



FRESENIUS

KABI

caring for life

Série Receitas Hipoproteicas





O projeto para criação do **livro de receitas Kabi Sabor, Série Receitas Hipoproteicas**, surgiu da necessidade em ampliar as receitas e opções dietéticas do dia alimentar do paciente renal na fase pré-dialítica.

Normalmente a alimentação do paciente renal nesta fase não é nada fácil pois exige uma série de restrições alimentares, principalmente em relação a ingestão proteica. Além disso, é comum entre os pacientes a necessidade de uma restrição em alimentos ricos em potássio, fósforo e sal, o que restringe ainda mais a gama das opções, havendo necessidade da escolha cuidadosa dos alimentos permitidos, além da criatividade no preparo dos pratos, buscando o maior prazer no ato de alimentar-se.

Introdução

Todas as receitas desta edição, foram estudadas e criadas procurando atender de forma mais precisa possível a necessidade do paciente com doença renal crônica. A escolha de ingredientes saudáveis, naturais e predominantemente de origem vegetal, foi a base das receitas propostas. A composição nutricional das preparações foi calculada através de tabelas de composição nutricional fidedignas e apresentadas em cada uma das receitas, juntamente com o modo de preparo e a relação dos ingredientes.

Como forma de auxiliar o paciente e/ou cuidador no caso da restrição de alimentos, há uma orientação em Dicas Nutricionais, que aborda os cuidados em relação ao teor de Potássio e Sódio, importantes aos pacientes.

Usando e abusando das técnicas da gastronomia e conceitos nutricionais, as receitas foram elaboradas de forma criativa, inovadora e nutricionalmente balanceadas e adequadas, ofertando ao paciente uma amplitude de opções no seu dia alimentar, trazendo maior prazer e aderência ao tratamento.

A Fresenius Kabi deseja a todos os leitores deste livro que ao preparar essas receitas e apreciá-las, façam disso momentos felizes, prazerosos e apetitosos!

A todos, bom apetite!

Dicas Nutmcionomais

As dicas a seguir serão úteis na escolha dos alimentos ou de seus substitutos para preparar as receitas deste livro e compor o cardápio do seu dia alimentar.

O cuidado na ingestão do sal e a redução do teor do potássio por exemplo, podem ser trabalhados através da própria culinária caseira e desta forma o paciente conseguir resultados positivos em seu tratamento sem a necessidade de utilizar medicamentos específicos para este fim. Leia as dicas a seguir!



Como reduzir a ingestão de sal?

Sódio: em excesso, é um grande vilão da saúde.

A Organização Mundial da Saúde, OMS, preconiza que o consumo de sal de cozinha não deve ultrapassar 5g de sal, que equivalem a 2.000mg de sódio.

Este alerta é para evitar a hipertensão arterial, que além de desencadear doenças do coração poderá também causar problemas nos rins.

A última pesquisa de consumo alimentar brasileiro realizada pelo IBGE mostrou que estamos consumindo três vezes mais sódio que o necessário e tolerável.

Para reverter esta situação precisamos fazer uso de ervas e especiarias em nossas preparações do dia a dia para agregar muito sabor aos alimentos sem salgar.

A outra vantagem é que estas ervas e especiarias conferem muitos nutrientes importantes para nossa saúde com ação antioxidante, bactericida, anti-inflamatória melhorando nosso sistema de defesa e promovendo longevidade.

A seguir uma lista das principais ervas e especiarias que você poderá usar no seu dia a dia e se surpreender com o sabor que elas podem oferecer.



Menos sal, mais temperos naturais e sabor nas suas receitas!

❖ Como reduzir o sal?

❖ Dicas de substitutos do sal. Quais e como usar as opções?

