



1, 2, 3...
UMA COLHER
DE CADA VEZ.

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

**COZINHA SAUDÁVEL
E CRIATIVA**

Fascículo 5



LIGA
CONTRA
O CÂNCER
O MELHOR. SEMPRE.

PRONON | 
Programa Nacional de Apoio
à Atenção Oncológica

Ministério da Saúde
Programa Nacional de Apoio à Atenção Oncológica - PRONON
Liga Norte Riograndense Contra o Câncer

Projeto Nutrindo pela Vida

1, 2, 3...

UMA COLHER DE CADA VEZ.

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

**COZINHA SAUDÁVEL
E CRIATIVA**

Fascículo 5

Natal-RN
2021

Liga Contra o Câncer
Instituto de Ensino, Pesquisa e Inovação
Catálogo de Publicação na Fonte. Biblioteca Dr. José Tavares
Elaborado por Diego Maradona Souza da Silva - CRB-15/866

L723u

Liga Contra o Câncer.
1,2,3... uma colher de cada vez: cozinha saudável e criativa/
Liga Contra o Câncer. - Natal/RN, 2020.
48 p.: il. color. - (Fascículo 5).

1. Educação Alimentar e Nutricional. 2. Alimentos Formulados. 3. Alimentos - Preparo. I. Liga Contra o Câncer. II. Título.

LIGA/IEPI/BDJT

CDU: 612.39-006

Projeto Nutrindo pela Vida

NUP: 25000.003077/2017-19.

Patrocínio:

BRASILPREV S.A

TELEPERFORMANCE CRM S.A

Coordenadora do Projeto Nutrindo pela Vida:

Jeane Cristina Alves de Sousa Dantas

Elaboração:

Evelyn Thayse Silveira Palhano Souto Leiros

Colaboração:

Cristiane Maria de Oliveira

Francisco Lucas Gomes de Oliveira

Gislaine Tcharliane Cardoso Pereira

Letícia Gabriella Souza da Silva

Maria da Piedade Freire Paiva

Raquel Costa Silva Dantas Komatsu

Yasmin Guerreiro Nagashima

Revisão:

Diego Maradona Souza da Silva

Maria Clara Tavares da Silva

Edição:

Emerson Filgueira

Assessora de Projetos e Relações Institucionais:

Vilma Sampaio



Sumário

| | |
|---|----|
| 1. Em busca de uma alimentação saudável | 8 |
| 2. Receitas Salgadas | 9 |
| 3. Receitas - Saladas e Molhos | 20 |
| 4. Receitas - Doces..... | 32 |
| 5. Receitas - Sucos, Vitaminas, Chás e Suchás | 38 |



Prezado Paciente,

Esta cartilha foi elaborada com muito carinho pelo Setor de Nutrição do Hospital Dr. Luiz Antônio (HLA), através do Projeto Nutrindo pela Vida, com incentivo financeiro do Programa Nacional de Apoio a Atenção Oncológica (PRONON) do Ministério da Saúde.

Aqui você vai encontrar várias receitas e dicas que vão te ajudar a ter um cardápio mais variado e nutritivo, contribuindo para a sua saúde e qualidade de vida.

Boa leitura!

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS COZINHA SAUDÁVEL E CRIATIVA

1. Em busca de uma alimentação saudável

Alimentar-se de maneira adequada ajuda a nos manter saudáveis fisicamente e mentalmente. Diversos nutrientes são necessários para que o nosso organismo funcione de maneira adequada e para que alcancemos a longevidade com saúde.

Além disso, evitar hábitos alimentares prejudiciais e manter um cardápio balanceado e colorido, consumindo mais frutas, verduras e legumes, nos permite prevenir diversas doenças crônicas, como o câncer, a diabetes e as doenças cardiovasculares.

Nesse fascículo, você terá oportunidade de aprender diversas receitas práticas e acessíveis para executar na sua cozinha! Divirta-se!

Obs.: As imagens desse guia são apenas ilustrativas e não refletem a execução final das receitas apresentadas.



RE CEI TAS SALGADAS

ABOBRINHA RECHEADA

Ingredientes:

4 abobrinhas médias;
1 cebola picada;
2 dentes de alho amassados;
300 g de carne moída;
2 tomates picados;
50g de queijo parmesão ralado;
Cheiro verde a gosto;
Pimenta-do-reino a gosto;
Sal (mínimo necessário);
Azeite de oliva (mínimo necessário).

Modo de preparo:

Corte as abobrinhas ao meio, no sentido do comprimento. Tire a polpa, corte ela em pedaços pequenos e reserve. Cozinhe as abobrinhas sem polpa em água fervente com sal. Refogue a cebola e o alho com um pouco de azeite de oliva. Adicione a carne moída, a pimenta-do-reino (opcional) e uma pequena quantidade de sal. Após a carne atingir o ponto de cozimento, acrescente o tomate e a polpa picada da abobrinha. Após apurar, salpique um pouco de cheiro verde. Recheie as abobrinhas com a carne moída. Salpique o queijo por cima e leve ao forno para gratinar.

