

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 - 1 2º 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 e 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 Hipoprotéica 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. Livia 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
Glauca 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 reconstruíram 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-morbidades 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 parabeno 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 Afiada 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 hábito 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 "mão 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 início 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 escolhermos 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, lingüiça 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.



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 400 kcal 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 incluíssem 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. Confeção 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.

Refogar. 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
Manjerição	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 maço 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 niveladas (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



MODO DE PREPARO

Espaguete: cozinhá-lo em água com 1 colher de sopa 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 moído sobre a massa. Servir.

Sanitizar o manjericão
(ver informações na página 13).

Para 2 pessoas

	QUANTIDADE
Energia (kcal)	424
Proteína (g)	11
Lípidos (g)	15
Sódio (mg)	411
Potássio (mg)	423
Fôforo (mg)	109

Consulte o nutricionista sobre a receita

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
- ¼ 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 curi
- 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

Para 2 pessoas

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 rodela e 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.

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

Calorimetria: 415 kcal (1736 kJ)

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 niveladas (2g) de sal
- 1 colher de café nivelada 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



MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

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.

Batatar: 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 aparente. Pincelar estas bordas com creme de leite e levar ao forno pré-aquecido para gratinar.

	QUANTIDADE
Energia (kcal)	400
Proteína (g)	17
Lípidos (g)	23
Sódio (mg)	442
Potássio (mg)	461
Fósforo (mg)	225

Condição nutricional por porção (pessoa)

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 niveladas (2g) de sal
- 1 ramo pequeno de alecrim
- ¼ 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 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 (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 moído por cima e servir.

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

Consideração nutricional (porção inteira)

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 manjeriço
- 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 a 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, dourar 1 dente de alho no azeite e depois acrescentar os legumes, a pimenta, 1 colher de café de sal, a carne moída, o cheiro verde picado, o tomilho e as folhas de manjeriço. Refogar, porém sem deixar cozinhar. Reservar. Cortar a batata sem casca em pedaços médios e cozinhar até ficar macia.

Amassar as batatas, acrescentar 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
Lipídeos (g)	25
Sódio (mg)	427
Potássio (mg)	475
Fósforo (mg)	234

Consumo energético por porção (100g)

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 açafrão
- 1 colher de sopa de coentro picado
- 1 colher de café de páprica
- 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 pedacinhos grandes. Em uma panela dourar a cebola em rodela no azeite e acrescentar os legumes cortados, a pimenta, 1 colher de café de sal, a salsa e o coentro, a páprica e o açafrão. Acrescentar a soja hidratada. Refogar até que os legumes estejam macios. Reservar.

Cuscuz: 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 de água apenas para aumentar o volume, mantendo o aspecto de farofa.

Formar 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)	13
Lípidos (g)	20
Sódio (mg)	404
Potássio (mg)	624
Fôsforo (mg)	100

Consórcio Nacional Sementes Vegetais

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 manjeriço
- 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 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 de sal, acrescentar o espinafre picado (folhas e talos) e refogá-lo até que esteja murcho; acrescentar a ricota triturada, misturando bem.

Recheiar a massa com a mistura de espinafre e ricota, enrolando-a. Reservar.

Molho: em outra panela, dourar 1 alho em 1 colher de sopa de azeite, colocar o tomate sem casca, os pimentões, 1 colher de café de sal, o manjeriço picado e a de 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 manjeriço:
(ver informações na página 13).

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

Composição nutricional por porção

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 pimenta vermelha
- ½ unidade pequena pimenta amarela
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de café de orégano
- 1 colher de café nivelada de pimenta branca
- 1 dente grande de alho picado
- 1 colher de sopa cheia de creme de leite
- 2 fatias pequenas (40g) de queijo minas



MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Recheio: cortar os pimentões em rodajas, a cebola e o tomate (com casca) em 8 pedacos e a berinjela em pedacos 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.

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

	QUANTIDADE
Energia (kcal)	302
Proteína (g)	12
Lípidos (g)	16
Sódio (mg)	409
Potássio (mg)	781
Fósforo (mg)	203

Composição nutricional (porção/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 niveladas (2g) de sal
- 3 colheres de sopa cheias de cebola picada
- 1 colher de sopa de estragão
- 1 colher de sopa de manjeriço
- 3 talos pequenos de aipo
- 1 colher de café nivelada de páprica
- 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 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.

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 pedacinhos 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 manjeriço 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, 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
Lípideos (g)	14
Sódio (mg)	514
Potássio (mg)	525
Fôstoro (mg)	227

Composição Nutricional (porção: 100g)

Talharim tropical com molho branco



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
- 1 dente 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



MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Talharim: cozinhe-lo em água com 1 colher sopa de óleo e 1 colher de café de sal. Cozinhar a vagem inteira, mantendo-a consistente. Depois de cozida, cortar em pedacos pequenos. Descascar a cenoura e ralar; pitar o pimentão. Reservar. Debulhar o milho e cozinhe-lo 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 vagem, 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
Lípidos (g)	20
Sódio (mg)	552
Potássio (mg)	523
Fóforo (mg)	262

Conservação: 10 dias em geladeira (pesos)

Cozido de inverno com clara cozida



INGREDIENTES

- 1 unidade grande de cenoura
- ¼ unidade grande de aipo
- 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

Para 2 pessoas

Cortar a cenoura e o aipo em cubos pequenos. Picar o tomate sem casca e sem semente. Cozinhar a cenoura, o aipo 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 tostar. Reservar. Em outra frigideira untada com óleo cozinhar as laras, mexendo bem.

Molho: dourar 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 a este molho, todos os vegetais cozidos e misturar bem.

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

Lavar o forno para aquecer por aproximadamente 20 minutos.

Servir com arroz.

