



Sabor, Prazer e Saúde

Receitas Práticas para Renais Crônicos em Diálise

Michel Silvestre Zouain Assbu
Mariella Silva Caliman Monteiro
Juarez Campos
Bianca Calheiros



*Michel Silvestre Zouain Assbu
Mariella Silva Caliman Monteiro
Juarez Campos
Bianca Calheiros*

Sabor, Prazer e Saúde

Receitas Práticas para Renais Crônicos em Diálise

1ª edição

VITÓRIA

Michel Silvestre Zouain Assbu

2011

Todos os direitos reservados e protegidos. Nenhuma parte deste livro, poderá ser reproduzida ou transmitida, sejam por quais forem os meios empregados, eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação ou quaisquer outros meios sem autorização prévia, por escrito, do editor.

Autores

Michel Silvestre Zouain Assbu
Médico

Mariella Silva Caliman Monteiro
Nutricionista

Juarez Campos
Chef - Receitas Salgadas

Bianca Calheiros
Chef - Receitas Doces

Editor

Michel Silvestre Zouain Assbu

Projeto Gráfico e Editoração

Telina Lima

Coordenação

Marianne de Mendonça Assbu

Revisão

Rafaela Feijó dos Santos

Fotografias

Diana Abreu

Produção Gráfica

Gráfica e Editora GSA

Apoio:

LOGO

LOGO

Ficha Catalográfica

Sabor, Prazer e Saúde: Receitas Práticas para Renais Crônicos em Diálise. / Michel Silvestre Zouain Assbu (org)... et al. Vitória, Editor Michel S. Z. Assbu: 2011. 88p.

ISBN 911654

1. Receitas. 2. Renal. 3. Nutrição. 4. Culinária. 5. Saúde. I. Michel Silvestre Zouain Assbu. II. Mariella Silva Caliman Monteiro. III. Juarez Campos. IV. Bianca Calheiros.

Apresentação

Que delícia participar do “Sabor, Prazer e Saúde – Receitas para Pacientes Renais em Tratamento Dialítico”! Um livro de receitas práticas, fáceis e de custo acessível, dedicado aos pacientes que estão em uma fase dialítica da doença.

Quando comecei a cuidar de pessoas que tivessem a função renal comprometida, e isto já tem mais de quarenta anos, o que se tinha na época era a dieta de dois italianos, *Giordano e Giovanetti*, que priorizavam a alimentação com proteína de alto valor biológico e hipercalórica, que servia para controle da uréia e dos sintomas gastrointestinais desses pacientes.

Quando na fase avançada da doença pouco tinha o que fazer, pois não havia diálise para crônicos. Com o desenvolvimento da Terapia Renal Substitutiva, novas aquisições terapêuticas foram surgindo e sendo colocadas em prática. Lidando com esses pacientes, sempre procurei ter uma equipe multidisciplinar para que a nossa atenção fosse além da diálise. Cerquei-me de amigos competentes que pudessem ajudar o meu dever, podendo focar muito mais na qualidade de vida, dando sentido à vida dos pacientes, mas não menos responsáveis.

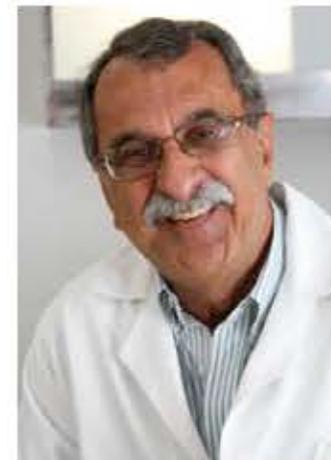
Não quisemos dar a conotação de um livro de dieta para renal crônico, mas um livro com uma maneira saborosa de alimentação, considerando a parte sócio-econômica e também a apresentação dos pratos para

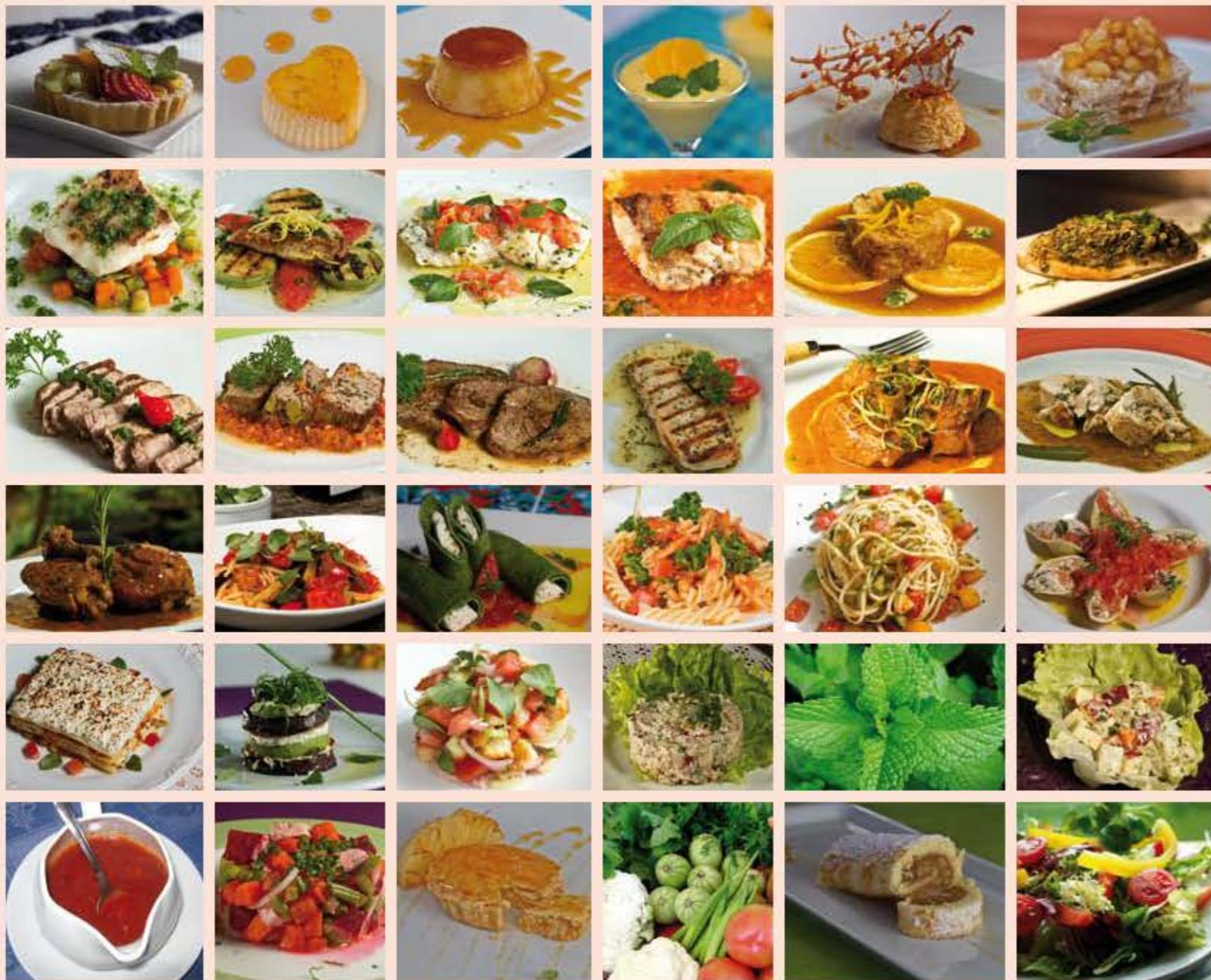
tornar as receitas mais atraentes. Em nosso time, a nutricionista *Mariella Monteiro* calculou quantidades de sal, proteínas, cálcio e fósforo e a administradora *Marianne Assbu* encarregou-se de reunir um time com vários craques. Convocamos então para esta empreitada os chefs em gastronomia *Juarez Campos* e *Bianca Calheiros*, que nos atenderam de pronto, tornando-nos eternos devedores de suas competências e, mais ainda, da imensa simpatia e boa vontade dos quais tomaram esse projeto mais gostoso. Sequenciando os trabalhos, passamos aos cliques da fotógrafa *Diana Abreu*, do projeto gráfico e editoração de *Telina Lima*, parceira antiga e, finalizando, a impressão do livro com o apoio do *Conrado Vieira* da GSA Gráfica e Editora.

