



Ramyne de Castro da Paz
Renata Costa Fortes

LIVRO DE RECEITAS
PARA IDOSOS CARDIOPATAS:
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E CARDIOPROTETORA

1ª edição
Editora JRG
2018



**LIVRO DE RECEITAS
PARA IDOSOS CARDIOPATAS:**

Alimentação saudável e cardioprotetora

AUTORAS

*Ramyne de Castro da Paz
Renata Costa Fortes*

DIAGRAMAÇÃO

Daniarly da Costa

PROJETO GRÁFICO

Jonas Rodrigo Gonçalves

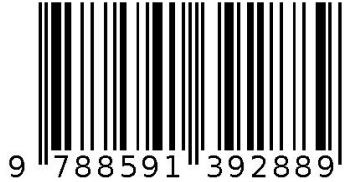
1ª edição

Editora JRG

2018

Agência Brasileira do ISBN

ISBN 978-85-913928-8-9



PAZ, Ramyne de Castro da; FORTES, Renata Costa.

Livro de receitas para idosos cardiopatas: alimentação saudável e cardioprotetora. / Ramyne de Castro da Paz; Renata Costa Fortes. Projeto Gráfico Jonas Rodrigo Gonçalves. Diagramação Daniarly da Costa. – Brasília: JRG, 2018.

1ª edição

91 f. : il

ISBN: 978-85-913928-8-9

Livro eletrônico

Modo de acesso: www.editorajrg.com

1. Medicina. 2. Saúde. 3. Nutrição. 4. Geriatria. I.
Título.

CDU 616-053.9

AUTORAS

Ramyne de Castro da Paz

Mestranda em Ciências para a Saúde da Fundação de Ensino e Pesquisa em Ciências da Saúde (FEPECS) da Escola Superior em Ciências da Saúde (ESCS) da SES-DF. Especialista em Nutrição Clínica Programa de Residência da Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal (SES-DF). Graduada em Nutrição pela Universidade Paulista (UNIP), Campus Brasília-DF. Nutricionista Clínica do Instituto de Cardiologia do Distrito Federal e Nutricionista Orientadora de Estágio da Universidade Paulista (UNIP), Campus Brasília-DF.

Renata Costa Fortes

Doutora e Mestre em Nutrição Humana pela Universidade de Brasília -DF. Especialista em Nutrição Clínica pelo Grupo de Apoio de Nutrição Enteral e Parenteral (GANEP), Instituto de Pesquisa Capacitação e Especialização (IPCE), Programa de Residência da Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal (SES-DF) e pela Associação Brasileira de Nutrição (ASBRAN). Graduada em Nutrição pela Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP)-MG. Professora Titular e Orientadora do Mestrado Profissional em Ciências para a Saúde da Fundação de Ensino e Pesquisa em Ciências da Saúde (FEPECS) da Escola superior em Ciências da Saúde (ESCS) da SES-DF.

DEDICATÓRIA

Dedico este livro aos meus pacientes idosos cardiopatas que atendi durante toda a minha carreira profissional. Seguramente, eles foram minha fonte de inspiração pela persistência em viver, mesmo que com diversas dificuldades da insuficiência cardíaca. E, durante toda essa jornada de trabalho percebi o quanto é essencial à diversificação do cardápio para esse público.

Ramyne de Castro da Paz

Este livro é dedicado a todos os pacientes cardiopatas, principalmente idosos, que lutam diariamente, com fé, esperança, paciência e persistência, contra os agravos do coração.

Renata Costa Fortes

EPÍGRAFE

*"As melhores e mais belas coisas do mundo não
podem ser vistas ou tocadas. Elas devem ser
sentidas com o coração."*

(Helen Keller)

AGRADECIMENTOS

A Deus pela força, coragem e determinação que sempre me deu durante todas as etapas da minha vida.

De forma grandiosa, agradeço a minha família pela compreensão e por todo apoio necessário, especialmente a minha irmã Rayana, a minha mãe Dulcinea†, a minha tia Sonia e as minhas primas Bárbara e Natália.

A minha orientadora e professora, Dr^a Renata Costa Fortes, muito obrigada por ter acreditado no meu potencial, por me estimular a buscar novos caminhos, pela orientação prestada, pela dedicação e incentivo durante todo o período de realização deste livro.

Aos meus colegas de trabalho do Instituto de Cardiologia do Distrito Federal pelo companheirismo e pelos ensinamentos.

Ramyne de Castro da Paz

Primeiramente, agradeço a Deus por todas as bênçãos recebidas, Ele sempre esteve presente na minha vida, em todos os momentos sublimes e de provação.

A minha mãe Nair de Paula Costa Fortes † e ao meu pai João Camilo Fortes †, pelos ensinamentos deixados, jamais serão esquecidos. A minha filha Camila Fortes Dossi, inspiração de todas as conquistas e ao esposo Antônio José de Rezende pela amizade e companheirismo.

Em especial, os meus mais sinceros agradecimentos, à Ramyne de Castro da Paz, por quem tenho total admiração e respeito, autora principal dessa obra, que tive a honra de orientá-la na residência e no mestrado e o prazer de acompanhar o seu crescimento profissional desde a graduação.

Renata Costa Fortes

PREFÁCIO

Gostaríamos de convidar os pacientes com insuficiência cardíaca e seus familiares, bem como os demais profissionais da área de saúde para desfrutar desse delicioso e saudável livro de receitas.

Nesta obra vocês irão verificar que as refeições podem ser saborosas e apetitosas, mesmo com a redução do sal e da gordura nas preparações.

Ao elaborar essa obra, o nosso desejo foi que os pacientes cardiopatas, principalmente idosos, se beneficiassem com um cardápio diferenciado, resgassem o prazer da alimentação e que esse conjunto colabore com o tratamento clínico e nutricional.

As autoras.

APRESENTAÇÃO

Prezado(a) Leitor(a),

As doenças que acometem o coração estão presentes na maior parte da população brasileira e, apesar de existirem fatores de risco não modificáveis, como a idade e a predisposição genética, os hábitos alimentares adequados exercem um papel imprescindível na proteção contra os agravos do coração, assim como o estilo de vida. Este livro intitulado *“Livro de receitas para idosos cardiopatas: alimentação saudável e cardioprotetora”* foi elaborado no intuito de promover melhor qualidade de vida aos idosos cardiopatas, por meio de uma alimentação diversificada, saborosa e saudável.

É destinado aos pacientes cardiopatas que necessitam diariamente de um cardápio equilibrado e nutritivo, principalmente aos idosos devido às alterações fisiológicas próprias do envelhecimento capazes de interferir diretamente no consumo alimentar e, em consequência, no estado nutricional. Além disso, ele representa uma excelente alternativa de orientação por parte dos profissionais da área de saúde, em consultórios, hospitais, domicílios e ambulatórios.

Uma alimentação adequada, juntamente com o tratamento clínico e as modificações comportamentais (sedentarismo, etilismo e tabagismo), melhora tanto o quadro clínico do idoso

cardiopata quanto proporciona uma longevidade mais saudável e com qualidade de vida. Para auxiliar no alcance desse objetivo, essa obra é composta por 10 (dez) capítulos que englobam receitas saborosas para diversificar a alimentação dos cardiopatas e dicas nutricionais.

