LIVRO DE RECEITAS

Receitas ricas em Fibras Alimentares

Queridos Clientes

Este livro de receitas é parte do Projeto de Pesquisa intitulado *Intervenção Nutricional Educativa: promovendo a Saúde de Idosos com Constipação Intestinal Funcional*, em virtude da necessidade de sugestões de receitas ricas em fibras alimentares, de fácil preparo, criativas e adequadas a esta população.

Esperamos que estas receitas possam melhorar o funcionamento intestinal e a qualidade de vida de nossos clientes.

Agradecemos ao apoio da Fundação de Apoio a Pesquisa do Estado de São Paulo-FAPESP, ao Fundo de Extensão e Cultura Universitária da Universidade de São Paulo-USP, ao Serviço de Geriatria do Instituto Central do Hospital das Clínicas-ICHC, ao Laboratório de Técnica Dietética do Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública- USP. Agradecemos ainda a Prof. Dra. Elisabeth Machado e Maria Silveria Emigdio .

Projeto: Intervenção Nutricional Educativa: promovendo a Saúde de Idosos com Constipação Intestinal Funcional

DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO
FACULDADE DE SAÚDE PÚBLICA-USP

AUTORAS

Ana Maria Cervato Mancuso

Márcia Mª H. Abreu O. Salgueiro

Diane Witzel

Lisandra Cassavia Christofoletti

ÍNDICE

FRUTAS .....
1.Compota Diet de Abacaxi.....
2.Enrolado de Ameixa com Laranja.....
3.Salada de Frutas.....
4.Espuma de Ameixa.....
5.Fatias Gelatinadas de Papaya.....

LEGUMINOSAS.....
1.Cassoulet de Lentilhas e Arroz.....
2.Salada da Itália.....
3.Salada de Feijão Fradinho.....
4.Salada de Grão-de-bico.....
5.Salada de Lentilhas com Pão.....

HORTALIÇAS.....
1.Arroz Colorido.....
2.Barra de Brócolis.....
3.Bolo de Legumes.....
4.Cuscuz de Berinjela.....
5.Nhoque de Espinafre.....
6.Tomate Recheado.....

CEREAIS.....
1. Bolo da Vovó.....
2. Bolo de Laranja com Farinha de Aveia.....
3.Lanche Frio.....…
4.Macarrão Integral ao Brócolis.....
5.Pão de Trigo de Quibe.....
6.Pão Integral .....
7.Pão de Forma Integral.....
8.Pão integral de Escarola e Azeitonas.....
9.Panqueca Integral com Espinafre.....
10.Torta Cremosa de Espinafre.....
11.Torta de Escarola.....

LÍQUIDOS.....
1. Refresco de Abacaxi com Hortelã.....
2.Refresco de Mamão.....
3.Suco de Abacaxi com Erva-cidreira.....
4.Suco de Laranja com bagaço.....
5. Suco Maluco
6. Vitaminado de Morango e Mamão.....

O envelhecimento é um processo natural e inevitável, caracterizado pela perda da capacidade funcional do indivíduo. Com o avanço da idade observamos decréscimo na taxa de filtração glomerular, redução da tolerância à glicose, diminuição da imunidade celular e a redução da motilidade intestinal, levando à constipação intestinal (ALBERICO e CARMO 1998; BALSON e GIBSON 1995; MARUCCI 1998). A constipação é oito vezes mais freqüente em idosos do que em jovens (ALBERICO e CARMO 1998).

A constipação funcional do idoso está associada a uma diminuição no tônus da parede muscular intestinal e a redução da atividade peristáltica do íleo e cólon (ALBERICO e CARMO 1998). Dentre os idosos, a constipação pode ser observada em 26% dos homens e 34% das mulheres (SCHAEFER e CHESKIN 1998).

A constipação intestinal funcional é caracterizada pela ausência de lesão anatômica (MEIRING e JOUBERT 1998; SCHAEFER e CHESKIN 1998) e definida como:

- Esforço para evacuar em pelo menos 25% das vezes;
- Sensação de evacuação incompleta no reto em pelo menos 25% das defecações;
- Menos de três evacuações por semana;
- Fezes na forma de cíbalos em pelo menos 25% das evacuações.

Para o diagnóstico de constipação funcional, os pacientes devem apresentar duas ou mais dessas queixas, por pelo menos um ano quando não usam laxantes (BALSON e GIBSON 1995; MEIRING e JOUBERT 1998; SCHAEFER e CHESKIN 1998).

O processo de envelhecimento está relacionado com outros efeitos importantes do funcionamento do trato gastrintestinal como: diminuição do apetite, dificuldade de mastigação, diminuição na produção das secreções digestivas e saciedade precoce. A diminuição da função sensorial em idosos leva a redução do apetite, do prazer da ingestão alimentar, da quantidade de alimentos e pode chegar à monotonia da dieta (ALBERICO e CARMO 1998; MARUCCI 1998).

Outro efeito do envelhecimento é a diminuição da percepção da sede, como conseqüência da redução da função sensorial. A regulação da água corporal depende da sensação de sede para controlar a sua ingestão (ALBERICO e CARMO 1998; BALSON e GIBSON 1995; RUSSELL e col 1999). Observa-se, portanto, um menor consumo de líquidos em idosos. Com essa abordagem, destaca-se uma alteração no padrão alimentar com o envelhecimento, levando a diminuição no consumo de fibras alimentares e líquidos, que estão relacionados como causas da constipação intestinal em idosos (BALSON e GIBSON 1995; CUNHA e col 1992; HUGGINS 1990; RUSSELL e col 1999).

Dessa forma o consumo de uma dieta rica em fibras alimentares e líquidos poderia ajudar na diminuição da prevalência de várias afecções do aparelho digestório, entre elas a constipação

intestinal (MEIRING e JOUBERT 1998). Para isso, é necessário mudança de hábitos para evitar uma situação de morbidade, ou seja, um aspecto da maior importância na Promoção da Saúde do Idoso. Vale ressaltar que os hábitos alimentares estão relacionados como fatores de prevenção, manutenção e recuperação da saúde (JACOB FILHO 1998).

Em função da importância de buscar alternativas para melhorar a qualidade de vida de idosos com esta patologia, o Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública-FSP/USP vem desenvolvendo a pesquisa "Intervenção Nutricional Educativa: Promovendo a Saúde de Idosos com Constipação Intestinal Funcional". Como objetivo, avalia-se o impacto da intervenção nutricional educativa em idosos constipados, utilizando-se de uma dieta rica em fibras e líquidos. O estudo é experimental do tipo ensaio clínico randomizado. A pesquisa está sendo desenvolvida no ambulatório de Geriatria do Instituto Central do Hospital das Clínicas. São acompanhados os sujeitos com idade igual ou superior a 60 anos, de ambos os sexos, com o diagnóstico de constipação intestinal funcional, encaminhados pelos médicos ao pesquisador.