Rendimento:

8 porções.

Indicações:

Falta de apetite, alteração do paladar e constipação intestinal.



ESCONDIDINHO DE JERIMUM COM CARNE DE SOL

Ingredientes:

750g de jerimum (abóbora);
300g de carne de sol dessalgada e triturada;
1 xícara (de café) de leite;
1 tomate picado;
1 colher (de sopa) de manteiga;
2 colheres (de sopa) de azeite de oliva;
½ cebola picada;
3 dentes de alho picados;
50g de queijo parmesão ralado;
4 fatias de queijo muçarela picados em tiras finas;
½ colher (de café) de sal;
Orégano à gosto.

Modo de preparo:

Recheio de carne:

Dessalgue a carne de sol, triture e reserve. Em uma panela pequena, leve o azeite ao fogo alto. Acrescente a cebola e alho picados e deixe dourar. Em seguida, acrescente a carne já triturada e doure. Acrescente o sal e o tomate picado. Mexa bem, tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo.

Purê de abóbora:

Descasque e cozinhe o jerimum até que ele fique bem molinha. Leve a manteiga em uma panela ao fogo alto. Quando a manteiga derreter, acrescente o jerimum e amasse com um garfo até formar um purê. Em seguida, adicione o leite e misture bem.

Montagem:

- Unte com manteiga uma travessa média;
- Disponha metade do purê de jerimum, alise bem;
- Por cima do purê, coloque toda a carne;
- Depois a outra metade do purê;
- Finalize com uma camada de queijo muçarela;
- Leve ao forno a 200°C para assar até que o queijo derreta e fique dourado;
- Sirva em seguida.

Rendimento:

6 porções.

Indicação:

Falta de apetite, alteração do paladar, dificuldade para mastigar, boca seca e constipação intestinal.



ALMÔNDEGA CASEIRA

Ingredientes:

500g da carne de sua preferência;
1 cebola;
2 dentes de alho;
1 ovo;
2 colheres (sopa) de farinha de rosca;
1 colher (chá) de salsinha;
2 colheres (chá) de sal;
2 colheres (chá) de pimenta-do-reino;
Molho de tomate (a gosto).

Modo de preparo:

Numa tábua, descasque a cebola e o alho e pique. Pique a salsinha também. Num recipiente, coloque todos os ingredientes, menos o azeite, e misture muito bem. Faça bolinhas, com as mãos, do tamanho que desejar. Numa panela grande, coloque o molho de tomate e leve ao fogo médio, até aquecer. Coloque as almôndegas e deixe cozinhar. Sirva ainda quente.

Rendimento:

2 porções.

Indicações:

Falta de apetite e alteração do paladar.

LASANHA FIT DE ABOBRINHA

Ingredientes:

700g de abobrinha cortada em fatias no sentido do comprimento;
300g de queijo branco (ricota ou minas frescal) cortado em cubos pequenos;
200mL (dois copos pequenos) de molho de tomate caseiro;
½ Kg de filé de frango desfiado;
Manjericão a gosto;
Orégano a gosto.



Modo de preparo:

Cubra o fundo de um refratário com um pouco de molho. Coloque uma parte do frango, queijo, orégano e manjericão. Distribua uma camada de abobrinha. Em seguida, mantendo a sequência, coloque um pouco de molho, frango, queijo branco, orégano e manjericão. Repita até terminar a abobrinha. Finalize com o queijo e o frango e leve ao forno médio preaquecido por cerca de 40 minutos.

Rendimento:

8 porções.

Indicação:

Falta de apetite, alteração do paladar, boca seca e constipação intestinal.

PEIXE BRANCO EMPANADO

Ingredientes:

200g de castanha de caju;
2 colheres (sopa) de manjericão;
2 dentes de alho;
1 colher (sopa) manteiga;
6 filés de peixe branco (merluza, pescada, garoupa e robalo);
1 colher (chá) de sal;
1 colher (sopa) de azeite;
1 colher (chá) de gengibre.

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 200° C por 30 minutos. Tempere os filés com sal e azeite. Triture as castanhas, o manjericão, o gengibre e o alho. Em um recipiente, adicione os triturados, a manteiga e a farinha de trigo e misture com um mix ou liquidificador. Reserve. Espalhe bem a mistura sobre os filés. Unte uma assadeira com azeite, coloque os filés e leve ao forno por 20 min aproximadamente ou até dourar. Sirva.