No Capítulo 1, molhos caseiros saudáveis são descritos, podendo ser acrescentados em diversas preparações, como carnes brancas e/ou vermelhas, saladas diversas, dentre outras. Os molhos são utilizados, na culinária brasileira, para valorizar os pratos quentes e frios, além de realçar o sabor dos alimentos e melhorar a palatabilidade das preparações.

No Capítulo 2, alguns lanches saborosos são indicados para diversificar o café da manhã e o lanche da tarde. Esses lanches ajudam a satisfazer o paladar, saciar temporariamente a fome, bem como agregar o valor nutritivo das refeições.

Receitas para reduzir o consumo de sal (sódio) e de gordura são mostradas nos Capítulos 3 e 4, respectivamente, tornando a refeição mais leve, prazerosa e saudável. As doenças cardiovasculares estão entre as principais causas de morte no mundo e a ingestão excessiva de sódio e de gordura está implicada no desenvolvimento e agravamento dessas doenças.

Já, no Capítulo 5 as receitas proteicas se destacam, visto que participam de todas as estruturas corpóreas, contribuem para a formação dos músculos, auxiliam nos mecanismos de defesa do organismo, entre outras primordiais funções. As proteínas

também podem auxiliar no controle da saciedade, evitando a compulsão alimentar que, por sua vez, ocasiona graves prejuízos para a saúde.

No Capítulo 6 e 7 estão descritas, respectivamente, as receitas para os dias quentes (incluindo as sobremesas) e as receitas para os dias frios. Nos dias quentes priorizamos as receitas mais leves, com temperatura fria, pois ajudam a refrescar e a hidratar o corpo. E, nos dias frios, as sopas se destacam porque auxiliam no aquecimento corpóreo, além de serem nutritivas e possuírem uma boa digestibilidade.

As receitas inovadoras (Capítulo 8) e as saladas nutritivas (Capítulo 9) também são consideradas nessa obra, principalmente para aqueles que desejam modificar os hábitos alimentares e experimentar novos sabores de forma nutritiva e saudável. E, finalmente, o Capítulo 10 oferece dicas para a melhoria dos hábitos alimentares.

Desejamos a todos (as) um excelente apetite!

As autoras.

SUMÁRIO

Capítulo 1	Molhos caseiros saudáveis.....	12
Capítulo 2	Lanches saborosos e diversificados.....	19
Capítulo 3	Receitas para reduzir o consumo de sódio (sal).....	33
Capítulo 4	Receitas para reduzir o consumo de gorduras.....	38
Capítulo 5	Receitas proteicas.....	46
Capítulo 6	Receitas para dias quentes e sobremesas.....	52
Capítulo 7	Receitas para dias frios.....	62
Capítulo 8	Receitas inovadoras.....	69
Capítulo 9	Saladas nutritivas.....	78
Capítulo 10	Orientações nutricionais nas cardiopatias.....	86

Capítulo 1

MOLHOS CASEIROS SAUDÁVEIS

Os molhos caseiros saudáveis constituem uma excelente alternativa para incrementar as preparações, quentes ou frias, podendo ser acrescentados às saladas, aos pratos principais (carnes vermelhas, aves, frangos e/ou peixes), dentre outros.



MOLHO DE HORTELÃ PARA SALADA

Ingredientes:

- 1 xícara (de chá) de hortelã
- Suco de meio limão
- ½ xícara (de chá) de azeite de oliva extravirgem
- ½ dente de alho amassado
- 1 colher (de sopa) de cebola ralada

Modo de preparo:

Lave as folhas de hortelã e seque, após liquidifique todos os Ingredientes: Conserve na geladeira em pote de vidro até o momento do consumo.

Rendimento: 5 porções.

MOLHO DE IOGURTE COM ALHO

Ingredientes:

- 1 pote (170g) iogurte natural desnatado
- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres de azeite de oliva extravirgem

Modo de preparo:

Misture o alho, o iogurte e o azeite e liquidifique. Se preferir, acrescente algumas ervas frescas. Conserve na geladeira em pote de vidro até o momento do consumo.

Rendimento: 8 porções.

MOLHO DE LARANJA

Ingredientes:

- 1 xícara (de chá) de suco de laranja (natural)
- 2 colheres (de chá) de amido de milho (maisena)
- Folhas de manjerição para polvilhar (opcional)

Modo de preparo:

Dissolva o amido de milho com o suco de laranja. Coloque em uma panela e leve ao fogo. Deixe ferver por alguns minutos até ficar levemente cremoso, mexendo sempre. Acrescente as folhas de manjerição. Conserve na geladeira em pote de vidro até o momento do consumo.

Rendimento: 9 porções.

MOLHO DE MARACUJÁ

Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de polpa de maracujá (com as sementes)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 1 colher (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de água filtrada

Modo de preparo:

Junte todos os ingredientes: e misture bem com um *fouet* (batedor de arame) até ficar com uma consistência cremosa. Conserve na geladeira, em pote de vidro, até o momento do consumo.

Rendimento: 3 porções.

MOLHO DE TOMATE

Ingredientes:

- 2 kg de tomate maduro cortado ao meio, sem semente
- Folhas de manjerição a gosto

Modo de preparo:

Em uma panela, coloque os tomates e deixe ficarem bem cozidos, retire a pele e após liquidifique com as folhas de manjerição. Coloque em um vidro e conserve no congelador por no máximo 30 dias.

Rendimento: 7 porções.

MOLHO VINAGRETE

Ingredientes:

- 1 cebola cortada em cubos
- 1 tomate sem semente e cortado em cubos
- ½ pimentão verde cortado em cubos
- ½ xícara (chá) de vinagre
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes: e sirva-se.

Rendimento: 4 porções.

Capítulo 2

LANCHES SABOROSOS E DIVERSIFICADOS

Esses lanches saborosos são uma ótima opção para diversificar a alimentação e torna-la mais saudável, visto que, na correria do dia a dia acabamos escolhendo os lanches mais rápidos e nem sempre saudáveis.



BOLINHAS DE BROCÓLIS ASSADO

Ingredientes:

- 1 brócolis
- 4 colheres (sopa) de farinha de rosca
- 4 colheres (sopa) de queijo minas frescal
- 2 dentes de alho amassados
- 1 ovo
- Opcional: 1 pitada de sal

Modo de preparo:

Em uma panela com água e pitada de sal (opcional), cozinhe o brócolis por 2 minutos, após pique o brócolis em pedaços bem pequenos. Em uma tigela, misture todos os ingredientes, faça pequenas bolinhas com a massa e coloque-as em uma forma antiaderente. Leve para assar em forno com temperatura média (180° C) por cerca de 10 a 15 minutos.

Rendimento: 2 porções.

