

# Alimentação

# Saudável no Câncer:

## Do tratamento à prevenção

SERVIÇO DE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA DO HOSPITAL ERASTO GAERTNER



ERASTO GAERTNER



## **Elaboração**

Camila Brandão Polakowski  
Fernanda Fugolar

## **Revisão:**

Marina Lopes  
Panera Charnioski de Andrade

## **Colaboração:**

Aline Mateus Simões  
Elciani Alves da Silveira Follador  
Rebeca Elbert Moreira  
Taínes de Oliveira Mesquita  
Vinicius Basso Preti

## **Agradecimentos:**

Serviço de Nutrição e Dietética

## **Diagramação**

Débora Fernandes



# O que comer para manter uma alimentação saudável?

Pacientes sempre questionam o que devem evitar comer para ter uma alimentação mais saudável, mas a lógica é a contrário: **“o que devemos comer?”**.

Nesse sentido, para manter a saúde, precisamos de uma alimentação variada e de qualidade, que deve ser composta por:

## Carboidratos:

Dentre as funções dos carboidratos estão o fornecimento de energia para o organismo e o apoio na preservação da massa muscular. São encontrados em pães, arroz, fubá, massas, açúcar e cereais. Nesse caso, é importante dar preferência aos alimentos integrais, como arroz, macarrão, pães, bolachas, aveia e granola



## Proteínas:

Possuem várias funções, como o transporte de substâncias no sangue e a construção dos músculos. Estão presentes em alimentos de origem animal (carne, ovos, leite e derivados) e vegetal (soja, feijão, ervilha, lentilha e grão-de-bico). Deve-se priorizar o consumo de peixes e frango. Em relação à carne vermelha, preferir opções mais magras e não ultrapassar a ingestão de 500 g por semana. Embutidos (salsicha, lingüiça, salame, presunto, mortadela) devem ser evitados devido à sua associação ao câncer intestinal.



## Gorduras:

Dentre suas funções, as gorduras atuam na absorção de vitaminas e na síntese de hormônios. São encontradas em óleos, margarina e gorduras em geral. Deve-se optar por fontes saudáveis, como óleo de girassol, azeite de oliva, abacate e oleaginosas (nozes, castanhas, amêndoas, avelãs, pistache), além de fontes de ômega 3 (chia, linhaça, sardinha e salmão), cujo consumo está associado a efeitos benéficos à saúde.



## Vitaminas e minerais:

São responsáveis por fortalecer a imunidade. Estão presentes em frutas, verduras e legumes. Recomenda-se cozinhar os legumes em pouca água ou, se possível, consumi-los crus, pois assim preservam maior quantidade de fibras e vitaminas. É importante consumir diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições e, no mínimo, duas frutas diferentes ao dia. Também é recomendado realizar refeições coloridas, pois as cores dos alimentos indicam a presença de diferentes vitaminas e minerais importantes.



# Organização alimentar antes das receitas

## Organização: a chave para uma alimentação saudável

Manter uma alimentação saudável começa com organização. Pequenas atitudes no dia a dia facilitam escolhas mais nutritivas, evitam desperdícios e economizam tempo na rotina. **Confira algumas orientações práticas:**

### Planejamento das compras

- Dê preferência à compra semanal de frutas, verduras e legumes.
- Ao chegar em casa, higienize os alimentos e já os deixe porcionados e armazenados de forma prática, facilitando o consumo ao longo da semana.

### Armazenamento de frutas

- Algumas frutas podem ser armazenadas já picadas na geladeira, como manga, mamão, melão e melancia, o que facilita o consumo diário.
- Frutas que liberam bastante líquido, como melão e melancia, devem ter esse líquido descartado diariamente para aumentar sua durabilidade.



### Hortaliças e folhosos

- Após a higienização, seque bem as folhas (alface, rúcula, acelga, entre outras) utilizando papel-toalha ou centrífuga própria para saladas.
- Armazene em potes fechados, intercalando as folhas com papel-toalha para absorver a umidade e conservar por mais tempo.



## Preparo das refeições

- Ao preparar o arroz, aproveite o vapor para cozinhar legumes simultaneamente.
- Mantenha opções prontas no congelador, como frango desfiado, carne moída refogada com legumes, hambúrgueres caseiros e almôndegas.
- Sempre que preparar molho de tomate, sopas ou caldos, faça o dobro da receita e congele uma parte para facilitar refeições futuras.

## Congelamento

- Para quem consome pequenas porções, é prático congelar pães, tortas salgadas e bolos já fatiados.
- Congele os alimentos em porções individuais, distribuindo-os separados em uma forma ou tábua forrada com plástico por cerca de três horas.
- Após o congelamento inicial, transfira para recipientes adequados ou sacos próprios para freezer, identificando com nome e data.
- Os alimentos congelados podem ser consumidos em até três meses.



## Atenção à segurança alimentar

- Alimentos descongelados não devem ser congelados novamente. No entanto, é possível descongelar um alimento cru (como carne moída ou frango), prepará-lo (carne refogada ou frango desfiado, por exemplo) e então congelar novamente esse preparo já pronto.
- Nunca descongele alimentos em temperatura ambiente.
  - Utilize o micro-ondas;
  - Aqueça diretamente no fogão (como feijão e sopas);
  - Ou transfira do freezer para a geladeira com 24 horas de antecedência.
- Siga corretamente as orientações de higienização de frutas e hortaliças.



## Higienização de frutas, hortaliças e legumes

### Seleção

Escolha alimentos com boa aparência, sem sinais de deterioração.



### Lavagem em água corrente

- Lave frutas e legumes um a um em água corrente.
- No caso de vegetais folhosos (alface, acelga, rúcula etc.), lave folha por folha.

# 02

### Desinfecção

Deixe de molho por **10 minutos em solução clorada**: 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio (água sanitária própria para alimentos) para 1 litro de água; ou utilize sanitizante próprio para alimentos, seguindo a diluição indicada pelo fabricante.



# 04



### Enxágue

- Enxágue em água corrente:
- Folhosos: folha por folha;
  - Frutas e legumes: um a um.

### Atenção

- **Não utilize vinagre, sal, álcool ou bicarbonato de sódio** para higienizar alimentos, pois não eliminam microrganismos prejudiciais à saúde.
- Se o alimento foi cozido, assado, frito ou grelhado, é suficiente realizar lavagem simples em água corrente, higienizando cada unidade individualmente.

