

# o melhor alimento para a melhor idade

Dicas e Receitas



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO  
Secretaria de Agricultura e Abastecimento



# Publicações para todos os gostos



**Baixe Gratuitamente**

[www.codeagro.agricultura.sp.gov.br](http://www.codeagro.agricultura.sp.gov.br)





Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios - Codeagro

o melhor  
**alimento**  
para a melhor  
**idade**  
**Dicas e Receitas**

**Organização de**

Milene Gonçalves Massaro Raimundo

**Coordenação de**

José Valverde Machado Filho

## SECRETARIA DE AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

### Equipe Técnica

Milene G. Massaro Raimundo - Diretora Técnica de Divisão

Andreia Satiko Kinchoku Nakamura - Nutricionista

Etelma M. Mendes Rosa – Nutricionista

Sizele Rodrigues dos Santos - Nutricionista

Débora Pereira da Silva - Auxiliar Administrativo

Ercília Ribeiro Gonçalves - Culinarista

Vilma de Andrada Scodelário – Socióloga

Aline Vial Cobello - Estagiária de nutrição

Andrea Wang Catalani - Estagiária de nutrição

Daniela dos Santos Lima - Estagiária de nutrição

Mariana Olcerenko Cicca - Estagiária de nutrição

Silvio Manginelli - Pesquisador Científico

### Revisão

Cleiton Gentili

Denise Neves Christiano

Silvio Manginelli

### Equipe de Diagramação

Márcio Antônio Ebert - Projeto Gráfico

Felipe Abreu Bertolo dos Santos (Estagiário de comunicação social) - Apoio

R153p

Raimundo, Milene Gonçalves Massaro.

O melhor alimento para a melhor idade: dicas e receitas

Raimundo, Milene Gonçalves Massaro (org). José Valverde

Machado Filho (coord) - São Paulo - Coordenadoria

de Desenvolvimento dos Agronegócios, 2017.

60p.

ISBN: 978-85-68492-34-5

1. Agricultura. 2. Segurança alimentar. 3. Nutrição.  
4. Receitas: culinária. I. Título.

CDD 630

# Índice

Introdução	09
Dez passos para uma alimentação saudável para idosos	10
<b>Cuidados na terceira idade</b>	16
• Anemia Ferropriva	16
• Desidratação	17
• Diabetes	18
• Hipertensão	19
• Falta de apetite	20
• Deficiência de Vitamina B12 e Ácido Fólico	20
• Constipação	21
• Osteoporose e Deficiência de Fósforo e Vitamina D	21
<b>Higiene</b>	23
• Como higienizar frutas, legumes e verduras?	23
• Higiene pessoal	24
<b>Receitas</b>	27
<b>Entradas</b>	
• Canapés Arriba	29
• Salada de Maionese Especial	30
• Sopa de Carne e Mandioca	31
• Sopa de Grão-de-Bico com Abóbora e Espinafre	32
• Sopa do Marinheiro	33
<b>Pratos Principais</b>	
• Almôndega de Peixe ao Molho de Limão	34
• Enrolado de Frango	35
• Galinhada	36
• Quibe de Frango com Couve	37
• Lasanha de Berinjela	38
• Panqueca Colorida	39

# Índice

## **Acompanhamentos**

- Feijoada de Vegetais 40
- Nhoque de Ricota 41
- Quiche de Abobrinha 42
- Risoto de Cenoura e Couve-Flor 43
- Tomate Recheado 44
- Torta Verde Prática 45

## **Sobremesas**

- Bolo de Laranja com Mandioquinha 46
- Flan de Ameixa 47
- Flan Tropical 48
- Purê de Maçã com Hortelã 49
- Gelado de Papaya 50
- Pudim de Abobrinha 51

## **Sucos**

- Suco de Abacaxi com Agrião 52
- Suco da Selva 53
- Suco de Tangerina e Aveia 54
- Vitamina Nutritiva 55
- Vitamina de Pêra com Morango 56

- Referências Bibliográficas 57



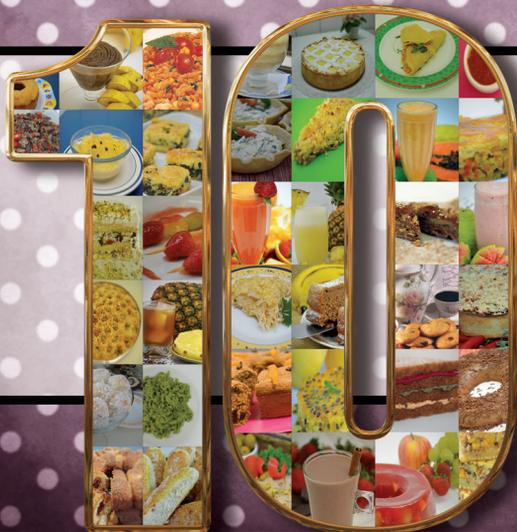
# o melhor alimento para a melhor idade

## *Introdução*

De acordo com estudos divulgados pelo IBGE, a população brasileira idosa está aumentando. O Brasil possui uma população de aproximadamente 200 milhões de habitantes, sendo 10,8% composta por indivíduos acima de 60 anos. Em 2050, a expectativa é que o brasileiro atinja 85 anos.

O envelhecimento populacional exige preparações para as consequências sociais e econômicas que dele advêm, já que esta fase da vida é diferenciada.

Alterações fisiológicas e anatômicas próprias do envelhecimento têm repercussão na nutrição e na saúde do idoso. Essas mudanças incluem a redução da capacidade funcional, alterações do paladar, alterações de processos metabólicos do organismo e modificação da composição corporal. Dessa forma, a alimentação adequada é responsável pela manutenção da saúde e, conseqüentemente, da qualidade de vida em todos os estágios, principalmente na terceira idade.



## Dez passos para uma **alimentação** saudável para idosos

Com base em orientações fornecidas pelo Ministério da Saúde, seguem os 10 passos para uma alimentação saudável para pessoas idosas.

### Passo 1

**FAÇA PELO MENOS TRÊS REFEIÇÕES (CAFÉ DA MANHÃ, ALMOÇO E JANTAR) E DOIS LANCHES SAUDÁVEIS POR DIA. NÃO PULE AS REFEIÇÕES!**

- Aprecie a refeição, mastigando bem os alimentos.
- Opte pelo maior fracionamento da alimentação, diminuindo o volume de cada refeição.
- Caso apresente dificuldade para mastigar alimentos sólidos, como carnes, frutas, verduras e legumes, consuma-os picados, ralados, amassados, desfiados, moídos ou batidos no liquidificador. O importante é que o consumo destes alimentos não seja restringido.

## Passo 2

### **CONSUMA DIARIAMENTE SEIS PORÇÕES DO GRUPO DOS CEREAIS, TUBÉRCULOS E RAÍZES. DÊ PREFERÊNCIA AOS GRÃOS INTEGRAIS E AOS ALIMENTOS NA SUA FORMA MAIS NATURAL.**

- Alimentos como cereais e derivados (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos (batatas), e raízes (mandioca), são importantes fontes de energia e devem ser o principal componente da maioria das refeições, pois são ricos em carboidratos.
- Distribua esses alimentos nas principais refeições diárias (café da manhã, almoço e jantar) e nos lanches entre elas.
- Se utilizar biscoitos para os lanches, leia os rótulos: escolha os tipos e as marcas com menores quantidades de gordura total, gordura saturada, gordura trans e sódio. Esses componentes, se consumidos em excesso, são prejudiciais à sua saúde.

### **CONSUMA NO MÍNIMO TRÊS PORÇÕES DE LEGUMES E VERDURAS E TRÊS PORÇÕES DE FRUTAS POR DIA.**

- Frutas, legumes e verduras são ricos em vitaminas, minerais e fibras, e devem estar presentes diariamente em todas as refeições e lanches, pois evitam a prisão de ventre, contribuem para a proteção à saúde e diminuição do risco de várias doenças.
- Varie os tipos de frutas, legumes e verduras consumidos durante a semana. Compre os alimentos da época (estação) e esteja atento para a qualidade e o estado de conservação deles. Procure combinar verduras e legumes de maneira que o prato fique colorido, garantindo, assim, diferentes nutrientes.
- Sucos naturais de fruta feitos na hora são os melhores; a polpa congelada perde alguns nutrientes, mas ainda é melhor do que os sucos artificiais, em pó ou em caixinha.