Especiarias & Ervas Aromáticas

- ✓ **AÇAFRÃO:** Usado no preparo de risotos, arroz, sopas e pães.
- ✓ **AIPO OU SALSÃO:** Usado em caldos, sopas e saladas.
- ✓ **ALECRIM:** Usado para aromatizar vinagre e azeite. Combina muito bem com feijão, molhos, berinjela, pimentão e batata.
- ✓ **ALFAVACA:** molho de tomate, molhos para salada, e pães.
- ✓ **ALHO:** Usado no preparo de arroz, feijão, sopas, molhos, refogados, queijos vegetais e massas.
- ✓ **ALHO-PORÓ:** Muito usado em sopas, queijos vegetais, caldos, refogados e molhos.
- ✓ **ANIS ESTRELADO:** doces, caldas, geleias e vegetais variados.
- ✓ **BAUNILHA EM FAVA:** para aromatizar o açúcar, em cafés, bebidas vegetais e em sobremesas de fruta, pães e bolos.
- ✓ **CANELA:** Usado em compotas, mingau, fruta assada, picles, bebidas vegetais, arroz doce e torta de maçã.
- ✓ **CARDAMOMO:** sucos, chás, cafés, bebidas vegetais, sobremesas, compotas, geleias e pães.
- ✓ **CEBOLA:** Usado no preparo de arroz, feijão, sopas, molhos, refogados, queijos vegetais e massas.
- ✓ **CEBOLINHA:** Combina muito bem com saladas, sopas, massas, queijos vegetais, arroz, feijão e molhos.
- ✓ **COENTRO:** Usado no preparo de sopas e legumes tipo couve-flor e aipo.
- ✓ **COLORAU:** Usado em sopas.
- ✓ **COMINHO:** Usado para temperar arroz, molhos e feijão.
- ✓ **CRAVO-DA-ÍNDIA:** Usado na elaboração de doces e picles.
- ✓ **CÚRCUMA OU AÇAFRÃO-DA-TERRA:** Em arroz, sopas, sucos, e como corante natural amarelo.
- ✓ **CURRY:** Em sopas e arroz
- ✓ **ENDRO:** Usado para aromatizar saladas e sopas.
- ✓ **ERVAS FINAS:** Salsa, cebolinha, estragão e tomilho. Levemente picante, é ideal no preparo de molhos, saladas e queijos vegetais.
- ✓ **ERVAS DE PROVENCE:** Manjericão, alecrim, sálvia, manjerona, louro, segurelha e tomilho. Confere especial sabor aos pães, biscoitos, batatas e massas.
- ✓ **ESTRAGÃO:** Usado em saladas e molhos, combina muito bem com purês, consome e tahine.
- ✓ **FOLHAS DE LOURO:** Combina muito bem com feijão, e usado em sopas.
- ✓ **GENGIBRE:** Usado na elaboração de picles, frutas, sucos, chás, vinho, bolo, biscoitos, e sopas.
- ✓ **GERGELIM BRANCO, CASTANHO E PRETO:** para preparo do tahine, em pães, bolos, biscoitos, e saladas.
- ✓ **HORTELÃ:** Usado em molhos, para saladas, sucos, caldos, sopas, queijos vegetais e pode ser usada para aromatizar água.
- ✓ **LIMÃO:** Muito usado em molhos, queijos vegetais, saladas, e para aromatizar água.
- ✓ **MANJERICÃO:** Combina muito bem com salada de tomate, molho de tomate, feijão, pizza, massa, molhos, cogumelo, e sanduíches.
- ✓ **MANJERONA:** Usado para aromatizar saladas, molhos, molho de tomate e pratos a base cenoura e pepino.
- ✓ **MOSTARDA SECA:** Combina com feijão e molhos.
- ✓ **NOZ-MOSCADA:** Em doces. compotas, queijos vegetais, cogumelos, frutas cozidas e legumes.
- ✓ **ORÉGANO:** Usado para temperar saladas, sopas, molhos, queijos vegetais, e legumes em conserva.
- ✓ **PÁPRICA DOCE E PICANTE:** Usada para dar sabor em legumes, sopas e molhos.
- ✓ **PIMENTÃO:** Usado em molhos , sopas, saladas e antepasto.
- ✓ **SALSINHA:** Usado em arroz, feijão, sopas, queijos vegetais, molhos e saladas.
- ✓ **SÁLVIA:** Usado para temperar, risoto, queijos vegetais, feijão, molho de tomate e picles,
- ✓ **SUMAGRE:** Usado em molhos, sobre pães, queijos vegetais, em vegetais e saladas. É um dos ingredientes do Zahtar, tempero sírio-libanês.
- ✓ **TOMILHO:** Combina com sopas, molhos, saladas, queijos vegetais e pães.
- ✓ **PIMENTA-DO-REINO, BRANCA, ROSA E JAMAICA:** Sopas, molhos, massas, doces e chocolates.
- ✓ **ZIMBRO:** Em doces, caldas de frutas, geleias, para saborizar açúcares e em bebidas quentes com "leites" vegetais.

Técnica de redução do teor de potássio dos alimentos ricos neste nutriente.

Àqueles pacientes renais crônicos que apresentam um potássio sanguíneo acima do normal, deveriam restringir de sua alimentação os alimentos ricos em potássio, optando por pobres. Vale lembrar que os alimentos fonte de potássio são verduras, frutas e legumes em geral. Porém, ainda que queiram consumir os “inapropriados ricos”, não há problemas desde que a técnica de redução do potássio possa ser aplicada nestes alimentos de forma a garantir a redução no teor deste micronutriente. Ainda assim, é importante que o médico e a nutricionista sejam consultados para a definição das porções destes alimentos antes de serem consumidos.



- 1º** Descasque o alimento (aquele que puder ser descascado).



- 2º** Deixe-o de molho por 15 minutos em água filtrada.



- 3º** Escorra a água, descartando-a.



- 4º** Coloque este alimento em água para cozimento até que levante a fervura. O uso da panela de pressão tem mostrado um efeito mais efetivo nesta perda do potássio em relação aos outros métodos de cocção convencionais.



- 5º** Escorra a água de fervura. O alimento agora estará com teor de potássio reduzido, pronto para o consumo.

Atente-se para que a água de cocção ou molho do alimento onde ficou imerso, não seja utilizada em sopas ou outras preparações pois esta água, a ser descartada, está rica em potássio.

Quantidade de potássio em porções usuais de alguns alimentos

Pobres em potássio

Alimentos com pequena e média quantidade de potássio (menos que 5,0 mEq/porção)*	
Frutas	
1 laranja lima média	1 caqui médio
1 banana maçã média	1 maçã média
2 pires (chá) de jabuticaba	10 morangos
1 fatia média de abacaxi	½ manga média
1 fatia média de melancia	1 pera média
1 ameixa fresca média	1 pêssego médio
1 pires (chá) de acerola (ou 20 unidades)	1 caju médio
1 lima da pérsia média	1 limão médio
20 unidades de pitanga	-
Hortaliças	
1 pires (chá) de escarola	5 folhas de alface
1 pires (chá) de repolho	1 pimentão médio
2 pires (chá) de agrião	1 tomate pequeno
3 rabanetes médios	½ cenoura média
1 pires (chá) de broto de feijão	½ pepino pequeno
1 pires (chá) de almeirão	1 tomate pequeno
3 palmitos finos	-
Bebidas	
1 copo de soda limonada	1 copo de guaraná
1/5 copo de suco de uva	(1 copo = 240mL)

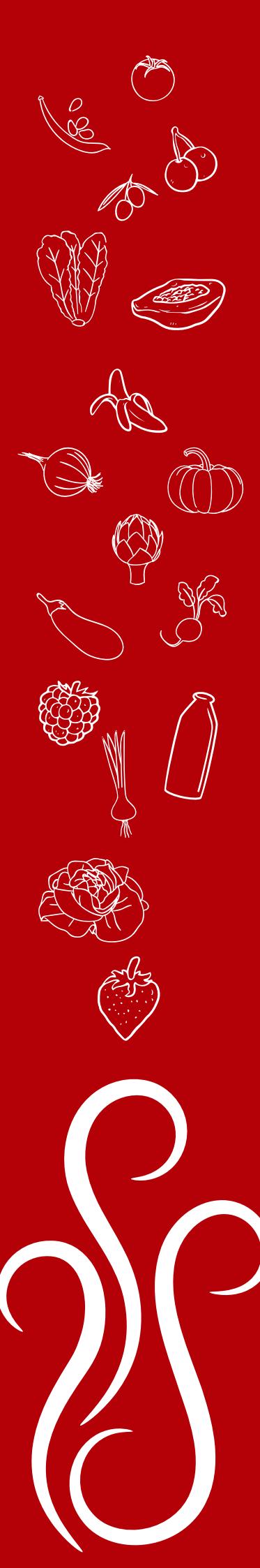
* A quantidade de potássio é calculada de acordo com a porção de cada alimento. Os alimentos em **roxo** contêm grande quantidade de sal