BOLO DE BANANA LIGHT

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de aveia
- 4 ovos
- 4 bananas maduras
- 1 xícara (chá) de uva-passa
- 5 colheres(sopa) de óleo (azeite de oliva extravirgem, girassol ou milho)
- 1 colher (sopa) de fermento

Modo de preparo:

Bata no liquidificador as bananas, os ovos e o óleo. Coloque a mistura do liquidificador em uma tigela e acrescente a farinha de aveia. Mexa até virar uma mistura homogênea. Adicione as passas e misture bem, após coloque o fermento. Coloque a mistura em uma forma untada com óleo e farinha de aveia. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C entre 30 e 50 minutos, dependendo do forno.

Rendimento: 20 porções.

BOLO DE FRUTAS ESPECIAL

Ingredientes:

- 1 banana
- 1 maçã
- 2 colheres (sopa) de uvas-passas
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos finos
- 2 ovos
- 1 pote de iogurte natural desnatado
- ½ colher de sopa de fermento em pó
- ½ colher (chá) de cravo da Índia moído

Modo de preparo:

Liquidifique a banana, a maçã e as uvas-passas, os ovos e o iogurte. Em uma tigela, misture a farinha, a aveia, o fermento e o cravo. Coloque a massa numa forma untada e enfarinhada leve ao forno em temperatura moderada (180°C), por aproximadamente 40 minutos ou até ficar dourado por cima.

Rendimento: 10 porções.

COOKIES DE BANANA COM AVEIA

Ingredientes:

- 4 xícaras (chá) de aveia
- 4 bananas
- 3 colheres (sopa) de uvas-passas

Modo de preparo:

Amasse as bananas e misture com a aveia e com as uvas-passas. Coloque colheradas da massa em uma assadeira untada com manteiga e leve ao forno em temperatura média (180º C) por 20 minutos ou até dourar.

Rendimento: 16 porções.

CREPIOCA DE BANANA COM AVEIA

Ingredientes:

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos
- 1 banana pequena amassada
- 1 colher (sopa) rasa de água
- 1 colher (sopa) de goma de tapioca

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes: no liquidificador. Coloque em uma frigideira antiaderente, coloque a massa e deixe cerca de 2 minutos de cada lado. Pode utilizar rodela de banana para rechear.

Rendimento: 1 porção.

CUSCUZ INTEGRAL

Ingredientes:

- 2 copos (americanos) de flocos de milho
- ½ copo (americano) de aveia em flocos
- 1 colher (sopa) de linhaça ou chia
- 1 colher (sopa) de coco seco e sem açúcar
- Água (até obter a consistência desejada)

Modo de preparo:

Misture os Ingredientes: secos colocando a água aos poucos e mexendo, até obter uma massa que quando apertada na mão forme um bolinho. Deixe descansar por 5 minutos. Coloque em uma cuscuzeira com a água fervendo. Após 12 minutos estará pronto.

Rendimento: 2 porções.

PÃO DE QUEIJO LIGHT

Ingredientes:

- 3 ovos
- 2 potes (170g cada) de iogurte natural desnatado
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem ou manteiga
- 1 colher (sopa) de chia
- 500g de queijo meia cura ralado
- 500g de polvilho doce

Modo de preparo:

Bata no liquidificador os ovos, o iogurte e o azeite. Despeje em uma vasilha e misture com o queijo e a chia. Acrescente aos poucos o polvilho. Amasse com as mãos até que a massa fique homogênea. Faça bolinhas e coloque em uma assadeira sem untar. Leve ao forno alto (200°C) pré-aquecido por cerca de 20 minutos.

Rendimento: 40 porções.

PÃO INTEGRAL

Ingredientes:

- 200g de farinha de trigo
- 250g de farinha de trigo integral
- 25g de aveia grossa
- 25g de farinha de linhaça ou chia
- 5g de fermento biológico seco
- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) de óleo (azeite de oliva extravirgem, milho ou girassol)
- 300mL de água filtrada
- 1 colher (sopa) rasa de açúcar

Modo de preparo:

Aqueça 150mL da água até ficar morna, após dilua o açúcar e o fermento e espere por 15 minutos. Misture todas as farinhas até ficar homogênea. Acrescente o ovo, a mistura (água, fermento e açúcar) reservada anteriormente e o restante da água (150mL), e o óleo misture tudo. Se a massa ficar muito mole acrescente um pouco mais de farinha de trigo. Mas se a massa ficar muito dura acrescente um pouco mais de água, a massa tem que grudar um pouco na mão. Sove com as mãos e deixe crescer por 1 hora. Novamente sove a massa e deixe crescer por mais 1 hora. Após sove a massa e coloque em uma forma untada e enfarinhada. Coloque em forno pré-aquecido

por 10 minutos e asse em forno em temperatura média (180° C) por mais ou menos 40 minutos.

Rendimento: 1 porção

PIZZA COM FARINHA DE LINHAÇA

Ingredientes para a massa:

- 1 xícara (chá) de água morna
- 10g de fermento biológico seco
- 2 colheres (sopa) de (azeite de oliva extravirgem, girassol ou milho)
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de farinha de linhaça
- Opcional: 1 colher (chá) de sal

Ingredientes para o recheio:

- Queijo minas picado em fatias finas
- 1 tomate picado em rodela
- Folhas de manjericão
- Molho de tomate caseiro

Modo de preparo:

Coloque a água morna e o fermento em um recipiente, deixe por 5 minutos. Após misture o óleo, o sal (opcional) e as farinhas. Sove a massa até ficar macia. Deixe descansar e crescer por aproximadamente uma hora. Depois é só abrir em forma de disco e rechear com o molho de tomate, fatias de queijo, rodela de tomate e manjericão.

Rendimento: 12 porções.

TAPIOCA FUNCIONAL COM GELEIA DE ABACAXI

Ingredientes da geleia:

- ¼ abacaxi descascado e picado em cubos
- 1 colher (sopa) açúcar mascavo
- 100mL de água
- 2 colheres (chá) de raspas de limão

Ingredientes da massa:

- 200g farinha de tapioca
- 1 colher (sopa) de linhaça

Modo de preparo:

Para fazer a geleia, coloque em uma panela o abacaxi, o a água açúcar em fogo médio, mexa o abacaxi até eles amolecerem (aproximadamente 6 minutos). Desligue o fogo e deixe esfriar. Para fazer a massa, peneire a farinha de tapioca e acrescente a linhaça. Distribua a massa em uma frigideira antiaderente. Quando a massa unir, vire do outro lado. Distribua a geleia na tapioca e sirva-se.

Rendimento: 2 porções.

TORTA INTEGRAL DE ATUM

Ingredientes para massa:

- 1 e ½ xícara (chá) de aveia em flocos fino
- 3 xícara (chá) de trigo integral
- 3 ovos
- 1 e ½ xícara (chá) de leite
- 5 colheres (sopa) óleo (azeite de oliva extravirgem, milho ou girassol)
- 1 e ½ colher (sopa) de fermento
- Opcional: 1 colher (chá) de sal

Ingredientes para o recheio:

- 3 latas de atum natural
- 1 cebola picada
- 1 tomate picado
- 2 colheres(sopa) de cheiro-verde picado

Modo de preparo da massa:

Liquidifique todos os Ingredientes: da massa exceto o fermento. Após, acrescente o fermento e liquidifique rapidamente.