## Passo 3

## Passo 4

### **COMA FEIJÃO COM ARROZ TODOS OS DIAS OU, PELO MENOS, CINCO VEZES POR SEMANA.**

- Arroz e feijão é uma combinação completa de proteínas de boa qualidade e muito importante para a saúde.
- Coloque no prato uma parte de feijão para duas partes de arroz cozidos. Varie os tipos de feijões usados – preto, carioquinha, verde, de corda, branco e outros – e as formas de preparo. Use também outros tipos de leguminosas, como soja, grão-de-bico, ervilha seca, lentilha, fava.

### **CONSUMA DIARIAMENTE TRÊS PORÇÕES DE LEITE E DERIVADOS E UMA PORÇÃO DE CARNES, AVES, PEIXES OU OVOS.**

- Leite e derivados são as principais fontes de cálcio na alimentação e você pode optar entre os desnatados ou semidesnatados.
- Carnes, aves, peixes e ovos também fazem parte de uma alimentação nutritiva e contribuem para a saúde. Todos são fontes de proteínas, vitaminas e minerais como o ferro, importante na prevenção e tratamento da anemia ferropriva. No entanto, deve-se retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação, para torná-los mais saudáveis.
- Procure comer peixe fresco pelo menos duas vezes por semana. Os peixes são ricos em gorduras poliinsaturadas, dentre elas destaca-se o ômega 3, que auxilia na diminuição dos riscos de doenças cardiovasculares, redução do colesterol total, entre outros.

## Passo 5

## Passo 6

### **CONSUMA, NO MÁXIMO, UMA PORÇÃO POR DIA DE ÓLEOS VEGETAIS, AZEITE, MANTEIGA OU MARGARINA.**

- Reduza o consumo de alimentos gordurosos (carnes com gordura aparente, embutidos – salsicha, linguiça, salame, presunto e mortadela –, queijos amarelos, frituras e salgadinhos) para, no máximo, uma vez por semana.
- Use pequenas quantidades de óleo vegetal (canola, girassol, milho, algodão e soja) para cozinhar e o azeite de oliva pode ser usado para temperar saladas, sem exagerar na quantidade. Apesar da recomendação de consumo controlado, os óleos de origem vegetal possuem importantes funções no organismo, como constituição das membranas celulares, manutenção de níveis saudáveis do colesterol, melhora na função cerebral e combate aos radicais livres, tornando-se ingredientes indispensáveis na alimentação.
- Consuma preferencialmente alimentos assados, cozidos, ensopados e grelhados.

### **EVITE CONSUMIR REFRIGERANTES, SUCOS INDUSTRIALIZADOS, BOLOS, BISCOITOS DOCES E RECHEADOS, SOBREMESAS.**

- Consuma no máximo uma porção do grupo dos açúcares e doces por dia.
- Valorize o sabor natural dos alimentos e das bebidas, evitando ou reduzindo o açúcar adicionado a eles.
- Diminua o consumo de refrigerantes e de sucos industrializados.
- Prefira bolos, pães e biscoitos doces preparados em casa, com pouca quantidade de gordura e açúcar, sem cobertura ou recheio.

## Passo 7

## Passo 8

### **DIMINUA A QUANTIDADE DE SAL NA COMIDA E RETIRE O SALEIRO DA MESA.**

- O consumo diário de sal deve ser de, no máximo, 1 colher de chá, incluindo o sal de preparo e de adição.
- Evite consumir alimentos industrializados com muito sal, por seu alto teor de sódio, como hambúrguer, charque e embutidos (salsicha, linguiça, salame, presunto, mortadela), salgadinhos industrializados, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos. Leia o rótulo dos alimentos e prefira aqueles com menor quantidade de sódio.
- Para temperar e valorizar o sabor natural dos alimentos, utilize temperos como cheiro verde, alho, cebola, ervas frescas e secas ou suco de frutas, como limão.

### **Beba pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.**

- A água é muito importante para o bom funcionamento do organismo. O intestino funciona melhor, a boca se mantém mais úmida e o corpo mais hidratado.
- Bebidas açucaradas como refrigerantes e sucos industrializados não devem substituir a água.

## Passo 9

**TORNE SUA VIDA MAIS SAUDÁVEL. PRATIQUE PELO MENOS 30 MINUTOS DE ATIVIDADE FÍSICA TODOS OS DIAS E EVITE BEBIDAS ALCOÓLICAS E FUMO.**

- Além da alimentação, a atividade física é importante para manter um peso saudável. Descubra o tipo de atividade física que lhe agrada e movimente-se. O prazer é fundamental para a saúde.
- Evite o fumo e o consumo frequente de bebida alcoólica. Essa atitude ajuda a diminuir o risco de doenças graves, como câncer e cirrose, e pode contribuir para melhorar a qualidade de vida.
- Mantenha seu peso dentro de limites saudáveis (veja no quadro a seguir o seu IMC - Índice de Massa Corporal, que mostra se o peso está adequado para a altura). Para calcular divida o seu peso, em quilogramas, pela sua altura em metros, elevado ao quadrado ( $P/A^2$ ).

**TABELA DE IMC PARA IDOSOS (APÓS 65 ANOS) - FEMININA**

<b>IMC</b>	<b>CLASSIFICAÇÃO</b>
abaixo de 21,9	subnutrido ou abaixo do peso
entre 22,0 e 27,0	peso ideal
entre 27,1 e 32,0	levemente acima do peso
entre 32,1 e 37,0	primeiro grau de obesidade
entre 37,1 e 41,9	segundo grau de obesidade
acima de 42	obesidade mórbida

**TABELA DE IMC PARA IDOSOS (APÓS 65 ANOS) - MASCULINA**

<b>IMC</b>	<b>CLASSIFICAÇÃO</b>
abaixo de 21,9	subnutrido ou abaixo do peso
entre 22,0 e 27,0	peso ideal
entre 27,1 e 30,0	levemente acima do peso
entre 30,1 e 35,0	primeiro grau de obesidade
entre 35,1 e 39,9	segundo grau de obesidade
acima de 40	obesidade mórbida

Fonte: (Organização Mundial de Saúde, 1997)



## cuidados na terceira idade

Com o avanço da idade, algumas doenças passam a ter maior incidência. Para prevenir doenças típicas da terceira idade, é importante balancear vitaminas, minerais, carboidratos, proteínas e lipídeos, pois cada um tem sua função no organismo. Conheça algumas delas:

### *Anemia Ferropriva*

A anemia é um dos problemas mais comumente encontrados entre os idosos. Os principais sintomas são: cansaço constante, fadiga, indisposição, falta de concentração, baixa na capacidade de resposta imunológica, palidez e falta de apetite. **Por isso, é importante incentivar o consumo de alimentos fontes de ferro, como carne vermelha e folhas verde-escuras.** Sua absorção pode ser melhorada pela vitamina C (presente nas frutas cítricas), e ser prejudicada pelo cálcio (presente em leite e derivados) quando consumido na mesma refeição dos alimentos ricos em ferro.

## Desidratação

Idosos desidratam-se facilmente, pois possuem reserva hídrica menor e porque não percebem a falta de água no organismo.

**Por isso, é importante o consumo de, pelo menos, seis a oito copos de água por dia.** Em casos de engasgos no momento do consumo de líquidos, devem ser utilizados **espessantes\*** para melhorar consistência.

**\*espessantes:** produtos utilizados para aumentar a consistência de líquidos, normalmente produzidos a partir do amido de milho. São comercializados amplamente em farmácias.

A desidratação tende a ser grave e pode causar confusão mental abrupta, queda de pressão arterial, aumento dos batimentos cardíacos, dor no peito, coma e até morte. Outro problema encontrado, é o uso contínuo de laxantes e diuréticos, hábito comum entre idosos, que podem causar desidratação e redução nos níveis de zinco no organismo. A deficiência de zinco pode resultar em diminuição do sistema de defesa (que já está reduzido nos idosos), anorexia e prejuízo para a memória.

**Fontes de zinco:** fígado, carne bovina, caranguejos, ovos, leite e derivados.



## *Diabetes*

Diabetes mellitus é uma doença crônica que se caracteriza por elevada taxa de glicose no sangue e por falta parcial ou total de insulina. Esta doença é bastante frequente na população idosa. São complicações do diabetes mal controlado: derrame cerebral, infarto do miocárdio, cegueira, amputação de membros inferiores e doenças renais.