As técnicas de aconselhamento nutricional adotadas consistem num processo ativo de mudanças, que é um método mais moderno de aconselhamento. Nesse método, o cliente tem o direito e a responsabilidade de fazer as escolhas sobre sua alimentação. O processo de educação é libertador e conscientizador. O educador é o facilitador desse processo, pelo qual o paciente identifica mais claramente onde ele está, onde ele quer estar, e o que ele precisa saber para chegar lá. Dessa forma o educador vai discutindo com o cliente seus hábitos atuais, e tenta conscientizá-lo sobre possíveis mudanças (BOOG 1997; MARTINS e ABREU 1997).

São sete encontros nos quais o educador faz a abordagem educativa de um dos alimentos fontes de fibras dietéticas (frutas, verduras, legumes, leguminosas e cereais integrais), do consumo de líquidos e da prática de atividade física. A cada encontro é enfocado um desses alimentos, reservando-se mais dois momentos, um deles para o desenvolvimento da importância do consumo de líquidos, e no outro, para a prática de atividade física.

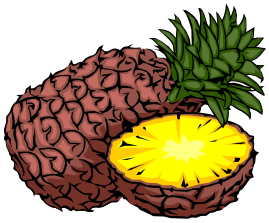
O objetivo é atingir 20g de fibras alimentares e dois litros de líquidos, no mínimo, por dia, baseado nos seus hábitos alimentares (preferências e intolerâncias) e estilo de vida. O educador e o paciente compartilham dessa parceria estabelecendo uma relação estreita, durante um período de acompanhamento de sete meses. Desta forma, uma vez por mês são discutidos os sucessos e as dificuldades das mudanças propostas. Pesquisador e o cliente analisam e refletem sobre as mudanças conseguidas e as dificuldades encontradas, podendo o pesquisador, de modo subjetivo, avaliar a adesão à dieta e a satisfação do cliente com as mudanças alimentares. As mudanças no comportamento alimentar são discutidas em cada consulta, enfatizando os objetivos das novas

práticas para melhora do hábito intestinal e promoção da saúde (BOOG 1997; MARTINS e ABREU 1997).

Com esse sentido de valorização e reconhecimento dos alimentos reguladores, ambos, nutricionista e cliente elaboram um cardápio adequado ao seu estilo de vida. Assim, a partir dessa experiência, foram elencadas as preferências alimentares dos participantes do Projeto que resultaram nas preparações alimentares próprias para pacientes que apresentam a patologia de constipação intestinal. Essas preparações, que visam aumentar o consumo de líquidos e fibras, são apresentadas neste Receituário como apoio aos Serviços de Saúde ou indivíduos que busquem orientação para a prevenção da constipação intestinal.

FRUTAS

Compota Diet de Abacaxi

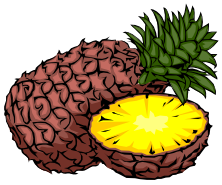


Ingredientes

- ½ abacaxi pequeno
- 2 e ½ colheres (sopa) rasa de adoçante dietético para forno e fogão em pó
- 3 cravos
- 1 pedaço de canela em rama
- ¾ xícara (chá) de água

Modo de Preparo

Fatie o abacaxi em rodelas e retire os miolos. Coloque-as em uma panela, cubra com o adoçante e adicione o restante dos ingredientes. Cozinhe por 20 minutos em fogo baixo ou até ficarem macias. Retire do fogo, deixe esfriar e coloque em um recipiente com tampa.



Tempo de Preparo: 40 minutos

Rendimento: 12 porções de 40g

Informação nutricional por porção	
Calorias	36 kcal
Fibras	1 g
Carboidratos	9 g
Proteína	0,5 g
Gorduras Totais	0
Colesterol	0

Enrolado de Ameixa com Laranja

Ingredientes

Massa

- ✓ 1 ovo grande
- ✓ ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ✓ 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- ✓ ½ colher (café) de fermento em pó
- ✓ 1 copo (requeijão) de leite desnatado
- ✓ ½ colher (sopa) de óleo

Recheio

- ✓ ¾ xícara (chá) de ameixa preta seca sem caroço
- ✓ ⅓ xícara (chá) de suco de laranja
- ✓ ½ colher (sobremesa) de açúcar refinado
- ✓ ½ xícara (chá) de iogurte natural desnatado

Calda

- ✓ 1 laranja
- ✓ ½ xícara (chá) de água
- ✓ ½ xícara (chá) de açúcar refinado

Modo de Preparo

Massa

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

Untar uma frigideira e despejar sobre ela quantidade suficiente para preenchê-la.

Recheio

Coloque as ameixas em uma panela com o suco de laranja. Quando começar a ferver, reduza o fogo, cubra e deixe ferver por 5 minutos até que as ameixas estejam macias e o líquido tenha se reduzido à metade.

Retire do fogo, deixe esfriar um pouco e bata vigorosamente com uma colher até que as ameixas se desmanchem. Transfira este purê para uma tigela. Acrescente o iogurte e misture.

Calda

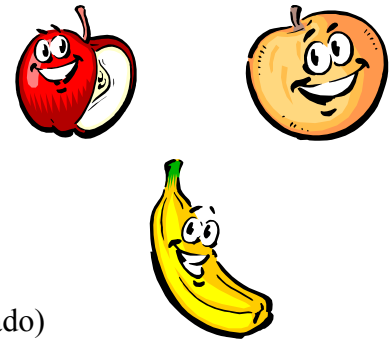
Descasque a laranja em gomos e corte-a em pedaços. Coloque em uma panela junto com a água e o açúcar. Após levantar fervura, deixar cozinhar por 5 minutos em fogo baixo.

Tempo de Preparo: 45 minutos

Rendimento: 5 porções de 130g

Informação nutricional por porção	
Calorias	272,5 kcal
Fibras	5 g
Carboidratos	76 g
Proteína	7 g
Gorduras Totais	3 g
Colesterol	35,5 g

Salada de Frutas



Ingredientes

- ✓ 1 banana prata
- ✓ 1 maçã vermelha
- ✓ ½ mamão papaya
- ✓ 1 e ½ laranjas pêra (suco coado)
- ✓ ½ laranja pêra em gomos

Modo de Preparo

Lave as frutas. Descasque as frutas, exceto a maçã. Esprema a laranja e adicione ao suco as demais frutas picadas. Sirva a seguir.