Esse primeiro volume traz um tratamento alimentar tão fundamental quanto os remédios que receitamos e ainda nos brinda com uma apresentação de dar água na boca.

Sirvam-se! E bom apetite!

Michel Assbu
CRM-ES 520





Depoimentos



Depoimento do Chef Juarez Campos:

A oportunidade de participar deste projeto foi muito importante, não só por poder contribuir com a alimentação saudável dos pacientes renais, como também para usufruir deste conhecimento na minha própria alimentação e na dos meus clientes. Tivemos que usar muito estudo e criatividade para criar receitas coloridas, aromáticas, saudáveis e principalmente saborosas, utilizando o mínimo de sal.

Foi muito gratificante perceber no final que nosso objetivo foi atingido.

Depoimento da Chef Bianca Calheiros:

É mais que uma honra estar ao lado de profissionais tão capazes e talentosos para, juntos, participarmos de um projeto tão precioso. Gostaria de agradecer ao convite e a confiança em mim depositada.

Este projeto envolveu um cuidadoso estudo e olhos de lince para perceber que, em alimentos e preparações descomplicadas, podemos oferecer alternativas tão bonitas e saborosas para pessoas que lutam, no dia a dia, com uma série de complicações e limitações.

Sempre estudei muito a questão de equilíbrio alimentar, restrições e etc mas, nenhum projeto, até agora, me abriu os olhos e a mente para o quanto o nutrir é um conceito relativo.

Este livro, acredito eu, vem para alimentar a vida de cada um de seus usuários com um pouco de cor, aromas e sabores, sempre respeitando o equilíbrio e o teor de suas limitações, impostas por uma condição física.

Que esta seja somente a sementinha plantada. Esperamos que possam colher bons e duradouros frutos.





**Depoimento da Nutricionista
Mariella Silva C. Monteiro:**

A alimentação possui um papel importante na qualidade de vida de todos nós. Assim, buscamos unir nutrição e gastronomia em busca de pratos que pudessem despertar o prazer de se alimentar, respeitando as restrições e possibilidades da dieta indicada aos pacientes renais crônicos em tratamento dialítico.

Reunimos para você receitas que, além de saborosas, irão lhe ajudar a preservar ou melhorar o seu estado nutricional, através da adesão prazerosa a uma dieta saudável e equilibrada. Além das delícias da culinária, este livro também conterà: informações e dicas para o preparo adequado de suas refeições, novos temperos e combinações que possam ampliar o sabor das refeições, que devam conter restrições ao sal, e também, informações nutricionais.

Índice

Perguntas Frequentes	9	Frango com Ervas Aromáticas.....	44
Teor de Potássio de Vegetais	11	Peito de Frango Recheado com Espinafre.....	46
Teor de Potássio de Frutas	12	Ossobuco de Peru.....	48
Molhos e Saladas		Supremo de Frango com Manteiga de Ervas.....	50
Molho de Tomate Caseiro.....	14	Bife com Sálvia e Orégano.....	52
Molho de Hortelã.....	16	Bolo de Carne com Legumes.....	54
Salada Multicolor de Frango.....	18	Carne com Azeite de Ervas.....	56
Salada Tropical.....	20	Lombo de Porco com Laranja.....	58
Salada Mediterrânea.....	22	Filé de Peruá em Crosta de Ervas Frescas.....	60
Salada Mediterrânea.....	22	Filé de Peruá em Crosta de Ervas Frescas.....	60
Panzanella.....	24	Filé de Merluza com Molho de Tomates Frescos e Majericão.....	62
Entradas e Massas		Peixe Envelopado com Aromas do Mediterrâneo.....	64
Tortinha de Berinjela, Abobrinha e Ricota.....	28	Peixe com Legumes Crocantes.....	66
Lasanha de Verduras.....	30	Tilápia ao Salmoriglio.....	68
Espaguete com Molho Cru Colorido.....	32	Sobremesas	
Conchas Recheadas.....	34	Mousse de Manga.....	72
Fusilli com Frango.....	36	Muffin de Laranja com Calda de Laranja.....	74
Manicotti.....	38	Pavê de Maçã.....	76
Espaguete com Berinjela, Tomate e Pimentão Vermelho.....	40	Pudim de Claras com Calda de Abacaxi.....	78
Aves, Carnes e Peixes		Pudim de Pão.....	80
Frango com Ervas Aromáticas.....	44	Torta de Frutas.....	82

Perguntas Frequentes

NUTRIÇÃO EM DIÁLISE

Pessoas com insuficiência renal crônica, em terapia renal substitutiva ou não, perdem a capacidade adequada de eliminar quantidades suficientes de certos produtos tóxicos resultantes dos alimentos que ingerimos. Logo, uma dieta equilibrada tem o poder de reduzir a presença destes produtos que são prejudiciais ao bom funcionamento do nosso organismo.

Dessa forma, é importante você cuidar dos tipos e quantidades dos alimentos e líquidos que consome, buscando uma dieta mais saborosa, agradável e saudável. Visto que, a aderência a dieta é um dos fatores mais importantes para o bem estar do paciente, e o seu contrário contribui para o aumento de doenças associadas a insuficiência renal crônica.

Por quê a alimentação das pessoas que fazem diálise precisa de alguns cuidados?

Porque quando os rins não funcionam, substâncias como potássio, fósforo, uréia, sódio e água vão se acumulando no sangue, e com isso o corpo não consegue eliminar através da urina essas substâncias que vêm principalmente da nossa alimentação. Essas substâncias podem causar fraqueza nas pernas, diminuição do crescimento, palidez da pele, coceira no corpo, cansaço fácil e inchaço, pressão alta, além de outros problemas mais graves.

Quem faz diálise deve controlar a quantidade de sal (sódio) e líquidos da sua alimentação?

Sim, porque o rim é quem elimina o excesso dessas substâncias através da urina, como na doença renal crônica, o rim não funciona adequadamente, a única maneira de eliminar é através da diálise. Por isso é preciso ter muito cuidado com a ingestão de sódio e líquidos, procurando adequar as quantidades dessas substâncias de acordo com a situação de cada paciente.

Quais alimentos que possuem sal (sódio) que devem ser evitados?

Caldos de carnes, queijos salgados, carnes salgadas e industrializadas, peixes salgados ou enlatados, pastas e patês in-

dustrializados, enlatados em geral, temperos industrializados, pães e biscoitos salgados, produtos com bicarbonato de sódio, salgadinhos industrializados, margarina ou manteiga com sal, água de coco (natural ou industrializada).

O que pode ser feito para melhorar o sabor das refeições que devem ser restritas em sal (sódio)?