**O tratamento envolve dieta, atividade física, e, às vezes, uso de medicamentos. Na dieta, evite o açúcar refinado, inclusive doces e dê preferência ao açúcar presente nas frutas. Consuma, moderadamente, os amidos (pães, massas, arroz, batata) dando preferência aos integrais; evite o consumo de gorduras e aumente o consumo de legumes e verduras. Outra recomendação é fazer no mínimo seis refeições ao dia, em pequenas quantidades.**



## Hipertensão

Hipertensão arterial é uma doença crônica caracterizada pela elevação da pressão arterial acima dos níveis normais (120/80 mmHg). Segundo o IV Consenso Brasileiro de Hipertensão Arterial, cerca de 65% dos idosos são hipertensos. O controle adequado da pressão arterial reduz as chances de problemas cardíacos e derrames cerebrais.

Uma alimentação com baixo teor de sal, rica em frutas, verduras e legumes, leite e derivados desnatados, baixa quantidade de gordura saturada e colesterol tem efeito benéfico no controle dessa doença. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda um consumo máximo de 2000mg (2g) de sódio por pessoa ao dia, o que equivale a 1 colher de chá (5g).

Para reduzir o consumo de sódio, siga as recomendações contidas no passo 8 para uma alimentação saudável (pág. 14).



## *Falta de Apetite*

A inapetência, comum na terceira idade, muitas vezes se deve ao uso contínuo de medicamentos, que também causam desconforto gástrico. Nessa fase há também uma diminuição da produção de saliva, o que dificulta a mastigação e deglutição, levando a uma busca cada vez menor por alimentos com alta densidade calórica.

Além disso, alguns idosos podem apresentar dificuldades para mastigar devido à falta de alguns dentes ou ao uso de próteses dentárias inadequadas. Quando isto ocorre, é necessário mudar a consistência dos alimentos, tornando-os macios e facilitando a mastigação. Todos estes cuidados devem ser seguidos, pois estas situações podem levar à desnutrição.

## *Deficiência de Vitamina B12 e Ácido Fólico*

A absorção destas vitaminas pode ser prejudicada no caso de gastrites, um problema bastante comum com o avançar da idade. Baixos níveis de ácido fólico e vitamina B12 estão relacionados ao risco de doenças cardiovasculares, à piora da função cognitiva, ao surgimento de doenças psiquiátricas e à degeneração do tecido nervoso.

**Fontes de ácido fólico:** brócolis, espinafre, leguminosas, laranja, gema de ovo e fígado.

**Fonte de vitamina B12:** produtos lácteos, carne, fígado, peixe e ovos.

## Constipação

A constipação intestinal, também conhecida como prisão de ventre, é muito comum em idosos pela diminuição do tônus da musculatura, presença de doenças crônicas, debilidade e uso de medicações.

**A ingestão de frutas, verduras e cereais integrais deve ser estimulada, pois esses alimentos possuem fibras, que contribuem para o melhor funcionamento do intestino. A atividade física frequente fortalece a musculatura abdominal, o que também ajuda neste processo.**

**IMPORTANTE:** A ingestão de fibras deve ser associada ao consumo de água para que elas desempenhem essa função.

## Osteoporose e Deficiência de Fósforo e Vitamina D

Idosos podem apresentar baixos níveis de vitamina D pela ausência de exposição ao sol, **interação droga-nutriente\*** e possível comprometimento renal.

\* **interação droga-nutriente:** prejuízo na absorção de alguns nutrientes pelo uso de medicamentos.

A diminuição da concentração de vitamina D resulta em menor absorção de cálcio e, conseqüentemente, deste nutriente nos ossos. A absorção do cálcio também se mostra prejudicada devido à gastrite, problema comumente observado nos idosos.

Todo o processo descrito acima pode levar à osteoporose (comprometimento da força óssea, que resulta em aumento do risco de fraturas). Dessa forma, uma alimentação com fonte desses nutrientes e a exposição diária ao sol, em horários benéficos (início da manhã e final da tarde), são capazes de prevenir a osteoporose.

**Fontes de cálcio:** leite e derivados e folhas verde-escuras

**Fontes de vitamina D:** manteiga, nata, gema de ovo e fígado

**Fontes de fósforo:** alimentos de origem animal

Café, chá preto e chá mate diminuem a absorção de cálcio quando estiverem presentes na mesma refeição que contiver alimentos fonte do nutriente.

# Higiene



A alimentação, ao mesmo tempo que promove a saúde, pode ter um grande impacto negativo na doença. Por essa razão, as refeições servidas aos idosos assumem particular importância, sendo essencial a manutenção da higiene na manipulação e elaboração da refeição.

## *Como higienizar as frutas, legumes e verduras?*

A higienização de frutas, verduras e legumes é essencial à saúde.

- Despreze as frutas e legumes que não estiverem íntegros (com furos, rachaduras, descamações, partes amolecidas ou estragadas), pois eles podem ter seu valor nutricional e microbiológico alterados;
- Despreze as verduras que não estejam em condições de serem utilizadas: queimadas, furadas, amareladas ou murchas;
- Lave as frutas, legumes e verduras, uma a uma, em água corrente;

Em um recipiente não metálico, prepare a **solução clorada\***;

Coloque as frutas, legumes e verduras inteiros e com casca na solução durante 10 a 15 minutos (1 colher de sopa de hipoclorito de sódio a 2%, para cada litro de água ou conforme instruções do fabricante);

Retire-os da solução e enxágue um a um em água corrente, para remoção dos resíduos do produto utilizado, tomando cuidado para que o alimento não seja contaminado novamente.

**\*solução clorada** é o nome dado à solução feita por meio da diluição de produtos clorados em água, para esterilização de alimentos.

**Lembre-se:** o vinagre só serve para retirar as sujidades dos alimentos e não para higienizá-los.

## *Higiene Pessoal*

### **Os manipuladores de alimentos devem:**

- Tomar banho todos os dias;
- Escovar os dentes após as refeições;
- Manter as unhas limpas, curtas e sem esmalte ou base (deixe uma escovinha no banheiro para limpar as unhas);
- Não utilizar acessórios, como brincos, relógios, anéis e outros, enquanto estiver preparando os alimentos (eles podem ser fontes de contaminação);
- Utilizar touca para evitar que os fios de cabelos caiam na área de preparo ou sobre os alimentos, evitando possíveis contaminações;
- Utilizar roupas limpas e sapatos fechados;

- Utilizar avental;
- Raspar a barba e o bigode diariamente;
- Lavar as mãos antes e durante o preparo dos alimentos.

### **Os manipuladores de alimentos devem lavar as mãos:**

- Antes e após utilizar o banheiro;
- Sempre que tossir ou assoar o nariz;
- Após tocar em lixo ou dinheiro;
- Após tocar em alimentos não higienizados ou crus;
- Após tocar qualquer parte do corpo;
- Após fumar;
- Após usar esfregões, panos ou materiais de limpeza.

### **Modo correto de lavar as mãos :**

- Molhe as mãos e antebraços com água;
- Lave com sabonete líquido neutro, sem perfume, inclusive entre os dedos;
- Enxágue com bastante água corrente;
- Seque com papel toalha descartável ou ar quente.

### **Durante a manipulação dos alimentos, não é permitido:**

- Mascar chiclete, palito ou grãos de alimentos;
- Assoar o nariz;
- Tossir, cantar, espirrar, assobiar, cuspir ou falar sobre os alimentos;

- Colocar os alimentos no chão, mesmo que estejam dentro de assadeiras, sacos, cestas, panelas ou qualquer outro recipiente - cubra os alimentos para protegê-los de vetores, como moscas e formigas;
- Experimentar os alimentos com a mão ou talheres usados no preparo;
- Deixar animais entrarem na cozinha;
- Enxugar o suor com as mãos, panos ou avental;
- Ir ao banheiro de avental;
- Limpar as mãos no uniforme;
- Utilizar o mesmo pano para diversos fins;
- Carregar objetos, celular, dinheiro, escovinha, entre outros, dentro dos bolsos do avental;
- Tocar maçanetas com as mãos sujas;
- Fazer uso de utensílios e equipamentos sujos;
- Trabalhar diretamente com alimento quando apresentar sintomas de doença gastrointestinal e/ou lesões infeccionadas, ferimentos ou machucados;
- Circular sem uniforme nas áreas de serviço;
- Manipular dinheiro;
- Fumar no local de preparo de alimentos;
- Utilizar utensílios de madeira (tábua, colher de pau, rolo de macarrão e outros) na preparação dos alimentos, pois facilitam o crescimento de fungos e bactérias. Utilize utensílios de polietileno.

