

**SUPLEMENTOS  
ALIMENTARES PARA  
PESSOAS EM  
TRATAMENTO DE  
CÂNCER:**



**Estratégias para comer  
e sentir-se bem**



# Ficha catalográfica

Suplementos alimentares para pessoas em tratamento de câncer [livro eletrônico] : estratégias para comer e sentir-se bem. -- Ribeirão Preto, SP : Ed. das Autoras, 2024.

PDF

Várias autoras.

Bibliografia.

ISBN 978-65-01-20423-9

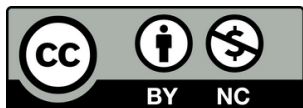
DOI: 10.11606/9786501204239

1. Câncer - Aspectos imunológicos 2. Câncer - Aspectos nutricionais 3. Câncer - Pacientes - Cuidado e tratamento 4. Nutrição - Aspectos da saúde 5. Receitas (Culinária) 6. Suplementos alimentares.

CDD-616.994052

24-235321

NLM-QZ-200



Suplementos alimentares para pessoas em tratamento de câncer: Estratégias para comer e sentir-se bem © 2024 by Camila Cremonesi Japur, Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo is licensed under CC BY-NC 4.0. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

“Esta obra é de acesso aberto. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e autoria e respeitando a Licença Creative Commons indicada”.



# Sumário

1. Prefácio.
2. A proposta do livro.
3. Autoras do livro.
4. Cuidados com a higiene para cozinhar e comer.
5. Sinta-se bem comendo!
6. Atenção ao rótulo dos alimentos.
7. Conhecendo as lupas.
8. Classificações e receitas dos suplementos alimentares.
9. Agradecimentos.
10. Referências.

# Prefácio

É fundamental entender que o melhor dos suplementos alimentares pode ser obtido em casa, na sua cozinha, o laboratório que todos dispomos. Fomos induzidos pela publicidade a acreditar que suplementos se compram em farmácias ou lojas especializadas. Um grande engano. Suplementos especializados voltados para diversas condições podem ser produzidos por nós. É esse o propósito do livro “Suplementos alimentares para pessoas em tratamento de câncer: estratégias para comer e sentir-se bem”. Ele fornece recursos para aprender a lidar com as dificuldades inerentes ao tratamento e receitas de suplementos para diversas condições clínicas comuns a esses pacientes.

Esse livro de caráter prático, nos ensina como fazer cada suplemento, salgado ou doce, para atender especificidades como a dos vegetarianos, dos intolerantes à lactose e para aqueles que precisam ganhar peso e massa muscular. Há suplementos indicados para anorexia (falta ou perda de apetite), diarreia (aumento da frequência, volume e características das fezes), mucosite (inflamação na parte interna da boca e da garganta que pode chegar à formação de feridas), odinofagia (dor ao engolir) e náuseas (mal estar no estômago, podendo apresentar ânsia de vômito), sintomas que podem surgir durante o tratamento. Esses suplementos são apresentados com as receitas e com o número de porções que produz. Podem ser úteis para uso domiciliar, mas também para instituições hospitalares e clínicas.

Muitas vezes as famílias que estão cuidando desses pacientes se sentem inseguras com medo de manipular os alimentos por risco de contaminação. Em muitos casos pode haver um enfraquecimento da imunidade, durante o tratamento do câncer. Todavia, você vai encontrar uma excelente orientação sobre os cuidados higiênico-sanitários para preparar os alimentos com segurança. Acompanha uma orientação sobre como avaliar rótulos de alimentos para saber o que comprar em supermercados.

Esse guia vai ajudar pacientes e familiares a passarem por esse difícil período do tratamento, com a possibilidade de vivenciá-lo mais próximo à normalidade. Cuidar da nossa alimentação é cuidar do corpo e do espírito no sentido de atender plenamente o nosso ser, as nossas demandas objetivas e subjetivas. A alimentação com qualidade e adequada à essa condição pode ser um meio de transmitir muito mais do que alimentos e nutrientes, pode transmitir afeto e solidariedade.

Parabéns à equipe que produziu esse livro que vai ajudar muita gente.

Profa. Dra. Rosa Wanda Diez-Garcia  
Nutricionista, professora aposentada do Departamento de Ciências da Saúde -  
Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto - Universidade de São Paulo

# A proposta do livro

A alimentação supera a oferta de nutrientes para um adequado funcionamento do organismo, ela envolve o indivíduo como um todo, imerso em uma sociedade com normas e regras de consumo alimentar, com uma culinária representativa da sua cultura, que pensa, sente e entende os alimentos e combinações de maneira peculiar às condições sociais e econômicas e ao momento histórico vivenciado, que aprende sobre os alimentos compartilhando refeições com a família e amigos, e que individualmente apresenta preferências e aversões alimentares determinadas pelas experiências vivenciadas ao longo da vida.

Em situações de adoecimento, como no câncer, as experiências com a comida e o comer são impactadas pelas crenças, emoções e ações em relação ao próprio processo de adoecimento, assim como ao tratamento e a busca pela cura. Essas experiências estão permeadas pelas próprias concepções do indivíduo, de seus familiares, cuidadores e amigos, e dos profissionais de saúde envolvidos no seu cuidado.

Uma das estratégias mais utilizadas pelos profissionais de saúde na tentativa de suprir as necessidades nutricionais, principalmente na presença de sintomas decorrentes do tratamento oncológico, é a complementação da alimentação com suplementos nutricionais orais. Apesar de sua composição nutricional controlada, e de serem úteis e práticos para algumas situações, são produtos ultraprocessados, pouco palatáveis, de alto custo e enjoativos, se consumidos por muito tempo. Nesse sentido, propor estratégias que também auxiliem na complementação energética e nutricional, mas que privilegiem os aspectos sensoriais, a cultura alimentar e culinária, o acesso aos alimentos e predominantemente o uso de alimentos frescos e minimamente processados na produção de preparações e suplementos alimentares parece ser uma proposta mais adequada, saudável e sustentável.

A proposta deste livro “Suplementos alimentares para pessoas em tratamento de câncer: estratégias para comer e sentir-se bem” é apresentar receitas que possam ser utilizadas como suplementos nutricionais para ajudar pessoas em tratamento de câncer a comerem com mais prazer e a controlarem os sintomas do tratamento.

# A proposta do livro

Tais receitas foram selecionadas e adaptadas de um rol de receitas elaboradas (originais ou adaptadas) por estudantes do último ano da graduação em Nutrição e Metabolismo da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto – USP (FMRP-USP) entre os anos de 2018 e 2023, na disciplina Oficina Terapêutica do Gosto, carinhosamente chamada de OTG.

Esta disciplina foi idealizada pela Profa. Dra. Rosa Wanda Diez Garcia e implementada no currículo do Curso de Nutrição e Metabolismo - FMRP-USP no ano de 2014. Em 2024 completa 10 anos, desenvolvendo competências profissionais em aproximadamente 300 nutricionistas para a utilização da culinária na prática clínica, em consultórios e hospitais, privilegiando alimentos de baixo custo, fácil acesso e valorizando aspectos sensoriais, simbólicos e nutricionais da alimentação.

Desde 2018, a disciplina é coordenada por mim, Camila Cremonesi Japur, com colaboração das nutricionistas Mirele Savegnago Mialich Grecco (2020-2022) e Juliana Maria Faccioli Sicchieri (2022-2024). Também conta, desde o início, com o fundamental apoio das funcionárias do Departamento de Ciências da Saúde - FMRP-USP: Tânia dos Santos Pereira e Viviane de Fátima Favaretto Ferrioli, na organização e operacionalização de toda a parte prática no laboratório de Técnica Dietética da FMRP-USP.

Para a concretização deste livro contamos com a imprescindível participação das bolsistas do Programa Unificado de Bolsas (PUB), na vertente cultura e extensão, da Universidade de São Paulo: Gabrielle Farinelli Silva e Giullia Yuri Inoue Luiz, e colaboração voluntária das estudantes Juliana Mastelaro e Sofia Nascimento Vieira.

Esperamos que esse material seja útil para pessoas que estejam vivenciando o câncer e também para familiares, cuidadores e profissionais que cuidam de pessoas em tratamento de câncer.

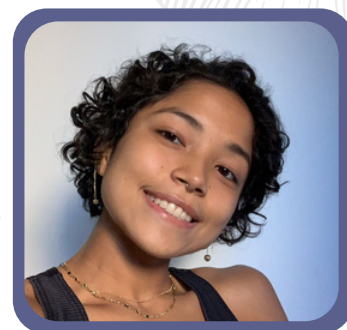
Camila Cremonesi Japur

Nutricionista e professora do Curso de Nutrição e Metabolismo – FMRP- USP.  
Coordenadora da disciplina Oficina Terapêutica do Gosto e idealizadora do livro.

# Autoras do Livro



Gabrielle Farinelli Silva  
Graduanda de Nutrição e Metabolismo da FMRP - USP  
Bolsista PUB - extensão



Giullia Yuri Inoue Luiz  
Graduanda de Nutrição e Metabolismo da FMRP - USP  
Bolsista PUB - extensão



Juliana Mastelaro  
Graduanda de Nutrição e Metabolismo da FMRP - USP  
Estudante voluntária



Sofia Nascimento Vieira  
Graduanda de Nutrição e Metabolismo da FMRP - USP  
Estudante voluntária

# Autoras do Livro



Profª Drª Camila Cremonesi Japur

Nutricionista, Mestre e Doutora em Ciências pela FMRP - USP. Professora Doutora da Divisão de Nutrição e Metabolismo - Departamento de Ciências da Saúde da FMRP- USP. Idealizadora e coordenadora do projeto de elaboração desse livro.

Profª Drª Juliana Maria Faccioli Sicchieri  
Nutricionista do Programa de apoio ao ensino (PAEN) do Hospital das Clínicas da FMRP-USP. Doutora em investigação biomédica pela FMRP - USP. Pós-doutoranda pelo programa de Nutrição e Metabolismo da FMRP-USP e colaboradora do projeto.



Profa. Dra. Mirele Savegnago Mialich Grecco

Nutricionista. Mestre, Doutora e Pós-Doutora pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (USP) e colaboradora do projeto.

Tânia dos Santos Pereira  
Técnica de Laboratório da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (USP) e colaboradora do projeto.