BATATA SAUTÉ

Ingredientes:

500g de batata;
½ colher (de chá) de sal;
½ ramo de coentro picado;
2 colheres (de sopa) de azeite extra virgem;
2 colheres (de café) de pimenta-do-reino.

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 200°C por 30 minutos. Descasque as batatas, transfira para uma panela média e cubra com água. Acrescente ½ colher (chá) de sal e leve ao fogo alto. Quando ferver, diminua o fogo para médio e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos. Espete com um garfo para verificar o ponto, as batatas devem estar cozidas, mas ainda firmes. Assim que estiverem cozidas, passe as batatas pelo escurador e deixe por alguns minutos para escorrer bem a água. Em uma forma, coloque as batatas, passe o azeite por cima e leve ao forno por 20 minutos ou até dourar. A cada 10 minutos, abra e vire a forma para cozinhar as batatas igualmente. Desligue o forno e misture o coentro picado. Sirva a seguir.

Rendimento:

8 porções.

Indicações:

Falta de apetite e alteração do paladar.



SOBRECOXA AO MOLHO DE IOGURTE E MANJERICÃO

Ingredientes:

1 colher (sopa) de manteiga sem sal;
2 sobrecoxas de frango;
1 colher (café) de gengibre;
2 colheres (sopa) de azeite;
150ml de iogurte;
2 colheres (sopa) de manjericão;
2 folhas de louro;
3 dentes de alho macerados;

Modo de preparo:

Tempere um dia antes as sobrecoxas: em um recipiente, adicione-as com todos os demais ingredientes e misture bem. Deixe marinando de um dia para o outro, na geladeira, em recipiente fechado, para que as sobrecoxas incorporem sabor. No dia seguinte, retire as sobrecoxas da marinada e escorra o excesso. Não descarte a marinada! Pré-aqueça o forno a 180°C por 30 min. Em uma frigideira quente, adicione um fio de azeite, doure cada lado das sobrecoxas. Após dourá-los, leve ao forno em uma assadeira. Enquanto assa, bata a marinada com um garfo para misturar os ingredientes e leve ao fogo brando. Não deixar ferver para não talhar o iogurte. Retire as sobrecoxas do forno, coloque em outro recipiente de sua preferência e regue com o molho de iogurte. Sirva quente.

Rendimento:

1 porção.

Indicações:

Falta de apetite, alteração do paladar, boca seca e constipação intestinal.

HAMBÚRGUER BOVINO CASEIRO

Ingredientes:

1 Kg de patinho moído;
½ cebola grande bem picada;
2 dentes de alho bem picados;
1 colher rasa (sopa) de sal;
2 colheres (chá) de pimenta-do-reino;
2 colheres (sopa) de azeite extravirgem.

Modo de preparo:

Numa tigela, coloque a carne, o azeite, a cebola, o alho e a pimenta e misture rapidamente com as mãos (previamente limpas). Não tempere com o sal ainda. Separe a carne em 6 bolas iguais e modele achatando cada uma e acertando as laterais. Com o polegar, faça uma marca bem no meio de cada hambúrguer, para que ele cresça sem ficar curvado. Leve uma frigideira grande e de preferência antiaderente ao fogo médio e aguarde ganhar temperatura. Espalhe azeite nas duas superfícies de cada hambúrguer e tempere com sal. Quando a frigideira estiver bem quente, coloque quantos hambúrgueres couberem de uma só vez, um ao lado do outro. Deixe dourar por 1 minuto e vire. Repita até um total de 6 minutos para um hambúrguer ao ponto. Monte um sanduiche utilizando acompanhamentos saudáveis, como pão de batata, cebola, alface, tomate, molhos a base de iogurte e ervas... Enfim, use sua criatividade!

Rendimento:

6 porções.

Indicações:

Falta de apetite e alteração do paladar.



PEIXE SUCULENTO COM ALECRIM

Ingredientes:

1 filé de peixe da sua preferência;
½ colher (chá) de sal;
1 colher (chá) de pimenta do reino;
3 colheres (sopa) de azeite extravirgem;
4 dentes de alho;
1 cebola;
1 colher (chá) de alecrim;
1 laranja para raspar e usar o suco.

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno em 180°C por 20 minutos. Seque o peixe com papel. tempere com sal e pimenta em ambos os lados. Reserve. Em um papel alumínio, coloque a cebola cortada grosseiramente, o alho amassado, o peixe, o alecrim e as raspas da laranja por cima do peixe. Regue com azeite e suco da laranja. Feche bem o papel alumínio e leve ao forno por 15 minutos. Retire do forno e aguarde 2 minutos. Sirva quente.

Rendimento:

1 porção.

Indicações:

Falta de apetite, alteração do paladar, náuseas e vômitos.