Ricos em potássio

Alimentos com elevada quantidade de potássio (maior que 5,1 mEq/porção)*	
Frutas	
1 banana nanica ou prata médias	1 goiaba média
1 fatia média de melão	1 fatia média de melão
1 laranja pera ou bahia média	1 maracujá pequeno
1 kiwi médio	5 unidades de lichia
½ abacate médio	1 polpa (200g) de açaí
1 mexerica ou tangerina média	1 cacho médio de uva
½ copo de água de coco (120mL)	1 figo médio
1 fatia média de mamão	½ fruta-do-conde
Hortaliças e Leguminosas	
2 colheres de sopa de massa de tomate	1 pires de chá de couve crua
1 concha pequena de lentilha	1 pires de chá de acelga crua
3 colheres de sopa beterraba crua	1 pires de chá de repolho
1 pires de chá de batata frita	1 concha pequena de feijão
Hortaliças como: couve-flor, espinafre, berinjela, vagem, quiabo, brócolis, abobrinha, batata, chuchu, mandioca, mandioquinha e abóbora devem ser cozidas em água e a água de cozimento deve ser desprezada.	

(*) A quantidade de potássio é calculada de acordo com a porção de cada alimento.

Veja outros alimentos com elevada quantidade de potássio: frutas secas, cogumelo, tomate seco, extrato de tomate, caldo de cana, oleaginosas (amendoim, castanhas etc.), graviola, jaca, nectarina, chocolate, caldas de compotas de fruta, sucos de fruta concentrados, bebidas a base de cola, bebidas isotônicas, cerveja, chá preto, chá mate, café solúvel.



Índice

Entradas:

Caldo Verde Vegetariano	10
Canja Vegetariana com Cúrcuma.....	11
Salada de Quinoa Vermelha, Cevadinha & Couve-flor.....	12
Salada Fatuch & Molho Zahtar.....	13
Sopa de Pimentão Vermelho com Sementes de Girassol	14

Pratos Principais:

Arroz Cateto com Açafrão-da-terra, Ervilhas Frescas & Castanhas de Caju	16
Estrogonofe de Cogumelos Paris com Creme de Arroz.....	17
Falafels de Abóbora	18
Nhoque de Batata Doce com Pesto de Rúcula.....	19
Quibe de Abóbora	20
Risoto de Limão siciliano	21
Risoto de Quinoa Vermelha, Painço & Brócolis	22
Rostie de Palmito.....	23
Tabule de Quinoa & Painço	24
Tortinha de Espinafre.....	25

Lanches:

Hambúrguer de Quinoa.....	27
Queijo Vegetal de Macadâmia	28
Tapioca Rosa	29

Sobremesas:

Arroz Doce com Bebida Vegetal de Macadâmia	31
Cheesecake de Frutas Vermelhas	32
Mousse de Manga com Coco.....	33

Bebida:

Bebida Vegetal de Macadâmia.....	35
----------------------------------	----

Ao iniciar o preparo das receitas a seguir, tenha em mãos um copo medidor simples que normalmente encontra-se em mercados de bairro e que exista a marcação em volume e medida caseira. Também, uma balancinha doméstica para checagem das gramagens dos ingredientes será muito útil.

Entradas





Caldo Verde Vegetariano

ingredientes

- 2 batatas médias
- ½ cebola picadinha
- 1 dente de alho amassado
- 2 colheres de sopa de azeite
- 800mL de água filtrada
- ½ maço pequeno de couve cortada bem fina
- 2 colheres de sopa de tofu defumado cortado em cubinhos pequenos (20g)
- Pimenta-do-reino o quanto baste

modo de preparo

- 1) Cozinhe as batatas em panela de pressão por 5 minutos após levantar pressão.
- 2) Em uma panela refogue a cebola e o alho no azeite e adicione as batatas já cozidas e amassadas grosseiramente.
- 3) Acrescente 800mL de água e liquidifique.
- 4) Após liquidificar despeje o caldo em uma panela e adicione as folhas de couve cortadas juntamente com os cubinhos de tofu defumado e cozinhe por 10 minutos.
- 5) Tempere com a pimenta-do-reino e sirva imediatamente.



≈ 10 ≈



QUANTIDADE
Energia 217 (Kcal)
Proteína 7 (g)
Lipídeos 11 (g)
Carboidratos 24 (g)
Sódio 73 (mg)
Potássio 747 (mg)
Fósforo 104 (mg)
Fibra 6 (g)

Composição nutricional por porção



Canja Vegetariana com Cúrcuma

QUANTIDADE	
Energia	149 (Kcal)
Proteína	3 (g)
Lipídeos	3 (g)
Carboidratos	28 (g)
Sódio	71 (mg)
Potássio	391 (mg)
Fósforo	66 (mg)
Fibra	4 (g)

Composição nutricional por porção

ingredientes



- 1,5L de água filtrada
- 1 buquê garni (maço de ervas com salsinha, tomilho e louro)
- ½ cebola cortada em 4
- 1 colher de sopa de azeite
- 2/5 de xícara de arroz branco agulhinha
- 1 cenoura sem casca cortada em cubos
- ½ alho-poró cortado em fatias finas
- 1 nabo pequeno descascado em cubos
- 1 talo de salsão picado
- 1 tomate maduro sem pele e sem sementes cortado em cubos
- 1 cravo-da-índia
- 1 colher de chá de açafrão-da-terra (ou cúrcuma)
- Pimenta branca o quanto baste

modo de preparo



- 1) Comece a receita preparando 1,5L do caldo de buquê garni. Aqueça a água com o buquê garni mergulhado na panela e quando a água adquirir uma cor esverdeada é sinal que os nutrientes das ervas e o aroma passaram para água. Desligue o fogo e retire o buquê do caldo. Reserve.
- 2) Refogue a cebola no azeite e acrescente o arroz.
- 3) Cozinhe o arroz com o caldo e nos últimos 5 minutos de cozedura acrescente a cenoura, o alho-poró, o nabo, o salsão, o tomate, o cravo e o açafrão-da-terra.
- 4) Tempere com a pimenta branca.
- 5) Retire o cravo e sirva em seguida.