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

Composição Nutricional (porção/pessoa)

Tomate e berinjela recheados com queijo minas



INGREDIENTES

- 3 unidades pequenas de berinjela
- 4 unidades grandes de tomate
- 1 e 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 grandes de alho picado
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- 1 colher de sopa de alicurim desidratado
- 1 colher de sopa cheia de uva-passa branca
- 1 colher de café de orégano
- 1 colher de sopa de manjeriço
- 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 pedacinhos 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 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 1/2 da cebola em 1 colher de sopa de azeite. Acrescentar o tomate picado, 1 colher de café de sal, o manjeriço e a pimenta. Deixar cozinhar até formar um molho. Acrescentar as polpas e deixar cozinhar. Juntar a este molho o arroz, o queijo minas picadinho e a uva. Recheiar 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 arrumados em um pirex. Assar em forno médio pré-aquecido até que os legumes estejam cozidos. Decorar com folhas de manjeriço e servir.

* Para reduzir o teor de potássio desta receita, retirar a uva-passa.

	QUANTIDADE
Energia (kcal)	644
Proteína (g)	18
Lípidos (g)	23
Sódio (mg)	509
Potássio (mg)	1204
Fôforo (mg)	187

Condições: 1 xícara (200ml) de arroz cozido

Souflê 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. Untar uma travessa e despejar esta mistura.

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

Servir com uma porção de arroz

(segundo modo de preparo indicado na página 14).

(foto: freemove/istock)

	QUANTIDADE
Energia (kcal)	270
Proteína (g)	14
Lípidos (g)	12
Sódio (mg)	600
Potássio (mg)	800
Fôsforo (mg)	137

Consideração nutricional (aproximada)

Macarrão parafuso com legumes e frango



INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá cheias de macarrão parafuso 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
- 3 dentes grandes de alho picado
- 4 colheres de sopa de cebola
- 4 colheres de sobremesa de azeite
- 2 colheres chá 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 ½ limão pequeno



MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Macarrão: cozinhar a massa 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: cozinhar as flores de brócolis por 4-5 minutos em água fervente e despejar a água após o cozimento; reserve. Descascar a cenoura, ralá-la em ralo grosso e reservar.

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: juntar o macarrão cozido ao frango refogado e acrescentar o tomate picado (com casca), a salsa e as ervas finas; misture bem. Sirva quente.

Sanitizar a salsa.
(Ver informações na página 13)

	QUANTIDADE
Energia (Kcal)	329
Proteína (g)	16
Lípidos (g)	12
Sódio (mg)	421
Potássio (mg)	639
Fósforo (mg)	190

Conceito nutricional (porção: 1 pessoa)

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 vagam manjeira
- 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



* Para reduzir o teor de potássio de sua receita, siga os procedimentos de receitas na pag. 11 para a cenoura e o chuchu.

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 vagam cortados em cubinhos. Acrescentar estes legumes cozidos e a salsa ao frango refogado.

Crema de milho: debulhar e cozinhar o milho; em seguida liquidificar 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
Lípideos (g)	14
Sódio (mg)	465
Potássio (mg)	1005
Fóforo (mg)	301

(conceito nutricional por porção)

Bolinho de legumes com queijo minas acompanhado de arroz de 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
- ½ unidade grande de cenoura
- 1 pedaço médio de abóbora japonesa
- 3 colheres de sopa de azeite
- ½ xícara de chá de arroz
- 2 xícaras de chá de brócolis americano (só as flores)
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- 3 fatias pequenas (60g) de queijo minas

MODO DE PREPARO

Legumes: descascar 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, escomar 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, ½ colher de café de sal em ½ colher de sopa

de azeite. Acrescentar a ½ do pão francês ralado e ½ 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, ½ colher de café de sal em ½ colher de sopa de azeite. Acrescentar a ½ do pão francês ralado e ½ do queijo ralado. Misturar bem e preparar com esta mistura os bolinhos de abóbora. Finalizar o preparo dos bolinhos, fritando 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 a água do brócolis. Misturar as flores do brócolis com o arroz.

Servir os bolinhos com o arroz de brócolis.

Para 2 pessoas

	QUANTIDADE
Energia (Kcal)	436
Proteína (g)	12
Lípidos (g)	19
Sódio (mg)	492
Potássio (mg)	406
Fôsforo (mg)	429

CONCEIÇÃO NA KUNIAZOWSKI SPED

Espagete primavera com molho branco



INGREDIENTES

- ½ pacote de 250g de massa de espagete
- 1 unidade pequena de brócolis americano
- ½ unidade média de couve-flor
- 2 unidades grandes de cenoura
- 1 unidade pequena de pimentão vermelho em rodela
- ½ unidade média de pimentão verde em rodela
- ½ unidade média de cebola em rodela
- 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 manjeriço
- 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

Espagete: cozinhar a massa em água com 1 colher sopa de azeite e 1 ramo de manjeriço. 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. Acrescentar 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 rodela e cozinhar levemente. Acrescentar 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. Acrescentar 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
Lípidos (g)	17
Sódio (mg)	550
Potássio (mg)	653
Fósforo (mg)	268

Consumo nutricional (porção pessoal)

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 manjeriço
- 1 colher de café de ervas finas desidratadas
- 1 colher de sopa de salsa fresca
- 2 folhas de louro
- 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 de 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 fatiado 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 manjeriço.

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

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

Consideração nutricional (porção inteira)

Virado de couve com arroz e frango



INGREDIENTES

- 1 molho de couve manteiga
- 3/4 xícara de chá de arroz
- 4 dentes grandes de alho picado picado
- 3 colheres de sopa de óleo
- 1/2 unidade média de cebola em rodelas
- 3/4 de xícara de chá de farinha de milho
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- 1 filé médio (90g) de peito de frango
- Suco de 1/2 limão pequeno
- 1/4 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.

