







**Fernanda Cecília Dias Chula (Org.a)**

# **COZIR**

***COZINHANDO PARA PACIENTES  
COM INSUFICIÊNCIA RENAL***

Divinópolis – MG  
2016

Copyright@2016 by Fernanda Cecília Dias Chula.

Direitos reservados e protegidos pela Lei nr. 9.610, de 19 de fevereiro de 1998. É proibida a reprodução desta obra, em seu todo ou em parte, por quaisquer processos, sem permissão da organizadora.

Organizadora:

Fernanda Cecília Dias Chula

Autores:

Eliana Rodrigues Chaves

Fernanda Cecília Dias Chula

Eduardo Gomes Mattar

Maria Aparecida Silva Marinho

Sérgio Wyton Lima Pinto

Yoshimi José Ávila Watanabe

Projeto gráfico e revisão:

Fernanda Cecília Dias Chula

Capa:

Cristian Roges Alves

Arte-final

Cristian Roges Alves

Edição:

Xxxxx xxxxxxxx

Catálogo bibliográfica:

Universidade Federal de São João Del-Rei

Biblioteca Campus Centro Oeste – Dona Lindu

---

C877 COZIR: cozinhando para pacientes com insuficiência renal / Eliana Rodrigues Chaves, Eduardo Gomes Mattar, Maria Aparecida Silva Marinho, Sérgio Wyton Lima Pinto, Yoshimi José Ávila Watanabe, [autores]; organizado por Fernanda Cecília Dias Chula – Divinópolis: **nome da editora**, 2016. 135p.: il.

1. Nutrição - terapêutica. 2. Insuficiência renal crônica. 3. Dietoterapia. I. Título.



## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO .....	9
MEDIDAS CASEIRAS .....	14
TEMPEROS	
Sal de ervas .....	16
Toque de limão .....	18
Tempero completo.....	20
Molho para salada .....	22
Molho de tomate .....	24
RECEITAS DIETÉTICAS – Páscoa	
Filé de peixe ao forno.....	28
Filé de peixe com ervas.....	30
Caldo dourado de abóbora .....	32
Omelete especial .....	34
Arroz com frango .....	36
Panqueca .....	38
Abobrinha ao forno .....	40
Refogado de trigo com berinjela.....	42
Croquetes de legumes .....	44
Sanduíche rápido.....	46
Bolo de cenoura .....	48
Bolo de iogurte diet.....	50
Banana ou abacaxi com canela .....	52
Pudim de limão .....	54
RECEITAS DIETÉTICAS – Comemorações Juninas	
Caldo de mandioca.....	58
Caldo de feijão mexicano.....	60
Caldo de pinto .....	62
Canjiquinha .....	64

Caldo de jiló .....	66
Creme de abóbora .....	68
Farofa de jiló .....	70
Canjica .....	72
Arroz doce.....	74
Bolo da roça .....	76
Bolo bem amado .....	78
Bolo de fubá.....	80
Bolo de milho.....	82
Pé de moleque sem amendoim 1.....	84
Pé de moleque sem amendoim 2.....	86
Biscoito de polvilho e fubá .....	88
Biscoito de queijo.....	90
Rosquinha.....	92
Broinha de fubá de canjica.....	94
Pastel assado .....	96
Suco de inhame .....	98

#### RECEITAS DIETÉTICAS – Comemorações Natalinas

Galinhada especial .....	102
Carne Havaiana .....	104
Bife à parmegiana .....	106
Lombo temperado .....	108
Farofa natalina.....	110
Purê ao forno.....	112
Suflê de frango .....	114
Salada Fusilli.....	116
Salada gelada de jiló .....	118
Pão de queijo.....	120
Conserva de berinjela.....	122
Torta salgada .....	124
Bolo de chocolate.....	126
Falso pudim de leite condensado .....	128

## AGRADECIMENTOS

O livro Cozir, em sua segunda edição, é o resultado do trabalho de educação nutricional desenvolvido junto aos clientes da hemodiálise do Hospital São João de Deus.

Agradecemos aos clientes em hemodiálise do serviço de nefrologia do Hospital São João de Deus que novamente participaram deste projeto com empolgação no fornecimento das receitas e que motivam e acreditam no nosso trabalho.

Agradecemos a toda equipe da nefrologia do hospital que contribuiu de alguma forma para que esta obra se concluísse.

Agradecemos ao serviço de nutrição pela parceria, em especial as nutricionistas, que confeccionaram as receitas para que as mesmas fossem degustadas pelos clientes para posterior aprovação e publicação.

Agradecemos à Baxter pela parceria, incentivo a pesquisa e oportunidade de crescimento. Projetos de educação nutricional que levam maiores informações aos clientes são de extrema importância. E, quando os clientes são envolvidos na construção do projeto, o encanto e o empenho são ainda maiores. A realização de projetos que visam contribuir para melhora da qualidade de vida é fundamental.

Os autores





## INTRODUÇÃO

A Insuficiência Renal Crônica caracteriza-se pela perda irreversível da função renal, o que pode implicar na necessidade de terapia renal substitutiva: hemodiálise, diálise peritoneal ou transplante renal. Pode causar distúrbios no metabolismo, absorção e excreção de nutrientes, o que prejudica o estado nutricional do cliente, agrava seu quadro clínico, favorece infecções e piora a sua qualidade de vida.

A insuficiência renal ocorre quando existe algum grau de perda da função renal. Ela pode ter vários níveis de gravidade, desde formas leves até formas graves onde há necessidade de tratamentos dialíticos. Quando há perda completa do funcionamento renal, o cliente precisa se submeter a alguma modalidade de tratamento para a substituição do rim que pode ser hemodiálise, diálise peritoneal ou transplante renal. A hemodiálise acontece em clínicas próprias, onde o cliente se submete a sessões que duram aproximadamente quatro horas, ao menos três vezes por semana. A diálise peritoneal pode ser feita em casa, após o treinamento do cliente e seus familiares, em sessões diárias. Já o transplante renal é a modalidade que mais se aproxima da normalidade, porém temos que levar em consideração o risco do procedimento cirúrgico e a necessidade de utilização de medicações imunossupressoras. Cada uma dessas modalidades tem suas características sendo escolhida de acordo com as características próprias de cada cliente. Não existe uma modalidade melhor do que a outra, existe a modalidade de tratamento que melhor se adapta as características de cada um.

Os rins são responsáveis pela eliminação de água, sódio, potássio, ácidos, proteínas, etc. Além disso participa da produção de células sanguíneas e do metabolismo ósseo, do cálcio e do fósforo. Sendo assim, os clientes com insuficiência renal comumente tem problemas como alterações do sódio,

potássio, cálcio, fósforo, ureia, inchaço e anemia. Todos esses dados reforçam a importância do acompanhamento nutricional e mostram como as orientações dietéticas contribuem enormemente para o controle da insuficiência renal.

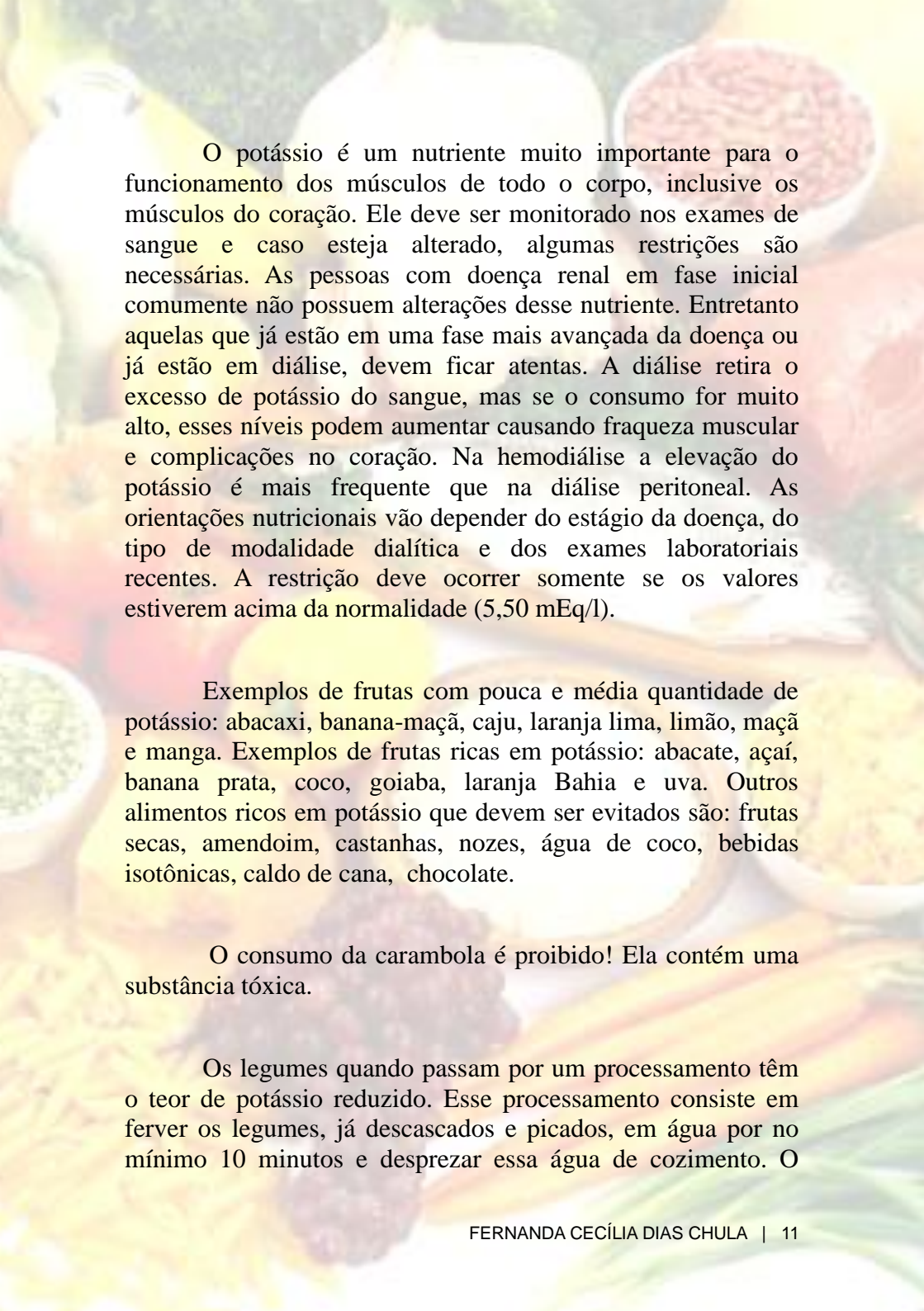
As orientações nutricionais visam à oferta adequada de energia e proteína e à restrição de sódio, fósforo, potássio e líquidos, principalmente. A redução de alimentos que podem aumentar os níveis de glicose, triglicérides e colesterol deve ser incentivada.

Seguem abaixo algumas orientações gerais.