Salada de Quinoa Vermelha, Cevadinha & Couve-flor

QUANTIDADE	
Energia	133 (Kcal)
Proteína	2 (g)
Lipídeos	8 (g)
Carboidratos	15 (g)
Sódio	14 (mg)
Potássio	197 (mg)
Fósforo	41 (mg)
Fibra	3 (g)

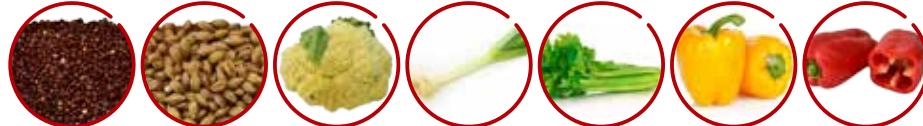
Composição nutricional por porção

ingredientes

- 2 colheres de sopa de quinoa vermelha
- 2 colheres de sopa de cevadinha
- 4 colheres de sopa de couve-flor cozida e cortada finamente
- 2 colheres de sopa de alho-poró cortado em rodelas finas
- 1 colher de sopa de salsão picado
- 2 colheres de sopa de pimentão amarelo em cubinhos
- 2 colheres de sopa de pimentão vermelho em cubinhos
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de suco de limão Taiti
- 1 colher de chá de sumo de limão siciliano
- 1 colher de chá de raspas da casca do limão siciliano
- Manjerona bem picada a gosto
- Tomilho a gosto
- Noz-moscada a gosto

modo de preparo

- 1) Cozinhe a quinoa por 15 minutos , a cevadinha por 40 minutos e a couve-flor por 7 minutos.
- 2) Quando todos estiverem cozidos em panelas separadas, escorra a água, junte os demais ingredientes picados e cortados (alho-poró, salsão, pimentões amarelo e vermelho) e tempere em vinagrete preparado com azeite, suco de limão Taiti, suco de limão siciliano, raspas da casca do limão, manjerona, tomilho e noz-moscada.



Salada Fatuch & Molho Zahtar



Dica: Caso não consiga os ingredientes do Zahtar, simplesmente tempere sua salada com azeite, limão e essência de romã.

SALADA FATUCH	QUANTIDADE
Energia	384 (Kcal)
Proteína	6 (g)
Lipídeos	20 (g)
Carboidratos	38 (g)
Sódio	155 (mg)
Potássio	598 (mg)
Fósforo	128 (mg)
Fibra	6 (g)

Composição nutricional por porção

MOLHO ZAHTAR	QUANTIDADE
Energia	63 (Kcal)
Proteína	2 (g)
Lipídeos	6 (g)
Carboidratos	81 (g)
Sódio	5 (mg)
Potássio	37 (mg)
Fósforo	67 (mg)
Fibra	1 (g)

Composição nutricional por porção

ingredientes

SALADA

- ½ pepino japonês com casca cortado em meia lua
- 2 tomates cortados em quatro
- ½ cebola roxa cortada em meia lua
- 3 rabanetes cortados em meia lua
- ½ maço de rúcula rasgada com a mão
- ½ maço de alface romana rasgada com a mão
- 5 folhas de hortelã rasgadas com a mão
- 1 folha de pão pita (ou árabe) cortados em triângulo e torrados
- 10 colheres de sopa de sementes de romã para decorar

TEMPERO

- 1 colher de sopa de Zahtar
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 2 colheres de sopa de essência de romã

MOLHO ZAHTAR CASEIRO (Tempero Sírio-libanês)

- 1 colher de sopa de Sumac ou Sumagre em pó
- 1 colher de sopa de gergelim em pó
- 1 colher de sopa de tomilho em pó

modo de preparo

SALADA

- 1) Misture o pepino, os tomates, a cebola e os rabanetes em uma vasilha. À parte, repique também a rúcula, a alface, as folhas de hortelã. Não há um corte específico. Como a salada é de origem camponesa, os ingredientes são cortados grosseiramente. Reserve.
- 2) Torrar os triângulos de pão pita em forno médio (180°C) por 10 minutos. Reserve.

TEMPERO

- 1) Em outro recipiente, adicione o Zahtar, o azeite, o suco de limão e a essência de romã. Mexa bem para obter um molho homogêneo. Despeje metade dele nos ingredientes secos (pepino, tomate, cebola e rabanete). Junte as hortaliças e despeje a outra metade do molho.
- 2) Em seguida, acrescente as torradas de pão pita, mexendo delicadamente para que elas não se quebrem.
- 3) Acrescente as sementes de romã por cima da salada e sirva.

PREPARO DO MOLHO ZAHTAR

- 1) Em uma vasilha misturar todos os ingredientes e armazenar em vidro fechado.



ou 3 colheres de sopa

Sopa de Pimentão Vermelho com Sementes de Girassol



QUANTIDADE	
Energia	190 (Kcal)
Proteína	3 (g)
Lipídeos	14 (g)
Carboidratos	13 (g)
Sódio	4 (mg)
Potássio	350 (mg)
Fósforo	119 (mg)
Fibra	3 (g)

Composição nutricional por porção

ingredientes

- 380mL de água filtrada
- 1 buquê garni (maço de ervas com louro, tomilho e salsa)
- 250g de pimentão vermelho sem pele e sem sementes
- Azeite de oliva de boa qualidade
- ½ cebola em fatias finas
- 1 dente de alho cru amassado
- 1 colher de sobremesa de vinagre de vinho branco
- 1 colher de café de páprica picante
- Sementes de girassol para decorar

modo de preparo

- 1) Comece a receita preparando 380mL do caldo de buquê garni. Aqueça a água com o buquê garni mergulhado na panela e quando a água adquirir uma cor esverdeada é sinal que os nutrientes das ervas e o aroma passaram para água. Desligue o fogo e retire o buquê do caldo. Reserve.
- 2) Então, higienize o pimentão e coloque-o inteiro em uma assadeira com um pouco de azeite em volta e leve ao forno até começar a tostar. Neste momento retire-o do forno e retire a pele. Reserve.
- 3) Refogue a cebola e o alho em uma colher de sopa de azeite, acrescente o pimentão já picado e o caldo de buquê garni e deixe cozinhar por 10 minutos.
- 4) Em seguida passe a sopa no liquidificador e coloque o vinagre e a páprica. No forno coloque as sementes de girassol com fios de azeite e torre até ficarem crocantes.
- 5) Enfeite com as sementes e sirva em seguida.