# 05



# Índice e receitas

## Lanches Salgados

1. BRUSCHETTA
2. CREPIOCA COM CHIA
3. GRANOLA SALGADA
4. GUACAMOLE
5. HAMBÚRGUER CASEIRO
6. MANTEIGA DE AZEITE DE ERVAS
7. MUFFIN DE ABOBRINHA
8. MUFFIN DE LEGUMES
9. PÃO INTEGRAL
10. PÃO NUVEM
11. PASTA DE GRÃO DE BICO
12. PATÊ DE ATUM
13. PATÊ DE FRANGO COM BASE DE TOFU
14. PATÊ DE OVO
15. PIPOCA SEM ÓLEO
16. QUICHE DE FRANGO
17. TORTINHA DE FRANGO
18. SNACK DE GRÃO DE BICO
19. WRAP DE FRANGO
20. WRAP DE OVO COM ABACATE

## Lanches doces

21. BOLO DE CACAU NA AIR FREYER
22. BOLO DE MAÇÃ
23. BOLO DE UVA OU MIRTILLO
24. COOKIES DE BANANA COM AVEIA
25. GELATINA DE UVA
26. GELEIA DE MORANGO SEM AÇÚCAR
27. GRANOLA DOCE
28. MINGAU DE AVEIA E BANANA
29. OVERNIGHT OATS
30. PANQUECA AMERICANA SEM AÇÚCAR
31. PANQUECA DE BANANA

## Almoço e Jantar

32. BOLINHO DE ARROZ COM CENOURA
33. CARNE DE PANELA
34. CONFIT DE TOMATE
35. FAROFA DE BANANA
36. LASANHA DE ABOBRINHA
37. OMELETE COM ESPINAFRE
38. RISOTO DE FRANGO
39. TILÁPIA CROCANTE
40. SALADA DE FRANGO AO MOLHO DE ABACATE
41. TOMATE RECHEADO
42. VEGETAIS ASSADOS

# Índice e receitas

## Crems

- 43. CREME DE ABÓBORA
- 44. CREME DE ERVILHA
- 45. CREME DE MILHO

## Molhos

- 46. MOLHO DE MOSTARDA E MARACUJÁ
- 47. MOLHO DE TOMATE COM CENOURA
- 48. MOLHO PESTO

## Sobremesas

- 49. BOMBOM DE TÂMARA COM NOZES E COCO
- 50. BOWL DE AÇAÍ
- 51. MOUSE DE CHOCOLATE
- 52. MOUSSE DE CHOCOLATE E AVOCADO
- 53. MOUSSE DE MARACUJÁ
- 54. TRUFA DE CACAU
- 55. TRUFA DE CHOCOLATE AMARGO

## Picolés, Sorvetes e Smoothies

- 56. SORVETE DE BANANA COM MORANGO
- 57. SMOOTHIE DE MANGA E MARACUJÁ
- 58. PICOLÉ DE ABACAXI
- 59. PICOLÉ DE GENGIBRE
- 60. PICOLÉ DE MANGA E MORANGO



# Lanches Salgados

Do tratamento à prevenção

SERVIÇO DE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA DO HOSPITAL ERASTO GAERTNER



# 01

## BRUSCHETTA

### Ingredientes:

1 fatia de pão integral (30g)  
2 fatias de queijo muçarela (30g)  
1 tomate em fatias (100g)  
2 folhas de rúcula  
Muçarela de búfala a gosto  
Sal a gosto  
Molho pesto a gosto

### Modo de preparo:

- Posicionar duas fatias de queijo muçarela sobre o pão para formar uma "cama" para o recheio.
- Adicionar a rúcula, intercalada com a muçarela de búfala e os tomates cerejas cortados ao meio.
- Finalizar com o molho pesto já preparado ou azeite de oliva.
- Levar para o forno a 180 graus por 5 minutos ou até que o queijo comece a derreter. Adicione as folhas de manjeriço para decorar e sirva ainda quente.



## CREPIOCA COM CHIA

# 02

### Ingredientes:

1 ovo  
2 colheres sopa de tapioca (40g)  
1 colher de chá de chia (4g)  
1 colher de sopa de requeijão (30g)  
Sal e temperos a gosto

### Modo de preparo

- Misturar bem todos ingredientes
- Despejar a mistura em forma untada
- Deixar assar de um lado e depois virar até assar o outro lado
- Servir





# 03

## GRANOLA SALGADA

### Ingredientes:

- 2 xícaras de aveia em flocos (80g)
- ½ xícara de chia (60g)
- ½ xícara de semente de linhaça (60g)
- ½ xícara de gergelim (60g)
- ½ xícara de castanha decajuou do Brasil ou amêndoas picadas (60g)
- ½ xícara de sementes girassol (60g)
- ½ xícara de semente de abóbora (50g)
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva ou óleo de coco (40ml)
- Sal a gosto
- 1 colher de chá de páprica doce ou defumada (5g)
- ½ colher de chá de cúrcuma (3g)
- Pimenta-do-reino a gosto
- Ervas secas a gosto (alecrim, tomilho ou orégano) ou raspas de limão

### Modo de preparo:

- Adicionar todos os ingredientes em uma frigideira em fogo médio
- Misturar bem até envolver tudo
- Mexer a cada 2-3 minutos até o gergelim ficar tostado
- Esperar esfriar e armazenar em pote com tampa



# 04 GUACAMOLE

## Ingredientes:

5 Colheres de sopa de abacate ou avocado picado (250g)  
½ tomate picado sem semente (50g)  
¼ cebola picada (25g)  
1 limão pequeno espremido (20g)  
½ xícara de coentro ou salsa (30g)  
1 colher de sopa de azeite de oliva (13ml)  
Sal e pimenta a gosto

## Modo de preparo:

Amassar o abacate ou o avocado em uma vasilha;  
Adicionar tomate, cebola, limão, coentro e o azeite de oliva  
Tempera a gosto com sal e pimenta  
Servir

**DICA:** Coma com palitinhos de vegetais (salsão, cenoura, pepino etc.)



## Ingredientes:

Carne moída - patinho (500g)  
1 Colher de sopa de cheiro verde (10g)  
½ Cebola picada (50g)  
1 Ovo  
1 colher de sopa de aveia em flocos finos (15g)  
1 colher de chá de sal (6g)  
Temperos a gosto, como pimenta, páprica, cúrcuma

## Modo de preparo:

- Misturar todos os ingredientes
- Moldar em formato de hambúrguer
- Untar frigideira com óleo, grelhar de cada lado em torno de 3 minutos, a depender da espessura

## Para congelar:

Após moldar os hambúrgueres, colocar em uma forma coberta por plástico, levar para congelar por 4 horas. Após esse tempo tirar da forma e colocar todos juntos em um recipiente de vidro ou em saco plástico e manter no congelador, desta forma não irá grudar

**DICA:** Pode fazer com frango ou usar a mesma receita para fazer almôndegas, apenas mudar o formato

# HAMBÚRGUER CASEIRO

# 05



# 06

## MANTEIGA DE AZEITE DE ERVAS

### Ingredientes:

Azeite de oliva extra virgem 250 ml  
2 colheres de sopa de ervas frescas picadas (20g), como: alecrim, tomilho, sálvia, manjeriço, orégano ou outras de sua preferência  
Sal e pimenta do reino a gosto

### Modo de preparo:

Colocar o azeite em uma tigela e levar ao freezer por cerca de 10 minutos, até que ele fique levemente solidificado nas bordas

Bater o azeite com uma batedeira elétrica em velocidade média-alta por cerca de 5 minutos, até que ele fique cremoso e aerado, como uma manteiga

Adicionar as ervas picadas, o sal e a pimenta e misture bem com uma espátula

Transferir a manteiga de azeite com ervas para um pote com tampa e leve à geladeira por mais 10 minutos, para que ela fique mais firme

