

PREPARAÇÕES CULINÁRIAS PARA NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS

Alimentação saudável e adequada para pessoas com fibrose cística

Organizadoras:

Daniele Aparecida de Oliveira, Emilce-
Correia Barbon e Rubia Daniela Thieme

Apoio:



Universidade
POSITIVO



Unidos pela Vida

Instituto Brasileiro de Atenção
à Fibrose Cística

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Biblioteca da Universidade Positivo - Curitiba - PR

P927

Preparações culinárias para necessidades alimentares especiais :
alimentação saudável e adequada para pessoas com fibrose
cística [recurso eletrônico] / organizadoras: Daniele Aparecida de
Oliveira, Emilce Correia Barbon, Rubia Daniela Thieme ;
colaboradores: Amanda Kawassaki de Oliveira ... [et al.]. –
Curitiba, 2021.
44 p. : il. color.

Sistema requerido: Adobe Acrobat Reader.

Modo de acesso: <[http://www.https://biblioteca.unicid.edu.br/
pergamumweb/vinculos/00004d/00004d35.pdf](http://www.https://biblioteca.unicid.edu.br/pergamumweb/vinculos/00004d/00004d35.pdf)>.

Título da página da Web (acesso em 13 dez. 2021).

ISBN: 978-65-89487-01-2

1. Nutrição. 2. Saúde - Aspectos nutricionais. 3. Culinária.
4. Fibrose cística. I. Oliveira, Daniele Aparecida de. II. Barbon,
Emilce Correia. III. Thieme, Rubia Daniela. IV. Oliveira, Amanda
Kawassaki de. V. Título.

CDU 613.24

ORGANIZADORAS

Daniele Aparecida de Oliveira

Nutricionista graduada na Universidade Positivo. Nutricionista Clínica no Complexo Hospitalar do Trabalhador.

Emilce Correia Barbon

Nutricionista graduada nas Faculdades Integradas Espírita. Nutricionista Coordenadora do Serviço de Nutrição Clínica do Complexo Hospitalar do Trabalhador.

Rubia Daniela Thieme

Nutricionista graduada na Universidade Federal do Paraná (UFPR). Possui especialização em Terapia Nutricional com Treinamento em Serviço e em Saúde do Adulto e do Idoso (Residência Multiprofissional em Atenção Hospitalar), ambas no Hospital de Clínicas da Universidade Federal do Paraná (HC-UFPR). Mestre em Segurança Alimentar e Nutricional pelo Programa de Pós-graduação em Segurança Alimentar e Nutricional da UFPR. Doutoranda do Programa de Pós-graduação em Políticas Públicas da UFPR. Professora no Curso de Nutrição na Universidade Positivo. Coordenadora do Curso de Pós-graduação em Nutrição Clínica e Terapia Nutricional com Treinamento em Serviço na Universidade Positivo.

COLABORADORES

Amanda Kawassaki De Oliveira

Estudante do Curso de Graduação em Jornalismo da Universidade Positivo. Colaborou com a realização dos registros fotográficos.

Eliana Moré Maia

Laboratorista Técnica do Laboratório de Gastronomia da Universidade Positivo. Colaborou com apoio e suporte para a elaboração das preparações culinárias.

Kamila Vintureli

Jornalista, Gestora de Comunicação do Unidos pela Vida - Instituto Brasileiro de Atenção à Fibrose Cística. Colaborou para elaboração da obra.

Marta Almeida

Laboratorista Técnica do Laboratório de Gastronomia da Universidade Positivo. Colaborou com apoio e suporte para a elaboração das preparações culinárias.

Verônica Stasiak Bednarczuk de Oliveira

Diretora executiva do Unidos pela Vida - Instituto Brasileiro de Atenção à Fibrose Cística. Colaborou orientando os alunos do curso de Gastronomia, na execução do projeto e para elaboração da obra.

Elisa Tisserant de Castro

Tradutora e formada em Letras que realizou a revisão ortográfica do material.

Ana Paula Mira

Docente do Curso de Graduação em Jornalismo da Universidade Positivo. Colaborou com a orientação para a realização dos registros fotográficos.

Gabriela M. Corrêa

Laboratorista Técnica do Laboratório de Gastronomia da Universidade Positivo. Colaborou com apoio e suporte para a elaboração das preparações culinárias.

Lucas Teixeira

Chef de cozinha, formado na Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUCPR) no curso de Gastronomia. Colaborou com as execuções e finalizações das preparações culinárias.

Priscila Dabaghi Barbosa

Coordenadora do Curso de Nutrição da Universidade Positivo. Colaborou com a execução do projeto.

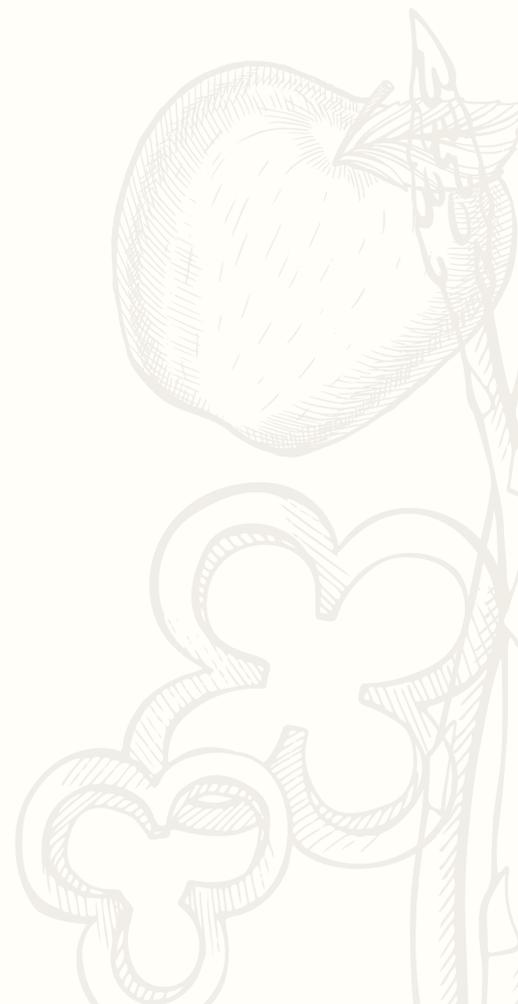
Unidos pela Vida

Instituto Brasileiro de Atenção à Fibrose Cística: Organização social que apoiou a execução do projeto, elaboração da obra, patrocínio para revisão gramatical, patrocínio para diagramação do material e divulgação nacional da obra.



DEDICATÓRIA

Dedicamos a obra às pessoas com fibrose cística, bem como a seus familiares e aos profissionais da saúde, sobretudo nutricionistas, que atuam dando atenção à saúde e ao cuidado nutricional das pessoas com fibrose cística.

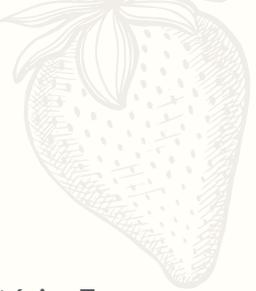




AGRADECIMENTOS

Agradecemos à Universidade Positivo, instituição de ensino que nos permitiu a construção desse material por meio de incentivo e apoio, garantindo e fornecendo a estrutura, os insumos e os equipamentos necessários para execução da obra.

Agradecemos, também, ao Unidos pela Vida - Instituto Brasileiro de Atenção à Fibrose Cística, que nos deu a oportunidade de aprofundar nossos conhecimentos em relação à realidade das pessoas com fibrose cística e nos motivou a seguir com a elaboração desse material.



APRESENTAÇÃO

O término e a publicação dessa obra ocorrem quatro anos após o começo de sua história. Em 2017, deu-se início a um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) sob orientação da professora Rubia Daniela Thieme e co-orientação da nutricionista Emilce Cristina Correia Barbon, ambas organizadoras da presente obra. O objeto de estudo do referido TCC foram preparações culinárias para pessoas com fibrose cística. A ideia do projeto foi concebida após contato com o Unidos pela Vida - Instituto Brasileiro de Atenção à Fibrose Cística, organização social sem fins lucrativos que tem como missão fortalecer e desenvolver o ecossistema da fibrose cística no Brasil.

Assim, o objetivo do então TCC foi desenvolver receitas hipercalóricas, hiperproteicas e hiperlipídicas que pudessem colaborar com a obtenção das necessidades energéticas e nutricionais diárias desses indivíduos. As duas estudantes do curso de Nutrição da Universidade Positivo, sendo uma delas organizadora da presente obra, Daniele Aparecida de Oliveira, finalizaram o TCC apresentando três preparações culinárias.

Motivadas pela intenção de colaborar ainda mais com o cuidado nutricional das pessoas com fibrose cística, novas parcerias foram firmadas com profissionais e estudantes de diferentes áreas, como dos Cursos de Gastronomia e de Jornalismo da Universidade Positivo. Contando com os novos parceiros, foi possível desenvolver 16 receitas de preparações culinárias, as quais são apresentadas nesse material, juntamente à sua respectiva ficha técnica de preparação e composição nutricional. Essas preparações foram planejadas para serem consumidas nos lanches e nas refeições principais e priorizam como ingredientes os alimentos *in natura* e minimamente processados. Esperamos que a presente obra possa colaborar com o cuidado nutricional das pessoas com fibrose cística.

SOBRE O UNIDOS PELA VIDA - INSTITUTO BRASILEIRO DE ATENÇÃO À FIBROSE CÍSTICA

Fundado em 2011, com sede em Curitiba, o Unidos pela Vida – Instituto Brasileiro de Atenção à Fibrose Cística tem como missão fortalecer e desenvolver o ecossistema da fibrose cística por meio de ações que impactem a melhora da qualidade de vida dos pacientes, familiares e demais envolvidos.

