unidade média de cebola
- 2 dentes grandes de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 colheres de café de iureladas (2g) de sal
- 1 ramo pequeno de alecrim
- ½ colher de café de louro em pó
- 2 colheres de sopa cheia de creme de leite
- 2 fatias pequenas (40g) de queijo minas



MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Talharim: cozinhá-lo em água com 1 colher sopa de azeite. Reservar.

Refogado: em uma panela refogar a cebola e o alho picados em 1 colher de sopa de azeite e acrescentar a pimenta malagueta picada.

Molho: utilizar metade do refogado acima para cozinhar o pimentão amarelo cortado em fatias acrescentando 1 colher de café de sal e 1 colher de sopa de creme de leite, em seguida liquidificare reservar. Utilizar a outra metade do refogado para cozinhar o pimentão vermelho cortado em fatias acrescentando 1 colher de café de sal, o louro em pó, o ramo de alecrim e 1 colher de sopa de creme de leite. Retirar o ramo de alecrim e liquidificar.

Montagem do Prato
(Finalizando): em uma travessa colocar o talharim cozido e acrescentar sobre ele o molho de pimentão vermelho e o molho de pimentão amarelo, sem que eles se misturem. Salpicar o queijo moido por cima e servir.

	QUANTIDADE
Energia (Kcal)	427
Proteína (g)	12
Lipídios (g)	15
Sódio (mg)	412
Potássio (mg)	491
Fósforo (mg)	77

[Conselho de Nutrição](http://www.conselhofornutricao.com.br/corpo/bisco/)

Escondidinho de batata com legumes e carne moída



INGREDIENTES

- 6 unidades pequenas de batata
- 1 unidade pequena de berinjela
- 1 unidade pequena de abobrinha
- 1 unidade pequena de cebola
- 1 unidade média tomate
- 2 dentes grandes de alho picado
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa cheias de manteiga sem sal
- 1 colher de sopa de manjericão
- ½ colher de café de pimenta branca
- 1 colher de sopa de cheiro verde
- 1 colher de café de tomilho desidratado
- 1 colher de sopa cheia de creme de leite
- 4 colheres de sopa cheias (100g) de carne moída
- 1 colher de sopa de vinagre tinto



MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Cortar a berinjela em tirinhas finas e ralara abobrinha com casca.
Cortar o tomate sem casca e a cebola em cubinhos.
Temperar a carne moída com 1 dente de alho e o vinagre.
Em uma panela, doular 1 dente de alho no azeite e depois
adicionar os legumes, a pimenta, 1 colher de café de sal, a
carne moída, o cheiro verde picado, o tomilho e as folhas de
manjericão. Refogar porém sem deixar cozinhar. Reservar.
Cortar a batata sem casca e em pedaços médios e cozinhar-a até
ficar macia.
Amassar as batatas, adicionar 1 colher de café de sal
e a manteiga para fazer um purê. Colocar a mistura de legumes
em uma travessa e cobrir com o purê pincelando com o creme
de leite. Levar ao forno pré-aquecido para gratinar.

	QUANTIDADE
Energia (kcal)	440
Proteína (g)	17
Lipídios (g)	25
Sódio (mg)	427
Potássio (mg)	475
Fósforo (mg)	224

www.melhorculinaria.com.br/bests/

Cuscuz de milho com legumes e proteína de soja texturizada



INGREDIENTES

- 2 xícaras niveladas de flocos de milho pré-cozido
- 1 unidade pequena de berinjela
- 2 unidades pequenas de abobrinha
- 1 unidade pequena de cebola
- 1 unidade média de tomate
- 1 dente grande de alho
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de manteiga sem sal
- ½ colher de café pimenta preta
- 1 colher de café de agarrão
- 1 colher de sopa de coentro picado
- 1 colher de café de pimenta
- 1 colher de sopa de salsa fresca picada
- 1 unidade grande de cenoura
- 1 colher de sopa cheia (10g) de proteína de soja texturizada crua



MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Hidratar a soja em água quente. Descascar a cenoura e cortá-la em filetes finos. Cortar a berinjela, a abobrinha e o tomate em pedaços grandes. Em uma panela derreter a cebola em manteiga e adicionar os legumes cortados, a pimenta, 1 colher de café de sal, a salsa e o coentro, a pimenta e o agarrão. Adicionar a soja hidratada. Refogar até que os legumes estejam macios. Reservar.

Couscuz: em outra panela, derreter a manteiga e derreter o alho, adicionar os flocos de milho, 1 colher de café de sal e misturar bem. Adicionar um pouco de água apenas para aumentar o volume, mantendo o aspecto de farofa. Forrar uma travessa com o cuscuz, deixando um espaço central para colocar os legumes e a soja refogados. Servir quente.

Sanitizar a salsa e o coentro (ver informações na página 13).

	QUANTIDADE
Energia (Kcal)	560
Proteína (g)	12
Lipídios (g)	20
Sódio (mg)	404
Potássio (mg)	624
Fósforo (mg)	100

Conselho Nutricional/Cozido/Bacalhau

Canelone de espinafre com ricota



INGREDIENTES

- 3 fatias de massa de canelone
- 1 maço de espinafre
- 2 fatias médias (70g) de ricota
- 1 fatia pequena de pimentão vermelho picado
- 1 fatia pequena de pimentão amarelo picado
- 2 dentes grandes de alho picado
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- 2 unidades pequenas de tomate picado
- 1 colher de sopa de manjericão
- ½ colher de café de pimenta branca
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de óleo



MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Canelone: cozinhar loe em água com 1 colher sopa de azeite.

Recheio: em uma panela dourar 1 dente de alho e a cebola em 1 colher de sopa de óleo com 1 colher de café da sal, acrescentar o espinafre picado (folhas e talos) e refogá-lo até que esteja muito cheiro, acrescentar a ricota triturada, misturando bem.

Rechear a massa com a mistura de espinafre e ricota, enrolando. Reserve.

Molho: em outra panela, dourar 1 alho em 1 colher sopa de azeite, colocar o tomate sem casca, os pimentões, 1 colher de café de sal, o manjericão picado e a pimenta branca. Cozinhar em fogo brando até formar um molho. Quando o molho estiver pronto, colocar sobre os canelones e levar ao forno para aquecer, por aproximadamente 10 minutos.

Sanitizar o manjericão
(leia informações na página 13).

	QUANTIDADE
Energia (Kcal)	225
Proteína (g)	12
Lipídios (g)	12
Sódio (mg)	305
Potássio (mg)	620
Fósforo (mg)	180

www.sabespdo.nutricao.net/0650/pasta/

Escondidinho de lascas de batata com queijo



INGREDIENTES

- 6 unidades pequenas de batata
- 1 unidade pequena de berinjela
- 2 unidades médias de tomate
- 2 unidades pequenas de cebola
- ½ unidade pequena pimentão vermelho
- ½ unidade pequena pimentão amarelo
- 2 colheres de café nivreladas (2g) de sal
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de café de orégano
- 1 colher de café nivrelada de pimenta branca
- 1 dente grande de alho picado
- 1 colher de sopa cheia de creme de leite
- 2 fatias pequenas (40g) de queijo minhas



MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Recheio: cortar os pimentões em rodelas, a cebola e o tomate (com casca) em 8 pedaços e a berinjela em pedaços grandes. Reservar.

Misturar o creme de leite com 1 colher de café de sal, ½ colher de café de pimenta e o alho. Reservar. Pincelar uma travessa com uma parte da mistura de azeite com 1 colher de café de sal, a pimenta, e o orégano. Nesta travessa acrescentar os legumes; o queijo ralado e misturar com o creme de leite temperado.

Cobertura: cortar a batata com a casca em lascas finas. Cobrir o recheio com as lascas de batata. Pincelar as lascas com o restante do azeite.

Levar ao forno pré-aquecido até que as batatas estejam douradas. Servir quente.

	QUANTIDADE
Energia (kcal)	302
Proteína (g)	13
Lipídios (g)	16
Sódio (mg)	409
Potássio (mg)	781
Fósforo (mg)	203

Composição nutricional por pessoa

Risoto de ervilhas com frango



INGREDIENTES

- ½ xícara de chá de arroz
- 10 unidades de ervilha em vagem
- 4 colheres de sopa rasas de ervilha fresca
- ½ unidade pequena de pimentão vermelho
- 3 unidades pequenas de tomate picado
- 3 dentes grandes de alho picado
- 2 colheres de café n'reladas (2g) de sal
- 3 colheres de sopa cheias de cebola picada
- 1 colher de sopa de estragão
- 1 colher de sopa da manjericão
- 3 talos pequenos de aipo
- 1 colher de café n'relada de pálpita
- 3 colheres de sopa de óleo
- 1 filé médio (90g) de peito de frango
- Suco ½ unidade pequena de limão



MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Arroz: lavar o arroz e deixar escorrer. Dourar 1 dente de alho e 1 a ½ colher de sopa de cebola em 1 colher de sopa de óleo; acrescentar o arroz e 1 colher de café de sal; refogar e ir acrescentando água até que o arroz esteja cozido. Reservar.

Frango e Ervilhas: lavar o frango em água corrente, cortar em cubinhos pequenos e temperar com 1 dente de alho e o suco de limão. Refogar os cubinhos de frango em 1 colher de sopa de óleo. Reservar.

Cozinhar a ervilha fresca com os pimentões (cortados em cubinhos), o aipo (cortado em pedaços pequenos). Reservar. Cozinhar a vagem da ervilha inteira, mantendo-a consistente para enfeitar no final. Reservar.

Molho: em uma panela, dourar 1 dente de alho e 1 a ½ colher de sopa de cebola em 1 colher de sopa de óleo, colocar o tomate sem casca, o estragão e o manjericão picados e 1 colher de café de sal. Refogar até que forme um molho. Deixar esfriar e liquidificá-lo.

Levar o molho líquido à fogo e acrescentar o arroz cozido, o frango cozido e as ervilhas frescas cozidas com aipo e pimentão. Apagar o fogo e colocar em uma travessa, acrescentando as ervilhas em vagem por cima.

	QUANTIDADE
Energia (kcal)	380
Proteína (g)	17
Lipídios (g)	14
Sódio (mg)	514
Potássio (mg)	525
Fósforo (mg)	237

Conselho Nutricional/Corpo/verso/

Talharim tropical com molho branco



INGREDIENTES

- 1/4 de pacote de 250g da massa de talharim
- 18 unidades grandes de vegetal manteiga
- 1 unidade pequena de cenoura
- 2 colheres de sopa de cebola roxa
- 1 dentro grande de alho
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- 1 unidade pequena de tomate picado
- 1 colher de sopa de pimentão vermelho
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de milho verde (espiga)
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 colher de sopa cheia de farinha de trigo
- 1 copo de requeijão (240ml) de leite
- 1 colher de sopa cheia de manteiga sem sal



Para 2 pessoas

MODO DE PREPARO

Talharim: cozinhar em água com 1 colher sopa de óleo e 1 colher de café de sal. Cozinhar a vegetal em fogo, mantendo-a consistente. Depois de cozida, cortar em pedaços pequenos. Descascar a cenoura e ralar; picar o pimentão. Reservar. Debilhar o milho e cozinhar em água. Em uma panela dourar o alho e a cebola picados em azeite. Acrescentar 1 colher de café de sal. Acrescentar o tomate com casca, a vegetal, a cenoura, os pimentões e o milho. Misturar bem.

Molho: derreter a manteiga e acrescentando a farinha, mexendo até ficar dourada. Acrescentar o leite frio mexendo bem até engrossar. Colocar os vegetais e o talharim neste molho. Misture bem. Servir quente.

	QUANTIDADE
Energia (Kcal)	408
Proteína (g)	11
Ípides (g)	20
Sódio (mg)	352
Potássio (mg)	533
Fósforo (mg)	262

Conselho nutricional: lanche/leve

Cozido de inverno com clara cozida



INGREDIENTES

- 1 unidade grande de cenoura
- ½ unidade grande de alho
- 2 xícaras de chá de brócolis americano (só as flores)
- 8 colheres de sopa rasa de aveia em flocos
- 2 colheres de sopa de salsa fresca
- 1 colher de chá cheia de manteiga sem sal
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- ½ colher de café de pimenta branca
- 2 colheres de sopa de óleo
- 3 colheres de sopa de cebola picada
- 1 unidade média de tomate
- 2 dentes grandes de alho picado
- 1/3 xícara de chá de arroz
- 1 colher de sopa de azeite
- 3 unidades (90g) de clara de ovo



MODO DE PREPARO

Cortar a cenoura e o alho em cubos pequenos. Picar o tomate sem casca e sem semente. Cozinhar a cenoura, o alho e as flores do brócolis, separadamente. Reservar.

Misturar ½ colher de café de sal com a aveia e colocá-la em frigideira, levemente untada com óleo, para torrar. Reservar. Em outra frigideira untada com óleo cozinhar as cláras, mexendo bem.

Molho: doular 1 dente de alho e 2 colheres de sopa de cebola em ½ colher de sopa de óleo; acrescentar o tomate, 1 colher de café de sal e ½ colher de café de pimenta branca. Cozinhar em fogo brando. Acrescentar este molho, todos os vegetais cozidos e misturar bem.

Colocar em refratário esta mistura e polvilhar a aveia torrada por cima.