Os alimentos com teor de sódio muito alto devem ser evitados. São eles:

- Embutidos: presunto, apressado, linguiça, mortadela, salame, salsicha.
- Enlatados: ervilha, milho verde, palmito, azeitona, extrato de tomate, picles.
- Temperos e molhos prontos: molho inglês, molho de soja, caldo de carne ou frango em cubos, mostarda, molho de pimenta, molho de tomate industrializado.
- Sucos, sopas e salgadinhos em pó.

O sal light ou diet contém menos sódio, porém mais potássio. No dia a dia, pode-se utilizar o sal de cozinha. O sal do Himalaia (sal rosa) contém menos sódio e pode ser utilizado. O uso vai depender de cada caso. O mais importante é dosar a quantidade. Tempere as carnes e o feijão moderadamente e o restante das refeições com temperos naturais e ervas (alho, cebola, salsinha, cebolinha, louro, orégano, alecrim, manjeriço, limão, vinagre e azeite de oliva). Assim, você terá uma refeição com pouco sal e muito saborosa.




O potássio é um nutriente muito importante para o funcionamento dos músculos de todo o corpo, inclusive os músculos do coração. Ele deve ser monitorado nos exames de sangue e caso esteja alterado, algumas restrições são necessárias. As pessoas com doença renal em fase inicial comumente não possuem alterações desse nutriente. Entretanto aquelas que já estão em uma fase mais avançada da doença ou já estão em diálise, devem ficar atentas. A diálise retira o excesso de potássio do sangue, mas se o consumo for muito alto, esses níveis podem aumentar causando fraqueza muscular e complicações no coração. Na hemodiálise a elevação do potássio é mais frequente que na diálise peritoneal. As orientações nutricionais vão depender do estágio da doença, do tipo de modalidade dialítica e dos exames laboratoriais recentes. A restrição deve ocorrer somente se os valores estiverem acima da normalidade (5,50 mEq/l).

Exemplos de frutas com pouca e média quantidade de potássio: abacaxi, banana-maçã, caju, laranja lima, limão, maçã e manga. Exemplos de frutas ricas em potássio: abacate, açaí, banana prata, coco, goiaba, laranja Bahia e uva. Outros alimentos ricos em potássio que devem ser evitados são: frutas secas, amendoim, castanhas, nozes, água de coco, bebidas isotônicas, caldo de cana, chocolate.

O consumo da carambola é proibido! Ela contém uma substância tóxica.

Os legumes quando passam por um processamento têm o teor de potássio reduzido. Esse processamento consiste em ferver os legumes, já descascados e picados, em água por no mínimo 10 minutos e desprezar essa água de cozimento. O





feijão também pode ser processado para ter seu teor de potássio reduzido. Basta deixá-lo de molho na água por 12 horas, trocar a mesma, colocar o feijão para cozinhar por 10 minutos e trocar a água novamente. Terminar o cozimento e temperar.

Já o fósforo é um mineral que, juntamente com o cálcio, é responsável por manter nossos ossos e dentes saudáveis. Níveis elevados podem causar coceiras em todo o corpo, dores e fraqueza nos ossos. Alguns exemplos de alimentos ricos são: miúdos e vísceras em geral, sardinha, linguiça, salsicha, presunto, apressuntado, mortadela, salame, refrigerantes a base de cola, castanhas, amendoim, nozes, paçoca, cerveja, leite e derivados.


Vale lembrar que a quantidade consumida de cada alimento é extremamente importante. Cada pessoa tem uma história, um exame, uma necessidade. Por isso, as orientações gerais devem ser individualizadas para garantia de maior resultado e sucesso do tratamento.

Muitos clientes deixam de seguir as orientações fornecidas, pois há muitas restrições, poucas opções e eles acabam não compreendendo as razões de se controlar tanto a alimentação, que é um dos fatores fundamentais no cuidado da insuficiência renal crônica. Por isso, além das orientações frequentes, é necessário o desenvolvimento de trabalhos de educação nutricional para maior conscientização e adesão.

Há a necessidade de intervenções educacionais que informem ao cliente sobre o que devem comer e evitar e quais as alternativas de troca, quais as substituições para os alimentos a serem evitados ou ingeridos em quantidades menores.

Pensando nesses aspectos, os autores elaboraram um projeto de um livro de receitas dietéticas no qual as receitas foram sugeridas pelos clientes de uma unidade de hemodiálise e adaptadas pela equipe de pesquisa de maneira a adequá-las às





orientações para doença renal. Surgiu então o livro COZIR: cozinhando para pacientes com insuficiência renal. A primeira edição, lançada em maio de 2015, contou com 48 receitas cotidianas práticas e foi um sucesso. E agora, a segunda edição, traz receitas festivas, com o objetivo de melhorar e variar a qualidade da alimentação do paciente renal em datas festivas como páscoa, comemorações juninas e natalinas.

São autores desta obra:

*Eliana Rodrigues Chaves*, nutricionista e coordenadora do Serviço de Nutrição e Dietética do Hospital São João de Deus.

*Fernanda Cecília Dias Chula*, nutricionista da Unidade de Nefrologia do Hospital São João de Deus.

*Eduardo Gomes Mattar*, médico nefrologista da Unidade de Nefrologia do Hospital São João de Deus.

*Maria Aparecida Silva Marinho*, enfermeira e coordenadora da Unidade de Nefrologia do Hospital São João de Deus.

*Sérgio Wyton Lima Pinto*, médico nefrologista da Unidade de Nefrologia do Hospital São João de Deus.

*Yoshimi José Ávila Watanabe*, médico nefrologista da Unidade de Nefrologia do Hospital São João de Deus.

## MEDIDAS CASEIRAS



[1]

[2]

[3]

[4]

- 1 – Colher de sopa.
- 2 – Colher de sobremesa
- 3 – Colher de chá.
- 4 – Colher de café.

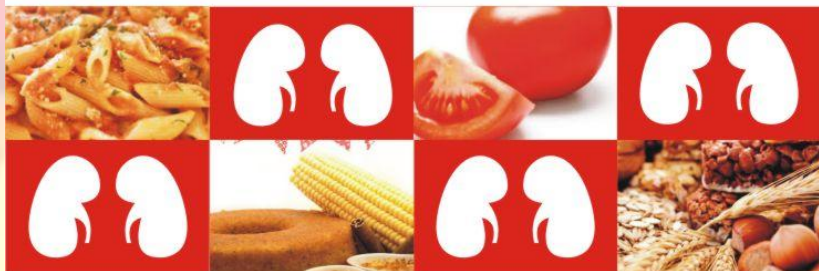


Copo Americano



Xícara

# Temperos



## \*\*\* SAL DE ERVAS \*\*\*

### **INGREDIENTES**

- 2 colheres de sopa de alho em flocos
- 2 colheres de sopa de cebola desidratada
- 2 colheres de sopa de salsinha desidratada
- 2 colheres de sopa de cebolinha desidratada
- 2 colheres de sopa de orégano desidratado
- 2 colheres de sopa de manjeriço desidratado
- 1 colher de sopa de alecrim desidratado
- 1 colher de sopa de pimenta calabresa desidratada

### **MODO DE PREPARO**

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Armazene o conteúdo em potes de vidro e utilize em diversas preparações: macarrão, omelete, carnes, caldos, legumes e salada.





## \*\*\* TOQUE DE LIMÃO \*\*\*

### **INGREDIENTES**

6 colheres de chá de alho em flocos  
4 colheres de chá de manjeriço desidratado  
4 colheres de chá de orégano  
Raspas da casca de 1 limão

### **MODO DE PREPARO**

Bata o alho em flocos, o manjeriço desidratado e o orégano desidratado no liquidificador. Acrescente as raspas da casca do limão e armazene em um pote de vidro. Excelente para temperar peixes e saladas.





**\*\*\* TEMPERO COMPLETO \*\*\***  
**(PARA USO MENSAL)**

**INGREDIENTES**

½ quilo de alho  
½ quilo de sal  
2 cebolas médias

**MODO DE PREPARO**

Bata no mixer o alho e a cebola até formar uma pasta. Misture o sal. Armazene em potes de vidro na geladeira.

Rendimento: 4 vidros pequenos

Dica: coloque o mínimo de tempero. Tempere principalmente carnes e feijão e tente utilizar somente alho, cebola e ervas nas demais preparações.





## \*\*\* MOLHO PARA SALADA \*\*\*

### INGREDIENTES

- ½ limão espremido
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher de chá de orégano
- 1 pitada de sal

### MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes. Tempere saladas.

Dica: pode-se adicionar este molho em fatias de pão Francês e levar ao forno para fazer torradas temperadas.



## \*\*\* MOLHO DE TOMATE \*\*\*

### INGREDIENTES

1 kg de tomate maduro (10 unidades médias)

1 xícara de chá de água filtrada

½ colher de chá de orégano desidratado

½ colher de chá de manjericão desidratado

½ colher de chá de tempero caseiro alho e sal

½ colher de chá de açúcar

### MODO DE PREPARO

Lave bem os tomates. Corte-os em quatro partes e retire as sementes. Bata no liquidificador com a água filtrada. Depois, leve ao fogo brando até engrossar. Acrescente o orégano, o manjericão, o tempero e o açúcar.

Rendimento: 4 xícaras de chá cheias

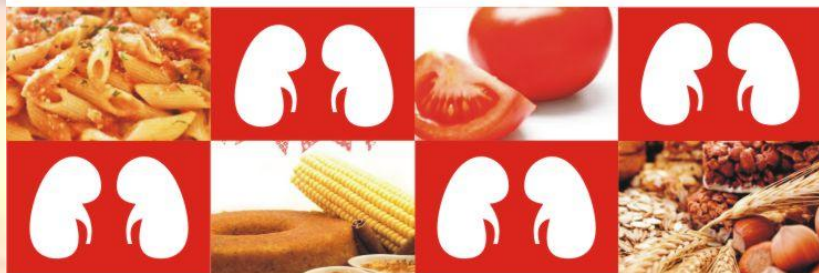






# Páscoa

RECEITAS DIETÉTICAS



## \*\*\* FILÉ DE PEIXE AO FORNO \*\*\*

*Adaptada da receita de peixe fornecida por Geraldo Luiz Gonçalves*

### INGREDIENTES

- 4 filés de peixe (Tilápia)
- ½ colher de chá de tempero caseiro
- 1 colher de chá do tempero toque de limão
- 6 batatas médias
- ½ colher de chá de sal
- 1 tomate em rodela finas
- ½ cebola picada
- 4 dentes de alho picados
- ½ pimentão (de sua preferência) picado
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- Pimenta calabresa a gosto

### MODO DE PREPARO

Tempere o peixe com o tempero caseiro e o toque de limão. Reserve. Cozinhe as batatas. Descasque e corte, longitudinalmente, em três fatias. Em uma travessa untada com azeite, disponha as batatas e tempere com sal. Coloque os filés de peixe por cima. Acrescente as rodela de tomate, o pimentão, a cebola e o alho picados. Cubra com papel alumínio e leve ao forno pré aquecido por aproximadamente 45 minutos.