Pratos Principais



Arroz Cateto com Açafrão-da-terra, Ervilhas Frescas & Castanhas de Caju



QUANTIDADE	
Energia	237 (Kcal)
Proteína	5 (g)
Lipídeos	7 (g)
Carboidratos	38 (g)
Sódio	7 (mg)
Potássio	101 (mg)
Fósforo	49 (mg)
Fibra	5 (g)

Composição nutricional por porção

ingredientes

- 2 colheres de sopa de ervilhas congeladas
- 2 colheres de sopa de castanha de caju quebradas e torradas
- ½ xícara de chá de arroz cateto integral
- 2 xícaras de água filtrada
- 2 folhas de louro fresco
- 1 colher de sobremesa de azeite
- 1 colher de café de açafrão-da-terra
- 1 colher de sobremesa de suco de limão
- 2 colheres de sopa de manjericão

modo de preparo

- 1) Cozinhe a ervilha por 2 minutos. Escorra e reserve.
- 2) Torre as castanhas em forno médio (180°C) por 10 minutos. Reserve.
- 3) Lave o arroz e cozinhe na água fervendo com as folhas de louro.
- 4) Aqueça o azeite e adicione a ervilha já cozida, o açafrão-da-terra, o suco de limão e as folhas de manjericão picadas.
- 5) Misture ao arroz cozido e polvilhe a castanha.
- 6) Sirva de imediato.

Dica: o açafrão-da-terra também pode ser utilizado em substituição à cúrcuma.





Estrogonofe de Cogumelos Paris com Creme de Arroz

QUANTIDADE	
Energia	395 (Kcal)
Proteína	7 (g)
Lipídeos	28 (g)
Carboidratos	29 (g)
Sódio	75 (mg)
Potássio	249 (mg)
Fósforo	159 (mg)
Fibra	7 (g)

Composição nutricional por porção

ingredientes

- 1 ½ xícara de cogumelos Paris limpos e fatiados
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 3 colheres de sopa de conhaque
- ½ xícara de molho de tomate natural
- 1 xícara de creme de arroz

MOLHO DE TOMATE NATURAL

- 200g de tomate natural sem pele e sem sementes
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola grande ralada
- 1 dente de alho picado

modo de preparo

MOLHO DE TOMATE NATURAL

- 1) Prepare um molho de tomate caseiro liquidificando 200g de tomate natural.
- 2) Refogue o suco do tomate em 2 colheres de sopa de azeite com a cebola e o alho.

ESTROGONOFE

- 1) Saltear os cogumelos com 1 colher de sopa de azeite e a pimenta-do-reino até que a água liberada pelo cogumelo se evapore.
- 2) Flambe com conhaque.
- 3) Acrescente ½ xícara do molho de tomate caseiro e cozinhe o cogumelo.
- 4) Adicione o creme de arroz.
- 5) Sirva imediatamente.

Curiosidade: o álcool do conhaque irá evaporar com o preparo da receita no fogo. Ele está presente apenas para agregar sabor.



Falafels de Abóbora



Composição nutricional por porção

QUANTIDADE	
Energia	150 (Kcal)
Proteína	6 (g)
Lipídeos	4 (g)
Carboidratos	21 (g)
Sódio	9 (mg)
Potássio	385 (mg)
Fósforo	133 (mg)
Fibra	6 (g)

ingredientes

- $\frac{5}{8}$ de xícara (ou 125g) de abóbora sem sementes
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva
- Pimenta a gosto
- $\frac{5}{8}$ de xícara (ou 125g) de grão-de-bico cozido de véspera
- 1 dente de alho picado
- $\frac{1}{2}$ colher de café de bicarbonato de sódio
- 3 colheres de sobremesa de salsa picada
- 3 colheres de sobremesa de coentro picado
- 1 colher de café de coentro em pó
- 1 colher de café de cominho em pó

modo de preparo

- 1) Cozinhe a abóbora na panela de pressão por 1 minuto após levantar pressão.
- 2) Após o cozimento coloque no forno com azeite e pimenta para assar em forno alto (200°C) para caramelizar.
- 3) Processe o grão-de-bico com alho, bicarbonato, salsa, coentro, coentro em pó e cominho.
- 4) Deixe descansar a massa por 5 minutos.
- 5) Amasse grosseiramente a abóbora com um garfo e adicione o grão de bico processado.
- 6) Misture tudo e guarde na geladeira por 30 minutos.
- 7) Após este tempo, faça bolinhos com esta massa e asse em assadeira com papel manteiga untada com azeite em forno alto (200°C).
- 8) Asse por 20 minutos aproximadamente ou até dourar e sirva.



Nhoque de Batata Doce com Pesto de Rúcula



Composição nutricional por porção

	QUANTIDADE
Energia	1596 (Kcal)
Proteína	7 (g)
Lipídeos	151 (g)
Carboidratos	51 (g)
Sódio	839 (mg)
Potássio	385 (mg)
Fósforo	101 (mg)
Fibra	4 (g)

ingredientes

MOLHO PESTO DE RÚCULA

- 1 maço pequeno de rúcula
- 120mL de azeite de boa qualidade
- ½ dente de alho espremido
- Pimenta-do-reino o quanto baste

NHOQUE

- 360g de batata doce cozida
- ½ gema
- 2 colheres de chá de sal
- 90g de farinha de trigo para a massa do nhoque
- 25g de farinha para colocar na bancada e sovar a massa

modo de preparo

MOLHO PESTO DE RÚCULA

- 1) No liquidificador, bata todos os ingredientes até homogeneizar. Reserve.