Tempo de Preparo: 20 min

Rendimento: 7 porções de 80g

Informação nutricional por porção	
Calorias	57,5 kcal
Fibras	2 g
Carboidratos	14,5 g
Proteína	1 g
Gorduras Totais	0 g
Colesterol	0

Espuma de Ameixa

Ingredientes

- ✓ 14 ameixas pretas secas sem caroço
- ✓ 2 xícaras (chá) de água
- ✓ 2 colheres (sopa) de açúcar refinado
- ✓ 1 pacote (28g) de gelatina sem sabor
- ✓ 2 colheres (sopa) de creme de leite com soro
- ✓ 2 claras em neve

Modo de Preparo

Cozinhe as ameixas com água por 15 minutos. Junte o açúcar e coloque no liquidificador com a gelatina dissolvida (de acordo com a recomendação da embalagem) em água fria. Coloque em um recipiente e junte o creme de leite e as claras em neve. Coloque em tigelinhas e leve para gelar até endurecer.

Tempo de Preparo: 40 minutos

Rendimento: 6 porções de 50g

Informação nutricional por porção	
Calorias	91 kcal
Fibras	1,5 g
Carboidratos	15,5 g
Proteína	5 g
Gorduras Totais	1,5 g
Colesterol	0

Fatias Gelatinadas de Papaya

Ingredientes

- ✓ 1 mamão papaya maduro
- ✓ 1 caixa de gelatina diet de limão
- ✓ 1 e ¼ xícara (chá) de água fervente
- ✓ 1 e ¼ xícara (chá) de água fria

Modo de Preparo

Corte a tampa do mamão, retire as sementes com auxilio de uma colher e reserve. Prepare a gelatina dissolvendo-a na água fervente e junte a água fria. Coloque-a num recipiente e leve à geladeira até adquirir ponto de clara de ovo (consistência mole). Apoie o mamão em um copo para mantê-lo em pé. Despeje a gelatina dentro do mamão. Leve à geladeira por 4 horas. No momento de servir, corte em fatias.

Tempo de Preparo: 2h

Rendimento: 4 porções de 150g

Informação nutricional por porção	
Calorias	44 kcal
Fibras	2 g
Carboidratos	11 g
Proteína	1 g
Gorduras Totais	0g
Colesterol	0

LEGUMINOSAS

Cassoulet de Lentilhas e Arroz

Ingredientes

- ½ xícara (chá) de lentilhas
- 1 cebola grande picada
- 1 xícara (chá) de 1 tablete de caldo de legumes diluído em água
- 1 cebola grande cortada em rodelas
- ½ colher (chá) de orégano fresco picado
- ½ xícara (chá) de arroz lavado e escorrido
- 14 unidades de tomates cereja
- Sal, orégano e salsinha picada a gosto

Modo de Preparo

Lave as lentilhas muito bem. Escorra-as e cozinhe durante 25 minutos em água fervente. Coe e reserve. Em outra panela grande, refogue as cebolas picadas com o caldo de legumes fervente. Junte as lentilhas, o orégano e o arroz.

Tempere a gosto. Junte os tomates e cozinhe durante 15 minutos. Unte uma frigideira com óleo vegetal, leve ao fogo moderado, coloque as cebolas em rodelas, junte um pouco de caldo fervente e continue o cozimento até que estejam transparentes. No momento de servir, cubra as lentilhas com cebola e polvilhe com a salsinha picada.

Tempo de Preparo: 1h 30min

Rendimento: 5 porções de 131g

Informação nutricional por porção	
Calorias	141,9 kcal
Fibras	3,6 g
Carboidratos	27,8 g
Proteína	6,5 g
Gorduras Totais	0,8 g
Colesterol	0

Salada da Itália

Ingredientes

- ✓ 2 e ½ xícaras (chá) de batatas cruas picadas em cubos
- ✓ 1 pitada de sal
- ✓ ¼ xícara (chá) de feijão branco cru
- ✓ ¾ xícara (chá) de cenoura cortada em cubos
- ✓ 2 colheres (sopa) de maionese light
- ✓ 2 colheres (sopa) de iogurte desnatado
- ✓ 1 xícara (chá) de tomate picado em cubos, sem sementes (reserve-as)
- ✓ ½ xícara (chá) de ervilha em conserva
- ✓ 6 azeitonas pretas sem caroço

Modo de Preparo

Cozinhe as batatas com água e uma pitada de sal durante 25 minutos e depois escorra-as. Cozinhe o feijão, e escorra-o. Cozinhe a cenoura por 10 minutos e escorra-a. Deixe esfriar a cenoura, a batata e o feijão. Misture à parte a maionese, o iogurte, os temperos a gosto e as sementes dos tomates. Misture todos os ingredientes em uma travessa para salada.

Tempo de Preparo: 1h

Rendimento: 5 porções de 170g

Informação nutricional por porção	
Calorias	172 kcal
Fibras	4 g
Carboidratos	26 g
Proteína	5,5 g
Gorduras Totais	6 g
Colesterol	10 mg

Salada de Feijão Fradinho

Ingredientes

- ✓ 1 xícara (chá) de feijão fradinho
- ✓ 1 cebola pequena sem picar (inteira)
- ✓ 1 dente de alho inteiro
- ✓ 1 folha de louro
- ✓ Sal a gosto
- ✓ ¼ pimentão amarelo cortado em tiras
- ✓ ¼ pimentão vermelho cortado em tiras
- ✓ 1 cebola pequena cortada em tiras
- ✓ ½ pé pequeno de alface crespa cortado em tiras

Modo de Preparo

Lave muito bem o feijão e cozinhe-o com água, sal, cebola (sem picar), dente de alho (sem picar) e a folha de louro. Não deixe o feijão ficar muito mole. Em uma saladeira, misture os pimentões, a cebola em tiras e o alface. Quando o feijão esfriar escorra-o e junte-o aos outros ingredientes. Tempere a gosto.

Tempo de Preparo: 50 min

Rendimento: 6 porções de 80g

Informação nutricional por porção	
Calorias	66 kcal
Fibras	4 g
Carboidratos	11,5 g
Proteína	3 g
Gorduras Totais	1,5 g
Colesterol	0

Salada de Grão-de-bico

Ingredientes

- ✓ 1 xícara (chá) de grão-de-bico cru
- ✓ 1 tomate grande sem sementes picado em cubinhos
- ✓ 1 cebola média picada
- ✓ 1 colher (sopa) de cheiro verde picado
- ✓ Sal e vinagre a gosto
- ✓ 1 colher (sopa) de azeite

Modo de Preparo

Deixe o grão-de-bico de molho de um dia para o outro. Escorra água e cozinhe em panela de pressão com água por 30 minutos. Deixe esfriar e misture com os outros ingredientes. Tempere à gosto.