RECEITAS

SALADAS E MOLHOS



SALADA CAPRESE

Ingredientes:

200g de queijo coalho light em cubinhos;
2 tomates cortados em cubinhos;
1 ramo de manjericão;
2 colheres (sopa) de azeite;
1 colher (chá) de sal;
1 colher (chá) de pimenta-do-reino.

Modo de preparo:

Higienize o ramo de manjericão, arranque as folhas e pique. Misture o azeite, sal e pimenta-do-reino. Misture o queijo, o tomate e o manjericão. Regue o azeite temperado. Sirva.

Rendimento:

2 porções.

Indicações:

Falta de apetite, alteração do paladar e constipação intestinal.





SALADA GREGA

Ingredientes:

2 tomates cortados em quatro partes;
1 pepino fatiado;
3 azeitonas (sem caroço) picadas;
2 colheres (sopa) de pimentão amarelo cortado em cubinhos;
½ de queijo coalho cortado em cubinhos;
2 colheres (café) de hortelã;
2 colheres (chá) de coentro;
2 colheres (café) de vinagre de maçã (ou de sua preferência);
1 colher (café) de pimenta-do-reino;
2 colheres (chá) de azeite;
1 colher (chá) de sal.

Modo de preparo:

Numa vasilha, junte os temperos. Com um garfo ou um batedor de claras, misture tudo até ficar homogêneo.

Monte sua salada:

Coloque o queijo no centro, tomate ao redor do queijo e pepino ao redor do tomate. Ao redor do queijo, coloque as azeitonas. Regue o molho. Sirva.

Rendimento:

2 porções.

Indicações:

Falta de apetite, alteração do paladar e constipação intestinal.

SALADA DE MACARRÃO COM ATUM

Ingredientes:

½ pacote de macarrão parafuso;
2 xícaras (chá) de atum em conserva;
1 cenoura grande ralada;
1 xícara (chá) de milho verde;
1 colher (sopa) cheia de coentro picado;
1 colher (sopa) cheia de cebolinha picada;
1 colher (sopa) cheia de azeite;
1 colher (chá) de sal.

Modo de preparo:

Cozinhe o macarrão parafuso ao seu modo e, quando estiver ao dente, escorra a água e reserve. Escorra a salmoura do atum em conserva e desfie. Misture todos os demais ingredientes ao atum desfiado e ao macarrão cozido em um recipiente. Sirva fria.

Rendimento:

6 porções.

Indicações:

Falta de apetite e alteração do paladar.



SALADA AMERICANA

Ingredientes:

1/3 de abacaxi cortado em cubos médios;
1 lata de milho;
1 lata de ervilha;
200g de peito de frango cozido e desfiado;
1 pepino em tiras;
1 cenoura ralada;
2 folhas de alface em tiras;
3 tomates-cerejas cortados em quatro partes (pode ser o normal em cubinhos);
1/2 maço de cheiro-verde picado;
2 ovos cozidos partidos em quatro partes;
2 colheres (chá) de sal;
1 colher (chá) de pimenta-do-reino.

Modo de preparo:

Em um recipiente, coloque todos os ingredientes da salada, menos os ovos. Regue com o azeite e finalize adicionando os ovos em cada porção. Sirva.

Rendimento:

4 porções.

Indicações:

Falta de apetite e constipação intestinal.



SALADA AO MOLHO DE MARACUJÁ

Ingredientes da salada:

1/2 maço pequeno de alface;
1/2 maço pequeno de rúcula;
1/2 maço pequeno de brócolis cozido;
1 cenoura ralada;
6 tomates cerejas.

Ingredientes do molho:

100mL de azeite extra virgem;
1/2 colher (de sopa) de mostarda;
Suco de 1/4 de limão;
1 maracujá (polpa sem sementes);
1 colher (de chá) de mel;
Sal a gosto (mínimo necessário).

Modo de preparo:

Para o molho, em um recipiente, acrescente o azeite, a mostarda, o suco de limão e o sal. Misture bem e adicione a polpa do maracujá e o mel. Reserve. Em uma saladeira, misture todos os ingredientes da salada. Caso prefira, pique as folhas e corte os tomates. Regue com o molho e sirva em seguida.

Rendimento:

4 porções.

Indicações:

Alteração do paladar e constipação intestinal.



GUACAMOLE

Ingredientes:

½ unidade de abacate grande;
½ cebola roxa picada em cubinhos;
1 tomate cortado em cubinhos sem polpa;
½ maço de coentro picado;
Suco de ½ limão;
½ colher (café) de sal;
½ colher (café) de pimenta-do-reino;
2 colheres (sopa) de azeite de oliva.

Modo de preparo:

Retire a polpa do abacate, coloque em um recipiente e amasse com um garfo. Adicione o tomate e a cebola em cubinhos e misture com o abacate. Adicione o suco de limão, o sal, o azeite, o coentro picado e a pimenta-do-reino e misture. Sirva quente, aquecendo em fogo baixo ou frio.