Levar ao forno para aquecer por aproximadamente 20 minutos. Servir com arroz.

Para 2 pessoas

	QUANTIDADE
Energia (Kcal)	569
Proteína (g)	18
Lipídios (g)	21
Sódio (mg)	500
Potássio (mg)	576
Fósforo (mg)	318

Conselho da nutricionista: cozido de ovo

Tomate e berinjela recheados com queijo minas



INGREDIENTES

- 3 unidades pequenas de berinjela
- 4 unidades grandes de tomate
- 1 e $\frac{1}{2}$ xícara de chá de arroz
- 1 unidade pequena de pimenta dedo-de-moça
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1 unidade pequena de cebola picada
- 2 dentes g randes de alho picado
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- 1 colher de sopa de açúcar desidratado
- 1 colher de sopa cheia de uva-passa branca
- 1 colher de café de origâno
- 1 colher de sopa de manjericão
- 1 colher de café de tomilho desidratado
- 2 fatias pequenas (40g) de queijo minas

MODO DE PREPARO

Cortar as berinjelas ao meio e com o auxílio de uma colher retirar a polpa. Cortar uma tampa nos tomates e com o auxílio de uma colher retirar a polpa. Cortar todas as polpas em pedaços pequenos e reservar.

Para 2 pessoas

MODO DE PREPARO

Recheio: arroz - lavar e escorrer o arroz; refogá-lo em uma panela com 1 dente de alho e $\frac{1}{2}$ cebola dourados em 1 colher de sopa de azeite e 1 colher de café de sal; acrescentar água até que esteja cozido. Reservar.

Molho: em outra panela, dourar 1 dente de alho e a outra $\frac{1}{2}$ da cebola em 1 colher de sopa de azeite. Acrescentar o tomate picado, 1 colher de café de sal, o manjericão e a pimenta. Deixar cozinhar até formar um molho. Acrescentar as polpas e deixar cozinhar. Junta-se este molho o arroz, o queijo minas picadinho e a uva. Rechear as berinjelas e os tomates.

Em um recipiente misturar 1 colher de sopa de azeite com o tomilho e o origâno e picar as berinjelas e os tomates, já arrumados em um pirex. Assar em forno médio pré-aquecido até que os legumes estejam cozidos. Decorar com folhas de manjericão e servir.

* Para reduzir o teor de gordura desse recheio, reitar a uva-passa.

	QUANTIDADE
Energia (Kcal)	644
Proteínas (g)	18
Lípidos (g)	23
Sódio (mg)	509
Potássio (mg)	1234
Fibra (mg)	187

www.conselhodonutricao.com.br

Soufle de cenoura, abobrinha e batata



INGREDIENTES

- 4 unidades pequenas de batata inglesa
- 1 unidade grande de abobrinha
- 1 unidade grande de cenoura
- 1 colher de café nivelada de pimenta com cominho
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 dente grande de alho
- 1/3 xícara de chá de arroz
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de cebola
- 5 unidades (150g) de clara de ovo



MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Ralar em ralo grosso a batata, a cenoura e a abobrinha com casca. Misturar e temperar com 1 colher de café de sal e pimenta. Reservar.

Bater a clara em neve. Misturar delicadamente os legumes temperados à clara batida. Unir uma travessa e despejar esta mistura.

Levar ao forno médio, pré-aquecido, para assar.

Servir com uma porção de arroz

(seguir o modo de preparo indicado na página N).

	QUANTIDADE
Energia (Kcal)	270
Proteína (g)	14
Lipídios (g)	12
Sódio (mg)	600
Potássio (mg)	800
Fósforo (mg)	137

Conhecido nutricional (porção/pessoas)

Macarrão parafuso com legumes e frango



INGREDIENTES

- 2 xícaras de chã cheias de macarrão parafuso cozido
- 2 xícaras de chã cheias de brócolis americano (rônas flores)
- 2 colheres de sopa chã cheia de tomate picado
- 2 xícaras de chã cheias de cenoura ralada
- 3 dentes grandes de alho picado
- 4 colheres de sopa de cebola
- 4 colheres de sobremesa de azeite
- 2 colheres chã cheias de ervas finas desidratadas
- 2 colheres de café cheias de salsa fresca
- 3 colher de café niveladas de pimenta branca
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- 1 filé médio (90g) de peito de frango
- Suco de $\frac{1}{2}$ limão pequeno.



Para 2 pessoas

MODO DE PREPARO

Macarrão: cozinhar a massa em água com 1 colher sopa de azeite e 1 colher de café de sal; despejar água após cozimento e resenhar.

Brócolis e Cenoura: cozinhar as flores de brócolis por 4-5 minutos em água fervente e despejar água após o cozimento; resenhar. Descascar a cenoura, ralar em ralo grosso e resenhar.

Frango: lavar o frango em água corrente e cortá-lo em cubinhos bem pequenos, em seguida temperá-lo com 1 dente de alho amassado, 1 colher de café de pimenta branca e o suco de limão. Refogar o frango temperado no azeite com 1 dente de alho amassado e a cebola ralada (em ralo fino) até dourar. Acrescentar o brócolis, a cenoura, 1 colher de café de sal e a pimenta branca, mexendo bem.

Montagem do Prato: junte o macarrão cozido ao frango refogado e acrescente o tomate picado (com casca), a salsa e as ervas finas; misture bem. Sirva quente.

Sanitizar a salsa.
(Ver informações na página 12)

	QUANTIDADE
Energia (kcal)	329
Proteína (g)	16
Lipídios (g)	12
Sódio (mg)	481
Potássio (mg)	629
Fósforo (mg)	190

Conceito de nutrição/contato/cessan

Creme de milho com jardineira de legumes e frango



INGREDIENTES

- 2 espigas grandes de milho verde
- 1 unidade grande de cenoura
- 1 unidade média de chuchu
- ½ unidade média de pimentão vermelho
- ½ unidade média de pimentão amarelo
- 18 unidades grandes de vagem manjericão
- ½ unidade média de cebola
- 1 colher de sopa cheia de creme de leite
- 2 colheres de sopa de azeite
- 3 dentes grandes de alho picado
- 1 colher de chá de salsa desidratada
- ½ colher de café de pimenta branca
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- 1 colher de sopa de leite de coco
- 1 colher de sopa de cheiro verde
- ½ filé médio (90g) de peito de frango
- Suco de ½ limão pequeno



MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Frango: lavar e cortar o frango em cubinhos; em seguida temperá-lo com 2 dentes de alho, pimenta branca e limão. Refogar o frango temperado no azeite com 1 dente de alho amassado e a cebola ralada (em ralo fino) e acrescentar os pimentões cortados em cubinhos. Reservar.

Legumes: cozinhar no vapor o chuchu, a cenoura e a vagem cortados em cubinhos. Acrescentar estes legumes cozidos e a salsa ao frango refogado.

Creme de milho: debulhar e cozinhar o milho; em seguida liquidificá-lo com o milho cozido com 2 xícaras de chá de água, o creme de leite, o leite de coco, 1 colher de sopa de azeite e 1 colher de café de sal. Aquecer essa mistura liquidificada numa panela e acrescentar o cheiro verde picado e a pimenta. Em uma travessa servir o creme de milho e os legumes com frango.

	QUANTIDADE
Energia (Kcal)	360
Proteína (g)	17
Lipídios (g)	14
Sódio (mg)	465
Potássio (mg)	1005
Fósforo (mg)	301

* Para reduzir o teor de potássio de 200 mg/carta, seguir os procedimentos de substituição na pág. 11 para a cenoura e o chuchu.

Conselho Nutricional (Continua)

Bolinho de legumes com queijo minas acompanhado de arroz de brócolis



INGREDIENTES

- 1 colher de sopa cheia de farinha de trigo
- $\frac{1}{2}$ unidade de pão francês torrado
- 6 colheres de sopa de cebola picada
- 3 dentes grandes de alho picado
- $\frac{1}{2}$ unidade grande de cenoura
- 1 pedaço médio de abóbora japonesa
- 3 colheres de sopa de azeite
- $\frac{1}{2}$ xícara de chás de arroz
- 2 xícaras de chás de brócolis americano (só as flores)
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- 3 fatias pequenas (60g) de queijo minas

Para 2 pessoas

de azeite. Acrescentar a $\frac{1}{2}$ do pão francês ralado e $\frac{1}{2}$ do queijo ralado. Misturar bem e preparar com esta mistura os bolinhos de cenoura.

Abóbora: refogar a abóbora amassada com 1 dente de alho, 2 colheres de sopa de cebola, $\frac{1}{2}$ colher de café de sal em $\frac{1}{2}$ colher de sopa de azeite. Acrescentar a $\frac{1}{2}$ do pão francês ralado e $\frac{1}{2}$ do queijo ralado. Misturar bem e preparar com esta mistura os bolinhos de abóbora. Finalizar o preparo dos bolinhos, frigindo em uma chapa com 1 colher de sopa de azeite.

Arroz: refogar o arroz com 1 dente de alho e cebola no azeite utilizando para o cozimento o água do brócolis. Misturar as flores do brócolis com o arroz.
Servir os bolinhos com o arroz de brócolis.

MODO DE PREPARO

Legumes: descascar a cenoura e a abóbora. Ralar a cenoura e cortar a abóbora em pedaços pequenos. Cozinhar bem a cenoura ralada e abóbora em panelas separadas (de preferência no vapor). Cozinhar as flores de brócolis por 4-5 minutos em água fervente, escorrer as flores de brócolis e reservar esta água para preparar o arroz. Ralar o pão francês. Reservar tudo isso.

Bolinho de legumes: cenoura - refogar a cenoura amassada com 1 dente de alho, 2 colheres de sopa de cebola, $\frac{1}{2}$ colher de café de sal em $\frac{1}{2}$ colher de sopa

	QUANTIDADE
Energia (Kcal)	436
Proteína (g)	13
Lípidos (g)	19
Sódio (mg)	493
Potássio (mg)	406
Fósforo (mg)	429

Conselho Nutricional / destaque

Espaguete primavera com molho branco



INGREDIENTES

- ½ pacote de 250g de massa de espaguete
- 1 unidade pequena de brócolis americano
- ½ unidade média de couve-flor
- 2 unidades grandes de cenoura
- 1 unidade pequena de pimentão vermelho em rodelas
- ½ unidade média de pimentão verde em rodelas
- ½ unidade média de cebola em rodelas
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa cheia de creme de leite
- ½ colher de café de pimenta branca
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- 1 ramo pequeno de manjericão
- 1 colher de sopa cheia de farinha de trigo
- 1 copo de requeijão (240ml) de leite
- 1 colher de sopa cheia de manteiga sem sal



MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Espaguete: cozinhar a massa em água com 1 colher sopa de azeite e 1 ramo de manjericão. Escorrer e reservar.
Refogado de legumes: separar ramos pequenos de brócolis (só as flores) e couve-flor. Cozinhar em pouca água, acrescentando a pimenta branca. Aumentar a cenoura cortada em tirinhas quando estiverem quase cozidos. Após cozidos, despejar a água. Aquecer em uma panela 1 colher de sopa de azeite e refogar a cebola cortada, juntar os pimentões em rodelas e cozinhar levemente. Aumentar ao refogado 1 colher de sopa de creme de leite e 1 colher de café de sal. Reservar.

Molho: derreter a manteiga e acrescentar a farinha mexendo até ficar dourada. Aumentar o leite frio e 1 colher de café de sal, mexendo bem até engrossar.

Montagem do Prato:
unir o molho branco ao refogado de legumes e misturar a massa.
Servir quente.

	QUANTIDADE
Energia (kcal)	442
Proteína (g)	15
Lipídios (g)	17
Sódio (mg)	550
Potássio (mg)	853
Fósforo (mg)	208

Conselho Nutricional (por pessoa)

Polenta com tomate, alho-poró e carne moída



INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá niveladas fubá
- 2 unidades médias de tomate
- 1 unidade média de cebola
- 3 dentes grandes de alho picado
- ½ unidade pequena de alho-poró
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de café nivelada de pimenta preta
- ½ colher de café de louro em pó
- 3 e ½ copos pequenos (700ml) de água
- 1 ramo grande de manjericão
- 1 colher de café de ervas finas desidratadas
- 1 colher de sopa de salsa fresca
- 2 colheras de loura
- 1 colher de chá cheia de tomilho desidratado
- 1 ramo médio de alecrim
- 1 colher de chá cheia de orégano
- 4 colheres de sopa cheias (100g) de carne moída
- 1 colher de sopa de vinagre



MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Caldo de legumes: em uma panela preparar um caldo de legumes utilizando as folhas do alho-poró, o louro, o tomilho, o alecrim, o orégano e meia cebola em 400 ml de água (2 copos). Deixar ferver por pelo menos 15 minutos. Coar e reservar.

Temperar a carne moída com 1 dente de alho, vinagre e ½ colher de café de pimenta preta. Reservar.

Polenta: em uma panela, dourar 1 dente alho em 1 colher de sopa de azeite. Dissolver o fubá em 300 ml de água e despejar na panela. Mexer bem. Acrescentar 1 colher de café de sal e o caldo de legumes. Mexer bem até que esteja cozido para chegar ao ponto de corte. Colocar em uma travessa para esfriar.