# receitas







## Canapés

### Arriba

**Tempo de preparo:** 2h40min / **Rendimento:** 5 porções

**Peso da porção:** 112g / **Valor calórico da porção:** 200 Kcal

## Entradas

### Ingredientes:

- 1 pé de alface pequeno (70g)
- 1 abacate médio (550g)
- 1 tomate médio (180g)
- 1/2 manga média (240g)
- 1 limão pequeno (60g)
- 1 cebola pequena (90g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 5 fatias de pão sírio (180g)

### Modo de Preparo:

Lave e higienize o pé de alface, o abacate, o tomate, a manga, o limão e a cebola. Descasque e pique a cebola e reserve. Corte o tomate e a manga em cubos pequenos e reserve. Corte a alface em tiras finas e reserve. Esprema o suco do limão e reserve. Amasse bem a polpa do abacate com um garfo e, quando obtiver a consistência de um creme, adicione o tomate, a cebola, o suco do limão e o sal, misturando bem. Corte cada fatia de pão sírio em 6 triângulos e leve ao forno médio (200°C) por 15 minutos, até que fiquem crocantes. Monte os canapés, sobrepondo nos triângulos de pão, a alface, o creme de abacate e a manga.



## Salada de Maionese

### Especial

**Tempo de preparo:** 2h / **Rendimento:** 10 porções

**Peso da porção:** 124g / **Valor calórico da porção:** 300 Kcal

## Entradas

### Ingredientes:

- 3 batatas médias (500g)
- 3 cenouras médias (450g)
- 20 vagens (150g)
- 1 maçã grande (130g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)

### Maionese / Ingredientes:

- 1/2 limão pequeno (30g)
- 8 ramos pequenos de salsinha (8g)
- 2 dentes de alho (4g)
- 1 cebola pequena (90g)
- 1/2 xícara (chá) de leite gelado (120mL)
- 1 xícara (chá) de azeite de oliva (240mL)
- 1 colher (chá) de sal (6g)

### Modo de Preparo:

Lave e higienize as batatas, as cenouras, as vagens e a maçã. Descasque e corte em cubos as batatas e as cenouras e reserve. Pique as vagens e a maçã separadamente. Em uma panela, coloque água suficiente para cobrir a batata, a cenoura e a vagem e cozinhe com sal até ficarem macias. Escorra e espere esfriar. Misture com a maçã e reserve.

### Maionese / Modo de Preparo:

Lave e higienize o limão, a salsinha, o alho e a cebola. Esprema o suco do limão e reserve. Descasque o alho e a cebola e reserve. Pique grosseiramente a salsinha e a cebola e reserve. No liquidificador, coloque o leite gelado e metade do azeite. Com o liquidificador ligado, aos poucos, acrescente o restante do azeite até obter o ponto de maionese. Talvez não seja necessário usar todo o azeite. Adicione o suco de limão, o sal, a salsinha, o alho e a cebola e bata mais um pouco. Em uma tigela, misture os vegetais reservados ao molho de maionese. Sirva gelado.



## Sopa de Carne e Mandioca

**Tempo de preparo:** 2h / **Rendimento:** 10 porções

**Peso da porção:** 124g / **Valor calórico da porção:** 300 Kcal

### Entradas

#### Ingredientes:

- 1 cebola pequena (90g)
- 150g de músculo
- 1 mandioca média (240g)
- 1 cenoura média (150g)
- 11 folhas de escarola (40g)
- 1 ramo pequeno de cebolinha (4g)
- 1 colher (sopa) de óleo (15mL)
- 1,3L de água
- 1 folha de louro (1g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)

#### Modo de Preparo:

Lave, descasque e pique a cebola e reserve. Corte a carne em cubos pequenos e reserve. Lave, descasque e corte em pedaços pequenos a mandioca e a cenoura e reserve. Lave e pique a escarola e a cebolinha e reserve. Em uma panela de pressão, aqueça o óleo e doure a cebola. Adicione a carne em cubos e refogue bem. Acrescente a mandioca, a cenoura, a água, a folha de louro e o sal, misture e cozinhe em pressão por 30 minutos. Apague o fogo e espere sair a pressão. Acrescente a cebolinha e a escarola. Sirva.



## Sopa de Grão-de-Bico com Abóbora e Espinafre

**Tempo de preparo:** 2h / **Rendimento:** 9 porções  
**Peso da porção:** 242g / **Valor calórico da porção:** 180 Kcal

### Entradas

#### Ingredientes:

- 3/4 xícara (chá) de grão-de-bico (130g)
- 14 xícaras (chá) de água (3,4L)
- 3 colheres (chá) de sal (18g)
- 1/4 de abóbora (450g)
- 1 cenoura média (150g)
- 1/4 do maço de espinafre grande (125g)
- 1 cebola grande (190g)
- 1/2 peito de frango (300g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30mL)

#### Modo de Preparo:

No dia anterior ao preparo, coloque o grão-de-bico de molho em 4 xícaras (chá) de água filtrada. No dia seguinte, escorra a água em que o grão-de-bico ficou de molho. Coloque-o em uma panela de pressão com 1 colher (chá) de sal e 4 xícaras (chá) de água. Cozinhe em pressão por 20 minutos. Apague o fogo e espere sair a pressão. Bata os grãos no liquidificador com 1 xícara (chá) da água de cocção, até que se obtenha a consistência de um creme e reserve. Lave a abóbora, a cenoura, o espinafre e a cebola. Descasque e corte a abóbora e a cenoura em cubos e reserve. Retire os talos do espinafre e reserve. Corte as folhas do espinafre grosseiramente em tiras e reserve. Descasque e pique a cebola. Corte o peito de frango em iscas. Na panela de pressão, aqueça o óleo e refogue a cebola. Quando estiver murcha, acrescente as iscas de frango, mexa até que fiquem douradas. Adicione a abóbora e a cenoura, acrescente 6 xícaras (chá) de água e o restante do sal. Cozinhe em pressão por 10 minutos. Apague o fogo e espere sair a pressão. Acrescente o creme de grão-de-bico. Coloque a panela novamente em fogo médio e, quando a sopa iniciar fervura, coloque o espinafre cortado e deixe ferver por 5 minutos. Sirva.



## Sopa do Marinheiro

**Tempo de preparo:** 2h40min / **Rendimento:** 7 porções  
**Peso da porção:** 300g / **Valor calórico da porção:** 190 Kcal

### Entradas

#### Ingredientes:

- 1 ramo de alecrim fresco (2g)
- 1 cebola grande (190g)
- 1 alho-poró (250g)
- 2 tomates (360g)
- 1 cenoura grande (290g)
- 6 ramos pequenos de salsa (6g)
- 3 postas de filé de merluza (500g)
- 5 xícaras (chá) de água (1,2L)
- 1 colher (sopa) de sal (14g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva 30mL)
- 3 xícaras (chá) de macarrão conchinha (200g)

#### Modo de Preparo:

Lave o alecrim, a cebola, o alho-poró, os tomates, a cenoura e a salsa. Descasque e pique a cebola e a cenoura em cubos e reserve. Pique o alho-poró em rodelas e reserve. Retire as sementes dos tomates, pique-os em cubos e reserve. Em uma panela, cozinhe o peixe na água com o sal e o alecrim e reserve o caldo. Em seguida, parta o peixe em pedaços pequenos e despreze as espinhas, se houver, e reserve. Numa panela, aqueça o azeite, acrescente a cebola e refogue até dourar. A seguir, junte o tomate, o alho-poró e a cenoura e refogue mais um pouco. Acrescente o caldo de peixe e deixe os legumes cozinharem com a panela tampada. Assim que estiverem cozidos, acrescente o macarrão conchinha e deixe cozinhar. Depois coloque o peixe e a salsa picada e cozinhe por mais 2 minutos. Sirva.