Rendimento:

3 porções.

Indicações:

Falta de apetite, alteração do paladar e constipação intestinal.

MOLHO DE TOMATE CASEIRO

Ingredientes:

8 tomates maduros em pedaços;
1 colher (sopa) de açúcar;
½ xícara (chá) de água;
3 colheres (sopa) de azeite;
2 dentes de alho picados ou socados;
1 cebola pequena picada;
Manjericão fresco picado a gosto;
Sal a gosto (apenas o suficiente).

Modo de preparo:

No liquidificador, bata o tomate e a água até homogeneizar. Em uma panela, sob fogo médio, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho

até dourar levemente. Junte o tomate batido e cozinhe em fogo baixo por cerca de 20 minutos. Mexa, de vez em quando, até que fique na textura de um purê. Tempere com sal e manjericão a gosto e deixe por mais alguns minutos na fervura para encorpar. Use fresco ou armazene, em frascos de vidro fechados por 3 dias na geladeira e até 3 meses no congelador.

Rendimento:

6 porções.

Indicações:

Boca seca, dificuldade para mastigar e/ou engolir, alteração do paladar e falta de apetite.

MOLHO PESTO DE MANJERICÃO

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de manjericão fresco;
1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado;
2 dentes de alhos;
1 ½ xícara (chá) de azeite;
1 colher (café) de sal;
½ xícara (chá) de castanhas de caju (opcional);
1 pedaço pequeno de gengibre (opcional).

Modo de preparo:

Lave e seque bem as folhas de manjericão. Descasque os dentes de alho. No processador de alimentos bata primeiro o azeite com as castanhas, os dentes de alho, a gengibre e o queijo parmesão até triturar. Junte as folhas de manjericão e termine de bater para fazer o molho - quanto menos você bater as folhas de manjericão, mais verdinho fica o molho. Se preferir, bata o molho no mixer ou liquidificador. Tempere com o sal a gosto e utilize a seguir.

Indicações:

Falta de apetite, alteração do paladar e boca seca.

MOLHO BRANCO LIGHT

Ingredientes:

350mL (1 copo grande) de leite desnatado líquido;
1 cebola pequena picada;
1 colher (sopa) de amido de milho;
Água para dissolver o amido (apenas o suficiente);
2 colheres (café) de queijo parmesão ralado light;
2 colheres (café) de azeite extravirgem.

Modo de preparo:

Em uma panela média, leve ao fogo baixo o azeite e a cebola picadinha. Refogue um pouco. Junte o leite e o queijo ralado. Antes de ferver, adicione o amido de milho já dissolvido em água. Mexa até ficar homogêneo. Sirva quente como molho de alguma preparação (massa, frango, peixe, etc.).

Rendimento:

3 porções.

Indicações:

Falta de apetite, alteração do paladar, boca seca, dificuldade para mastigar e/ou engolir.



SOPA DE JERIMUM, CENOURA E LARANJA

Ingredientes:

½ cebola média ralada;
1 colher (sopa) de azeite extravirgem;
1 dente de alho picado;
250g de cenoura cortada em pedaços (sem casca);
250g de jerimum cortado em pedaços (sem casca);
½ colher (sopa) de raspas de laranja;
1 ½ L de caldo de carne e legumes;

Modo de preparo:

Aqueça o azeite e junte a cebola e o alho, suando até ficar transparente. Junte o caldo, a cenoura, a abóbora e as raspas de laranja, cozinhe lentamente por cerca de 30 minutos ou até ficar bem macio. Bata tudo no liquidificador, acerte o sal e, se necessário, acrescente mais caldo, deixando cremoso. Sirva quente.

Rendimento:

2 porções.

Indicações:

Falta de apetite, dificuldade para mastigar e/ou engolir.





CALDO VERDE

Ingredientes:

250g de macaxeira sem casca (em pedaços);
1 colher (sopa) de óleo de soja ou azeite;
½ cebola média picada;
3 folhas de couve-folha bem picadas;
1 dentes de alho;
Sal a gosto;
100g de carne de sol ou charque dessalgada e triturada (opcional);
4 colheres (sopa) de suplemento sem sabor.

Modo de preparo:

Cozinhe a macaxeira em uma panela com água. Após cozida e ainda quente, coloque no liquidificador com 1 xícara da água do cozimento e bata até formar um creme homogêneo. Se preferir um caldo mais ralo, acrescente mais água. Reserve. Em outra panela, doure a cebola, o alho e a carne de sol no azeite. Junte ao caldo reservado, a couve bem picada e os temperos. Espere ferver. Desligue o fogo, e quando estiver em temperatura morna, acrescente o suplemento e mexa até homogeneizar. Sirva em seguida.