Molho: dourar 1 dente de alho, o alho-poró fritado e a cebola no azeite. Acrescentar o tomate com casca picado, a carne moída, 1 colher de café de sal, a pimenta, a salsa picada, o louro em pó, as ervas finas e as folhas de manjericão.

Desenformar a polenta e despejar o molho sobre ela. Servir quente.

	QUANTIDADE
Energia (kcal)	469
Proteína (g)	18
Lipídios (g)	41
Sódio (mg)	426
Potássio (mg)	418
Fósforo (mg)	91

Conselho nutricional: cozinhar o excesso

Virado de couve com arroz e frango



INGREDIENTES

- 1 molho de couve manteiga
- 3/4 xícara de chã de arroz
- 4 dentes grandes de alho picado picado
- 2 colheres de sopa de óleo
- ½ unidade média de cebola em rodelas
- 3/4 de xícara de c hã de farinha de milho
- 2 colheres de café níveladas (2g) de sal
- 1 filé médio (90g) de peito de frango
- Suco de ½ limão pequeno
- ½ colher de café de pimenta branca



MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Preparar o arroz conforme descrito na página 14.

Cortar a couve em tiras finas. Refogar a cebola e 2 dentes de alho em 2 colheres de sopa de óleo e em 1 colher de café de sal. Acrescentar a couve e após cozida acrescentar a farinha de milho até formar uma farofa. Reservar.

Lavar o frango e temperar com 1 dente de alho a pimenta branca e o limão. Refogar o frango em 1 colher de sopa de óleo. Desfiar o frango e misturá-lo com a farofa de couve.

Servir em uma travessa com o arroz.

QUANTIDADE	
Energia (Kcal)	530
Proteína (g)	18
Ípides (g)	19
Sódio (mg)	445
Potássio (mg)	484
Rótulo (mg)	110

Conselho nutricional (conselho geral)

Purê de Batata baroa (mandioquinha) com Quiabo e Frango



INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de batata baroa (mandioquinha)
- 1 unidade pequena de tomate
- 15 unidades médias de quiabo
- 1 unidade pequena de cebola em rodelas
- 1 colher de sopa de cheiro verde picado
- 1 colher de sopa de vinagre tinto
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- 1 colher de café nivelada de louro em pó
- 2 dentes grandes de alho picado
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa cheias de manteiga sem sal
- 1 filet médio (90g) de peito de frango
- Suco de $\frac{1}{2}$ limão pequeno
- $\frac{1}{2}$ colher de café de pimenta branca



MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Cortar a cenoura em tirinhas.
Cortar o quiabo em pedaços pequenos.
Lavar o frango, cortar em cubos e temperar com 1 dente de alho picado, pimenta branca e suco de limão. Em uma panela dourar 1 dente de alho e a cebola no azeite. Acrescentar o frango, o quiabo, a cenoura, o tomate picado sem casca, o vinagre, 1 colher de café de sal, o louro em pó e o cheiro verde. Refogar e reservar.

Descascar a batata baroa (mandioquinha), cortar em pedaços médios, cozinhar a até que fique macia. Amassá-las e acrescentar 1 colher de café de sal e a manteiga para fazer um purê. Forrar uma travessa com este purê colocando por cima a mistura de legumes, deixando as bordas do purê aparente.

* Para reduzir o teor de gordura da sua refeição, seguir os procedimentos descritos na pag. 11 para a batata baroa (mandioquinha) e o quiabo.

	QUANTIDADE
Energia (kcal)	254
Proteína (g)	14
Lipídios (g)	16
Sódio (mg)	444
Potássio (mg)	1027
Fósforo (mg)	258

Fonte: www.conselhofornutri.com.br/cbdo/bessol

Salada de macarrão com atum em óleo



INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá cheias de macarrão parafuso.
 - 2 xícaras de chá cheias de brócolis americano (só as flores).
 - 2 colheres de sopa cheias de tomate picado
 - 2 xícaras de chá cheias de cenoura ralada
 - 3 dentes grandes de alho
 - 4 colheres de sopa de cebola ralada
 - 4 colheres de sobremesa de azeite
 - 2 colheres de chá cheias de ervas finas de shydratadas
 - 2 colheres de café cheias de salsa fresca
 - 1 colher de café nivelada de pimenta branca
 - 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
 - $\frac{1}{2}$ lata drenada de 130g (70g) de atum em óleo



MODO DE PREPARO

Sap 2 dimora

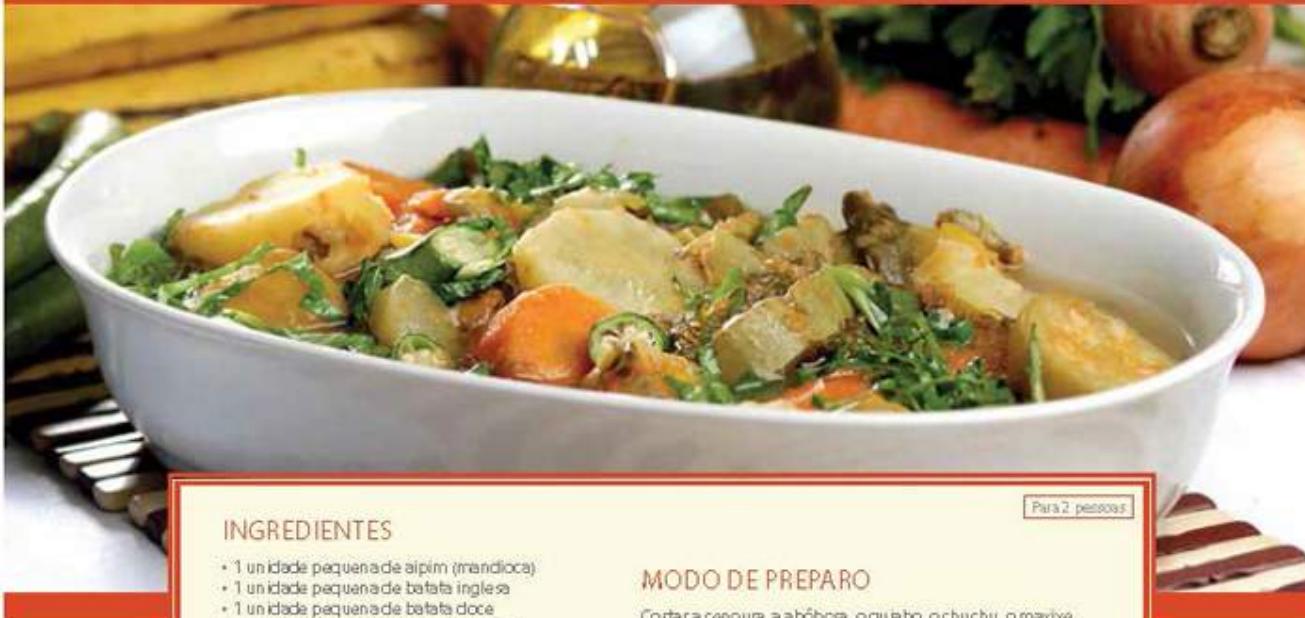
Macarrão cozinhá-lo em água com 1 colher sopa de azeite. Descascar a cenoura, ralar em ralo grosso e reservar. Cozinhar as folhas de brócolis por 4-5 minutos em água fervente desprezar a água e reservar. Cortar o tomate com casca em cubos pequenos e reservar. Refogar a cebola ralada e 1 dente de alho em 1 colher de sopa de azeite e em 1 colher de café de sal. Acrescentar o tomate, o brócolis e a cenoura. Juntar estes legumes refogados ao macarrão. Acrescentar 2 colheres de sopa de azeite, 1 colher de café de sal e o sumo desfiado e as enemas finas. Misturar bem e enfeitar com a salsa. Colocar na geladeira até o momento de servir.

Sanitizar a salsa

(ver Informações nutricionais B1)

	QUANTIDADE
Ingrédio (Itál)	226
Proteína (g)	16
Umididade (g)	13
Sódio (mg)	527
Potássio (mg)	621
Fósforo (mg)	166

Cozido de vegetais e carne



INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de alpim (mandioica)
- 1 unidade pequena de batata inglesa
- 1 unidade pequena de batata doce
- 1 unidade pequena de mandioquinha ou batata baroa
- 10 unidades médias de quiabo
- 2 pedaços médios de abóbora japonesa
- 2 unidades grandes de cenoura
- 1 molho de couve manteiga
- 1 unidade pequena de banana da terra
- 1 unidade pequena de cebola
- 3 dentes g randes de alho
- 2 colheres de sopa de coentro
- 1 unidade pequena de chuchu
- 2 unidades médias de maxixe
- 1 e ½ unidades pequenas de abobrinha
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- ½ colher de café de pimenta branca
- 1 pedaço pequeno (80g) de músculo bovino
- 1 colher de sopa de óleo



Para 2 pessoas

MODO DE PREPARO

Cortar a cenoura, a abóbora, o quiabo, o chuchu, o maxixe, a abobrinha, o alpim (mandioica) e a batatas em pedaços pequenos. Limpar o músculo. Cortar em pedaços pequenos e temperar com 1 dente de alho picado. Em uma panela grande refogar a carne em óleo. Acrescentar água e colocar o alpim para cozinhar junto. Quando o alpim começar a ficar macio, acrescentar a cenoura, a abóbora, batata, 1 colher de café de sal, ½ colher de café de pimenta e 1 cebola cortada. Quando as batatas começarem a ficar macias, acrescentar a abóbora e em seguida o chuchu, o maxixe, a abobrinha, o quiabo e o alho fritado. Ao final acrescentar a couve, a banana, o coentro e o restante do sal. Quando todos os legumes estiverem macios, a preparação estará pronta.

** Para reduzir o teor de potássio de sua receita, seguir o procedimento descrito na pag. 11 para todos os legumes desse preparo.*

	QUANTIDADE
Energia (kcal)	566
Proteína (g)	19
Lipídios (g)	11
Sódio (mg)	445
Potássio (mg)	2341
Rótistro (mg)	269

Conselho nutricional (modo descreto)

Arroz com lentilha acompanhado de purê de abóbora e proteína de soja texturizada



INGREDIENTES

- 3/4 de xícara de chá de arroz parboilizado
- ½ de xícara de chá de lentilha
- 4 dentes grandes de alho picado
- ½ unidade média de cebola
- 1 colher de sopa de óleo
- 2 pedaços médios de abóbora japonesa
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- 1 colher de sopa de salsa fresca picada
- 1 colher de sopa cheia (10g) de proteína de soja crua



MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Arroz e Lentilha: lavar o arroz e a lentilha, separadamente, e deixar escorrer. Em seguida refogá-los juntos com 1 dente de alho, 1 colher de sobremesa de cebola ralada e 1 colher de café de sal em 1/2 colher de sopa de óleo. Acrescentar a água para o cozimento. Reservar.

Soja: hidratar a soja em água quente, após hidratada, desprezar a água restante. Em seguida refogá-la com 1 dente de alho em 1/2 colher de sopa de óleo. Misturar a soja refogada ao arroz e lentilha. Reservar.

Abóbora: descascar e cortar a abóbora em pedaços pequenos, refogá-la com 1 colher de sobremesa de cebola ralada, 2 dentes de alho e 1 colher de café de sal em 1 colher de sopa de azeite. Cozinhar com o mínimo de água possível. Após cozida, amassar a abóbora para fazer um purê adicionando a salsa.

Montagem do Prato: refogar o restante da cebola cortada em rodelas em 1 colher de sopa de azeite. Fornar uma travessa com o purê de abóbora, cobrir com o arroz de lentilha e soja. Decorar com as rodelas de cebola por cima.

	QUANTIDADE
Energia (kcal)	414
Proteína (g)	18
Lipídios (g)	12
Sódio (mg)	401
Potássio (mg)	830
Fósforo (mg)	254

Composição nutricional /porção/ 2 pessoas

Abóbora moranga recheada com camarão



INGREDIENTES

- 1 unidade grande de abóbora moranga
- 1 xícara de café da leite de coco
- 1 colher de sopa de azeite de dendê
- 3 dentes de alho picado
- $\frac{1}{2}$ unidade média de cebola picada
- 1 unidade pequena de tomate
- 1 colher de sopa cheia de coentro
- 7 colheres de sopa (150g) de carne limpa sem caixa
- 3/4 xícara de chá de arroz parboilizado
- 1 pedaço pequeno de pimentão amarelo
- 1/4 unidade pequena de pimenta malagueta
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- 4 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de café nivelada de pimenta do reino
- Suco de $\frac{1}{2}$ unidade pequena de limão

MODO DE PREPARO

Fazer uma tampa na abóbora e retirar as sementes com uma colher. Colocar a abóbora sem a tampa com o buraco para baixo em uma travessa. Pincelar a abóbora com 3 colheres de óleo e cozinhá-la por em forno convencional por 40 minutos envolvendo-a em papel

Para 2 pessoas

alumínio (ou por 20 minutos no forno de microondas em potência alta) até que ela esteja cozida, sem desmanchar. Deixar esfriar e retirar a polpa. Reservar. Lavar o arroz e deixar escorrer. Aquecer 1 colher de sopa de óleo, dourar 1 dente de alho e 1 colher de sopa de cebola. Acrescentar o arroz e 1 colher de café de sal. Refogar e ir acrescentando água até que esteja cozido. Reservar.