NHOQUE

- 2) Depois de cozidas, escorra as batatas e amasse-as com um garfo ou espremedor de batatas e reserve até esfriar.
- 3) Espalhe bem a batata amassada em uma superfície plana, acrescente a gema, o sal e a farinha (90g) e comece a sovar a massa até que descole da mão. Deixe na geladeira por cerca de 1 hora
- 4) Em uma superfície esfarinhada (25g), separe a massa em 3 partes e vá rolando-a contra o plano e alongando em tiras de mais ou menos 2cm de diâmetro. Depois, vá cortando os nhoques.
- 5) Em uma panela com água já fervendo, acrescente os nhoques. Quando começarem a flutuar na água, retire com auxílio de uma escumadeira.
- 6) Coloque nos ramequins ou em uma travessa.
- 7) Finalize com o molho pesto de rúcula.
- 8) Sirva imediatamente.





Quibe de Abóbora

ingredientes

- ½ xícara de trigo para quibe
- 1 xícara de abóbora cozida
- ¼ de cebola
- 1 colher de sopa de azeite
- 10 folhas de hortelã
- Suco de 1 limão
- 1 colher de chá de cominho em pó
- Pimenta o quanto baste

modo de preparo

- 1) Deixe de molho o trigo em água morna por 30 minutos. Após este período, descarte a água e seque o trigo colocando-o em um pano de prato fino e limpo e torcendo o pano até não sair mais água.
- 2) Cozinhe a abóbora na panela de pressão e quando levantar pressão conte 5 minutos. Depois de cozida, escorra a água e em seguida amasse-a com um garfo.
- 3) Refogue a cebola no azeite e coloque a abóbora. Coloque o cominho e a pimenta e reserve.
- 4) Pique a hortelã e misture com o trigo, a abóbora e o suco de limão.
- 5) Coloque em uma forma untada com azeite e asse em forno médio (180°C) por 30 minutos ou até dourar.
- 6) Servir com gostas de limão.



≈ 20 ≈





Risoto de Limão siciliano

ingredientes

- 450mL de água filtrada
- 1 buquê garni (maço de ervas com salsinha, tomilho e louro)
- ½ cebola pequena picada
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher de sopa de azeite
- 150g de arroz arbóreo (arroz para risoto italiano)
- ½ xícara de vinho branco seco
- Sumo de ½ limão siciliano
- Pimenta-do-reino o quanto baste

modo de preparo

- 1) Comece a receita preparando 450mL do caldo de buquê garni. Aqueça a água com o buquê garni mergulhado na panela e quando a água adquirir uma cor esverdeada é sinal que os nutrientes das ervas e o aroma passaram para água. Desligue o fogo e retire o buquê do caldo. Reserve.
- 2) Refogue a cebola e o alho no azeite e acrescente o arroz. Mexa por 2 minutos e adicione o vinho branco. Adicione o sumo do limão e mexa por 3 minutos.
- 3) Junte 200mL de caldo e a pimenta-do-reino e mexa até secar.
- 4) Depois vá adicionando o restante do caldo até o arroz ficar cozido al dente.
- 5) Sirva imediatamente.

Curiosidade: o álcool do vinho irá evaporar com o preparo da receita no fogo. Ele está presente apenas para agregar sabor.





Risoto de Quinoa Vermelha, Painço & Brócolis

Composto nutricional por porção

QUANTIDADE	
Energia	296 (Kcal)
Proteína	8 (g)
Lipídeos	14 (g)
Carboidratos	36 (g)
Sódio	194 (mg)
Potássio	277 (mg)
Fósforo	226 (mg)
Fibra	5 (g)

ingredientes

- 2 ½ colheres de sopa de quinoa vermelha
- 5 colheres de sopa de painço
- ¼ de cebola picada
- 2 dentes de alho picado
- 1 colher de sopa de azeite
- 25mL de vinho branco
- ½ xícara de creme de arroz
- 4 colheres de sopa de cream cheese desengordurado
- ½ xícara de brócolis picado e cozido na água com um pouquinho de sal
- 1 colher de sobremesa de salsinha picada
- Suco de ½ limão
- Pimenta a gosto

modo de preparo

- 1) Cozinhe a quinoa e o painço com água por 10 minutos.
- 2) Refogue a cebola e o alho no azeite.
- 3) Junte os cereais cozidos e refogue por 2 minutos.
- 4) Deglaceie com vinho branco até reduzir o molho.
- 5) Acrescente o cream cheese e o creme de arroz e deixe cozinhar por mais 5 minutos.
- 6) Finalize com brócolis, salsinha, suco de limão e tempere com pimenta.
- 7) Sirva imediatamente.

Curiosidade: O álcool do vinho irá evaporar com o preparo da receita no fogo. Ele está presente apenas para agregar sabor.



Rostie de Palmito



QUANTIDADE	
Energia	114 (Kcal)
Proteína	4 (g)
Lipídeos	5 (g)
Carboidratos	14 (g)
Sódio	87 (mg)
Potássio	462 (mg)
Fósforo	87 (mg)
Fibra	3 (g)

Composição nutricional por porção

ingredientes

- 1 batata média (ou 150g)
- ½ cebola cortada em rodelas finas
- 1 colher de sopa de azeite de oliva

RECHEIO

- 2 bastões de palmito bem picados
- 1 colher de sopa de cream cheese desengordurado
- 1 tomate pequeno sem pele e sem sementes picado
- Salsa picada a gosto

modo de preparo

- 1) Descasque as batatas e rale-as em ralo grosso. Lave-as bem e seque com um pano de prato limpo, torcendo bem.
- 2) Coloque as batatas em um recipiente e adicione a cebola e o azeite. Reserve.

RECHEIO

- 1) Misture todos os ingredientes em um recipiente.