Pronto, agora é só servir

**Você pode guardar a manteiga de azeite com ervas na geladeira por até uma semana ou no freezer por até um mês**





# 07

## MUFFIN DE ABOBRINHA

### Ingredientes:

- 2 abobrinhas médias (400g)
- 1 unidade pequena de ricota amassada (200g)
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de salsinha picada (10g)
- 1 pote de iogurte natural desnatado (170g)
- 1 xícara de chá de farinha de trigo (120g)
- 1 colher de chá de fermento em pó (5g)
- 2 colheres de chá de azeite de oliva (26ml)

### Modo de preparo:

- Ralar as abobrinhas no ralo grosso e misturar com o restante dos ingredientes
- Modelar bolinhas e colocá-las em uma assadeira untada com azeite
- Assar em forno alto (200°C), pré-aquecido, por cerca de 20 minutos ou até que fiquem dourados



## MUFFIN DE LEGUMES

# 08

### Ingredientes:

- 3 ovos
- ¼ xícara de chá de cenoura picada (20g)
- ¼ xícara de chá de abobrinha ralada (30g)
- ¼ xícara de chá de cebola picada (25g)
- ¼ xícara de chá de cheiro verde picado (7,5g)
- ½ xícara de chá de queijo branco em cubos (35g)
- Sal e pimenta a gosto

### Modo de preparo:

- Misturar todos os ingredientes em uma vasilha
- Despejar a massa em formas de muffin de silicone
- Assar em forno médio pré-aquecido por 25 minutos ou até ficar dourado





# 09

## PÃO INTEGRAL

### Ingredientes:

- 1 ½ xícara de água morna (360ml)
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 1 ½ colher e meia de sopa ou 1 sachê (10g) fermento biológico seco
- 2 colheres de chá de sal (12g)
- 4 xícaras de farinha de trigo integral (480g)
- Opcionais:** linhaça, aveia ou gergelim a gosto

### Modo de preparo:

- Misturar em uma tigela a água morna, o açúcar e o fermento biológico
- Deixar descansar por alguns minutos até espuma
- Adicionar o óleo, o sal e a farinha integral aos poucos, mexendo sempre. A massa deve ficar bem hidratada e pesada, sem ser seca, quase sem desgrudar das mãos (uma consistência "pegajosa")
- Cobrir a massa e deixe descansar em local quente por cerca de 30 a 40 minutos, ou até dobrar de tamanho
- Transferir a massa para uma forma untada e enfarinhada (com farinha integral)
- Usar uma colher molhada para espalhar e alisar o topo
- Deixar o pão crescer na forma por mais 20 a 30 minutos
- Levar ao forno pré-aquecido a 180°C a 200°C por cerca de 35 a 40 minutos, ou até dourar

**DICA:** O uso de batedeira com gancho por 5 minutos ajuda a deixar o pão mais fofo. Deixe o pão esfriar sobre uma grade para não suar na base



# 10 PÃO NUVEM

## Ingredientes:

3 ovos  
3 colheres de sopa de creme de ricota (60g)  
½ colher de café de bicarbonato de sódio (1,5g)

## Modo de preparo:

- Bater a claras e bicarbonato até ponto de neve
- Retirar a pele das gemas e misturar com o creme de ricota
- Incorporar a mistura das gemas com as claras delicadamente
- Colocar a massa em forma antiaderente
- Assar em 170° por 15 minutos ou até dourar



# PASTA DE GRÃO DE BICO

## Ingredientes:

1 lata de grão-de-bico cozido (170g)  
1 dente de alho (3g)  
1 colher de sopa de água  
5 colheres de sopa de azeite de oliva (65ml)  
3 colheres de sopa de salsinha picada (15g)  
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

## Modo de preparo:

- Passar o grão-de-bico por uma peneira e deixe escorrer bem a água
- Amassar bem o dente de alho e descartar a casca
- Bater no processador de alimentos ou liquidificador metade do grão de bico, alho e água, até formar uma pasta bem lisa e reserve
- Juntar o restante do grão de bico com o azeite e bater no modo pulsar apenas para quebrar os grãos
- Juntar os grãos batidos à pasta na tigela
- Misturar a salsinha
- Temperar com sal e pimenta
- Servir a seguir com torradas



# 12 PATÊ DE ATUM

## Ingredientes:

½ unidade atum em lata (60g)  
2 colheres de sopa de creme de ricota (40g)  
½ limão espremido  
½ xícara de salsão picado (45g)  
1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (13ml)  
½ xícara de cheiro verde (15g)  
Sal e pimenta-do-reino a gosto

## Modo de preparo:

- Misturar todos os ingredientes em uma vasilha e servir

# 13 PATÊ DE FRANGO COM BASE DE TOFU

## Ingredientes:

Uma porção de tofu (100g)  
4 colheres de sopa frango desfiado (70g)  
1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (13 ml)  
½ xícara de cheiro verde (15g)  
Sal e pimenta-do-reino a gosto

## Modo de preparo:

- Bater o tofu e o azeite no liquidificador (se necessário adicionar um pouco de água quente)
- Adicionar a mistura ao frango e o cheiro verde
- Temperar a gosto
- Servir



# 14

## PATÊ DE OVO

### Ingredientes:

3 ovos cozidos  
2 colheres de sopa de requeijão (60g)  
Temperos a gosto: sal, orégano e ervas finas

### Modo de preparo:

- Amassar os ovos e misturar com os demais ingredientes
- DICA:** consumir com torradas ou colocar em fatias de pão e levar ao forno

# 15

## PIPOCA SEM ÓLEO EM MICROONDAS

### Ingredientes:

4 colheres de sopa de milho para pipoca  
2 colheres de sopa de água  
Sal a gosto

### Modo de preparo:

- Colocar o milho, a água e sal em um refratário que possa ir ao micro-ondas
- Esticar um plástico filme por cima do refratário
- Fazer furos no plástico filme, pode ser com garfo ou ponta de faca
- Levar o refratário ao micro-ondas por cerca de 2 a 3 minutos, até todos os grãos estourarem





## QUICHE DE FRANGO

# 16

### Ingredientes:

#### Massa:

- 2 xícaras de chá de farinha de trigo (240g)
- 4 colheres de sopa de manteiga (52g)
- ½ colher de chá de sal (3g)
- 1 colher de chá de fermento em pó (5g)
- 100ml de leite (até dar o ponto)

#### Recheio:

- 1 colher de sopa de azeite de oliva (13ml)
- 1 cebola pequena picada em cubinhos (100g)
- Peito de frango cozido e desfiado (500g)
- 3 tomates sem pele e sem sementes picados em cubos (300g)
- 3 colheres de sopa de salsinha picada (15g)
- 1 colher de sopa de sal (12g)
- 6 ovos ligeiramente batidos
- 1 xícara de queijo parmesão ralado (80g)
- Pimenta a gosto

### Modo de preparo:

- **Massa:** misturar a farinha com o sal em uma tigela grande.
- Adicionar a manteiga até obter uma farofa.
- Acrescentar o leite, aos poucos, mexer até formar uma massa macia.
- Enrolar em filme plástico e levar à geladeira por cerca de 30 minutos.
  
- **Recheio:** aquecer o azeite de oliva, com a cebola.
- Adicionar o frango, sempre mexendo para não queimar.
- Adicionar o tomate, pimenta e sal. Desligar o fogo até esfriar.
- Montagem: Abrir a massa com um rolo entre dois sacos plásticos grandes.
- Cobrir uma forma refratária para quiche de aproximadamente 25cm de diâmetro com a massa.
- Colocar por cima da massa o refogado de frango já frio e por cima deste os ovos batidos com uma pitada de sal.
- Assar em forno preaquecido a 180°C por cerca de 30 minutos ou até a superfície começar a ficar dourada.