Modo de preparo do recheio:

Escorra a água do atum. Em uma tigela, misture todos os Ingredientes: do recheio. Unte uma

forma (tamanho médio) com óleo e coloque metade da massa, após coloque o recheio todo por cima dessa camada de massa, acrescente o restante da massa, polvilhe com orégano por cima da massa. Leve para assar no forno por aproximadamente 40 a 45 minutos.

Rendimento: 18 porções.

Capítulo 3

RECEITAS PARA REDUZIR O CONSUMO DE SÓDIO (SAL)

A ingestão diária de sódio (sal) está diretamente relacionada ao desenvolvimento de várias doenças, dentre elas, a doença cardiovascular.

Assim, a redução do consumo de sódio (sal) é essencial. Uma boa opção é substituir os temperos prontos, por temperos naturais e caseiros, com baixa quantidade de sal e alta quantidade de sabor.



GERSAL

Ingredientes:

- 6 e ½ colheres de sopa (100g) de gergelim
- 1 colher (chá) rasa de sal

Modo de preparo:

Coloque as sementes de gergelim numa panela seca para tostar, em fogo alto, mexendo sempre. Quando começarem a saltar, adicione o sal e continue mexendo. Após torrar na panela, triture utilizando o liquidificador. Coloque num vidro seco com tampa, para que o seu sabor não se perca.

Rendimento: 1 pote de vidro pequeno.

SAL DE ERVAS

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de orégano desidratado
- 2 colheres (sopa) de manjerição ou manjerona seca
- 2 colheres (sopa) de alecrim desidratado
- 2 colheres (sopa) de salsinha desidratada
- 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador, coloque num vidro com tampa e utilize nas preparações.

Rendimento: 1 pote de vidro pequeno.

TEMPERO DE ALHO CASEIRO

Ingredientes:

- 15 dentes de alho
- 1 cebola pequena
- ½ maço de cheiro-verde
- 7 colheres (sopa) de óleo de azeite de oliva extravirgem
- 1 colher (sopa) rasa de sal

Modo de preparo:

Liquidifique o óleo e a cebola, após acrescente o alho e o cheiro-verde e o sal. Conserve em um pote de vidro por até 2 semanas na geladeira e congelado por até 3 meses.

Rendimento: 1 pote de vidro médio.

TEMPERO PARA AVES

Ingredientes:

- $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) de sal
- 3 colheres(sopa) de alecrim desidratado
- 1 e $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de açafrão
- 1 colher (sopa) de cominho em pó

Modo de preparo:

No liquidificador, bata todos os ingredientes.
Conserve em um pote de vidro por até 3 meses.

Rendimento: 1 pote de vidro pequeno.

Capítulo 4

RECEITAS PARA REDUZIR O CONSUMO DE GORDURAS

Substituir alimentos é o segredo para uma alimentação saudável. Reduzir o consumo de alimentos gordurosos, por outros mais adequados, pode fornecer inúmeros resultados satisfatórios, o que torna a alimentação mais leve e prazerosa.



MAIONESE DE INHAME

Ingredientes:

- 150g de inhame cozido
- ½ limão espremido
- ½ xícara (chá) de azeite
- ½ xícara (chá) de água
- ½ dente de alho amassado
- ½ cebola picada
- ½ colher (café) de açúcar ou mel
- Salsa e cebolinha picadas a gosto

Modo de preparo:

Liquidifique todos os ingredientes: no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Armazenar em recipiente de vidro com tampa na geladeira e consuma em até dois dias.

Rendimento: 5 porções.

MANTEIGA DE AZEITE COM ERVAS

Ingredientes:

- 200mL de azeite de oliva extravirgem
- 1 colher (sopa) de ervas da sua preferência (orégano, manjeriçã, alecrim e tomilho)
- 1 dente de alho inteiro descascado

Modo de preparo:

Misturar e armazenar em recipiente de vidro com tampa na geladeira. Consumir em um prazo máximo de 60 dias.

Rendimento: 1 pote de vidro pequeno (250mL).

PATÊ DE ABACATE COM ATUM

Ingredientes:

- 1 lata de atum natural ou em água
- 4 colheres (sopa) de abacate
- Suco de 1 limão
- 1 colher (sopa) de cebolinha e salsinha picadas
- 1 pitada de orégano

Modo de preparo:

Escorra a água do atum. Amasse o abacate com um garfo e misture com o atum, após misture com o restante dos ingredientes. Consuma no mesmo dia de fabricação.

Rendimento: 2 porções.

PATÊ DE CENOURA

Ingredientes:

- 1 cenoura pequena ralada
- 2 tomates maduros picados
- ½ xícara (chá) de alho-poró
- Cebolinha a gosto
- ½ xícara (chá) de azeite de oliva extravirgem

Modo de preparo:

Leve todos os ingredientes: ao processador ou liquidificador. Quando na consistência de creme sirva com torradas integrais ou pão integral. Guarde em pote de vidro, na geladeira e consuma em até dois dias.

Rendimento: 2 porções.

PATÊ DE FRANGO

Ingredientes:

- 150 gramas de frango cozido, temperado e desfiado
- 1 pote (170g) de iogurte natural desnatado
- Cebolinha salsinha e a gosto

Modo de preparo:

Coloque todos os Ingredientes: no processador ou liquidificador e bata até ficar bem misturado. Sirva com torradas integrais ou pão integral. Guarde em um pote de vidro, na geladeira e consuma em até dois dias.

Rendimento: 2 porções.

PATÊ DE RICOTA

Ingredientes:

- 500 g de ricota
- ½ xícara (chá) de azeite de oliva extravirgem
- 2 colheres de sopa de orégano ou cheiro verde picadinho

Modo de preparo:

Amasse a ricota com um garfo e misture o restante dos ingredientes:. Guarde em um pote de vidro na geladeira e consuma em até dois dias.

Rendimento: 5 porções.

REQUEIJÃO DE QUEIJO MINAS FRESCAL

Ingredientes:

- 500g de queijo minas frescal
- 200mL de leite
- Orégano a gosto
- ½ xícara (chá) de azeite de oliva

Modo de preparo:

Bater todos os Ingredientes: no liquidificador, acrescentar o leite aos poucos até ficar cremoso. Guarde no prazo máximo de uma semana em um recipiente dentro geladeira.

Rendimento: 5 porções.

Capítulo 5

RECEITAS PROTEICAS

Em uma alimentação equilibrada as proteínas devem estar presentes diariamente. Adicionar proteína nas preparações pode favorecer no controle da saciedade, o que evita a compulsão alimentar e/ou lanches não saudáveis ao longo do dia.



FILE DE PEIXE ASSADO

Ingredientes:

- 2 de filés de peixe sem espinha
- 1 tomate picado em cubos pequenos
- 1 cebola picada em cubos pequenos
- 1 limão grande
- Opcional: 1 pitada de sal, gersal ou sal de ervas (vide o Capítulo 3)
- 1 colher (chá) de azeite de oliva extra virgem

Modo de preparo:

Salpique a pitada de sal (opcional) nos filés de peixe, após coloque os filés em uma assadeira untada com azeite, Prepare o molho com o suco do limão, a cebola e o tomate e coloque sobre os filés e leve para assar até dourar.