Recheio: temperar os camarões com $\frac{1}{2}$ dente de alho, a pimenta do reino e o suco de limão. Aquecer o azeite de dendê e refogar o restante da cebola e do alho. Acrescentar o tomate picado sem caixa, o pimentão cortado em tiras finas, o camarão, 1 colher de café de sal e cozinhar por cerca de 3 minutos. Adicionar a polpa da abóbora, o arroz, a pimenta malagueta, o coentro picado e o leite de coco. Misturar. Rechear a abóbora moranga e servir.

	QUANTIDADE
Energia (Kcal)	613
Proteína (g)	18
lipídios(g)	23
Sódio (mg)	627
Potássio (mg)	354
Fibra (mg)	938

Clínicas de nutrição (coordenador)

Polenta com quiabo e frango



INGREDIENTES

- 2 xícaras de chã nivela das de fubá
- 12 unidades grandes de quiabo
- 2 unidades pequenas de tomate
- 1 colher de sopa de cebola picada
- 3 dentes grandes de alho picado
- 2 colheres de café nivela das (2g) de sal
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de café nivela da pimenta branca
- 1 colher de sopa de cheiro verde picado
- 1 colher de sopa de vinagre tinto
- ½ fatia grande de pimentão amarelo picado
- 1 filé médio (90g) de peito de frango



MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Racheio: lavar o frango em água corrente, cortar em cubinhos e temperar com 1 dente de alho picado e ½ colher de café de pimenta branca. Dourar o alho e a cebola no azeite, acrescentar o frango, o tomate picado sem casca, o pimentão, o quiabo cortado em pedaços pequenos, o vinagre, 1 colher de café de sal, a pimenta branca e o cheiro verde. Reservar.

Polenta: refogar 1 dente de alho picado em 1 colher de sopa de azeite, dissolver o fubá em 300 ml de água e despejar neste refogado. Acrescentar 1 colher de café de sal e 200 ml da água. Mexer bem até que esteja cozido e alcance a consistência de purê. Colocar esta polenta em travessa, deixando um espaço no centro para rechear. Servir quente.

	QUANTIDADE
Energia (kcal)	442
Proteína (g)	17
Lipídios (g)	18
Sódio (mg)	426
Potássio (mg)	417
Fósforo (mg)	125

Composição nutricional por pessoa

Sopa de lentilha com proteína de soja texturizada



INGREDIENTES

- ½ xícara de chã de lentilha
- 1 molho de couve manteiga
- 2 e ½ unidades médias de cebola em rodelas
- 2 dentes grandes de alho picado
- 1 unidade grande de cenoura
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de café de louro em pó
- 1 colher de café de orégano
- ½ colher de café de pimenta branca
- 2 colheres de sopa cheias (25g) de proteína de soja crua



MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Hidratar a soja em água quente. Descascar as cenouras e cortar em rodelas, dividir o total em duas porções e reservar. Cozinhar a lentilha em 500 ml de água, quando começar a ficar macia, acrescentar 1 porção de cenouras, 1 colher de café de sal. Refogar 1 dente de alho picado em 1 colher de sopa de azeite, acrescentar a cebola e a couve cortada em tiras e deixar cozinhar. Após o cozimento da lentilha e da cenoura liquidificar metade desta preparação e reservar a outra metade. Juntar esta mistura liquidificada à metade que ficou reservada. Acrescentar a couve refogada, a soja, 1 colher de café de louro em pó e 1 colher de café de sal. Servir quente.

Para preparar o acompanhamento: Misturar 1 colher de sopa de azeite com pimenta branca e orégano. Pincelar uma chapa com essa mistura e fritar a outra porção de cenouras. Servir com a sopa.

* Para reduzir o teor de potássio de sua refeição, seguir os procedimentos descritos na pag. 11 para a leitura e cenoura.

	QUANTIDADE
Energia (Kcal)	206
Proteína (g)	22
lipídios (g)	9
Sódio (mg)	557
Potássio (mg)	842
Fósforo (mg)	222

Conceito nutricional (modo recomendado)

Inhame a dôrê com legumes e ricota ao forno



INGREDIENTES

- 4 unidades pequenas de inhame
- 1 unidade média de berinjela
- 3 unidades pequenas de tomate
- 1 unidade grande de abobrinha
- 5 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de café niveladas de pimenta branca
- 3 colheres de chá de salsa desidratada
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- ½ unidade média de pimentão vermelho
- ½ unidade média de pimentão amarelo
- 1 unidade média de cebola
- 2 colheres de sopa de uva passa preta
- 1 colher de sobremesa origâno
- 1 colher de chá cheia de tomilho desidratado
- 1 colher de sopa de alecrim desidratado
- 3 colheres de sopa de óleo
- 2 fatias médias (70g) de ricota

MODO DE PREPARO

Cortar em tiras finas a berinjela, o tomate, a abobrinha e os pimentões. Cortar a cebola em rodadas. Colocar todos em um refratário. Misturar 1 colher de café de sal a 3 colheres

Para 2 pessoas

de sopa de azeite junto com ½ colher de café de pimenta branca, 2 colheres de chá e salsa desidratada, o origâno, o tomilho e o alecrim. Acrescentar essa mistura aos legumes e misturar. Acrescentar também a uva passa e a ricota moida. Assar em forno médio, cobrindo com papel alumínio, por aproximadamente 30 minutos, ou até que os legumes estejam cozidos. Reservar.

Misturar o azeite (5 colheres de sopa) com 1 colher de café de sal, ½ colher de café de pimenta e 1 colher de chá de salsa desidratada.

Cortar o inhame em rodelas e pincelar cada uma com o azeite temperado.

Greitar o inhame em uma chapa untada com óleo.

Em uma travessa colocar os legumes no centro e o inhame em volta para servir.

* Para reduzir o teor de potássio dessa receita, seguir os procedimentos descritos na pag. 11 para o inhame, berinjela e abobrinha. Retire a uva-passa da preparação.

	QUANTIDADE
Energia(kcal)	761
Proteína(g)	17
Lípides(g)	36
Sódio (mg)	525
Potássio (mg)	2289
Fósforo (mg)	324

Conselho Nutricional do Brasil

Caçarola de batata com frango



INGREDIENTES

- 4 unidades pequenas de batata inglesa
- 1 filé médio (90g) de peito de frango
- 1 unidade pequena de chuchu
- 1 unidade pequena de cenoura
- 1 unidade média de tomate picado sem casca
- 2 dentes grandes de alho picado
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- $\frac{1}{2}$ colher de café de pimenta branca
- 1 colher de sopa de cheiro verde picado
- $\frac{1}{2}$ colher de café de cominho
- 2 colheres de chá cheias de manteiga sem sal
- Suco de $\frac{1}{2}$ unidade pequena de limão
- 1 colher de sopa de óleo
- 1 colher de café nivelada de louro em pó



MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Cortar a batata, o chuchu e a cenoura em cubos e cozinhá-los separadamente.

Cozinhar as cascas dos legumes em $\frac{1}{2}$ litro de água. Acrescentar o louro em pó. Quando o caldo estiver com coloração escura, desligar o fogo, coar e reservar o caldo.

Amassar a batata ainda quente e acrescentar 2 colheres de chá de manteiga sem sal e 1 colher de café de sal, para formar um purê. Fazer uma travesseira com este purê.

Recheio: lavar o frango e temperar com suco de limão, pimenta e 1 dente de alho. Dourar a cebola e alho em 1 colher de sopa de óleo, colocar o frango temperado, o cominho, o cheiro verde e tomate sem casca e 1 colher de café de sal. Refogar até que o frango esteja cozido. Desfiar o frango e acrescentar o chuchu e a cenoura. Colocar o recheio sobre o leito de batata e regar com um pouco do caldo.

	QUANTIDADE
Energia (Kcal)	207
Proteína (g)	13
Lipídios (g)	8
Sódio (mg)	427
Potássio (mg)	426
Fósforo (mg)	124

Correção do nutricionista/obeso

Risoto de frango com pimentões coloridos



INGREDIENTES

- ½ xícara de chã de arroz
- 1 filé médio (90g) de peito de frango
- 8 colheres de sopa rasas de ervilha fresca
- ½ unidade pequena de pimentão vermelho picado
- ½ unidade pequena de pimentão amarelo picado
- 2 dentes grandes de alho picado
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- 3 colheres de sopa de cebola picada
- 1 colher da chã cheia de castanha de caju sem sal moida
- 1 colher de sopa de cheiro verde picado
- 1 colher de café nivelada de cominho e em pó
- 1 colher de sopa cheia de uva passa preta
- Suco de ½ unidade pequena de limão
- 2 colheres de sopa de óleo



MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Cortar os pimentões em tirinhas finas. Cozinhar a ervilha. Lavar o frango e temperar com limão, pimentão e ½ dente de alho espremido. Dourar ½ dente de alho e 1 e ½ colher de sopa de cebola em 1 colher de sopa de óleo. Acrescentar o frango temperado, o cominho, o cheiro verde picado e 1 colher de café de sal. Refogar até que esteja cozido. Desfiar e reservar. Lavar o arroz e deixar escorrer. Dourar 1 dente de alho e 1 e ½ colher de sopa de cebola em 1 colher de sopa de óleo. Acrescentar o arroz e 1 colher de café de sal. Refogar e ir acrescentando água até que o arroz esteja cozido. Misturar ao arroz cozido, a ervilha, os pimentões e o frango desfiado. Apagar o fogo e colocar em uma travessa, acrescentando a uva passa e a castanha por cima do risoto.

	QUANTIDADE
Energia (kcal)	261
Proteína (g)	16
lipídios (g)	11
Sódio (mg)	600
Potássio (mg)	228
Fósforo (mg)	207

composição/nutrição/corpo/risoto

Lasanha com berinjela, abobrinha e molho de tomate



INGREDIENTES

- 3 fatias de massa de lasanha
- 1 unidade média de berinjela
- 1 unidade grande de abobrinha
- 1 fatia pequena de pimentão vermelho picado
- 1 fatia pequena de pimentão amarelo picado
- 2 dentes grandes de alho
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- 2 colheres de sopa de cebola
- 2 unidades pequenas de tomate picado sem casca
- 1 colher de sopa de manjericão
- 1 colher de café nivelada de pimenta branca
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sobremesa de orégano



MODO DE PREPARO

(Para 2 pessoas)

Lasanha: cozinhá-la em água com 1 colher de azeite. Retirar a berinjela e a abobrinha com casca, na direção do comprimento, em fatias finas e reservar.

Misturar 1 colher sopa de azeite com $\frac{1}{2}$ colher de café de pimenta branca, 1 colher de café de sal e o orégano. Com a mistura pincelar levemente uma frigideira. Pincelar também as fatias e grelhá-las. Reservar.

Molho: em outra panela dourar o alho picado em 1 colher de sopa de azeite, colocar o tomate, os pimentões, 1 colher de café de sal, o manjericão picado e $\frac{1}{2}$ colher de café de pimenta branca. Cozinhar em fogo brando até formar um molho. Reservar. Em uma travessa, ir montando a lasanha alternando a massa, as fatias de berinjela, abobrinha e o molho.

Finalizar com molho nas laterais ou sobre a lasanha. Levar ao forno médio para aquecer por aproximadamente 15 minutos.

Sanitizar o manjericão (lavá-lo com água).

	QUANTIDADE
Bêquiga (160)	317
Proteína (g)	10
lipídios (g)	10
Sódio (mg)	406
Potássio (mg)	66
Rótulato (mg)	124

Conselho nutricional (conselho /besco)

RECEITAS MUITO RESTRITAS EM PROTEÍNAS

Essas receitas são recomendadas aos pacientes com ingestão muito restrita de proteínas (0,3g de proteína/kg/dia). As mesmas devem ser adotadas somente em caso de aconselhamento do médico ou do nutricionista e devem ser suplementadas com uma mistura de aminoácidos essenciais e cetoanálogos de aminoácidos essenciais.

Espaguete ao molho verde



INGREDIENTES

- ½ pacote de 250g de massa de espaguete
- ½ maço de espinafre
- 1 colher de sopa cheia de creme de leite
- ½ colher de sopa cheia de amido milho
- 1 dente grande de alho picado
- 2 colheres de café niveladas (2 g) de sal
- 1 unidade pequena de tomate
- 1 colher de sopa de manjericão fresco
- 2 colheres de sopa de azeite



MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Espaguete: cozinhar em água com 1 colher de sopa de azeite e 1 colher de café de sal.

Molho: em uma panela dourar o alho em 1 colher de sopa de azeite e 1 colher de café de sal; adicionar o espinafre, refogando até que ele murche; adicionar o creme de leite, o manjericão e o amido milho diluído em ½ xícara de água. Mexer até engrossar um pouco.

Desligar o fogo e esperar esfriar. Bater esta mistura no liquidificador e depois retornar ao fogo para aquecer.

Colocar a massa cozida em refratário e despejar o molho por cima. Salpicar o tomate com casca cortada em cubinhos sobre a massa e servir.

Sanitizar o manjericão
(ver Informações adicionais).