Viviane de Fátima Favaretto Ferrioli

Bióloga pelo Centro Universitário Barão de Mauá. Mestre e Doutora pela Faculdade de Filosofia Ciências e Letras de Ribeirão Preto (USP). Técnica de Laboratório da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (USP) e colaboradora do projeto.



# Fotos da equipe



# Cuidados com a higiene para cozinhar e comer <sup>1,2,3</sup>

## COMO LAVAR AS MÃOS CORRETAMENTE

1 - Ensaboe as palmas das mãos



2 - Esfregue as palmas



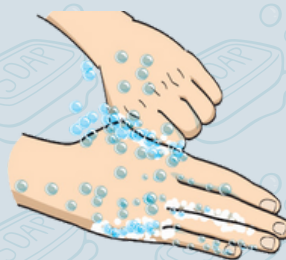
3 - Entrelace os dedos



4 - Esfregue o dorso em movimento vai-e-vem



5 - Esfregue o polegar em movimento circular



6 - Esfregue a ponta do dedo e unhas em movimento circular



7 - Esfregue o punho em movimento circular



8 - Enxaguar as mãos, evitando contato com a pia



9 - Seque as mãos



- É muito importante lavar as mãos, utensílios e bancadas antes e depois de preparar os alimentos (especialmente no manuseio de carnes cruas).
  - A higienização dos utensílios e bancadas deve ser feita com água e sabão ou detergente. Se não for possível, utilizar álcool a 70%.
- Utilize uma tábua para carne e outra para os demais alimentos.
- Os panos de prato devem ser lavados diariamente.

# Cuidados com a higiene para cozinhar e comer <sup>2,3,4</sup>

## COMO HIGIENIZAR SUAS FRUTAS E HORTALIÇAS

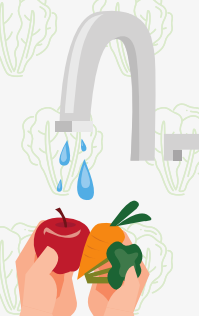
1 - Lavar com água corrente

2 - Retirar partes não comestíveis



3 - Deixar de molho em uma solução de água clorada (uma colher de sopa de água sanitária\* para 1 litro de água) por 15 minutos

4 - Em seguida, Enxaguar bem os alimentos



- Os alimentos devem ser protegidos contra poeiras, insetos e outras pragas.
- Armazene os alimentos longe de produtos de limpeza.
- Atenção para não falar, cantar, assobiar, tossir, espirrar, cuspir, manipular dinheiro enquanto prepara os alimentos.
- A bucha ou esponja de lavar louça deve ser trocada a cada 15 dias. Deve-se retirar os resíduos de alimentos e espremida para tirar o excesso de água após o uso.

\*A água sanitária deve ser própria para utilização em alimentos, verifique no rótulo do produto se há esta indicação!

# Cuidados com a higiene para cozinhar e comer <sup>2,3,4</sup>

## Como deve ser feita a aquisição dos alimentos

- Leite e derivados, sucos de frutas e mel devem ser pasteurizados.
- As frutas e hortaliças devem estar inteiras. Evite as danificadas.
- O alimentos expostos em balcões não devem ser comprados.
- Verifique se há água no chão de balcões frigoríficos, freezers ou refrigeradores: é possível que tenham ficado desligados por um período.
- Verifique se o local onde são feitas as compras é limpo e organizado.
- Prefira comprar primeiro os alimentos não perecíveis (arroz, macarrão, café, óleo, bolachas e etc), seguido dos perecíveis congelados (frango, nuggets de frango, lasanha, hamburger, etc) e por fim os perecíveis (carnes, verduras, frutas e laticínios) comercializados sob refrigeração. Assim é possível evitar que os alimentos estraguem durante as compras.

## Como deve ser feita a conservação dos alimentos

- Ao descongelar carnes congeladas utilizar forno microondas ou deixar na geladeira de um dia para o outro.
- Preste atenção ao prazo de vencimento dos alimentos.
- As sobras limpas de alimentos devem ser colocadas na geladeira assim que terminar uma refeição, e devem ser descartadas, se não consumidas, no máximo em 3 dias.
- Evite deixar alimentos prontos fora da geladeira.
- Alimentos perecíveis (carnes, frutas, verduras e laticínios) não devem ficar por mais de 2 horas fora da geladeira.
- Os restos de alimentos do prato devem ser descartados.
- Os alimentos que passaram da data de validade devem ser descartados.

# Sinta-se bem comendo!<sup>5</sup>

Pessoas com câncer precisam de um cuidado alimentar especial.

Para além de uma alimentação com mais calorias, proteínas e micronutrientes (vitaminas e minerais) para ajudá-las a manter o peso corporal, a força física e a disposição, precisam de alimentos gostosos, que sejam familiares, de seus hábitos e de sua cultura alimentar, que tragam boas memórias afetivas e conforto nos momentos difíceis. Também é necessário que a comida seja adequada para minimizar os sintomas relacionados à condição clínica e ao tratamento.

Os efeitos colaterais comuns do tratamento que podem levar a problemas alimentares e nutricionais são: perda de apetite, constipação, diarreia, boca seca, intolerância a lactose, náusea, dor na boca (mucosite), dor de garganta e dificuldade para engolir (odinofagia), alterações no paladar ou no cheiro, vômito, ganho de peso ou perda de peso (anorexia).

Para cada efeito colateral, há algumas orientações em relação a alimentação. Nesse guia abordaremos os listados abaixo:

- **Diarreia:**
  - beba muitos líquidos para prevenir desidratação;
  - faça 5 ou 6 pequenas refeições por dia;
  - coma alimentos e beba líquidos ricos em sódio e potássio;
  - coma alimentos com baixo teor de fibras insolúveis;
  - evite alimentos com muito açúcar, muito quentes ou muito frios, gordurosos, fritos, lácteos, picantes, com cafeína.

# Sinta-se bem comendo!<sup>5</sup>

- **Intolerância a lactose:**
  - escolha produtos lácteos sem lactose ou com baixo teor de lactose;
  - experimente substitutos do leite (feitos de extratos vegetais como soja, amêndoa, aveia, coco ou arroz);
  - escolha produtos lácteos que sejam naturalmente pobres em lactose (como os iogurtes).
- **Náusea (ânsia de vômito):**
  - faça 5 ou 6 pequenas refeições por dia;
  - não pule refeições e lanches (ficar de estômago vazio pode piorar as náuseas);
  - coma alimentos leves;
  - escolha alimentos que lhe agradam;
  - beba líquidos ao longo do dia (beba devagar).
- **Mucosite/odinofagia (dor na boca ou para engolir):**
  - escolha alimentos fáceis de mastigar;
  - cozinhe os alimentos até ficarem macios;
  - umedeça e amoleça os alimentos;
  - corte os alimentos em pedaços pequenos;
  - beba com canudo;
  - coma alimentos frios ou em temperatura ambiente;
  - chupe pedaços de gelo;
  - evite frutas cítricas, alimentos picantes, alimentos salgados, vegetais crus, bebidas com álcool.
- **Anorexia (falta de apetite), perda de peso e massa muscular:**
  - coma em horários programados (não espere até sentir fome);
  - faça 5 ou 6 pequenas refeições;
  - coma alimentos ricos em proteínas e calorias;
  - beba milkshakes, smoothies, sucos ou sopas, se não tiver vontade de comer alimentos sólidos.

# Atenção ao rótulo dos alimentos<sup>6</sup>

A tabela nutricional é a representação gráfica dos nutrientes presentes em um alimento e é muito importante saber interpretar corretamente seus dados.

## Qual a importância da tabela?

- ★ Fornece informações nutricionais sobre o alimento que está sendo comprado;
- ★ Proporciona maior segurança e conforto ao consumidor que consegue ver quais ingredientes estão sendo consumidos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
Porções por embalagem: 000			
Porção: 000 g (medida caseira)			
	100 g	000 g	%VD*
Valor energético (kcal)			
Carboidratos (g)			
Açúcares totais (g)			
Açúcares adicionados (g)			
Proteínas (g)			
Gorduras totais (g)			
Gorduras saturadas (g)			
Gorduras trans (g)			
Fibras alimentares (g)			
Sódio (mg)			

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

Fornece as informações nutricionais para 100g do alimento.

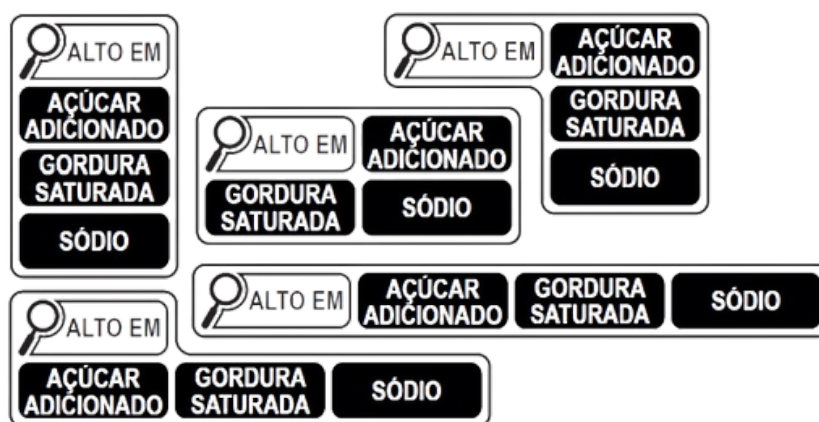
Fornece as informações nutricionais para a **porção indicada** na tabela (destacado em amarelo).

- ★ Atenção para a **lista de ingredientes**. Eles são apresentados em **ordem decrescente**, ou seja, do que está presente em maior quantidade para os que tem menor quantidade.

# Conhecendo as Lupas

6

Aprovadas pela ANVISA, as lupas tem como objetivo facilitar a identificação de alimentos com alto teor de sódio, açúcar adicionado e gordura saturada. A identificação é importante para alertar o consumidor sobre o que ele está consumindo e conseguir fazer melhores escolhas alimentares.



Para um alimento ser classificado com alto teor ele deve conter as seguintes quantidades:

Nutrientes	Alimentos sólidos ou semissólidos	Alimentos líquidos
Açúcares adicionados	Quantidade maior ou igual a 15 g de açúcares adicionados por 100 g do alimento.	Quantidade maior ou igual a 7,5 g de açúcares adicionados por 100 ml do alimento.
Gorduras saturadas	Quantidade maior ou igual a 6 g de gorduras saturadas por 100 g do alimento.	Quantidade maior ou igual a 3 g de gorduras saturadas por 100 ml do alimento.
Sódio	Quantidade maior ou igual a 600 mg de sódio por 100 g do alimento.	Quantidade maior ou igual a 300 mg de sódio por 100 ml do alimento.