# 17

## TORTINHA DE FRANGO

### Ingredientes:

2 ovos  
2 colheres de sopa de aveia (30g)  
2 colheres de sopa de tapioca (40g)  
1 colher de sopa de requeijão (30g)  
1 porção de frango desfiado e já temperado conforme preferência (100g)  
½ tomate (50g)  
1 colher de café de sal  
1 colher de chá de fermento (5g)

### Modo de preparo:

- Em um recipiente misturar bem os ovos, aveia e tapioca e sal
- Adicionar o fermento e mexer com delicadeza
- Acrescentar o frango e tomate
- Distribuir a mistura em forminhas pequenas de cupcake (em torno de 2 dedos)
- Colocar em cima do conteúdo uma colher de chá de requeijão e espalhar
- Cobrir as forminhas com o restante da mistura
- Levar para assar em 180°, por 30 minutos ou até ficar dourado



## SNACK DE GRÃO DE BICO

# 18

### Ingredientes:

1 lata de grão de bico (170g)  
1 colher de sopa de azeite de oliva (13 ml)  
Páprica defumada, cúrcuma em pó, orégano, sal e pimenta do reino a gosto

### Modo de preparo:

- Peneirar o grão de bico para retirar toda água
- Colocar em uma assadeira
- Adicionar o azeite e os temperos
- Misturar bem
- Assar por 30-40 minutos em 200° ou até dourar
- Servir

**DICA:** Armazenar em um pote de vidro fechado para maior durabilidade de crocância



## WRAP DE FRANGO

# 19

### Ingredientes:

1 unidade de pão folha integral (30g)  
1 porção de peito de frango temperado e grelhado com gengibre (100g)  
1 colher de sopa de creme de ricota (20g)  
Agrião à vontade  
3 fatias de tomate 3 fatias  
Azeite de oliva extra virgem a gosto  
Sal e pimenta-do-reino a gosto

### Modo de preparo:

- Em um pão folha adicionar o creme de ricota, o peito de frango, o tomate e o agrião
- Temperar à vontade

## WRAP DE OVO COM ABACATE

# 20

### Ingredientes:

1 unidade de pão folha integral (30g)  
2 unidades de ovos  
1 colher de chá de manteiga (8g)  
2 colheres de sopa de guacamole (90g)  
½ xícara de Salsinha e cebolinha (15g)  
Sal e pimenta-do-reino a gosto

### Modo de preparo:

- Em uma frigideira, misturar os ovos, a manteiga, a salsinha e a cebolinha
- No pão folha, adicionar o ovo e a guacamole
- Temperar a gosto



# Lanches

# Doces

## Do tratamento à prevenção

SERVIÇO DE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA DO HOSPITAL ERASTO GAERTNER



ERASTO GAERTNER



# 21 BOLO DE CACAU NA AIR FRYER

## Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de açúcar (12g)
- 1 colher de sopa de óleo (10ml)
- 1 colher de sopa de cacau em pó 100% (7g)
- 2 colheres de sopa de aveia (30g)
- 1 colher de chá de fermento (5g)

## Modo de preparo:

- Misturar bem todos os ingredientes
- Distribuir em formas de cupcake untadas (rende em torno de 6 unidades)
- Assar em 180 graus por 15 minutos ou até fazer o teste do palito e o mesmo sair limpo

**DICA:** Se dobrar a receita pode ser feito um bolo pequeno. Como opção, colocar gotas de chocolate 50% em cada cupcake



# BOLO DE MAÇA

# 22

## Ingredientes:

- 4 maçãs picadas (500g)
- ½ xícara de chá de água (100ml)
- 2 colheres de chá de essência de baunilha (10ml)
- ½ xícara de açúcar mascavo (75g)
- 1 xícara de uva passas branca ou preta (150g)
- ½ xícara de nozes quebradas (50g)
- 1 colher de café de sal (1,25g)
- 1 colher de sopa de canela em pó (4g)
- 3 ovos batidos
- ¼ de xícara de óleo (50ml)
- 2 xícaras de farinha de aveia (160g)
- 1 colher de sopa de fermento em pó (10g)

## Modo de preparo:

- Misturar bem todos os ingredientes
- Colocar em uma assadeira untada em forno pré aquecido a 180 graus
- Assar por 45 minutos

**DICA:** salpicar canela misturada com leite em pó





# 23 BOLO DE UVA OU MIRTILO



## Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de aveia (80g)
- 1 xícara de farinha de trigo (120g)
- 1 ovo
- 1 xícara de uva passas branca ou preta (150g) \*a preta muda a cor do bolo
- 1 unidade de iogurte natural sem sabor (170ml)
- 1/3 de xícara de chá de óleo (65ml)
- 1 colher de café de extrato de baunilha (2,5ml)
- 1 colher de sopa de fermento em pó (10g)
- Mirtilo ou uva, usar 100g ou mais conforme gosto

## Modo de preparo:

- Misturar todos os ingredientes
- Colocar em uma assadeira untada, colocar os mirtilos ou uva
- Levar para assar em forno pré-aquecido a 180 graus, por aproximadamente 40 minutos

# COOKIES DE BANANA COM AVEIA 24

## Ingredientes:

- 2 bananas (130g)
- 1 xícara de aveia em flocos (80g)

## Modo de preparo:

- Misturar os ingredientes até formar uma massa
- Assar por 15 minutos em 180 graus
- Pode adicionar canela, frutas secas, oleaginosas, gotas de chocolate amargo, cacau



# 25 GELATINA DE UVA

## Ingredientes:

2 envelopes de gelatina incolor e sem sabor (24g)  
4 xícaras de chá de suco de uva integral (800ml)  
Uva sem semente a gosto

## Modo de preparo:

- Dissolva a gelatina incolor conforme as orientações da embalagem
- Depois de dissolvida, junte o suco integral, mexendo sempre
- Coloque em potinhos individuais e acrescente as uvas picadas
- Leve à geladeira para endurecer

# GELEIA DE MORANGO SEM AÇÚCAR

# 26

## Ingredientes:

7 xícaras de chá de morangos picados (1 kg) - pode usar congelado  
1 e ½ xícara de uva passa (225g)  
Suco de um limão pequeno (20g)  
1 colher de sopa rasa de chia (10g)

## Modo de preparo:

- Levar todos os ingredientes à panela, exceto a chia
- Cozinhar em fogo baixo por cerca de 15 a 20 minutos, até reduzir e atingir a consistência de geleia
- Em seguida, bata no liquidificador. Esse processo é importante para que a uva libere seu dulçor natural
- Acrescentar a chia após esse passo
- Armazenar em um pote de vidro esterilizado e manter na geladeira





## Importância do consumo de fibras:

Alimentos ricos em fibras, como aveia e chia, quando associados a uma alimentação equilibrada, trazem diversos benefícios a saúde. Entre eles, o aumento da sensação de saciedade, o bom funcionamento do intestino e a contribuição para a redução da absorção de açúcares e gorduras. Dessa forma, as fibras auxiliam no controle do peso e na prevenção de doenças.