Para que suas refeições fiquem mais saborosas mesmo com pouco sal ou sem sal, é importante que você use temperos para melhorar o paladar como: limão, alho, cebola, salsinha, cebolinha, vinagre, manjeriço, orégano, colorau, pimenta, louro, gengibre, pimentão, hortelã, canela, mostarda (folha seca), páprica, cravo da Índia, cominho e noz-moscada.

Deve-se restringir a quantidade de proteínas das refeições de quem faz diálise?

Sim, depois de ingeridas, as proteínas fornecem ricos nutrientes, mas esse processo deixa um produto final, chamado uréia, que quando se acumula no sangue pode provocar náuseas, vômitos e falta de apetite. Assim, é preciso ter limite, mas não devemos excluí-la da alimentação.

A quantidade de fósforo da alimentação de quem faz diálise deve ser controlada?

Depende do nível de fósforo do seu sangue. Embora a diálise ajude a retirar parte do excesso de fósforo, ela não funciona tão bem quanto o rim, podendo desta forma, ocorrer um acúmulo de fósforo no organismo, que pode causar coceiras no corpo, dores e fraqueza nos ossos e ainda problemas cardiovasculares.

Sempre ouvimos falar que frutas, verduras, legumes, leguminosas (feijão, lentilha, grão de bico) e produtos integrais são bons para a saúde. Isto também vale para quem faz diálise?

Não. Para quem faz diálise, esses alimentos que são ricos em POTÁSSIO, em consumo excessivo levam ao acúmulo dessa substância em seu sangue entre as sessões de diálise, fato que pode ser perigoso para o seu coração.

Então temos que aprender a controlar a quantidade, o tipo e o momento que ingerimos alimentos ricos em potássio, para não correr riscos. Mas fique tranquilo, é só ter controle e fazer de maneira adequada.

Orientações Nutricionais
Teor de Potássio de Vegetais

GRUPO	GRUPO	GRUPO
Vegetais I (baixo teor de potássio) 1 porção= 4 colheres de sopa	Vegetais II (médio teor de potássio) 1 porção= 2 colheres de sopa	Vegetais III (alto teor de potássio) 1 porção= 2 colheres de sopa Utilizar 2 vezes ao dia de preferência na véspera da diálise, evitando os finais de semanas
alface	batata barôa cozida	almeirão refogado
almeirão cru	batata inglesa cozida	milho cozido
aipim cozido	cará cru	fruta pão
agrião	batata doce cozida	inhame cozido
beringela cozida	abóbora cozida	couve refogada
cebola crua	espinafre refogado	tomate c/ semente
chuchu cozido	serralha refogada	rabanete
abobrinha cozida	nabo cru	nabo cozido
pimentão verde	tomate s/ semente	maxixe
abóbora d'água cozida	beterraba	rúcula crua
jiló	cenoura crua	acelga crua
brócolis cozido	chicória crua	
pepino cru		
quiabo cozido		
repolho cozido		
cenoura cozida		
couve-flor cozida		
mostarda crua		
repolho cru		
vagem cozida		

COMO PREPARAR ADEQUADAMENTE VEGETAIS E LEGUMINOSAS COZIDAS:

- Descasque e pique os vegetais em pedaços pequenos. Para leguminosas o procedimento anterior não é necessário.
- Enxágüe-os.
- Coloque os vegetais ou leguminosas em uma panela, verificando a proporção de 50 gramas de alimento para 500ml de água. Coloque para ferventar pelo tempo necessário para o cozimento de cada um.
- Escorra e enxágüe em água corrente e filtrada.
- No caso de vegetais, prepare-os da maneira que mais lhe agradar.
- Já no preparo das leguminosas, leve novamente ao fogo com a mesma proporção acima descrita para finalizar cozimento. Quando se servir dê preferência aos grãos.

Orientações Nutricionais

Teor de Potássio de Frutas

GRUPO	GRUPO	GRUPO
FRUTAS I (baixo teor de potássio)	FRUTAS II (baixo teor de potássio)	FRUTAS III (baixo teor de potássio)
1 unidade pequena de maçã	1 unidade média de manga (diversas)	¼ de abacate médio
1 fatia média de abacaxi	1 unidade pequena de caqui	6 unidades de ameixas
1 unidade pequena de laranja lima	15 unidades médias de acerola	1 unidade média de banana terra
¼ de mamão papaya médio	1 unidade média de pêra	1 unidade média de banana nanica
8 unidades de jaboticabas médias	1 unidade de banana ouro	1 unidade média de banana prata
1 unidade média de limão	1 unidade média de banana maçã	1 unidade média e laranja diversas
1 unidade média de pêssego fresco	1 unidade média de figo fresco	1 unidade média de maracujá
3 metades de pêssego sem calda	10 unidades médias de uva Itália	1 fatia média de melão
1 unidade média de cajá	8 unidades médias de morango	1 unidade média de sapoti fresco
1 unidade média de jambo	1 unidade média de sapoti fresco	1 unidade média de goiaba vermelha
10 unidades médias de pitanga	2 unidades médias de ameixa fresca	1 unidade média de kiwi
1 unidade média de cajú		6 bagos médio de jaca
		1 unidade pequena de tangerina

HIGIENIZAÇÃO DE HORTALIÇAS E FRUTAS:

Para higienização adequada de hortaliças e frutas que irão ser consumidas cruas é preciso:

- **Passo 1:** Selecione, removendo folhas e/ou partes deterioradas;
- **Passo 2:** Lave em água corrente e filtrada as hortaliças e frutas uma a uma;
- **Passo 3:** Coloque de molho por 10 minutos em água clorada, na diluição de 1 colher de sopa para cada 1 litro de água. Atenção ao uso de produto adequado para este fim (ler o rótulo da embalagem);
- **Passo 4:** Enxague novamente em água corrente e filtrada. Prepare de acordo com sua preferência.

Molhos e Saladas

Molho de Tomate Caseiro

INGREDIENTES

- 2 unidades pequenas de tomate sem pele e sem semente
- 1 dente de alho picadinho
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 4 folhas de manjeriço
- Pimenta do reino a gosto
- ½ xícara de água filtrada

RENDIMENTO

- 2 xícaras

Prepare o molho: Bata os tomates e a água no liquidificador. Numa panela, frite o alho no azeite. Refogue por alguns minutos e junte os tomates liquidificados. Tempere com pimenta do reino e cozinhe por uns 10 minutos. Se preferir um molho mais homogêneo basta pulsar no próprio liquidificador. Por fim, acrescente as folhas de manjeriço.

	POR PORÇÃO
Calorias	94,44 Kcal
Proteínas	1,21 g
Lipídios	8,06 g
Glicídios	5,36 g
Fósforo	27,92 mg
Sódio	1,09 mg
Potássio	170,7 mg



Molho de Hortelã

INGREDIENTES

- 1 maço de hortelã
- ½ copo de vinagre
- ½ copo de água
- ½ copo de azeite
- 2 dentes de alho

RENDIMENTO

- 4 porções

Prepare o molho: Bata todos os ingredientes no liquidificador. Deixe na geladeira até o momento de servir. O molho acompanha saladas.