# Classificação e receitas dos suplementos alimentares

Os suplementos alimentares apresentados neste livro podem ajudar no tratamento de sintomas específicos, relacionados ao tratamento e à própria doença.

Foram organizados por suplementos salgados e doces, com as características e/ou propriedades terapêuticas apresentadas com os seguintes símbolos:

## Legenda



Anorexia



Diarreia



Mucosite/  
odinofagia



Náuseas



Receitas  
vegetarianas



Contém lactose



Perda de peso e  
massa muscular

## Suplementos salgados








	Página							
<u>Biscoito crocante de frango</u>	20	X	X		X		X	X
<u>Bolinha de mandioca com frango e legumes</u>	21	X	X		X			
<u>Bolo salgado de beterraba com ricota</u>	23	X				X	X	X
<u>Caldo de moranga com frango</u>	25	X	X					
<u>Cookie salgado de ricota, cenoura e manjerição</u>	27	X			X	X	X	X
<u>Creme de cuscuz com ovos</u>	29	X				X	X	X
<u>Crepioca de forno</u>	30	X			X		X	X

# Classificação e receitas dos suplementos alimentares

## Suplementos salgados

	Página							
<u>Croquete assado de frango com batata</u>	32	X			X		X	
<u>Dadinho de tapioca com frango</u>	35	X	X		X			
<u>Escondidinho de mandioca com carne moída</u>	38	X					X	X
<u>Esfirra aberta de atum com massa de batata</u>	41	X					X	
<u>Farofa vegetariana</u>	43	X	X		X	X		
<u>Hambúrguer de frango com cenoura</u>	45	X			X			X
<u>Nuggets de proteína de soja com molho de gengibre</u>	47	X			X	X		
<u>Polenta com molho a bolonhesa</u>	50 e 52	X					X	
<u>Polenta com molho de proteína de soja</u>	50 e 54	X				X	X	
<u>Salada de macarrão com frango, gengibre e molho sour cream</u>	56	X			X		X	X

# Classificação e receitas dos suplementos alimentares

Suplementos doces	Página							
<u>Cappuccino gelado</u>	57	X		X		X	X	
<u>Creme de goiaba</u>	59	X				X		
<u>Flan de banana</u>	60	X		X		X		
<u>Iogurte com leite em pó e mel</u>	62	X		X		X	X	
<u>Pudim de cappuccino</u>	64	X		X		X	X	X
<u>Pudim de leite com calda de morango</u>	66	X		X		X	X	X
<u>Sorvete de banana com pasta de amendoim</u>	68	X		X		X	X	

Se você é nutricionista de um serviço de alimentação hospitalar, ou quer aplicar em sua prática clínica, obtenha mais informações nas fichas técnicas dos suplementos alimentares<sup>7,8,9</sup>, clicando no link:

[Link para acessar as fichas técnicas](#)

As informações nutricionais foram calculadas com base nas quantidades aferidas dos alimentos. Há variação na descrição das medidas caseiras do mesmo alimento em diferentes receitas, devido à variação natural que ocorre nos alimentos, ou por utilização de diferentes utensílios (capacidade de peso e volume distintos).

# Biscoito crocante de frango

## INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de farinha de trigo (140g)
- 1 filé de peito de frango pequeno (105g)
- 1 colher de sopa de margarina (1lg)
- 2 colheres de chá de fermento químico (2g)
- 1 colher de chá rasa de sal (2g)

## MODO DE PREPARO

1. Cortar em cubos e cozinhar o frango em água filtrada - suficiente para cobrir o frango (aproximadamente 5 minutos na pressão ou 12 minutos na panela).
2. Processar o frango ou bater no liquidificador com 1/2 copo da água do cozimento.
3. Misturar todos os ingredientes até formar uma massa homogênea e consistente, que desgrude da mão com facilidade.
4. Abrir parte da massa em uma superfície plana e, com a ajuda de um rolo, deixá-la fina.
5. Cortar em quadrados e distribuir na assadeira polvilhada com farinha.
6. Decorar com o garfo, fazendo furos como a bolacha água e sal tradicional.
7. Assar a 160°C no forno pré-aquecido até dourar (aproximadamente 15 minutos).

**PORÇÃO SUGERIDA:** 30g (9 unidades)

**Rendimento total da preparação:** 120g (aproximadamente 4 porções).

**Informação nutricional por porção:** Energia 61kcal,  
Carboidrato 9,4g, Proteína 3,2g, Gordura total 1,lg,  
Fibras 0,3g, Sódio 94mg.

Receita proposta pela nutricionista Karen Larissa Miyagusiku Kanashiro.



# Bolinha de mandioquinha com frango e legumes

## INGREDIENTES

- 1 filé de frango pequeno (150g)
- 6 unidades de batata baroa (mandioquinha) (410g)
- 1/3 de unidade de abobrinha (85g)
- 6 colheres de sopa de farelo de aveia (40g)
- 1/2 unidade de cebola (120g)
- 2 dentes de alho (9g)
- 2 colheres de chá de azeite (4g)
- 1 colher de chá cheia de sal (6g)
- 1 unidade de cenoura (200g)

## MODO DE PREPARO

1. Lavar a mandioquinha, a abobrinha e a cenoura em água corrente, retirando as sujidades. Em seguida, colocá-las em uma tigela com solução clorada suficiente para cobri-las (1 colher de sopa de água sanitária\* para 1 litro de água filtrada), por 15 minutos. Enxaguar em seguida.
2. Cozinhar na panela de pressão o frango com água filtrada suficiente até cobrir. Após apitar contar 15 minutos e desligar. Esperar sair a pressão da panela e escorrer a água. Fechar a panela novamente e chacoalhar bem para desfiar o frango. Reservar o frango.
3. Descascar e picar a cebola e os dentes de alho.

\*A água sanitária deve ser própria para utilização em alimentos, verifique no rótulo do produto se há esta indicação!



# Bolinha de mandioquinha com frango e legumes

4. Descascar e ralar a cenoura e a abobrinha.
5. Descascar e cozinhar a mandioquinha em uma panela com água filtrada fervente.
6. Refogar o frango desfiado em uma frigideira com o azeite, a cebola, o alho e o sal.
7. Incorporar os legumes ao frango e refogar um pouco mais até que fiquem dourados.
8. Depois de cozida, amassar a mandioquinha e misturar com os legumes e o frango.
9. Adicionar o farelo de aveia para formar uma consistência para modelar.
10. Modelar os salgados em bolinhas (aproximadamente 1 colher de sopa bem cheia).
11. Assar por 35 minutos no forno a 200°C ou por 15 minutos na air fryer a 180°C.

**PORÇÃO SUGERIDA:** 75g (3 unidades).

**Rendimento total da preparação:** 635g (aproximadamente 8 porções).

**Informação nutricional por porção:** Energia 71kcal, Carboidrato 11,8g, Proteína 3,9g, Gordura total 1,0g, Fibras 1,7g, Sódio 208mg.

Receita proposta pela nutricionista Taís Andrade Pucci.



# Bolo salgado de beterraba com ricota

## INGREDIENTES

- 1 unidade média de beterraba (335g)
- 1 xícara de chá de ricota (200g)
- 1/2 copo de iogurte desnatado (85g)
- 1 e 1/2 xícara de farinha de trigo (150g)
- 1 colher de chá de fermento químico em pó (4g)
- 6 fatias de queijo muçarela (90g)
- 5 ovos (3 ovos inteiros + 2 claras)
- 3 colheres de sopa de azeite (15g)
- 3 colheres de sopa de linhaça (15g)
- 1 colher de chá cheia de sal (6g)

## MODO DE PREPARO

1. Lavar a beterraba em água corrente, retirando as sujidades. Em seguida, colocá-la em uma tigela com solução clorada suficiente para cobri-la (1 colher de sopa de água sanitária\* para 1 litro de água filtrada), por 15 minutos. Enxaguar em seguida.
2. Descascar e ralar a beterraba.

\*A água sanitária deve ser própria para utilização em alimentos, verifique no rótulo do produto se há esta indicação!



# Bolo salgado de beterraba com ricota

3. Bater a ricota e a beterraba no processador de alimentos.
4. Misturar a ricota e a beterraba processada junto com os outros ingredientes em uma tigela até obter uma massa homogênea.
5. Distribuir a massa em forma untada com azeite e assar em forno médio pré-aquecido por 50 minutos.

**PORÇÃO SUGERIDA:** 150g (1 pedaço).

**Rendimento total da preparação:** 930g (aproximadamente 6 porções).

**Informação nutricional por porção:** Energia 243kcal, Carboidrato 24,3g, Proteína 13,4g, Gordura total 10,3g, Fibras 2,7g, Sódio 575mg.

Receita proposta pela nutricionista Ana Luiza Romero Terra dos Santos.





# Caldo de moranga com frango

## INGREDIENTES

- 1/2 unidade de moranga (995g)
- 1 filé de frango grande (356g)
- 2 colheres de sopa de cheiro verde (8g)
- 1 colher de sopa de óleo de soja (6g)
- 1/2 unidade de cebola (88g)
- 3 dentes de alho (10g)
- 2 colheres de chá rasas de sal (5g)

## MODO DE PREPARO

1. Lavar a moranga em água corrente, retirando as sujidades. Em seguida, colocá-la em uma tigela com solução clorada suficiente para cobri-la (1 colher de sopa de água sanitária\* para 1 litro de água filtrada), por 15 minutos. Enxaguar em seguida.
2. Colocar a moranga cortada na panela de pressão e adicionar água filtrada em quantidade suficiente para cobri-la completamente.
3. Levar a panela de pressão ao fogo médio-alto e deixar a moranga cozinhar até que esteja macia e possa ser facilmente amassada com um garfo (aproximadamente 12 minutos).
4. Enquanto a moranga está cozinhando, em outra panela, adicionar o óleo, alho, cebola e metade dos temperos frescos reservados.

\*A água sanitária deve ser própria para utilização em alimentos, verifique no rótulo do produto se há esta indicação!