Tempo de Preparo: 1h 30min

Rendimento: 6 porções de 80g

Informação nutricional por porção	
Calorias	73,5 kcal
Fibras	2,5 g
Carboidratos	13 g
Proteína	4 g
Gorduras Totais	1,0 g
Colesterol	0

Salada de Lentilhas com Pão

Ingredientes

- ✓ 2 dentes de alho amassados
- ✓ ½ xícara (chá) de azeite de oliva
- ✓ Sal e pimenta-do-reino a gosto
- ✓ 2 miolos de pães franceses amanhecidos e sem casca
- ✓ 1 e ½ xícaras (chá) de lentilha cozida em água e sal, já escorrida
- ✓ 1 cebola grande picada
- ✓ 3 tomates grandes, sem pele e sem semente, picados
- ✓ Suco de limão a gosto
- ✓ 1 e ½ colheres de sopa de hortelã picada

Modo de Preparo

Misture o alho, o azeite, o sal e a pimenta-do-reino. Pique os pães amanhecidos e deixe-os embeber-se nesse molho.

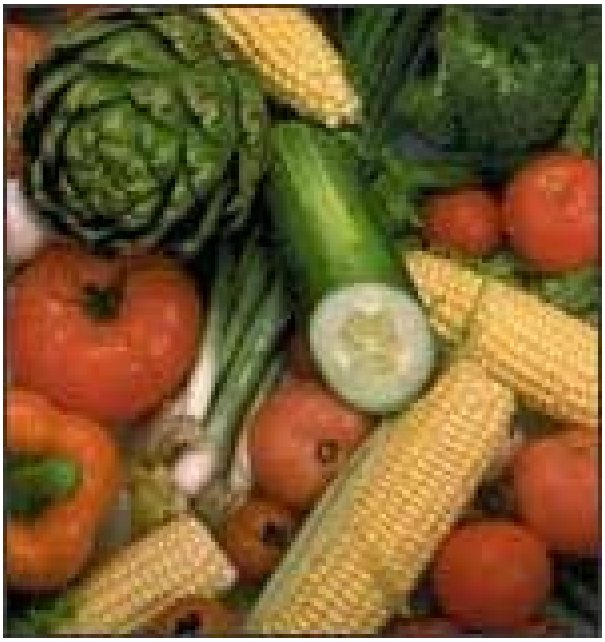
Junte, então, a lentilha, mexendo tudo muito bem, mas com delicadeza. Acrescente a cebola e os tomates picados, voltando a mexer. Finalmente derrame o suco de limão e jogue a hortelã picada. Mexa outra vez e leve a salada á geladeira por, no mínimo, 2 horas antes de servir.

Tempo de Preparo: 45 min

Rendimento: 8 porções de 100g

Informação nutricional por porção	
Calorias	204 kcal
Fibras	3,5 g
Carboidratos	21 g
Proteína	6 g
Gorduras Totais	11,5 g
Colesterol	0

HORTALIÇAS



Arroz Colorido

Ingredientes

- ✓ 2 colheres (sopa) de margarina light
- ✓ 1 tablete de caldo de carne
- ✓ ½ xícara (chá) de pimentão vermelho picado em cubos
- ✓ ½ xícara (chá) de pimentão verde picado em cubos
- ✓ ½ xícara (chá) de pimentão amarelo picado em cubos
- ✓ ½ xícara (chá) de cenoura em cubos pequenos
- ✓ ½ xícara (chá) de ervilhas em conserva
- ✓ ½ xícara (chá) de milho em conserva
- ✓ ½ xícara (chá) de abobrinha em cubos pequenos
- ✓ ½ xícara (chá) de cheiro verde picadinho
- ✓ 2 xícaras (chá) de arroz cozido em água e sal

Modo de Preparo

Em uma panela derreta a margarina e dissolva o caldo de carne. Acrescente todos os legumes e refogue até amaciar porém, devem ficar crocantes. Junte o arroz já cozido e mexa bem para envolver todos os ingredientes. Sirva a seguir.

Tempo de Preparo: 1h 20min

Rendimento: 6 porções de 110g

Informação nutricional por porção	
Calorias	145 kcal
Fibras	2,5 g
Carboidratos	22 g
Proteína	3 g
Gorduras Totais	5 g
Colesterol	0

Barra de Brócolis

Ingredientes

- ½ colher (chá) de azeite
- 1 e ½ colheres (sopa) de 1 tablete de caldo de legumes diluído em água
- 1 e ½ pratos (sobremesa) de brócolis cozidos e picados
- ½ cebola grande picada
- 1 ovo grande
- 1 clara em neve
- ¼ xícara (chá) de aveia instantânea
- Sal a gosto
- Farinha de rosca e azeite para untar
- Queijo parmesão ralado para salpicar

Modo de Preparo

Unte uma panela com azeite, despeje o caldo e acomode os brócolis picados. Salpique com a cebola e tempere a gosto. Tampe e cozinhe em fogo baixo por 5 minutos. Retire e deixe esfriar na própria panela. Acrescente o ovo inteiro, a clara e a aveia.

Misture bem e coloque em uma forma para bolo inglês, untada com azeite e polvilhada com farinha de rosca. Salpique com queijo ralado em cima. Cozinhe em banho-maria durante 45 a 50 minutos em forno moderado.

Retire, deixe esfriar e desinforme.

Tempo de Preparo: 2h

Rendimento: 5 porções de 80g

Informação nutricional por porção	
Calorias	90 kcal
Fibras	3 g
Carboidratos	9,5 g
Proteína	5,5 g
Gorduras Totais	4 g
Colesterol	43 mg

Bolo de legumes

Ingredientes

- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo integral
- ½ xícara (chá) de óleo
- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- ½ lata de ervilhas
- 8 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 xícara (chá) de presunto magro picado
- 1 vidro pequeno de palmito picado
- 3 tomates médios picados
- 2 xícaras (chá) de vagem cozida e picada
- 2 ovos inteiros
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- Gema de ovo para pincelar
- Orégano, sal a gosto

Modo de Preparo

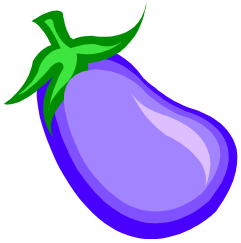
Misture bem todos os ingredientes, coloque em um refratário untado, pincele com gema e leve ao forno pré-aquecido a 180º C até dourar.