	POR PORÇÃO
Calorias	111,97 Kcal
Proteínas	0,3 g
Lipídios	12,05 g
Glicídios	1,53 g
Fósforo	6,77 mg
Sódio	2,27 mg
Potássio	49,41 mg



Salada Multicolor de Frango

INGREDIENTES

- 100 gramas de cenoura
- 100 gramas de beterraba
- 1 talo de salsão branco
- 4 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
- 100 gramas de filés de frango picados
- 50 gramas de vagens picados em cubos
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 unidade pequena de cebola em tiras
- Pimenta do reino branca (opcional)
- 1 unidade pequena de limão

RENDIMENTO

- 4 porções

Prepare a salada: Corte todos os legumes em tirinhas. Transfira todos para uma mesma tigela com água e cubra os legumes com bastante gelo (menos a vagem) 4 horas antes da refeição. Cozinhe os filés de frango temperados com limão e pimenta do reino em água até ficarem macios, deixe esfriar e desfie. Misture ao frango desfiado a vagem, a pimenta do reino branca, salsa e o azeite. Retire os legumes da água (devem estar crocantes).

Monte a salada: Coloque o frango com a vagem no meio do prato. Os legumes gelados bem misturados, rodeando tudo. Sirva com vinagre e azeite.

	POR PORÇÃO
Calorias	121,22 Kcal
Proteínas	9,21 g
Lipídios	6,97 g
Glicídios	5,74 g
Fósforo	85,68 mg
Sódio	27,53 mg
Potássio	259,3 mg



Salada Tropical

INGREDIENTES

- ½ unidade de abacaxi pequeno descascado e em cubos
- 100 gramas de batatas cozidas e picadas
- 100 gramas de peito de frango refogado picadinho
- 1 unidade de cenoura cozida e em cubinhos
- 1 maçã pequena com casca e em cubos
- 1 clara de ovo cozida e picada
- 1 cebola pequena picada e aferventada
- 1 colher (chá) de salsinha picada
- 1 unidade de talo de salsão ou aipo picado (opcional)
- 4 folhas de alface americana
- Limão a gosto
- 4 colheres (sopa) de maionese misturada com 2 colheres de limão

RENDIMENTO

- 4 porções

Prepare a salada: Misture a batata, o frango, a cenoura, o salsão, a cebola, a maçã, a salsa, o abacaxi, a clara cozida e a maionese. Tempere com a pimenta do reino. Sirva na folha de alface americana.

	POR PORÇÃO
Calorias	114,75 Kcal
Proteínas	9,92 g
Lipídios	3,16 g
Glicídios	12,29 g
Fósforo	82,3 mg
Sódio	83,07 mg
Potássio	250,01 mg



Salada Mediterrânea

INGREDIENTES

- 1 xícara de trigoilho
- 4 colheres (sopa) cheias de frango cozido picadinho
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 1 colher (chá) de cebolinha picada
- 1 colher (sopa) de pimentão verde picado
- 1 colher (sopa) de pimentão vermelho picado
- 1 colher (sopa) de pimentão amarelo picado
- 1 unidade pequena de maçã cortada em cubos com casca
- 4 colheres (sopa) de maionese light

RENDIMENTO

- 4 porções

Prepare a salada: Deixe o trigoilho de molho em água por 2 horas. Esprema bem o trigoilho, misture todos os ingredientes, enforme e leve à geladeira. Desenforme e sirva.

	POR PORÇÃO
Calorias	165,9 Kcal
Proteínas	9,98 g
Lipídios	3,33 g
Glicídios	25,95 g
Fósforo	132,09 mg
Sódio	59,5 mg
Potássio	247,55 mg



Panxanela

INGREDIENTES

- 2 unidades de pão francês envelhecido 2 a 3 dias sem cascas e cortados em cubos pequenos
- 2 colheres (sopa) de vinagre de vinho tinto
- 1 unidade pequena de tomate sem semente e em cubos
- ½ unidade de cebola roxa fatiada fina em meia lua
- ½ unidade de pepino japonês descascado e cortado em meia lua
- ½ maço de manjeriço
- 1 colher (sopa) de azeite
- Pimenta do reino a gosto (opcional)
- 1 talo de aipo em meia lua

RENDIMENTO

- 4 porções

Monte o prato: Doure o pão, no forno ou na frigideira com azeite. Misture com os outros ingredientes e tempere com azeite e pimenta do reino.

	POR PORÇÃO
Calorias	69,41 Kcal
Proteínas	1,66 g
Lipídios	2,44 g
Glicídios	10,67 g
Fósforo	35,95 mg
Sódio	93,9 mg
Potássio	67,45 mg



Entradas e Massas

Tortinha de Berinjela, Abobrinha e Ricota

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de abobrinha verde
- 1 unidade pequena de berinjela
- 100 gramas pasta de ricota com ervas
- 1 unidade pequena de tomate fresco maduro sem pele e sementes
- 1 maço de rúcula
- 1 colher de café de orégano
- 1 colher de café de manjeriço fresco em tirinhas
- Pimenta do reino a gosto (opcional)
- 1 colher (sopa) de salsa e cebolinha picadas

RENDIMENTO

- 4 porções

Prepare a tortinha: Lave as berinjelas e as abobrinhas e corte-as em rodelas de 1 cm, mantendo a casca. Grelhe os dois lados. Fatie o tomate fresco. Monte intercalando camadas de: berinjelas, pasta de ricota com ervas, tomate, manjeriço, abobrinha, pasta de ricota com ervas, abobrinha, tomate, salsa e cebolinha picada.

Leve ao forno até a ricota amolecer e sirva.

	POR PORÇÃO
Calorias	58,88 Kcal
Proteínas	4,82 g
Lipídios	2,29 g
Glicídios	5,81 g
Fósforo	75,99 mg
Sódio	162,96 mg
Potássio	324,22 mg



Lasanha de Verduras

INGREDIENTES

- 250 gramas de massa de lasanha pré cozida
- 100 gramas de berinjela descascada e cortada em cubos (medidas caseira)
- 100 gramas de abobrinha cortada em cubos e sem semente (medidas caseira)
- 1 maço pequeno de brócolis cozido e picado em tamanho médio
- 1 xícara de molho de tomate caseiro
- 200 gramas de ricota
- Manjeriço picado
- Salsinha picada
- Pimenta do reino (opcional)
- 2 colheres (sopa) de creme de leite light
- 2 dentes de alho
- 1 colher (café) nivelada de sal

RENDIMENTO

- 4 porções

Preparando os legumes: Cozinhe a abobrinha e a berinjela e reserve. Amacie o alho no azeite, junte o molho de tomate e as verduras, misture o creme de leite light, ricota, manjeriço, salsa e reserve.

Monte o prato: Monte intercalando massa, verduras e o creme de ricota, até acabar a massa. Na última camada de massa cubra com a mistura de ricota, creme de leite light e as ervas. Leve ao forno pré aquecido para gratinar.

	POR PORÇÃO
Calorias	232,23 Kcal
Proteínas	12,03 g
Lipídios	8,93 g
Glicídios	27,12 g
Fósforo	154,02 mg
Sódio	373,49 mg
Potássio	317,12 mg



Espaguete com Molho Cru Colorido

INGREDIENTES

- 280 gramas de espaguete cozido
- 2 unidades pequenas de tomate maduro sem pele e sem sementes picados
- 2 dentes de alho picados
- ½ copo de azeite
- 1 pitada de pimenta dedo de moça picada
- 2 colheres (sopa) de manjeriço fresco
- 1 pitada de orégano
- Salsa picada
- 1 pimentão pequeno amarelo sem semente e em cubos
- Pimenta do reino a gosto (opcional)
- 3 colheres (sopa) de pepino japonês com casca e em cubos
- Casca de 1 limão siciliano ralado
- 200 gramas de peito de frango cozido e em cubos
- 1 colher (café) nivelada de sal

RENDIMENTO

- 4 porções

Prepare o molho: Aqueça o alho no azeite até murchar. Depois de frio junte este azeite aos tomates, a pimenta, metade do manjeriço, pepino, pimentão, o orégano e o sal. Misture. Deixe o molho à temperatura ambiente por 30 minutos.