Rendimento: 2 porções.

FRANGO À PARMEGIANA SAUDÁVEL

Ingredientes:

- 2 filés de frango
- 1 dente de alho amassado
- 4 colheres (sopa) de molho de tomate
- 4 colheres (sopa) de queijo minas frescal ralado
- Opcional: 1 pitada de sal, gersal ou sal de ervas (vide o Capítulo 3)

Ingredientes para empanar:

- 6 colheres (sopa) de farinha de aveia
- 1 colher (chá) de orégano desidratado
- 1 colher (chá) manjericão desidratado

Modo de preparo:

Tempere o filé de frango com alho e sal (opcional). Misture a farinha de aveia, o orégano, o manjericão em um prato raso e empane o filé de frango, após coloque em uma assadeira antiaderente. Asse por 10 minutos de cada lado no forno alto (200°C). Nos últimos 5 minutos, acrescente o molho de tomate sobre o filé e o queijo.

Rendimento: 2 porções.

ALMÔNDEGA CASEIRA DE CARNE VERMELHA

Ingredientes:

- 500g de carne magra moída (patinho)
- 2 colheres (sopa) farinha de aveia ou 1 e ½ fatia de pão integral
- 2 dentes de alho
- ½ cebola
- ½ xícara (chá) de cheiro-verde
- 1 clara de ovo
- Opcional: 1 colher (chá) de sal, gersal ou sal de ervas (vide o Capítulo 3)

Modo de preparo:

Liquidifique todos os ingredientes, exceto a carne moída. Misture o creme liquidificado com a carne e depois faça as bolinhas e coloque em uma forma. Asse em forno em temperatura média (180º C) durante aproximadamente 20 minutos ou até ficarem douradas.

Rendimento: 6 porções.

HAMBÚRGUER ARTESANAL DE FRANGO

Ingredientes:

- 500g de peito de frango moído
- ½ xícara (chá) de farelo de aveia
- 1 ovo
- 1 cebola ralada
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- Opcional: 1 colher (chá) de sal, gersal ou sal de ervas (vide o Capítulo 3)
- 5 colheres (sopa) gergelim

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes: com auxílio de um processador, exceto o gergelim. Modele os hambúrgueres e grude os grãos de gergelim por cima de ambos os lados. Em uma assadeira ou frigideira antiaderente grelhe os hambúrgueres.

Rendimento: 4 porções.

OMELETE COM LEGUMES

Ingredientes:

- 2 ovos
- ½ cenoura pequena ralada
- ½ abobrinha pequena ralada
- 1 rodela de cebola
- ½ tomate picado em cubos
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- Opcional: 1 colher (chá) de sal, gersal ou sal de ervas (vide o Capítulo 3)

Modo de preparo:

Em uma vasilha bater os ovos até estarem bem misturados. Acrescente o restante dos Ingredientes. Coloque em uma frigideira antiaderente até dourar, depois vire o outro lado para dourar.

Rendimento: 1 porção.

Capítulo 6

RECEITAS PARA DIAS QUENTES E SOBREMESAS

Para os dias de calor, o mais adequado são receitas leves, com temperatura fria para refrescar e ajudar na hidratação. Além de serem saborosas são de fácil preparo. Elas podem ser feitas com frutas, o que acrescentam importante fonte de vitaminas, minerais e fibras à alimentação.



AÇAÍ NA TIGELA

Ingredientes:

- 500g de polpa de açaí
- ½ xícara (chá) de mel
- 13 morangos
- 4 colheres (sopa) de granola

Modo de preparo:

Liquidifique o açaí, o mel e os morangos até ficar homogêneo. Despeje em duas tigelas e polvilhe com a granola e sirva em seguida.

Rendimento: 2 porções.

BRIGADEIRO DE INHAME

Ingredientes:

- 1 inhame
- 55g de chocolate meio amargo
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de óleo (azeite de oliva extravirgem, girassol ou milho)
- 1 colher (sopa) de cacau em pó
- Castanhas trituradas ou coco para enrolar

Modo de preparo:

Descasque os inhames e cozinhe-os até ficar bem macios, após amasse com o garfo fazendo um purê. Misture esse purê com os demais ingredientes (exceto as castanhas trituradas ou coco), leve ao fogo, mexendo até desgrudar da panela (ponto de brigadeiro). Deixe na geladeira por 4 horas, e depois enrola passando as bolinhas nas castanhas trituradas ou coco.

Rendimento: 5 porções.

CREME DE REFRESCANTE

Ingredientes:

- 4 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1 abacate
- 1 banana
- Castanhas trituradas

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes: no liquidificador até ficar homogêneo. Refrigere até ficar consistente. Ao final, coloque em cima as castanhas trituradas.

Rendimento: 2 porções.

OVERNIGHT OAT DE MORANGO

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos umedecidas com 6 colheres (sopa) de leite desnatado
- 1 fatia de mamão picado
- 1 pote (170g) de iogurte natural desnatado
- 1 colher (sopa) de chia

Modo de preparo:

Coloque no fundo do copo a aveia em flocos umedecida, após coloque o $\frac{1}{2}$ do mamão picado e distribua $\frac{1}{2}$ pote de iogurte misturado com a chia. Coloque o restante do mamão e após o restante do iogurte. Se preferir coloque castanhas trituradas para decorar.

Rendimento: 1 porção.

PICOLÉ FUNCIONAL

Ingredientes:

- 700mL de água de coco
- 100mLde suco de limão
- 1 colher (chá) de gengibre ralado
- 2 colheres (sopa) de mel

Modo de preparo:

Liquidifique todos os ingredientes. Despeje nas forminhas de picolé e congele.

Rendimento: 4 porções.

SALADA DE FRUTAS ENERGIZANTE COM CREME

Ingredientes da salada:

- 1 fatia de mamão
- 2 rodelas de abacaxi
- 1 fatia de melão
- 1 banana
- 2 kiwis
- 6 morangos
- ½ xícara (chá) hortelã picada
- 300mL suco de laranja

Ingredientes do creme:

- 250g ricota fresca
- ¼ xícara (chá) de água
- ¼ xícara (chá) de mel
- ¼ raspa de limão
- 1 gota de essência de baunilha

Modo de preparo:

Em um recipiente, corte todas as frutas em pedaços pequenos e misture com a hortelã e o suco de laranja. Para o creme, liquidifique a ricota e a água mineral por 5 minutos. Coloque essa mistura em um recipiente e acrescente o mel, a baunilha e a raspa de limão, misture. Sirva a salada de frutas com o creme.

Rendimento: 4 porções.

SORBET DE BANANA COM MORANGO

Ingredientes:

- 2 bananas prata bem maduras e congeladas sem a casca
- 12 morangos frescos

Modo de preparo:

Corte as bananas em rodela e liquidifique junto com os morangos até ficar na consistência de um creme. Sirva imediatamente.

Rendimento: 2 porções.

VITAMINA DE ABACATE COM AVEIA

Ingredientes:

- 300mL de leite desnatado gelado
- 1 colher (sopa) de aveia em flocos
- 2 colheres (sopa) de abacate maduro
- 1 colher (chá) de açúcar (mascavo, demerara ou orgânico)

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador até formar uma mistura homogênea.