Rendimento: 4 porções

Observação: o teor de potássio desta receita será menor com o processamento (cozimento com descarte da água de cocção) da batata.

Porção (2 colheres de servir)	
Calorias	601,60 Kcal
Carboidrato	63,98 g
Proteína	16,60 g
Lípideo	31,24 g
Sódio	1274,23 mg
Fósforo	291,50 mg
Potássio	627,58 mg





## \*\*\* **FILÉ DE PEIXE COM ERVAS** \*\*\*

### **INGREDIENTES**

4 filés de peixe  
½ colher de chá de sal  
1 colher de chá do tempero toque de limão  
1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem  
½ limão

### **MODO DE PREPARO**

Tempere o peixe com sal e o tempero toque de limão. Unte uma travessa com azeite, disponha os filés e leve ao forno pré aquecido por 30 minutos. Esprema limão a gosto. Sirva com batatas assadas ou arroz branco e salada.

Rendimento: 4 porções

Porção (1 filé médio)	
Calorias	460,69 Kcal
Carboidrato	37,70 g
Proteína	14,08 g
Lípídeo	28,03 g
Sódio	1023,38 mg
Fósforo	230,61 mg
Potássio	160,37 mg



## \*\*\* CALDO DOURADO DE ABÓBORA \*\*\*

*Cláudio Juliano de Moraes*

### INGREDIENTES

5 xícaras de chá (½ unidade) de abóbora madura picada  
2 litros de água com ½ colher de chá de tempero mensal caseiro  
1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem  
1 cebola picada  
1 dente de alho picado  
Cheiro verde picado a gosto  
500 gramas de camarão (congelado) sem casca e sem cabeça  
½ colher de chá de sal  
3 colheres de chá de alho desidratado

### MODO DE PREPARO

Leve ao fogo a água com o tempero e a abóbora e deixe cozinhar até que a mesma fique bem macia. Espere esfriar um pouco e bata no liquidificador. Reserve.  
Limpe o camarão: faça um corte longitudinal e lave em água corrente retirando a parte preta. Tempere com o sal e o alho desidratado. Em uma panela grande, coloque o azeite, refogue o alho e a cebola; jogue o camarão e deixe cozinhar por 8 minutos. Mexa e deixe por mais 8 minutos. Acrescente o caldo da moranga reservado, mexa e deixe ferver um pouco. Pronto. Coloque salsinha e cebolinha a gosto.

Rendimento: 13 porções (concha média cheia)

Dica: se você está com o potássio elevado, antes de iniciar o preparo desta receita, você deve cozinhar a abóbora em bastante água durante 10 minutos e desprezar a água de cozimento.

Observação: o camarão contém médio teor de fósforo. Por isso, utilize-o como ingrediente de uma receita e não como prato principal na sua refeição.

Porção (1 concha média)	
Calorias	64,02 Kcal
Carboidrato	2,92 g
Proteína	9,72 g
Lipídeo	1,39 g
Sódio	203,60 mg
Fósforo	116,26 mg
Potássio	148,37 mg





## \*\*\* OMELETE ESPECIAL \*\*\*

*Nilza Machado Gontijo*

### INGREDIENTES

- 5 ovos
- 1 colher de sopa de cebolinha picada
- ½ colher de sopa de salsinha picada
- 10 folhas de espinafre picadas
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de cebola picada
- ¼ colher de chá de tempero caseiro
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem

### MODO DE PREPARO

Em uma frigideira, refogue o alho e a cebola no azeite. Junte o espinafre picado e deixe até murchar. Acrescente os ovos batidos, o tempero, a salsinha e a cebolinha. Misture e deixe até que fique firme e dourado. Vire e doure o outro lado. Sirva em seguida.

Rendimento: 5 porções

Observação: o espinafre contém grande quantidade de potássio. Então, utilize-o criteriosamente. Caso o seu potássio esteja elevado, substitua o espinafre da receita por cebolinha e salsinha.

Porção (1 pedaço)	
Calorias	105,55 Kcal
Carboidrato	1,55 g
Proteína	6,62 g
Lipídeo	8,05 g
Sódio	236,29 mg
Fósforo	100,19 mg
Potássio	159,17 mg



## \*\*\* ARROZ COM FRANGO \*\*\*

*Márcia do Carmo Batista*

### INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de óleo de soja ou de milho ou de girassol
- 1 peito de frango em cubos
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 tomates picados
- 3 colheres de sopa de salsinha picada
- 2 xícaras de chá de arroz
- 1 colher de chá rasa de tempero caseiro
- 3 xícaras de água filtrada

### MODO DE PREPARO

Em uma panela de pressão, aqueça o óleo e doure o frango por 5 minutos. Adicione a cebola e o alho e refogue por mais 3 minutos. Acrescente o restante dos ingredientes, tampe e, após iniciar a pressão, cozinhe por 5 minutos. Deixe sair a pressão, abra e sirva em seguida.

Rendimento: 20 porções (colher de servir)

Porção (1 colher de servir)	
Calorias	46,62 Kcal
Carboidrato	4,17 g
Proteína	2,52 g
Lípido	2,17 g
Sódio	83,91 mg
Fósforo	18,78 mg
Potássio	44,77 mg





## \*\*\* PANQUECA \*\*\*

*Margarida de Freitas Costa*

### INGREDIENTES

#### Massa

- 1 e ½ xícara de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de leite
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de óleo ou milho ou girassol
- 1 colher de chá rasa de sal

#### Recheio

- 300 gramas de carne moída ou frango desfiado
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de cebola picada
- ½ colher de chá de sal
- ½ colher de chá do sal de ervas
- 1 xícara de chá de molho de tomate caseiro

### MODO DE PREPARO

#### Recheio

Numa panela, frite o alho e a cebola. Acrescente a carne moída, o sal e o sal de ervas e deixe cozinhar. Por último, acrescente 2 colheres de sopa de molho de tomate. Reserve.

#### Massa

Bata no liquidificador os ingredientes da massa. Unte uma frigideira com o óleo e coloque uma concha de massa. Asse dos dois lados. Utilize uma espátula para virar a massa, tendo cuidado para não quebrar.

#### Montagem

Recheie a massa e enrole. Coloque um pouco de molho de tomate por cima sirva.

Rendimento: 4 porções

Porção (1 unidade)	
Calorias	491,10 Kcal
Carboidrato	45,42 g
Proteína	31,48 g
Lipídeo	20,02 g
Sódio	965,14 mg
Fósforo	233,87 mg
Potássio	222,65 mg





## \*\*\* ABOBRINHA AO FORNO \*\*\*

*Adão Donisete Pereira*

### INGREDIENTES

3 abobrinhas picadas em rodelas grossas  
2 colheres de sopa de queijo light ralado  
1 pimentão vermelho picado  
1 pimentão amarelo picado  
4 dentes de alho picados  
2 cebolas médias picadas  
3 tomates maduros sem casca e sem sementes picados  
½ xícara de chá de alho poro picado  
Ervas a gosto: orégano, alecrim, manjeriço  
3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem  
2 colheres de chá de sal

### MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque água, as ervas, o alho poro, 1 colher de chá de sal e as abobrinhas. Deixe cozinhar até amaciar um pouco (ficar “ao dente”). Escorra o líquido. Em outra panela, refogue, no azeite, a cebola e o alho. Acrescente os pimentões, o restante do sal e deixe ferver até formar um molho. Em uma travessa, coloque as abobrinhas e o molho por cima, formando camadas. Jogue o queijo ralado e leve ao forno por 10 minutos.

Rendimento: 20 porções (colher de servir)

Porção (1 colher de servir)	
Calorias	29,20 Kcal
Carboidrato	2,38 g
Proteína	0,73 g
Lípídeo	2,10 g
Sódio	196,14 mg
Fósforo	14,54 mg
Potássio	104,24 mg





## \*\*\* REFOGADO DE TRIGO COM BERINJELA \*\*\*

*Adão Donisete Pereira*

### INGREDIENTES

200 gramas de trigo

300 gramas de carne moída (Opcional. Pode-se fazer esta receita sem a carne.)

½ colher de chá de tempero caseiro

3 berinjelas sem casca picadas em cubos

3 cebolas médias picadas

5 dentes de alho picados

1 pimentão amarelo picado

3 colheres de sopa de cebolinha picada

2 colheres de sopa de salsinha picada

2 colheres de sobremesa de óleo de soja ou milho ou girassol

### MODO DE PREPARO

Deixe o trigo de molho por 30 minutos. Escorra toda a água, usando uma peneira e reserve. Refogue a carne moída com o tempero, a cebola e o alho (utilize uma colher de sobremesa do óleo). Junte o trigo e deixe refogar bem. Em outra panela, refogue na outra colher de óleo, a berinjela. Junte o pimentão. Misture todos os ingredientes, acrescentando a cebolinha e a salsinha.

Rendimento: 12 porções (colher de servir cheia)

Observação: caso você esteja com o potássio elevado, antes de iniciar o preparo desta receita, você deve cozinhar a berinjela em água por 8 minutos e desprezar a água de cozimento.

Porção (1 colher de servir)	
Calorias	151,87 Kcal
Carboidrato	17,79 g
Proteína	10,30 g
Lipídeo	5,27 g
Sódio	84,44 mg
Fósforo	59,89 mg
Potássio	255,99 mg



## \*\*\* CROQUETES DE LEGUMES \*\*\*

*Irani Maria de Oliveira*

### INGREDIENTES

500 gramas de batata (5 unidades médias)  
1 colher de sobremesa de margarina sem sal  
2 colheres de chá de sal  
1 cebola pequena picada  
1 xícara de chá de brócolis  
1 xícara de chá de cenoura  
½ xícara de milho verde (½ espiga)  
1 ovo batido  
Farinha de rosca para empanar

### MODO DE PREPARO

Cozinhe as batatas até ficarem macias. Escorra a água e amasse. Misture a margarina e reserve. Cozinhe o brócolis, a cenoura e o milho até ficarem macios. Em uma panela, refogue a cebola e acrescente a cenoura, o brócolis e o milho. Desligue o fogo. Junte a batata amassada e mexa para finalizar a massa do croquete. Enrole os croquetes, passe no ovo, na farinha de rosca e asse em forno pré aquecido por 15 minutos.

Rendimento: 18 porções (unidade média)

Porção (1 unidade média)	
Calorias	26,38 Kcal
Carboidrato	3,83 g
Proteína	1,02 g
Lípídeo	0,86 g
Sódio	243,13 mg
Fósforo	17,52 mg
Potássio	42,55 mg





## \*\*\* SANDUÍCHE RÁPIDO \*\*\*

*Jaqueline Lisboa da Silva*

### INGREDIENTES

- 20 fatias de pão de forma sem casca
- 1 tomate médio picado
- 2 colheres de sopa de cebolinha
- 1 colher de sopa de maionese light
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem
- ½ colher de chá do tempero toque de limão
- 1 lata de atum conservado em água

### MODO DE PREPARO

Misture os ingredientes, exceto o pão de forma, em uma vasilha formando um patê. Disponha as fatias de pão de forma em uma tábua de vidro, coloque uma colher de sobremesa do patê e cubra com outra fatia de pão de forma. Parta em quatro partes e estão prontos os mini sanduíches.