# Caldo de moranga com frango

5. Adicionar os cubos de filé de frango à panela, deixar dourar e cozinhar até que estejam totalmente cozidos e não haja mais partes rosadas no interior. Mexer ocasionalmente para garantir um cozimento uniforme.
6. Quando a moranga estiver cozida, aguardar a pressão sair naturalmente, retirar a panela do fogo e escorrer a água do cozimento. Lembre-se de reservar um pouco desta água.
7. Usando um mixer de mão, um liquidificador ou um processador, bater a moranga até obter uma consistência homogênea. Se necessário, adicionar um pouco da água do cozimento reservada para obter a textura desejada.
8. Colocar a panela com o purê de moranga de volta ao fogo médio-baixo.
9. Adicionar o filé de frango cozido ao caldo de moranga na panela.
10. Acrescentar o restante do cheiro verde e do sal..

**PORÇÃO SUGERIDA:** 200g (3 colheres de servir).

**Rendimento total da preparação:** 1kg (5 porções).

**Informação nutricional por porção:** Energia 107kcal, Carboidrato 4,9g, Proteína 15,3g, Gordura total 3,1g, Fibras 2,4g, Sódio 394mg.

Receita proposta pela nutricionista Michele de Souza Seixas.



# Cookie salgado de ricota, cenoura e manjericão

## INGREDIENTES

- 1 e 1/2 peça de ricota (690g)
- 2 xícaras de chá de farelo de trigo (65g)
- 4 ovos (220g)
- 1 unidade de iogurte natural (170g)
- 1/2 unidade de cenoura (110g)
- 2 e 1/2 colheres de chá de fermento químico em pó (12g)
- 4 colheres de chá rasas de sal (8g)
- 4 ramos de manjericão (13g)

## MODO DE PREPARO

1. Lavar a cenoura e o manjericão em água corrente, retirando as sujidades. Em seguida, colocá-los em uma tigela com solução clorada suficiente para cobri-los (1 colher de sopa de água sanitária\* para 1 litro de água filtrada), por 15 minutos. Enxaguar em seguida.
2. Descascar e ralar a cenoura.
3. Retirar os talos e separar somente as folhas de manjericão.
4. Bater a ricota e o manjericão rapidamente no processador.

\*A água sanitária deve ser própria para utilização em alimentos, verifique no rótulo do produto se há esta indicação!



# Cookie salgado de ricota, cenoura e manjericão

5. Unir em uma tigela os demais ingredientes, exceto o fermento químico, até obter uma massa homogênea.
6. Adicionar o fermento químico e misturar levemente.
7. Porcionar a massa em formato de pequenas bolas (1 colher de sobremesa cheia).
8. Assar em assadeira untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo por 25 minutos em forno a 180°C.

**PORÇÃO SUGERIDA:** 80g (2 unidades).

**Rendimento total da preparação:** 800g (aproximadamente 10 porções).

**Informação nutricional por porção:** Energia 100kcal, Carboidrato 5,6g, Proteína 8,5g, Gordura total 5,2g, Fibras 2,1g, Sódio 324mg.

Receita proposta pela nutricionista Mariana Ferracini Berol da Costa.



# Creme de cuscuz com ovos

## INGREDIENTES

- 2 ovos (105g)
- 2 fatias de queijo muçarela (50g)
- 1 copo de requeijão de leite integral (250mL)
- 1/2 xícara de chá de flocão de milho (40g)
- 1 colher de chá rasa de sal (2g)

## MODO DE PREPARO

1. Ralar o queijo no ralo grosso.
2. Cozinhar os 2 ovos por 10 min em água filtrada fervente.
3. Descascar os ovos, picá-los e bater no liquidificador com 100mL de leite até formar uma mistura homogênea.
4. Adicionar 150mL de leite e o cuscuz em uma panela e levar ao fogo alto por 1 minuto.
5. Juntar a mistura de ovos e leite com a preparação na panela, levar ao fogo alto por 2 minutos, mexendo sempre.
6. Desligar o fogo, adicionar o queijo ralado e o sal e misturar.

**PORÇÃO SUGERIDA:** 90g.

**Rendimento total da preparação:** 360g (aproximadamente 4 porções).

**Informação nutricional por porção:** Energia 125kcal, Carboidrato 10,3g, Proteína 7,0g, Gordura total 6,1g, Fibras 0,1g, Sódio 294mg.

Receita proposta pela nutricionista Sarah Carreira Rufato.



# Crepioca de forno

## INGREDIENTES

- 1 filé de frango pequeno (150g)
- 1 xícara de chá de tapioca hidratada (100g)
- 1 pacote de queijo parmesão ralado (100g)
- 4 ovos (210g)
- 3 unidades de tomate (330g)
- 1 unidade de cenoura (125g)
- 3 colheres de café de orégano (2g)
- 1 colher de chá cheia de sal (6g)
- 1 colher de sobremesa de azeite (6g)

## MODO DE PREPARO

1. Lavar o tomate e a cenoura em água corrente, retirando as sujidades. Em seguida, colocá-los em uma tigela com solução clorada suficiente para cobri-los (1 colher de sopa de água sanitária\* para 1 litro de água filtrada), por 15 minutos. Enxaguar em seguida.
2. Cozinhar na panela de pressão o frango com água filtrada suficiente até cobrir. Após apitar contar 15 minutos e desligar. Esperar sair a pressão da panela e escorrer a água. Fechar a panela novamente e chacoalhar bem para desfiar o frango. Reservar o frango.
3. Ralar a cenoura e cortar os tomates em cubos pequenos.
4. Refogar os tomates, com o azeite, até desmanchar.

\*A água sanitária deve ser própria para utilização em alimentos, verifique no rótulo do produto se há esta indicação!



# Crepioca de forno

5. Na mesma panela adicionar o frango desfiado, cenoura ralada, o orégano e metade do sal.
6. Em uma tigela adicionar os ovos, a massa de tapioca hidratada e o sal restante, e com o auxílio de um garfo ou fuê, misturar bem.
7. Em seguida, adicionar o frango já desfiado e temperado à massa e misturar até formar uma massa homogênea.
8. Porcionar a massa nas forminhas de silicone (para cupcake), polvilhar queijo parmesão ralado e orégano.
9. Levar ao forno a 180°C por 20 minutos ou até dourar e servir.

**PORÇÃO SUGERIDA:** 120g (2 unidades).

**Rendimento total da preparação:** 660g (aproximadamente 5 porções).

**Informação nutricional por porção:** Energia 165kcal, Carboidrato 12,1g, Proteína 11,7g, Gordura total 7,9g, Fibras 1,3g, Sódio 562mg.

Receita proposta pela nutricionista Larissa Alves Pires.



# Croquete assado de frango com batata

## INGREDIENTES

- 4 unidades de batata inglesa (600g)
- 1/2 xícara de chá de leite integral (120mL)
- 1 e 1/2 colheres de sobremesa de margarina (30g)
- 3 filés de frango (300g)
- 6 fatias de queijo muçarela (100g)
- 1 colher de café cheia de sal (4g)
- 1/2 unidade média de cebola (115g)
- 1 dente de alho (7g)
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo (50g)
- 1 colher de sopa de cheiro verde (10g)

## MODO DE PREPARO

### Batatas

1. Lavar a batata e o cheiro verde em água corrente, retirando as sujidades. Em seguida, colocá-los em uma tigela com solução clorada suficiente para cobri-los (1 colher de sopa de água sanitária\* para 1 litro de água filtrada), por 15 minutos. Enxaguar em seguida.
2. Descascar e picar as batatas em pedaços médios, o suficiente para facilitar a cocção.
3. Cozinhar as batatas até ficarem macias em água filtrada suficiente para cobri-las.

\*A água sanitária deve ser própria para utilização em alimentos, verifique no rótulo do produto se há esta indicação!





# Croquete assado de frango com batata

4. Retirar as batatas da panela e reservar até atingirem temperatura morna.
5. Espremer as batatas no espremedor e reservar.

## Frango

6. Cozinhar na panela de pressão o frango com água filtrada suficiente até cobrir. Após apitar, contar 15 minutos e desligar. Esperar sair a pressão da panela e escorrer a água. Fechar a panela novamente e chacoalhar bem para desfiar o frango.
7. Adicionar o frango desfiado e o caldo no liquidificador/mixer em proporção 1:1 (exemplo: 500g frango = 500mL). Reservar o frango.

## Purê

8. Descascar e espremer o alho com um espremedor.
9. Refogar o alho na margarina.
10. Despejar as batatas espremidas e o frango batido .
11. Acrescentar o queijo ralado e o sal.
12. Acrescentar o leite aos poucos e continuar mexendo até atingir a textura desejada.
13. Adicionar cebolinha picada por cima do purê pronto.



# Croquete assado de frango com batata

## Croquete

14. Deixar o purê esfriar.
15. Em uma tigela, adicionar a proporção de 4 colheres de sopa de purê (330g) para 3 colheres de farinha de trigo (50g) - por exemplo, caso seja colocado 8 colheres de sopa de purê, colocar 6 colheres de sopa de farinha.
16. Misturar até formar uma massa homogênea.
17. Modelar em formato de croquete (oval).
18. Levar a AirFryer por 15 minutos a 180°C.

## ORIENTAÇÕES

Opção: consumir apenas o purê de batata com frango, sem a farinha.

**PORÇÃO SUGERIDA:** 140g.

**Rendimento total da preparação:** 1,4kg (10 porções).

**Informação nutricional por porção:** Energia 90kcal, Carboidrato 11,4g, Proteína 5,1g, Gordura total 2,6g, Fibras 0,6g, Sódio 88mg.

Receita proposta pelo nutricionista Lucca Cintra do Prado Assumpção.





# Dadinho de tapioca com frango

## INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícara de chá de tapioca granulada (220g)
- 1 peito de frango (450g)
- 1 unidade de batata inglesa (205g)
- 1 unidade de chuchu (430g)
- 1 unidade de cebola (130g)
- 1 unidade de cenoura (170g)
- 3 dentes de alho (13g)
- 2 colheres de café cheias de sal (8g)
- 1 colher de chá de pimenta do reino (1g)

## ORIENTAÇÕES

Opção: A receita também pode ser feita na Air Fryer a 180°C, por cerca de 15 minutos.