Rendimento: 1 porção.

VITAMINA DE FRUTAS

Ingredientes:

- 1 banana
- 3 castanhas-do-Brasil
- 1 maçã com casca
- 1 fatia pequena de mamão descascado
- 300mL de leite desnatado
- 1 colher de sopa de aveia

Modo de preparo:

Em um liquidificador junte bata todos os ingredientes.

Rendimento: 1 porção.

Capítulo 7

RECEITAS PARA DIAS FRIOS

No inverno, na estação mais fria do ano, as sopas com podem ajudar a aquecer o corpo e a alma. Além de serem aconchegantes, são excelentes opções para o período noturno, pois tem boa digestibilidade, leveza e são bastante nutritivas.



CALDO DE ABÓBORA COM FRANGO E GENGIBRE

Ingredientes:

- 400g de abóbora, descascada e cortada em cubos
- 300g peito de frango sem pele
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher (sopa) de óleo (azeite de oliva extravirgem, girassol ou milho)
- 1 cebola média picada
- 1 colher (chá) de gengibre ralado
- 2 litros de água quente
- Opcional: 1 colher (chá) de sal, gersal ou sal de ervas (vide o Capítulo 3)
- Cheiro-verde a gosto

Modo de preparo:

Em uma panela, refogue a cebola, alho e o sal (opcional) no óleo. Acrescente o frango e refogue, após coloque um pouco de água e deixe cozinhar por 10 minutos. Coloque a abóbora e o gengibre. Misture e adicione a água aos poucos. Deixe cozinhar, com a panela tampada até que a abóbora esteja cozida, aproximadamente 40 minutos. Desligue o fogo e retire o peito de frango, desfie e reserve. Liquidifique a mistura da panela. Acrescente o frango desfiado, o cheiro-verde e sirva-se.

Rendimento: 2 porções.

SOPA DE INHAME COM BRÓCOLIS E ABOBRINHA

Ingredientes:

- 2 inhames
- 2 abobrinhas
- 1 brócolis
- 2 cebola
- 2 dentes de alho
- 4 colheres (sopa) de cheiro-verde
- 1 colher (chá) óleo (azeite de oliva extravirgem, girassol ou milho)
- Opcional: 1 colher (chá) de sal, gersal ou sal de ervas (vide o Capítulo 3)

Modo de preparo:

Em uma panela, refogue a cebola e o alho no óleo. Acrescente água e cozinhe o inhame, a abobrinha e o brócolis até ficarem macios, após liquidifique. Coloque novamente na panela até ferver, acrescente o sal (opcional) e o cheiro-verde.

Rendimento: 4 porções.

SOPA DE LEGUMES COM CARNE MOÍDA

Ingredientes:

- 250 gramas de carne magra moída (patinho)
- 2 dentes de alho amassados
- 1 batata média picada
- 1 cenoura média picada
- $\frac{1}{4}$ repolho picado
- 1 tomate picado
- 1 talo de salsão picado
- 1 berinjela pequena picada
- 1 xícara de vagem picada
- $\frac{1}{2}$ maço de agrião picado
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- Opcional: 1 colher (chá) de sal, gersal ou sal de ervas (vide o Capítulo 3)
- 1 colher (sopa) de óleo (azeite de oliva extravirgem, girassol ou milho)
- Temperos naturais a gosto

Modo de preparo:

Em uma panela, doure o alho com o óleo, após acrescentar a carne e o sal (opcional), deixe cozinhar. Adicione todos os legumes (menos as folhas) e acrescente água para cozinhar. Quando os legumes estiverem macios, coloque as folhas e deixe cozinhar por mais 05 a 10 minutos.

Rendimento: 6 porções.

SOPA DE LEGUMES COM FRANGO E AVEIA

Ingredientes:

- ½ peito de frango (sem pele e osso) picado
- 1 cenoura picada
- 1 abobrinha picada
- 1 mandioquinha picadas
- 1 batata picada
- 1 chuchu picado
- ½ cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- ½ colher (sopa) de óleo (azeite de oliva extravirgem, girassol ou milho)
- ½ xícara de macarrão
- 2 colheres (sopa) de aveia

Modo de preparo:

Em uma panela de pressão, coloque o óleo e doure o alho e a cebola. Após acrescentar a carne, deixe dourar e cozinhe em água (colocar até cobrir os Ingredientes:) por 30 minutos. Junte os legumes e verduras e cozinhe por mais 10 a 15 minutos na pressão, por último adicione o macarrão e a aveia e deixe cozinhar sem a tampa por mais 10 minutos, ou até que o macarrão fique cozido.

Rendimento: 6 porções.

SOPA DE PEIXE COM CHUCHU

Ingredientes:

- 4 postas de pescada ou filé de tilápia
- 4 cebolas médias picadas
- 3 dentes de alho amassados
- 3 tomates maduros
- 2 batatas picadas
- 2 cenouras picadas
- 1 chuchu picado
- Cheiro-verde a gosto
- 1 colher (sopa) de óleo (azeite de oliva extravirgem, girassol ou milho)
- Opcional: 1 colher (chá) de sal, gersal ou sal de ervas (vide o Capítulo 3)

Modo de preparo:

Em uma panela, cozinhe o peixe na água (colocar até cobrir) temperada com o sal (opcional). Após separe o peixe cozido do caldo e reserve. Em uma panela, coloque o óleo, o alho e a cebola, após coloque o tomate e refogue. Acrescente os legumes (batatas, chuchu e cenouras) e refogue. Coloque o caldo do peixe e deixe cozinhar até os legumes ficarem macios. Acrescente o peixe ao final da preparação, adicione o cheiro-verde e sirva.

Rendimento: 4 porções.

SOPAFUNCIONAL

Ingredientes:

- ½ cebola pequena picada
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher (chá) de óleo (azeite de oliva extravirgem, girassol ou milho) para refogar
- 1 tomate (sem semente e pele) picado
- 1 talo de alho-poró em rodelas
- 1 folha de couve picada
- 3 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- ½ couve-flor picada em pedaços grandes
- 1 beterraba em cubos
- 1 cenoura em cubos
- Opcional: 1 colher (chá) de sal, gersal ou sal de ervas (vide o Capítulo 3)

Modo de preparo:

Em uma panela, coloque o óleo e refogue alho e a cebola. Acrescente todos os outros Ingredientes: e refogue. Junte os temperos e a água até cobrir os legumes, deixe cozinhar por aproximadamente 30 minutos.

Rendimento: 4 porções.

Capítulo 8

RECEITAS INOVADORAS

As receitas inovadoras são uma boa escolha para mudar hábitos alimentares, experimentar novos sabores, que tem como objetivo valorizar uma alimentação saudável, saborosa e com bastante prazer.