# 27

## GRANOLA DOCE

### Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de aveia em flocos grandes (160g)
- 1 xícara de flocos de milho sem açúcar (50g)
- ½ xícara de chá de nozes picadas grosseiramente (50g)
- ½ xícara de chá de amêndoa picada grosseiramente (50g)
- ¼ de xícara de chá de sementes de girassol (60g)
- ¼ de xícara de chá de semente de abóbora (50g)
- ½ xícara de chá de uva-passa branca (75g)
- ½ xícara de chá de mel (150g)
- ¼ de xícara de chá de óleo (50ml)
- 1½ colher de chá de canela em pó (6g)
- 1½ colher de chá de gengibre em pó (6g)
- 1 pitada de sal

### Modo de preparo:

- Pré aquecer o forno a 200° C
- Misturar em uma tigela grande a aveia com as castanhas, as sementes, a canela e o sal.
- Juntar o óleo e o mel e mexer bem com uma espátula para envolver todos os ingredientes
- Numa assadeira grande, de preferência antiaderente ou untada, colocar a granola e espalhar bem com a espátula, formando uma camada uniforme
- Levar ao forno para assar por cerca de 20 minutos ou até a granola ficar dourada – na metade do tempo, mexer com a espátula para assar por igual
- Retirar do forno e misturar as uvas-passas na granola ainda quente
- Deixar esfriar completamente em temperatura ambiente antes de servir ou armazenar (se não estiver usando uma assadeira antiaderente, transfira a granola para uma travessa, isso evita que ela grude na assadeira ao esfriar)
- Manter a granola bem fechada, de preferência e pote de vidro



# MINGAU DE AVEIA E BANANA

# 28

## Ingredientes:

2 bananas maduras amassadas (120g)  
2 colheres de sopa de farinha de aveia ou aveia em flocos se preferir (30g)  
1 xícara de leite (240ml)  
Cacau em pó ou canela

## Modo de preparo:

- Colocar na panela a banana, farelo de aveia e leite
- Levar para o fogo baixo, mexendo sem parar para não queimar por cerca de 10 minutos. Quando estiver espesso pode desligar
- Por cima polvilhar cacau ou canela a gosto

# 29

## OVERNIGHT OATS – AVEIA ADORMECIDA

## Ingredientes:

1 potinho de iogurte natural (170g)  
2 colheres de sopa de semente de linhaça ou chia ou aveia (30g)  
4 morangos picados (60g)  
½ xícara de manga picada (75g)

## Modo de preparo:

- Misturar o iogurte com a semente de linhaça ou chia ou aveia
- Colocar em uma taça ou pote de vidro uma camada de iogurte com a linhaça intercalada com as frutas
- Tampar e levar à geladeira por pelo menos 8 horas
- Servir

**DICA:** Pode variar as frutas de acordo com sua preferência



# 30

## PANQUECA AMERICANA SEM AÇÚCAR

### Ingredientes:

- ½ xícara de farinha de trigo (60g)
- ½ xícara de farinha de aveia ou de trigo integral (60g)
- 1 colher de chá de fermento químico em pó (5g)
- 1 pitada de sal
- 1 ovo
- ¾ de xícara de leite (180 ml)
- 1 colher de sopa de manteiga (13g)
- 1 colher de chá de baunilha (5ml) - opcional

### Modo de preparo:

- Bater em liquidificador o ovo com o leite, a manteiga derretida e a baunilha
- Adicionar a farinha, fermento e sal até formar uma massa homogênea (sem bater demais)
- Aquecer uma frigideira antiaderente em fogo médio e unte levemente
- Despejar pequenas porções da massa e cozinhe até surgirem bolhas na superfície
- Virar até dourar o outro lado

**DICA:** Para adoçar naturalmente, sirva com frutas como banana, morango, pasta de amendoim ou iogurte



## PANQUECA DE BANANA

# 31

### Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 banana amassada (60g)
- 2 colheres de sopa de aveia (30g)
- Canela a gosto

### Modo de preparo:

- Amassar bem a banana
- Misturar com os demais ingredientes
- Aquecer uma frigideira untada com óleo
- Colocar com ajuda de uma colher de sopa a massa de panqueca
- Deixar até formar pequenas bolinhas de ar e virar até assar do outro lado
- Tirar de servir

**DICA:** acrescentar gotas de chocolate amargo ou cacau em pó



# Almoço e Jantar

Do tratamento à prevenção

SERVIÇO DE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA DO HOSPITAL ERASTO GAERTNER





# 32

## BOLINHO DE ARROZ COM CENOURA

### Ingredientes:

1 cebola pequena picada (100g)  
1 dente de alho picado (3g)  
2 colheres de sopa de azeite (26ml)  
2 ½ xícaras de chá de arroz cozido (375g)  
1 cenoura ralada (75g)  
1 colher de chá de gergelim (2g) - opcional  
Sal a gosto  
1 xícara (chá) de farinha de aveia (80g)  
2 ovos  
1 colher de café de fermento (2g)

### Modo de preparo:

- Dourar a cebola e o alho no azeite.
- Misturar os outros ingredientes em uma tigela e adicionar a cebola e o alho já dourados
- Adicionar mais aveia ou arroz, caso necessário, para dar o ponto de enrolar
- Fazer bolinhas com a massa
- Untar uma forma com azeite
- Levar para assar em forno pré-aquecido por cerca de 25 minutos



# 33 CARNE DE PANELA COM LEGUMES

## Ingredientes:

Acém ou músculo (1kg)  
15 unidades de batata-bolinha (500g)  
2 cenouras (150g)  
½ cabeça de brócolis (250g)  
½ cebola picada (50g)  
2 dentes de alho (6g)  
2 tomates picado sem pele e sem semente (200g)  
3 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto (45ml)  
1 xícara de chá de água fervente (240ml)  
Azeite de oliva  
2 folhas de louro (4g)  
Sal  
Pimenta a gosto

## Modo de preparo:

- Cortar a carne em cubos de cerca de 3 cm e temperar com de sal e pimenta-do-reino a gosto
- Colocar na panela de pressão a carne em fogo médio
- Descascar e picar a cebola e o alho
- Quando aquecer, regar com 1 colher de sopa de azeite, adicionar a cebola, temperar com uma pitada de sal e refogue por 2 minutos, até murchar
- Juntar o alho, o tomate e as folhas de louro e mexer por 1 minuto
- Regar com o vinagre e 1 xícara de chá de água fervente
- Temperar com mais 1 colher de chá de sal, juntar a carne e misturar delicadamente
- Tampar a panela e aumentar o fogo
- Abaixar o fogo quando começar a pressão e deixar cozinhar por 25 minutos. Enquanto isso, separar os demais ingredientes
- Desligar o fogo após 25 minutos
- Abrir a panela, adicionar as batatas, as cenouras e brócolis cortados e misture delicadamente. Tampar e voltar a panela ao fogo alto
- Assim que ela pegar pressão novamente, abaixar o fogo e deixe cozinhar por 5 minutos

**Você conhece.**  
“O Guia Alimentar Da População Brasileira”?

O guia preconiza a ingestão de “alimentos de verdade”, que se baseiam em sua maior parte e alimentos de origem vegetal, in natura e minimamente processado. Ou seja, nosso tradicional feijão, arroz, carne, legumes e saladas, com uma fruta de sobremesa é uma excelente opção de refeição. Também há indicação de preferirmos os alimentos da época e de nossa região.