MONTAGEM

- 1) Unte uma forma refratária com azeite, coloque metade da mistura de batatas e o recheio.
- 2) Forre com a outra parte das batatas.
- 3) Cubra com papel alumínio e leve ao forno médio (180° C) por cerca de 20 minutos.
- 4) Retire o papel e deixe corar, por mais 10 minutos aproximadamente.
- 5) Sirva.



Tabule de Quinoa & Painço



Composição nutricional por porção

QUANTIDADE	
Energia	176 (Kcal)
Proteína	4 (g)
Lipídeos	6 (g)
Carboidratos	25 (g)
Sódio	4 (mg)
Potássio	173 (mg)
Fósforo	115 (mg)
Fibra	4 (g)

ingredientes



- ¼ de xícara de mix de quinoa em grão: quinoa vermelha, branca e preta
- ¼ de xícara de painço descascado
- 200mL de água para cozimento da quinoa e do painço
- ½ tomate, sem sementes, cortados em pedacinhos
- ½ pepino japonês cortado em pedacinhos
- 5 folhas de hortelã picadas
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de limão

modo de preparo



- 1) Numa panela, coloque a quinoa e o painço descascado com a água. Cozinhe os grãos por 10 minutos. Escorra, lave em água corrente e deixe esfriar.
- 2) Coloque a quinoa e o painço cozidos em uma travessa funda e misture com os outros ingredientes.
- 3) Deixe o tabule depois de pronto na geladeira por pelo menos 4 horas antes de servir para pegar o gosto do tempero empregado.



Tortinha de Espinafre



QUANTIDADE	
Energia	342 (Kcal)
Proteína	7 (g)
Lipídeos	23 (g)
Carboidratos	27 (g)
Sódio	63 (mg)
Potássio	191 (mg)
Fósforo	110 (mg)
Fibra	2 (g)

Composição nutricional por porção

ingredientes

MASSA

- $\frac{3}{5}$ de xícara de farinha de trigo
- 5 colheres de sopa de manteiga
- 1 gema de ovo
- 2 colheres de sopa de água

RECHEIO

- $\frac{2}{5}$ de xícara de espinafre
- 2 colheres de sopa de manteiga
- $\frac{1}{4}$ de cebola picada
- 1 ovo
- 1 gema de ovo
- $\frac{1}{4}$ de xícara de creme de arroz
- 1 colher de chá de mostarda Dijon
- Pimenta-do-reino o quanto baste

modo de preparo

MASSA

- 1) Prepare a massa peneirando a farinha ($\frac{3}{5}$ de xícara) e fazendo um buraco no meio onde serão colocados a manteiga, a gema e a água. Amasse com as pontas dos dedos apenas para incorporar os ingredientes.
- 2) Forme uma bola, passe o papel filme e deixe 30 minutos na geladeira.
- 3) Após este período, abra a massa em uma superfície enfarinhada e forre uma forma para torta. Fure a massa com um garfo e cubra com papel manteiga. Asse por 4 minutos em forno médio de 180°C.

RECHEIO

- 1) Cozinhe o espinafre e pique-o. Refogue-o na manteiga com a cebola e coloque sobre a massa assada.
- 2) Com um batedor manual, bata o ovo, a gema, o creme de arroz e a mostarda. Acrescente a pimenta-do-reino o quanto baste.
- 3) Despeje o creme sobre o espinafre. Leve ao forno médio, 180°C, ou até a torta ficar dourada. Aproximadamente 20 minutos.



Lunches



Hambúrguer de Quinoa



QUANTIDADE	
Energia	194 (Kcal)
Proteína	3 (g)
Lipídeos	10 (g)
Carboidratos	23 (g)
Sódio	6 (mg)
Potássio	124 (mg)
Fósforo	91 (mg)
Fibra	3 (g)

Composição nutricional por porção

ingredientes

- 200g de batata baroa
- 2 folhas de louro
- $\frac{2}{3}$ de xícara de chá de quinoa
- 1 cebola picada
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 $\frac{1}{2}$ colheres de sopa de semente de linhaça dourada moída
- Pimenta-do-reino o quanto baste
- $\frac{1}{4}$ de maço de tomilhos frescos
- $\frac{1}{4}$ de maço de cebolinha
- $\frac{1}{2}$ pimenta dedo de moça

modo de preparo

- 1) Cozinhar as batatas baroa com louro na panela de pressão. Quando levantar pressão contar 2 minutos e retirar as batatas e amassar com garfo. Despreze o louro que foi usado apenas para dar gosto as batatas.
- 2) Cozinhar a quinoa até ficar macia.
- 3) Refogar a cebola com a metade do azeite até dourar.
- 4) Resfriar tudo, misturar a quinoa cozida com o purê, a linhaça, a cebola refogada, e temperar com o restante do azeite e a pimenta.
- 5) Misturar as ervas frescas e a pimenta dedo de moça bem picadinha e a gosto.
- 6) Moldar e levar ao forno médio a 180°C com papel manteiga untado com azeite.
- 7) Asse por 30 minutos.





Queijo Vegetal de Macadâmia

ingredientes

- Massa obtida da Bebida Vegetal de Macadâmia (vide receita na seção Bebidas deste Livro)
- Ervas e especiarias a gosto (zestos de limão siciliano, suco de limão, orégano desidratado, pimenta rosa, pimenta-do-reino e tomilho)



modo de preparo

- 1) Tempere o “queijo” e coloque em forminhas de silicone.
- 2) Deixe na geladeira por no mínimo 2 horas e desinforme para consumo.



	QUANTIDADE
Energia	1404 (Kcal)
Proteína	17 (g)
Lipídeos	147 (g)
Carboidratos	27 (g)
Sódio	10 (mg)
Potássio	736 (mg)
Fósforo	272 (mg)
Fibra	11 (g)



Tapioca Rosa

ingredientes

- 63g de polvilho doce
- 40mL de suco de beterraba crua e pura, coado

modo de preparo

- 1) Para obtenção do suco de beterraba, coloque 1 beterraba pequena cortada em cubos no liquidificador e acrescente 20mL de água.
- 2) Liquidifique e obtenha o suco necessário.
- 3) Coe e reserve 40mL.
- 4) Misture aos poucos o suco já coado ao polvilho doce para hidratá-lo. O ponto certo da hidratação é quando se faz um montinho de massa apertando na mão e ela não se quebra tão facilmente.
- 5) Para preparar a tapioca, passe a goma pela peneira até sair um pó fininho. Isso pode também ser feito diretamente sobre a frigideira quente.
- 6) Com o auxílio de uma escumadeira, desprenda a tapioca da frigideira.