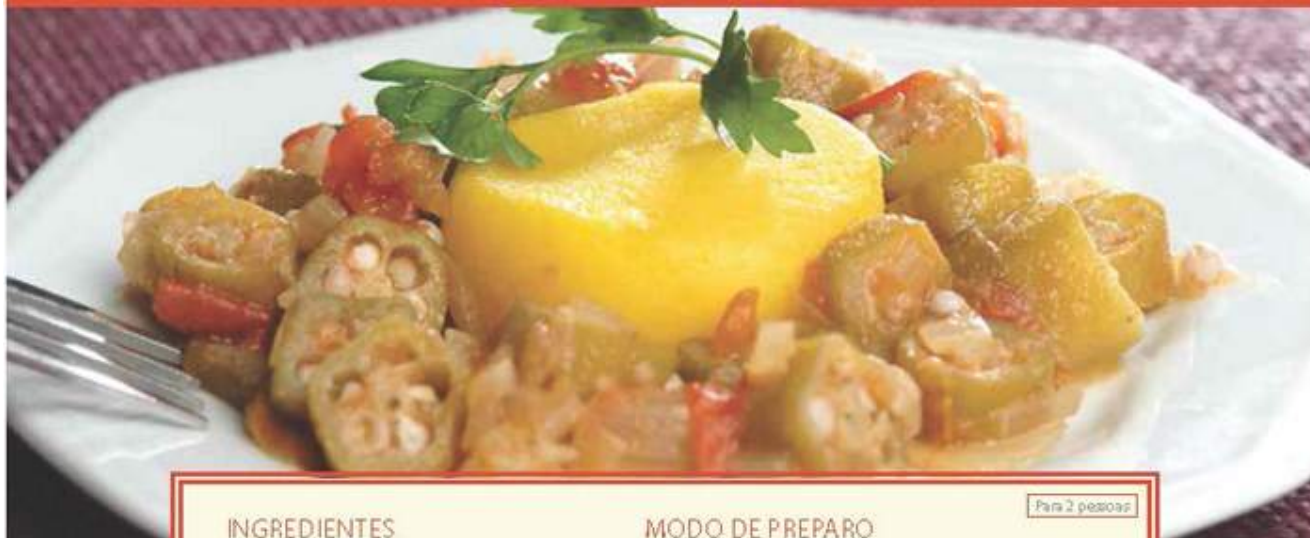
Lavar o frango e temperar com 1 dente de alho, a pimenta branca e o limão. Refogar o frango em 1 colher de sopa de óleo. Destilar o frango e misturá-lo com a farofa de couve. Servir em uma travessa com o arroz.



	QUANTIDADE
Energia (kcal)	520
Proteína (g)	18
Lípidios (g)	19
Sódio (mg)	445
Potássio (mg)	464
Fóforo (mg)	110

Conceição Nutricional / Louro / Brasil

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 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

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 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.

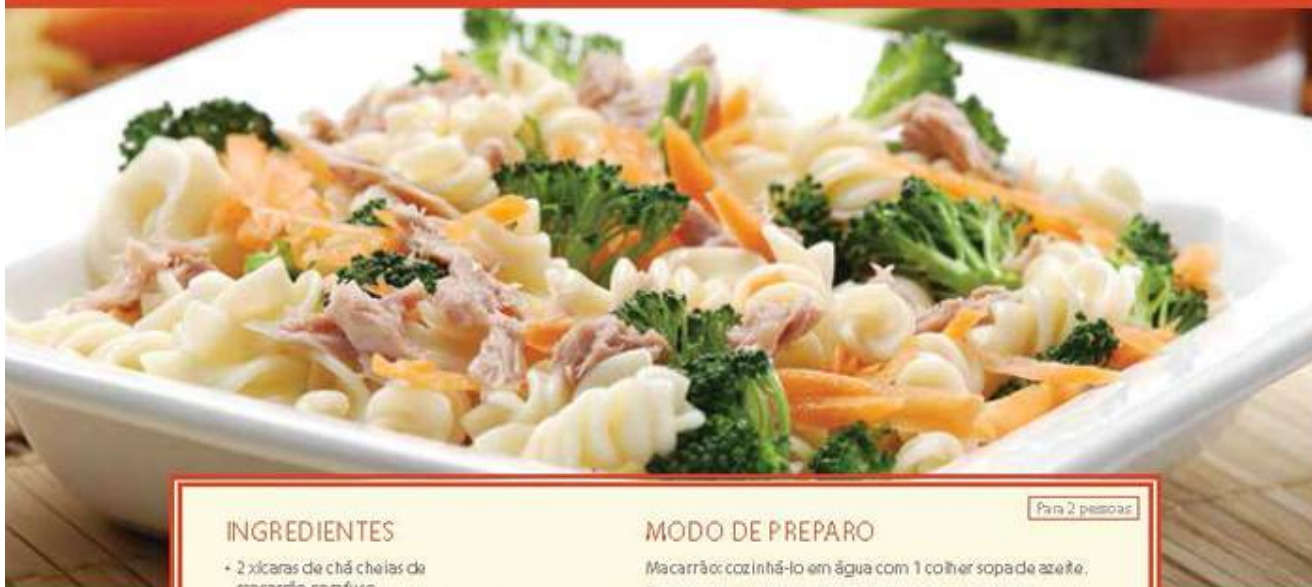
* Para reduzir o teor de potássio de sua receita, seguir os procedimentos descritos na pag. 11 para a batata baroa (mandioquinha) e o quiabo.



	QUANTIDADE
Energia (kcal)	354
Proteína (g)	14
Lipídeos (g)	16
Sódio (mg)	444
Potássio (mg)	1027
Fósforo (mg)	258

Correspondência nutricional (porção: 1 pessoa)

Salada de macarrão com atum em óleo



INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá cheias de macarrão para-fuso
- 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 desidratadas
- 2 colheres de café cheias de salsa fresca
- 1 colher de café nivelada de pimenta branca
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- ½ lata drenada de 130g (70g) de atum em óleo



MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Macarrão: cozinhá-lo em água com 1 colher sopa de azeite. Descascar a cenoura, lavar em ralo grosso e reservar. Cozinhar as flores de brócolis por 4-5 minutos em água fervente de 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 a estes legumes refogados ao macarrão. Acrescentar 2 colheres de sopa de azeite, 1 colher de café de sal, o atum desfiado e as ervas finas. Misturar bem e enfeitar com a salsa. Colocar na geladeira até o momento de servir.