QUANTIDADE

	QUANTIDADE
Energy (Kcal)	368
Proteína (g)	8
Lipídeos (g)	11
Sódio (mg)	404
Potássio (mg)	402
Fósforo (mg)	94

Composição nutricional/borda/0200g

Assado de cenoura recheado com alho-poró



INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de cenoura
- ½ unidade grande de alho-poró
- 1 unidade grande de abobrinha
- 1 unidade de pão francês dormido
- ¾ de xícara de chã de fennel da frigo
- 1 colher de chã de manteiga sem sal
- 1 colher de café nivelada (2g) de Sal
- ½ colher de café de pimenta branca
- 1 colher de sopa de azeite



MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Talharim: cozinhá-lo em água com 1 colher de sopa de azeite e 1 colher de café de sal.

Descascar e cortar em cubos pequenos a abobrinha e a cenoura, cozinhá-los separadamente, da preferência no vapor. Reservar. Cortar o alho-poró em rodelas e reservar.

Massa: juntar a cenoura cozida com a farinha, o pão ralado, 1 colher de café de sal, ½ colher de café de pimenta branca e a manteiga. A massa é bem até formar uma massa consistente. Forrar uma travessa com essa massa.

Rechear: em outra panela refogar o alho-poró no azeite, acrescentar a abobrinha cozida e 1 colher de café de sal e misturar bem. Cobrir esse rechearo sobre a massa. Levar ao forno médio (30-40 minutos) até que a massa se torne crocante nas bordas.

QUANTIDADE

Índice (kcal)	204
Proteína (g)	4
Lipídios (g)	7
Sódio (mg)	395
Potássio (mg)	450
Fósforo (mg)	86

Conselho nutricional (cuidado com o óleo)

Assado de batatas recheado com quiabo, cenoura e cebola



INGREDIENTES

- 6 unidades pequenas de batata
- 1 unidade grande de cenoura
- 12 unidades pequenas de quiabo
- 1 unidade pequena de cebola
- 1 colher de sopa de cheiro verde picado
- 1 colher de sopa de vinagre
- 2 colheres de café nivelladas (2g) de sal
- $\frac{1}{2}$ colher de café de pimenta branca
- 1 dente grande de alho picado
- 1 colher de sopa cheia de creme de leite
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa cheias de manteiga sem sal

Para 2 pessoas

MODO DE PREPARO

Recheio: cortar a cenoura em tiras, a cebola em rodelas e o quiabo em pedaços pequenos. Dourar o alho e a cebola no azeite e em seguida acrescentar o quiabo, a cenoura, o vinagre, 1 colher de café de sal, a pimenta branca e o cheiro verde. Refogar e reservar.

Batatas: cortar a batata sem casca em pedaços médios e cozinhar em água até que fique macia. Amasar as batatas fazendo um purê e acrescentar 1 colher de café de sal e a manteiga. Formar uma travessa com este purê, colocando por cima a mistura de legumes deixando as bordas de batata aparente. Pincelar estas bordas com creme de leite e levar ao forno pré-aquecido para gratinar.



QUANTIDADE

Energia (Kcal)	347
Proteína (g)	8
Lipídios (g)	22
Sódio (mg)	417
Potássio (mg)	341
Edulcorante (mg)	125

Fonte: Divulgação/Ministério da Saúde

Talharim com pimentões



INGREDIENTES

- ½ pacote de 250g de massa de talharim
- ½ unidade grande de pimentão vermelho
- ½ unidade média de pimentão amarelo
- ½ unidade pequena de pimenta malagueta
- ½ unidade média de cebola
- 2 dentes grandes de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- 1 ramo pequeno de alecrim
- ½ colher de café de louro em pó
- 2 colheres de sopa cheias de creme de leite



MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Talharim: cozinhar em água com 1 colher sopa de azeite. Reservar.

Refogado: em uma panela refogar a cebola e o alho picados em 1 colher de sopa de azeite e acrescentar a pimenta malagueta picada.

Molho: utilizar metade do refogado acima para cozinhar o pimentão amarelo cortado em fatias acrescentando 1 colher de café de sal e 1 colher de sopa de creme de leite, em seguida liquidificar e reservar. Utilizar a outra metade do refogado para cozinhar o pimentão vermelho cortado em fatias acrescentando 1 colher de café de sal, o louro em pó, o ramo de alecrim e 1 colher de sopa de creme de leite. Retirar o ramo de alecrim e liquidificar.

Montagem do Prato
(Finalizado): em uma travessa colocar o talharim cozido e acrescentar sobre ele o molho de pimentão vermelho e o molho de pimentão amarelo, sem que eles se misturem. Servir.

QUANTIDADE	
Energia (Kcal)	274
Proteína (g)	8
Lipídios (g)	11
Sódio (mg)	406
Total g (mg)	470
Fósforo (mg)	52

Conselho nutricional do cardo

Escondidinho de batata com legumes



INGREDIENTES

- 6 unidades pequenas de batata
- 1 unidade pequena de berinjela
- 1 unidade pequena de abobrinha
- 1 unidade pequena de cebola
- 1 unidade média de tomate
- 1 dente grande de alho
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa cheia de manteiga sem sal
- 1 colher de sopa cheia de manjericão
- ½ colher de café de pimenta branca
- 1 colher de sopa de cheiro verde
- 1 colher de café de tomilho desidratado
- 1 colher de sopa cheia de creme de leite



Para 2 pessoas

MODO DE PREPARO

Cortar a berinjela em tirinhas finas e ralar a abobrinha com casca. Cortar o tomate sem casca e a cebola em cubinhos. Dourar 1 dente de alho no azeite e depois acrescentar os legumes, a pimenta, 1 colher de café de sal, o cheiro verde picado, o tomilho e as folhas de manjericão. Refogar, porém sem deixar cozinhar. Reservar.

Cortar a batata sem casca em pedaços médios e cozinhá-la até ficar macia. Amassar as batatas, acrescentar o sal e a manteiga para fazer um purê.

Colocar a mistura de legumes em uma travessa e cobrir com o purê, pincelando com o creme de leite. Levar ao forno pré-aquecido para gratinar.

QUANTIDADE

Energia (Kcal)	270
Proteína (g)	7
Lipídios (g)	22
Sódio (mg)	402
Potássio (mg)	254
Fósforo (mg)	153

Conselho nutricional (icode-bossa)

Cuscuz de milho com legumes



INGREDIENTES

- 2 xícaras nivelaadas de flocos de milho pré-cozido
- 1 unidade pequena de berinjela
- 2 unidades pequenas de abobrinha
- 1 unidade pequena de cebola
- 1 unidade média de tomate
- 1 dente grande de alho picado
- 2 colheres de café nivelaadas (2 g) de sal
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa chelas de manteiga sem sal
- ½ colher de café de pimenta preta
- 1 colher de café de açafrão
- 1 colher de sopa de coentro picado
- 1 colher de café de pimenta
- 1 colher de sopa de salsa fresca
- 1 unidade grande de cenoura



MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Descascar a cenoura e cortá-la em filetes finos. Cortar a berinjela, a abobrinha e o tomate em pedaços grandes. Em uma panela dourar a cebola em óleo e acrescentar os legumes cortados, a pimenta, 1 colher de café sal, a salsa e o coentro, a pimenta e o açafrão. Refogar até que os legumes estejam macios. Reservar.

Cuscuз em outra panela, derreter a manteiga e dourar o alho, acrescentar os flocos de milho, 1 colher de café de sal e misturar bem. Acrescentar um pouco da água (apenas para aumentar o volume), mantendo o aspecto de farofa. Forrar uma travessa com o cuscuz, deixando um espaço central para colocar os legumes refogados. Servir quente.

Sanitizar a salsa e o coentro.

(Ver informações nutricionais na página 13)

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

QUANTIDADE	
Energia (kcal)	542
Proteína (g)	10
Lipídeos (g)	20
Sódio (mg)	442
Potássio (mg)	624
Fósforo (mg)	99

Conceito de nutrição/censofo-recessal

Canelone de espinafre com creme de leite e molho de tomate



INGREDIENTES

- 3 fatias de massa de canelone
- 1 meço de espinafre
- 1 colher de sopa cheia de creme de leite
- 1 fatia pequena de pimentão vermelho picado
- 1 fatia pequena de pimentão amarelo picado
- 2 dentes grandes de alho picado
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- 2 unidades pequenas de tomate picado
- 1 colher de sopa de manjericão
- ½ colher de café de pimenta branca
- 2 colheres de café niveladas (2g) de Sal
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de óleo



MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Canelone: cozinhá-lo em fogo.
Picar as folhas e talos do espinafre.

Recheio: em uma panela dourar 1 dente de alho e cebolas em 1 colher de sopa óleo com 1 colher de café de sal; acrescentar o espinafre picado. Refogar até que esteja muito; acrescentar o creme de leite, misturando bem.

Recheiar massa com a mistura, enrolando-a. Reservar.

Molho: em uma panela, dourar 1 dente de alho em 1 colher sopa de azeite, colocar o tomate sem casca, os pimentões, 1 colher de café de sal, o manjericão picado e a pimenta branca. Cozinhar em fogo brando até formar um molho.

Quando o molho estiver pronto, colocar sobre os canelones e levar ao forno para aquecer por aproximadamente 10 minutos.

Servir o manjericão.

(Ver informações na página 13)

QUANTIDADE

Energia (Kcal)	295
Proteína (g)	9
Lipídios (g)	11
Sódio (mg)	406
Potássio (mg)	761
Fósforo (mg)	124

Conselhos nutricionais por pessoa:

Escondidinho de lascas de batata com tomate e berinjela



INGREDIENTES

- 6 unidades pequenas de batata inglesa
- 1 unidade pequena de berinjela
- 2 unidades médias de tomate
- 2 unidades pequenas de cebola
- $\frac{1}{2}$ unidade pequena pimentão vermelho
- $\frac{1}{2}$ unidade pequena pimentão amarelo
- 2 colheres de café niveladas (2 g) de sal
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de café de origâno
- 1 colher de café niveladas pimenta branca
- 1 dente grande de alho picado
- 1 colher de sopa cheia de creme de leite



MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Receber o cortar os pimentões em rodelas, a cebola e o tomate (com casca) em 8 pedaços e a berinjela em pedaços grandes. Reservar. Cortar a batata com a casca em lascas finas. Misturar o creme de leite com 1 colher café de sal, $\frac{1}{2}$ colher de café da pimenta e alho. Reservar. Pincelar uma travessa com uma parte da mistura de azeite com 1 colher de café de sal, a pimenta e o origâno. Nesta travessa acrescentar os legumes e misturar com o creme de leite temperado e o cheiro verde picado. Cobrir com as lascas de batata. Pincelar as lascas com o restante do azeite. Levar ao forno pré-aquecido até que as batatas estejam douradas. Servir quente.

QUANTIDADE

Caloria (kcal)	442
Proteína (g)	17
Lipídios (g)	18
Sódio (mg)	426
Potássio (mg)	417
Kálcio (mg)	125

Composição nutricional por pessoa

Risoto de ervilhas



INGREDIENTES

- ½ xícara de chá de arroz;
- 10 unidades de ervilha em vagem;
- 4 colheres de sopa rasa de ervilha fresca;
- ½ unidade pequena de pimentão vermelho;
- 3 unidades pequenas de tomate;
- 2 dentes grandes de alho picado;
- 2 colheres de café niveladas (7g) de sal;
- 3 colheres de sopa de cebola picada;
- 1 colheres de sopa de estragão;
- 1 colheres de sopa de manjericão;
- 3 talos pequenos de alipo;
- 1 colher de café de pimenta;
- 2 colheres de sopa de óleo.

MODO DE PREPARO

Arroz: lavar o arroz e deixar escorrer. Dourar 1 dente de alho e 1 e ½ colher de sopa de cebola em 1 colher de sopa de óleo; acrescentar o arroz e 1 colher de café de sal; refogar e ir acrescentando água até que o arroz esteja cozido. Reservar.

Ervilhas: cozinhar a ervilha fresca com os pimentões (cortados em cubinhos), o alipo

Para 2 pessoas

(cortado em pedaços pequenos). Reservar. Cozinhar a vagem da ervilha inteira, mantendo-a consistente para enfeitar no final. Reservar.

Molho: em uma panela, dourar 1 dente de alho e 1 e ½ colher de sopa de cebola em 1 colher de sopa de óleo; colocar o tomate sem casca, o estragão e o manjericão picados e 1 colher de café de sal. Refogar até que forme um molho. Deixar esfriar e liquidificar.

Levar o molho liquidificado novamente ao fogo e acrescentar o arroz cozido e as ervilhas frescas cozidas com alipo e pimentão. Aregar o fogo e colocar em uma travessa, acrescentando as ervilhas em vagem por cima.

QUANTIDADE

	QUANTIDADE
Energia (Kcal)	290
Proteína (g)	7
Lipídeos (g)	8
Sódio (mg)	409
Potássio (mg)	405
Fibra (mg)	137

Conselho nutricional (000000/000000)

Talharim tropical



INGREDIENTES

- 1/4 de pacote de 250g de massa de talharim
- 18 unidades grandes de vagem manteiga
- 1 unidade pequena de cenoura
- 2 colheres de sopa de cebola roxa picada
- 1 dente grande de alho picado
- 2 colheres de chá niveladas (2 g) de sal
- 1 unidade pequena de tomate picado
- 1 colher de sopa de pimentão vermelho
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de milho verde (espiga)
- 1 colher de sopa de óleo



MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Talharim: Icer a massa e cozinhar em água com 1 colher de sopa de óleo e 1 colher de café de sal.
Cozinhar a vagem inteira, mantendo-a consistente. Depois da cozida, cortar em pedaços pequenos. Descascar a cenoura e ralar; picar o pimentão. Reservar. Debulhar o milho e cozinhar-lo em água. Em uma panela dourar o alho e a cebola em azeite. Acrescentar 1 colher de café de sal. Acrescentar o tomate com casca, a vagem, a cenoura, os pimentões e o milho. Misturar bem. Misturar a massa cozida aos legumes. Colocar os pimentões vermelhos, misturar e servir.