Para tanto, o Instituto desenvolve nacionalmente projetos ligados à Comunicação, Suporte, Educação, Pesquisa, Incentivo à Atividade Física, Desenvolvimento Organizacional, Políticas Públicas, entre outros.

Em 2021 foi reconhecido, pelo 4º ano consecutivo, como uma das 100 Melhores ONGs do Brasil e pelo 2º ano consecutivo como uma das 10 Melhores ONGs de Pequeno Porte do Brasil. Em 2018 e 2019 recebeu o prêmio de Melhor ONG de Pequeno Porte do país. Além disso, foi eleito como Melhor Prática do 3º Setor do Paraná pelo Instituto GRPCOM em 2019.

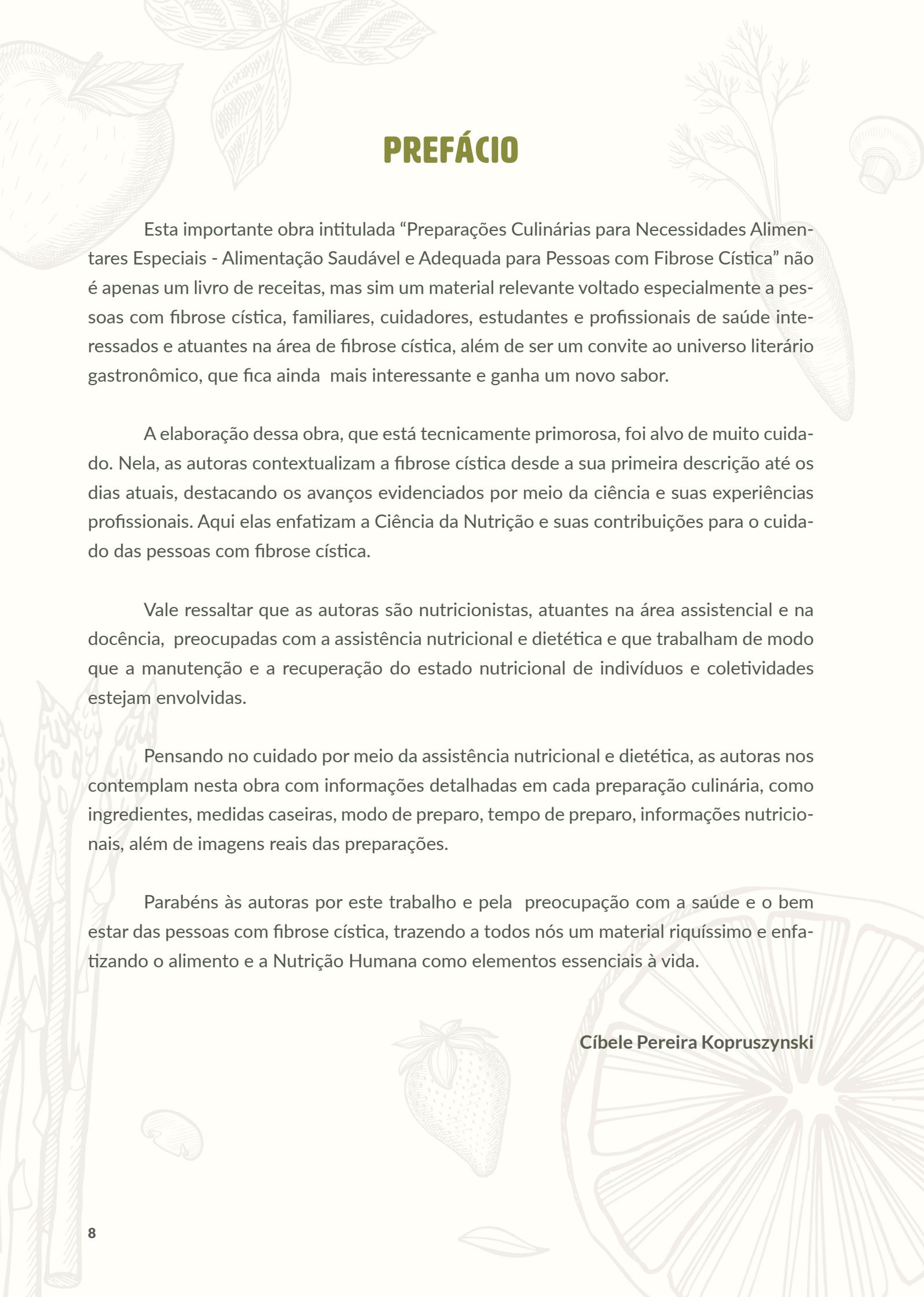
Conheça mais sobre o trabalho do Instituto e sobre a FC acessando os links abaixo:

 @unidospelavida  @institutounidospelavida  @unidospelavida

 @institutounidospelavidafibrosecistica  Instituto Unidos pela Vida

 www.unidospelavida.org.br





PREFÁCIO

Esta importante obra intitulada “Preparações Culinárias para Necessidades Alimentares Especiais - Alimentação Saudável e Adequada para Pessoas com Fibrose Cística” não é apenas um livro de receitas, mas sim um material relevante voltado especialmente a pessoas com fibrose cística, familiares, cuidadores, estudantes e profissionais de saúde interessados e atuantes na área de fibrose cística, além de ser um convite ao universo literário gastronômico, que fica ainda mais interessante e ganha um novo sabor.

A elaboração dessa obra, que está tecnicamente primorosa, foi alvo de muito cuidado. Nela, as autoras contextualizam a fibrose cística desde a sua primeira descrição até os dias atuais, destacando os avanços evidenciados por meio da ciência e suas experiências profissionais. Aqui elas enfatizam a Ciência da Nutrição e suas contribuições para o cuidado das pessoas com fibrose cística.

Vale ressaltar que as autoras são nutricionistas, atuantes na área assistencial e na docência, preocupadas com a assistência nutricional e dietética e que trabalham de modo que a manutenção e a recuperação do estado nutricional de indivíduos e coletividades estejam envolvidas.

Pensando no cuidado por meio da assistência nutricional e dietética, as autoras nos contemplam nesta obra com informações detalhadas em cada preparação culinária, como ingredientes, medidas caseiras, modo de preparo, tempo de preparo, informações nutricionais, além de imagens reais das preparações.

Parabéns às autoras por este trabalho e pela preocupação com a saúde e o bem estar das pessoas com fibrose cística, trazendo a todos nós um material riquíssimo e enfatizando o alimento e a Nutrição Humana como elementos essenciais à vida.

Cíbele Pereira Kopruszynski

SUMÁRIO

Introdução	09
Preparações culinárias doces	
<i>Cookie</i> de Amendoim	15
Bolo Integral de Laranja	16
Bolo de Chocolate com Farinha de Amendoim	18
<i>Brownie</i> de Abacate com Chocolate	20
Bolachinha de Amêndoas	22
Banana <i>Bread</i>	24
Sorvete de Abacate com Calda de Chocolate e Mel	26
<i>Cheesecake</i> de Morango	28
Creme de Abacate	31
Trufas de Abacate e Chocolate	32
Preparações culinárias salgadas	
Empanada Integral de Frango	34
Escondidinho de Aipim com Ragú de Músculo Bovino	36
Nhoque de Abacate com Molho de Frango	38
Panqueca de Espinafre	40
Farofa de Banana	42
Quibe Assado	43
Referências	45

INTRODUÇÃO

A fibrose cística (FC) ou Mucoviscidose é uma doença genética autossômica recessiva descrita pela primeira vez em 1938. Contudo, somente em 1989, o gene responsável pela doença foi identificado. Devido aos fatores genéticos, algumas populações são mais afetadas, sendo que a doença ocorre com maior frequência em descendentes de caucasianos. No Brasil, estima-se um caso de FC a cada 1.600 crianças de herança genética europeia e um caso para cada 14.000 crianças de herança genética africana, destacando-se, portanto, a importância da etnia na incidência da doença (BELL, *et. al.*, 2019). A incidência da FC entre os brasileiros é diferente dependendo da região do país, sendo, em média, de 1:7.576 nascidos vivos. Mas, em todo território nacional, é realizado rastreamento da FC segundo o recomendado no Programa Nacional de Triagem Neonatal, implementado em 2001 (RASKIN, *et. al.*, 2008; BRASIL, 2016; ATHANAZIO, *et. al.*, 2017).

Ao nascimento, algumas crianças com FC não apresentam nenhum sinal ou sintoma da doença. Por isso, é importante a realização do Teste do Pezinho (como é conhecida a triagem neonatal no Brasil). O exame genético pode ser realizado a fim de melhorar o prognóstico por meio de utilização de tratamento específico. A identificação de risco e o diagnóstico da FC são realizados por meio da dosagem do tripsinogênio imunorreativo no sangue e o Teste do Suor (exame confirmatório de casos suspeitos). A perda de sal nas secreções corporais, como o suor, ocorre devido a alterações em uma proteína transmembrana (BRASIL, 2016; ATHANAZIO, *et. al.*, 2017).

Essa proteína regula a condutância transmembrana de cloro e é codificada pelo gene CFTR (*cystic fibrosis transmembrane conductance regulator* - regulador de condutância transmembrana de fibrose cística). As mutações no gene CFTR ocasionam disfunção de glândulas, como as sudoríparas. Mais de 2000 variações na CFTR já foram descritas, o que acarreta diferentes manifestações da FC quanto ao número de órgãos envolvidos e gravidade da doença (BELL, *et. al.*, 2019).