Sanitizar a salsa
(ver informações na página 13)

	QUANTIDADE
Energia (kcal)	226
Proteína (g)	16
Lipídeos (g)	13
Sódio (mg)	527
Potássio (mg)	621
Fósforo (mg)	166

Consideração nutricional (porção: 1 pessoa)

Cozido de vegetais e carne



INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de aipim (mandioca)
- 1 unidade pequena de batata inglesa
- 1 unidade pequena de batata doce
- 1 unidade pequena de mandiocinha 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 grandes de alho
- 2 colheres de sopa de coentro
- 1 unidade pequena de chuchu
- 2 unidades médias de maxixe
- 1 e 1/2 unidades pequenas de abobrinha
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- 1/2 colher de café de pimenta branca
- 1 pedaço pequeno (80g) de músculo bovino
- 1 colher de sopa de óleo



MODO DE PREPARO

Cortar a cenoura, a abóbora, o quiabo, o chuchu, o maxixe, a abobrinha, o aipim (mandioca) e as 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 aipim para cozinhar junto. Quando o aipim começar a ficar macio, acrescentar a cenoura, a abóbora, batata, 1 colher de café de sal, 1/2 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 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 de esta receita, seguir o procedimento descrito na pag. 11 para todos os legumes desta preparação.

Para 2 pessoas

	QUANTIDADE
Energia (kcal)	566
Proteína (g)	19
Lípidos (g)	11
Sódio (mg)	445
Potássio (mg)	2341
Fôforo (mg)	289

Composição nutricional (porção: 1 pessoa)

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



INGREDIENTES

- 3/4 de xícara de chá de arroz parboilizado
- 1/2 de xícara de chá de lentilha
- 4 dentes grandes de alho picado
- 1/2 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 com 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. Forrar 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)	474
Proteína (g)	18
Lípidos (g)	12
Sódio (mg)	401
Potássio (mg)	830
Fibra (mg)	254

(análise nutricional por porção)

Abóbora moranga recheada com camarão



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 picado
- ½ unidade média de cebola picada
- 1 unidade pequena de tomate
- 1 colher de sopa cheia de coentro
- 7 colheres de sopa (150g) de camarão limpo sem casca
- 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 ½ 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. Pinçar a abóbora com 3 colheres de óleo e cozinhá-la por 40 minutos em forno convencional 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.

Recheio: temperar os camarões com ½ 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 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. Recheiar a abóbora moranga e servir.

Para 2 pessoas

	QUANTIDADE
Energia (Kcal)	413
Proteína (g)	18
Lipídeos (g)	23
Sódio (mg)	627
Potássio (mg)	354
Fôsforo (mg)	338

Conteúdo nutricional por porção (100g)

Polenta com quiabo e frango



INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá niveladas 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 niveladas (2g) de sal
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de café nivelada de 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

Recheio: 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 pedacinhos 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 de água. Mexer bem até que esteja cozido e alcance a consistência de purê. Colocar esta polenta em travessa, deixando um espaço no centro para recheio. Servir quente.



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

Composição nutricional (porção: 100g)

Sopa de lentilha com proteína de soja texturizada



INGREDIENTES

- 1/2 xícara de chá de lentilha
- 1 molho de couve manteiga
- 2 e 1/2 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
- 1/2 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 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 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 teor de potássio de sua receita, seguir os procedimentos descritos na pag. 11 para a lentilha e cenoura.

	QUANTIDADE
Energia (kcal)	206
Proteína (g)	22
Lípidios (g)	9
Sódio (mg)	557
Potássio (mg)	642
Fósforo (mg)	222

Conexão Nutricional (porção/pessoa)

Inhame a dorê com legumes e ricota ao forno



Para 2 pessoas

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 nivelada 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 de orégano
- 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 rodajas. Colocar todos em um refratário. Misturar 1 colher de café de sal a 3 colheres

de sopa de azeite junto com ½ colher de café de pimenta branca, 2 colheres de chá de salsa desidratada, o orégano, o tomilho e o alecrim. Acrescentar essa mistura aos legumes e misturar. Acrescentar também a uva passa e a ricota moída. 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 rodajas e pincelar cada uma com o azeite temperado.

Grelhar 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. Retirar a uva passa da preparação.

	QUANTIDADE
Energia (kcal)	761
Proteína (g)	17
Lípideos (g)	36
Sódio (mg)	535
Potássio (mg)	2289
Fóforo (mg)	334

Condição: INGLORIAL (dieta) - 100g

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
- ½ colher de café de pimenta branca
- 1 colher de sopa de cheiro verde picado
- ½ colher de café de cominho
- 2 colheres de chá cheias de manteiga sem sal
- Suco de ½ 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 ½ 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. Forrar uma travessa com este purê.

Recheio: lavar o frango e temperar com suco de limão, pimenta e 1 dente de alho. Dourar a cebola e o 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
Lípideos (g)	8
Sódio (mg)	427
Potássio (mg)	426
Fôforo (mg)	124

Consideração nutricional (porção por pessoa)

Risoto de frango com pimentões coloridos



INGREDIENTES

- ½ xícara de chá 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 de chá de casca de castanha de caju sem sal moída
- 1 colher de sopa de cheiro verde picado
- 1 colher de café nivelada de cominho 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, pimenta 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
Lipídeos (g)	11
Sódio (mg)	600
Potássio (mg)	228
Fósforo (mg)	207

composição nutricional por porção

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 manjeriço
- 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: cozinhe-a 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 ½ 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 manjeriço picado e ½ 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 manjeriço
(ver informações na página 13).