QUANTIDADE	
Energia (kcal)	248
Proteína (g)	7
lipídeos (g)	9
Sódio (mg)	404
Potássio (mg)	445
Fósforo (mg)	93

Conselho nutricional (conselho dietético)

Cozido de inverno com arroz



INGREDIENTES

- 1 unidade grande de couve
- ½ unidade grande de alho
- 2 xícaras de chã de brócolis (só as flores)
- 8 colheres de sopa rasa de aveia em flocos
- 2 colheres de sopa de salsa fresca
- 1 colher de chá cheia de manteiga sem sal
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- ½ colheres de café de pimenta branca
- 2 colheres de sopa de óleo
- 3 colheres de sopa de cebola picada
- 1 unidade média de tomate
- 2 dentes grandes de alho picado
- 1/3 xícara de chã de arroz
- 1 colheres de sopa de azeite



MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Cortar a couve e o alho em cubos pequenos. Picar o tomate sem casca e sem semente. Cozinhar a couve, o alho e as flores do brócolis, separadamente. Reservar. Misturar ½ colher de café de sal com a aveia e colocá-la em frigideira levemente untada com óleo, para torstar. Reservar. Molho: dourar 1 dente de alho e 2 colheres de sopa da cebola em ½ colher de sopa de óleo; acrescentar, 1 colher de café de sal e ½ colher de café de pimenta branca. Cozinhar em fogo brando. Acrescentar a este molho todos os vegetais cozidos e misturar bem.

Levar ao forno para aquecer por aproximadamente 20 minutos.

Modo de preparo do arroz:
em uma panela, dourar o alho e a cebola no azeite, acrescentar o arroz e ½ colher de café de sal. Refogar.

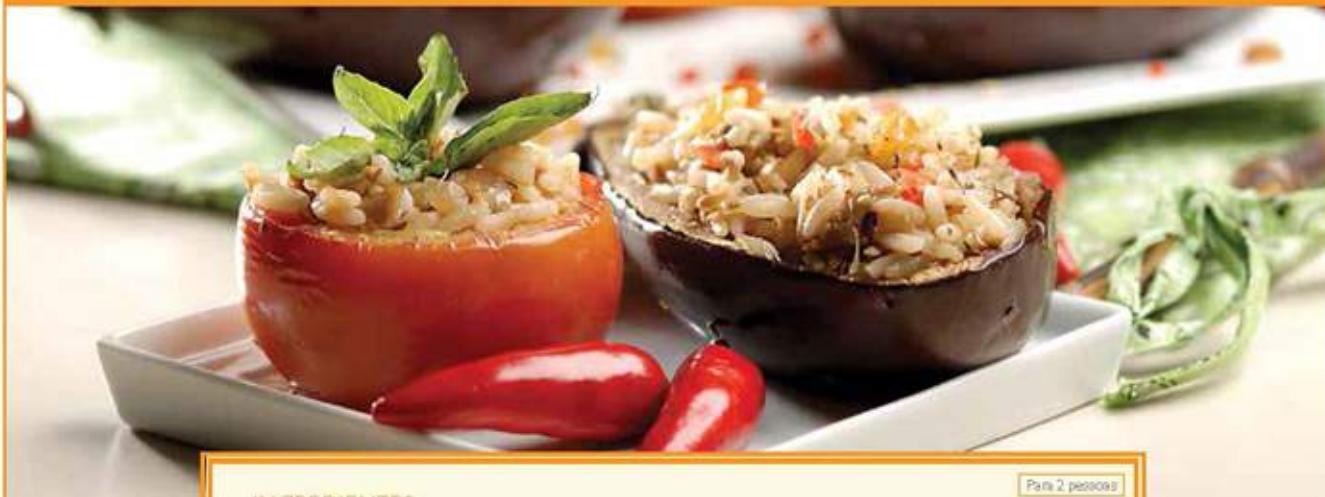
Acrescentar água para cozinhar.

QUANTIDADE

Ingrediente	Quantidade
Energia (kcal)	450
Proteína (g)	16
Umididade (g)	17
Sódio (mg)	165
Potássio (mg)	692
Fósforo (mg)	298

Conselho do nutricionista: cozido de arroz

Tomate e berinjela recheados



INGREDIENTES

- 3 unidades pequenas de berinjela
- 4 unidades grandes de tomate
- 1 a $\frac{1}{2}$ xícara de chá de arroz
- 1 unidade pequena de pimenta doido-de-moga
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1 unidade pequena de cebola picada
- 2 dentes grandes de alho picado
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- 1 colher de sopa de azeite em desidratado
- 1 colher de sopa cheia de uva passa branca
- 1 colher de café de orégano
- 1 colher de sopa de manjericão
- 1 colher de café de tomilho desidratados

Para 2 pessoas

Recheio: arroz - lavar e escorrer o arroz; refogá-lo em uma panela com 1 dente de alho e $\frac{1}{2}$ cebola dourados em 1 colher de sopa de azeite e 1 colher de café de sal; acrescentar água até que esteja cozido. Reservar.

Molho: em outra panela, dourar 1 dente de alho e a outra $\frac{1}{2}$ da cebola em 1 colher de sopa de azeite. Acrescentar o tomate picado, 1 colher de café de sal, o manjericão e a pimenta. Deixar cozinhar até formar um molho. Acrescentar as polpas e deixar cozinhar. Juntar a este molho o arroz e a uva passa branca.

Rechear as berinjelas e os tomates. Em um recipiente misturar 1 colher de sopa de azeite com o tomilho e o orégano e pincelar as berinjelas e os tomates já amarrados em um pincel. Assar em forno médio pré-aquecido até que os legumes estejam cozidos. Decorar com folhas de manjericão e servir.

MODO DE PREPARO

Cortar as berinjelas ao meio e com o auxílio de uma colher retirar a polpa. Cortar uma tampa no topo deles e com o auxílio de uma colher retirar a polpa. Cortar todas as polpas em pedaços pequenos e reservar.

*Para reduzir o teor de potássio dessa receita, retirar a uva-passa da mesma.

QUANTIDADE	
Energia (Kcal)	592
Proteína (g)	10
Lípidos (g)	10
Sódio (mg)	502
Potássio (mg)	1582
Fibra (mg)	525

(Fonte: Conselho Brasileiro de Arroz)

Rosti de batata com cenoura



INGREDIENTES

- 4 unidades pequenas de batata inglesa
- 1 unidade grande de cenoura
- 1 colher de café nivelada de pimenta com cominho
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 dente grande de alho
- ½ xícara de chá de arroz
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de cebola



MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Descascar batata e a cenoura; ralar em ralo grosso. Preparar uma mistura da batata com a cenoura e temperar com 1 colher de café de sal e pimenta. Fazer pequenos discos com esta mistura. Reservar. Aquecer uma frigideira com óleo para torrar os discos. Esperar cozinhar para virar o lado, cuidadosamente para não desmanchar.

Servir com a porção de arroz.

(Seguir o modo de preparo indicado na página N)

CONTÉUDO DE

Energia (kcal)	320
Proteína (g)	7
lipídeos (g)	9
Sódio (mg)	402
Potássio (mg)	802
Fósforo (mg)	155

Conselhos nutricionais (conselho geral)

Macarrão parafuso com legumes



INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá cheias macarrão passifuso cozido
 - 2 xícaras de chá cheias de brócolis americano (só as flores)
 - 2 colheres de sopa cheias de tomate picado
 - 2 xícaras de chá cheias de cenoura ralada
 - 2 dentes grandes de alho
 - 4 colheres de sopa de cebolas
 - 4 colheres de sobremesa de azeite
 - 2 colheres de chá cheias de enxofradas desidratadas
 - 2 colheres de café cheias salsa fresca
 - 1 colher de chá cheia de pimenta branca
 - 2 colheres de café niveladas (20g) de sal



MODO DE PREPARO

Macarrão: cozinhe-o em água com 1 colher sopa de azeite e 1 colher de café de sal; despejar a água após cozimento e reservar.

Brócolis e Cenoura: cozinar as flores de brócolis por 4-5 minutos em água fervente e despejar a água após o cozimento; reserve. Descascar a cenoura, ralar em ralo grosso e reservar. Refogar no azeite 1 dente de alho amassado e a cebola ralada (em ralo fino) até dourar. Acrescentar o brócolis, a cenoura, 1 colher de café de sal e a pimenta branca, mexendo bem.

Montagem do Prato: junte o macarrão cozido ao refogado de brócolis e cenoura e acrescentar o tomate picado (com casca), a salsa as ervas finas; misture bem. Sirva quente.

Sanitizar a salsa:
(informações adaptadas da S3)

Pan 2 pemuda

QUANTIDADES	
Energia (kcal)	276
Proteína (g)	6
Graxas (g)	11
Sódio (mg)	405
Potássio (mg)	519
Fósforo (mg)	89

Creme de milho com jardineira de legumes



INGREDIENTES

- 2 espigas grandes de milho verde
- 1 unidade grande de cenoura
- 1 unidade média de chuchu
- ½ unidade média de pimentão vermelho
- ½ unidade média de pimentão amarelo
- 18 unidades grandes de legume man teiga
- ½ unidade média de cebola picada
- 1 colher de sopa cheia de creme de leite
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 dentes grandes de alho picado
- 1 colher de chá de sal de cozinha
- ½ colher de café de pimenta branca
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- 1 colher de sopa de leite de coco
- 1 colher de sopa de cheiro verde



MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Legumes: cozinar no vapor o chuchu, a cenoura e a legumem cortados em cubinhos.

Creme de milho: debulhar e cozinhar o milho; em seguida liquidificar o milho coado com 2 xícaras de chá de água, o creme de leite, o leite de coco, 1 colher de sopa de azeite e 1 colher de café de sal. Aquecer essa mistura liquidificada numa panela e acrescentar o cheiro verde picado e a pimenta. Refogar o azeite com 1 dente de alho amassado e a cebola ralada (em ralofino). Adicionar os pimentões cortados em cubinhos, os legumes cozidos e a salsa. Reservar.

Em uma travessa servir o creme de milho e em cima, os legumes.

* Para reduzir o teor de potássio desse recheio, seguir os procedimentos de arrefriamento na pg. 11 para a cenoura e o chuchu.

QUANTIDADE

Quantidade
Energia (Kcal)
Proteína (g)
Lipídios (g)
Sódio (mg)
Potássio (mg)
Fósforo (mg)

Conselho da nutricionista do Brasil

Bolinho de legumes acompanhado de arroz com brócolis



INGREDIENTES

- 1 colher de sopa cheia de farinha de trigo
 - ½ unidade de pão francês torrado
 - 6 colheres de sopa de cebola picada
 - 3 dentes grandes de alho picado
 - 1 unidade pequena de cenoura
 - 1 pedaço médio de abóbora
 - 3 colheres de sopa de azeite
 - ½ xícara de chá de amora
 - 2 xícaras de chás cheias de brócolis comum (só as flores)
 - 2 colheres de café niveladas (2g) de Sal

MODO DE PREPARO

Legumes e descascar a cenoura e a abóbora. Ralar a cenoura e cortar a abóbora em pedaços pequenos. Cozinhar bem a cenoura ralada e abóbora em panelas separadas (de preferência no vapor). Colocar as flores de brócolis por 4-5 minutos e amassar fervente, escorrer as flores de brócolis e reservar esta água para preparar o arroz. Ralar o pão francês. Reservar tudo isso.

Part 2 review

cenoura amassada com 1 dente de alho, 2 colheres de sopa de cebola, $\frac{1}{2}$ colher de café de sal em $\frac{1}{2}$ colher de sopa de azeite. Acrescentar $\frac{1}{2}$ do pão francês ralado. Misturar bem e preparar com esta medida os bolinhos de cenoura.

Abóbora refogar abóbora a moida com 1 dente de alho, 2 colheres de sopa de cebola, $\frac{1}{2}$ colher de café de sal e $\frac{3}{2}$ colher de sopa de azeite. Acrescentar a metade do pão francês ralado. Misturar bem e pregar com esta mistura os bolinhos de abóbora.