Na sua forma típica, a doença apresenta três características: alterações eletrolíticas do suor, doença pulmonar obstrutiva crônica e insuficiência pancreática exócrina com má absorção intestinal de nutrientes (DALLALANA, 2002). É essencial avaliar a função pulmonar e as secreções respiratórias para o acompanhamento da infecção bacteriana crônica das vias aéreas, bem como identificar infecções oportunistas a fim de tratar as infecções respiratórias em tempo oportuno. Nesse sentido, parte do tratamento da FC consiste em uso de antibióticos, fluidificação das secreções pulmonares e fisioterapia respiratória (FREIRE, 2008; BRASIL, 2016; ATHANAZIO, *et. al.*, 2017).

Além disso, faz-se necessário o cuidado em nutrição (suporte dietético), pois o declínio da função pulmonar está associado ao estado nutricional inadequado (BRASIL, 2016; ALTMAN, *et. al.*, 2019). A má absorção de nutrientes pode estar relacionada à presença de muco espessado no trato intestinal, à alteração da microbiota e à insuficiência pancreática exócrina, pois as secreções espessas causam obstrução dos ductos pancreáticos, reduzindo o fornecimento de enzimas digestivas para o intestino, contribuindo para a desnutrição. A terapia de reposição de enzimas pancreáticas é uma alternativa terapêutica que, em conjunto com a terapia nutricional adequada, pode favorecer a manutenção ou a recuperação do estado nutricional (FREIRE, 2008; BRASIL, 2016; TURCK, 2016; ATHANAZIO, *et. al.*, 2017; BELL, *et al.*, 2019; ALTMAN, *et. al.*, 2019).

Porém, a desnutrição é um dos mais difíceis desafios a serem enfrentados no tratamento das pessoas com FC, sobretudo pela dificuldade de consumir alimentos e preparações culinárias em quantidade suficiente para suprir as necessidades energéticas aumentadas. O consumo alimentar reduzido pode levar ao balanço energético negativo, com conseqüente perda de massa magra, depressão da função imunológica e crescimento inadequado, bem como piora do prognóstico respiratório, da qualidade de vida e de sobrevivência. Ainda, há maior risco de deficiências de vitaminas e minerais, principalmente devido à má absorção intestinal (TAYLOR, 2002; DALLALANA, 2002; MARTÍNEZ-COSTA, *et. al.*, 2005; ALTMAN, *et. al.*, 2019; BELL, *et. al.*, 2019).

Portanto, recomenda-se que o suporte dietético seja baseado na ingestão de dieta hipercalórica, hiperproteica e hiperlipídica. A suplementação vitamínica (vitaminas A, D, E, K, ou seja, as vitaminas lipossolúveis) também é recomendada. Já a necessidade de utilização de suplementos de cálcio, ferro e zinco deve ser avaliada individualmente, bem como o aumento do consumo de sal, a fim de ofertar sódio em quantidade adequada. A análise deve ser feita para cada paciente (BRASIL, 2016; ATHANAZIO, *et. al.*, 2017; ALTMAN, *et. al.*, 2019; BELL, *et. al.*, 2019).

De acordo com os critérios da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), são consideradas preparações culinárias com alta densidade energética aquelas com valor superior a 1,2 Kcal/mL ou 1,2 Kcal/g; preparações hiperproteicas, aquelas com quantidade de proteínas igual ou superior a 20% do valor energético total e preparações hiperlipídicas, aquelas com quantidade de lipídeos superior a 35% do valor energético total (BRASIL, 2015).

Contudo, a recomendação dietética baseada em alto valor energético e de lipídios tem levantado questões sobre os perfis nutricionais dessa dieta e potenciais impactos a

longo prazo na saúde (ALTMAN, *et. al.*, 2019). Estudos internacionais que avaliaram o consumo alimentar de crianças com FC verificaram alta ingestão de açúcar, (por exemplo, bebidas açucaradas), alimentos processados e gorduras saturadas, bem como alimentos com alta densidade de energia e pobres em nutrientes. Além disso, verificou-se baixo consumo de alimentos ricos em nutrientes, como peixe, legumes, frutas e nozes (SUTHERLAND, *et. al.*, 2018; CALVO-LERMA, *et. al.*, 2019).

No Brasil, o Guia Alimentar para a População Brasileira recomenda que pessoas com idade superior a dois anos prefiram alimentos in natura ou minimamente processados a alimentos ultraprocessados. No Guia, há o esclarecimento de que as recomendações podem ser úteis às pessoas que apresentam doenças específicas e que, neste caso, é imprescindível que nutricionistas adaptem as recomendações do material a essas condições (BRASIL, 2014).

Nesse sentido, o consumo de preparações culinárias com alta densidade de energia, proteínas e lipídios, a fim de proporcionar o alcance das necessidades energéticas e nutricionais seguindo as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, é um desafio para as pessoas com FC. Portanto, o presente material pretende apresentar preparações culinárias salgadas e doces hipercalóricas, hiperproteicas e/ou hiperlipídicas para facilitar o suprimento das necessidades energéticas e nutricionais de indivíduos com FC.

O material pretende, também, servir de apoio para os profissionais da saúde que atuam no cuidado de pessoas com FC, sobretudo, nutricionistas responsáveis pela prescrição dietética.

Para a realização desta obra, foram selecionadas preparações culinárias convencionais e realizadas adaptações para torná-las hipercalóricas, hiperproteicas e/ou hiperlipídicas. As adaptações das preparações foram realizadas, preferencialmente, com alimentos *in natura* e minimamente processados, seguindo orientações do Guia Alimentar da População Brasileira, que recomenda o uso desses alimentos para atingir uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar social e ambientalmente sustentável (BRASIL, 2014).



As adaptações nas preparações culinárias foram desenvolvidas no Laboratório de Gastronomia da Universidade Positivo em Curitiba (PR). Foram utilizados os equipamentos e utensílios disponíveis no laboratório para considerar as medidas caseiras. Os equipamentos e utensílios utilizados nas preparações foram:

Batedeira, com batedor tipo globo

Utilizada para massas leves aeradas, claras em neve e chantilly.

Mixer

Utilizado como batedor ou triturador portátil.

Balança digital

Não profissional com capacidade máxima de 10 (dez) kg e capacidade mínima de 1 (um) grama.

Pincéis

Utilizados para untar assadeiras ou formas, passar gema de ovos sobre as preparações. Preferencialmente, foram utilizados pincéis com cerdas de silicone para facilitar a higienização e não soltar cerdas.

Xícaras medida

Utilizada como medida caseira nas preparações, principalmente quando algumas receitas pedem medidas fracionadas, como por exemplo $\frac{1}{4}$ xícara.

Equivalência para líquidos:

1 xícara → 250mL

$\frac{1}{2}$ xícara → 125mL

$\frac{3}{4}$ xícara → 180mL

$\frac{1}{4}$ xícara → 60mL



Zester

Utensílio utilizado para ralar ou obter tiras finas de casca de frutas.

Liquidificador

Utilizado para triturar, bater massas leves e emulsionar algumas preparações.

Forno convencional elétrico ou a gás.

Batedor de arame manual ou fouet

Utilizado para bater ou homogeneizar pequenas quantidades de alimentos.

Rolo de polietileno

Utilizado para abrir ou esticar massas.

Espátula de silicone ou pão duro

Utilizado para misturar e raspar. Preferencialmente, foram usadas espátulas de fácil higienização e que não soltem pedaços.

Colher medida

utilizada como medida caseira nas preparações, com o objetivo de padronização.

Equivalência para líquidos

1 colher de sopa → 15mL

1 colher sobremesa → 10mL

1 colher de chá → 5mL

1 colher de café → 2,5mL

Ralador

Utilizado para ralar alimentos mais duros, como chocolate e coco.



Peneiras

Utilizadas com a finalidade de coar, peneirar para separar ou aerar.

Assadeiras ou formas

Com formatos variados, em diversos materiais (silicone, alumínio comum).

Bowls ou tigelas

Utilizadas para misturar ou armazenar os ingredientes durante o preparo.

Faca de corte

Utilizada para cortar, fatiar, picar.



Cortadores de metal ou plástico

Utilizados para cortar massa de biscoito e bolos, no formato desejado.

Panelas de alumínio, inox, ferro, cobre, vidro com ou sem revestimento antiaderente: utilizadas para cocção.

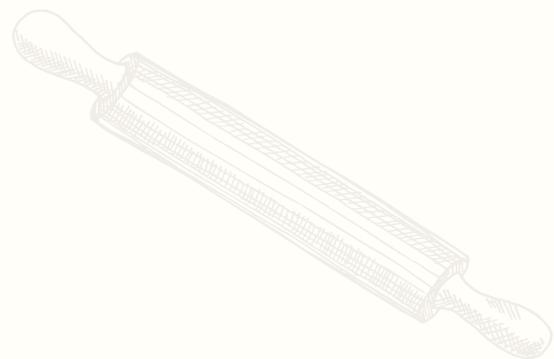
Tábua de corte em plástico, polietileno, bambu ou vidro

Utilizada para cortar ou picar os alimentos.

Escumadeira

Concha rasa com furos, utilizada para retirar espuma ou sólidos de preparações.