Sugestão: recheie a sua tapioca com o Queijo Vegetal de Macadâmia (vide receita na seção Lanches deste Livro).



Sobremesas





Arroz Doce com Bebida Vegetal de Macadâmia

QUANTIDADE	
Energia	136 (Kcal)
Proteína	1 (g)
Lipídeos	3 (g)
Carboidratos	26 (g)
Sódio	29 (mg)
Potássio	7 (mg)
Fósforo	9 (mg)
Fibra	2 (g)

Composição nutricional por porção

ingredientes

- 1 ½ xícara de água filtrada
- ½ xícara de arroz branco
- 1 ½ xícara (300mL) de Bebida Vegetal de Macadâmia (vide receita na seção Bebidas deste Livro)
- ¼ de xícara de açúcar demerara
- 1 colher de café de essência de baunilha
- Canela em pó a gosto

modo de preparo

- 1) Ferva a água, junte o arroz e mexa.
- 2) Cozinhe o arroz com panela semitampada e em fogo baixo por 12 minutos.
- 3) Após este período, acrescente a bebida vegetal, o açúcar e termine de cozinhar.
- 4) Finalize com a baunilha e polvilhe canela em pó por cima antes de servir.



Cheesecake de Frutas Vermelhas



Composição nutricional por porção

QUANTIDADE
Energia 384 (Kcal)
Proteína 10 (g)
Lipídeos 20 (g)
Carboidratos 42 (g)
Sódio 356 (mg)
Potássio 202 (mg)
Fósforo 79 (mg)
Fibra 3 (g)

ingredientes

RECHEIO

- ½ pote (ou 125g) de creme de ricota light
- 1 colher de sopa de adoçante forno e fogão (ou Sucralose)
- 1 colher de chá de baunilha

CALDA

- 150g de morangos cortados em lâminas
- 1 colher de sopa de adoçante forno e fogão (ou Sucralose)
- Espiarias a gosto (zimbro, anis estrelado e pau de canela)

BASE

- ½ pacote de biscoito de leite diet

modo de preparo

RECHEIO

- 1) Em uma tigela, coloque todos os ingredientes do recheio e misture com ajuda de um garfo. Reserve.

CALDA

- 1) Leve todos os ingredientes da calda ao fogo.
- 2) Adicione as especiarias a gosto. Reserve

BASE

- 1) Triture o biscoito com o auxílio de um pilão. Reserve.

MONTAGEM

- 1) Monte o doce com a base de biscoito, em seguida uma camada de recheio e finalize com a calda por cima.





Mousse de Manga com Coco

ingredientes

- 1 manga palmer madura grande (300g)
- 1 xícara de leite de coco
- 1 colher de café de gengibre ralado
- 4 folhas de hortelã
- 1 colher de sopa de suco de limão

modo de preparo

- 1) No liquidificador bata a manga.
- 2) Adicione o leite de coco, o gengibre, as folhas de hortelã e o suco de limão.
- 3) Leve à geladeira.
- 4) Após 4 horas, retire o creme da geladeira e sirva com folhas de hortelã por cima.

Dica: se a manga palmer não estiver tão doce, pode-se acrescentar à receita um pouco de açúcar demerara ou ainda açúcar mascavo ou mel.



QUANTIDADE	
Energia	348 (Kcal)
Proteína	4 (g)
Lipídeos	24 (g)
Carboidratos	28 (g)
Sódio	17 (mg)
Potássio	525 (mg)
Fósforo	122 (mg)
Fibra	5 (g)

Composição nutricional por porção

Bebida



Bebida Vegetal de Macadâmia



QUANTIDADE	
Energia	229 (Kcal)
Proteína	2 (g)
Lipídeos	11 (g)
Carboidratos	27 (g)
Sódio	117 (mg)
Potássio	- (mg)
Fósforo	- (mg)
Fibra	7 (g)

Composição nutricional por porção

ingredientes

- 200g de macadâmia sem sal
- 300mL de água filtrada gelada

modo de preparo

- 1) Deixe a macadâmia hidratar por 12 horas na geladeira.
- 2) Dispense a água de hidratação e bata no liquidificador 300mL de água filtrada e gelada.
- 3) Separe a bebida da massa de macadâmia com o auxílio de um tecido (voal), torcendo bem.

Dica: a massa de macadâmia retirada no voal poderá ser utilizada na receita do Queijo Vegetal de Macadâmia (vide receita na seção Lanches deste Livro).





Colaboração & Agradecimentos



A Fresenius Kabi Brasil Ltda., agradece a colaboração da **nutricionista Sonja Salles** para a realização deste projeto!

Todas as receitas foram de sua autoria, observando cada detalhe na harmonia para a escolha dos ingredientes e o cuidado com a composição nutricional calculada em cada receita.

Mestre em Nutrição Clínica pela Universidade de Surrey - Inglaterra, com experiência profissional de 22 anos, realizou diversos cursos de especialização lato sensu e stricto-sensu, quando em 2007 iniciou sua atuação no mercado de trabalho como personal diet.

Amante da gastronomia, em 2015 fundou a NutriNew, Escola de Nutrição e Gastronomia na cidade do Rio de Janeiro/RJ, onde oferece capacitação profissional aos nutricionistas e acadêmicos na área de gastronomia, coordena cursos de pós-graduação em Nutrição Aplicada à Gastronomia, dentre outros.

Através da riqueza de sua experiência no campo da gastronomia com o conhecimento técnico e prático como nutricionista, Sonja nos apoiou na concretização deste livro, que desejamos ser útil no tratamento dos pacientes renais crônicos em fase pré-dialítica.



Uma iniciativa Fresenius Kabi Brasil Ltda.