## MODO DE PREPARO

1. Lavar a batata, a cenoura e o chuchu em água corrente, retirando as sujidades. Em seguida, colocá-los em uma tigela com solução clorada suficiente para cobri-los (1 colher de sopa de água sanitária\* para 1 litro de água filtrada), por 15 minutos. Enxaguar em seguida.
2. Descascar e ralar a cenoura, a batata e o chuchu.

\*A água sanitária deve ser própria para utilização em alimentos, verifique no rótulo do produto se há esta indicação!





# Dadinho de tapioca com frango

3. Juntar os ingredientes em uma panela e acrescentar pelo menos 1 litro de água filtrada.
4. Levar ao fogo e deixar cozinhar por cerca de 5 minutos após levantar fervura.
5. Escorrer a água do cozimento dos legumes e reservar.
6. Forrar uma assadeira retangular com filme plástico limpo.
7. Cozinhar na panela de pressão o frango com água filtrada suficiente até cobrir. Após apitar contar 15 minutos e desligar. Esperar sair a pressão da panela e escorrer a água. Fechar a panela novamente e chacoalhar bem para desfiar o frango. Reservar o frango.
8. Em uma vasilha, juntar a tapioca granulada, o frango desfiado, os legumes cozidos, o e a pimenta do reino e misturar bem os ingredientes.
9. Ferver 250mL da água do cozimento dos legumes e juntar aos outros ingredientes da vasilha.
10. Mexer até que todos os ingredientes estejam bem incorporados e a água tenha sido absorvida pela tapioca.
11. Despejar a mistura na assadeira forrada e espalhar uniformemente.
12. Cobrir a massa com filme plástico e levar para gelar (cerca de 30 min no congelador ou 2 horas na geladeira).





# Dadinho de tapioca com frango

13. Quando a massa estiver firme, virar em uma tábua e cortar em cubinhos (cerca de 3x3cm).
14. Distribuir os dadinhos de maneira espaçada em formas higienizadas.
15. Levar para assar em forno pré-aquecido a 220°C por cerca de 50 minutos ou até que estejam dourados ou na AirFryer a 180°C por cerca de 15 minutos.

**PORÇÃO SUGERIDA:** 85g (5 unidades).

**Rendimento total da preparação:** 920g (10 porções).

**Informação nutricional por porção:** Energia 69kcal, Carboidrato 10,7g, Proteína 5,1g, Gordura total 0,7g, Fibras 0,8g, Sódio 161mg.

Receita proposta pela nutricionista Letícia Ferrer Neves.



# Escondidinho de mandioca com carne moída

## INGREDIENTES

- Carne moída (1,0kg)
- Mandioca (1,1kg)
- 3 unidades de tomate (590g)
- 1 unidade de cebola (185g)
- 2 dentes de alho (5g)
- 2 e 1/2 colheres de sopa de margarina (50g)
- 2 colheres de sopa de azeite (7g)
- 6 fatias de queijo muçarela (120g)
- 3 colheres de chá rasas de sal (7,5g)

## ORIENTAÇÕES

Opção: A mandioca pode ser substituída por batata ou mandioquinha e a carne moída por carne seca ou frango.

## MODO DE PREPARO

1. Lavar o tomate em água corrente, retirando as sujidades. Em seguida, colocá-lo em uma tigela com solução clorada suficiente para cobri-lo (1 colher de sopa de água sanitária\* para 1 litro de água filtrada), por 15 minutos. Enxaguar em seguida.

\*A água sanitária deve ser própria para utilização em alimentos, verifique no rótulo do produto se há esta indicação!



# Escondidinho de mandioca com carne moída

2. Descascar e cortar em pequenos pedaços a cebola e o alho.
3. Picar os tomates em cubos pequenos.
4. Cortar a mandioca em pedaços, colocar em uma panela de pressão e cobrir com água filtrada. Levar ao fogo alto. Quando apitar, abaixar o fogo e cozinhar por 10 minutos. Depois disso, desligar o fogo e deixar a pressão sair. Reservar 1 xícara de água do cozimento e escorrer o restante da água.
5. Levar uma panela ao fogo médio, regar com azeite, adicionar a cebola e refogar por 2 minutos até murchar. Acrescentar o alho, o tomate, e mexer por 1 minuto. Adicionar a carne, metade do sal, e refogar até ficar bem cozida. Reservar.
6. Descartar a fibra central da mandioca e amassar com um garfo ou colocar a mandioca em um processador (ou mixer de mão) até que seja completamente triturada.
7. Adicionar a água do cozimento à mandioca, levar a panela ao fogo baixo e mexer por 5 minutos até formar um purê cremoso.
8. Misturar margarina e temperar com o restante do sal.
9. Pré-aquecer o forno a 240°C.



# Escondidinho de mandioca com carne moída

10. Preencher uma travessa com a carne refogada, o purê de mandioca e cobrir com queijo muçarela.
11. Levar ao forno para gratinar por cerca de 30 minutos, ou até o queijo derreter e dourar.

**PORÇÃO SUGERIDA:** 300g.

**Rendimento total da preparação:** 2,4kg (aproximadamente 8 porções).

**Informação nutricional por porção:** Energia 365kcal, Carboidrato 39,9g, Proteína 25,5g, Gordura total 11,3g, Fibras 2,8g, Sódio 391mg.

Receita proposta pela nutricionista Ana Luíza Lopes Gonçalves.





# Esfirra aberta de atum com massa de batata

## INGREDIENTES

- 1 unidade de batata (240g)
- 7 colheres de sopa de farinha de aveia (70g)
- 1 ovo (55g)
- 1 lata drenada de atum ao natural (120g)
- 1/4 de unidade de cenoura (60g)
- 1 unidade média de tomate (150g)
- 1/4 de unidade de cebola (50g)
- 1 colher de sopa de azeite (6g)
- 1 colher de café rasa de sal (1g)
- 1 colher de chá de orégano (0,5g)
- 1/2 colher de café de pimenta do reino (0,2g)
- 3 colheres de sopa de queijo parmesão (10g)

## MODO DE PREPARO

1. Lavar a batata, a cenoura e o tomate em água corrente, retirando as sujidades. Em seguida, colocá-los em uma tigela com solução clorada suficiente para cobri-los (1 colher de sopa de água sanitária\* para 1 litro de água filtrada), por 15 minutos. Enxaguar em seguida.
2. Retirar as cascas da batata e da cenoura.

\*A água sanitária deve ser própria para utilização em alimentos, verifique no rótulo do produto se há esta indicação!





# Esfirra aberta de atum com massa de batata

3. Cortar as batatas em cubos e cozinhar em água filtrada por 15 minutos.
4. Enquanto isso, preparar o recheio: cortar a cebola e o tomate em pedaços bem pequenos e ralar a cenoura.
5. Colocar 1/2 colher de sopa de azeite na panela e fritar a cebola. Adicionar a cenoura ralada e o tomate. Cozinhar por 10 minutos.
6. Acrescentar o atum, o sal, 1/2 colher de chá de orégano e a pimenta. Refogar por mais 10 minutos.
7. Depois de cozida, amassar a batata com um garfo. Juntar a batata, a farinha de aveia, o ovo, 1/2 colher de sopa do azeite, o restante do orégano, 1/2 colher de café de sal e misturar com as mãos, previamente lavadas. Dividir a massa em três partes, modelá-las com as mãos e uma colher de sopa em formato de esfihas e colocá-las na assadeira.
8. Rechear as esfirras com o refogado de atum e polvilhar com queijo parmesão.
9. Colocar as esfirras no forno por 25 minutos.

**PORÇÃO SUGERIDA:** 115g.

**Rendimento total da preparação:** 460g (aproximadamente 4 porções).

**Informação nutricional por porção:** Energia 137kcal, Carboidrato 29,8g, Proteína 19,1g, Gordura total 8,6g, Fibras 4,7g, Sódio 359mg.

Receita proposta pela nutricionista Lara Dias de Azevedo.



# Farofa Vegetariana

## INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícara de chá de proteína texturizada de soja (75g)
- 2 colheres de sopa de farinha de mandioca (25g)
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia (25g)
- 4 colheres de sopa de azeite (30ml)
- 1 unidade média de cebola (156g)
- 1 unidade cenoura (150g)
- 1 unidade tomate (130g)
- 1 colher de chá rasa de sal (3g)
- 1 colher de sopa de cheiro verde (13g)
- 1/2 colher de café de pimenta do reino (0,5g)

## MODO DE PREPARO

1. Lavar a cenoura, o tomate e o cheiro verde em água corrente, retirando as sujidades. Em seguida, colocá-los em uma tigela com solução clorada suficiente para cobri-los (1 colher de sopa de água sanitária\* para 1 litro de água filtrada), por 15 minutos. Enxaguar em seguida.
2. Descascar e ralar a cenoura, cortar o tomate, a cebola e a salsinha.
3. Em uma panela, fritar a cebola em 2 colheres de sopa de azeite.

\*A água sanitária deve ser própria para utilização em alimentos, verifique no rótulo do produto se há esta indicação!



# Farofa Vegetariana

4. Quando estiver bem dourada, adicionar a proteína de soja e deixar fritar por mais um tempo.
5. Por último, adicionar a farinha de aveia e farinha de mandioca e deixar refogar por alguns minutos.
6. Quando a mistura estiver desgrudando do fundo da panela, desligar o fogo.
7. Em outra panela, adicionar o restante do azeite, o tomate e a cenoura ralada com o sal e a pimenta e refogar.
8. Por fim, misturar os legumes à farofa e adicionar a salsinha e a cebolinha.

**PORÇÃO SUGERIDA:** 35g (2 e 1/2 colheres de sopa).

**Rendimento total da preparação:** 260g (aproximadamente 7 porções).

**Informação nutricional por porção:** Energia 56kcal, Carboidrato 4,5g, Proteína 0,9g, Gordura total 2,3g, Fibras 0,9g, Sódio 89mg.

Receita proposta pela nutricionista Letícia Marcondes Vilar.