Para cada uma das preparações culinárias adaptadas, foram elaboradas fichas técnicas das preparações contendo: ingredientes, quantidades em medidas caseiras e em gramas (g) ou mililitros (mL), modo de preparo, tempo de preparo, número de porções (rendimento) e informações da composição nutricional (energia, carboidratos, proteína e lipídios). Para o cálculo da composição nutricional apresentada nas informações nutricionais das preparações considerando o tamanho da porção, foi utilizada a Tabela Brasileira de Composição dos Alimentos – TACO – e a Tabela de Composição de Alimentos: Suporte para a decisão nutricional (PHILIPPI, 2002; UNICAMP, 2011). O tamanho das porções foi definido de acordo com a Pirâmide de Alimentos (PHILIPPI, 2003; 2015).



PREPARAÇÕES CULINÁRIAS DOÇES





COOKIE DE AMENDOIM

Ingredientes

- 5 xícaras de chá niveladas (500g) de amendoim cru com pele
- 2 unidades médias (90g) de ovo de galinha
- ½ xícara de chá (80g) de açúcar demerara
- 1 colher de sobremesa nivelada (5g) de fermento químico em pó
- qsp manteiga (para untar a forma)

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 180°C.

No copo do mixer, coloque o amendoim, o açúcar e os ovos. Triture até formar uma massa homogênea. Coloque a mistura num recipiente, tipo *bowl* ou tigela, adicione o fermento e mexa até incorporar bem. Unte uma forma retangular (aproximadamente 35cm), modele a massa em forma de bolinhas de aproximadamente 30g. Distribua na forma deixando espaço de 3cm entre elas. Leve ao forno por aproximadamente 10 minutos ou até que as bordas estejam levemente douradas.

Tempo de preparo: 15 minutos

Tempo de forno: 10 minutos

Esse tempo pode variar dependendo do modelo e tipo de forno utilizado.

Rendimento por porção: 28 unidades (30g)

Informações Nutricionais

Porção 30g

Energia (Kcal)	121,3
Carboidratos (g)	6,87
Proteínas (g)	5,01
Lípídeos (g)	9,13



BOLO INTEGRAL DE LARANJA

Ingredientes

Massa

- 1 laranja Bahia média – somente o suco (60mL)
- 6 colheres de sopa cheias (60g) açúcar demerara
- 1 xícara de chá cheia (250mL) leite de vaca integral
- 3 unidades médias (135g) ovo de galinha
- ½ xícara de chá (60g) farinha de trigo branca
- 1 xícara de chá nivelada (150g) farinha de trigo integral
- ½ xícara de chá (60g) manteiga sem sal
- 1 colher sopa (15g) óleo vegetal de coco
- 15 unidades (30g) amêndoas com pele e ligeiramente picadas
- 1 colher sopa nivelada (20g) fermento químico em pó
- qsp manteiga (para untar a forma)

Tempo de preparo: 20 minutos

Tempo de forno: 30 minutos

Esse tempo pode variar dependendo do modelo e tipo de forno utilizado.

Rendimento por porção: 12 unidades (50g)

Informações Nutricionais

Porção 50g

Energia (Kcal)	249,74
Carboidratos (g)	38,30
Proteínas (g)	5,74
Lipídeos (g)	8,46

Cobertura

- 3 laranjas Bahia médias (520g)
- 3 colheres sopa niveladas (30g) açúcar demerara
- 1 xícara de chá cheia (250mL) água

Modo de preparo

Massa

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Em um recipiente, tipo *bowl* ou tigela, peneire todos os ingredientes secos, exceto o fermento em pó, e reserve.

Em outro recipiente, tipo *bowl* ou tigela, misture os ingredientes líquidos, batendo bem.

Na sequência, adicione os ingredientes líquidos nos secos e com um fouet incorpore a massa delicadamente, sem bater muito.

Por último, acrescente o fermento e as amêndoas e misture.

Unte a forma (para bolo inglês ou para pão), despeje a massa e leve ao forno por aproximadamente 30 minutos ou até dourar.

Retire de forno e espere esfriar para desenformar.

Cobertura

Descasque as laranjas retirando toda parte branca, corte-as em gomos e retire as sementes.

Leve ao fogo médio, em uma panela, os gomos, o açúcar e a água até que a mistura levante fervura e dissolva por completo o açúcar.

Cubra o bolo com a mistura pronta.



BOLO DE CHOCOLATE COM FARINHA DE AMENDOIM

Ingredientes

- 3 colheres sopa (45g) óleo de milho ou de girassol
- ½ xícara de chá (80g) açúcar demerara
- 3 unidades médias (135g) ovo de galinha
- 1 xícara de chá nivelada (120g) farinha de amendoim*
- 1 xícara de chá nivelada (90g) farinha de aveia
- ½ xícara de chá (50g) chocolate em pó 50%
- 1 colher de sopa nivelada (20g) fermento químico em pó
- 1 xícara de chá cheia (250mL) leite de vaca integral
- qsp manteiga (para untar a forma)

* Para farinha de amendoim:
No liquidificador bata o amendoim sem pele, sem sal e torrado, até formar uma farinha.

Tempo de preparo: 25 minutos

Tempo de forno: 30 minutos

Esse tempo pode variar dependendo do modelo e tipo de forno utilizado.

Rendimento por porção: 18 unidades (35g)

Informações Nutricionais

Porção 35g

Energia (Kcal)	110,2
Carboidratos (g)	12,58
Proteínas (g)	4,35
Lipídeos (g)	5,02

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Em um recipiente, tipo *bowl* ou tigela, peneire as farinhas e o fermento e reserve.

No liquidificador, bata, por aproximadamente 3 minutos, os ovos, o açúcar, o leite e o óleo.

Transfira essa mistura para o bowl das farinhas e com um *fouet* incorpore a massa delicadamente.

Unte a forma (para bolo inglês ou para pão), despeje a massa e leve ao forno por aproximadamente 30 minutos ou até dourar.



BROWNIE DE ABACATE E CHOCOLATE

Ingredientes

Massa

- 1 xícara de chá nivelada (90g) chocolate em pó 50%
- ½ unidade média (110g) abacate maduro, sem casca e sem caroço
- 1 colher sopa (15g) óleo vegetal de coco
- ⅓ xícara de chá (50g) farinha de trigo integral
- ½ xícara de chá (150g) mel
- 1 xícara de chá nivelada (120g) farinha de amêndoas
- 18 unidades (50g) castanha do Brasil sem casca (Castanha do Pará), picadas
- 1 colher de sobremesa nivelada (5g) fermento químico em pó
- 1 xícara de chá cheia (250mL) leite de vaca integral
- 1 unidade média (45g) ovo de galinha
- qsp manteiga (para untar a forma)

Tempo de preparo: 45 minutos

Tempo de forno: 30 minutos

Esse tempo pode variar dependendo do modelo e tipo de forno utilizado.

Rendimento por porção: 12 unidades (50g)

Informações Nutricionais

Porção 50g

Energia (Kcal)	224,37
Carboidratos (g)	36,56
Proteínas (g)	4,89
Lipídeos (g)	6,72

Calda

- 1 xícara de chá (300mL)
- 1/2 xícara de chá (45g) chocolate em pó 50%
- 11 xícara de cafezinho (45mL) leite de vaca integral

Modo de preparo

Massa

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Em um recipiente, tipo *bowl* ou tigela, peneire todos os ingredientes secos e reserve.

Em outro recipiente, tipo *bowl* ou tigela, misture os ingredientes líquidos.

Com o mixer misture os ingredientes líquidos aos secos até obter uma massa homogênea.

Misture as castanhas picadas.

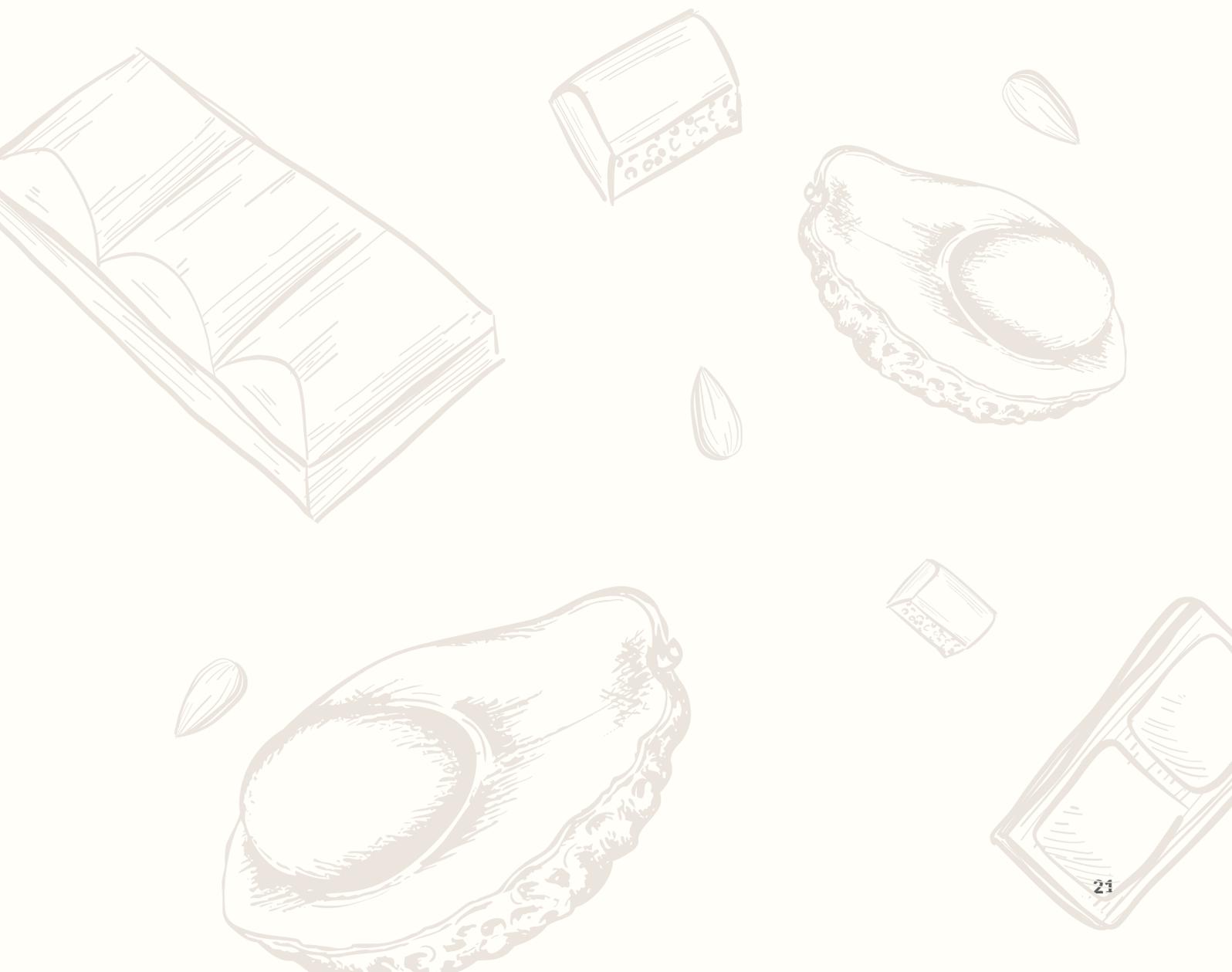
Unte uma forma retangular (aproximadamente 25cm), despeje a massa e leve ao forno por aproximadamente 30 minutos.