Rendimento: 40 unidades de mini sanduíches

Observação: O atum é um alimento enlatado e por isso possui maior teor de sódio. Devido a esta característica, não foi utilizado sal no preparo desta receita. O sódio do atum já foi suficiente para temperar o patê. Lembre-se que um patê serve de acompanhamento para pães, então limite a quantidade consumida.

Dica: o atum desta receita pode ser substituído por frango desfiado. Não fizemos a troca por ser uma receita de páscoa, onde a maioria dos clientes dão preferência à peixes.

Porção (1 unidade pequena)	
Calorias	42,91 Kcal
Carboidrato	6,57 g
Proteína	2,10 g
Lipídeo	0,82 g
Sódio	95,26 mg
Fósforo	19,59 mg
Potássio	25,55 mg





## \*\*\* BOLO DE CENOURA \*\*\*

*Cláudio Juliano de Moraes / Maria Dalva de Oliveira / Roselita Lelis*

### INGREDIENTES

3 cenouras grandes

1 ovo

2 claras

½ copo americano de óleo de soja ou de milho ou de girassol

½ copo americano de açúcar

2 ½ copos americanos de farinha de trigo

1 colher de sopa de fermento em pó

1 pitada de sal

### MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador as cenouras, o ovo, as claras, o açúcar, a pitada de sal e o óleo até ficar homogêneo. Acrescente a farinha de trigo e por último o fermento em pó. Despeje numa forma untada e leve ao forno pré aquecido por 50 minutos.

Rendimento: 21 porções

Observação: Se você possui diabetes, deve substituir o açúcar por adoçante culinário.

Porção (1 fatia)	
Calorias	124,96 Kcal
Carboidrato	17,21 g
Proteína	2,27 g
Lípideo	5,27 g
Sódio	50,08 mg
Fósforo	22,77 mg
Potássio	62,65 mg





## **\*\*\* BOLO DE IOGURTE DIET \*\*\***

*Cláudio Juliano de Morais*

### **INGREDIENTES**

- 1 unidade de iogurte natural (170 gramas)
- ½ copo de óleo de soja ou milho ou girassol
- 2 colheres de chá de adoçante culinário
- 2 copos de farinha de trigo (peneirada)
- 2 ovos
- 2 claras
- 1 colher de sopa de fermento em pó

### **MODO DE PREPARO**

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Despeje numa forma untada e leve ao forno pré aquecido por 40 minutos.

Rendimento: 18 porções

Porção (1 pedaço 5 x 5 cm)	
Calorias	116,00 Kcal
Carboidrato	10,97 g
Proteína	2,80 g
Lípideo	6,70 g
Sódio	18,22 mg
Fósforo	30,97 mg
Potássio	39,52 mg



**\*\*\* BANANA OU ABACAXI COM CANELA \*\*\***

*Eliana das Graças Oliveira*

**INGREDIENTES**

1 banana cortada ao meio (no sentido do comprimento) ou 2 fatias finas de abacaxi

Canela a gosto

**MODO DE PREPARO**

Polvilhe canela na banana ou abacaxi e leve ao forno por aproximadamente 8 minutos ou micro-ondas por 30 segundos.

Rendimento: 1 porção

Observação: caso você esteja com o potássio elevado, deve utilizar a banana maçã.

Porção (1 banana pequena)	
Calorias	60,14 Kcal
Carboidrato	15,68 g
Proteína	0,70 g
Lípídeo	0,31 g
Sódio	0,80 mg
Fósforo	12,00 mg
Potássio	237,00 mg





## \*\*\* PUDIM DE LIMÃO \*\*\*

*Jaqueline Lisboa*

### INGREDIENTES

½ xícara de chá de açúcar

½ xícara de chá de açúcar para a calda caramelizada

1 ½ xícara de chá de água filtrada

2 colheres de sopa de amido de milho

2 colheres de sopa de suco de limão

1 ovo

2 claras

1 colher de sopa de margarina sem sal

1 colher de café de raspas de limão

### MODO DE PREPARO

Calda caramelizada: Coloque o açúcar na panela e deixe derreter.

Massa: bata todos os ingredientes no liquidificador.

Numa forma, despeje a calda caramelizada e depois a massa.

Leve ao forno em banho maria. Espere esfriar e desenforme.

Rendimento: 12 porções

Observação: pessoas com diabetes devem usar adoçante.

Porção (1 fatia)	
Calorias	87,78 Kcal
Carboidrato	18,51 g
Proteína	1,09 g
Lípideo	1,27 g
Sódio	14,77 mg
Fósforo	8,51 mg
Potássio	18,02 mg

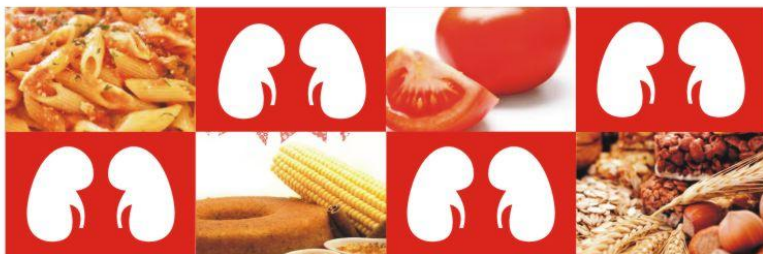






# Comemorações Juninas

RECEITAS DIETÉTICAS



## \*\*\* CALDO DE MANDIOCA \*\*\*

### INGREDIENTES

- 5 xícaras de chá cheias de mandioca picada
- ½ quilo de carne magra em cubos
- 6 copos de água filtrada
- ½ cebola média picada
- 2 colheres de chá de alho desidratado
- ½ colher de chá de tempero caseiro
- ½ colher de chá de sal
- Salsinha e cebolinha a gosto
- 1 colher de sopa de óleo de soja ou milho ou girassol

### MODO DE PREPARO

Na panela de pressão, cozinhe a mandioca na água com o sal por 15 minutos. Espere esfriar um pouco e bata no liquidificador, formando um purê. Reserve. Tempere a carne com o tempero caseiro. Refogue no azeite, com o alho e a cebola. Deixe cozinhar e dourar. Passe no processador (para ficar pedaços bem pequenos). Na mesma panela que você refogou a carne, acrescente o purê da mandioca e mais água se necessário. Deixe ferver e pronto.

Rendimento: 25 porções (concha média cheia)

**Observação:** Caso o seu potássio esteja elevado, antes de iniciar o preparo desta receita, você deve cozinhar a mandioca por 10 minutos e desprezar a água do cozimento.

Porção (1 concha média)	
Calorias	63,10 Kcal
Carboidrato	4,16 g
Proteína	5,83 g
Lipídeo	2,71 g
Sódio	79,65 mg
Fósforo	39,10 mg
Potássio	79,12 mg



## \*\*\* CALDO DE FEIJÃO MEXICANO \*\*\*

*Sugestão dos autores*

### INGREDIENTES

½ quilo de feijão roxo ou jalo

2 folhas de louro

½ quilo de carne moída (250 gramas carne de boi e 250 gramas carne de porco magra)

2 colheres de chá de tempero caseiro

1 pimentão vermelho picado

½ pimentão verde picado

3 dentes de alho picados

1 cebola média picada

Salsinha, cebolinha, sal de ervas e pimenta a gosto

### MODO DE PREPARO

Cozinhe o feijão na pressão com as folhas de louro por 20 a 30 minutos. Em uma panela, refogue a carne moída com o alho, a cebola e 1 colher de chá do tempero. Não precisa usar óleo. Acrescente o pimentão. Deixe cozinhar um pouco. Junte o feijão com o caldo, o restante do tempero, o sal e deixe cozinhar até engrossar.

Rendimento: 25 porções (concha média cheia)

Observação: caso você esteja com o potássio elevado, antes de iniciar o preparo desta receita, você deve fazer o processamento do feijão (orientações no início deste livro).

Porção (1 concha média)	
Calorias	84,04 Kcal
Carboidrato	4,83 g
Proteína	7,08 g
Lipídeo	4,10 g
Sódio	160,18 mg
Fósforo	63,05 mg
Potássio	134,85 mg





## \*\*\* CALDO DE PINTO \*\*\*

*Roselita Lelis*

### INGREDIENTES

- 1 quilo de batata
- 500 gramas de cenoura
- 500 gramas de peito de frango desfiado
- ½ colher de chá de tempero caseiro
- 3 dentes de alho picados
- 1 cebola média picada
- 2 colheres de chá de sal
- 1 xícara de chá de milho verde cozido (1 a 2 espigas de milho)
- 1 colher de sobremesa de óleo de soja ou molho ou girassol
- Pimenta a gosto

### MODO DE PREPARO

Descasque as cenouras e as batatas e cozinhe. Despreze a água do cozimento. Bata no liquidificador com o milho verde, formando um purê. Reserve. Tempere o frango com ½ colher de chá de tempero caseiro e refogue junto com o alho e a cebola. Acrescente o purê, o sal, água até dar consistência de caldo e deixe ferver para engrossar.

Rendimento: 14 porções (concha média)

Observação: o teor de potássio desta receita será menor com o processamento (cozimento com descarte da água) das batatas e das cenouras.

Porção (1 concha média)	
Calorias	104,94 Kcal
Carboidrato	7,01 g
Proteína	9,88 g
Lípido	4,21 g
Sódio	381,74 mg
Fósforo	71,13 mg
Potássio	174,54 mg



## \*\*\* CANJIQUINHA \*\*\*

*Cláudio Juliano de Morais*

### INGREDIENTES

250 gramas de canjiquinha

1 peito de frango pequeno

1 cebola média ralada

3 colheres de sopa de cebolinha picada

1 colher de chá de tempero caseiro

½ colher de chá de sal de ervas

1 colher de sopa de óleo de soja ou milho ou girassol

### MODO DE PREPARO

Cozinhe o peito de frango com metade do tempero. Desfie e reserve. Cozinhe a canjiquinha com água na pressão por 15 minutos. Coloque a outra metade do tempero e o sal de ervas. Em uma panela, refogue a cebola, junte o frango desfiado e a canjiquinha.

Rendimento: 11 porções (concha grande)

Porção (1 concha grande)	
Calorias	88,92 Kcal
Carboidrato	3,61 g
Proteína	7,96 g
Lipídeo	4,53 g
Sódio	196,39 mg
Fósforo	45,93 mg
Potássio	67,66 mg





## \*\*\* CALDO DE JILÓ \*\*\*

*Maldo de Oliveira*

### INGREDIENTES

- 8 jilós
- 8 batatas
- 1 peito de frango
- ½ colher de chá de tempero caseiro
- 1 tomate picado
- 4 dentes de alho picados
- ½ cebola picada
- 1 colher de chá de sal
- 1 ½ colher de chá de sal de ervas
- Salsinha e cebolinha a gosto
- 1 colher de sopa de óleo de soja ou milho ou girassol

### MODO DE PREPARO

Descasque as batatas. Corte o jiló em quatro partes e cozinhe junto com as batatas até desmanchar. Espere esfriar um pouco e bata no liquidificador com a própria água de cozimento. Adicione o sal.