## Almôndega de Peixe ao Molho de Limão

**Tempo de preparo:** 50min / **Rendimento:** 5 porções  
**Peso da porção:** 90g / **Valor calórico da porção:** 348 Kcal

### Pratos Principais

#### Almôndega / Ingredientes:

- 3 ramos hortelã (6g)
- 1/4 de cebola pequena (25g)
- 1 dente de alho (2g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de peixe processado (300g)
- 1/2 colher de (chá) de sal (3g)
- 1 colher (sopa) de azeite (15mL)

#### Molho / Ingredientes:

- 1/4 de cebola pequena (25g)
- 1 dente de alho (2g)
- 2 limões grandes (220g)
- 1 colher (sopa) de margarina (15g)
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo (20g)
- 2 latas de creme de leite light (600g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)

#### Almôndega / Modo de Preparo:

Lave a hortelã, a cebola e o alho. Pique a hortelã e a cebola e reserve. Pique o dente de alho e reserve. Em um recipiente, misture o peixe ao restante dos ingredientes, até obter uma massa homogênea. Faça pequenas bolinhas de almôndegas com toda a massa e reserve. Unte uma assadeira com azeite, distribua as almôndegas na assadeira, de maneira que fiquem com espaços entre elas. Asse-as em forno a 180°C, por cerca de 20 minutos.

#### Molho / Modo de Preparo:

Lave a cebola, o alho e os limões. Pique a cebola e o alho e reserve. Rale a casca dos limões, esprema seu suco e reserve. Em uma panela, aqueça 1 colher (sopa) de margarina e refogue o alho e a cebola. Acrescente 2 colheres (sopa) de farinha de trigo e mexa por 2 minutos. Retire a panela do fogo, acrescente o creme de leite e misture bem, com o auxílio de um batedor. Leve novamente a panela ao fogo, deixe cozinhar por 5 minutos, mexendo sempre que possível. Acrescente 1/2 xícara (chá) de suco de limão, 1 colher (chá) das raspas de limão e o sal. Transfira as almôndegas para a panela do molho, deixe cozinhar por mais 2 minutos e retire do fogo. Sirva quente.



## Enrolado de

## Frango

**Tempo de preparo:** 1h40min / **Rendimento:** 4 porções

**Peso da porção:** 180g / **Valor calórico da porção:** 100 Kcal

### Pratos Principais

#### Ingredientes:

- 2 dentes de alho (4g)
- 1 peito de frango sem osso (540g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)

#### Recheio / Ingredientes:

- 1/2 maço de espinafre (140g)
- 1 tomate grande (230g)
- 1 cebola pequena (90g)
- 1 colher (sobremesa) de óleo (10mL)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)

#### Molho Mostarda / Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de leite (240mL)
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo (20g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva (30mL)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 3 colheres (sopa) de mostarda (30g)

#### Modo de Preparo:

Lave e esprema os dentes de alho. Corte o peito de frango em filés grandes, com 1cm de espessura. A seguir, tempere com o sal e o alho e reserve.

#### Recheio / Modo de Preparo:

Lave o espinafre, o tomate e a cebola. Corte o espinafre em tiras finas e reserve. Retire as sementes do tomate, pique-o e reserve. Pique a cebola em cubos pequenos. Em uma panela, refogue a cebola com um pouco de óleo e, quando estiver murcha, acrescente o espinafre e o tomate. Tempere com o sal e reserve. Em seguida, disponha os filés de frango sobre uma superfície lisa e higienizada (tábua de carne, bancada) e, com um rolo de macarrão ou martelo de carnes, estique os filés, de forma a obter uma espessura uniforme. Espalhe o refogado de espinafre, tomate e cebola nos filés e enrole como se fossem rocamboles. Disponha cada rocambole de frango preparado em um pedaço de papel alumínio (centralizar o rocambole no papel e deixar dois dedos de papel em cada borda). Torça e vede as pontas do papel. Em uma panela com água fervente, coloque os rocamboles, deixando ferver por cerca de 20 minutos. Retire da panela e, com cuidado, retire o papel alumínio. Corte os rocamboles em fatias de dois centímetros de espessura.

#### Molho Mostarda / Modo de Preparo:

Em uma panela, misture o leite, a farinha, o azeite, o sal e a mostarda. Leve ao fogo até engrossar e cubra os enrolados de frango com esse molho. Sirva.



## Galinhada

**Tempo de preparo:** 1h15min / **Rendimento:** 3 porções

**Peso da porção:** 380g / **Valor calórico da porção:** 440 Kcal

### Pratos Principais

#### Ingredientes:

- 2 dentes de alho (4g)
- 1 limão pequeno (60g)
- 1 cebola média (140g)
- 15 unidades de vagem (80g)
- 1 tomate pequeno (160g)
- 1 cenoura média (150g)
- 500g de filé de frango desossado
- 2 colheres (chá) de sal (12g)
- 1 colher (chá) de alecrim (2g)
- 1 e 1/2 colher (sopa) de óleo (20mL)
- 1 xícara (chá) de arroz parboilizado (190g)
- 1/2 colher (sopa) de colorau (5g)
- 2 folhas de louro (2g)
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de água (600mL)

#### Modo de Preparo:

Lave os dentes de alho, o limão, a cebola, a vagem, o tomate e a cenoura. Descasque 1 dente de alho, corte-o em fatias e reserve. Corte os filés de frango em cubos grandes e tempere-os com o alho fatiado, o suco de 1/4 de limão, 1 colher (chá) de sal e o alecrim e reserve. Corte a vagem e o tomate em cubos médios e reserve. Descasque a cenoura e a cebola, corte-as em cubos médios e reserve. Descasque o outro dente de alho, corte-o em pedaços pequenos e refogue-o numa panela com o óleo e a cebola. Acrescente o frango e deixe dourar ligeiramente. Adicione a vagem, o tomate e a cenoura e cozinhe por cerca de 5 minutos. Junte o arroz, o colorau, o louro e 1 colher (chá) de sal e misture bem. Acrescente a água e deixe cozinhar em fogo médio, com a panela semi tampada, por cerca de 25 minutos. Sirva quente.



## Quibe de Frango

### com Couve

**Tempo de preparo:** 2h / **Rendimento:** 8 porções

**Peso da porção:** 86g / **Valor calórico da porção:** 140 Kcal

## Pratos Principais

### Ingredientes:

- 1/2 xícara (chá) de trigo para quibe (60g)
- 2 xícaras (chá) de água (480mL)
- 2 cebolas médias (280g)
- 2 ramos de hortelã (4g)
- 1 xícara (chá) de couve manteiga (80g)
- 300g de peito de frango desossado
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva (30mL)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1 colher (chá) de azeite de oliva para untar a forma (5mL)

### Modo de Preparo:

Deixe o trigo de molho na água por 30 minutos. Escorra a água do trigo e reserve. Lave as cebolas, a hortelã e a couve. Descasque e pique as cebolas e reserve. Pique as folhas de hortelã e a couve e reserve. Corte o peito de frango em cubos e reserve. Preaqueça o forno a 180°C. Bata o frango no processador até que fique moído e reserve. Coloque no processador a cebola, a hortelã e o azeite. Adicione a couve aos poucos. Bata até obter uma massa homogênea. Misture a pasta de frango com o trigo reservado e adicione o sal. Unte uma assadeira com 1 colher (chá) de azeite, distribua a massa e cubra com papel alumínio. Leve para assar em forno a 200°C por 45 minutos. Retire o papel alumínio e deixe assar por mais 15 minutos ou até a superfície ficar dourada.



## Lasanha de

## Berinjela

**Tempo de preparo:** 1h40min / **Rendimento:** 6 porções

**Peso da porção:** 203g / **Valor calórico da porção:** 300 Kcal

### Pratos Principais

#### Ingredientes:

- 3 berinjelas médias (560g)
- 1 cenoura média (150g)
- 6 tomates pequenos (600g)
- 23 unidades de vagem (170g)
- 4 dentes pequenos de alho (8g)
- 1 cebola pequena (90g)
- 4 colheres (chá) de sal (24g)
- 1 colher (sopa) de óleo (15mL)
- 450g de carne moída
- 1 xícara (chá) de água (240mL)
- 1 xícara (chá) de queijo ralado (140g)

#### Modo de Preparo:

Lave as berinjelas, a cenoura, os tomates, a vagem, o alho e a cebola e reserve. Retire o cabo das berinjelas. Corte as berinjelas em fatias finas, no sentido do comprimento e deixe de molho em uma bacia com água, suficiente para que fiquem imersas, e 2 colheres (chá) de sal, por cerca de 5 minutos e reserve. Corte a cenoura e a vagem em cubos pequenos e reserve. Descasque o alho e a cebola, pique e reserve. Escorra as berinjelas e leve-as para dourar em uma frigideira anti-aderente (não é necessário adicionar óleo na frigideira) e reserve. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue o alho e a cebola. Acrescente a carne moída e o restante do sal e deixe dourar. Junte a cenoura e a vagem e refogue. Bata os tomates no liquidificador com 1 xícara (chá) de água e coloque na panela, juntamente com os legumes e a carne moída e deixe ferver até que os legumes fiquem macios. Para fazer a montagem da lasanha, coloque em um refratário, uma camada de berinjela, uma camada do molho de carne com legumes e salpique queijo ralado por cima. Repita esse processo até completar o refratário. Polvilhe queijo ralado e leve para gratinar em forno médio preaquecido, por cerca de 30 minutos.