	QUANTIDADE
Energia (Kcal)	317
Proteína (g)	10
Lípidos (g)	10
Sódio (mg)	406
Potássio (mg)	66
Fôsforo (mg)	124

Composição nutricional (porção/por pessoa)

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 cetoadálogos 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 manjeriço fresco
- 2 colheres de sopa de azeite



MODO DE PREPARO

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; acrescentar o espinafre, refogando até que ele murche; acrescentar o creme de leite, o manjeriço 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 cortado em cubinhos sobre a massa e servir.

Sanitizar o manjeriço
(ver informações na página 13).

Para 2 pessoas

	QUANTIDADE
Energia (Kcal)	266
Proteína (g)	8
Lípidos (g)	11
Sódio (mg)	404
Potássio (mg)	402
Fôforo (mg)	34

Consumo médio por pessoa

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 chá de farinha de trigo
- 1 colher de chá cheia 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: cozinhe-o 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, de preferência no vapor. Reservar. Cortar o alho-poró em rodéis 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. Amassar bem até formar uma massa consistente. Formar uma travessa com essa massa.

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

QUANTIDADE	
Energia (kcal)	204
Proteína (g)	4
Lípídeos (g)	7
Sódio (mg)	59,5
Potássio (mg)	450
Fôsforo (mg)	88

Consideração nutricional (aproximada)

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 niveladas (2g) de sal
- ½ 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

MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

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.

Batata: cortar a batata sem casca em pedaços médios e cozinhar em água até que fique macia. Amassar 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 da batata aparente. Pincelar estas bordas com creme de leite e levar ao forno pré-aquecido para gratinar.



QUANTIDADE

Energia (Kcal)	347
Proteína (g)	6
Lípidios (g)	22
Sódio (mg)	417
Potássio (mg)	341
Fósforo (mg)	125

Condições nutricionais (aproximadas)

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: cozinhe-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 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
(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. Servir.

QUANTIDADE	
Energia (kcal)	274
Proteína (g)	8
Lípidos (g)	11
Sódio (mg)	406
Potássio (mg)	470
Fósforo (mg)	32

Consumo nutricional por porção

Escondidinho de batata com legumes



Para 2 pessoas

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 cheias de manteiga sem sal
- 1 colher de sopa cheia de manjerico
- 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

MODO DE PREPARO

Cortar a berinjela em tirinhas finas e islar 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 manjerico. Refogar, porém sem deixar cozinhar. Reservar.

Cortar a batata sem casca em pedacinhos 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
Lipídeos (g)	22
Sódio (mg)	402
Potássio (mg)	254
Fóforo (mg)	153

Consumo nutricional por porção (100g)

Cuscuz de milho com legumes



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 picado
- 2 colheres de café niveladas (2 g) de sal
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa cheias de manteiga sem sal
- ½ colher de café de pimenta preta
- 1 colher de café de agafão
- 1 colher de sopa de coentro picado
- 1 colher de café de páprica
- 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 rodais no azeite e acrescentar os legumes cortados, a pimenta, 1 colher de café sal, a salsa e o coentro, a páprica e o agafão. Refogar até que os legumes estejam macios. Reservar.

Cuscuz 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 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 refogados. Servir quente.

Sanitizar a salsa e o coentro.

(ver informações na página 18)

QUANTIDADES	
Energia (kcal)	542
Proteína (g)	10
Lípidos (g)	20
Sódio (mg)	442
Potássio (mg)	624
Fôsforo (mg)	99

(concentração nutricional por porção)

Canelone de espinafre com creme de leite e molho de tomate



INGREDIENTES

- 3 fatias de massa de canelone
- 1 maço 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 manjeriço
- 1/2 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: cozinhe-lo em água. Picar as folhas e talos do espinafre.

Recheio: em uma panela dourar 1 dente de alho e a cebola em 1 colher de sopa óleo com 1 colher de café de sal; acrescentar o espinafre picado. Refogar até que esteja muito moído; acrescentar o creme de leite, misturando bem. Rechear a massa com a mistura, enrolando-a. Reservar.

Molho: em uma panela, dourar 1 dente de alho em 1 colher de sopa de azeite, colocar o tomate sem casca, os pimentões, 1 colher de café de sal, o manjeriço 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 com o manjeriço.
(ver informações na página 13)

	QUANTIDADE
Energia (Kcal)	295
Proteína (g)	9
Lipídeos (g)	11
Sódio (mg)	406
Potássio (mg)	761
Fóforo (mg)	124

(conforme informações nutricionais)

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
- ½ unidade pequena pimentão vermelho
- ½ unidade pequena pimentão amarelo
- 2 colheres de café niveladas (2 g) de sal
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de café de orégano
- 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

Recheio: cortar os pimentões em rodéias, 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 de café de sal, ½ colher de café de 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 orégano. 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.

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



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

Condição nutricional por porção

Risoto de ervilhas



Para 2 pessoas

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de chá de arroz
- 10 unidades de ervilha em vagem
- 4 colheres de sopa rasa de ervilha fresca
- 1/2 unidade pequena de pimentão vermelho
- 3 unidades pequenas de tomate
- 2 dentes grandes de alho picado
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- 3 colheres de sopa de cebola picada
- 1 colher de sopa de estragão
- 1 colher de sopa de manjerição
- 3 talos pequenos de aipo
- 1 colher de café de páprica
- 2 colheres de sopa de óleo

MODO DE PREPARO

Arroz: lavar o arroz e deixar escorrer. Dourar 1 dente de alho e 1 e 1/2 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 aipo

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

Molho: em uma panela, dourar 1 dente de alho e 1 e 1/2 colher de sopa de cebola em 1 colher de sopa de óleo; colocar o tomate sem casca, o estragão e o manjerição picados e 1 colher de café de sal. Refogar até que forme um molho. Deixar esfriar e liquidificar.