Arroz: refogar o arroz com 1 dente de alho e cebola no azeite utilizando para o cozimento a água do brócolis. Misturar as

Energia (Kcal)	269
Proteína (g)	6
Lípides (g)	13
Sódio (mg)	404
Potássio (mg)	259
Fósforo (mg)	78

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/geo/>

Espaguete Primavera



INGREDIENTES

- 1/3 pacote de 250g de massa de espaguete
- 1 unidade pequena de brócolis americano
- ½ unidade média de couve-flor
- 2 unidades grandes de cenoura
- 1 unidade pequena de pimentão vermelho
- ½ unidade média de pimentão verde
- ½ unidade média de cebola
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa cheia de creme de leite
- ½ colher de café de pimenta branca
- 2 colheres de café nivelladas (2g) de sal
- 1 ramo pequeno de manjericão



MODO DE PREPARO

Espaguete: cozinhar a massa em água com 1 colher sopada azeite e 1 ramo de manjericão. Escorrer e reservar.
Refogado de legumes: se separar ramos pequenos de brócolis (só as flores) e couve-flor. Cozinhar em pouca água, acrescentando a pimenta branca. Ajustar cortando a cenoura cortada em tirinhas quando estiverem quase cozidos. A pôs cozidos, despejar a água. Aquecer em uma panela 1 colher de sopa de azeite e refogar a cebola cortada, juntar os pimentões em rodelas e cozinhar levemente. Acrescentar ao refogado 1 colher de sopa de creme de leite e 1 colher de café de sal. Reservar.

Montagem do prato: Misturar o refogado de legumes com o espaguete. Servir quente.

Para 2 pessoas

QUANTIDADE	
Energia (Kcal)	567
Proteína (g)	10
Lipídios (g)	9
Sódio (mg)	417
Potássio (mg)	853
Rótulito (mg)	182

Conselho nutricional (docto. Resseli)



Polenta com tomate e alho-poró



INGREDIENTES

- 2 xícaras chãs meladas de fubá
- 2 unidades medianas de tomate
- 1 unidade média de cebola
- 2 dentes grandes de alho
- ½ unidade pequena de alho-poró
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- 2 colheres de sopa de azeite
- ½ colher de café de pimenta preta
- ½ colher de café de louro em pó
- 3 a ½ copos pequenos (700ml) de água
- 1 ramo grande de manjericão
- 1 colher de café de ervas finas desidratadas
- 1 colher de sopa de salsa fresca
- 2 folhas de louro
- 1 colher de chãs heia de tomilho desidratado
- 1 ramo médio alecrim
- 1 colher de chãs heia de oregâno



Para 2 pessoas

MODO DE PREPARO

Caldo de legumes: em uma panela preparar um caldo de legumes utilizando as folhas do alho-poró, o louro, o tomilho, o alecrim, o oregâno e meia cebola em 400 ml de água (2 copos). Deixar ferver por pelo menos 15 minutos. Coar e reservar.

Polenta: em outra panela, dourar 1 dente alho em 1 colher de sopa de azeite. Dissolver o fubá em 300 ml de água e despejar na panela. Mexer bem. Acrescentar 1 colher de café de sal e o caldo de legumes. Mexer bem até que esteja cozido para chegar ao ponto de corte. Colocar em uma travessa para esfriar.

Molho: dourar 1 dente de alho, o alho-poró fritado e a cebola no azeite. Acrescentar o tomate com casca picada, 1 colher de café de sal, a pimenta, a salsa picada, o louro em pó, as ervas finas e as folhas de manjericão.

Desenformar a polenta e despejar o molho sobre ela. Servir quente.

VALORES NUTRICIONAIS

Energia (Kcal)	477
Proteína (g)	8
Lipídios (g)	17
Sódio (mg)	419
Potássio (mg)	364
Fósforo (mg)	10

Fonte: Conselho Nutricional da Cidade do Rio de Janeiro

Virado de couve com arroz



INGREDIENTES

- 1 molho de couve manjericão
- 3/4 xícara de chá de arroz
- 3 dentes grandes de alho
- 3 colheres de sopa de óleo
- ½ unidade média de cebola
- 3/4 de xícara de chá de farinha de milho
- 2 colheres de café hirreladas (2g) de sal



MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Preparar o arroz conforme descrito na página 14.

Cortar a couve em tiras finas. Refogar a cebola e 2 dentes de alho em 2 colheres de sopa de óleo e em 1 colher de café de sal. Acrescentar a couve e após cozida acrescentar a farinha de milho até formar uma farofa. Reservar.
Servir em uma travessa com o arroz.

QUANTIDADES	
Energia (kcal)	477
Proteína (g)	8
Lipídeos (g)	17
Sódio (mg)	419
Potássio (mg)	364
Fósforo (mg)	10

Conselho da nutricionista / assessor

Purê de mandioquinha (ou batata baroa) com quiabo



INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de mandioquinha ou batata barca
 - 1 unidade pequena de tomate
 - 15 unidades médias de quiabo
 - 1 unidade pequena de cebolas
 - 1 colher de sopa de cheiro verde
 - 1 colher de sopa de vinagre tinto
 - 2 colheres de café nivelladas (2g) de sal
 - 1 colheres de café nivellada de louro em pó
 - 1 dente grande de alho
 - 1 colher de sopa de azeite
 - 2 colheres de sopa cheias men-falça sem sa



MODO DE PREPARO

Page 2 response

Cortar a cebola em tirinhas.
Cortar o quiabo em pedaços pequenos.
Em uma panela dourar 1 dentre de alho e a cebola no azeite,
aumentar o fogo, adicionar o quiabo, a cebola, o tomate picado sem casca, o
vinagre, 1 colher de café de sal e o louro em puro e o cheiro verde.
Descascar a batata bêbe (mandioquinha), cortar em pedaços
médios, cozinhá-la até que fique macia. Amassá-las e acrescentar 1 colher de café de sal e a manteiga para fazer um purê.
Formar uma travessia com este purê colocando porcina a
mistura de legumes, deixando as bordas do purê visíveis.

QUANTIDADES	
Energia (Kcal)	268
Proteína (g)	3
Umidade (g)	16
Sódio (mg)	482
Potássio (mg)	792
Fósforo (mg)	141

Rosti de abobrinha com cenoura



INGREDIENTES

- 1 unidade grande de abobrinha
- 1 unidade grande de cenoura
- 1 colher de café nívelada de pimenta com coentro
- 2 colheres de café níveladas (2g) de sal
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 dente grande de alho
- ½ xícara de chá de arroz
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de cebola

Para 2 pessoas

MODO DE PREPARO

Descascar a abobrinha e a cenoura e ralar em ralador grosso. Preparar uma mistura da abobrinha com a cenoura e temperar com 1 colher de café de sal e pimenta. Fazer pequenos discos com esta mistura. Reservar. Aquecer uma frigideira com o óleo para fritar os discos. Esperar cozinhar para virar o lado, cuidadosamente para não desmanchar. Servir com a porção de arroz. (Seguir modo de preparo indicado na página N)



	QUANTIDADE
Energia (kcal)	240
Proteína (g)	6
Lipídios (g)	10
Sódio (mg)	403
Potássio (mg)	741
Fósforo (mg)	146

Conselho Nutricional (Fonte: Arcozinho)

Cozido vegetariano



INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de aipim (mandioca)
- 1 unidade pequena de batata inglesa
- 1 unidade pequena de batata doce
- 1 unidade pequena de batata baroa (mandioquinha)
- 10 unidades médias de quiabo
- 2 pedaços médios de abóbora japonesa
- 2 unidades grandes de cenoura
- 1 molho de couve manteiga
- 1 unidade pequena de banana da terra
- 1 unidade pequena de cebola
- 2 dentes grandes de alho fatados
- 2 colheres de sopa de coentro
- 1 unidade pequena de chuchu
- 2 unidades médias de maxixe
- 1 e ½ unidades pequenas de abobrinha
- 2 colheres de café n inteladas (2g) de sal
- ½ colher de café de pimenta branca



Para 2 pessoas

MODO DE PREPARO

Cortar a cenoura, a abóbora, o quiabo, o chuchu, o maxixe, a abobrinha, o aipim e as batatas em pedaços pequenos. Cozinhar o aipim (mandioca) em um fogo lento com água e 1 colher de café de sal, ½ colher de café de pimenta e 1 cebola cortada. Quando o aipim começar a ficar macio, acrescentar a cenoura.

Acrescentar as batatas até ficarem macias, a abóbora e em seguida o chuchu, o maxixe, a abobrinha, o quiabo e o alho fatiado.

Ao final acrescentar a couve, a banana, o coentro e o restante do sal.

Quando todos os legumes estiverem macios, a preparação estará pronta.

*Para reduzir o teor de potássio dessa receita, seguir o procedimento de scrlf na pag. 11 para todos os legumes dessa preparação.

QUANTIDADE	
Energia (Kcal)	421
Proteína (g)	12
Lipídios (g)	1
Sódio (mg)	415
Potássio (mg)	2207
Fósforo (mg)	216

(porção individualizada/porção total)

Arroz com lentilha acompanhado de purê de abóbora



INGREDIENTES

- 3/4 de xícara de chá de arroz
- ½ de xícara de chá de lentilha
- 3 dentes grandes de alho picado
- ½ unidade média de cebola
- 1 colher de sopa de óleo
- 2 pedaços médio de abóbora japonesa
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- 1 colher de sopa de salsa fresca



MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Arroz e Lentilha: levar o arroz e a lentilha, separadamente, e deixar escorrer. Em seguida refogá-los juntos com 1 dente de alho, 1 colher de sobremesa de cebola ralada e 1 colher de café de sal em 1/2 colher de sopa de óleo. Acrescentar a água para o cozimento. Reservar.

Abóbora: descascar e cortar a abóbora em pedaços pequenos, refogá-la com 1 colher de sobremesa de cebola ralada, 2 dentes de alho e 1 colher de café de sal em 1 colher de sopa de azeite. Cozinhar com o mínimo de água possível. Após cozida, amassar a abóbora para fazer um purê adicionando a salsa.

Montagem do Prato: refogar o restante da cebola cortada em rodelas em 1 colher de sopa de azeite. Formar uma travessa com o purê de abóbora e cobrir com o arroz de lentilha. Decorar com as rodelas de cebola por cima.

Sanritizar a salsa.

(ler informações na página 13)

QUANTIDADE

Energy (Kcal)	404
Proteína (g)	12
Lipídeos (g)	12
Sódio (mg)	401
Potássio (mg)	697
Fósforo (mg)	194

Conselho Nutricional (doce) / Brasil

Abóbora moranga recheada com soja



INGREDIENTES

- 1 unidade grande de abóbora moranga
- 1 xícara de café de leite de coco
- 1 colher de sopa de azeite de dendê
- 3 dentes grandes de alho
- $\frac{1}{2}$ unidade média de cebola
- 1 unidade pequena de tomate
- 1 colher de sopa cheia de coentro
- 1 colher de sopa rasa (8g) de proteína texturizada de soja
- 3/4 xícara de chã de arroz
- 1/2 unidade pequena de pimentão amarelo
- 1/4 unidade pequena de pimenta malagueta
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- 4 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de café nivelada de pimenta do reino
- Suco de $\frac{1}{2}$ unidade pequena de limão

MODO DE PREPARO

Hidratar a soja em água quente. Fazer um tampa na abóbora e retirar as sementes com uma colher. Colocar a abóbora sem a tampa como buraco para baixo em uma travessa. Pincelar a abóbora com 3 colheres de óleo e cozinhá-la por em forno convencional

Para 2 pessoas

por 40 minutos envolvendo-a em papel alumínio (ou por 20 minutos no forno de microondas em potência alta) até que ela esteja cozida, sem desmanchar. Deixar esfriar e retirar a polpa. Reservar.

Lavar o arroz e deixar escorrer. Aquecer 1 colher de sopa de óleo, dourar 1 dente de alho e 1 colher de sopa de cebola. Acrescentar o arroz e 1 colher de café de sal. Refogar e ir acrescentando água até que esteja cozido. Reservar.

Rachar a temperar a soja hidratada com $\frac{1}{2}$ dente de alho, a pimenta do reino e o suco de limão. Aquecer o azeite de dendê e refogar o restante da cebola e do alho. Acrescentar o tomate picado sem casca, o pimentão cortado e em tiras finas, a soja, 1 colher de café de sal e cozinhar por cerca de 3 minutos. Adicionar a polpa da abóbora, o arroz, a pimenta malagueta, o coentro picado e o leite de coco. Misturar. Rachear a abóbora moranga e servir.

QUANTIDADE

Energia (Kcal)	566
Proteína (g)	10
Lípides (g)	20
Sódio (mg)	445
Potássio (mg)	286
Fósforo (mg)	108

Fonte: www.conselhofederal.gov.br

Polenta com quiabo



Para 2 pessoas

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chás niveladas de fubá
- 12 unidades grandes de quiabo
- 2 unidades pequenas de tomate
- 1 colher de sopa de cebola
- 2 dentes grandes de alho
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- 2 colheres de sopa de azeite
- $\frac{1}{2}$ colher de café de pimenta branca
- 1 colher de sopa de cheiro verde picado
- 2 xícaras de chás cheias (500 ml) de água
- 1 colher de sopa de vinagre tinto
- $\frac{1}{2}$ fatia grande de pimentão amarelo

MODO DE PREPARO

Rachar o dente de alho e a cebola no azeite, adicionar o tomate picado sem casca, o pimentão, o quiabo cortado em pedaços pequenos, o vinagre, 1 colher de café de sal, a pimenta branca e o cheiro verde. Reservar.

Polentar refogar 1 dente de alho picado em 1 colher de sopa de azeite, dissolver o fubá em 300 ml de água e despejar neste refogado. Acrescentar 1 colher de café de sal e 200 ml da água. Mexer bem até que esteja cozido e alcance a consistência de purê. Colocar a polenta em travessa, deixando um espaço no centro para rechear.
Servir quente.