Tempo de Preparo: 40 minutos

Rendimento : 5 porções de 120g

Informação nutricional por porção	
Calorias	164,5 kcal
Fibras	2,5 g
Carboidratos	17,5 g
Proteína	10 g
Gorduras Totais	7 g
Colesterol	100 mg

Cuscuz de Berinjela



Ingredientes

- ✓ 1 colher (sopa) de azeite
- ✓ 1 dente de alho amassado
- ✓ ½ cebola grande ralada
- ✓ 1 tablete de caldo de legumes
- ✓ 1 folha de louro fresco
- ✓ 1 e ½ berinjelas médias em cubos pequenos
- ✓ ½ lata de polpa de tomate
- ✓ Orégano e sal a gosto
- ✓ ¼ xícara (chá) de salsinha picada
- ✓ ¾ xícara (chá) de farinha de milho amarela em flocos
- ✓ azeitonas sem caroço e picada

Modo de Preparo

Em uma panela aqueça o azeite, doure o alho e a cebola, adicione os tabletes de caldo de legumes e a folha de louro. A seguir acrescente as berinjelas e refogue em fogo brando, junto com a polpa de tomate.

Cozinhe até amaciar, tempere com sal, junte a salsinha e acrescente a farinha de milho, de uma só vez, mexendo bem. Unte uma forma de sua preferência com azeite. Acomode a massa. Espere amornar, desinforme e sirva a seguir.

Tempo de Preparo: 20 min

Rendimento: 5 porções de 100g

Informação nutricional por porção	
Calorias	62 kcal
Fibras	2 g
Carboidratos	9 g
Proteína	1 g
Gorduras Totais	3 g
Colesterol	0

Nhoque de Espinafre

Ingredientes

- ✓ 1 maço grande de espinafre
- ✓ 5 xícaras (chá) de ricota passada na peneira
- ✓ 1 colher (sopa) de margarina light
- ✓ 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- ✓ 2 claras batidas em neve
- ✓ 2 colheres (sopa) de farinha de trigo integral
- ✓ 3 colheres (sopa) de farinha de trigo para envolver os nhoques
- ✓ Sal a gosto

Modo de Preparo

Limpe, lave e afervente o espinafre. Aperte bem para retirar toda a água. Pique bem e misture com a ricota, a margarina, o queijo ralado, as claras, o sal e as duas colheres de farinha de trigo integral. Misture e leve a massa à geladeira por 30 minutos.

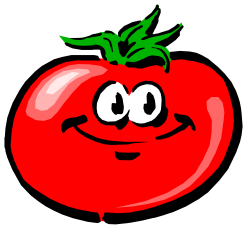
Retire e faça bolinhas. Passe-as na farinha de trigo. Em uma panela grande com água fervente, coloque o sal e vá colocando as bolinhas aos poucos. Assim que subirem na água, retire com escumadeira e coloque em um refratário. Sirva com molho branco e polvilhe queijo ralado.

Tempo de Preparo: 1h 30 min

Rendimento: 6 porções de 150g (16 bolinhas)

Informação nutricional por porção	
Calorias	270 kcal
Fibras	3 g
Carboidratos	14 g
Proteína	18,5 g
Gorduras Totais	16,1 g
Colesterol	55,6 mg

Tomate Recheado



Ingredientes

- ✓ 2 tomates caquis grandes
- ✓ 2 fatias médias de ricota
- ✓ 4 colheres (sopa) de milho verde em conserva
- ✓ 1 colher (sopa) de cebola bem picada
- ✓ ½ colher (chá) de sal
- ✓ Orégano a gosto

Modo de Preparo

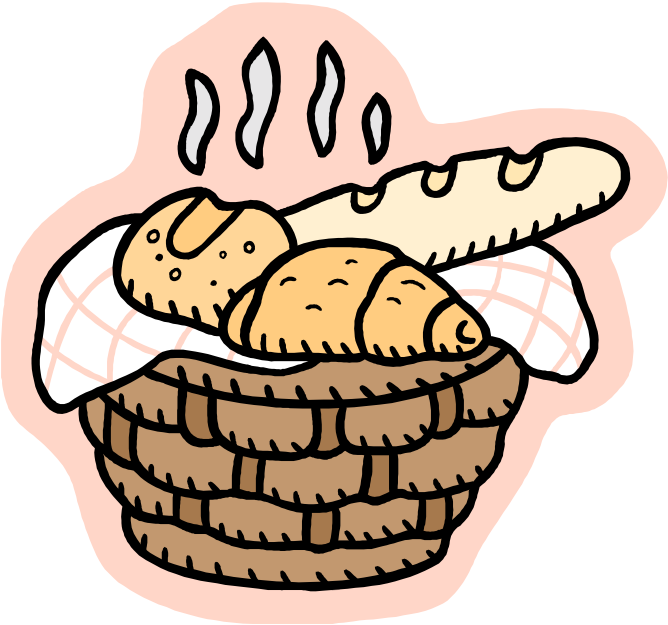
Lave os tomates. Corte uma fatia da parte superior do tomate (a tampinha). Retire a polpa e reserve-a. Amasse a ricota e junte com a polpa do tomate, milho, orégano e sal. Coloque este recheio no tomate, cubra com a tampinha e leve ao forno em recipiente tampado por 20 minutos. Sirva quente.

Tempo de Preparo: 40 minutos

Rendimento: 2 porções de 200g

Informação nutricional por porção	
Calorias	165 kcal
Fibras	2,5 g
Carboidratos	17 g
Proteína	9 g
Gorduras Totais	8 g
Colesterol	25,5 mg

CEREAIS



Bolo da Vovó

Ingredientes

- ✓ 6 espigas de milho grande
- ✓ 2 colheres (sopa) de margarina light
- ✓ 3 ovos grandes
- ✓ 1 e ½ xícara (chá) de leite desnatado
- ✓ 2 xícaras (chá) de açúcar refinado

Modo de Preparo

Retire os grãos de milho da espiga com auxilio de uma faca. Coloque o milho no liquidificador juntamente com os outros ingredientes e bata por 5 minutos. Unte uma forma retangular. Despeje a massa e asse em forno pré-aquecido por 30 minutos. Deixe esfriar e sirva a seguir.

Tempo de Preparo: 50 minutos

Rendimento: 13 porções de 100g

Informação nutricional por porção	
Calorias	200 kcal
Fibras	1,9 g
Carboidratos	41,5g
Proteína	4,5 g
Gorduras Totais	3,3 g
Colesterol	0 mg

Bolo de Laranja com Farinha de Aveia

Ingredientes

- ✓ 1 laranja inteira com casca
- ✓ ½ xícara (chá) de óleo
- ✓ 2 xícaras (chá) de açúcar refinado
- ✓ 3 ovos grandes
- ✓ ½ xícara (chá) de leite desnatado
- ✓ 1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ✓ 1 e ½ xícara (chá) de farinha de aveia
- ✓ 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Preparo

Lave bem as laranjas. Corte-a em quatro partes para retirar as sementes. Em um liquidificador coloque a laranja, o óleo, os ovos ,o açúcar, o leite e o fermento .