# Panqueca

## Colorida



**Tempo de preparo:** 2h / **Rendimento:** 9 porções

**Peso da porção:** 117g / **Valor calórico da porção:** 270 Kcal

### Pratos Principais

#### Massa / Ingredientes:

- 1 beterraba pequena (140g)
- 2 ovos médios (130g)
- 1 xícara (chá) de leite (240mL)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 8 colheres (sopa) de farinha de trigo (80g)
- 1 colher (sopa) de óleo (15mL)

#### Recheio / Ingredientes:

- 2 dentes de alho (8g)
- 2 cebolas pequenas (180g)
- 1 tomate médio (180g)
- 1 cenoura pequena (100g)
- 500g de carne
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 2 colheres (sopa) de óleo (30mL)

#### Molho Branco / Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de margarina (15g)
- 1 xícara (chá) de leite (240mL)
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo (20g)
- 1 colher (sopa) de queijo ralado (10g)

#### Montagem / Ingredientes:

- 4 colheres (sopa) de queijo ralado (40g)

#### Massa / Modo de Preparo:

Lave a beterraba, descasque-a e bata no liquidificador com os outros ingredientes. Em uma frigideira anti-aderente, coloque um pouco de massa para cobrir o fundo e deixe até dourar. Vire a massa para dourar do outro lado. Repita o processo até acabar a massa.

#### Recheio / Modo de Preparo:

Lave o alho, a cebola, o tomate e a cenoura. Descasque e pique o alho e a cebola e reserve. Retire as sementes do tomate e corte-o em cubos. Rale a cenoura e reserve. Em um refratário, tempere a carne com metade do alho e da cebola e o sal. Doure a carne em panela de pressão com metade do óleo. Coloque água até cobri-la e cozinhe por 20 minutos. Escorra a água, desfie a carne e reserve. Em uma panela, doure o restante do alho e da cebola com o restante do óleo. Acrescente a carne, a cenoura e o tomate, refogue até que fiquem macios e reserve.

#### Molho Branco / Modo de Preparo:

Em uma panela, coloque a margarina, o leite e a farinha e vá mexendo sempre até obter um creme liso. Quando estiver cremoso, apague o fogo e acrescente o queijo ralado.

#### Montagem / Modo de Preparo:

Recheie cada disco de massa, enrole em forma de pancake e coloque em um refratário. Despeje o molho por cima das panquecas e salpique queijo ralado. Leve em forno preaquecido por 15 minutos. Sirva.



## Feijoada de

## Vegetais

**Tempo de preparo:** 1h40min / **Rendimento:** 7 porções

**Peso da porção:** 300g / **Valor calórico da porção:** 84 Kcal

### Acompanhamentos

#### Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de feijão preto (190g)
- 2 dentes de alho (6g)
- 1 cebola pequena (90g)
- 1 cenoura média (170g)
- 1/2 chuchu grande (230g)
- 1 berinjela grande (260g)
- 20 unidades de ervilha torta (150g)
- 3 xícaras (chá) de água (720mL)
- 1 colher (sopa) de óleo (15mL)
- 1/2 colher (sopa) de sal (6g)

#### Modo de Preparo:

Lave e deixe de molho o feijão em uma vasilha com água durante, pelo menos, 2 horas. Lave o alho, a cebola, a cenoura, o chuchu, a berinjela e a ervilha torta. Pique o alho e reserve. Pique a cebola, a cenoura, o chuchu e a ervilha torta em cubos médios e reserve. Corte a berinjela em triângulos médios e reserve. Depois do tempo de remolho, escorra a água do feijão e leve-o para cozinhar por 15 minutos, na panela de pressão, com três xícaras (chá) de água e reserve. Numa panela, coloque o óleo e refogue a cebola até amolecer. Na sequência, acrescente a cenoura, o chuchu e continue refogando até ficarem macios. Junte a berinjela e acrescente o sal. Acrescente um pouco do feijão e amasse ligeiramente com o caldo. Junte o refogado ao restante do feijão e cozinhe por mais 20 minutos, até obter um caldo grosso. Acrescente o restante do sal. Sirva com arroz e couve.



## Nhoque de Ricota

**Tempo de preparo:** 1h / **Rendimento:** 3 porções

**Peso da porção:** 284g / **Valor calórico da porção:** 350 Kcal

### Acompanhamentos

#### Massa / Ingredientes:

- 1 pé de escarola médio (300g)
- 1/4 xícara (chá) de água (60mL)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de ricota (200g)
- 1 ovo grande (70g)
- 1/2 colher (chá) de noz-moscada (2g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (130g)

#### Molho / Ingredientes:

- 1/4 de abóbora japonesa pequena (250g)
- 4 ramos pequenos de salsa (4g)
- 1/4 de cebola pequena (25g)
- 1 colher (chá) de azeite (5mL)
- 1 colher (chá) de mix de ervas finas (2g)
- 1/4 xícara (chá) de água (60mL)
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo (10g)
- 1/2 xícara (chá) de leite desnatado (120mL)

#### Massa / Modo de Preparo:

Lave e pique a escarola. Coloque a escarola em uma panela com a água e abafe com a tampa, cobrindo toda a panela. Quando a água secar, apague o fogo e reserve. Amasse a ricota com um garfo e reserve. Em uma tigela, misture a escarola cozida, a ricota, o ovo, a noz-moscada, o sal e a farinha de trigo. Amasse até ficar uma massa homogênea e forme as bolinhas. Em uma panela, ferva a água e acrescente aos poucos as bolinhas. Quando subirem à superfície, retire-as com uma escumadeira e reserve.

#### Molho / Modo de Preparo:

Lave a abóbora, a salsa e a cebola. Descasque e corte a abóbora em cubos. Pique a salsa e a cebola separadamente e reserve. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola. Adicione a abóbora picada, as ervas finas e a água. Deixe cozinhar até a abóbora ficar bem macia. Amasse a abóbora com um garfo. Em um copo, dilua a farinha de trigo no leite e acrescente à abóbora. Mexa até que forme um molho. Acrescente a salsa picada. Adicione o molho ao nhoque e sirva.



## Quiche de Abobrinha

**Tempo de preparo:** 1h40min / **Rendimento:** 10 porções  
**Peso da porção:** 150g / **Valor calórico da porção:** 216 Kcal

### Acompanhamentos

#### Ingredientes:

- 2 abobrinhas médias (600g)
- 2 ramos de manjeriço picado (8g)
- 1 limão pequeno (60g)
- 1 cebola pequena (90g)
- 3 colheres (sopa) de azeite (45mL)
- 4 ovos grandes (280g)
- 2 xícaras (chá) de leite (480mL)
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo (10g)
- 2 colheres (chá) de sal (12g)
- 4 xícaras (chá) de ricota (550g)
- 3 colheres (sopa) de queijo ralado (30g)
- Azeite para untar a assadeira

#### Modo de Preparo:

Lave a abobrinha, o manjeriço, o limão e a cebola. Raspe a casca do limão e reserve. Descasque e pique a cebola em cubos pequenos. Corte a abobrinha em fatias finas no sentido do comprimento. Unte uma assadeira com azeite e cubra o fundo e as laterais com as fatias de abobrinha. Numa panela, aqueça o azeite e refogue a cebola, até ficar transparente. Retire do fogo e deixe esfriar. Numa vasilha, misture os ovos, o leite, a farinha e o sal. Adicione a cebola e reserve. Em outra vasilha, misture a ricota, o queijo ralado, as folhas de manjeriço picadas, as raspas de um limão, o sal e reserve. Despeje a mistura de ovos sobre a assadeira forrada com as abobrinhas. Coloque colheradas de ricota temperada sobre a mistura de ovos e use o restante das abobrinhas fatiadas para cobrir, afundando na mistura de ovos, ao redor das colheradas de ricota. Cubra com papel alumínio e leve para assar em forno médio (200°C) por 40 minutos. Após esse tempo, retire o papel alumínio e deixe dourar por 15 minutos. Sirva.