Cozinhe o peito de frango com o tempero caseiro. Reserve o caldo. Desfie o frango.

Refogue o alho com a cebola, acrescente o frango desfiado e o tomate picado. Acrescente um pouco do caldo do frango. Junte o caldo do jiló com as batatas, o sal de ervas e deixe ferver. Acrescente salsinha e cebolinha a gosto.

Rendimento: 18 porções (concha média cheia)

Observação: caso você esteja com o potássio elevado, antes de iniciar o preparo desta receita, você deve cozinhar as batatas por 10 minutos e desprezar a água do cozimento.

Porção (1 concha média)	
Calorias	58,51 Kcal
Carboidrato	1,68 g
Proteína	4,98 g
Lipídeo	3,47 g
Sódio	174,37 mg
Fósforo	31,45 mg
Potássio	70,43 mg



## \*\*\* CREME DE ABÓBORA \*\*\*

*Silvana Aparecida Barros*

### INGREDIENTES

- 2 ½ xícaras de chá de abóbora moranga em cubos
- 4 xícaras de chá de água filtrada
- 4 colheres de sopa de arroz
- ½ xícara de chá de leite
- ¾ xícara de chá de cebola picada
- 1 colher de sopa de margarina sem sal
- 2 colheres de chá de tempero caseiro
- 2 colheres de sopa de salsinha e cebolinha picadas

### MODO DE PREPARO

Cozinhe a abóbora por 15 minutos em uma panela. Acrescente as 4 xícaras de água, o arroz e termine de cozinhar. Bata no liquidificador a abóbora com o arroz, o leite, a cebola, a margarina e o tempero. Leve ao fogo brando até engrossar. Salpique salsinha e cebolinha.

Rendimento: 14 porções (concha média)

Observação: Se você está com o potássio elevado, antes de iniciar o preparo desta receita, você deve cozinhar a abóbora por 10 minutos em bastante água e desprezar a água de cozimento.

Porção (1 concha média)	
Calorias	21,52 Kcal
Carboidrato	3,03 Kcal
Proteína	0,56 g
Lípídeo	0,86 g
Sódio	280,93 mg
Fósforo	15,83 mg
Potássio	60,67 mg





## \*\*\* FAROFA DE JILÓ \*\*\*

*José Geraldo Alexandre*

### INGREDIENTES

6 jilós picados em cubos  
½ xícara de chá de pimentão picado  
1 colher de sopa de cebolinha picada  
1 colher de sopa de salsinha picada  
1 cebola pequena picada  
3 dentes de alho picados  
100 gramas de carne moída refogada  
½ colher de chá de sal  
1 copo americano de farinha de mandioca  
2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem  
pimenta a gosto

### MODO DE PREPARO

Refogue o jiló, o pimentão, o alho e a cebola no azeite por 3 minutos. Na sequência, acrescente a carne moída cozida, o sal, a salsinha e a cebolinha. Refogue um pouco. Desligue o fogo. Acrescente a farinha de mandioca, misture e está pronto.

Rendimento: 14 porções (colher de servir)

Porção (1 colher de servir)	
Calorias	96,81 Kcal
Carboidrato	12,66 g
Proteína	3,40 g
Lípideo	3,59 g
Sódio	69,65 mg
Fósforo	38,67 mg
Potássio	67,94 mg



## \*\*\* CANJICA \*\*\*

*Maria Isabel de Brito*

### INGREDIENTES

½ quilo de canjica  
700 ml de leite integral  
200 ml de água filtrada  
2 xícaras de chá de açúcar  
Canela a gosto

### MODO DE PREPARO

Coloque a canjica de molho na água por 12 horas. Troque a água. Cozinhe na pressão por 40 a 60 minutos. Em uma panela, coloque o açúcar até caramelizar. Acrescente o leite, a água e por último a canjica. Deixe ferver até engrossar.

Rendimento: 32 porções (concha pequena)

Observação: o leite, se for consumido em excesso, pode aumentar os níveis sanguíneos de fósforo e potássio, além de conter proteína. Por isso, não exagere no consumo. Lembre-se que uma porção equivale a uma concha pequena cheia.

Contém açúcar. Pessoas com diabetes devem usar adoçante culinário.

Dica: A adição de amendoim na canjica não é aconselhável por seus elevados teores de fósforo e potássio.

Porção (1 concha pequena)	
Calorias	88,40 Kcal
Carboidrato	18,85 g
Proteína	1,85 g
Lípido	0,47 g
Sódio	11,10 mg
Fósforo	28,38 mg
Potássio	48,47 mg





## \*\*\* ARROZ DOCE \*\*\*

*Geraldo Luiz Gonçalves*

### INGREDIENTES

1 ½ copo americano de arroz cozido

1 copo americano de açúcar

700 ml de leite integral

300 ml de água filtrada

Uma pitada de sal

Canela em pó a gosto

Raspa da casca de ½ limão a gosto

### MODO DE PREPARO

Coloque o açúcar na panela e deixe caramelizar. Despeje o leite, a água, a pitada de sal, as raspa do limão e o arroz. Deixe ferver até engrossar. Coloque em potinhos e polvilhe canela por cima.

Rendimento: 21 porções (concha média)

Observação: o leite, se for consumido em excesso, pode aumentar os níveis sanguíneos de fósforo e potássio, além de conter proteína. Por isso, não exagere no consumo. Lembre-se que uma porção equivale a uma concha média.

Contém açúcar. Pessoas com diabetes devem usar adoçante culinário.

Porção (1 concha média)	
Calorias	68,79 Kcal
Carboidrato	14,53 g
Proteína	1,40 g
Lípídeo	0,65 g
Sódio	35,18 mg
Fósforo	35,73 mg
Potássio	55,75 mg



## \*\*\* BOLO DA ROÇA \*\*\*

*Valdemiro Lionel Filho*

### INGREDIENTES

- 2 batatas doces grandes
- ½ xícara de chá de açúcar
- 1 ½ xícara de chá de farinha de trigo
- ½ colher de chá de canela
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de margarina sem sal
- 2 ovos
- 1 xícara de chá de água morna
- 1 colher de sopa de fermento em pó

### MODO DE PREPARO

Cozinhe as batatas, amasse e reserve. Em uma vasilha, misture o açúcar, a farinha, a canela, o sal, a margarina e os ovos. Adicione as batatas amassadas e a água morna e continue misturando até formar uma massa homogênea. Por último, acrescente o fermento em pó. Despeje em um tabuleiro untado e leve para assar em forno pré aquecido a 180 °C por 20 a 30 minutos.

Rendimento: 24 porções (pedaço 5 x 5 cm)

Observação: contém açúcar. Pessoas com diabetes devem usar adoçante culinário.

O teor de potássio desta receita pode ser menor devido ao cozimento da batata doce.

Porção (1 pedaço 5 x 5 cm)	
Calorias	72,17 Kcal
Carboidrato	14,16 g
Proteína	1,79 g
Lípido	1,03 g
Sódio	24,13 mg
Fósforo	23,32 mg
Potássio	70,85 mg





## \*\*\* BOLO BEM AMADO \*\*\*

*Carmélia Pedrosa Hermogenes*

### INGREDIENTES

- 2 ovos
- 2 claras
- 2 colheres de sopa de margarina sem sal
- 1 xícara de chá de açúcar
- 3 xícaras de chá de fubá
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 xícaras de suco natural de laranja
- 1 colher de sopa cheia de fermento em pó

### MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ovos, as claras, a margarina e o açúcar. Acrescente o suco, alternando com o fubá e a farinha de trigo. Coloque, por último, o fermento em pó. Despeje em uma forma redonda (25 x 25 cm e 5 cm de profundidade) untada e leve ao forno preaquecido por aproximadamente 45 minutos.

Rendimento: 24 porções (5 x 5 cm)

Observação: caso você esteja com o potássio elevado, deve utilizar a laranja serra d'água.

Contém açúcar. Pessoas com diabetes devem usar adoçante culinário.

Porção (1 pedaço 5 x 5 cm)	
Calorias	99,95 Kcal
Carboidrato	18,95 g
Proteína	2,31 g
Lípídeo	1,57 g
Sódio	10,84 mg
Fósforo	27,32 mg
Potássio	62,79 mg



## \*\*\* BOLO DE FUBÁ \*\*\*

*Ewerton Alves Machado / Geraldo Cassiano Filho*

### INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 claras
- ½ copo americano de açúcar
- 2 colheres de sopa de margarina sem sal
- 2 copos americanos de suco de laranja ou limão
- 15 colheres de sopa de fubá
- 1 colher de sobremesa de canela em pó
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de fermento em pó

### MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o ovo, as claras e o açúcar. Acrescente a margarina, o suco, o fubá, a canela e o sal. Bata. Por último, coloque o fermento. Despeje em uma forma untada (quadrada 30 x 20 cm) e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 40 minutos.

Rendimento: 24 porções (5 x 5 cm)

Observação: caso você esteja com o potássio elevado, deve utilizar a laranja serra dágua.

Contém açúcar. Pessoas com diabetes devem usar adoçante culinário.

Porção (1 pedaço 5 x 5 cm)	
Calorias	70,96 Kcal
Carboidrato	13,50 g
Proteína	1,42 g
Lípídeo	1,25 g
Sódio	24,02 mg
Fósforo	16,40 mg
Potássio	51,57 mg





## \*\*\* BOLO DE MILHO \*\*\*

*Ewerton Alves Machado / Cláudio Juliano de Moraes*

### INGREDIENTES

1 ovo  
2 claras  
½ copo americano de açúcar  
½ copo americano de óleo de soja  
2 copos americanos de farinha de milho ou milho cozido  
1 ½ copo americano de suco natural de abacaxi  
1 colher de sopa de fermento em pó  
1 pitada de sal  
Canela a gosto

### MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o açúcar, o ovo e as claras. Acrescente o suco, a farinha de milho, o óleo e a pitada de sal. Adicione o fermento. Despeje em uma forma e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 30 minutos. Depois de pronto, acrescente canela.

Rendimento: 12 porções

Observação: contém açúcar. Pessoas com diabetes devem usar adoçante culinário.

Porção (1 pedaço 5 x 5 cm)	
Calorias	185,59 Kcal
Carboidrato	23,79 g
Proteína	2,51 g
Lipídeo	9,37 g
Sódio	47,39 mg
Fósforo	36,99 mg
Potássio	82,72 mg





## \*\*\* PÉ-DE-MOLEQUE SEM AMENDOIM \*\*\*

*Adaptada da receita do pé de moleque tradicional sugerida por Ewerton Alves Machado e da receita típica do pé de moleque do Amazonas*

### INGREDIENTES

2 xícaras de chá de mandioca picada  
1 ½ xícara de chá de açúcar  
1 pitada de sal  
3 colheres de sopa de manteiga sem sal  
1 colher de chá de erva-doce desidratada

### MODO DE PREPARO

Descasque as mandiocas. Coloque em uma panela com água e deixe ferver por 10 minutos. Despreze a água de cozimento. Bata a mandioca no liquidificador com ½ xícara de chá de água filtrada. Adicione o açúcar, o sal, a manteiga e a erva doce. Bata novamente. Despeje numa forma untada e leve ao forno preaquecido por cerca de 30 minutos.