Em um recipiente coloque a massa já batida e acrescente as farinhas. Misture até obter uma massa homogênea.

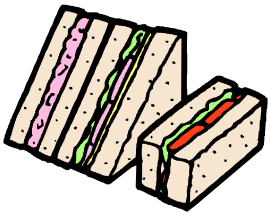
Em uma forma untada coloque a massa e leve ao forno médio pré-aquecido por 40 minutos.

Tempo de Preparo: 1h

Rendimento: 12 porções de 80g

Informação nutricional por porção	
Calorias	311 kcal
Fibras	2,6 kcal
Carboidratos	49,5 g
Proteína	5,4 g
Gorduras Totais	10,5 g
Colesterol	49,5 mg

Lanche frio



Ingredientes

- ✓ 16 fatias de pão integral sem casca
- ✓ 1 beterraba grande ralada
- ✓ 1 cenoura grande ralada
- ✓ 1 peito de frango cozido e desfiado
- ✓ 3 colheres (sopa) de cebola ralada
- ✓ 1 vidro pequeno de maionese light (250g)
- ✓ 2 colheres (café) de azeite para temperar

Modo de Preparo

Recheio de Beterraba e Recheio de Cenoura

Tempere a beterraba com sal, 1 colher (café) de azeite, 1 colher (sopa) de maionese e 1 colher (sopa) de cebola. Faça o mesmo com a cenoura.

Recheio de Frango

Tempere o peito de frango com 1 colher (sopa) de maionese e 1 colher (sopa) de cebola.

Montagem

Em uma forma tipo bolo inglês forrada com papel alumínio faça camadas:

1ª camada: fatias de pão integral

2ª camada: Recheio de beterraba

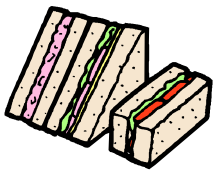
3ª camada: fatias de pão integral

4ª camada: recheio de frango

5ª camada: fatias de pão integral

6ª camada: recheio de cenoura

7ª camada: fatias de pão integral



Cubra a forma com papel alumínio e leve para gelar por no mínimo 3 horas. Desinforme, retire o papel e cubra com o restante da maionese. Enfeite com alface crespa.

Tempo de Preparo: 1h

Rendimento: 8 porções de 130 g

Informação nutricional por porção	
Calorias	245 kcal
Fibras	4,5 g
Carboidratos	23,5 g
Proteína	18 g
Gorduras Totais	9 g
Colesterol	41,5 mg

Macarrão Integral ao Brócolis

Ingredientes

- ½ pacote (250g) de macarrão integral
- 1 e ½ colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 e ½ dentes de alho em lâminas finas
- 1 prato (sobremesa) de brócolis pré-cozidos, somente os buquês
- Sal a gosto
- Queijo parmesão ralado para polvilhar

Modo de Preparo

Cozinhe o macarrão em água fervente com sal. Enquanto o macarrão cozinha, em outra panela, aqueça o azeite, junte as lâminas de alho e deixe dourar. Acrescente os buquês de brócolis, refogue e tempere com sal.

Em um recipiente, faça camadas do macarrão cozido, dos brócolis refogado e polvilhe o queijo ralado. Sirva a seguir.

Tempo de Preparo: 50 minutos

Rendimento: 6 porções de 80g

Informação nutricional por porção	
Calorias	138,5 kcal
Fibras	1,9 g
Carboidratos	12,7 g
Proteína	4,1 g
Gorduras Totais	7,3 g
Colesterol	1,05 mg

Pão de Trigo de Quibe

Ingredientes

- ✓ 1 xícara (chá) de trigo de quibe de molho
- ✓ 2 tabletes de fermento biológico
- ✓ 1 colher (chá) de sal
- ✓ 2 colheres (sopa) de açúcar refinado
- ✓ ½ xícara (chá) de leite desnatado morno
- ✓ 1 xícara (café) de óleo
- ✓ 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ✓ 2 ovos grandes

Modo de Preparo

Dilua o fermento com sal e açúcar em uma bacia, acrescente o leite morno e o óleo. Junte o trigo de quibe já escorrido e mexa com uma colher. Acrescente duas xícaras de farinha de trigo e os ovos. Mexa com as mãos e vá colocando a última xícara de farinha de trigo até desgrudar das mãos.

Deixe crescer por 30 minutos. Divida a massa em duas partes e molde os pães em uma forma untada. Asse em forno pré-aquecido por 20 minutos.

Tempo de Preparo: 1h

Rendimento: 13 porcões de 80g

Informação nutricional por porção	
Calorias	251,5 kcal
Fibras	3,2 g
Carboidratos	35 g
Proteína	6 g
Gorduras Totais	10 g
Colesterol	44,1 mg

Pão Integral

Ingredientes

- ✓ 4 tabletes de fermento biológico
- ✓ 1 colher (chá) de sal
- ✓ 1 colher (sobremesa) açúcar refinado
- ✓ 1 xícara (chá) de água morna
- ✓ 4 ovos grandes
- ✓ 1 xícara (chá) de farinha de trigo branca
- ✓ 3 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- ✓ 2 xícaras (chá) de farinha de aveia integral
- ✓ 2 xícaras (chá) de aveia em flocos

Modo de Preparo

Dissolva o fermento com sal e açúcar até que fiquem líquidos. Acrescente a água e os ovos. Mexa bem. Junte aos poucos as farinhas e a aveia.

Sove bem a massa até desgrudar das mãos. Divida a massa em duas partes e deixe crescer por 30 minutos.

Modele dois pães em formas retangulares e deixe crescer novamente por mais 30 minutos. Leve ao forno pré-aquecido em temperatura média por 30 a 40 minutos.

Tempo de Preparo: 2h 30 min

Rendimento: 22 porções de 50g

Informação nutricional por porção	
Calorias	189,5 Kcal
Fibras	4,5 g
Carboidratos	32 g
Proteína	7,5 g
Gorduras Totais	4 g
Colesterol	58 mg

Pão de Forma Integral

Ingredientes

- ✓ 1 ovo grande
- ✓ 2 e ½ xícara (chá) de leite desnatado morno
- ✓ 1 e ½ de unidade de fermento biológico
- ✓ 1 colher (sopa) de açúcar refinado
- ✓ 1 colher (chá) de sal
- ✓ 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- ✓ 3 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- ✓ ½ xícara (chá) de óleo

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto as farinhas. Misture as farinhas com os ingredientes já batidos com o auxílio de uma colher. Coloque em forma untada própria para pão de forma e deixe crescer por 30 minutos. Asse por 30 minutos em forno médio.