BOLINHO NUTRITIVO DE BATATA-DOCE

Ingredientes:

- 150g de carne magra moída (patinho) cozida e temperada
- 3 batatas-doces cozidas e amassadas
- 2 ovos
- 2 colheres (sopa) de farinha linhaça, gergelim ou chia

Modo de preparo:

Faça uma bolinha com a massa da batata-doce, depois abra e coloque o recheio da carne moída, faça as bolinhas. Coloque os ovos em um recipiente e passe as bolinhas, depois as passe na farinha de linhaça. Leve ao forno em temperatura média até ficar dourado por fora.

Rendimento: 4 porções.

ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA-DOCE

Ingredientes:

- 500g de batata-doce cozida e espremida
- 500g de peito de frango cozido, temperado e desfiado
- Temperos a gosto (alho, cebola, orégano, páprica doce e cheiro-verde)
- 1 colher (sopa) de farinha de coco ou farinha de trigo integral
- 2 colheres (sopa) requeijão caseiro ou light
- 1 gema de ovo
- 50g de queijo minas
- 1 colher (sopa) de gergelim para confeitaria

Modo de preparo:

Em um recipiente misture as batatas cozidas, a farinha e o requeijão e temperos a gosto. Depois coloque em um refratário de vidro as camadas intercaladas de batata e frango. Espalhe a gema por cima, salpique gergelim e coloque o queijo. Leve ao forno por 20 minutos e depois sirva ainda quente.

Rendimento: 10 porções.

ESPAGUETE À BOLONHESA DE ABOBRINHAS

Ingredientes para o espaguete:

- 2 abobrinhas cortada em lâminas finas (semelhante ao espaguete)
- 1 dente de alho amassado

Ingredientes para o molho:

- 500g de carne magra moída (patinho)
- 1 pimentão verde picado
- 1 cebola picada
- 1 cenoura picada
- 1 colher (sopa) de óleo (azeite de oliva extravirgem, girassol ou milho)
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher (chá) de tomilho desidratado
- 1 colher (chá) de orégano desidratado
- Manjericão a gosto
- 4 tomates maduros cortados em pedaços
- Opcional: 1 colher (chá) de sal, gersal ou sal de ervas (vide o Capítulo 3)

Modo de preparo:

Para o espaguete, doure o alho em um fio de azeite. Desligue o fogo, ainda quente, acrescente a abobrinha em formato espaguete. Para o molho, em uma panela, doure o alho e a cebola no fio de azeite, após acrescente a carne e os demais temperos e deixe

cozinhar. Monte o espagete em formato de ninho, coloque o molho à bolonhesa no meio.

Rendimento: 4 porções.

LASANHA DE BERINJELA

Ingredientes:

- 3 berinjelas
- 2 xícaras (chá) de molho de tomate caseiro
- 1 dente de alho amassado
- ½ cebola cortada em cubos pequenos
- 1 colher (chá) de óleo (azeite de oliva extravirgem, girassol ou milho)
- 2 xícaras (chá) de queijo minas frescal ralado
- Opcional: 1 colher (chá) de sal, gersal ou sal de ervas (vide o Capítulo 3)
- Folhas de manjeriço a gosto

Modo de preparo:

Em uma panela, coloque o óleo e refogue o alho e a cebola. Após, acrescente o molho de tomate e deixe por 5 minutos, reserve. Corte as berinjelas em fatias bem finas, no sentido do comprimento. Coloque uma frigideira antiaderente em fogo médio, quando estiver bem quente, coloque quantas fatias couberem de cada vez e doure por cerca de 1 minuto de cada lado. Para montar a lasanha utilize um refratário, primeiro coloque uma camada fina de molho, depois coloque as fatias de berinjela (uma ao lado da outra), cubra com mais uma camada fina de molho e salpique com queijo ralado. Repita, alternando camadas de berinjela, molho e queijo. Cubra a última camada com molho e

salpique com queijo ralado. Leve ao forno para assar por aproximadamente 35 minutos ou até gratinar.

Rendimento: 6 porções.

PANQUECA DE CENOURA

Ingredientes:

- 2 cenouras cozidas e picadas
- 3 ovos
- 8 colheres de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- Opcional: 1 pitada de sal, gersal ou sal de ervas (vide o Capítulo 3)

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes: no liquidificador e bata até ficar uma mistura homogênea. Em uma frigideira antiaderente coloque uma concha da massa, deixe até dourar, depois doure o outro lado. Pode utilizar o recheio da sua preferência.

Rendimento: 5 porções.

QUIBE DE ABÓBORA

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de trigo para quibe
- 5 xícaras (chá) de abóbora descascadas
- 1 xícara (chá) de cebola
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- Opcional: 1 pitada de sal, gersal ou sal de ervas (vide o Capítulo 3)
- ½ xícara de hortelã picadas
- Suco de 1 limão

Modo de preparo:

Em um recipiente, deixe o trigo para quibe de molho em água quente por 30 minutos, após escorra a água com auxílio de uma peneira e reserve. Cozinhe a abóbora em água até ficar macia, amasse com um garfo. Refogue a cebola no azeite, acrescente a abóbora. Em um recipiente, misture o trigo, a abóbora, a hortelã, o limão, salpique o sal (opcional) e misture. Coloque em uma forma untada com azeite e asse por 30 minutos.

Rendimento: 12 porções.

Capítulo 9

SALADAS NUTRITIVAS

Quando falamos em alimentação saudável é irresistível não falar das receitas de salada e dos benefícios fornecidos à saúde. As folhas e as hortaliças são ricas em carotenoides, que ajudam a prevenir o envelhecimento precoce. Desta forma, as saladas devem ser consumidas diariamente, pois proporcionam uma alimentação leve, nutritiva e saudável.



SALADA COM GRÃO-DE-BICO

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de grão-de-bico
- 2 colheres (sopa) de cebola picada em cubos pequenos
- 1 xícara (chá) de tomate-cereja cortado ao meio
- ½ xícara (chá) de pepino picado em cubos pequenos
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- ½ xícara (chá) de salsinha picada
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem

Modo de preparo:

Lave o grão-de-bico, coloque-os na panela de pressão e acrescente água até cobrir os grãos. Tampe a panela e leve ao fogo alto até a panela pegar pressão, abaixe o fogo e deixe por 15 minutos cozinhando. Após retire a pressão da panela e verifique se os grãos estão cozidos. Caso seja necessário, cozinhe por mais tempo. Após cozimento do grão-de-bico, retire a pele pressionando levemente os grãos com as pontas dos dedos nos. Em uma tigela, coloque todos os Ingredientes: e misture.

Rendimento: 4 porções.

SALADA DIURÉTICA

Ingredientes:

- 20 cubos de melão
- 2 pepinos cortado em rodela
- 4 rabanetes cortados em rodela
- 1 talo de erva-doce picado
- 1 colher (sopa) de grãos (chia ou linhaça)
- 1 limão
- 1 colher (sobremesa) de vinagre

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e salpique os grãos por cima.

Rendimento: 2 porções.

SALADA DIVERTIDA

Ingredientes:

- 3 folhas de alface crespa picada
- 3 folhas de alface roxa picada
- 3 folhas de alface americana picada
- 8 tomates cereja picados
- 1 pimentão amarelo picado em tiras
- 1 laranjas cortada em gomos
- 2 colheres (sopa) de castanha-do-Brasil triturada
- 1 colher (sopa) de semente de linhaça ou chia

Modo de preparo:

Em uma tigela, coloque todos os ingredientes, fazendo a decoração de sua preferência.