Retire do forno e espere esfriar para desenformar.

Calda

Em uma panela misture todos os ingredientes e leve ao fogo médio por aproximadamente 5 minutos, até dissolver totalmente os grânulos de açúcar.

Cubra o *brownie* com a calda ainda quente.





BOLACHINHA DE AMÊNDOAS

Ingredientes

- ½ xícara de chá (60g) farinha de trigo branca
- 2 xícaras de chá niveladas (240g) farinha de amêndoas
- 1 unidade média (45g) ovo de galinha
- ½ xícara de chá (100g) melado de cana
- 1 colher de chá (15g) mix especiarias (cravo em pó, canela em pó, cardamomo em pó)
- 1 colher de sopa nivelada (20g) fermento químico em pó
- ½ xícara de chá (100g) manteiga sem sal, em temperatura ambiente (tipo pomada)
- qsp manteiga (para untar a forma)

Modo de preparo

Em um recipiente, tipo *bowl* ou tigela, misture a manteiga ao açúcar, as especiarias, ovo, o melado e a farinha de amêndoas até os ingredientes estarem incorporados.

Em outro recipiente, tipo *bowl* ou tigela, peneire a farinha de trigo.

Incorpore a farinha de trigo à massa, aos poucos, até formar uma massa lisa.

Faça uma bola com a massa, enrole em plástico filme e deixe descansar na geladeira por aproximadamente 1 hora.

Tempo de preparo: 1 hora e 30 minutos

Tempo de forno: 15 minutos

Esse tempo pode variar dependendo do modelo e tipo de forno utilizado.

Rendimento por porção: 40 unidades (20g)

Informações Nutricionais

Porção 20g

Energia (Kcal)	_____	120,34
Carboidratos (g)	_____	20,68
Proteínas (g)	_____	1,86
Lípídeos (g)	_____	3,36

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Unte uma forma retangular (aproximadamente 35 cm).

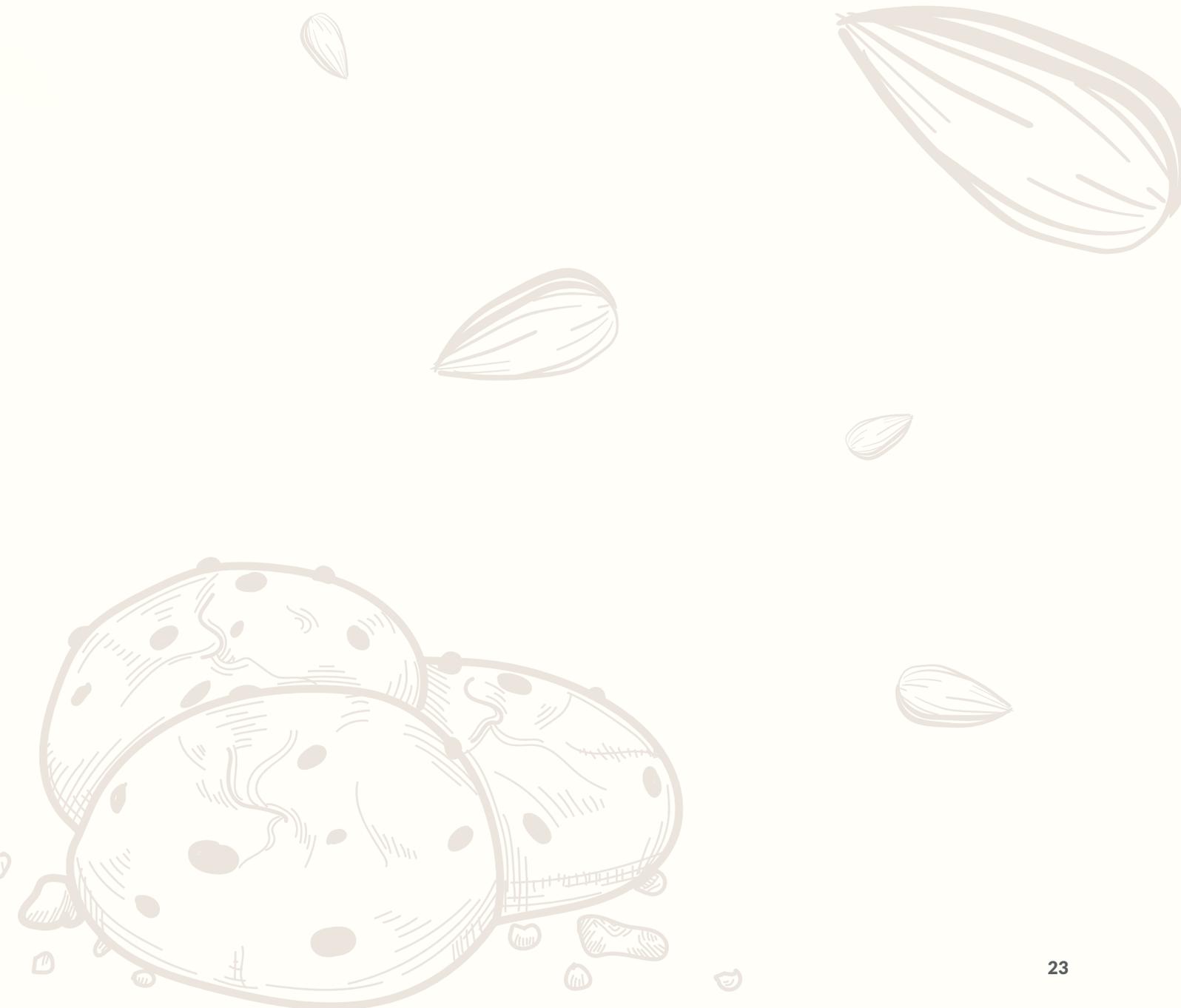
Abra a massa com rolo, em superfície enfarinhada, com espessura de aproximadamente 1 cm.

Corte com o cortador de biscoito no formato desejado.

Coloque as bolachinhas na forma deixando espaço entre elas.

Leve ao forno e asse por aproximadamente 15 minutos ou até as bordas ficarem douradas.

Retire do forno e espere esfriar para desenformar.





BANANA BREAD

Ingredientes

- 4 unidades médias (344g) banana caturra ou banana nanica
- ½ xícara de chá (100g) manteiga sem sal
- 1 unidade média (45g) ovo de galinha
- 1 colher sobremesa nivelada (5g) bicarbonato de sódio
- 1 colher sobremesa nivelada (5g) fermento químico em pó
- 1 colher café nivelada (5g) sal
- 1 xícara de chá nivelada (150g) açúcar mascavo)
- 15 unidades (30g) amêndoas sem pele
- qsp manteiga (para untar a forma)

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 180°C.
Em banho-maria, derreta a manteiga e reserve.
Pique as amêndoas e reserve.
Em um recipiente, tipo *bowl* ou tigela, amasse com o garfo as bananas e misture com a manteiga derretida.

Tempo de preparo: 1 hora e 15 minutos

Tempo de forno: 55 minutos

Esse tempo pode variar dependendo do modelo e tipo de forno utilizado.

Rendimento por porção: 14 unidades (50g)

Informações Nutricionais

Porção 50g

Energia (Kcal)	139,12
Carboidratos (g)	16,52
Proteínas (g)	2,10
Lipídeos (g)	7,71

Na sequência adicione o açúcar, o ovo, o bicarbonato de sódio, as amêndoas picadas e o fermento e misture.

Por último, incorpore a farinha de trigo aos poucos até obter uma massa homogênea. Unte uma forma (para bolo inglês ou para pão) e despeje a massa e leve ao forno por aproximadamente 55 minutos ou até dourar. Retire do forno e espere esfriar para desenformar.