BIOMASSA DE BANANA VERDE

Ingredientes:

10 bananas verdes (qualquer espécie);
Água filtrada ou fervida (quantidade conforme modo de preparo).

Modo de preparo:

Corte as bananas ainda verdes do cacho, para não ficar nenhuma parte descoberta. Lave-as com casca utilizando água corrente e uma esponja. Ferva a água em uma panela de pressão em quantidade suficiente para cobrir as bananas. Quando começar a água ferver, coloque as bananas com casca e tampe a panela. Assegure que não haverá nenhuma parte da banana que não seja a casca em contato com a água. Quando a panela de pressão começar a chiar conte 8 minutos a partir do início da pressão da panela, desligue e espere a pressão sair. Retire, então, as cascas das bananas e, ainda quentes, bata as polpas no liquidificador com um pouco da água em temperatura ambiente (o mínimo necessário para ficar cremoso). Porcione a massa nas forminhas de gelo e conserve no congelador por até 3 meses ou em geladeira por até 3 dias.

Dicas de uso:

Junto a sucos, vitaminas, para encorpar o caldo de feijão, como base de sorvetes e mousses caseiros, etc.



RECEITAS

DOCES



BOLO DE BANANA COM AVEIA

Ingredientes:

- 250g de aveia fina;
- 1 colher (sopa) de fermento;
- 4 ovos;
- 1 colher (sopa) de manteiga;
- 4 bananas;
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar (pode ser mascavo);
- 1 ½ colher (sopa) de canela em pó.

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno em 200°C por 20 minutos. Bata no liquidificador os ovos, a manteiga, as bananas, o açúcar e a canela. Despeje essa mistura na aveia fina com fermento. Leve para assar em forma untada, em forno médio, pré-aquecido, por cerca de 40 minutos, ou até dourar.

Rendimento:

10 porções.

MOUSSE DE MANGA, MARACUJÁ E INHAME

Ingredientes:

1 inhame (médio);
1 copo (de café) de polpa de maracujá sem semente;
2 mangas pequenas em pedaços;
200mL (2 copos pequenos) de água;
6 colheres (sopa) de suplemento sabor baunilha.

Modo de preparo:

Descasque o inhame, corte e cozinhe até ficar macio. Leve o inhame cozido ao liquidificador, junto com a polpa do maracujá, a manga e a água. Se quiser, adicione os ingredientes aos poucos para ajudar a bater. Liquidifique até ficar brilhoso e macio. Acrescente o suplemento e liquidifique mais um pouco, até incorporar. Leve para a geladeira até gelar.

Rendimento:

2 porções.

Indicação:

Funcionamento intestinal regular, dificuldade para evacuar e fezes ressecadas.

COOKIES DE AVEIA

Ingredientes:

1½ colher (sopa) de manteiga;
1 xícara (chá) de açúcar mascavo;
1 xícara (chá) de farinha de trigo;
2 xícaras (chá) de aveia em pó;
2 colheres (chá) de canela em pó;
1 ovo;
1 colher (chá) de essência de baunilha.



Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno em 180°C por 20 minutos. Em uma tigela, misture a manteiga, o açúcar, a farinha, a aveia e o fermento. Amasse um pouco e coloque a canela, o ovo e a essência de baunilha. Amasse até ficar macio. Abra com um rolo e faça cortes redondos. Coloque em uma assadeira e leve ao forno de 15 a 20 minutos ou até ficarem dourados. Retire do forno e deixe descansar por 30 minutos.

Rendimento:

20 porções

MOUSSE DE UVA COM BANANA

Ingredientes:

175 g (1 pedaço grande) de batata doce;
3 polpas de uva roxa;
1 ½ banana (prata) média;
6 colheres (sopa) de suplemento de baunilha;
¾ xícara (chá) de leite líquido;
1 colher (sopa) de açúcar (opcional).

Modo de preparo:

Cozinhe a batata doce. Após cozida, retire a casca e liquidifique a batata com a polpa de uva, a banana, o leite e o suplemento. Distribua igualmente em 2 recipientes com tampa e leve ao congelador por 2 horas ou até atingir uma consistência mais firme.

Rendimento:

3 porções.

Indicação:

Regular o funcionamento intestinal.



MUFFIN DE BANANA E AVEIA

2 xícaras (chá) de aveia em flocos finos;
1 xícara (chá) de farinha de trigo;
3 bananas amassadas;
1 ovo;
10g (1 envelope) de fermento biológico em pó;
½ colher (chá) de sal;
¾ xícara (chá) de açúcar;
½ xícara (chá) de leite;
¼ xícara (chá) de óleo vegetal;
1 colher (chá) de gengibre ralado;
Canela para polvilhar.