Rendimento: 2 porções.

SALADA REFRESCANTE

Ingredientes:

- $\frac{1}{4}$ do repolho roxo cortado em tiras
- 1 folha grande de couve picada em tirinhas
- 1 cenoura ralada
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de folhas de hortelã fresco
- 1 colher (sopa)de azeite de oliva extravirgem
- $\frac{1}{2}$ limão exprimido

Modo de preparo:

Coloque os ingredientes em uma bacia e tempere o azeite e o limão.

Rendimento: 2 porções.

SALADA REJUVENESCEDORA

Ingredientes:

- 1 abacate pequeno
- 20 tomates-cereja cortados ao meio
- 10 pedaços de queijo minas frescal
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 1 colher (chá) de orégano desidratado
- 1 colher (chá) de manjericão desidratado
- 1 colher (chá) de salsa desidrata

Modo de preparo:

Retire a casca do abacate e corte em fatias. Em seguida, passe as fatias em frigideira antiaderente quente por poucos segundos de cada lado (caso o abacate esteja muito mole, deixe no congelador por uma hora). Misture os ingredientes e coloque o azeite, o orégano, o manjericão e a salsa por cima.

Rendimento: 2 porções.

SALPICÃO LIGHT

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de frango cozido, temperado e desfiado
- ½ cebola ralada
- 1 cenoura ralada e cozida
- 1 batata ralada e cozida
- 1 xícara (chá) de salsão picado
- 1 maçã picada em cubos
- ½ xícara (chá) de tomate cereja
- ½ xícara (chá) de castanhas
- 1 colher (sopa) uva-passa
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem

Modo de preparo:

Coloque a cebola na água quente e depois na água fria, para tirar a acidez. Em uma tigela grande, misture todos os ingredientes.

Rendimento: 2 porções.

TABULE DIFERENTE COM GRÃOS DE SOJA

Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de soja em grãos
- 4 colheres (sopa) de folhas de hortelã picado
- ½ xícara (chá) de cheiro-verde picado
- 1 tomates sem sementes picado
- ½ cebola roxa picada
- 1 e ½ colher (sopa) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem

Modo de preparo:

Coloque os grãos de soja de molho por 3 horas. Após, coloque em uma panela de pressão e cozinhe por 5 minutos, depois escorra toda a água e deixe esfriar. Em uma tigela, misture todos os outros ingredientes e sirva-se.

Rendimento: 2 porções.

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS NAS CARDIOPATIAS

A orientação nutricional atua na manutenção da saúde, na prevenção de doenças e auxilia no tratamento de diversos agravos à saúde, além de tornar o hábito alimentar mais saudável e prazeroso. Sendo assim, a alimentação equilibrada constitui um dos pilares no tratamento das cardiopatias, principalmente quando aliada à mudança comportamental, incluindo a prática regular de atividade física e adesão ao uso consciente de medicamentos.



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS NAS CARDIOPATIAS

Dicas para Hábitos Alimentares Saudáveis

1. Todo o planejamento alimentar leva em consideração as especificidades de cada indivíduo (sexo, idade, atividade física, presença ou não de doenças, situação econômica, entre outras). Logo, torna-se fundamental o acompanhamento por um profissional nutricionista.

2. Para a preparação das receitas, visando à redução do aporte energético, melhoria do controle metabólico (glicose, colesterol, triglicérides) e da pressão arterial, recomenda-se:

- Substituir o leite integral pelo leite desnatado, assim como os seus derivados (iogurte e bebidas lácteas);

- Substituir 1 gema de ovo por 2 claras em todas as preparações. Logo, se a receita pedir dois ovos poderá substituir por 4 claras, excluindo as gemas;

- Substituir as receitas que possuem o acréscimo de sal de cozinha pelo sal de ervas ou sal de gergelim (gersal) – vide o Capítulo 3;

- Sempre preferir os temperos naturais como as ervas, o alho, o limão, a cebola, a salsa e a cebolinha. O Capítulo 3 também descreve o preparo de outros temperos naturais.

3. Evitar alimentos ricos em gorduras saturadas e em sódio (sal). Medidas simples com esse propósito são indicadas, tais como:

- Retirar o saleiro da mesa para evitar o acréscimo de sal nas refeições e sempre priorizar os temperos naturais;

- Evitar o consumo de produtos industrializados, como enlatados; embutidos, congelados, conservas, defumados e salgados de pacote;

- Evitar a ingestão de molhos industrializados (prontos para uso) e sopas em pó. Para o consumo saudável dessas preparações, consulte as receitas dos Capítulos 1 e 7;

- Sempre priorizar os alimentos com quantidade reduzida de gordura e, principalmente, excluir da dieta as gorduras hidrogenadas (*trans*), dando preferência às gorduras do tipo mono ou poliinsaturadas (de origem vegetal, exceto dendê e coco);

- Retirar, antes do preparo dos alimentos ou no momento do consumo, a gordura visível das carnes, a pele do frango e o couro do peixe, bem como evitar as frituras, substituindo as preparações por outros métodos de cocção, tais como: assados, grelhados, cozidos e ensopados.

4. Diminuir a ingestão de doces (carboidratos simples), dando preferência ao consumo de frutas e outros alimentos que oferecem um efeito protetor, como os ricos em fibras alimentares, cálcio e potássio presentes nas verduras, frutas e hortaliças.

5. Evitar o etilismo (consumo de álcool) e o tabagismo (hábito de fumar cigarros, charutos ou similares), além de priorizar a prática de atividade física diária de acordo com as orientações médicas.

6. Lembre-se que a forma de se alimentar constitui uma medida importante para a aquisição de hábitos alimentares adequados. Logo, mastigue bem os alimentos, comendo devagar e pouse os talheres no prato a cada “garfada”, assim poderá saborear a refeição sem sobrecarregar o organismo.

7. Evite a ingestão de líquidos em excesso e, principalmente, durante as refeições. Caso possua a restrição hídrica, siga rigorosamente as orientações dadas pelo seu nutricionista e/ou médico.

Ficha Técnica

Livro de receitas para idosos cardiopatas:
alimentação saudável e cardioprotetora

Autoras: Ramyne de Castro da Paz, Renata Costa
Fortes

Revisão de texto: Ramyne de Castro da Paz, Renata
Costa Fortes.

Diagramação: Daniarly da Costa.

Supervisor do Projeto: Jonas Rodrigo Gonçalves.

92 páginas.

Edição: 1ª edição.

Local da publicação: Brasília-DF.

Editora: JRG.

Ano de publicação: 2018.

ISBN:

Editora JRG

Editor-chefe: Jonas Rodrigo Gonçalves.

Supervisor dos projetos da editora: Jonas Rodrigo
Gonçalves.

Contato: +55 (61) 99204-5557.

Endereço: www.editorajrg.com

Endereço para correspondência: SGAS 910, conj.B,
bloco H, sala 225, bairro Asa Sul, Brasília-DF, CEP:
70390-100.