OBS. A massa não desgruda da colher ficando, portanto, com consistência mole.

Tempo de Preparo: 1h 15min

Rendimento: 20 porções de 50g

Informação nutricional por porção	
Calorias	132,8 Kcal
Fibras	2 g
Carboidratos	18,8 g
Proteína	3,9 g
Gorduras Totais	5 g
Colesterol	5,5 mg

Pão Integral de Escarola com Azeitonas

Ingredientes para a massa

- ✓ 1 tablete de fermento biológico
- ✓ 1 ovo inteiro
- ✓ ¼ colher (sobremesa) de sal
- ✓ ½ colher (sobremesa) de adoçante para forno e fogão
- ✓ ½ colher (sopa) de margarina light
- ✓ ½ xícara (chá) de leite desnatado
- ✓ 1 e ½ xícara (chá) de farinha de trigo branca
- ✓ 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral

Ingredientes para o recheio

- ✓ ½ maço pequeno de escarola picada em tiras
- ✓ ½ cebola média cortada em rodelas finas
- ✓ 14 azeitonas pretas pequenas sem caroços
- ✓ Sal a gosto
- ✓ 1 gema para pincelar

Modo de Preparo

Bata no liquidificador o fermento, ovo, sal, adoçante, margarina e o leite. Leve a mistura para uma vasilha e acrescente a farinha de trigo aos poucos.

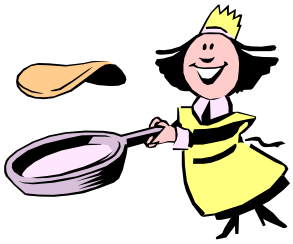
Em uma superfície enfarinhada trabalhe a massa até amaciar e desgrudar das mãos. Abra a massa em retângulo, espalhe a escarola, rodelas de cebola, as azeitonas e tempere com sal. Enrole a massa como um rocambole unindo as pontas para formar uma rosca. Pincele com a gema de ovo. Coloque o pão em uma assadeira e deixe crescer até dobrar de volume. Asse em forno pré-aquecido a 180º C.

Tempo de Preparo: 2h

Rendimento: 13 porções de 50g

Informação nutricional por porção	
Calorias	98 kcal
Fibras	2 g
Carboidratos	19 g
Proteína	4 g
Gorduras Totais	1 g
Colesterol	12,5 mg

Panqueca Integral com Espinafre



Ingredientes

Massa

- ✓ 1 ovo inteiro
- ✓ ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ✓ 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- ✓ ½ colher (café) de fermento em pó
- ✓ 1 copo (requeijão) de leite desnatado (250ml)
- ✓ ½ colher (sopa) de óleo

Recheio

- ✓ ½ maço médio de espinafre
- ✓ ¼ copo de requeijão cremoso
- ✓ ½ cebola pequena ralada
- ✓ ½ colher (chá) de sal

Modo de Preparo

Massa

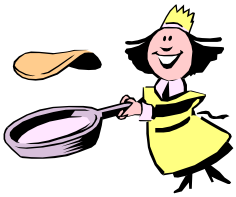
Bata todos os ingredientes no liquidificador. Unte uma frigideira e despeja sobre ela quantidade suficiente para preenchê-la. Leve para fritar dos dois lados.

Recheio

Aqueça uma panela e refogue a cebola e margarina. Acrescente o espinafre. Mexa bem, e junte o tempero a gosto. Despeja o requeijão e cozinhe bem. Recheie as panquecas e faça um molho de sua preferência para acompanhar.

Tempo de Preparo: 50 min

Rendimento: 7 porções de 80g



Informação nutricional por porção	
Calorias	135 kcal
Fibras	2,5 g
Carboidratos	20,5 g
Proteína	6 g
Gorduras Totais	3,5 g
Colesterol	33,5 mg

Torta Cremosa de Espinafre

Ingredientes

Massa

- ½ xícara (chá) de farinha de trigo branco
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo integral
- ¼ colher (sobremesa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) de margarina
- ¼ xícara (chá) de água
- Gema de ovo para pincelar

Recheio

- ½ colher (sopa) de margarina
- ¼ cebola média
- ½ tomate sem sementes picado
- ½ maço de espinafre cozido
- ½ lata de atum
- ¼ copo de requeijão cremoso
- 1 colher (sopa) de farinha de aveia
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

Recheio

Aqueça uma panela e refogue na margarina a cebola e o tomate. Acrescente o espinafre e o atum. Mexa bem. Junte o tempero a gosto. Despeja o requeijão e a farinha de aveia. Cozinhe bem e reserve.

Massa

Junte as farinhas, fermento, sal, ovo e a margarina. Misture bem com as mãos e acrescente aos poucos a água. Sove a massa em uma superfície lisa e deixe descansar por 10 minutos. Abra a

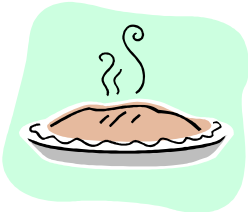
massa e divida em duas partes. Molde uma massa em uma forma sem untar. Recheie. Cubra com o restante da massa. Pincele a gema e faça alguns furinhos sobre a torta. Leve ao forno médio pré-aquecido por 35 minutos.

Tempo de Preparo: 2h30min

Rendimento: 7 porções de 75g

Informação nutricional por porção	
Calorias	173,5 kcal
Fibras	2 g
Carboidratos	20 g
Proteína	7 g
Gorduras Totais	6 g
Colesterol	3,5 mg

Torta de Escarola



Ingredientes

Recheio

- ✓ 1 maço de escarola, picada e refogada
- ✓ 2 colheres (sopa) de azeite
- ✓ 3 dentes de alho picado
- ✓ Sal a gosto

Farofa

- ✓ ½ xícara (chá) de farinha de rosca
- ✓ 6 azeitonas pretas sem caroço picadas
- ✓ ¾ xícaras (chá) de queijo fresco light amassado
- ✓ Sal e pimenta a gosto

Massa

- ✓ ½ xícara (chá) de leite desnatado
- ✓ 1 xícara (chá) de óleo
- ✓ 4 ovos
- ✓ ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ✓ ½ xícara (chá) de farinha de trigo integral
- ✓ 1 colher (sopa) de fermento em pó
- ✓ 1 colher (sobremesa) de sal

Modo de Preparo

Recheio

Refogue a escarola picada com azeite, alho e sal.