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno em 200°C por 20 minutos. Em um recipiente, misture a farinha, a aveia, o fermento, o sal e o açúcar. Após misturar bem, abra um buraco no centro da mistura. Em outro recipiente, bata o ovo com um garfo. Junte o leite e o óleo ao ovo batido. Misture. Despeje essa mistura no furo feito anteriormente. Misture rápida e levemente com um garfo até ficar umedecido, mas não bata. Despeje a massa nas forminhas de muffin ou outra forma de sua preferência e asse por 25 minutos ou até dourar.

Rendimento:

12 porções.

Indicações:

Anorexia e constipação.



IOGURTE CASEIRO DESNATADO

Ingredientes:

1 litro de leite desnatado;
170g (1 copo) de iogurte natural desnatado.

Modo de preparo:

Retire o iogurte da geladeira e deixe em temperatura ambiente para que ele não esteja gelado durante o preparo. Pré-aqueça o forno a 240 °C (temperatura alta) por 15 minutos. Após esse período, desligue o forno e deixe a porta fechada para preservar o calor. Enquanto o forno aquece, coloque o leite numa panela média e leve ao fogo baixo. Fique mexendo devagar, por cerca de 15 minutos, até começar a formar espuma na superfície.

Não deixe ferver! Transfira o leite quente para uma tigela de cerâmica, vidro, ou panela de ferro e espere que ele amorne, mexendo de vez em quando. Higienize bem as mãos e, para verificar a temperatura, coloque o dedo indicador dentro do leite – você deve conseguir mantê-lo dentro por 10 segundos (cerca de 45°C). Se o leite estiver muito quente ou muito frio, o crescimento dos micro-organismos não vai acontecer. Num recipiente pequeno coloque o iogurte e misture bem com uma concha do leite morno até dissolver.

Acrescente a mistura a tigela maior com o restante do leite, misturando delicadamente. Leve a mistura para fermentar: tampe a tigela com papel filme e embrulhe num pano grosso ou cobertor, para manter bem aquecido. Coloque a tigela embrulhada dentro do forno aquecido (desligado) e deixe por, em média, 12 horas. Se preferir, fermentar o iogurte em potinhos menores, distribua-o a em 8 potinhos de vidro individuais com tampa e deixe pelo mesmo tempo.

Pronto! Leve à geladeira e espere gelar. Para consumir, acrescente frutas, aveia e o que preferir!

Rendimento:

8 porções.

Indicações:

Falta de apetite, dificuldade para mastigar e/ou engolir e constipação intestinal.

RECEITAS

SUCOS, VITAMINAS,
CHÁS E SUCHÁS



SMOOTHIE DE MANGA E MARACUJÁ

Ingredientes:

1 manga madura média fatiada (sem casca);
2 copos (340g) de iogurte natural;
1 copo (café) da polpa de maracujá sem semente;
Gelo a gosto.

Modo de preparo:

Coe a polpa de maracujá em uma peneira para remover as sementes e reserve. Bata a polpa de maracujá e os demais ingredientes no liquidificador até fica homogêneo. Sirva ou conserve em geladeira por até 24h.

Rendimento:

2 porções.

Indicações:

Falta de apetite, alteração do paladar, boca seca, dor e/ou dificuldade para engolir e constipação intestinal.



REFRESCO DE MAÇÃ COM LIMÃO

Ingredientes:

1 maçã;
Suco de ½ limão;
200 mL (2 copos americanos) com água;
2 colheres (sopa) de açúcar (opcional);
Gelo a gosto.

Modo de preparo:

Descasque a maçã e ferva a casca juntamente com o açúcar. Espere esfriar e depois coe. Bata essa mistura com o restante da maçã e o limão. Sirva com cubos de gelo. Consumo imediato.

Rendimento:

2 porções.

Indicações:

Diarréia e falta de apetite.

SMOOTHIE DE ABACATE E BANANA

Ingredientes:

¼ abacate (médio);
2 unidades de banana nanica;
1 xícara (chá) de iogurte natural;
4 colheres (sopa) de suplemento sabor baunilha;
2 colheres (sopa) de açúcar (opcional).

Modo de preparo:

Em um liquidificador bata todos os ingredientes até ficar homogêneo. Sirva em seguida. Conserve em geladeira por até 6 horas.

FROZEN DE MANGA E ABACAXI

Ingredientes:

2 mangas maduras congeladas e picadas;
½ abacaxi maduro congelado;
1 pote de iogurte natural congelado;
½ xícara (de chá) de açúcar demerara;
Raspas de gengibre sem casca à gosto (opcional).

Modo de preparo:

Previamente, congele as mangas picadas, o abacaxi e o iogurte. Fatie o abacaxi e liquidifique todos os ingredientes até obter um creme homogêneo. Sirva gelado.

Rendimento:

4 porções.