SORVETE DE ABACATE COM CALDA DE CHOCOLATE E MEL

Ingredientes

Massa do sorvete

- 1 unidade média (220g) abacate sem casca e sem caroço
- 2 colheres de sopa (30mL) suco de limão Taiti
- ½ xícara de chá (125mL) iogurte natural integral
- ½ xícara de chá (125mL) leite de vaca integral
- 1 colher sopa nivelada (15g) óleo de coco
- 10 unidades médias (30g) castanha do Brasil (castanha do Pará) sem casca, picadas
- 2 colheres de sopa niveladas (30g) açúcar mascavo

Calda de chocolate

- 1 colher sopa (18g) mel
- ½ xícara de chá (30g) chocolate em pó 50%
- 10 unidades médias (30g) castanha do Brasil (castanha do Pará) sem casca

Tempo de preparo: 3 horas e 20 minutos

Tempo de freezer: 3 horas

Rendimento por porção: 7 porções (61g)

Informações Nutricionais

Porção 61g

Energia (Kcal)	101,50
Carboidratos (g)	9,73
Proteínas (g)	1,88
Lipídeos (g)	6,72

Modo de preparo

Sorvete

No copo do *mixer* adicione o abacate, o iogurte, o leite, o óleo de coco, o açúcar, o suco de limão e as castanhas. Bata os ingredientes com o *mixer* até obter uma massa lisa.

Em um recipiente, tipo *bowl* ou tigela, despeje a massa e leve ao *freezer* por aproximadamente 3 horas.

Calda

Em uma panela, misture o leite, o chocolate e o mel e leve ao fogo médio por aproximadamente 3 minutos ou até que todos os ingredientes estejam incorporados. Espere esfriar.

Montagem

Retire o sorvete do *freezer*, modele em formato de bola, coloque em taças, sirva com a cobertura e finalize com as castanhas.





CHEESECAKE DE MORANGO

Ingredientes

Massa

- 2 xícaras de chá niveladas (300g) farinha de trigo integral
- 1 xícara de chá nivelada (120g) farinha de amêndoas
- 3 colheres de sopa niveladas (30g) açúcar demerara
- ½ xícara de chá (100g) manteiga sem sal gelada e picada
- 1 unidade média (45g) ovo de galinha

Creme

- 1 unidade (250g) iogurte natural integral
- 3 colheres de sopa (150g) nata
- ½ xícara de chá (150g) creme de leite UHT
- ½ xícara de chá (80g) açúcar demerara
- 4 colheres de sopa (60mL) suco de limão Taiti
- 1 unidade média (300g) ricota fresca
- 1 sachê (60g) gelatina em pó sem sabor incolor
- 4 colheres de sopa de água fria
- 1 colher de sopa (15g) raspas da casca de limão

Tempo de preparo: 2 horas e 30 minutos

Tempo de freezer: 2 horas

Rendimento por porção: 20 porções (40g)

Informações Nutricionais

Porção 40g

Energia (Kcal)	145,53
Carboidratos (g)	19,53
Proteínas (g)	6,27
Lipídeos (g)	7,31

Cobertura

- 8 unidades médias (200g) morangos maduros
- ½ xícara de chá (80g) açúcar demerara
- ½ xícara de chá (125mL) água



Modo de preparo

Massa

Em um recipiente, tipo *bowl* ou tigela, adicione a farinha de trigo, a farinha de amêndoas, o açúcar e a manteiga gelada, misture com a ponta dos dedos até formar uma farofa grossa. Adicione o ovo e misture delicadamente até formar uma bola de massa.

Enrole a massa em plástico filme e deixe descansar na geladeira por aproximadamente 15 minutos.

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Abra a massa utilizando o rolo, em superfície enfarinhada, até que esteja com espessura de, aproximadamente, 1 centímetro.

Forre o fundo e as laterais da forma redonda de fundo removível (de aproximadamente 15 centímetros de diâmetro).

Leve ao forno por aproximadamente 15 minutos ou até as bordas ficarem douradas.

Retire do forno e deixe esfriar.

Creme

Hidrate a gelatina na água, conforme as instruções da embalagem e reserve.

Em um recipiente, tipo *bowl* ou tigela, amasse a ricota com o garfo e reserve.

Em uma batedeira, misture, em velocidade média, o iogurte, a ricota amassada, a nata e o açúcar até obter um creme liso e fofo.

Adicione o creme de leite, o suco de limão, as raspas de limão e a gelatina. Bata até incorporar.

Despeje o creme sobre a massa já assada e leve à geladeira por aproximadamente 2 horas ou até firmar o creme.

Cobertura

Em uma panela, misture os morangos picados grosseiramente, a água e o açúcar. Cozinhe em fogo médio por aproximadamente 10 minutos.

Com o *mixer*, bata a mistura até que fique homogênea.

Volte ao fogo médio por mais 15 minutos.

Deixe esfriar. Leve à geladeira por 30 minutos.

Montagem

Desenforme o *Cheesecake*, e cubra com a calda gelada.





CREME DE ABACATE

Ingredientes

- 1 unidade média (220g) abacate sem casca e sem caroço
- ½ xícara de chá (125mL) leite de vaca integral
- 2 colheres de sopa niveladas (30g) amêndoas em lascas
- 3 colheres de sopa niveladas (30g) açúcar demerara

Tempo de preparo: 1 hora

Tempo de freezer: 45 minutos

Rendimento por porção: 2 porções (200g)

Informações Nutricionais

Porção 200g

Energia (Kcal)	250,22
Carboidratos (g)	31,11
Proteínas (g)	3,57
Lipídeos (g)	13,03

Modo de preparo

Em um recipiente, tipo *bowl* ou tigela, amasse o abacate com o garfo e leve para ao *freezer* por aproximadamente 45 minutos.

No copo do *mixer*, adicione o abacate, o leite e o açúcar, bata até obter uma mistura homogênea. Coloque em taças e decore com as amêndoas.



TRUFAS DE ABACATE E CHOCOLATE

Ingredientes

- 1 unidade pequena (145g) abacate sem casca e sem caroço
- ½ xícara de chá (30g) chocolate em pó 50%
- 1 unidade (200g) chocolate 50% em barra
- ½ xícara de chá (150g) mel
- 10 unidades médias (30g) castanha do Brasil (castanha do Pará) sem casca e trituradas

Modo de preparo

Em um recipiente, tipo *bowl* ou tigela, amasse o abacate com o garfo e reserve.

Derreta o chocolate em barra em banho-maria.

Misture o chocolate derretido ao abacate.

Incorpore a essa massa o mel e o chocolate em pó até obter uma textura homogênea.

Leve à geladeira por aproximadamente 1 hora e 30 minutos.

Retire da geladeira, modele em formato de bolinhas de 20g (aproximadamente) e empane nas castanhas trituradas.

Tempo de preparo: 2 horas

Tempo de geladeira: 1 hora e 30 minutos

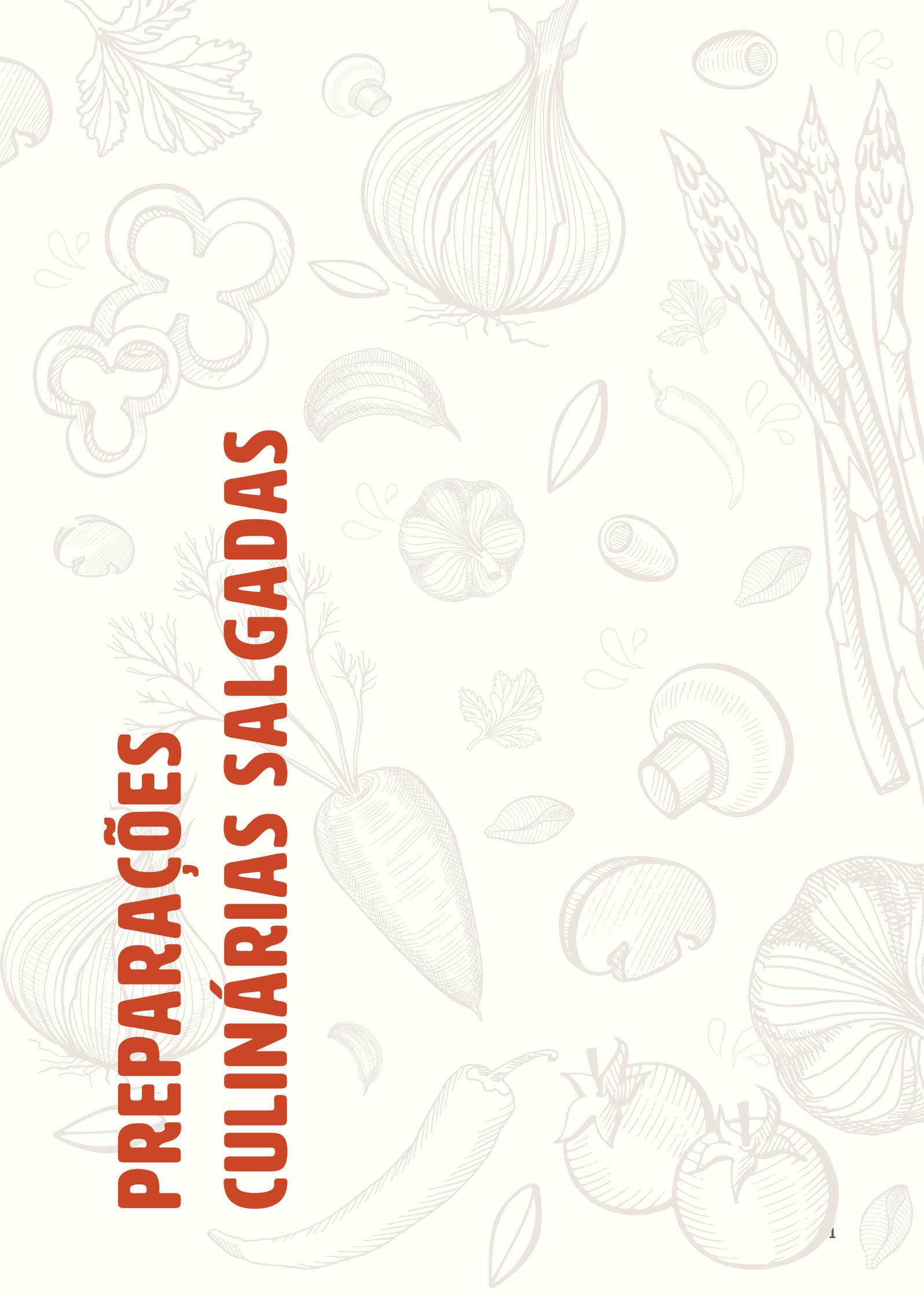
Rendimento por porção: 19 unidades (20g)