Lavar o molho liquidificado novamente ao fogo e acrescentar o arroz 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

	QUANTIDADE
Energia (kcal)	290
Proteína (g)	7
Lípido (g)	8
Sódio (mg)	409
Potássio (mg)	405
Férebro (mg)	137

(conversão Nutricional: 100g/100g)

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: lavar a massa e cozinhá-la em água com 1 colher de sopa de óleo e 1 colher de café de sal.

Cozinhar a vagem inteira, mantendo-a consistente. Depois de cozida, cortar em pedaços pequenos.

Descascar a cenoura e ralar; picar o pimentão. Reservar. Debulhar o milho e cozinhá-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

	QUANTIDADE
Energia (kcal)	248
Proteína (g)	7
Lípidios (g)	9
Sódio (mg)	404
Potássio (mg)	445
Fósforo (mg)	92

Consulte o nutricionista (se necessário)

Cozido de inverno com arroz



INGREDIENTES

- 1 unidade grande de cenoura
- 1/4 unidade grande de aipo
- 2 xícaras de chá 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 de leite de manteiga sem sal
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- 1/2 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 chá de arroz
- 1 colher de sopa de azeite



MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

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

Misturar 1/2 colher de café de sal com a aveia e colocá-la em frigideira, levemente untada com óleo, para tostar. Reservar.

Molho: dourar 1 dente de alho e 2 colheres de sopa de cebola em 1/2 colher de sopa de óleo; acrescentar, 1 colher de café de sal e 1/2 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 1/2 colher de café de sal. Refogar.

Acrescentar água para cozinhar.

	QUANTIDADE
Energia (kcal)	450
Proteína (g)	16
Lípidos (g)	17
Sódio (mg)	165
Potássio (mg)	692
Fósforo (mg)	296

Consumo médio por pessoa (porção)

Tomate e berinjela recheados



Para 2 pessoas

INGREDIENTES

- 3 unidades pequenas de berinjela
- 4 unidades grandes de tomate
- 1e 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 grandes de alho picado
- 2 colheres de café nivelados (2g) de sal
- 1 colher de sopa de alecrim desidratado
- 1 colher de sopa cheia de uva passa branca
- 1 colher de café de orégano
- 1 colher de sopa de manjericao
- 1 colher de café de tomilho desidratado

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.

Recheio: arroz - lavar e escorer o arroz; refogá-lo em uma panela com 1 dente de alho e 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 1/2 da cebola em 1 colher de sopa de azeite. Acrescentar o tomate picado, 1 colher de café de sal, o manjericao 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. Recheiar 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 pilax. Assar em forno médio pré-aquecido até que os legumes estejam cozidos. Decorar com folhas de manjericao e servir.

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

QUANTIDADE	
Energia (kcal)	592
Proteína (g)	10
Lípido (g)	18
Sódio (mg)	502
Potássio (mg)	1582
Fibra (mg)	525

Consumo nutricional por porção

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
- 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 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 o óleo para tostar os discos.

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

Servir com a porção de arroz.

(segundo modo de preparo indicado na página 14)

	QUANTIDADE
Energia (kcal)	220
Proteína (g)	7
Lipídeos (g)	9
Sódio (mg)	40,2
Potássio (mg)	80,2
Fósforo (mg)	15,5

Consulte o nutricionista (anexo 1 - Anexo 1)

Macarrão para fusão com legumes



INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá cheias macarrão para fusão cozido
- 2 xícaras de chá cheias de brócolis americano (pó 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 cebola
- 4 colheres de sobremesa de azeite
- 2 colheres de chá cheias de ervas finas desidratadas
- 2 colheres de café cheias salsa fresca
- 1 colher de chá nivelada de pimenta branca
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal



MODO DE PREPARO

Macarrão: cozinhe-lo em água com 1 colher sopa de azeite e 1 colher de café de sal; despreze a água após cozimento e reserve.

Brócolis e Cenoura: cozinhe as flores de brócolis por 4-5 minutos em água fervente e despreze a água após o cozimento; reserve. Descasque a cenoura, rale em ralo grosso e reserve. Refogue 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 acrescente o tomate picado (com casca), a salsa e as ervas finas; misture bem. Sirva quente.

Sanitizar a salsa.
(ver informação na página 13).

Para 2 pessoas

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

Conservação: refrigerar (até 2 dias)

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 vagem manjericão
- 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 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

MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Legumes: cozinhar no vapor o chuchu, a cenoura e a vagem cortados em cubinhos.

Creme de milho: debulhar e cozinhar o milho; em seguida liquidificar 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. Refogar o azeite com 1 dente de alho amassado e a cebola ralada (em ralo fino). Acrescentar os pimentões cortados em cubinhos, os legumes cozidos e a salsa. Reservar.

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

* Para reduzir o teor de potássio de sua receita, leia os procedimentos de leitura na pag. 11 para a cenoura e o chuchu.



QUANTIDADES

Energia (kcal)	255
Proteína (g)	5
Lípidos (g)	12
Sódio (mg)	427
Potássio (mg)	709
Fôstforo (mg)	160

Conservação: 3 dias na geladeira (4°C)

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 arroz
- 2 xícaras de chá cheias de brócolis comum (só as flores)
- 2 colheres de café niveladas (ág) de Sal

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, e 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, ½ colher de café de sal em ½ colher de sopa de azeite. Acrescentar a ½ do pão francês 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, ½ colher de café de sal em ½ colher de sopa de azeite. Acrescentar a metade do pão francês 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 a água do brócolis. Misturar as flores do brócolis com o arroz.

Servir os bolinhos como arroz de brócolis.

Para 2 pessoas

	QUANTIDADE
Energia (kcal)	269
Proteína (g)	6
Lípido (g)	12
Sódio (mg)	404
Potássio (mg)	259
Fôbreo (mg)	70

(conversão nutricional bolinho/arroz)



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



Espaguete: cozinhar a massa em água com 1 colher de sopa de azeite e 1 ramo de manjeriço. 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. Acrescentar a cenoura cortada em tirinhas quando estiverem quase cozidos. Após cozidos, desprezar 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.