Indicação:

Náuseas e vômitos, alteração do paladar, falta de apetite, dor e dificuldade para engolir, boca seca e constipação intestinal.

COQUETEL CONSTIPANTE

Ingredientes:

1 polpa congelada de caju;
200ml de água de coco;
½ goiaba pequena (sem casca e sem semente).

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Rendimento:

1 porção.

Indicações:

Diarreia, falta de apetite, dor e dificuldade para engolir e boca seca.



COQUETEL LAXATIVO

Ingredientes:

½ mamão papaia;
3 ameixas secas (sem caroço);
200ml de suco de laranja;
1 colher (sopa) de linhaça ou farelo de aveia.

Modo de preparo:

Faça o suco natural de laranja. Retire as sementes, mas não coe. Reserve. Bata o suco com os demais ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo. Se preferir, substitua a linhaça pela mesma quantidade de farelo de aveia. Sirva gelado.

Rendimento:

1 porção.

Indicações:

Alteração do paladar, falta de apetite, dor e dificuldade para engolir, boca seca e constipação intestinal.



SUCO DA HORTA

Ingredientes:

2 folhas de couve picadas;
10 folhas de hortelã;
Suco de 1 limão (médio);
1 xícara (chá) de água de coco;
1 rodela (grande) de abacaxi picado;
½ colher (chá) de gengibre picadinho.

Modo de preparo:

Descasque o abacaxi e reserve, lave bem as folhas de couve e as folhas de hortelã, corte em pedacinhos o gengibre. Logo depois, corte o limão e faça o suco concentrado, após isso, coloque no liquidificador todos os ingredientes, inclusive o suplemento e bata até ficar uma mistura homogênea, com o auxílio de uma peneira, coe o suco, adicione gelo se preferir e sirva.

Rendimento:

1 porção.

Indicações:

Náuseas, falta de apetite e anemia.



DINDIN ANTI-NÁUSEA

Ingredientes:

Suco de 3 limões (médias);
3 xícaras (chá) de água de coco;
2 colheres (sopa) de açúcar;
1 colher rasa (sopa) de gengibre sem casca picado;
8 folhas de hortelã.

Modo de preparo:

Faça o suco dos limões e coe. Depois adicione no liquidificador o suco de limão, a água de coco, o açúcar, gengibre picado e as folhas de hortelã, batendo até ficar homogêneo. Coe novamente. Fracione a bebida em saquinhos de dindin e leve ao congelador por no mínimo 4 horas. Obs.: consumir o dindin em até 3 dias.

Rendimento:

6 porções.

Indicações:

Náuseas.



CREME DE CACAU E BATATA DOCE

Ingredientes:

1 xícara (chá) de leite de coco;
½ colher (sopa) de achocolatado;
1 colher (sopa) de cacau 70%;
½ unidade pequena de batata doce (200g);
6 colheres (sopa) de suplemento sabor chocolate;
2 colheres (chá) de farinha de semente de jerimum ou linhaça.

Modo de preparo:

Cozinhe bem as batatas, retire a casca e bata bem com 1 xícara de leite de coco, até obter um purê. Acrescente o Nutren sênior e depois acrescente o achocolatado. Despeje a metade da mistura em 2 recipientes pequenos (de 150mL), adicione a farinha da semente de jerimum, depois acrescente o restante da mistura e tampe. Mantenha na geladeira ou leve ao congelador por 1 hora e coma em seguida. No liquidificador, coloque a biomassa, o leite, o iogurte, o cacau, o suplemento de chocolate e o açúcar. Bata até ficar um creme homogêneo. Coloque em potes que vá ao congelador e deixe de 4 a 6 horas.

Rendimento:

2 porções.

Indicações:

Constipação e falta de apetite.



**Unidade I
Hospital
Dr. Luiz Antônio**

R. Dr. Mário Negócio, 2267
Quintas, Natal/RN
59040-000

adm.hla@liga.org.br

**Unidade II
Centro Avançado
de Oncologia - CECAN**

Av. Miguel Castro, 1355
N. Sra. de Nazaré, Natal/RN
59062-000

adm.cecan@liga.org.br

**Unidade III
Hospital Prof. Luiz
Soares - Policlínica**

R. Silvio Pélico, 181
Alecrim, Natal/RN
59040-150

adm.pol@liga.org.br

**Unidade IV
Hospital de Oncologia
do Seridó**

R. Dr. Carlindo de S. Dantas,
540, Centro, Caicó/RN
59300-000

adm.hos@liga.org.br



SETOR DE NUTRIÇÃO

Hospital Dr. Luiz Antônio - HLA
(84) 4009-5405

CECAN - Centro Avançado de Oncologia
(84) 4009-5589

Policlínica LIGA - Hospital Luiz Soares
(84) 4009-5612