# Hambúrguer de frango com cenoura

## INGREDIENTES

- 1 peito de frango (450g)
- 1 unidade de cenoura (190g)
- 1 unidade de cebola (180g)
- 1 dente de alho (5g)
- 1 ovo (67g)
- 1 xícara de chá de aveia em flocos finos (120g)
- 2 colheres de chá rasas de sal (5g)
- 1/2 xícara de fubá (60g)
- 2 colheres de sobremesa de óleo de soja (10g)

## MODO DE PREPARO

1. Lavar a cenoura em água corrente, retirando as sujidades. Em seguida, colocá-la em uma tigela com solução clorada suficiente para cobri-la (1 colher de sopa de água sanitária\* para 1 litro de água filtrada), por 15 minutos. Enxaguar em seguida.
2. Retirar a casca da cenoura, picar e cozinhar em água filtrada por 10 minutos após ferver.
3. Picar a cebola e o alho e reservar.

\*A água sanitária deve ser própria para utilização em alimentos, verifique no rótulo do produto se há esta indicação!



# Hambúrguer de frango com cenoura

4. Retirar as capas de gordura do peito de frango e cortar em cubos.
5. Bater o frango, a cenoura, a cebola, o alho, o ovo e o sal no liquidificador até ficar mais cremoso e homogêneo.
6. Transferir a mistura para um bowl grande e adicionar a aveia.
7. Modelar a mistura em forma de hambúrguer e empanar no fubá.
8. Grelhar os hambúrgueres na frigideira com um pouco de óleo até dourar.

## ORIENTAÇÕES

Sugestão: cozinhar em fogo baixo e preferencialmente com tampa.

**PORÇÃO SUGERIDA:** 85g (1 unidade).

**Rendimento total da preparação:** 1,02kg (aproximadamente 12 porções).

**Informação nutricional por porção:** Energia 125kcal, Carboidrato 12,9g, Proteína 10,7g, Gordura total 3,3g, Fibras 1,9g, Sódio 194mg.

Receita proposta pela nutricionista Beatriz Kawano de Oliveira.





# Nuggets de proteína de soja com molho de gengibre

## INGREDIENTES

### Nuggets

- 1 e 1/4 de xícara de chá de proteína texturizada de soja (PTS) (95g)
- 3 colheres de sopa de óleo de soja (20g)
- 1/2 unidade de cebola (8lg)
- 4 dentes de alho médios (1lg)
- 1 colher de café rasa de sal (1g)
- 1 colher de sobremesa de orégano desidratado (6g)
- 1 colher de café de cominho em pó (0.5g)
- 1/2 colher de chá de páprica doce (0.2g)
- 1/2 xícara de chá de farinha de rosca (71g)
- 1 colher de sopa de molho de soja (shoyu) (8g)
- 1 colher de sopa de azeite para pincelar o nugget (7g)

### Molho

- 1/4 de xícara de chá de amendoim cru (35g)
- 2 colheres de chá de amido de milho (3g)
- 1 pedaço pequeno de gengibre (15g)
- 4 ramos de hortelã (8,5g)
- 1 dente de alho pequeno (2g)



# Nuggets de proteína de soja com molho de gengibre

## ORIENTAÇÕES

Sugestão: após modelar os nuggets, você pode fazer uma mistura de óleo com shoyu e pincelar com ajuda de um pincel ou colher, para que os nuggets fiquem mais dourados.

## MODO DE PREPARO

1. Lavar o gengibre e a hortelã em água corrente, retirando as sujidades. Em seguida, colocá-los em uma tigela com solução clorada suficiente para cobri-los (1 colher de sopa de água sanitária\* para 1 litro de água filtrada), por 15 minutos. Enxaguar em seguida.
2. Hidratar o amendoim e a proteína de soja (PTS) separadamente em água filtrada quente por 15 minutos, desprezar a água do molho de ambos os alimentos e lavar bem a PTS em água filtrada corrente até a redução da quantidade de espuma e o aspecto da água da lavagem estar com coloração mais clara.
3. Picar a hortelã, picar ou amassar o alho, ralar cebola e porcionar e descascar o gengibre.

### Nuggets

4. Misturar todos os ingredientes em uma tigela, sovar com as mãos até sentir que a massa esteja moldável.

\*A água sanitária deve ser própria para utilização em alimentos, verifique no rótulo do produto se há esta indicação!





# Nuggets de proteína de soja com molho de gengibre

5. Pré-aquecer o forno a 180°C e untar a base da assadeira com óleo.
6. Formatar o nuggets da maneira como desejar.
7. Levar ao forno a 200°C por 25 minutos.

## Molho

8. Bater o amendoim com 100 mL de água filtrada e os demais ingredientes (exceto a hortelã) no liquidificador até ficar homogêneo.
9. Coar o conteúdo do liquidificador em uma peneira de pano, voal ou um pano de prato limpo.
10. Levar ao fogo baixo e deixar engrossar por cerca de 2 minutos.
11. Picar a hortelã e adicionar ao molho.
12. Levar o molho à geladeira por 10 minutos ou ao congelador por 6 minutos para servi-lo com o nugget.

**PORÇÃO SUGERIDA:** 120g (1 unidade)

**Rendimento total da preparação:** 465g (aproximadamente 4 porções).

**Informação nutricional da porção:** Energia 380kcal,  
Carboidrato 30,5g, Proteína 6,5g, Gordura total 12,4g,  
Fibras 3,7g, Sódio 493mg.

Receita proposta pela nutricionista Wigna Gabriella da Silva Alves.





### INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de fubá mimoso (100g)
- 2 xícaras de chá de leite integral (500mL)
- 1 pacote de parmesão ralado (50g)
- 4 dentes de alho (13g)
- 3 colheres de sopa de azeite (10mL)
- 1 colher de café rasa de sal (2g)

### MODO DE PREPARO

1. Em uma panela com fogo baixo, despejar 3 colheres de sopa de azeite.
2. Adicionar os 4 dentes de alhos triturados e deixar fritar.
3. Adicionar o leite e deixar aquecer em fogo médio.
4. Adicionar o fubá aos poucos enquanto mistura com auxílio de um fuê.
5. Após despejar todo o fubá continuar batendo e adicionar água filtrada até atingir a consistência de fio.
6. Acrescentar o parmesão ralado e desligar o fogo.

**PORÇÃO SUGERIDA:** 125g.

**Rendimento total da preparação:** 700g (aproximadamente 6 porções).

**Informação nutricional da porção:** Energia 161kcal, Carboidrato 18,2g, Proteína 6,2g, Gordura total 7,4g, Fibras 1,0g, Sódio 315mg.

Receita proposta pelo nutricionista Vinicius Rodrigues dos Reis Nascimento.



# Polenta

## ORIENTAÇÕES

A preparação pode ser consumida com ou sem molho.

## OPÇÕES DE MOLHO

Opção 1 : molho à bolonhesa.

Opção 2 : molho de proteína texturizada de soja (PTS).



# Opção 1: Polenta com molho à bolonhesa

## INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de óleo de soja (10g)
- 1 colher de café cheia de sal (4g)
- 1/4 de unidade de cebola (48g)
- 2 dentes de alho (8g)
- 5 unidades médias de tomate (800g)
- Carne moída (260g)
- 1 colher de chá de orégano (1g)
- 1 colher de sopa de cheiro verde (8g)
- 1 colher de sobremesa de parmesão ralado (5g)

## MODO DE PREPARO

1. Lavar o tomate e o cheiro verde em água corrente, retirando as sujidades. Em seguida, colocá-los em uma tigela com solução clorada suficiente para cobri-los (1 colher de sopa de água sanitária\* para 1 litro de água filtrada), por 15 minutos. Enxaguar em seguida.
2. Picar os tomates em 4 partes.
3. Bater os tomates no liquidificador e reservar.
4. Picar a cebola e o alho em cubos.
5. Picar a salsinha e a cebolinha.

\*A água sanitária deve ser própria para utilização em alimentos, verifique no rótulo do produto se há esta indicação!



## Opção 1: Polenta com molho à bolonhesa

6. Refogar o alho e a cebola com o óleo de soja.
7. Adicionar a carne moída e refogar bem.
8. Acrescentar o molho de tomate e deixar ferver. Se necessário, adicionar mais 1/2 copo de água filtrada.
9. Temperar com sal, orégano e cheiro verde.
10. Após montar o prato com a polenta e o molho, polvilhar queijo parmesão ralado.

**PORÇÃO SUGERIDA:** 225g (125g de polenta com 100g de molho)

**Rendimento total da preparação:** 890g (aproximadamente 9 porções).

**Informação nutricional da porção:** Energia 215kcal, Carboidrato 20,9g, Proteína 12,3g, Gordura total 9,6g, Fibras 2,0g, Sódio 477mg.

Receita proposta pela nutricionista Elisa Maziero Coracini.





## Opção 2: Polenta com molho de proteína texturizada de soja (PTS)

### INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de proteína texturizada de soja (100g)
- 1/2 unidade de cebola (122g)
- 1 unidade de tomate (180g)
- 1/2 unidade de limão (40g)
- 2 colheres de sopa cheia de cheiro verde (8g)
- 2 colheres de sopa de óleo de soja (5,5mL)
- 1/2 colher de café de pimenta do reino (0,1g)
- 1 colher de chá rasa de sal (3g)
- 1 colher de sobremesa de parmesão ralado (5g)

### MODO DE PREPARO

1. Lavar o tomate, o limão e o cheiro verde em água corrente, retirando as sujidades. Em seguida, colocá-los em uma tigela com solução clorada suficiente para cobri-los (1 colher de sopa de água sanitária\* para 1 litro de água filtrada), por 15 minutos. Enxaguar em seguida.
2. Colocar a proteína de soja em uma vasilha, adicionar água filtrada até cobri-la, fechar, colocar na geladeira e esperar a hidratação completa da proteína (aproximadamente 15 minutos).
3. Cortar o tomate em cubos e o cheiro verde.
4. Com uma peneira despejar a proteína de soja e lavar com água filtrada para sair o caldo marrom e deixar escorrer.

\*A água sanitária deve ser própria para utilização em alimentos, verifique no rótulo do produto se há esta indicação!





## Opção 2: Polenta com molho de proteína texturizada de soja (PTS)

5. Descascar a cebola e o alho.
6. Cortar em cubos pequenos a cebola e triturar o alho.
7. Em uma panela com fogo médio, despejar o óleo de soja. Adicionar a cebola cortada e deixar fritar até dourar.
8. Adicionar os dentes de alhos triturados e deixar fritar.
9. Acrescentar o sal e a pimenta do reino.
10. Despejar a proteína de soja hidratada e deixar cozinhar em fogo baixo.
11. Adicionar os tomates cortados em cubos pequenos e mexer até amolecer o tomate. Em seguida desligar o fogo.
12. Raspar a casca do limão com o ralador e espremer meio limão, acrescentar na mistura da proteína de soja.
13. Por último, adicionar o cheiro verde e reservar.
14. Após montar o prato com a polenta e o molho, polvilhar queijo parmesão ralado.