Farofa

Em uma tigela, misture a farinha de rosca, as anchovas, as azeitonas e o queijo amassado. Tempere com sal e pimenta. Reserve.

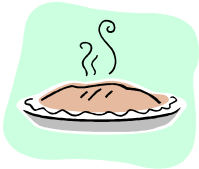
Massa

Bata no liquidificador o leite, o óleo e os ovos. Em um recipiente junte a farinha, o fermento, o sal e a mistura liquidificada. Em um refratário untado, coloque a metade da massa, e o refogado de

escarola. Sobre o refogado espalhe a farofa e o restante da massa. Leve ao forno pré-aquecido a 180^0 Celsius até que doure.

Tempo de Preparo: 50 minutos

Rendimento: 6 porções 106g



Informação nutricional por porção	
Calorias	336,5 kcal
Fibras	3 g
Carboidratos	20 g
Proteína	7 g
Gorduras Totais	26,5 g
Colesterol	71 mg

LÍQUIDOS

Refresco de Abacaxi com Hortelã

Ingredientes

- ✓ 8 fatias finas de abacaxi
- ✓ 4 folhas de hortelã, bem lavadas
- ✓ ½ xícara (chá) de água
- ✓ Açúcar a gosto
- ✓

Modo de Preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata-os por 2 minutos.

Tempo de Preparo: 10 min

Rendimento: 2 porções de 200ml

Informação nutricional por porção	
Calorias	74 kcal
Fibras	1,5 g
Carboidratos	19 g
Proteína	0,5 g
Gorduras Totais	0,5 g
Colesterol	0

Refresco de Mamão

Ingredientes

- ✓ 1 mamão papaya descascado e sem sementes
- ✓ 2 xícaras (chá) de água

Modo de Preparo

Coloque no liquidificador os ingredientes, bata por 2 minutos e adoce à gosto.

Tempo de Preparo: 10min

Rendimento: 2 porções de 200 ml

Informação nutricional por porção	
Calorias	38,5 kcal
Fibras	1,5 g
Carboidratos	10 g
Proteína	0,5 g
Gorduras Totais	0,1 g
Colesterol	0

Suco de Abacaxi com Chá de Erva cidreira

Ingredientes:

- ✓ 1 copo de chá de erva cidreira gelado
- ✓ 2 rodelas finas de abacaxi

Modo de preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

Adoce à gosto.

Dica: Além de saborosa e refrescante, esta bebida também diminui a tensão.

Tempo de Preparo: 10min

Rendimento: 2 porções de 200ml

Informação nutricional por porção	
Calorias	52 kcal
Fibras	1 g
Carboidratos	13 g
Proteína	1 g
Gorduras Totais	0,5 g
Colesterol	0

Suco Maluco

Ingredientes

- ✓ 5 laranjas
- ✓ 3 goiabas maduras
- ✓ ½ litro de água
- ✓ 1 colher (sopa) de açúcar

Modo de Preparo

Esprema as laranjas e reserve o suco. No liquidificador, coloque as goiabas e a água. Bata até se desmancharem. Coe para retirar as sementes e acrescente o suco de laranja. Sirva a seguir.

Tempo de Preparo: 10 min

Rendimento: 6 porções de 250ml

Informação nutricional por porção	
Calorias	80,5 kcal
Fibras	5,2 g
Carboidratos	19 g
Proteína	1,0 g
Gorduras Totais	0,7 g
Colesterol	0

Vitaminado de Mamão e Morango

Ingredientes

- ✓ ½ mamão papaia
- ✓ 15 morangos
- ✓ 200ml de leite desnatado
- ✓ 2 colheres (sopa) de açúcar refinado

Modo de Preparo

Lave bem os morangos. Coque-os no liquidificador juntamente com os outros ingredientes e bata por 2 minutos. Beba gelado.

Tempo de Preparo: 10min
Rendimento: 2 porções de 250ml

Informação nutricional por porção	
Calorias	105 Kcal
Fibras	1,5 g
Carboidratos	21 g
Proteína	4 g
Gorduras Totais	1,5 g
Colesterol	4 mg

A SEGUIR HÁ DUAS SUGETÕES DE CARDÁPIO

COM ALGUMAS DE NOSSAS RECEITAS INDICADAS COM ASTERISCO.**Opção de cardápio 1**

Café da manhã
1 porção de Refresco de Mamão*
1 porção de Pão de Forma Integral*
1 e ½ fatia de queijo branco

Lanche da manhã
1 porção de Salada de Frutas*

Almoço
4 colheres (sopa) de arroz
1 concha de feijão
1 filé bovino ou frango grelhado
1 porção Tomate Recheado*
1 prato (sobremesa) de salada de folhas verdes
1 porção de Suco Maluco*
1 porção de Compota Diet de Abacaxi*

Lanche da Tarde
1 porção de Bolo de Laranja com Farinha de Aveia*
1 copo de leite desnatado

Jantar
1 porção de Lanche Frio*
1 porção de Suco de Abacaxi com Erva Cidreira*

Opção de Cardápio 2

Café da manhã
1 porção de Suco Maluco*
1 porção de Pão Integral*
1 ponta de faca de margarina

Lanche da manhã
1 porção de Vitamina de Morango e Mamão*
Almoço
1 porção de Torta de Escarola*
1 porção de Refresco de Abacaxi com Hortelã*
1 porção de Fatias Gelatinadas de Papaya*

Lanche da tarde
1 porção de pão de Trigo de Quibe*
1 copo de leite desnatado

1 e ½ colher de sopa de requeijão

Jantar
1 porção de Panqueca Integral com Espinafre*
1 copo de limonada
1 porção de Salada de Frutas*

TOTAL DE CALORIAS: 1600 Kcal

Observação:

As figuras contidas neste livro são somente ilustrações, ou seja, não representam as receitas.

Bibliografia

Philippi ST. **Nutrição e Técnica Dietética**. São Paulo: Manole; 2003

Instituto do Coração FMUSP. **Os Superespeciais para o Diabético da Cozinha Clássica**.São Paulo. InCor/Nett S.A.

Claudia Cozinha; Edição especial de Claudia

Tabela de Pesos de Hortaliças desenvolvido pelas Estagiárias Witzel D. e Christofoletti LC.

Tabela de Composição de Alimentos : www.anvisa.gov.br

Responsável
Prof. Dra. Ana Maria Cervato Mancuso
Mestranda: Marcia Mª H. Abreu O. Salgueiro
Estagiárias: Diane Witzel
Lisandra Cassavia Christofoletti