Monte o prato: Junte a massa cozida, ao molho, o restante do manjeriço, a salsa, a casca de limão e o frango. Sirva quente ou morno.

	POR PORÇÃO
Calorias	420,83 Kcal
Proteínas	20,36 g
Lipídios	27,24 g
Glicídios	23,95 g
Fósforo	172,49 mg
Sódio	116,49 mg
Potássio	355,12 mg



Conchas Recheadas

INGREDIENTES

- 280 gramas de massa tipo concha cozida
- 100 gramas de carne assada ou frango cozido e picado em cubos pequenos
- 100 gramas de ricota
- 2 colheres (sopa) de manjeriço picado
- Pimenta (opcional)
- ½ xícara de molho de tomate caseiro sem semente
- 1 colher (café) nivelada de sal

RENDIMENTO

- 4 porções

Prepare o molho: Misture a ricota, o manjeriço, a pimenta e o sal. Acrescente a carne ou o frango e parte da ricota.

Prepare a massa: Coloque as massas no prato de servir, recheie com a mistura de carne e ricota cubra tudo o molho de tomate. Polvilhe com o restante da ricota e leve ao forno para gratinar rapidamente.

	POR PORÇÃO
Calorias	213,44 Kcal
Proteínas	15,08 g
Lipídios	6,8 g
Glicídios	22,24 g
Fósforo	128,23 mg
Sódio	180,74 mg
Potássio	163,46 mg



Fusilli com Frango

INGREDIENTES

- 280 gramas de massa tipo parafuso (fusilli) cozido
- 200 gramas de peito de frango cortado em tiras e temperado com alho, cebola, limão e pimenta do reino (opcional)
- ½ unidade de cebola pequena batida
- ½ maço de brócolis cozidos e em pedaços médios
- 1 unidade de tomate pequeno sem pele
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (café) nivelada de sal

RENDIMENTO

- 4 porções

Prepare a massa: Cozinhe a massa em bastante água. Reserve.

Monte o prato: Tempere as tiras de filé de frango com limão e o sal. Frite rapidamente as tiras de filé de frango. Reserve. Numa frigideira grande coloque 4 colheres de azeite. Junte a cebola e deixe amaciar, junte depois o alho e o tomate em cubos. Por último, junte os filés de frango fritos e os brócolis picados. Mexa bem, misture a massa cozida e sirva.

Sugestão: Podemos substituir o frango por iscas de carne. Caso substitua, não use o limão para temperar.

	POR PORÇÃO
Calorias	264,31 Kcal
Proteínas	19,97 g
Lipídios	10,13 g
Glicídios	23,02 g
Fósforo	169,09 mg
Sódio	116,23 mg
Potássio	236,81 mg



Manicotti

INGREDIENTES

- 120 gramas de ricota
- 1 xícara de molho de tomate caseiro
- 1 clara de ovo
- 1 xícara de molho de tomate caseiro sem semente
- 1 colher (sopa) de ervas frescas picadas (alecrim, tomilho, sálvia, salsa e cebolinha)
- 1 colher (café) nivelada de sal
- 4 crepes
- Pimenta do reino a gosto (opcional)
- 2 colher de creme de leite light

Massa dos Crepes:

- ½ xícara de leite
- ½ xícara de água
- 2 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 150 gramas de farinha de trigo (medidas caseira)
- 1 gema
- ½ xícara de salsa

RENDIMENTO

- 4 porções

Prepare os crepes: Afervente, esprema bem e pique a salsa. Processe salsa, o leite, a gema, a manteiga e o sal. Acrescente os outros ingredientes e misture bem. Numa frigideira untada prepare os crepes, colocando um pouco de massa de cada vez, para que não fique muito grosso.

Prepare o recheio: Amasse a ricota com as ervas e o creme de leite light. Recheie os crepes. Coloque no refratário metade do molho de tomate. Coloque os crepes recheados, cubra com o restante do molho de tomate. Leve ao forno pré aquecido de 15 a 20 minutos e sirva.

	POR PORÇÃO
Calorias	443,21 Kcal
Proteínas	11,17 g
Lipídios	28,98 g
Glicídios	32,92 g
Fósforo	170,25 mg
Sódio	125,9 mg
Potássio	222,78 mg



Espaguete com Berinjela, Tomate e Pimentão Vermelho

INGREDIENTES

- 1 xícara de tomate sem semente
- 280 gramas de espaguete cozido
- 2 dentes de alho
- 1 unidade de berinjela pequena
- 1 unidade de cebola pequena picadinha
- ½ unidade de pimentão vermelho sem pele em tirinhas
- Folhas de manjeriço fresco e salsinha picada a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (café) nivelada de sal

RENDIMENTO

- 4 porções

Prepare o molho: Corte as berinjelas, sem descascar, em cubos médios. Frite no azeite e reserve. Refogue a cebola e o alho no azeite. Junte os pimentões, o molho de tomate e o sal. Deixe refogar um pouco. Junte a berinjela, o manjeriço, a salsinha e o espaguete. Misture bem e sirva imediatamente.

	POR PORÇÃO
Calorias	173,71 Kcal
Proteínas	4,46 g
Lípidios	6,57 g
Glicídios	24,75 g
Fósforo	61,54 mg
Sódio	98,56 mg
Potássio	176,07 mg



Aves, Carnes e Peixes

Frango com Ervas Aromáticas

INGREDIENTES

- 4 sobrecoxas médias de frango (50 gramas cada)
- 1 unidade de cebola pequena picada
- 1 dente de alho assado
- 1 unidade de tomate pequeno picado sem semente
- 1 maço de salsa picada
- 1 colher (chá) de sálvia picada
- 1 colher (chá) de alecrim picado
- Pimenta do reino a gosto (opcional)
- 2 colheres (sopa) de limão
- 2 colheres (sopa) de vinho branco seco (opcional)
- 1 xícara de água filtrada
- 1 colher (chá) salsa picada
- 1 colher (café) nivelada de sal

RENDIMENTO

- 4 porções

Prepare o frango: Tempere o frango de véspera com limão, alho, sal, pimenta do reino, sálvia e alecrim picados. Numa panela refogue o frango rapidamente no azeite. Junte a cebola e o alho e refogue mais um pouco. Acrescente o vinho branco. Junte o tomate, a salsa, a água e deixe cozinhar até o frango amaciar (se precisar junte mais água). Acerte o tempero e sirva.

	POR PORÇÃO
Calorias	101,66 Kcal
Proteínas	15,44 g
Lipídios	1,86 g
Glicídios	2,28 g
Fósforo	126,39 mg
Sódio	116,45 mg
Potássio	232,43 mg



Peito de Frango Recheado com Espinafre

INGREDIENTES

- 150 gramas de peito de frango
- 1 xícara de espinafre
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres (sopa) de vinho branco seco
- 4 colheres (sopa) de ricota
- ½ xícara de água
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 folhas de sálvia
- 1 ramo de alecrim
- 1 pitada de noz moscada
- 1 colher (chá) de salsa picada
- Pimenta do reino e limão a gosto
- 1 colher (café) nivelada de sal

RENDIMENTO

- 4 porções

Prepare o frango: Refogue a cebola e o alho numa colher (sopa) de azeite. Junte o espinafre e refogue sem adição de água, repique e tempere com pimenta do reino e noz moscada e misture a ricota. Tempere os peitos de frango com o limão, a pimenta do reino e o sal. Abra os peitos de frango e bata entre os plásticos para afinar. Cubra com a pasta de espinafre com ricota, enrole e amarre com barbante. Passe na farinha de trigo e retire o excesso. Doure na mistura de azeite, alecrim e sálvia. Retire o excesso de gordura e perfume com o vinho branco. Adicione a água, abaixe o fogo e deixe cozinhar aos poucos, rolando o frango até o caldo reduzir à metade. Retire o frango e junte a salsa ao molho. Acerte a textura e o tempero. Fatie o frango e sirva regado com o molho.