Sanitizar o manjeriço.
 (ver informação na página 13)

Para 2 pessoas

	QUANTIDADE
Energia (Kcal)	56,7
Proteína (g)	10
Lípidos (g)	9
Sódio (mg)	41,7
Potássio (mg)	85,2
Fôforo (mg)	18,2

Composição por 100g de alimento



Polenta com tomate e alho-poró



INGREDIENTES

- 2 xícaras cheias niveladas de fubá
- 2 unidades médias 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
- ¾ colher de café de pimenta preta
- ½ colher de café de louro em pó
- 3 e ½ copos pequenos (700 ml) de água
- 1 ramo grande de manjeriço
- 1 colher de café de ervas finas desidratadas
- 1 colher de sopa de salsa fresca
- 2 folhas de louro
- 1 colher de chá cheia de tomilho desidratado
- 1 ramo médio alecrim
- 1 colher de chá cheia de orégano



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 orégano e mais 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 de 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 fatiado 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 manjeriço.

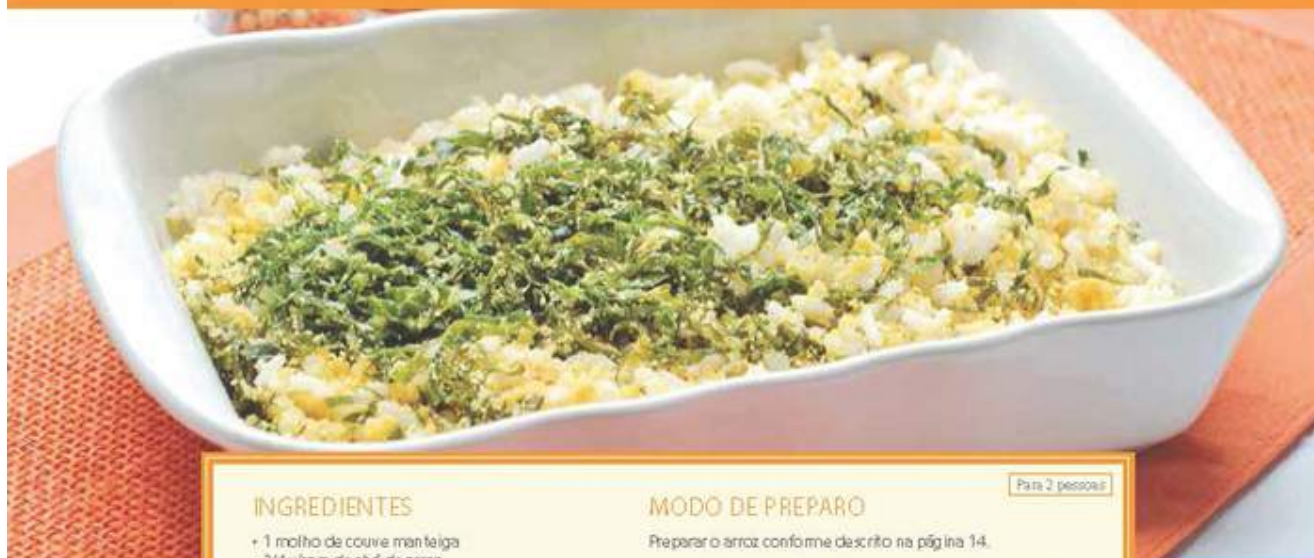
Desenformar a polenta e despejar o molho sobre ela. Servir quente.

Para 2 pessoas

QUANTIDADE	
Energia (kcal)	477
Proteína (g)	8
Lípidos (g)	17
Sódio (mg)	419
Potássio (mg)	364
Fôforo (mg)	10

Composição Nutricional (porção 1 pessoa)

Virado de couve com arroz



INGREDIENTES

- 1 molho de couve manteiga
- 3/4 xícara de chá de arroz
- 3 dentes grandes de alho
- 3 colheres de sopa de óleo
- 1/2 unidade média de cebola
- 3/4 de xícara de chá de farinha de milho
- 2 colheres de café niveladas (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.



	QUANTIDADE
Energia (kcal)	477
Proteína (g)	8
Lípidos (g)	17
Sódio (mg)	419
Potássio (mg)	264
Fósforo (mg)	10

Considerado nutriente/porção (arroz)

Purê de mandioquinha (ou batata baroa) com quiabo



INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de mandioquinha ou batata baroa
- 1 unidade pequena de tomate
- 15 unidades médias de quiabo
- 1 unidade pequena de cebola
- 1 colher de sopa de cheiro verde
- 1 colher de sopa de vinagre tinto
- 2 colheres de café niveladas (2g) de sal
- 1 colher de café nivelada de louro em pó
- 1 dente grande de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa cheias manteiga sem sal

MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Cortar a cenoura em tirinhas.
Cortar o quiabo em pedaços pequenos.
Em uma panela dourar 1 dente de alho e a cebola no azeite, acrescentar 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. Descascar a batata baroa (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 travessa com este purê colocando por cima a mistura de legumes, deixando as bordas do purê aparente.



QUANTIDADE	
Energia (kcal)	268
Proteína (g)	3
Lípidos (g)	16
Sódio (mg)	412
Potássio (mg)	792
Fósforo (mg)	141

Consideração nutricional (porção/porção)

Rosti de abobrinha com cenoura



INGREDIENTES

- 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
- 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 a abobrinha e a cenoura e ralá-las em raladores finos. 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 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 34)



	QUANTIDADE
Energia (kcal)	340
Proteína (g)	6
Lípidios (g)	10
Sódio (mg)	403
Potássio (mg)	741
Fôsforo (mg)	146

Consultar o nutricionista para mais informações

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 fatiados
- 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 ni-lreladas (2g) de sal
- ½ colher de café de pimenta branca

MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

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 uma panela 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 sódio na pag. 11 para todos os legumes dessa preparação.