Rendimento: 28 porções (1 colher de sobremesa)

Dica: espere esfriar, enrole tipo docinho e decore com cravo da Índia.

Observação: contém açúcar. Pessoas com diabetes devem usar adoçante culinário.

Porção (1 colher de sobremesa)	
Calorias	56,34 Kcal
Carboidrato	12,06 g
Proteína	0,11 g
Lipídeo	1,07 g
Sódio	14,82 mg
Fósforo	5,30 mg
Potássio	27,50 mg





## \*\*\* PÉ-DE-MOLEQUE SEM AMENDOIM \*\*\*

*Romeu Rômulo Pereira*

### INGREDIENTES

- 2 copos americanos de açúcar
- ½ copo americano de rapadura picada
- 1 copo americano de flocos de arroz
- ½ copo americano de água

### MODO DE PREPARO

Coloque em uma panela a rapadura, o açúcar e a água. Vá mexendo e deixe ferver até formar um melado (soltar do fundo da panela). Coloque os flocos de arroz e apague o fogo. Misture rápido. Despeje em uma forma untada com margarina e corte rapidamente.

Rendimento: 30 porções (unidade pequena)

Observação: a rapadura possui elevado teor de potássio. Não deve ser consumida no dia a dia. Nesta receita, reduzimos a quantidade da mesma e acrescentamos açúcar. Fique atento a quantidade da porção: 1 pedaço pequeno. Não vale exagerar no consumo.

Neste livro não poderia faltar o pé de moleque que é um doce tradicional das festas juninas. Esta receita contém menor quantidade de potássio e fósforo que a receita do pé de moleque tradicional que tem como ingredientes amendoim, leite e leite condensado.

**Contém açúcar.** Pessoas com diabetes devem usar adoçante culinário.

Porção (1 unidade pequena)	
Calorias	68,83 Kcal
Carboidrato	17,50 g
Proteína	0,11 g
Lipídeo	0,10 g
Sódio	4,40 mg
Fósforo	0,73 mg
Potássio	11,93 mg



## **\*\*\* BISCOITO DE POLVILHO E FUBÁ \*\*\***

*Edna Isabel dos Santos / Dênio de Oliveira Avellar*

### **INGREDIENTES**

- 3 xícaras de chá de polvilho azedo ou doce
- 1 xícara de chá de fubá de canjica ou farinha de milho
- ½ xícara de chá de óleo de soja ou milho ou girassol
- 1 xícara de chá de água (para molhar a farinha de milho)
- 1 colher de chá de sal
- 2 ovos

### **MODO DE PREPARO**

Misture todos os ingredientes em uma vasilha e amasse bem. Coloque a massa em um saco plástico, corte a pontinha e distribua os biscoitos num tabuleiro untado. Leve ao forno pré aquecido a 180 °C por 30 minutos.

Rendimento: 45 unidades

Porção (1 unidade)	
Calorias	60,96 Kcal
Carboidrato	9,06 g
Proteína	0,52 g
Lípídeo	2,50 g
Sódio	46,29 mg
Fósforo	7,38 mg
Potássio	9,10 mg





## \*\*\* BISCOITO DE QUEIJO \*\*\*

*Maria Dalva de Oliveira*

### INGREDIENTES

- 1 prato fundo cheio de polvilho doce
- ½ xícara de chá de leite integral
- ½ xícara de chá de água filtrada
- ½ xícara de chá de óleo de soja ou milho ou girassol
- 2 ovos
- 2 claras
- 2 colheres de chá de sal
- 1 colher de chá de essência de queijo

### MODO DE PREPARO

Misture o óleo, o sal, a essência, os ovos, o leite e a água. Acrescente o polvilho. Unte as mãos, enrole os biscoitinhos e leve para assar em forno pré aquecido a 180°C por 50 minutos.

Rendimento: 27 unidades

Porção (1 unidade)	
Calorias	67,64 Kcal
Carboidrato	6,68 g
Proteína	0,85 g
Lipídeo	4,19 g
Sódio	154,36 mg
Fósforo	11,30 mg
Potássio	16,69 mg



## \*\*\* ROSQUINHA \*\*\*

*Giovani César Ferreira / Luzia do Carmo Mendonça*

### INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de polvilho
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 ½ xícara de chá de açúcar
- ½ xícara de chá de óleo de soja
- 2 colheres de sopa de manteiga sem sal
- 2 ovos
- 1 colher de sopa cheia de fermento em pó

### MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes (exceto o fermento) em uma vasilha e amasse bem. Coloque o fermento em ½ xícara de chá de água filtrada e adicione à massa. Continue amassando até ficar homogêneo. Enrole as rosquinhas e leve ao forno pré aquecido a 180 °C por 30 minutos.

Rendimento: 55 unidades

Dica: Pincele um pouco de gema de ovo por cima para que as rosquinhas fiquem douradas ou coloque rapidamente no grill.

Observação: contém açúcar. Pessoas com diabetes devem usar adoçante culinário.

Porção (1 unidade)	
Calorias	115,80 Kcal
Carboidrato	12,65 g
Proteína	0,76 g
Lípídeo	7,05 g
Sódio	3,50 mg
Fósforo	8,84 mg
Potássio	9,53 mg





## \*\*\* BROINHA DE FUBÁ DE CANJICA \*\*\*

*Giovani César Ferreira / Dênio de Oliveira Avellar / José Custódio da Costa*

### INGREDIENTES

- ½ copo americano de óleo de soja ou milho ou girassol
- 1 copo americano de água filtrada
- ½ copo americano de açúcar
- 1 colher de café (rasa) de sal
- 3 ovos
- 3 copos americanos de fubá de canjica

### MODO DE PREPARO

Bata os cinco primeiros ingredientes no liquidificador. Acrescente o fubá e mexa. Enrole as broinhas e asse em forno pré aquecido por 30 minutos.

Se quiser broinha temperada, não coloque o açúcar. Aumente o sal e acrescente salsinha, cebolinha e pimenta calabresa desidratada.

Rendimento: 20 porções

Observação: contém açúcar. Pessoas com diabetes, devem dar preferência para a broinha temperada.

Porção (1 unidade)	
Calorias	92,19 Kcal
Carboidrato	11,07 g
Proteína	1,73 g
Lipídeo	4,48 g
Sódio	50,89 mg
Fósforo	23,27 mg
Potássio	23,24 mg



## \*\*\* PASTEL ASSADO \*\*\*

*Irani Maria de Oliveira*

### INGREDIENTES:

#### Massa

- 1 quilo de farinha de trigo
- 1 colher de sopa rasa de sal
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de margarina sem sal
- 1 ovo
- 2 claras
- 2 copos americanos de água filtrada morna
- 30 gramas de fermento biológico

#### Recheio

- 600 gramas de carne moída
- 1 colher de sopa de óleo de soja ou milho ou girassol
- 1 cebola média picada
- 4 dentes de alho picados
- 2 ½ colheres de chá de sal
- 1 colher de chá de sal de ervas

### MODO DE PREPARO

#### Massa

Misture o fermento na água morna. Adicione o restante dos ingredientes e amasse até a massa ficar lisa. Divida em sete bolas. Coloque em uma superfície esfarinhada, cubra e deixe crescer por 20 minutos.

#### Recheio

Refogue a carne moída com o sal, o sal de ervas, o alho e a cebola. Deixe cozinhar até secar a água.

#### Montagem

Abra a massa, recheie, enrole os pastéis, pincele gema de ovo e asse por 35 minutos.

Rendimento: 70 unidades

Dica: o recheio pode ser de frango desfiado. E a massa serve como massa de pizza também.

Porção (1 unidade)	
Calorias	76,28 Kcal
Carboidrato	11,44 g
Proteína	4,06 g
Lípideo	1,46 g
Sódio	124,62 mg
Fósforo	24,78 mg
Potássio	18,11 mg





## \*\*\* SUCO DE INHAME \*\*\*

*Edna Isabel dos Santos*

### INGREDIENTES

- 1 inhame pequeno
- 1 limão
- ½ copo americano de leite
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 1 litro de água filtrada

### MODO DE PREPARO

Descasque o limão, corte em 4 partes e tire a ponta, o pé e as sementes. Bata no liquidificador todos os ingredientes, coe, coloque gelo e pronto.

Rendimento: 6 porções (copo americano)

Observação: contém açúcar. Pessoas com diabetes devem usar adoçante.

O inhame possui elevado teor de potássio. Limite a quantidade ingerida deste suco, caso esteja com os níveis elevados.

Fique atento a quantidade de líquido a ser ingerida ao longo dia dia. Se a sua alimentação é restrita em líquidos, não tome mais de 100 ml de suco ao dia.

Porção (1 copo americano)	
Calorias	55,52 Kcal
Carboidrato	12,88 g
Proteína	0,86 g
Lípideo	0,37 g
Sódio	9,66 mg
Fósforo	23,98 mg
Potássio	129,09 mg

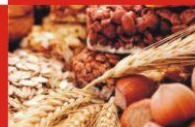






# Comemorações Natalinas

RECEITAS DIETÉTICAS



## \*\*\* GALINHADA ESPECIAL \*\*\*

*Waldecir Daniel Meireles (Dulcinéia) / José Custódio da Costa*

### INGREDIENTES

- 3 coxas de frango
- 3 sobre coxas picadas
- 1 colher de chá de tempero caseiro
- 1 cebola média picada
- 2 colheres de chá de alho desidratado
- 1 colher de sopa de óleo de soja ou milho ou girassol
- ½ colher de chá de açafrão
- 2 xícaras de chá de arroz
- 4 xícaras de chá de água filtrada
- 2 colheres de sopa de salsinha
- 1 colher de sopa de cebolinha
- Pimentão vermelho e amarelo picado a gosto

### MODO DE PREPARO

Tempere o frango com o tempero caseiro. Em uma panela, coloque o óleo e doure a cebola até que ela fique queimadinha. Acrescente o frango picado, as coxas, o alho desidratado e refogue bem. Quando o frango já estiver corado, acrescente a água, o arroz, o açafrão e deixe cozinhar. Por último, adicione a salsinha, a cebolinha, misture e sirva.