	POR PORÇÃO
Calorias	221,6 Kcal
Proteínas	15,76 g
Lipídios	12,14 g
Glicídios	11,66 g
Fósforo	159,31 mg
Sódio	166 mg
Potássio	223,21 mg



Ossobuco de Peru

INGREDIENTES

- 4 ossobucos (50 gramas cada) de peru (rodela de coxa de peru com 3 cm de espessura)
- 1 cebola pequena picada
- 1 unidade de cenoura pequena picada
- 1 talo de aipo picado (salsão)
- 1 xícara de molho de tomate caseiro
- 1 colher (chá) de salsa
- 1 colher (chá) de cebolinha
- 1 dente de alho picado
- Pimenta do reino branca a gosto (opcional)
- 2 colheres (sopa) de vinho branco seco
- 1 colher (café) nivelada de sal
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Água filtrada o suficiente

RENDIMENTO

- 4 porções

Prepare o prato: Tempere os ossobucos, após amarrados, com sal, alho e pimenta do reino. Deixe 30 minutos no tempero.

Frite no azeite quente e reserve. Refogue a cebola, o alho, o aipo e a cenoura até dourar e junte a carne. Acrescente o vinho branco e deixe evaporar. Junte o molho de tomate, a salsa e a cebolinha. Refogue um pouco.

Cubra com água e deixe cozinhar até amaciar. Retire os ossobucos e liquidifique o molho. Volte para a panela para engrossar. Sirva imediatamente.

	POR PORÇÃO
Calorias	181,32 Kcal
Proteínas	14,86 g
Lípidios	11 g
Glicídios	4,36 g
Fósforo	121,51 mg
Sódio	138,05 mg
Potássio	306,99 mg



Supremo de Frango com Manteiga de Ervas

INGREDIENTES

- 4 filés de frango (50 gramas cada)
- Suco de limão
- 1 dente de alho picadinho
- 1 colher (sopa) de vinho branco seco
- Pimenta do reino a gosto (opcional)
- 1 colher (café) nivelada de sal
- 1 colher (sopa) de óleo vegetal para grelhar

Manteiga de ervas:

- 3 colheres de manteiga sem sal misturadas com sálvia, salsa, cebolinha, alecrim, tomilho e manjerição picados

RENDIMENTO

- 4 porções

Prepare o frango: Tempere os filés de frango com alho, pimenta do reino (opcional), limão e o sal. Deixe no tempero por 5 minutos. Pincele óleo na frigideira anti-aderente e deixe aquecer. Enxugue os filés num guardanapo e ponha para grelhar. Vire de lado até ficar dourado. Deve ficar suculento. Deve-se tomar cuidado para não ficar seco.

Prepare o molho de ervas: Junte um pouco de vinho branco à frigideira, onde foram grelhados os filés de frango. Acrescente a manteiga de ervas. Sirva os filés regado com este molho.

	POR PORÇÃO
Calorias	168,65 Kcal
Proteínas	16,19 g
Lipídios	10,3 g
Glicídios	2,19 g
Fósforo	120,95 mg
Sódio	116,45 mg
Potássio	177,02 mg



Bife com Sálvia e Orégano

INGREDIENTES

- 4 bifés de miolo de alcatra (50 gramas cada)
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 1 dente de alho
- 1 pimenta dedo de moça pequena inteira
- 3 folhas de sálvia
- 1 pitada de orégano
- 2 colheres (sopa) de vinho branco seco
- Pimenta do reino a gosto
- 1 colher (café) nivelada de sal

RENDIMENTO

- 4 porções

Prepare os bifés: Tempere os filés com pimenta do reino e o sal. Frite na mistura de azeite com manteiga. Deixe fritar 1 a 2 minutos. Vire a carne 1 vez só. Coloque o dente de alho inteiro, a pimenta, a sálvia e o orégano. **Monte o prato:** Retire a carne coloque nos pratos. Junte o vinho branco, (se necessário um pouco de água) e deixe evaporar um pouco. Coloque sobre a carne e sirva.

	POR PORÇÃO
Calorias	203,1 Kcal
Proteínas	16,13 g
Lipídios	14,31 g
Glicídios	0,67 g
Fósforo	143,67 mg
Sódio	123,7 mg
Potássio	212,43 mg



Bolo de Carne com Legumes

INGREDIENTES

- 200 gramas de carne moída
- 1 cebola pequena ralada
- 1 colher de salsa
- 1 dente de alho amassado
- Pimenta a gosto (opcional)
- 2 ovos batidos
- 6 colheres (sopa) de abobrinha cozida em cubos
- 6 colheres de cenoura cozida em cubos
- ½ copo pequeno de molho de tomate caseiro sem semente com orégano
- ¼ de xícara de leite desnatado
- ¼ de xícara de água
- 1 pão francês amanhecido
- 1 colher (café) nivelada de sal

RENDIMENTO

- 4 porções

Prepare o bolo: Numa frigideira refogue a cebola e o alho, junte a abobrinha e as cenouras, misture e deixe esfriar. Passe o pão amanhecido na mistura de água e leite, até que fique amolecido, depois esprema e junte ao refogado de legumes. Junte a carne e o sal, misture tudo muito bem. Se precisar junte um pouco de farinha de rosca. Unte uma forma de bolo inglês (para fazer o pão de forma). Coloque a massa na forma e cubra com papel alumínio, deixe assar por 20 minutos. Retire o papel alumínio e deixe dourar por 10 minutos.

Para servir: Depois de assado, desenforme e regue com o molho de tomate com orégano.

	POR PORÇÃO
Calorias	223,73 Kcal
Proteínas	22,32 g
Lipídios	8,53 g
Glicídios	13,43 g
Fósforo	203,09 mg
Sódio	252,86 mg
Potássio	320,01 mg



Carne com Azeite de Ervas

INGREDIENTES

- 4 filés de contra-filé (50 gramas cada)
- 1 colher de sobremesa de alecrim fresco picado
- 1 pitada de pimenta do reino
- 1 colher de café de erva doce (opcional)
- 1 colher de café de raspas de limão siciliano
- 1 colher (café) nivelada de sal
- Triture tudo muito bem

Para o Azeite de Ervas:

- 1 xícara de azeite
- 1 dente de alho
- 1 colher (sopa) de ervas frescas picadas em fatias grossas (manjerição verde e roxo, tomilho, alecrim, sálvia e salsa branqueada)

Prepare o azeite de ervas: Aqueça o azeite com alho amassado (não pode passar de 45°C). Desligue o fogo e deixe amornar. Retire o alho e junte as ervas. Deixe em infusão pelo menos um dia.

Prepare a carne: Tempere o contra-filé com a pimenta do reino, as ervas e as raspas de limão. Deixe neste tempero por, pelo menos, 1 hora. Doure na frigideira anti-aderente, até o ponto desejado. Leve ao forno por aproximadamente por 20 minutos, para acabar o cozimento. Espere esfriar e sirva fatiado, regando com o azeite de ervas.