## Risoto de Cenoura e Couve-Flor

**Tempo de preparo:** 1h40min / **Rendimento:** 5 porções

**Peso da porção:** 150g / **Valor calórico da porção:** 240 Kcal

### Acompanhamentos

#### Ingredientes:

- 1 dente de alho (2g)
- 1 e 1/2 cebola pequena (120g)
- 1/2 xícara (chá) de couve-flor (60g)
- 1 cenoura média (150g)
- 4 ramos pequenos de salsinha (4g)
- 3 e 3/4 xícara (chá) de água (780mL)
- 1 xícara (chá) de arroz (190g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (15mL)
- 1 colher (chá) de sal (6g)
- 1/8 colher (chá) de curry

#### Modo de Preparo:

Lave o alho, a cebola, a couve-flor, a cenoura e a salsinha e reserve. Lave e escorra o arroz e reserve. Descasque e pique o alho e a cebola e reserve. Corte a couve-flor em buquês pequenos e reserve. Descasque e rale a cenoura e reserve. Pique a salsinha e reserve. Ferva a água e reserve. Em uma panela grande, aqueça o azeite, doure o alho e a cebola e refogue a couve-flor e a cenoura, mantendo a panela semitampada. Acrescente o arroz lavado e refogue mais um pouco. Adicione o sal, a salsinha e o curry. Coloque a água fervente e deixe cozinhar. Quando a água estiver quase seca, baixe o fogo e tampe completamente a panela. Quando secar totalmente a água, apague o fogo e mexa o arroz. Sirva.



## Tomate

### Recheado

**Tempo de preparo:** 2h / **Rendimento:** 6 porções

**Peso da porção:** 164g / **Valor calórico da porção:** 110 Kcal

### Acompanhamentos

#### Ingredientes:

- 1/4 xícara (chá) de feijão branco (50g)
- 5 xícaras (chá) de água (1,2L)
- 5 tomates médios (900g)
- 1/2 abobrinha média (90g)
- 1/2 cebola pequena (45g)
- 1 dente de alho (2g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva (30mL)
- 1 xícara (chá) de queijo tipo cottage (170g)
- 1/2 colher (sopa) de orégano (2g)
- 1 colher (chá) de sal (6g)

#### Modo de Preparo:

Deixe o feijão branco de molho na água, de um dia para o outro. No dia seguinte, cozinhe-o na mesma água do remolho, em pressão, por 30 minutos. Apague o fogo e espere a pressão sair. Escorra a água, desprezando-a e reserve o feijão branco. Lave os tomates, a abobrinha, a cebola e o alho. Retire as tampas e as sementes dos tomates, desprezando-as. Retire a polpa do tomate, pique e reserve. Corte a abobrinha em pequenos cubos e reserve (não é necessário retirar a casca). Descasque e pique a cebola em pequenos cubos e reserve. Descasque e esprema o alho e reserve. Em uma panela, doure a cebola e o alho no azeite, e adicione a abobrinha. Refogue bem e acrescente o feijão branco, o queijo cottage, a polpa do tomate, o orégano e metade do sal. Antes de rechear os tomates com esta mistura, espalhe uma pitada de sal na parte interna de cada tomate. Recheie os tomates, disponha-os em um refratário e leve ao forno por 30 minutos, até que os tomates amoleçam e o recheio fique dourado. Sirva.



## Torta Verde

### Prática

**Tempo de preparo:** 1h40min / **Rendimento:** 5 porções  
**Peso da porção:** 150g / **Valor calórico da porção:** 240 Kcal

## Acompanhamentos

### Massa / Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de talos de espinafre e agrião (70g)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de leite desnatado (360mL)
- 1/4 xícara (chá) de óleo (60mL)
- 3 xícaras (chá) de arroz parboilizado cozido (520g)
- 1/2 colher (chá) de sal (3g)

### Recheio / Ingredientes:

- 1 dente de alho (2g)
- 1 tomate médio (160g)
- 4 ramos de salsinha (4g)
- 1/4 de cebola pequena (25g)
- 1 lata de atum ralado em água (170g)
- 1 colher (sopa) de óleo (15mL)

### Montagem / Ingredientes:

- Margarina para untar a forma
- Farinha de trigo para untar a forma

### Massa / Modo de Preparo:

Higienize e corte os talos de espinafre e agrião em pedaços pequenos. Bata no liquidificador o leite, o óleo, os talos, o arroz e o sal, até formar uma massa homogênea.

### Recheio / Modo de Preparo:

Lave o alho, o tomate, a salsinha e a cebola. Descasque e pique o alho e a cebola e reserve. Corte em cubos o tomate e reserve. Pique a salsinha e reserve. Abra a lata de atum, escorra o excesso de água e reserve. Em uma panela, doure a cebola e o alho no óleo e refogue o tomate, o atum e a salsinha.

### Montagem / Modo de Preparo:

Preaqueça o forno a 180°C. Unte e enfarinhe uma forma retangular média. Espalhe a massa na forma e cubra com o recheio. Leve ao forno para assar por cerca de 40 minutos.



## *Bolo de Laranja com Mandioquinha*

**Tempo de preparo:** 1h30min / **Rendimento:** 14 porções

**Peso da porção:** 56g / **Valor calórico da porção:** 225 Kcal

### **Sobremesas**

#### **Ingredientes:**

- 2 laranjas médias (380g)
- 2 mandioquinhas pequenas (200g)
- 2 ovos grandes (140g)
- 1/4 xícara (chá) de açúcar (150g)
- 1/2 xícara (chá) de óleo (120mL)
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo (260g)
- 1 e 1/2 colher (sopa) fermento em pó (20g)

#### **Modo de Preparo:**

Lave as laranjas e as mandioquinhas. Descasque e pique as mandioquinhas cruas em pedaços grandes e reserve. Descasque as laranjas, retire a entrecasca e as sementes e reserve. Separe as claras das gemas. Bata as claras em neve e reserve. No liquidificador, bata as laranjas, a mandioquinha, as gemas, o açúcar e o óleo. Em uma tigela, misture bem a farinha de trigo com a mistura do liquidificador. Acrescente o fermento e as claras em neve e misture delicadamente. Despeje a mistura em uma assadeira redonda (30cm de diâmetro) untada e leve ao forno médio preaquecido (200°C) por 40 minutos. Sirva.



## Flan de Ameixa

**Tempo de preparo:** 2h30min / **Rendimento:** 4 porções  
**Peso da porção:** 90g / **Valor calórico da porção:** 160 Kcal

### Sobremesas

#### Ingredientes:

- 8 ameixas secas sem caroço (125g)
- 1/2 xícara (chá) de água (120mL)
- 1 colher (sopa) de açúcar (15g)
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor incolor (6g)
- 1 colher (sopa) de água (15mL)
- 1 pote de iogurte natural desnatado (185g)

#### Modo de Preparo:

Ferva as ameixas com  $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de água e o açúcar por 5 minutos e reserve. Hidrate a gelatina em 1 colher (sopa) de água e leve ao banho-maria por 2 minutos. Deixe esfriar. Bata no liquidificador o iogurte, as ameixas cozidas e a gelatina hidratada. Coloque em tacinhas e distribua a calda resultante do cozimento da ameixa por cima do creme. Leve à geladeira por cerca de 2 horas.



## Flan

### Tropical

**Tempo de preparo:** 4h / **Rendimento:** 7 porções

**Peso da porção:** 80g / **Valor calórico da porção:** 95 Kcal

## Sobremesas

### Ingredientes:

- 1 ramo pequeno de hortelã (2g)
- 1 limão médio (80g)
- 1/4 de melão pequeno (380g)
- 1 pote de iogurte (180g)
- 1 pacote de gelatina sem sabor e incolor (12g)
- 5 colheres (sopa) de água filtrada (75mL)
- 1/2 xícara (chá) de açúcar (100g )

### Modo de Preparo:

Lave e higienize a hortelã e o limão. Esprema o suco do limão e reserve. Retire a casca do melão, corte-o em cubos e reserve. Dissolva a gelatina na água. Deixe descansar por 5 minutos. Em seguida, leve ao fogo baixo por 3 minutos. Despeje a gelatina, ainda quente, no liquidificador e acrescente a hortelã, o melão, o iogurte, o suco do limão e o açúcar. Bata bem e disponha em potes individuais. Leve à geladeira por 3 horas, ou até que fiquem firmes. Sirva.