Rendimento: 20 porções (colher de servir cheia)

Porção (1 colher de servir)	
Calorias	140,21 Kcal
Carboidrato	10,91 g
Proteína	9,49 g
Lípídeo	6,22 g
Sódio	216,67 mg
Fósforo	60,73 mg
Potássio	90,66 mg





## \*\*\* CARNE HAVAIANA \*\*\*

*Silvana Aparecida Barros*

### INGREDIENTES

- 2 dentes de alho picados
- ½ xícara de chá de cebola picada
- 1 colher de sopa de óleo de soja ou milho ou girassol
- ½ colher de chá de sal
- 400 gramas de carne moída
- 2 xícaras de chá de tomate picado (4 unidades pequenas)
- 2 xícaras de chá de banana picada (4 unidades pequenas)
- 1 xícara de chá de maçã picada (1 unidade média)
- 1 xícara de chá de abacaxi picado (1 ½ fatia)
- 3 colheres de sopa de salsinha picada

### MODO DE PREPARO

Doure o alho e a cebola no óleo. Acrescente a carne, o sal, o tomate e os talos de couve. Refogue por 15 minutos. Junte a maçã, a banana maçã e o abacaxi. Deixe as frutas cozinharem até ficarem macias e o caldo secar (aproximadamente 15 a 20 minutos). Desligue o fogo e salpique a salsa.

Rendimento: 10 porções (colher de servir)

Observação: caso você esteja com o potássio elevado, deve utilizar a banana maçã. Com isso, o valor de potássio desta receita será menor.

Porção (1 colher de servir)	
Calorias	139,51 Kcal
Carboidrato	11,48 g
Proteína	11,71 g
Lípido	5,84 g
Sódio	99,74 mg
Fósforo	63,88 mg
Potássio	198,22 mg





## \*\*\* BIFE À PARMEGIANA \*\*\*

*Dênio de Oliveira Avellar*

### INGREDIENTES

- 4 bifes de carne magra e macia batidos
- 6 colheres de sopa de farinha de rosca
- 2 ovos levemente batidos
- 2 dentes de alho amassados
- 1 xícara de chá de molho de tomate caseiro
- 2 colheres de sopa de queijo light ralado

### MODO DE PREPARO

Tempere os bifes com alho e passe-os na farinha, nos ovos e novamente na farinha. Em seguida, coloque os bifes em uma forma refratária forrada com papel alumínio e leve-os ao forno pré aquecido por 20 minutos. Vire os bifes e leve-os ao forno novamente por mais 15 minutos. Feito isso, cubra-os com o molho de tomate e jogue um pouco de queijo por cima. Coloque de volta ao forno com a temperatura mais alta até que o queijo derreta.

Rendimento: 4 porções

Porção (1 unidade)	
Calorias	395,58 Kcal
Carboidrato	22,51 g
Proteína	36,19 g
Lípídeo	17,68 g
Sódio	369,35 mg
Fósforo	220,81 mg
Potássio	149,63 mg



## \*\*\* LOMBO TEMPERADO \*\*\*

### INGREDIENTES

- 1 ½ quilo de lombo
- 1 colher de sobremesa de sal
- 1 xícara de chá de água filtrada
- Suco de 2 limões
- 1 cebola descascada e cortada em pedaços grandes
- 1 cenoura descascada e cortada em pedaços grandes
- 3 ramos de salsinha
- Pimenta a gosto

### MODO DE PREPARO

Tempere o lombo com o sal e reserve. Bata no liquidificador a água, o suco de limão, a cebola, a cenoura, a salsinha e a pimenta. Coloque o lombo em um recipiente e jogue o conteúdo do liquidificador por cima. Cubra com papel alumínio e deixe marinar na geladeira por 12 horas, virando o lombo de vez em quando. Transfira o lombo para uma assadeira e despeje a marinada por cima. Cubra com papel alumínio e asse por 1 hora em forno a 200°C. Retire o papel alumínio e retorne ao forno por aproximadamente 30 a 45 minutos (até que fique dourado). Sirva com batatas assadas ou frutas.

Rendimento: 14 porções (fatia média)

Porção (1 fatia média)	
Calorias	302,15 Kcal
Carboidrato	1,87 g
Proteína	27,88 g
Lípideo	19,71 g
Sódio	296,89 mg
Fósforo	271,93 mg
Potássio	431,35 mg





## \*\*\* FAROFA NATALINA \*\*\*

*Matilde Lírio Ramos*

### INGREDIENTES

- 1 peito de frango desfiado
- 3 cebolas médias picadas
- 3 colheres de chá de alho desidratado
- 1 colher de chá de tempero caseiro
- 1 colher de sopa de óleo de soja ou milho ou girassol
- 2 xícaras de chá de milho verde cozido
- 1 pimentão vermelho picado
- 2 cenouras médias raladas
- 500 gramas de farinha de mandioca
- 3 colheres de sopa de salsinha
- 3 colheres de sopa de cebolinha
- 3 xícaras de chá de abacaxi picado

### MODO DE PREPARO

Refogue o frango com o tempero, a cebola e o alho. Deixe dourar e cozinhar, sem secar toda a água. Acrescente a cenoura e o milho verde. Junte a farinha, a salsinha, a cebolinha e o abacaxi.

Rendimento: 25 porções

Porção (1 colher de servir)	
Calorias	122,91 Kcal
Carboidrato	22,03 g
Proteína	4,13 g
Lípideo	2,18 g
Sódio	91,92 mg
Fósforo	38,33 mg
Potássio	152,77 mg





**\*\*\* PURÊ AO FORNO \*\*\***  
*Silvana Aparecida Barros*

**INGREDIENTES**

- 4 ½ xícaras de chá de abóbora moranga picada
- 2 xícaras de chá de batata
- 1 colher de sopa de margarina sem sal
- 3 xícaras de chá de molho de tomate caseiro
- 2 dentes de alho picados
- ½ xícara de chá de cebola picada
- 1 colher de sopa de óleo de soja ou milho ou girassol
- ½ colher de chá de sal (metade para temperar o purê e metade para temperar a carne)
- 200 gramas de carne moída

**MODO DE PREPARO**

Cozinhe a abóbora e as batatas por 15 minutos. Descasque e amasse bem. Em uma panela, leve ao fogo a margarina, as batatas e a moranga amassadas. Tempere com ¼ de colher de chá de sal. Mexa até desprender do fundo da panela. Reserve. Leve ao fogo o óleo, o alho e a cebola; refogue a carne moída. Acrescente o molho de tomate e deixe ferver. Tempere com ¼ de colher de chá de sal. Em uma tigela, monte uma camada de purê, uma de carne, outra de purê e finalize com o molho de carne. Leve ao forno por 10 minutos e sirva.

Rendimento: 15 porções (colher de servir)

Observação: caso você esteja com o potássio elevado, você deve cozinhar a abóbora e as batatas por 10 minutos e desprezar a água do cozimento antes de iniciar o preparo da receita.

Porção (1 colher de servir)	
Calorias	117,71 Kcal
Carboidrato	13,34 g
Proteína	6,05 g
Lipídeo	4,68 g
Sódio	244,35 mg
Fósforo	61,72 mg
Potássio	224,25 mg





# \*\*\* SUFLÊ DE FRANGO \*\*\*

*Izaura Izabel Ferreira / Sílvio de Sá Rocha*

## INGREDIENTES

### Massa

- ½ xícara de chá de óleo de soja ou milho ou girassol
- 1 xícara de chá de leite
- 1 xícara de chá de água filtrada
- 2 ovos
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- ½ colher de café de fermento em pó

Porção (1 pedaço 5 x 5 cm)	
Calorias	195,56 Kcal
Carboidrato	14,83 g
Proteína	8,78 g
Lípideo	11,16 g
Sódio	58,52 mg
Fósforo	75,82 mg
Potássio	121,02 mg

### Recheio

- 1 peito de frango cozido e desfiado
- 1 xícara de chá de milho verde cozido
- 2 dentes de alho picados
- ½ cebola média picada
- 1 colher de chá de salsinha (opcional)
- 1 colher de chá de cebolinha
- 2 tomates picados sem pele e sem semente
- 1 colher de sopa de óleo de soja ou milho ou girassol

## MODO DE PREPARO

**Massa:** Bata todos os ingredientes no liquidificador e reserve.

**Recheio:** Refogue a cebola e o alho com os tomates. Junte o frango já desfiado, uma pitada de sal e pouco de água e deixe cozinhar até secar. Coloque o milho verde.

**Montagem:** Em uma travessa pequena untada, coloque metade da massa. Coloque o recheio. Cubra com a outra metade da massa. Asse em forno preaquecido a 180°C por 35 minutos.

**Rendimento:** 15 porções (pedaço médio 5 x 5 cm)





## \*\*\* SALADA FUSILLI \*\*\*

*Dênio de Oliveira Avellar*

### INGREDIENTES

500 gramas de macarrão tipo Fusilli  
1 colher de sopa de pimentão vermelho picado  
1 colher de sopa de pimentão verde picado  
1 lata de atum ralado conservado em água  
1 xícara de chá de ervilha (congelada e não enlatada)  
2 colheres de sopa de requeijão cremoso light  
1 punhado de alface crespa rasgada  
Azeite de oliva extra virgem a gosto

### MODO DE PREPARO

Cozinhe a massa. Durante o cozimento da massa, coloque todos os ingredientes restantes em uma vasilha e misture. Acrescente a massa já fria na vasilha dos ingredientes e misture bem.

Rendimento: 15 porções (colher de servir)

Observação: O atum é um alimento enlatado e por isso possui maior teor de sódio. Devido a esta característica, não foi utilizado sal no preparo desta receita. O sódio do atum já foi suficiente para temperar a salada.

Porção (1 colher de servir)	
Calorias	73,47 Kcal
Carboidrato	9,52 g
Proteína	4,53 g
Lipídeo	1,84 g
Sódio	104,51 mg
Fósforo	53,51 mg
Potássio	90,85 mg





## \*\*\* SALADA GELADA DE JILÓ \*\*\*

*Maria Catarina Salomé*

### INGREDIENTES

- 4 jilós ralados
- 3 colheres de sopa de vinagre de maçã
- 2 tomates vermelhos médios picados
- 1 maçã média picada
- 1 cebola média picada
- ½ pimentão (verde ou vermelho ou amarelo) picado
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sobremesa de vinagre balsâmico
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 colher de chá de salsinha
- 1 colher de sobremesa de cebolinha
- 1 colher de sopa de uva passa
- ½ colher de chá de sal
- Pimenta calabresa a gosto
- Ervas a gosto (orégano e manjericão)

Porção (1 colher de sopa)	
Calorias	32,46 Kcal
Carboidrato	4,79 g
Proteína	0,46 g
Lípídeo	1,54 g
Sódio	76,11 mg
Fósforo	11,02 mg
Potássio	81,40 mg

### MODO DE PREPARO

Rale o jiló e coloque na água com vinagre. Deixe de molho. Enquanto isso, pique o tomate, o pimentão, a cebola, o alho e a maçã. Escorra a água do jiló, junte os ingredientes picados. Acrescente o vinagre balsâmico, o azeite, a pimenta, a salsinha, a cebolinha, o sal, a uva passa e misture.

Rendimento: 13 porções (colher de sopa)

Dica: Sirva com abacaxi, arroz branco e carne assada.

Ideal também para acompanhar torradas.