RENDIMENTO

- 4 porções

	POR PORÇÃO
Calorias	173,7 Kcal
Proteínas	18,16 g
Lipídios	10,44 g
Glicídios	1,08 g
Fósforo	124,78 mg
Sódio	126,85 mg
Potássio	222,9 mg



Lombo de Porco com Laranja

INGREDIENTES

- 200 gramas de lombo de porco desossado
- 1 colher de sobremesa de manteiga sem sal
- ½ xícara de suco de laranja
- 1 colher (chá) de cascas de laranja ralada
- 1 dente de alho amassado
- 1 pitada de orégano
- Pimenta do reino a gosto (opcional)
- 1 colher (sopa) de limão
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (café) nivelada de sal

RENDIMENTO

- 4 porções

Prepare a carne: Tempere o lombo de véspera com pimenta do reino, limão e sal. Cozinhe o lombo um pouco em panela tampada no azeite. À parte, derreta a manteiga e acrescente o alho. Refogue um pouco. Junte a casca de laranja, o suco de laranja e o orégano. Aqueça um pouco e tempere. Junte ao lombo e deixe cozinhar até amaciar e formar um molho um pouco mais grosso. Se precisar junte um pouco de água para ajudar amaciar o lombo. Sirva imediatamente.

	POR PORÇÃO
Calorias	139,18 Kcal
Proteínas	18,2 g
Lipídios	5,29 g
Glicídios	3,85 g
Fósforo	126,95 mg
Sódio	116,5 mg
Potássio	230,62 mg



Filé de Peroá em Crosta de Ervas Frescas

INGREDIENTES

- 4 filés de peroá (50 gramas cada)
- ½ colher (sopa) de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de vinho branco seco
- 1 colher (sopa) de folhas frescas picadas (alecrim, tomilho, manjeriço, salsa, hortelã e orégano)
- Farinha de rosca, o quanto baste, ou pão de forma processado
- Limão a gosto
- Pimenta do reino branca a gosto
- 1 colher (café) nivelada de sal

RENDIMENTO

- 4 porções

Prepare os filés: Tempere os filés de peroá com pimenta do reino branca, limão e o sal. Grelhe os filés numa frigideira anti-aderente untada com azeite. Reserve. Refogue, então, a cebola e o alho na mistura de azeite e manteiga. Perfume com vinho branco e deixe evaporar. Junte a farinha de rosca e forme uma farofinha. Acrescente as ervas frescas e tempere. Espere esfriar.

Monte o prato: Cubra os filés, só a parte de cima com a farinha fria e aperte com a mão só o lado de cima, e leve ao forno, pré-aquecido, para dourar.

	POR PORÇÃO
Calorias	199,23 Kcal
Proteínas	15,27 g
Lipídios	9,15 g
Glicídios	12,9 g
Fósforo	171,51 mg
Sódio	210,58 mg
Potássio	212,34 mg



Filé de Merluza com Molho de Tomates Frescos e Manjericão

INGREDIENTES

- 4 filés de merluza (50 gramas cada)
- 2 colheres (sopa) de vinho branco seco
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 xícara de molho de tomate caseiro
- 1 unidade de limão siciliano
- 1 colher de café de raspas de limão siciliano
- 1 colher (café) nivelada de sal
- Folhas de manjericão a gosto
- Pimenta do reino a gosto (opcional)

RENDIMENTO

- 4 porções

Prepare o peixe: Tempere os filés com pimenta do reino, limão e sal. Disponha, então, os filés temperados numa assadeira de vidro untada de azeite. Regue com vinho branco, azeite e salpique as raspas de limão. Cubra os filés com papel alumínio e os leve ao forno, por 12 minutos. A variação de tempo dependerá da espessura dos filés. Por fim, coloque o molho de tomate fresco, salpique folhas de manjericão e regue com azeite.

	POR PORÇÃO
Calorias	146,68 Kcal
Proteínas	13,76 g
Lipídios	8,49 g
Glicídios	2,6 g
Fósforo	147,68mg
Sódio	157,66 mg
Potássio	255,21 mg



Peixe Envelopado com Aromas do Mediterrâneo

INGREDIENTES

- 4 filés de peixe (50 gramas cada)
- 1 unidade de tomate pequeno sem semente em cubinhos
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de vinho branco seco
- ½ limão siciliano
- Folhas de manjeriço, tomilho e salsa frescas a gosto
- Pimenta do reino a gosto (opcional)
- 1 colher (café) nivelada de sal

RENDIMENTO

- 4 porções

Prepare o peixe: Coloque os filés de peixe temperados com limão e pimenta do reino em pedaços de papel alumínio untados de azeite. Cubra com os cubinho de tomates e as ervas frescas. Regue com o vinho branco e com o azeite. Distribua raspas de limão siciliano sobre os filés. Dobre as pontas do papel fazendo um envelope e feche bem. Asse em forno pré-aquecido por 15 minutos.

Para servir: Abra o papel alumínio na hora de servir. Pode ser acompanhado de arroz branco.

	POR PORÇÃO
Calorias	104,7 Kcal
Proteínas	13,15 g
Lípidios	4,39 g
Glicídios	1,61 g
Fósforo	109,86 mg
Sódio	155,11 mg
Potássio	189,88 mg



Peixe com Legumes Crocantes

INGREDIENTES

- 4 filés de peixe (50 gramas cada)
- ½ abobrinha verde (sem miolo) em cubinhos e aferventada
- ½ cenoura em cubinhos cozidas ao dente
- 4 colheres (sopa) de vagens cozidas ao dente e em cubos
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher de manjeriço picado
- Pimenta do reino a gosto (opcional)
- Limão a gosto
- ½ xícara de azeite misturada com cebolinha verde e coentro picado
- 1 colher (café) nivelada de sal

RENDIMENTO

- 4 porções

Prepare o peixe: Refogue a cebola e o alho no azeite até murchar. Junte os legumes e aqueça em fogo alto. Adicione o manjeriço e a pimenta do reino. À parte, grelhe os filés de peixe temperados com a pimenta do reino, o limão e o sal.

Monte o prato: Coloque os legumes no centro do prato, cubra com o peixe grelhado e regue com azeite misturado com coentro e cebolinha verde picada.

	POR PORÇÃO
Calorias	391,35 Kcal
Proteínas	15,37 g
Lipídios	34,65 g
Glicídios	5,7 g
Fósforo	179,95 mg
Sódio	160,38 mg
Potássio	329,61 mg



Tilápia ao Salmoriglio

INGREDIENTES

- 4 filés de tilápia (50 gramas cada)
- 1 unidade de abobrinha cortada em rodellas e grelhadas
- 1 unidade pequena de tomate sem semente e sem pele
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de limão
- 1 colher (café) nivelada de sal
- Manjeriço fresco a gosto
- Pimenta do reino a gosto (opcional)
- Orégano a gosto

Prepare o peixe: Corte os tomates sem sementes em 4 como se fossem pétalas e deixe marinarem no orégano, 2 colheres (sopa) de azeite e manjeriço fresco, por 15 minutos. Numa frigideira anti-aderente, grelhe os filés de tilápia temperados com sal e limão, em fogo médio. Vire os filés só para aquecer do outro lado.

Monte o prato: Intercale as pétalas de tomates marinados com rodellas de abobrinhas grelhadas. Coloque o filé de tilápia por cima, e leve ao forno para aquecer (o prato é morno). Retire do forno, regue com o molho salmoriglio. Sirva imediatamente.