**PORÇÃO SUGERIDA:** 205g (125g de polenta com 80g de molho)

**Rendimento total da preparação:** 360g (4 porções).

**Informação nutricional da porção:** Energia 257kcal, Carboidrato 22,2g, Proteína 8,3g, Gordura total 8,9g, Fibras 2,1g, Sódio 592mg.

Receita proposta pelo nutricionista Vinicius Rodrigues dos Reis Nascimento.



# Salada de macarrão com frango, gengibre e molho sour cream

## INGREDIENTES

- 2 e 1/2 xícaras de chá de macarrão parafuso (150g)
- 1 peito de frango (300g)
- 1 caixa de creme de leite (200g)
- 1 unidade de iogurte natural (170g)
- 1 colher de sopa de gengibre (12g)
- 1 unidade de limão (40g)
- 3 colheres de café rasas de sal (4,5g)
- 1 unidade de cebola (70g)
- 2 colheres de sopa de azeite (14g)
- 1/2 unidade de cenoura (103g)

## ORIENTAÇÕES

Opção: o frango pode ser substituído por atum.

## MODO DE PREPARO

1. Lavar o gengibre, a cenoura e o cheiro verde em água corrente, retirando as sujidades. Em seguida, colocá-los em uma tigela com solução clorada suficiente para cobri-los (1 colher de sopa de água sanitária\* para 1 litro de água filtrada), por 15 minutos. Enxaguar em seguida.
2. Descascar e ralar a cenoura e o gengibre.
3. Descascar e cortar em cubos pequenos a cebola.

\*A água sanitária deve ser própria para utilização em alimentos, verifique no rótulo do produto se há esta indicação!





## Salada de macarrão com frango, gengibre e molho sour cream



4. Cortar e espremer o limão para obtenção do suco.
5. Para o molho sour cream, unir e misturar em uma tigela o creme de leite, o iogurte e o suco de limão - Reservar na geladeira.
6. Cortar o frango em cubos, adicioná-lo à panela de pressão e cobri-lo com água filtrada para a cocção (deixar por 10 minutos após pegar pressão). Esperar sair a pressão da panela e escorrer a água. Fechar a panela novamente e chacoalhar bem para desfiar o frango.
7. Refogar a cebola numa panela com azeite, quando dourar, adicionar o frango desfiado e em seguida o gengibre ralado.
8. Cozinhar o macarrão em água filtrada fervente com o sal. Após cozido escorrer a água e colocar em um pirex para esfriar.
9. Unir no pirex o refogado de frango junto ao macarrão e a cenoura, e misturar bem.
10. Adicionar o molho sour cream aos poucos e misturar bem. Se desejar uma salada mais seca, recomenda-se colocar metade do molho preparado.
11. Levar à geladeira por 30 minutos e servir gelado.

**PORÇÃO SUGERIDA:** 140g.

**Rendimento total da preparação:** 1,4kg (10 porções).

**Informação nutricional da porção:** Energia 200kcal,

Carboidrato 20,7g, Proteína 12,2g, Gordura total 7,4g,

Fibras 1,2g, Sódio 205mg.

Receita proposta pela nutricionista Gabriela Ueta Ortiz.



# Cappuccino gelado

## INGREDIENTES

- 1 copo duplo de leite integral (300mL)
- 1/2 xícara de chá de café coado (100 mL)
- 3 colheres de sopa de chocolate em pó (35g)
- 2 colheres de sopa de leite condensado (40g)

## ORIENTAÇÕES

Para fazer um café infusão 10% é necessário calcular a porcentagem de café a partir da quantidade de água filtrada. Por exemplo, para 100mL de água utiliza-se 10g de pó de café, que corresponde a 10% da quantidade de água.

## MODO DE PREPARO

1. Armazenar o leite e o leite condensado na geladeira.
2. Fazer o café, como de sua preferência, e levar 100 mL para refrigerar na geladeira.
3. Levar ao liquidificador o leite, o café e o leite condensado gelados. Acrescentar o chocolate em pó e bater até homogeneizar completamente.
4. Servir gelado.

**PORÇÃO SUGERIDA:** 150g.

Rendimento total da preparação: 450g (3 porções).

Informação nutricional da porção: Energia 143kcal,  
Carboidrato 19,4g, Proteína 5,3g, Gordura total 4,7g,  
Fibras 2,0g, Sódio 74mg.

Receita proposta pela nutricionista Isabela Rozatte da Silva.



# Creme de goiaba

## INGREDIENTES

- 2 unidades de goiaba vermelha (370g)
- 2 colheres de sopa de açúcar (40g)
- 3 colheres de sopa de aveia em flocos finos (25g)
- 1 unidade de limão (90g)

## ORIENTAÇÕES

Escolher goiabas mais maduras pode reduzir a adição de açúcar. Ao escolher a goiaba, lembrar de escolher goiabas íntegras e sem rachaduras.

## MODO DE PREPARO

1. Lavar a goiaba em água corrente, retirando as sujidades. Em seguida, colocá-la em uma tigela com solução clorada suficiente para cobri-la (1 colher de sopa de água sanitária\* para 1 litro de água filtrada), por 15 minutos. Enxaguar em seguida.
2. Descascar as goiabas.
3. Bater as goiabas no liquidificador ou processador e peneirar o conteúdo. Repetir o processo até obter uma consistência fina.
4. Acrescentar o açúcar, a aveia e o suco do limão e bater novamente.
5. Colocar o creme em uma vasilha e levar a geladeira para servir gelado.

**PORÇÃO SUGERIDA:** 90g.

**Rendimento total da preparação:** 260g (aproximadamente 3 porções).

**Informação nutricional da porção:** Energia 97kcal, Carboidrato 36,6g, Proteína 4,6g, Gordura total 0,8g, Fibras 4,7g, Sódio 0mg.

Receita proposta pelas nutricionistas Ana Beatriz Batista Gomes, Jaqueline de São José Xavier, Janine de Oliveira Dusso e Vanessa Batista Pigion.

\*A água sanitária deve ser própria para utilização em alimentos, verifique no rótulo do produto se há esta indicação!



# Flan de banana



## INGREDIENTES

- 1 caixinha de água de coco industrializada (200mL)
- 6 colheres de sopa de extrato de soja (60g)
- 2 unidades de banana nanica (300g)
- 1/2 pacote de gelatina sem sabor (6g)
- 3 colheres de sopa de açúcar cristal (48g)

## ORIENTAÇÕES

Prefira água de coco industrializada, pois os riscos de contaminação são menores. Se optar por utilizar a água de coco natural, higienize o coco antes de extrair a água. Não compre embalagens com a água de coco já extraída.

## MODO DE PREPARO

### Flan

1. Lavar a banana em água corrente, retirando as sujidades. Em seguida, colocá-los em uma tigela com solução clorada suficiente para cobri-la (1 colher de sopa de água sanitária\* para 1 litro de água filtrada), por 15 minutos. Enxaguar em seguida.
2. Preparar a gelatina sem sabor de acordo com a embalagem, geralmente dissolver em um recipiente 6g com 5 colheres de sopa de água filtrada e levar ao fogo na panela pequena para derreter com ajuda de uma espátula, aproximadamente 30 segundos.

\*A água sanitária deve ser própria para utilização em alimentos, verifique no rótulo do produto se há esta indicação!



# Flan de banana

3. Adicionar no liquidificador a água de coco, o extrato de soja e 1 banana e bater.
4. Adicionar a gelatina sem sabor já preparada e bater mais um pouco.
5. Porcionar em um pote com tampa ou em porções individuais. Levar a geladeira até solidificar, aproximadamente 2 horas.

## Calda

6. Cortar a banana em pequenos cubos.
7. Em uma panela, adicionar o açúcar e caramelizar.
8. Adicionar 1/2 copo de água filtrada até formar uma calda fina, em seguida acrescentar a banana cortada em cubos.
9. Após esse processo, adicionar mais 1/2 copo de água filtrada e deixar levantar fervura. Reservar.
10. Retirar o flan da geladeira e servir com a calda.

**PORÇÃO SUGERIDA:** 110g.

**Rendimento total da preparação:** 450g (aproximadamente 4 porções).

**Informação nutricional da porção:** Energia 113kcal, Carboidrato 19,0g, Proteína 4,8g, Gordura total 2,6g, Fibras 1,3g, Sódio 11mg.

Receita proposta pela nutricionista Maria Beatrix Stern.



# Iogurte com leite em pó e mel

## INGREDIENTES

- 1 unidade de iogurte natural (170g)
- 2 colheres de sopa de leite em pó desnatado (30g)
- 2 colheres de sopa de mel (20g)
- 3 unidades de morango (40g)
- 1 colher de sopa de chocolate em pó 50% cacau (6g)

## ORIENTAÇÕES

- Prefira iogurtes com menos ingredientes, sendo eles: leite pasteurizado integral e/ou reconstituído integral e fermento lácteo. Evitar até o final da imunossupressão aqueles com probióticos.
- Também é possível que todos os ingredientes sejam batidos no liquidificador e a preparação seja consumida no formato de uma vitamina.

## MODO DE PREPARO

1. Lavar o morango em água corrente, retirando as sujidades. Em seguida, colocá-los em uma tigela com solução clorada suficiente para cobri-los (1 colher de sopa de água sanitária\* para 1 litro de água filtrada), por 15 minutos. Enxaguar em seguida.

\*A água sanitária deve ser própria para utilização em alimentos, verifique no rótulo do produto se há esta indicação!



# Iogurte com leite em pó e mel

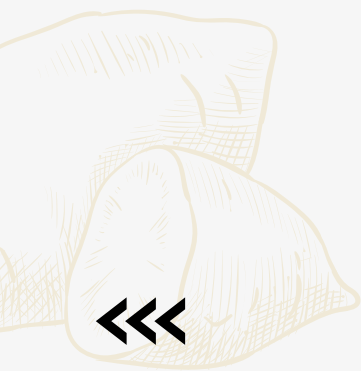
2. Cortar os morangos em cubos.
3. Misturar o iogurte, leite em pó, mel e chocolate em pó 50% cacau até obter uma mistura homogênea e adicionar o morango.