	QUANTIDADE
Caloria (Kcal)	209
Proteína (g)	7
Lipídios (g)	16
Sódio (mg)	401
Potássio (mg)	296
Fósforo (mg)	67

Conselho Nutricional (casal / pessoa)

Sopa de lentilha



INGREDIENTES

- ½ xícara de chá de lentilha
- 1 molho de couve manteiga
- 2 e ½ unidades médias de cebola
- 2 dentes grandes de alho
- 1 unidade grande de cenoura
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de café cheia de louro em pó
- 2 e ½ xícara de chá (500ml) de água
- 1 colher de café de orégano
- ½ colher de café de pimenta branca



MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Descascar as cenouras e cortar em rodelas, dividir o total em duas porções e reservar.
Cozinhar a lentilha em 500 ml de água, quando começar a ficar macia, acrescentar 1 porção de cenoura e 1 colher de café de sal. Refogar 1 dente de alho picado em 1 colher de sopa de azeite, acrescentar a cebola e a couve cortada em tiras e deixar cozinhar.
Após o cozimento da lentilha e da cenoura liquidificar metade desta preparação e reservar outra metade. Juntar esta mistura liquidificada à metade que ficou reservada. Acrescentar a couve refogada, 1 colher de café de louro em pó e 1 colher de café de sal. Servir quente.

Para preparar o acompanhamento: misturar 1 colher de sopa de azeite com pimenta branca e orégano. Pincelar uma chapa com essa mistura e fritar a outra porção de cenouras. Servir com a sopa.

* Para reduzir o teor de potássio de sua refeição, seguir o seguinte esquema desfolhado na pag. 11 para a lentilha e cenoura:

QUANTIDADE	
Inergia (Kcal)	347
Proteína (g)	12
Lipídios (g)	0
Sódio (mg)	400
Potássio (mg)	771
Fósforo (mg)	211

(Conselho Nutricional do Corpo / Bessa)

Inhame a dore com legumes ao forno



Foto: Bento Z. Saccoccia

INGREDIENTES

- 4 unidades pequena de inhame
- 1 unidade média de berinjela
- 3 unidades pequenas de tomate
- 1 unidade grande de abobrinha
- 5 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de café nivelada de pimenta branca
- 3 colheres de chá de salsa desidratada
- 2 colheres de café niveladas de sal
- $\frac{1}{2}$ unidade média de pimentão vermelho
- $\frac{1}{2}$ unidade média de pimentão amarelo
- 1 unidade média de cebola
- 2 colheres de sopa cheias de uva passa preta
- 1 colher de sopa mesa de orégano
- 1 colher de chá de tomilho desidratado
- 1 colher de sopa de alecrim
- 3 colheres de sopa de óleo



MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Cortar em tiras finas a berinjela, o tomate, a abobrinha e os pimentões. Cortar a cebola em rodelas. Colocar todos em um refratário.

Misturar 1 colher de café de sal a 3 colheres de sopa de azeite com $\frac{1}{2}$ colher de café de pimenta branca, 2 colheres de chá de salsa desidratada, o orégano, o tomilho e o alecrim. Adicionar essa mistura aos legumes e misturar. Acrescentar a uva passa. Assar em forno médio, cobrindo com papel alumínio, por aproximadamente 30 minutos, ou até que os legumes estejam cozidos. Reservar. Temperar 2 colheres de sopa de azeite com 1 colher de café de sal, $\frac{1}{2}$ colher de café de pimenta e 1 colher de chá de salsa desidratada.

Cortar o inhame em rodelas e pincelar cada uma com o azeite temperado. Grelhar em uma chapa untada com óleo.

Em uma travessa, colocar os legumes no centro e o inhame em volta para servir.

* Para reduzir o teor de potássio de sua refeição, retire a uva-passa da receita.

QUANTIDADE	
Energia (Kcal)	469
Proteína (g)	5
Lípidos (g)	23
Sódio (mg)	416
Potássio (mg)	1303
Fósforo (mg)	120

Conselhos nutricionais / Cozinha caseira

Rosti de cenoura, abobrinha e batata



INGREDIENTES

- 4 unidades pequenas de batata inglesa
- 1 unidade grande de abobrinha
- 1 unidade grande de cenoura
- 1 colher de café nivelada de pimenta com cominho
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 dente grande de alho
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de arroz
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de cebola



MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Descascar a batata, a abobrinha e a cenoura; ralar em ralo grosso.

Preparar uma mistura da batata com a abobrinha e a cenoura e temperar com 1 colher de café de sal e pimenta. Fazer pequenos discos com esta mistura. Reservar.

Aquecer uma frigideira com o óleo para tostar os discos.

Esperar cozinhar para virar o lado, cuidadosamente para não desmanchar.

Servir com a porção de arroz.
(Seguir o modo de preparo indicado na página 11)

	QUANTIDADE
Energia (Kcal)	247
Proteína (g)	9
Umidor (g)	10
Sódio (mg)	403
Potássio (mg)	1246
Fósforo (mg)	211

CONSELHO NUTRICIONAL/0007/000001

Sopa cremosa de batata, abóbora e couve



INGREDIENTES

- 10 unidades pequenas batata inglesa
- 2 pedaços grandes de abóbora japonesa
- 1 molho de couve manteiga
- 6 colheres de sopa da cebola
- 2 dentes grandes de alho
- 1 colher de sopa da cebolinha
- 1 colher de sopa de salsa fresca
- 2 colheres de café nivelladas (2g) de sal



MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Descascar os vegetais (batata, abóbora, alho e cebola). Picar a batata e a abóbora em cubos e cortar a couve em tiras fininhas. Cozinhar os vegetais em água fervente, escorrer e despejar a água de cozimento. Liquidificar a batata e a abóbora, adicionar água até se obter um creme. Reservar.

Refogar o alho e a cebola picados e adicionar o creme e a couve. Levar ao fogo por 10 minutos. Adicionar o restante dos temperos, as ervas finas, a pimenta branca e o sal. Misturar bem, ainda no fogo.

Sanitizar a salsa e a cebolinha.
Para informações na página 12.

QUANTIDADE

Quantidade
Energia (Kcal)
Proteína (g)
Lipídios (g)
Sódio (mg)
Potássio (mg)
Fósforo (mg)

Conselho Nutricional sobre o cardápio

Lasanha com berinjela, abobrinha e molho de tomate



INGREDIENTES

- 3 fatias de massa de lasanha
- 1 unidade média de berinjela
- 1 unidade grande de abobrinha
- 1 fatia pequena de pimentão vermelho picado
- 1 fatia pequena de pimentão amarelo picado
- 2 dentes grandes de alho
- 2 colheres de sopa niveladas (2g) de sal
- 2 colheres de sopa de cebola
- 2 unidades pequenas de tomate picado sem casca
- 1 colher de sopa de manjericão
- 1 colher de café nivelada de pimenta branca
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sobremesa de oregâno



MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Lasanha: cozinhar a massa em água com 1 colher de azeite. Fatiar a berinjela e a abobrinha com casca, na direção do comprimento, em fatias finas e reservar. Misturar 1 colher sopa de azeite com $\frac{1}{2}$ colher de café de pimenta branca, 1 colher de café de sal e o oregâno. Com a mistura pincelar levemente uma frigideira. Pincelar também as fatias e grelhar-las. Reservar.

Molho: em outra panela dourar o alho picado em 1 colher de sopa de azeite, colocar o tomate, os pimentões, 1 colher de café de sal, o manjericão picado e $\frac{1}{2}$ colher de café de pimenta branca. Cozinhar em fogo brando até formar um molho. Reservar. Em uma travessa, montar a lasanha alternando a massa, as fatias de berinjela, abobrinha e molho. Finalizar com molho nas laterais ou sobre a lasanha. Levar ao forno médio para aquecer por aproximadamente 15 minutos.

Sanitizar o manjericão.
(ver informações na página 13)

QUANTIDADE

Energia (kcal)	217
Proteína (g)	10
Umididade (g)	10
Sódio (mg)	496
Potássio (mg)	66
Fósforo (mg)	26

Conselho nutricional (Fonte: Brasil 2001)



Um doce como um presente
que escolhemos partilhar.

Torta de Maçã Campéa



INGREDIENTES

- 4 maçãs vermelhas médias
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 3 ovos inteiros
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Canela para polvilhar
- Açúcar para polvilhar

MODO DE PREPARO

Sanitizar as maçãs (ver informações na página 12) e em seguida, enxaguar em água corrente. Descascar as maçãs reservando a casca. Cortá-las, em cubos pequenos. Bater no liquidificador a casca das maçãs, os ovos e o açúcar, até obter um creme homogêneo. Reservar esse creme em uma tigela. Misturar ao creme à farinha de trigo, as maçãs picadas e o fermento. Despejar toda a massa em uma forma untada e enfarinhada; Polvilhar açúcar e canela e levar ao forno por aproximadamente 30 minutos.

Para 2 pessoas



QUANTIDADE:	
Energia (kcal)	205
Proteínas (g)	3
Lipídios (g)	1,4
Sódio (mg)	14
Potássio (mg)	93
Fósforo (mg)	36

Conselho Nutricional (Bento/Cassat)

Lista de equivalentes e quantidades em medidas caseiras

Tabela de correspondência de medidas caseiras e gramaturas
dos alimentos utilizados nas receitas

CONVERSÃO DE MEDIDAS CASEIRAS PARA QUANTIDADE

VEGETAIS	
Abóbora Japonesa (comum)	1 pedaço médio = 160g / 1 pedaço grande = 210g
Abóbora Moranga	1 unidade grande = 2,4kg
Abobrinha	1 unidade pequena = 100g / 1 unidade grande = 370g
Aipim	1 unidade pequena = 120g
Mandioquinha ou Batata Baroa	1 unidade pequena = 130g / 1 unidade grande = 390g
Batata Doce	1 unidade pequena = 130g
Batata Inglesa	1 unidade pequena = 90g
Berinjela	1 unidade pequena = 140g / 1 unidade média = 380g
Brócolis Americano	1 unidade pequena : 270g / 1 xícara de chá de flores: 60g
Brócolis Comum	1 xícara de chá de flores =60g
Cenoura	1 unidade pequena = 110g / 1 unidade grande = 150g / 1 xícara de chá ralada = 140g
Chuchu	1 unidade pequena = 190g / 1 unidade média = 230g
Couve-flor	1 unidade média = 940g / $\frac{1}{2}$ unidade média = 470g
Couve Manteiga	1 molho = 100g
Ervilha em vagem	1 unidade grande = 6g
Espinafre	1 maço = 300g
Ervas finas desidratadas	1 colher de chá = 2g / 1 ramo grande = 17g 1 colher de sopa picada = 10g
Inhame	1 unidade pequena = 130g
Maxixe	1 unidade média = 50g
Milho verde	1 espiga grande = 100g de grãos / 2 colheres de sopa de grãos =40g / 1/5 da espiga = 40g de grãos
Ervilha fresca crua	1 colher sopa rasa= 11g
Quiabo	1 unidade pequena = 9g
Vagem Manteiga	1 unidade grande = 9g

SECOS

Arroz	1 xícara de chá nivelada = 168g / 1/3 xícara de chá = 35g ¾ xícara de chá = 80g
Aveia em flocos	1 colher de sopa rasa = 5g
Castanha de caju picada	1 colher de chá cheia = 3g
Flocos de milho pré-cozido	1 xícara de chá nivelada= 84g
Farinha de milho:	¾ de xícara de chá = 80g
Fubá	1 xícara de chá nivelada = 84g
Farinha de trigo	1 xícara de chá cheia = 24g / 1 colher de sopa cheia = 15g
Lentilha	½ xícara de chá = 60g
Macarrão Parafuso Cozido:	1 xícara de chá cozido 75g
Massa de Espaguete:	½ pacote de 250g = aproximadamente 120g
Massa de Talharim:	½ pacote de 250g = aproximadamente 120g ¼ pacote de 250g = aproximadamente 60g
Massa de lasanha/canelone	1 fatia = 50g

ÓLEOS E GORDURAS

Azeite de Oliva/ Azeite de Dendê/ Óleo	1 colher de sopa = 8ml / 1 colher de sobremesa = 5ml
Creme de leite	1 colher de sopa rasa = 5g
Manteiga sem sal	1 colher de sopa cheia = 17g / 1 colher de chá cheia = 6g

OUTROS

Água	2 xícaras de chá = aproximadamente 500ml 2 e ½ xícaras de chá = aproximadamente 600ml
Banana da terra	1 unidade pequena = 115g
Leite de coco	1 xícara de café = 50ml / 1 colher de sopa = 10ml
Limão (suco)	½ unidade pequena = 5ml
Uva passa branca ou preta	1 colher de sopa cheia=20g
Vinagre	1 colher de sopa = 8ml

REALIZAÇÃO



Pouca Proteína & Muito Sabor

RECEITAS PRÁTICAS

para o paciente com doença renal crônica
na fase não dialítica

Esse livro foi elaborado para contribuir com uma melhor alimentação do paciente com doença renal crônica. As receitas apresentadas foram elaboradas visando oferecer alternativas práticas e saborosas para serem utilizadas no dia a dia.

Maria Inês Barreto Silva
Ângela Lerner Sadcovitz
Carla Maria Avesani