## \*\*\* PÃO DE QUEIJO \*\*\*

*Cláudio Juliano de Morais*

*Maria Dalva de Oliveira*

*Dênio de Oliveira Avellar*

### INGREDIENTES

2 copos americanos de polvilho doce

2 ovos

1 copo americano de farinha de milho (amarela)

½ copo americano de leite morno

½ copo americano de água filtrada morna

½ copo americano de óleo de soja ou milho ou girassol

3 colheres de chá de sal

1 colher de chá de essência de queijo

### MODO DE PREPARO

Deixe a farinha de milho no leite morno com a água morna por duas horas. Acrescente os outros ingredientes e amasse bem.

Faça os pães, coloque em forma untada e leve ao forno pré aquecido por 30 minutos.

Rendimento: 32 unidades pequenas

Porção (1 unidade)	
Calorias	75,40 Kcal
Carboidrato	9,82 g
Proteína	0,83 g
Lipídeo	3,64 g
Sódio	187,72 mg
Fósforo	16,17 mg
Potássio	21,11 mg





## \*\*\* CONSERVA DE BERINJELA \*\*\*

*Hélio Gonçalves Teixeira / Andressa Vieira Fraga Pereira*

### INGREDIENTES

- 3 berinjelas pequenas picadas
- 3 cenouras médias raladas
- 1 pimentão verde picado em pedaços pequenos
- 1 pimentão amarelo picado em pedaços pequenos
- 1 cebola picada
- 2 colheres de sopa de uva passa
- 2 colheres de sobremesa de orégano
- 2 colheres de sobremesa de alho desidratado
- 1 ½ colher de chá de sal
- 8 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- ½ copo americano de vinagre de maçã
- ½ copo americano de água filtrada

### MODO DE PREPARO

Corte as pontas das berinjelas e tire 3 lascas da casca. Pique-as em cubos pequenos e coloque dentro de uma vasilha com água. Deixe de molho enquanto você pica os outros ingredientes. Troque a água aproximadamente 4 vezes (até que a mesma esteja clara). Coloque todos os ingredientes em um tabuleiro grande, misture, cubra com papel alumínio e leve ao forno pré aquecido por 30 minutos.

Rendimento: 30 porções (colher de sopa)

Dica: ideal para comer com torradas e pães.

Porção (1 colher de sopa)	
Calorias	46,23 Kcal
Carboidrato	4,30 g
Proteína	0,44 g
Lipídeo	3,30 g
Sódio	104,64 mg
Fósforo	12,05 mg
Potássio	106,59 mg



## \*\*\* TORTA SALGADA \*\*\*

*Newton Luiz Ribeiro da Silva / Nilza Machado Gontijo*

### INGREDIENTES

- Massa
- 2 ovos
- 2 claras
- 1 copo americano de leite integral
- 2 copos americanos de água filtrada
- ½ copo americano de óleo de soja ou milho ou girassol
- 18 colheres de sopa (cheias) de farinha de trigo
- 1 colher de sopa (rasa) de fermento em pó
- 3 colheres de chá de sal

### Recheio

- 1 peito de frango desfiado (o frango pode ser substituído por carne moída)
- 1 cenoura média ralada
- 1 xícara de chá de repolho ralado
- 2 tomates sem sementes picados
- 1 cebola média picada
- 1 xícara de chá de abobrinha verde picada
- Milho verde cozido (de 1 espiga)
- 2 colheres de chá de sal
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem

Porção (pedaço 5 x 5 cm)	
Calorias	113,64 Kcal
Carboidrato	7,17 g
Proteína	5,51 g
Lípido	7,03 g
Sódio	431,49 mg
Fósforo	48,53 mg
Potássio	106,07 mg

### MODO DE PREPARO

Massa: Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Recheio: Refogue o frango no azeite com a cebola. Acrescente os demais ingredientes e deixe cozinhar um pouco.

Montagem: Coloque em assadeira untada uma camada de massa, uma camada de recheio e outra camada de massa. Asse até dourar.

Rendimento: 24 porções (pedaço 5 x 5 cm)





## \*\*\* BOLO DE CHOCOLATE \*\*\*

*Alair Silva Martins*

### INGREDIENTES

Massa

2 xícaras de chá de farinha de trigo

½ xícara de chá de açúcar

1 colher de chá de cacau em pó

½ xícara de chá de óleo de soja ou milho ou girassol

1 ½ xícara de chá de água filtrada morna

1 colher de sopa de fermento em pó

### Cobertura

5 colheres de chá de açúcar

1 xícara de chá (não cheia) de extrato de soja

1 xícara de chá de água filtrada

2 colheres de chá de cacau em pó

Porção (1 fatia 5 x 2 cm)	
Calorias	97,92 Kcal
Carboidrato	12,60 g
Proteína	1,92 g
Lípídeo	4,48 g
Sódio	1,21 mg
Fósforo	8,08 mg
Potássio	9,33 mg

### MODO DE PREPARO

Em uma vasilha, misture a farinha de trigo, o açúcar e o cacau. Acrescente o óleo e a água morna aos poucos. Vá mexendo. Por último, adicione o fermento. Mexa mais. Despeje em uma forma untada e leve ao forno pré aquecido por 30 minutos. Para fazer a cobertura, bata todos os ingredientes no liquidificador e leve ao fogo baixo, mexendo até engrossar.

Rendimento: 26 porções (pedaço pequeno)

Observação: o cacau em pó é rico em potássio. A quantidade utilizada não deve ultrapassar o recomendado. E a quantidade de bolo consumido deve ser limitada. Deve-se lembrar que a porção é uma fatia pequena (5 x 2 cm). E esta receita não é uma receita para se fazer no dia a dia. É uma receita festiva.

Contém açúcar. Pessoas com diabetes devem usar adoçante.





**\*\*\* FALSO PUDIM DE LEITE CONDENSADO \*\*\***

*Dênio de Oliveira Avellar*

**INGREDIENTES**

- 2 unidades de pão Francês amanhecidas cortadas em cubos
- 700 ml de leite integral
- 200 ml de água filtrada
- 1 xícara de chá de açúcar
- ½ xícara de chá de açúcar para caramelizar
- 3 ovos
- 1 colher de sopa de amido de milho

**MODO DE PREPARO**

Umedeça os pães em um pouco do leite. Depois, bata todos os ingredientes no liquidificador (até dissolver os pedaços do pão). Coloque em uma forma caramelizada e tampe com papel alumínio. Leve para assar em banho maria (tabuleiro com água) em forno pré aquecido por aproximadamente 90 minutos (até dar consistência de pudim). Deixe esfriar, leve à geladeira e desenforme.

Rendimento: 14 porções

Observação: contém açúcar. Pessoas com diabetes devem usar adoçante.

Porção (1 pedaço pequeno)	
Calorias	148,85 Kcal
Carboidrato	28,75 g
Proteína	3,62 g
Lípido	2,37 g
Sódio	81,41 mg
Fósforo	72,92 mg
Potássio	98,19 mg







## \*\*\* DEPOIMENTOS \*\*\*

“Molho de salada aprovado. Ficou com gostinho de quero mais.”

M.H.O.

“Que molho mais gostoso é esse? Eu nem como alface; comi tudo e queria mais. Quero a receita. Vou fazer em casa. Muito bom!”

S.A.B.


“Muito gostoso o molho de salada. Está de parabéns! Pode continuar a servir.”

C.P.H.

“Muito delicioso o molho para salada. Quero a receita.”

A.A.A.

“Recebi o tempero sal de ervas para provar. Fiz o teste em carne de porco. A carne foi perfurada; colocamos sal, o sal de ervas e regamos com um pouco de vinho. Deixamos na geladeira de um dia para outro (10 a 12 horas). Depois, escorremos o vinho e assamos. O gosto ficou sensacional. O sal de ervas está aprovado desde o último livro. Já cheguei a fazer e distribuir para muitas pessoas e todas adoraram. Só para frisar que esse tempero na linguiça caseira também fica



delicioso. Não encontra linguiça para comprar para paciente renal. Então, a fabricação própria, com a carne de porco e o sal de ervas fica mais saudável para paciente de hemodiálise. Acompanha com tutu a mineira, com o feijão processado é claro. Outra dica é colocar ovo cozido no tutu. Mas o ovo deve ser cozido por 8 a 10 minutos no máximo.”

F.M.N.

“Eu pude saborear esse delicioso sanduíche natural de atum e ele se tornou sem dúvida um dos meus sanduíches favoritos! Com certeza repetirei muito essa receita.”

J.G.F.

“Degustei o croquete de legumes. Achei uma delícia, macio e saboroso. Com a vantagem de ser assado. Gostei principalmente por não ter carne.”

I.V.R.T.


“O bolo de iogurte ficou gostoso e macio. Quanto ao sabor, eu já estou acostumado com preparações assim (com adoçante), está bom. O pão de queijo está com tempero bom.”

C.J.M.

“Ficou bom esse bolo de fubá; especial. E a pessoa que fez se dedicou.”

E.A.M.





“Uhhnnnnnnnn, bom. Muuuuuuito bom!”

R.L.

“Muito saboroso o caldo de feijão mexicano. Fiquei encantada com o sabor, mesmo depois das mudanças necessárias.”

M.A.S.M.

“Provei a canjiquinha. Estava uma delícia! Saborosa. Gostei do tempero.”

F.V.

“Biscoito de polvilho: a quantidade de sal é perfeita. Parece tudo no devido lugar. Realmente muito saboroso!”


M.A.S.M.

“Agradei. Adoro coisas crocantes. Adorei mesmo essa rosquinha.”

C.F.A.G.

“A rosquinha está boa demais! A broinha está boa, mas gosto mais dela temperada.”

G.C.F.



“O pé de moleque com flocos de arroz ficou diferente, muito gostoso e macio. Ótimo!”

E.I.S.

“A galinhada, além de saborosa e com um gosto apurado, achei linda. O colorido do arroz deu um encanto a mais no prato.”

H.A.S.

“Carne Havaiana: achei deliciosa a mistura de sabores; um gosto marcante. Além de ser uma receita prática.”

H.A.S.

“Maravilhosa essa conserva de berinjela. Nem senti falta da azeitona. Muito saborosa.”


A.V.F.P.

“A conserva de berinjela ficou muito boa.”

H.G.T.

“Conserva de berinjela é uma das minhas comidas favoritas. Mas essa receita simplesmente superou. Conseguiu ficar ainda melhor. Já estou ansiosa pra conhecer todas as receitas deste livro. Dá pra perceber que foram todas preparadas com muito carinho!”

J. G.F.



“O suflê de frango ficou ótimo! E o pé de moleque também. Gostei mais desse jeito do que do pé de moleque com amendoim.”

J.L.S.

“Quando pequeno adquiri trauma de jiló. Não podia nem ouvir! Odiava! Tive a honra de ser apresentado à salada de jiló da Fernanda. Ela é simplesmente fantástica!!! Uma salada leve, refrescante e ligeiramente picante. Leva o paladar ao mais elevado grau da degustação!!! Perfeita!”

B.F.