**PORÇÃO SUGERIDA:** 120g (1 unidade).

**Rendimento total da preparação:** 240g (2 porções).

**Informação nutricional da porção:** Energia 133kcal, Carboidrato 19,1g, Proteína 8,5g, Gordura total 2,7g, Fibras 0,8g, Sódio 101mg.

Receita proposta pela nutricionista Isabela Almeida Bernardi.



# Pudim de cappuccino

## INGREDIENTES

- 1/2 xícara de café de café coado (30mL)
- 1/2 pacote de gelatina sem sabor (6g)
- 1 copo de requeijão de leite integral (250mL)
- 1 colher de sopa de açúcar cristal (15g)
- 1 colher de café de canela (0,3g)
- 4 gotas de essência de baunilha (0,1g)
- 3 colheres de sopa de leite em pó integral (40g)
- 1 colher de sopa rasa de chocolate em pó (7g)

## ORIENTAÇÕES

Para fazer um café infusão 10% é necessário calcular a porcentagem de café a partir da quantidade de água. Por exemplo, para 100mL de água utiliza-se 10g de pó de café, que corresponde a 10% da quantidade de água.

## MODO DE PREPARO

1. Fazer o café, como de sua preferência, e reservar 30 mL.
2. Preparar os 6 g de gelatina segundo as instruções do rótulo.
3. Aquecer 150 mL de leite no micro-ondas numa tigela ou no fogo num canecão.





# Pudim de cappuccino

4. Misturar a gelatina e o leite, em seguida levar ao liquidificador junto com o açúcar, 1/2 colher de café de canela, a essência de baunilha, 15 g de leite em pó integral, 5 g do chocolate em pó e 15 mL do café coado que foi reservado.
5. Bater tudo e em seguida porcionar nas forminhas de silicone (para cupcake).
6. Levar à geladeira por 4 horas.
7. Para a cobertura, misturar 25 g de leite em pó, 100 mL de leite integral, 2 g de chocolate em pó, 1/2 colher de café de canela e 15 mL de café coado em uma panela ou canecão.
8. Levar ao fogo médio, mexer sempre com o fuê até atingir a consistência de cobertura (ponto de brigadeiro “mole”).
9. Após as 4 horas que o pudim ficou na geladeira, desenformar e servir com a cobertura (a parte, ou decorando conforme preferência).

**PORÇÃO SUGERIDA:** 70g.

**Rendimento total da preparação:** 270g (aproximadamente 4 porções).

**Informação nutricional da porção:** Energia 94kcal, Carboidrato 10,0g, Proteína 4,8g, Gordura total 3,9g, Fibras 0,3g, Sódio 61mg.

Receita proposta pela nutricionista Isabela Vechiato Guimarães.



# Pudim de leite com calda de morango

## INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de leite em pó integral (200g)
- 5 unidades de claras (156g)
- 2 unidades de gemas (30g)
- 3 colheres de sopa de açúcar cristal (56g)
- 1 copo americano de leite integral (200mL)
- 10 unidades de morango (182g)

## MODO DE PREPARO

1. Lavar o morango em água corrente, retirando as sujidades. Em seguida, colocá-los em uma tigela com solução clorada suficiente para cobri-los (1 colher de sopa de água sanitária\* para 1 litro de água filtrada), por 15 minutos. Enxaguar em seguida.
2. Remover as folhas do morango, e em seguida picar em pequenos pedaços.
3. Bater no liquidificador o leite integral, as claras e gemas já separadas, leite em pó e 2 colheres de sopa de açúcar até obter uma mistura homogênea.
4. Untar bem a forma de pudim com margarina sem sal, despejar a mistura na forma e cobrir com papel alumínio.

\*A água sanitária deve ser própria para utilização em alimentos, verifique no rótulo do produto se há esta indicação!



# Pudim de leite com calda de morango

5. Levar ao forno pré-aquecido a 180°C, em banho maria por 1 hora.
6. Enquanto pudim está no forno, levar os morangos picados para uma panela com água suficiente para cobri-los e adicionar 1 colher de sopa de açúcar.
7. Manter os morangos em fervura e mexendo eventualmente por pelo menos 30 minutos até se obter a consistência de calda.
8. Bater os morangos cozidos em um liquidificador ou mixer para se obter uma calda sem pedaços.
9. Levar a calda e o pudim para a geladeira por pelo menos 2 horas.
10. Desenformar o pudim e despejar a calda por cima.

**PORÇÃO SUGERIDA:** 95g.

**Rendimento total da preparação:** 570g (6 porções).

**Informação nutricional da porção:** Energia 168kcal, Carboidrato 17,lg, Proteína 8,5g, Gordura total 7,4g, Fibras 0,3g, Sódio 113mg.

Receita proposta pelo nutricionista Eli Valter Faria Júnior.



# Sorvete de banana com pasta de amendoim

## INGREDIENTES

- 2 unidades de banana nanica (350g)
- 4 colheres de sopa de leite em pó desnatado (40g)
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim (15g)

## MODO DE PREPARO

1. Lavar a banana em água corrente, retirando as sujidades. Em seguida, colocá-los em uma tigela com solução clorada suficiente para cobri-las (1 colher de sopa de água sanitária\* para 1 litro de água filtrada), por 15 minutos. Enxaguar em seguida.
2. Descascar e cortar as bananas em rodela pequenas e congelar.
3. Após a banana congelar, bater juntamente com todos os ingredientes no liquidificador.
4. Adicionar uma pequena quantidade de água filtrada (de 20 ml) para auxiliar na mistura dos ingredientes no liquidificador.
5. Levar ao freezer em um pote com tampa até formar consistência de sorvete.

## ORIENTAÇÕES

O sorvete pode ser servido com pasta de amendoim como cobertura.

**PORÇÃO SUGERIDA:** 70g (2 e 1/2 colheres de sopa).

**Rendimento total da preparação:** 210g (aproximadamente 3 porções).

**Informação nutricional da porção:** Energia 109kcal, Carboidrato 17,7g, Proteína 5,4g, Gordura total 2,0g, Fibras 1,3g, Sódio 44mg.

Receita proposta pela nutricionista Camile Djanikian Cordeiro.

\*A água sanitária deve ser própria para utilização em alimentos, verifique no rótulo do produto se há esta indicação!



# Agradecimentos

Às autoras que com muita dedicação e competência elaboraram este livro.

Aos estudantes que propuseram as receitas selecionadas e adaptadas para este livro na disciplina Oficina Terapêutica do Gosto (OTG).

A todos os estudantes, que aprenderam e nos ensinaram nas trocas ocorridas na disciplina OTG, e que apresentaram estas e outras receitas para os pacientes do HCFMRP-USP.

Aos pacientes das enfermarias de Hematologia e Transplante de Medula Óssea do HCFMRP-USP pela participação ativa nas degustações e análises sensoriais da OTG.

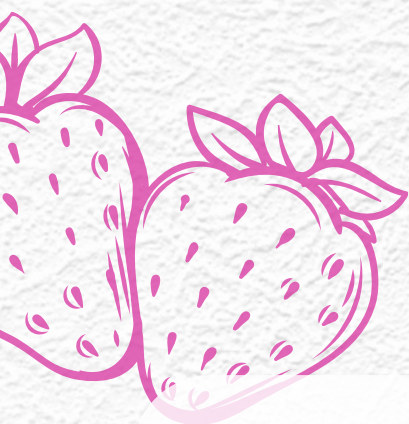
À Profa. Rosa Wanda, por ter idealizado e implementado a disciplina OTG no Curso de Nutrição e Metabolismo - FMRP-USP.

Ao Programa Unificado de Bolsas da Universidade de São Paulo pela concessão das bolsas na vertente Cultura e Extensão.

À Diretoria, comissão de graduação, comissão coordenadora do Curso de Nutrição e Metabolismo e coordenação do Laboratório de Técnica Dietética da FMRP-USP, e à Divisão de Nutrição e Dietética do HCFMRP-USP pelo apoio institucional.

# Referências

1. ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Cartaz Higienização Simples das Mãos. 22 nov. 2007. 1 cartaz. Disponível em: <http://antigo.anvisa.gov.br/documents/33852/450443/Cartaz+Higieniza%C3%A7%C3%A3o+Simple+das+M%C3%A3os/be3e4206-Odfd-4f0d-a563-7lcf9ebccd9l>. Acesso em: 06 set. 2024.
2. INCA - Instituto Nacional de Câncer. Cuidados no preparo de alimentos e limpeza de superfícies e objetos de uso pessoal. 2020. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/publicacoes/material-para-web/cuidados-no-preparo-de-alimentos-e-limpeza-de-superficies-e-objetos-de#:~:text=Se%20n%C3%A3o%20tiver%20%C3%Algua%20e,como%20talheres%2C%20pratos%20e%20copos>. Acesso em: 06 set. 2024
3. BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria CVS 5, de 09 de abril de 2013. Aprova o regulamento técnico sobre Boas Práticas para serviços de alimentação, e o roteiro de inspeção. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 19 abr. 2013. Seção 1, p. 32-35
4. SICCHIERI, JMF. et al. Segurança do paciente no pós transplante de células tronco progenitoras hematopoiéticas: elaboração de material para cuidados nutricionais para alta hospitalar. 2022
5. NATIONAL CANCER INSTITUTE. Eating Hints: Before, during, and after Cancer Treatment Support for People with Cancer. 2022. Disponível em: <[www.cancer.gov](http://www.cancer.gov)>.
6. BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária- ANVISA. Instrução normativa-IN nº 75, de 8 de outubro de 2020. Estabelece os requisitos técnicos para declaração da rotulagem nutricional nos alimentos embalados.
7. TACO. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos. 4. ed. Unicamp, São Paulo, 2011.
8. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA). Versão 7.0. Universidade de São Paulo (USP). Food Research Center (FoRC). São Paulo. 2019.
9. BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária- ANVISA. Resolução RDC nº 21, de 13 de maio de 2015. Aprova o regulamento técnico de fórmulas para nutrição enteral. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 15 mai. 2015. Ed. 91, Seção 1, p. 28.



## Realização



Ciências da Saúde  
FACULDADE DE MEDICINA DE RIBEIRÃO PRETO - USP