# CONFIT DE TOMATE

# 34

## Ingredientes:

50 unidades de tomate cereja (500g)  
3 dentes alho cortado em lâminas (9g)  
3 folhas louro (6g)  
1 xícara de chá de azeite de oliva extra virgem (180ml)  
Ervas desidratadas (manjeriço, orégano e tomilho) a gosto  
Sal a gosto

## Modo de preparo:

- Adicionar todos os ingredientes em um refratário
- Assar em temperatura média por aproximadamente 40-60 minutos, mexendo a cada 20 minutos
- Servir

# 35

## FAROFA DE BANANA

## Ingredientes:

3 colheres de sopa de azeite de oliva (39ml)  
4 bananas da terra picadas em rodelas (600g)  
½ xícara de manteiga (100g)  
½ cebola picada (50g)  
2 xícaras de farinha de mandioca torrada (300g)  
Sal e pimenta a gosto

## Modo de preparo:

- Aquecer em uma frigideira o azeite de oliva e fritar as rodelas de banana
- Aquecer, em outra frigideira, a manteiga e refogar a cebola
- Adicionar a farinha de mandioca, sal e pimenta refogando por mais um minuto
- Desligar o fogo e incorporar a banana





# 36 LASANHA DE ABOBRINHA

## Ingredientes:

1 unidade abobrinha em fatias finas de aproximadamente 2mm (200g)  
200g de carne moída ou frango desfiado ou tofu amassado  
1 lata de molho de tomate natural (340g)  
½ xícara de alho-poró picado (50g)  
½ xícara cenoura ralada (40g)  
½ unidade cebola picada (50g)  
2 dentes de alho picado (6g)  
1 colher de sopa azeite de oliva extra virgem (13ml)  
Sal, pimenta-do-reino, cheiro verde

## Modo de preparo:

- Refogar em uma panela todos os ingredientes exceto a abobrinha
- Montar em um refratário uma camada de abobrinha fatiada e o molho, intercalando
- Assar por aproximadamente 15-20 minutos a 200°
- Servir

**DICA:** uma opção é acrescentar queijo sua preferência para intercalar com abobrinha e molho



# 37

## OMELETE COM ESPINAFRE



### Ingredientes:

2 ovos  
2 xícaras de chá de folhas de espinafre (60g)  
3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado (30g)  
1½ colher de sopa de manteiga (20g)  
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

### Modo de preparo:

- Destacar as folhas dos talos do espinafre
- Lavar as folhas sob água corrente e secar bem com papel toalha ou numa centrífuga de saladas
- Refogar o espinafre com 1 colher de manteiga e temperar com uma pitada de sal,
- Colocar o espinafre refogado numa peneira e apertar delicadamente as folhas para extrair o excesso de líquido, após reservar
- Bater os ovos com um garfo para misturar as claras com as gemas e temperar com sal e pimenta a gosto
- Aquecer uma frigideira, adicionar 1 colher (sopa) de manteiga e deixe derreter, fazendo um movimento circular com a frigideira para untar todo o fundo
- Colocar os ovos batidos e mexer com uma espátula de silicone, empurrando as beiradas para o centro da frigideira, por cerca de 1 minuto
- Colocar o espinafre refogado no centro da omelete e polvilhar com o parmesão ralado.
- Dobrar com auxílio de uma espátula as beiradas da omelete para o centro, cobrindo o recheio
- Dispor em um prato com o fundo voltado para cima

**DICA:** os talos do espinafre podem ser picados e congelados para usar em outras receitas posteriormente



## RISOTO DE FRANGO

# 38

### Ingredientes:

Frango picado em cubos (1kg)  
3 xícaras de arroz (600g)  
3 dentes de alho picado (9g)  
1 colher de chá de sal (6g)  
2 tomates picados sem pele e sem semente (200g)  
1 colher de sopa de cúrcuma (10g)  
Queijo parmesão (100g)  
Óleo de canola

### Modo de preparo:

- Em uma panela de pressão aquecer o óleo e dourar o peito de frango, como se fosse fritar
- Quando estiver dourado de um lado, virar para dourar o outro
- Acrescentar o alho, o tomate, a cúrcuma e o sal
- Adicionar água suficiente para cobrir o frango
- Tampar a panela e, após pegar pressão, o frango é cozido por aproximadamente 40 minutos
- Desligar o fogo, retirar a pressão, desfiar o frango e retornar ao caldo formado na panela
- Adicionar o arroz como frango e o caldo na panela
- Tampar novamente a panela e levar ao fogo
- Quando pegar pressão, contar 5 minutos desligar o fogo
- Após a saída dar pressão adicionar o queijo parmesão e o sal, se necessário

# 39

## TILÁPIA CROCANTE

### Ingredientes:

4 filés de tilápia (400g)  
Suco de 1 limão (20g)  
2 xícaras de chá de farinha de linhaça (200g)  
2 xícaras de chá de aveia em flocos finos (160g)  
1 unidade de iogurte desnatado (170g)  
Azeite, sal e pimenta a gosto

### Modo de preparo:

- Temperar os filés de tilápia com limão, sal e pimenta e deixar marinar
- Misturar a farinha de linhaça com a aveia em flocos e reservar
- Passar os filés no iogurte e depois na mistura da farinha de linhaça com a aveia em flocos. Untar a assadeira com azeite e colocar os filés
- Assar por 20 a 30 minutos ou até que fiquem dourados





## SALADA DE FRANGO AO MOLHO DE ABACATE

# 40

### Ingredientes:

#### Salada:

Peito de frango em cubos ou desfiado (400g)  
6 folhas de alface lavadas e picadas  
2 tomates maduros picados ou tomate cereja (200g)  
1/2 pepino picado (75g)  
1/2 cebola roxa picada (50g)  
Azeite, sal e pimenta para grelhar o frango

#### Molho de Abacate Cremoso:

1/2 abacate maduro ou 1 avocado (250g)  
1 unidade de iogurte natural (170g)  
Suco de 1 a 2 limões (30g)  
1 dente de alho (3g) – opcional  
Coentro ou salsa fresca a gosto  
Sal e pimenta-do-reino a gosto

### Modo de preparo:

- Temperar o frango com sal, pimenta e especiarias de sua preferência
- Grelhar em azeite quente até ficar dourado e cozido por dentro
- Reservar e deixe esfriar um pouco

#### Preparar o molho:

- Bater o abacate, o iogurte natural, o suco de limão, o alho, o coentro/salsa, o sal e a pimenta até obter um creme homogêneo e liso
- Montar em uma saladeira grande, misture a alface, o tomate, o pepino, a cebola e o frango
- Finalizar com o molho de abacate sobre a salada e misturar bem para envolver todos os ingredientes

**DICA:** variar os ingredientes da salada, no lugar de frango pode usar atum, sardinha, iscas de patinho ou ovos cozidos



# 41 TOMATE RECHEADO

## Ingredientes:

4 tomates (400g)  
1 e ½ unidade de ricota pequena (300g)  
1 colher de sopa de azeite de oliva (13ml)  
Queijo parmesão (20g)  
Pimenta-do-reino às gosto  
Salsinha picada a gosto