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

Condição nutricional por porção

Arroz com lentilha acompanhado de purê de abóbora



INGREDIENTES

- 3/4 de xícara de chá de arroz;
- 1/2 de xícara de chá de lentilha;
- 3 dentes grandes de alho picado;
- 1/2 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.



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.

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. Forrar uma travessa com o purê de abóbora e cobrir com o arroz de lentilha. Decorar com as rodelas de cebola por cima.

Santizar a salsa.
(Ver informações na página 13)

	QUANTIDADE
Energia (kcal)	404
Proteína (g)	12
Lípideos (g)	12
Sódio (mg)	401
Potássio (mg)	697
Fósforo (mg)	194

Consulte o nutricionista (baptista@prosa)

Abóbora moranga recheada com soja



Para 2 pessoas

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
- 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 chá 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 1/2 unidade pequena de limão

MODO DE PREPARO

Hidratar a soja em água quente. Fazer uma 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

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.

Recheio: temperar a soja hidratada com 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 o alho. Acrescentar o tomate picado sem casca, o pimentão cortado 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. Recheiar a abóbora moranga e servir.

	QUANTIDADE
Energia (kcal)	566
Proteína (g)	10
Lípido (g)	20
Sódio (mg)	445
Potássio (mg)	296
Fôbreo (mg)	108

Conservação: refrigerar (geladeira / fresco)

Polenta com quiabo



INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá 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
- ½ colher de café de pimenta branca
- 1 colher de sopa de cheiro verde picado
- 2 xícaras de chá cheias (500 ml) de água
- 1 colher de sopa de vinagre tinto
- ½ fatia grande de pimentão amarelo

MODO DE PREPARO

Para 2 pessoas

Recheio: dourar o alho e a cebola no azeite, acrescentar 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 de água. Mexer bem até que esteja cozido e alcance a consistência de purê. Colocar a polenta em travessa, deixando um espaço no centro para recheio. Servir quente.



	QUANTIDADE
Energia (Kcal)	209
Proteína (g)	7
Lípideos (g)	16
Sódio (mg)	401
Potássio (mg)	296
Fôforo (mg)	67

(conexão nutricional por porção)

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 xícaras 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 rodela, 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 a 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 esta receita, seguir o procedimento descrito na pag. 11 para a lentilha e cenoura.

QUANTIDADE	
Energia (Kcal)	247
Proteína (g)	12
Lípidios (g)	8
Sódio (mg)	400
Potássio (mg)	771
Fôstforo (mg)	211

(Cronograma Nutricional baseado)

Inchame a dore com legumes ao forno



Foto: Bianca T. Steinhilber

INGREDIENTES

- 4 unidades pequena de inchame
- 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
- ½ unidade média de pimentão vermelho
- ½ unidade média de pimentão amarelo
- 1 unidade média de cebola
- 2 colheres de sopa cheias de uva passa preta
- 1 colher de sobremesa de orégano
- 1 colher de chá cheias de tomilho desidratado
- 1 colher de sopa de alecrim
- 3 colheres de sopa de óleo



* Para reduzir o teor de potássio de sal refinado, retire a uva-passa da mistura.

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 ½ colher de café de pimenta branca, 2 colheres de chá de salsa desidratada, o orégano, o tomilho e o alecrim. Acrescentar essa mistura aos legumes e misturar. Acrescentar também a uva passa. Assar em forno médio, cobrindo com papel alumínio, por aproximadamente 30 minutos, ou até que os legumes estejam cozidos. Reservar. Temperar e colheres de sopa de azeite com 1 colher de café de sal, ½ colher de café de pimenta e 1 colher de chá de salsa desidratada.

Cortar o inchame 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 inchame em volta para servir.

	QUANTIDADE
Energia (Kcal)	469
Proteína (g)	5
Lipídeos (g)	22
Sódio (mg)	416
Potássio (mg)	1.262
Fôsforo (mg)	120

Comparado a outros pratos (sopa e arroz)

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
- ½ xícara de chá de arroz
- 1 colher de sopa de semente
- 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.

Basear o modo de preparo indicado na página 34



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

CONCEIÇÃO MULLER/INSTITUTO ABRIL

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 de cebola
- 2 dentes grandes de alho
- 1 colher de sopa de cebolinha
- 1 colher de sopa de salsa fresca
- 2 colheres de café n. pretadas (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 desprezar a água de cozimento. Liquidificar a batata e a abóbora, adicionar água até se obter um creme. Resenhar. 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. *(ver informações na página 13)*

QUANTIDADE	
Energia (kcal)	245
Proteína (g)	9
Lípidos (g)	2
Sódio (mg)	400
Potássio (mg)	411
Fóforo (mg)	44

Conceição, L. R. (coordenadora)

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 manjerição
- 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: cozinhe-a em água com 1 colher de azeite. Fatie a berinjela e a abobrinha com casca, na direção do comprimento, em fatias finas e reserve.

Misture 1 colher de sopa de azeite com 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. Reserve.

Molho: em outra panela doure o alho picado em 1 colher de sopa de azeite, coloque o tomate, os pimentões, 1 colher de café de sal, o manjerição picado e 1/2 colher de café de pimenta branca. Cozinhar em fogo brando até formar um molho. Reserve. Em uma travessa, monte 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 manjerição.
(ver informações na página 13)

QUANTIDADE

Energia (kcal)	217
Proteína (g)	10
Lipídeos (g)	10
Sódio (mg)	406
Potássio (mg)	66
Fôforo (mg)	26

Considerado nutricional (arroz/batata)



Um doce como um presente
que escolhemos partilhar.

Torta de Maçã Campeã



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

Para 2 pessoas

Sanitizar as maçãs (ver informações na página 13) 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 a 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.



QUANTIDADE	
Energia (Kcal)	205
Proteína (g)	2
Lípideos (g)	1,4
Sódio (mg)	14
Potássio (mg)	92
Fósforo (mg)	26

Calorias (por unidade de porção / pessoa)

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 / ½ 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