Salmoriglio:

- 1 colher de sobremesa de suco de limão
- ½ xícara de azeite
- 1 pitada de orégano
- ½ colher de sobremesa de tomilho fresco
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1 colher (sopa) de água quente
- Pimenta a gosto (opcional)
- 1 colher de café de raspas de limão

RENDIMENTO

- 4 porções

	POR PORÇÃO
Calorias	407,03 Kcal
Proteínas	13,91 g
Lipídios	38,59 g
Glicídios	2,21 g
Fósforo	148,2 mg
Sódio	157,62 mg
Potássio	275,96 mg



Sobremesas

Mousse de Manga

INGREDIENTES

- 1 unidade de 250 gramas de polpa de manga
- 7 colheres (sopa) de açúcar
- 1 lata de creme de leite light
- 2 unidades de claras de ovos
- 3 folhas de gelatina em pó sem sabor
- 3 colheres (sopa) de água morna

RENDIMENTO

- 15 porções

Prepare a mousse: Hidrate a gelatina em 3 colheres (sopa) de água morna até dissolver. Bata o restante dos ingredientes no liquidificador e misture a gelatina. Distribua em taças e coloque para gelar.

	POR PORÇÃO
Calorias	130,8 Kcal
Proteínas	2,02 g
Lipídios	0,05 g
Glicídios	23,02 g
Fósforo	33,66 mg
Sódio	63,01 mg
Potássio	53,11 mg



Muffin de Laranja com Calda de Laranja

INGREDIENTES

Para o bolo:

- 6 claras de ovos
- 7 colheres (sopa) de açúcar
- 14 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 3 colheres (sopa) de fubá
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 15 colheres (sopa) de manteiga sem sal
- 1 colher (sopa) de manteiga sem sal e farinha de trigo para untar a forma

Para a calda:

- 14 colheres (sopa) de açúcar
- 500 ml de suco de laranja
- Raspas de laranja

RENDIMENTO

- 20 porções

Prepare o bolo: Ligue o forno a temperatura média. Bata as claras de ovos na batedeira até obter picos firmes. Sem parar de bater, acrescente o açúcar aos poucos e bata por 2 minutos, ou até obter um merengue firme. Junte a farinha de trigo peneirada com o fubá e a essência de baunilha. Misture delicadamente até obter uma massa homogênea, adicione a manteiga sem sal em temperatura ambiente. Unte com manteiga a forma e enfarinhe. Despeje a massa e leve ao forno por 8 minutos ou até quando enfiar um palito ele saia limpo. Retire e desenforme morno.

Prepare a calda: Misture em uma panela o açúcar com o suco de laranja. Leve ao forno, sem mexer por 2 minutos ou até obter uma calda fina. Sirva.

	POR PORÇÃO
Calorias	368,17 Kcal
Proteínas	3,39 g
Lipídios	21,85 g
Glicídios	41,33 g
Fósforo	31,12 mg
Sódio	17,69 mg
Potássio	92,84 mg



Pavê de Maçã

INGREDIENTES

Para o pavê:

- 16 colheres (sopa) de maçã picada sem casca
- 2 pacotes de biscoito de maisena (100 gramas cada)
- ½ lata de creme de leite
- 100 ml de água fervida
- 6 colheres (sopa) de açúcar

Para a calda de maçã:

- 6 colheres (sopa) de açúcar
- 2 unidades de maçã
- 3 colheres (sopa) de manteiga sem sal

RENDIMENTO

- 10 porções

Prepare o pavê: Leve ao fogo as 16 colheres (sopa) de maçã e o açúcar até formar um creme espesso. Acrescente 100 ml do creme de leite e reserve. Dilua o restante do creme de leite com a água, e passe os biscoitos de maisena. Monte camadas alterando o biscoito com o creme de maçã.

Prepare a calda de maçã: Junte as maçãs, o açúcar e a manteiga sem sal em uma frigideira, leve ao fogo rapidamente. Espere esfriar e coloque em cima do pavê de maçã pronto. Sirva.

	POR PORÇÃO
Calorias	370,55 Kcal
Proteínas	4,19 g
Lipídios	4,83 g
Glicídios	73,6 g
Fósforo	90,6 mg
Sódio	146,8 mg
Potássio	146,46 mg



Pudim de Claras com Calda de Abacaxi

INGREDIENTES

Para o pudim:

- 12 claras de ovos
- 1 unidade de limão
- 9 colheres (sopa) de açúcar

Para a calda de caramelo:

- 1 xícara de água quente
- 10 colheres (sopa) de açúcar

Para a calda de abacaxi:

- 2 unidades de abacaxi
- 6 colheres (sopa) de açúcar
- 1 xícara de água

RENDIMENTO

- 20 porções

Prepare a calda de caramelo: Em uma panela larga e com cabo coloque o açúcar e leve ao fogo médio. Mexa a panela em movimentos circulares sobre o fogo até derreter o açúcar. Adicione a água quente aos poucos e mantenha no fogo até formar um caramelo que se desprenda do fundo da panela. Deixe esfriar.

Prepare o pudim: Bata as claras em neve. Acrescente o açúcar devagar até obter um merengue. Coloque o suco de limão. Coloque a calda de caramelo, e após coloque a massa pronta.

Prepare a calda de abacaxi: Cortar o abacaxi em cubos, colocar o açúcar e uma xícara de água. Deixe em fogo baixo e retire quando formar uma calda um pouco grossa.

Monte o prato: Após o pudim pronto, desenforme-o e acrescente por cima a calda de abacaxi e sirva.

	POR PORÇÃO
Calorias	127,13 Kcal
Proteínas	3,23 g
Lipídios	0,11 g
Glicídios	30 g
Fósforo	14,63 mg
Sódio	32,58 mg
Potássio	118,35 mg



Pudim de Pão

INGREDIENTES

- ½ litro de leite desnatado
- ½ litro de água filtrada
- 3 claras de ovos
- 2 ovos inteiros
- 4 unidades de pão francês sem casca
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha
- ½ litro de água filtrada

RENDIMENTO

- 10 porções

Prepare o pudim: Bata tudo no liquidificador e leve ao forno em banho maria a 130°C em forma caramelizada. Sirva.

	POR PORÇÃO
Calorias	79,25 Kcal
Proteínas	3,63 g
Lipídios	1,23 g
Glicídios	13,4 g
Fósforo	55,85 mg
Sódio	89,77 mg
Potássio	84,79 mg



Torta de Frutas

INGREDIENTES

Para a torta:

- 3 claras de ovos
- 2 ovos inteiros
- 400 gramas de farinha de trigo
- 1 xícara de água filtrada
- 1 xícara de leite desnatado momo
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó

Para o creme:

- 12 colheres (sopa) de creme de leite light
- 200 gramas de abacaxi cortado em cubos
- 100 gramas de pêra cortada em cubos
- 200 gramas de maçã cortada em cubos
- 100 gramas de morangos cortado em cubos

RENDIMENTO

- 10 porções

Prepare o creme: Ferva as frutas em uma panela com bastante água por aproximadamente 10 minutos. Retire as frutas com a ajuda de uma escumadeira e leve-as ao forno até que sequem um pouco. Acrescente o creme de leite light e reserve.

Prepare a massa: Misture os ingredientes até obter uma massa homogênea. Deixe descansar por 30 minutos. Forre o fundo como se fosse uma massa de quiche. Pré asse essa massa em temperatura média, dando uma leve dourada. Deixe esfriar e recheie. Leve para gelar e depois sirva.

	POR PORÇÃO
Calorias	247,19 Kcal
Proteínas	6,46 g
Lipídios	6,09 g
Glicídios	40,23 g
Fósforo	213,76 mg
Sódio	24,68 mg
Potássio	204,46 mg