## Modo de preparo:

- Higienizar os tomates e retirar a tampa de cada um
- Retirar a polpa com uma colher
- Esfarelar a ricota com auxílio de garfo
- Misturar bem a ricota, azeite de oliva, salsinha e pimenta
- Recheiar os tomates com a mistura
- Cobrir com queijo parmesão
- Colocar em forma untada
- Despejar delicadamente um pouco de azeite de oliva sobre os tomates
- Assar em 190° por 30 minutos

**DICA:** Pode variar o recheio com frango, legumes, carne moída, etc.



# VEGETAIS ASSADOS

# 42

## Ingredientes:

1 unidade de cenoura picada (90g)  
1 unidade de abobrinha (200g)  
1 xícara de salsão picado (90g)  
1 batata doce em rodela (100g)  
1 unidade de berinjela (90g)  
3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (39ml)  
Sal, pimenta do reino, orégano e alecrim a gosto

## Modo de preparo:

- Adicionar todos os ingredientes em uma assadeira
- Assar por aproximadamente 30-40 minutos a 200° ou até dourar



# Creμες

## Do tratamento à prevenção

SERVIÇO DE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA DO HOSPITAL ERASTO GAERTNER





# 43 CREME DE ABÓBORA

## Ingredientes:

Abóbora cabotiá descascada (1 kg)  
2 xícaras de chá de inhame descascado e cozido (200g)  
½ cebola picada (50g)  
½ xícara chá de creme de leite fresco (120g)  
1 dente de alho (3g)  
1 colher de café de cúrcuma em pó (1g)  
1 colher de chá de gengibre ralado (2g)  
Alecrim a gosto  
1L de água  
Sal a gosto

## Modo de preparo:

- Cortar a abóbora em cubos
- Retirar as sementes e a casca
- Refogar a cebola e o alho
- Adicionar a abóbora, a batata, o gengibre e refogar
- Adicionar água e deixar ferver
- Deixar cozinhando por aproximadamente 20 minutos ou até os cubos ficarem amolecidos
- Bater todos os ingredientes no liquidificador (antes de bater retire o alecrim)
- Voltar para a panela e adicione o creme de leite
- Deixar ferver por 2 minutos
- Servir



# 44

## CREME DE ERVILHA

### Ingredientes:

1 e ½ xícara de chá de ervilha seca partida (300g)  
Água 1,5L  
2 unidades média de batata em cubos (280g)  
1 cebola cortada em cubos (100g)  
2 dentes de alho cortado em cubos (6g)  
1 peito de frango grande, cozido em pedaços (270g)  
2 colheres de sopa de azeite de oliva (26ml)  
Sal a gosto

### Modo de preparo:

- Adicionar em uma panela de pressão todos os ingredientes
- Cozinhar por 15 minutos após pegar pressão
- Bater com mixer ou liquidificador
- Se necessário ajustar o tempero



## CREME DE MILHO

# 45

### Ingredientes:

2 xícaras de milho verde (260g)  
1 colher de sopa de manteiga ou azeite (13g)  
½ cebola pequena picada (50g)  
1 dente de alho picado (3g) - opcional  
1 xícara de leite (240ml)  
1 colher de sopa de farinha de trigo (10g)  
Sal e pimenta-do-reino a gosto  
Cheiro-verde ou noz-moscada a gosto

### Modo de preparo:

- Bater o milho com o leite no liquidificador até obter um creme homogêneo, reservar
- Derreter a manteiga em uma panela e refogar a cebola e o alho até ficarem levemente transparentes
- Acrescentar a farinha e mexer por cerca de 1 minuto para cozinhar
- Adicionar o milho batido, mexendo constantemente para evitar grumos, e cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 5 a 10 minutos, até o creme engrossar
- Temperar com sal e pimenta e finalize com cheiro-verde ou noz-moscada
- Se desejar, acrescente creme de leite ou requeijão ao final para uma textura ainda mais cremosa
- Servir como acompanhamento de arroz e frango grelhado



# Molhos

## Do tratamento à prevenção

SERVIÇO DE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA DO HOSPITAL ERASTO GAERTNER





# 46

## MOLHO DE MOSTARDA E MARACUJÁ

### Ingredientes:

- ½ cebola roxa picada (50g)
- ½ xícara de chá de polpa de maracujá (100 ml)
- 2 colheres de sopa de mostarda (24g)
- 1 colher de sopa de mel (20g)
- 2 colheres de sopa de azeite extra virgem (26 ml)
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto (opcional)

### Modo de preparo:

- Refogar a cebola no azeite até ficar bem macia e levemente dourada
- Adicionar a polpa de maracujá
- Misturar a mostarda e mel
- Cozinhar por 2 a 3 minutos até reduzir levemente
- Acertar o sal e pimenta
- Servir junto com

**DICA:** utilizar em saladas, carnes grelhadas, frango e legumes assados



# 47

## MOLHO DE TOMATE COM CENOURA E BETERRABA

### Ingredientes:

1 ramo de tomilho (5g)  
5 tomates picados (500g)  
2 cenouras (150g)  
2 dentes de alho (6g)  
1 cebola grande (135g)  
2 colheres de sopa de azeite de oliva (26ml)  
1 colher de chá de sal (6g)  
1 xícara de cebolinha (30g)  
6 folhas de manjeriçã fresco (15g)  
1 colher de sopa de salsinha picada (5g)  
½ beterraba (40g)  
1 xícara de água 200 ml  
Louro a gosto

### Modo de preparo:

- Assar todos os ingredientes no forno por 30 minutos a 180°  
Bater no liquidificador após, com um fio de azeite.



# 48

## MOLHO PESTO

### Ingredientes:

1 xícara de chá de manjeriçã fresco (30g)  
1 dente de alho (3g)  
2 nozes (20g)  
2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado (20g)  
¼ xícara de chá de azeite de oliva (50 ml)  
Sal a gosto  
Pimenta a gosto

### Modo de preparo:

- Adicionar todos os ingredientes no liquidificador ou mixer
- Armazenar em pote de vidro esterilizado em geladeira



# Sobremesas

## Do tratamento à prevenção

SERVIÇO DE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA DO HOSPITAL ERASTO GAERTNER



ERASTO GAERTNER



# 49

## BOMBOM DE TÂMARA COM NOZES E COCO

### Ingredientes:

¾ de xícara de chá de castanha de caju ou do Brasil (90g)  
½ xícara de chá de nozes (50g)  
1 colher de sopa de linhaça (10g)  
10 de tâmaras sem caroço (100g)  
8 colheres de sopa de coco ralado gelado (25g)

### Modo de preparo:

- Levar no processador a castanha pulsando, para ficar em pedacinhos e não em forma de farinha
- Retirar do processador e reservar
- Levar ao processador as nozes com a linhaça e em seguida junte as tâmaras
- Acrescentar o coco ralado e pulse algumas vezes somente até incorporar
- Retirar do processador e forme bolinhas, apertando bem para agregar
- Passar os bombons nas castanhas moída, pressionando para a castanha aderir



## BOWL DE AÇAÍ

# 50

### Ingredientes:

1 unidade polpa de açai (100g) - de preferência sem adição de xarope, açúcar ou adoçante  
1 banana (65g)  
3 tâmaras sem caroço (30g)