Informações Nutricionais

Porção 20g

Energia (Kcal)	_____	51,81
Carboidratos (g)	_____	9,25
Proteínas (g)	_____	0,67
Lipídeos (g)	_____	1,64

PREPARAÇÕES CULINÁRIAS SALGADAS





EMPANADA INTEGRAL DE FRANGO

Ingredientes

Massa

- ½ xícara de chá (60g) farinha de trigo
- 2 xícaras de chá niveladas (300g) farinha de trigo integral
- 1 xícara de cafezinho cheia (45mL) azeite de oliva extra virgem
- 1 xícara de cafezinho cheia (45mL) água morna

Recheio

- 4 xícaras de chá cheias (1000mL) água
- 1 unidade média (265g) peito de frango sem pele e sem osso
- 1 colher de sopa (15g) azeite de oliva extra virgem
- 1 unidade média (100g) cebola
- 1 unidade média (4g) dente de alho
- 10 folhas pequenas (17g) espinafre
- 1 colher café nivelada (5g) sal
- 1 pote médio (200g) creme de ricota

Tempo de preparo: 2 horas e 30 minutos

Tempo de geladeira: 30 minutos

Tempo de forno: 20 minutos

Rendimento por porção: 6 unidades (100g)

Informações Nutricionais

Porção 100g

Energia (Kcal)	367,74
Carboidratos (g)	41,09
Proteínas (g)	19,13
Lipídeos (g)	13,76

Montagem

- 1 unidade média (45g) ovo de galinha
- 16 unidades médias (200g) tomate cereja

Modo de preparo

Massa

Em um recipiente, tipo *bowl* ou tigela, peneire as farinhas. Faça um buraco no meio e adicione o azeite de oliva, a água morna e misture até obter uma massa lisa.

Forme uma bola, cubra com plástico filme e deixe descansar por aproximadamente 15 minutos.

Recheio

Cozinhe o peito de frango na água com o sal.

Deixe esfriar e desfie. Reserve.

Em uma panela, refogue em fogo médio o azeite de oliva com o alho picado e a cebola picada. Acrescente o espinafre previamente lavado e escorrido e o frango desfiado.

Retire do fogo e misture o creme de ricota, aguarde esfriar.

Montagem

Divida a massa em bolinhas de aproximadamente 100g.

Abra cada bolinha, com o auxílio de um rolo, no formato de disco com espessura de aproximadamente 3mm à 5mm (massa fina).

Distribua, em cada disco, uma colher de sopa cheia de recheio e um tomate cereja cortado ao meio.

Pincele clara de ovo nas bordas. Dobre cada disco ao meio, formando uma meia lua.

Com a ponta dos dedos, indicador e polegar, aperte a borda da massa com pequenos “beliscos” para formar ondas.

Coloque cada meia lua em uma forma retangular (aproximadamente 35cm) e leve à geladeira por aproximadamente 30 minutos.

Pré-aqueça o forno a 200°C.

Pincele uma gema de ovo em cada meia lua e leve para assar por aproximadamente 20 minutos ou até que as bordas fiquem douradas.





ESCONDIDINHO DE AIPIM COM RAGU DE MÚSCULO BOVINO

Ingredientes

Purê

- 3 unidades médias (250g) aipim sem casca
- 4 xícaras de chá cheias (1000mL) água
- 1 xícara de chá (250mL) leite de vaca integral
- ½ xícara de chá (100g) manteiga sem sal
- 1 colher de café nivelada (5g) sal

Ragu

- 13 cubos médios (1000g) músculo bovino sem osso e sem gorduras
- 3 xícaras de chá cheias (750mL) de água
- 1 unidade média (100g) cebola
- 2 colheres de sopa (30g) azeite de oliva extra virgem
- 1 unidade média (130g) alho-poró
- 2 unidades médias (150g) tomate maduro
- 2 colheres de sopa niveladas (4g) salsinha
- 2 colheres de café niveladas (10g) sal

• pimenta do reino a gosto

Tempo de preparo: 2 horas

Tempo de forno: 20 minutos

Rendimento por porção: 7 porções (130g)

Informações Nutricionais

Porção 130g

Energia (Kcal)	363,05
Carboidratos (g)	15,27
Proteínas (g)	30,39
Lipídeos (g)	19,88

Montagem

- 1 xícara de chá nivelada (80g) queijo parmesão ralado grosso

Modo de preparo

Purê

Corte o aipim em cubos médios. Coloque numa panela, cubra com a água e cozinhe por 30 minutos ou até ficar bem macio.

Escorra a água, reserve.

Em um recipiente, tipo *bowl* ou tigela, coloque o aipim e amasse com o garfo ou utilize um espremedor até formar um creme liso. Enquanto ainda estiverem quentes.

Coloque o creme em uma panela e adicione o leite, a manteiga e o sal. Leve ao fogo médio, mexendo sempre, até incorporar todos os ingredientes. Reserve.

Ragu

Em uma panela de pressão refogue o azeite de oliva, a cebola e o alho até dourar.

Acrescente os pedaços de músculo e refogue até dourar.

Adicione os tomates picados sem semente, a água até cobrir o músculo, o sal, a pimenta e a salsinha. Tampe a panela e mantenha em fogo baixo.

Deixe cozinhar por 45 minutos (após pegar pressão).

Desligue o fogo, espere toda pressão sair antes de abrir a panela.

Mexa o músculo até desfiar. Reserve.

Montagem

Pré-aqueça o forno a 200°C.

Espalhe todo ragu no fundo da assadeira, tipo refratária.

Com auxílio de uma colher coloque o purê aos poucos cobrindo todo o ragu.

Alise a superfície, salpique o queijo ralado e leve ao forno por aproximadamente 15 minutos ao até dourar.



NHOQUE DE ABACATE COM MOLHO DE FRANGO

Tempo de preparo: 1 horas

Tempo de forno: 10 minutos

Rendimento por porção: 16 porções (105g)

Ingredientes

Massa

- 1 unidade média (220g) abacate sem casca e sem caroço
- ½ xícara de chá (60g) farinha de trigo branca
- ½ xícara de chá (75g) farinha de trigo integral
- 2 unidades médias (265g) batata Asterix
- 1 unidade média (45g) ovo de galinha
- 2 colheres de café niveladas (10g) sal
- 2 xícaras de chá cheias (500mL) água (para cozimento da batata)

Molho

- 1 xícara de chá + ¼ xícara de chá (310mL) leite de vaca integral
- 3 unidades médias (12g) dente de alho
- ½ unidade média (50g) cebola
- 1 colher de café nivelada (5g) sal
- 2 colheres de sopa niveladas (30g) manteiga sem sal
- ¼ xícara de chá (30g) farinha de trigo branca
- 1 colher sopa (15g) azeite de oliva extra virgem
- 1 unidade grande (265g) peito de frango sem osso e sem pele
- 3 xícaras de chá cheias (750mL) água (para cozimento do frango)

Informações Nutricionais

Porção 105g

Energia (Kcal)	126,12
Carboidratos (g)	12,02
Proteínas (g)	6,59
Lipídeos (g)	5,88

Montagem

- 4 xícaras de chá cheias (1000mL) água (para cozimento do nhoque)
- 4 unidades médias (12g) castanha do Brasil (castanha do Pará), picadas
- 5 colheres de sopa cheia (25g) queijo parmesão ralado

Modo de preparo

Massa

Descasque a batata e corte em cubos pequenos. Em uma panela cubra com água e coloque para cozinhar em fogo médio por aproximadamente 10 minutos ou até ficarem macias. Escorra bem a água e reserve. Em um recipiente, tipo *bowl* ou tigela, amasse o abacate com o garfo. Acrescente a batata, as farinhas, o ovo e o sal. Misture bem até formar uma massa homogênea. Coloque a massa em um saco de confeitar sem bico. Reserve.

Molho

Em uma panela cozinhe o peito de frango em 750mL de água, até ficar macio. Escorra, desfie e reserve. Em outra panela, em fogo baixo, refogue o alho e a cebola picados em azeite de oliva e manteiga e aguarde a manteiga derreter. A seguir acrescente a farinha de trigo, a pimenta e o sal, misture até formar um creme levemente dourado. Acrescente o leite aos poucos e mexa até engrossar. Em seguida, acrescente o frango desfiado ao molho.

Montagem

Coloque a água para o cozimento em uma panela (1000mL), em fogo alto, e espere levantar fervura. Sobre a panela, esprema o saco de confeitar aos poucos, cortando a massa com auxílio de uma faca, para formar o nhoque. Mantenha os nhoques em cozimento na água até que subam à superfície. Com o auxílio de uma escumadeira retire os nhoques e acomode-os em uma assadeira, tipo refratária. Cubra com o molho e salpique com as castanhas picadas e o queijo ralado. Leve ao forno por aproximadamente 10 minutos ou até gratinar levemente.





PANQUECA DE ESPINAFRE

Ingredientes

Massa

- ½ xícara de chá (75g) farinha de trigo integral
- 3 xícaras de chá niveladas (275g) espinafre
- 1 unidade média (45g) ovo de galinha
- 1 xícara de chá cheia (250mL) leite de vaca integral
- 2 colheres de café niveladas (10g) sal

Recheio

- 28 colheres de sopa cheias (500g) carne bovina moída
- 1 unidade média (4g) dente de alho
- 1 colher de café nivelada (5g) sal
- 1 unidade média (100g) cebola
- 2 unidades médias (150g) tomate maduro
- 2 colheres de sopa (30g) azeite de oliva extra virgem
- 1 unidade média (120g) cenoura ralada

Montagem

- 1 colher de sopa nivelada (15g) manteiga sem sal

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento por porção: 8 unidades (105g)

Informações Nutricionais

Porção 105g

Energia (Kcal)	247,67
Carboidratos (g)	13,84
Proteínas (g)	18,89
Lipídeos (g)	12,93

Modo de preparo

Recheio

Em uma panela doure a cebola e o alho picados com o azeite de oliva, acrescente a carne moída e refogue. Adicione os tomates picados, a cenoura ralada e o sal. Deixe cozinhar por aproximadamente 15 minutos. Reserve.

Massa

Em um liquidificador bata o ovo, o leite, a farinha e o espinafre (previamente lavado e escorrido), até formar uma massa lisa.

Montagem

Unte levemente uma frigideira com a manteiga.

Com o auxílio de uma concha, distribua a massa na frigideira formando discos finos.

Em fogo baixo doure levemente de um lado e vire para dourar do outro lado.

A cada novo disco unte levemente a frigideira.

Coloque duas colheres de sopa cheias de recheio sobre cada disco, enrole de uma borda a outra, formando um canudo.





FAROFA DE BANANA

Ingredientes

- 2 xícaras de chá niveladas (200g) farinha Panko
- 1 xícara de chá nivelada (150g) farinha de mandioca torrada
- 18 unidades médias (50g) castanha do Brasil sem casca, picadas
- 3 unidades Banana (258g) caturra ou nanica (firmes)
- ½ unidade média (50g) cebola
- 1 unidade média (4g) dente de alho
- ½ de xícara de chá (100g) manteiga com sal
- 1 colher de café nivelada (5g) sal

Tempo de preparo: 15 minutos

Rendimento por porção: 13 porções (37g)

Informações Nutricionais

Porção 37g

Energia (Kcal)	_____	187,74
Carboidratos (g)	_____	23,37
Proteínas (g)	_____	3,14
Lipídeos (g)	_____	9,56

Modo de preparo

Descasque as bananas e corte-as em rodela, reserve.

Em uma panela média, leve a manteiga ao fogo, coloque a cebola e o alho picados, tempere com o sal e refogue até murchar. Acrescente as castanhas picadas e deixe dourar levemente. Desligue o fogo.

Junte as rodela da banana e aos poucos adicione as farinhas (previamente misturadas) até incorporar.

QUIBE ASSADO

Ingredientes

- ½ de xícara de chá (113g) farinha de trigo para quibe
- 28 colheres de sopa cheias (500g) carne bovina moída
- 1 unidade grande (150g) cebola branca
- 1 colher de café nivelada (5g) sal
- 10 unidades médias (30g) castanha do Brasil sem casca, picadas
- 3 xícaras de chá (750 ml) água morna
- ¼ de xícara de chá (62g) azeite de oliva
- 2 xícaras de chá niveladas (50g) folhas de hortelã

Tempo de preparo: 1 hora e 25 minutos

Tempo de forno: 55 minutos

Rendimento por porção: 12 porções (75g)

Informações Nutricionais

Porção 75g

Energia (Kcal)	193,13
Carboidratos (g)	8,86
Proteínas (g)	12,80
Lipídeos (g)	11,98

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Em um recipiente grande, tipo *bowl* ou tigela, coloque a farinha de trigo para quibe e a água morna, deixe reservado por 40 minutos.

Escorra a farinha em uma peneira, apertando com a mão para retirar todo o excesso de água.

Higienize e pique a hortelã e as cebolas e reserve.

No recipiente que está a farinha, adicione a carne, as castanhas e o sal, misture bem com as mãos.

Adicione o azeite de oliva, a hortelã e a cebola e misture novamente.

Coloque a mistura em uma assadeira grande, untada com azeite de oliva.

Espalhe toda a mistura na assadeira, corte em quadradinhos.

Em seguida, regue com azeite e leve ao forno por 55 minutos ou até que as bordas estejam levemente douradas.



REFERÊNCIAS

- ATHANAZIO, R.A.; SILVA FILHO, L.V.R.F.; VERGARA, A.A. et. al. Diretrizes brasileiras de diagnóstico e tratamento da fibrose cística. **Jornal Brasileiro de Pneumologia**, vol. 43, n.3, p.219-45, 2017.
- ALTMAN, K.; McDONALD, C.M.; MICHEL, S.H. et.al. Nutrition in cystic fibrosis: From the past to the present and into the future. **Pediatric Pulmonology**, vol. 54, p.S56–S73, 2019.
- BELL, S.C.; MALL, M.A.; GUTIERREZ, H. et. al. The future of cystic fibrosis care: a global perspective. **The Lancet Respiratory Medicine**, p.S2213-2600, 2019.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
- BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Resolução RDC nº 21, de 13 de maio de 2015. Dispõe sobre o regulamento técnico de fórmulas para nutrição enteral. **Diário Oficial da União**: Brasília, DF, 15 mai. 2015.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Especializada e Temática. **Triagem neonatal biológica: manual técnico**. Brasília: Ministério da Saúde, 2016.
- CALVO-LERMA, J.; HULST, J.; BOON, M. et. al. The relative contribution of food groups to macronutrient intake in children with cystic fibrosis: a European multicenter assessment. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, vol. 119, n. 8, p.1305-19, 2019.
- DALLALANA, L.T. Fibrose Cística. In: TARANTINO, A.B. **Doenças pulmonares**. 4ª. ed. São Paulo: Guanabara Koogan; 2002.
- FREIRE, I.D.; SILVA, F.A.A.; ARAÚJO, M.A.D. Comparação entre provas de função pulmonar, escore de Scwachman-Kulczycki e escore de Brasfield em pacientes com fibrose cística. **Jornal Brasileiro de Pneumologia**, vol. 34, p. 280- 287, 2008.
- MARTÍNEZ-COSTA, C.; ESCRIBANO, A.; NÚÑEZ GÓMEZ, F. et. al. Intervención nutricional en niños y adolescentes con fibrosis quística. Relación con la función pulmonar. **Nutrición Hospitalaria**, vol. 20, n.3, p.182-8, 2005.

PHILIPPI, S.T. **Tabela de Composição de Alimentos: Suporte para a decisão nutricional**. 2ª ed. São Paulo: Coronário, 2002.

PHILIPPI, S.T. **Nutrição e Técnica Dietética**. São Paulo: Manole, 2003.

PHILIPPI, S.T. Pirâmide de alimentos. **Fundamentos básicos da nutrição**. 2ª ed. Barueri, SP: Manole, 2014.

RASKIN, S.; PEREIRA-FERRARI, L.; REIS, F.C. et. al. Incidence of cystic fibrosis in five different states of Brazil as determined by screening of p.F508del, mutation at the CFTR gene in newborns and patients. **Journal of Cystic Fibrosis**, vol. 7, n.1, p.15-22, 2008.

SUTHERLAND, R.; KATZ, T.; LIU, V. et. al. Dietary intake of energy-dense, nutrient-poor and nutrient-dense food sources in children with cystic fibrosis. **Journal of Cystic Fibrosis**, vol. 17, n. 6, p.804-10, 2018.

TURCK, D.; BRAEGGER, C.P.; COLOMBO, C. et. al. ESPEN-ESPGHAN-ECFS guidelines on nutrition care for infants, children and adults with cystic fibrosis. **Clinical Nutrition**, vol. 35, n.3, 557-77, 2016. TAYLOR, C.E.A. Nutritional management of cystic fibrosis. **UK Cystic Fibrosis Trust, Nutrition Working Group**, 2002.

UNICAMP. Universidade Estadual de Campinas. Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos – TACO. Campinas, 2011.



SOMOS UMA DAS 100 MELHORES ONGS PARA AS QUAIS SE PODE DOAR NO BRASIL!

Faça uma doação ao Instituto Unidos pela Vida em www.unidospelavida.org.br/doe

Instituto Unidos pela Vida

BANCO ITAÚ (341) | Agência: 1568 Conta Corrente: 25203-3 | CNPJ: 14.850.355/0001-84



Escaneie o QRCode
e faça uma doação!



Baixe o jogo Super Fibra em Ação na Play Store
ou App Store e escaneie este QRCode para
jogar com nossos heróis!

Entre em contato conosco

41 99636-9493 | contato@unidospelavida.org.br

 @unidospelavida

 @institutounidospelavida

 @unidospelavida

 @institutounidospelavidafibrosecistica

 Instituto Unidos pela Vida

 www.unidospelavida.org.br

 Unidos pela Vida