### Modo de preparo:

- Bater todos os ingredientes em um liquidificador ou processador até ficar homogêneo
- Servir

**DICA:** Adicione frutas, granola caseira, aveia em flocos grossos, oleaginosas, nibs de cacau etc



# 51

## MOUSSE DE CHOCOLATE

### Ingredientes:

80 gramas de chocolate em pó, pode ser 50 ou 70% cacau  
3 ovos cozidos  
80ml de leite  
1 colher de sopa de mel  
Essência de baunilha a gosto (sugestão 1 colher de chá)

### Modo de preparo:

- Cozinhar os ovos
- Bater os ovos cozidos com demais ingredientes
- Bater as claras em neve com a batedeira e reservar
- Levar para gelar



## MOUSSE DE CHOCOLATE E ABACATE

# 52

### Ingredientes:

5 Colheres de sopa de abacate ou avocado picado (250g)  
3 Colheres de sopa de cacau em pó (30g)  
4 Quadrados de chocolate amargo (70%) derretidos (20g)  
3 Colheres de sopa de leite ou bebida vegetal (45ml)  
1 colher de café de extrato de baunilha (2,5ml)

### Modo de preparo:

- Em um processador ou liquidificador bater todos os ingredientes
- Levar a geladeira por 2h
- Servir



# MOUSSE DE MARACUJÁ

# 53

## Ingredientes:

Polpa de 1 maracujá (100g)  
1 unidade de iogurte natural (170g)  
3 colheres de sopa de leite em pó (30g)

## Modo de preparo:

- Misturar bem todos os ingredientes. Levar a geladeira por 3 horas. Servir
- Dica: caso queira, pode servir como picolé, após misturar basta colocar em forminhas e levar ao freezer por 3 horas ou até congelar

# 54

## TRUFA DE CACAU

## Ingredientes:

10 tâmaras sem caroço (100g)  
1 colher de sopa de cacau 100% ou 70% (10g)  
1 colher de sobremesa de óleo de coco (10ml)  
Flor de sal ou sal marinho (opcional)

## Modo de preparo:

- Deixar as tâmaras de molho em água quente por 10 minutos e depois secar bem
- Bater no liquidificador com o cacau e o óleo de coco, até ficar uma pasta homogênea
- Resfriar e posterior enrolar em formato de bolinhas e passe no cacau em pó
- Se preferir adicione amendoim ou castanha triturados dentro para mais crocância



# 55

## TRUFA DE CHOCOLATE AMARGO

### Ingredientes:

- ¾ de xícara de chá de cacau em pó (70g)
- ¾ de xícara de chá de leite em pó (70g)
- ¼ de leite líquido (70 ml)

### Modo de preparo:

- Misturar todos os ingredientes até formar uma massa
- Levar a geladeira por 2 horas
- Modelar as bolinhas
- Polvilhar com uma das opções: cacau, leite em pó, nozes ou castanhas moídas



# 56

## SORVETE DE BANANA COM MORANGO

### Ingredientes:

- 2 unidades de banana nanica (140g)
- 1 xícara de chá de morangos picados (80g)
- 1 colher de leite em pó (10g)

### Modo de preparo:

- Congelar as frutas higienizadas, sendo o morango picado e a banana sem casca
- Tirar do congelador e deixar 5 minutos em temperatura ambiente
- Bater os ingredientes em processador ou liquidificar até se tornar um creme
- Levar ao congelador por 1 a 2 horas após bater para ficar mais firme (opcional)
- Servir

**DICA:** Se adicionar leite ou iogurte natural à preparação terá um smothie cremoso. Outra ideia, tanto para sorvete quanto para smothie é manter a base de banana e usar outras frutas como manga congelada, polpa de maracujá, frutas vermelhas congeladas, 2 colheres de sopa de pasta de amendoim, 6 colheres de sopa de leite de coco com 1 colher de sopa de coco ralado, entre outras.



# SMOTHIE DE MANGA E MARACUJÁ

# 57

## Ingredientes:

1 manga picada e congelada  
2 unidades de iogurtes natural sem sabor (340g)  
½ polpa de maracujá (50g)  
1 colher de sobremesa de chia (5g)

## Modo de preparo:

Adicionar no liquidificador o iogurte natural, manga e a polpa de maracujá  
Bater até formar o smoothie  
Após desligar o liquidificador adicionar a chia  
Se preferir pode adicionar leite em pó e adoçar com mel

# 58 PICOLÉ DE ABACAXI

## Ingredientes:

2 fatias grossas de abacaxi (275g)  
1 pedaço pequeno de gengibre (aproximadamente 2 cm)  
10 folhas de hortelã (3g)  
250 ml de água

## Modo de preparo:

- Bater bem todos os ingredientes no liquidificador
- Colocar em formas de picolé
- Levar ao congelador por aproximadamente 4 horas

**DICA:** use um abacaxi bem maduro para ter um sabor mais doce



## Curiosidade

Picolé, sorvete, smoothie e vitaminas de frutas podem ajudar em alguns sintomas presentes durante o tratamento oncológico, como as náuseas, sabor metálico e xerostomia (boca seca)

# 59

## PICOLÉ DE GENGIBRE

### Ingredientes:

2 colheres de sopa de suco diet de limão (24g)  
1 pedaço médio de gengibre (35g)  
2 unidades média e maçã (300g)  
4 unidades de sachê de chá de hortelã (6g)  
2 xícaras de chá de açúcar refinado (360g)  
1 litro de água

### Modo de preparo:

- Descartar a maçã e o gengibre
- Ferver todos os ingredientes juntos em uma panela
- Após ferver, retirar os sachês de chá e os gengibres cortados em pedaços
- Bater o restante no liquidificador e peneirar
- Porcionar em forminhas e congelar

### Curiosidade

O gengibre é um aliado para minimizar o sintoma de náuseas. Essa receita específica é amplamente utilizada em nossa instituição e vemos na prática seu benefício

# 60

## PICOLÉ DE MANGA E MORANGO

### Ingredientes:

1 xícara de manga descascada e picada (150g)  
1 xícara de leite em pó (100g)  
1 colher de chá de gengibre ralado (2g)  
½ banana (30g) ou ½ xícara de uva passa branca ou preta (75g)  
1 colher de sopa de suco de limão  
4 morangos frescos picados (60g)

### Modo de preparo:

- Bater todos os ingredientes no liquidificador, exceto os morangos
- Distribuir os morangos nas formas para picolés e preencher com a mistura liquidificada
- Colocar os palitos e leve ao freezer por 3 horas



# Receitas

# para Replicar!

Ao procurar receitas opte por informações de confiança, de quem defende “comida de verdade” e que tenha também a prática.

Sugerimos o site:

[panelinha.com.br](http://panelinha.com.br)

Instagram:

[@comidinhasdadiana](https://www.instagram.com/comidinhasdadiana)

### **Contribua com nossas receitas!**

Caso tenha alguma receita com “comida de verdade” e queira compartilhar conosco envie para:

[nutricao@erastogaertner.com.br](mailto:nutricao@erastogaertner.com.br)

Além da receita não se esqueça de deixar o nome completo e contato!



ERASTO GAERTNER