## Purê de Maçã

### com Hortelã

**Tempo de preparo:** 2h10min / **Rendimento:** 6 porções

**Peso da porção:** 80g / **Valor calórico da porção:** 64 Kcal

## Sobremesas

### Ingredientes:

- 3 maçãs fuji grandes (400g)
- 4 ramos de hortelã (8g)
- 2 colheres (sopa) de água (30mL)
- 1 pote de iogurte natural desnatado (185g)

### Modo de Preparo:

Lave as maçãs, retire as sementes e corte-as em fatias. Lave os ramos de hortelã, separe uma folha e reserve. Coloque em uma panela, a água, as maçãs e os ramos de hortelã e leve ao fogo baixo, com a panela tampada, por cerca de 10 minutos. Apague o fogo e deixe as maçãs cozidas esfriarem. Bata no liquidificador o iogurte, as maçãs cozidas e a folha de hortelã reservada, até virar uma mistura homogênea. Leve à geladeira por cerca de uma hora e meia.



*Gelado de*

*Papaya*

**Tempo de preparo:** 1h15min / **Rendimento:** 3 porções

**Peso da porção:** 164g / **Valor calórico da porção:** 80 Kcal

## Sobremesas

### Ingredientes:

- 1 mamão papaya grande e maduro (650g)
- 1 pote de iogurte natural desnatado (185g)

### Modo de Preparo:

Lave e higienize o mamão, retire as sementes e a casca e corte-o em cubos. Bata o mamão com o iogurte no liquidificador. Sirva gelado.



*Pudim de*

*Abobrinha*

**Tempo de preparo:** 4h30min / **Rendimento:** 10 porções

**Peso da porção:** 90g / **Valor calórico da porção:** 170 Kcal

## Sobremesas

### Ingredientes:

- 1/2 xícara (chá) de açúcar para caramelizar a forma (100g)
- 1 abobrinha grande (240g)
- 2 ovos grandes (140g)
- 1 xícara (chá) de leite desnatado (240mL)
- 1 xícara (chá) de açúcar (205g)
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo (20g)
- 1 colher (chá) de essência de baunilha (6mL)

### Modo de Preparo:

Coloque 1/2 xícara (chá) de açúcar em uma forma de anel pequena e leve ao fogo baixo até caramelizar. Gire a forma para forrar com a calda e reserve. Lave a abobrinha, corte-a em cubos. Bata no liquidificador a abobrinha, os ovos, o leite, o açúcar, a farinha de trigo e a essência de baunilha, até adquirir uma consistência homogênea. Despeje a mistura na forma reservada. Cubra com papel alumínio e asse em banho-maria por cerca de 1 hora. Espere o pudim esfriar, desenforme e leve-o à geladeira por cerca de 3 horas.



## Suco de Abacaxi com Agrião

**Tempo de preparo:** 30min / **Rendimento:** 6 porções  
**Peso da porção:** 200g / **Valor calórico da porção:** 80 Kcal

### Sucos

#### Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de folhas e talos de agrião (10g)
- 1 limão pequeno (60g)
- 3/4 de abacaxi médio (1,3Kg)
- 3 xícaras (chá) de água (720mL)
- 1 e 1/2 colher (sopa) de açúcar (20g)

#### Modo de Preparo:

Lave e higienize as folhas e talos do agrião e reserve. Lave e higienize o limão, esprema 1/2 unidade e reserve. Lave e higienize o abacaxi, descasque-o, corte-o e bata no liquidificador com a água, o suco de limão, o açúcar e o agrião.



Suco da

Selva

**Tempo de preparo:** 30min / **Rendimento:** 5 porções

**Peso da porção:** 250g / **Valor calórico da porção:** 130 Kcal

Sucos

#### **Ingredientes:**

- 1/2 melancia média (3Kg)
- 2 maracujás grandes (540g)
- 1 ramo pequeno de hortelã (2g)

#### **Modo de Preparo:**

Lave e higienize a melancia, o maracujá e a hortelã. Corte a melancia em cubos grandes e reserve. Corte o maracujá e retire a polpa. Em um liquidificador, bata bem a melancia, a polpa do maracujá e a hortelã. Passe o líquido em uma peneira fina. Leve à geladeira e sirva gelado.



## Suco de Tangerina

### e Aveia

**Tempo de preparo:** 15min / **Rendimento:** 3 porções

**Peso da porção:** 200g / **Valor calórico da porção:** 53 Kcal

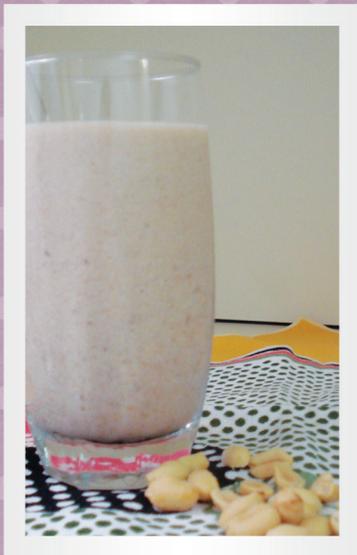
## Sucos

### Ingredientes:

- 3 tangerinas médias (390g)
- 1/2 xícara (chá) de água (120mL)
- 3 colheres (sopa) de aveia em flocos (20g)

### Modo de Preparo:

Lave, higienize e descasque as tangerinas. Retire as sementes e corte os gomos em pedaços. Bata no liquidificador as tangerinas, a água e a aveia. Sirva gelado.



*Vitamina*

*Nutritiva*

**Tempo de preparo:** 30min / **Rendimento:** 3 porções

**Peso da porção:** 250g / **Valor calórico da porção:** 260 Kcal

## Sucos

### Ingredientes:

- 3 bananas prata médias (350g)
- 1/2 xícara (chá) de amendoim torrado e sem casca (65g)
- 1 xícara (chá) de leite (240mL)
- 1/2 colher (chá) de baunilha (2g)

### Modo de Preparo:

Lave e descasque as bananas e reserve. Em um liquidificador, bata as bananas, o amendoim, o leite bem gelado e a baunilha, até obter uma consistência cremosa. Sirva logo após o preparo.



## Vitamina de Pêra com Morango

**Tempo de preparo:** 20min / **Rendimento:** 4 porções  
**Peso da porção:** 200g / **Valor calórico da porção:** 50 Kcal

### Sucos

#### **Ingredientes:**

- 1 pêra williams média e madura (230g)
- 6 unidades de morango (180g)
- 1 folha de hortelã

#### **Modo de Preparo:**

Lave e higienize a pêra, o morango e a hortelã. Retire o miolo da pêra, corte-a em pedaços pequenos e reserve. Corte os morangos e bata no liquidificador com os demais ingredientes. Sirva gelado.

1. BRASIL. Lei n. 10.741, de 1 de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, 3 out. 2003. Seção 1, p. 1.
2. SOUSA, V.M.C.; GUARIENTO, M.E. Avaliação do idoso desnutrido\*. Rev Bras Clin Med; v.7, p.46-49.2009.
3. CAMPOS, M. T. F. S.; MONTEIRO, J. B. R.; ORNELAS, A. P. R. C. Fatores que afetam o consumo alimentar e nutrição do idoso. Rev. Nutr., v.13, n.3, p.157-165. 2000.
4. SILVA, S. M. C.; MURA, J. D. P. Tratado de alimentação, nutrição e dietoterapia. Roço. 2007.
5. VERAS, R.; LOURENÇO, R. Formação Humana em Geriatria e Gerontologia: uma perspectiva interdisciplinar. Rio de Janeiro: UnATI/UERJ, 2006.
6. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa / Ministério da Saúde, Brasília. 2006b.
7. TORAL, N.; GUBERT, M. B.; SCHMITZ, B. A. S. Perfil da alimentação oferecida em instituições geriátricas do Distrito Federal. Rev. Nutr. v.19, n.1, p.29-37. 2006.
8. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde Bucal / Ministério da Saúde, Brasília. 2006a.
9. MAGNONI, D.; CUKIER, C.; OLIVEIRA, P. A. Nutrição na terceira idade. São Paulo: Sarvier, 2005.
10. CÉSAR, T. B.; WADA, S. R.; BORGES, R. G. Zinco plasmático e estado nutricional de idosos. Rev. Nutr. v.18, n.3, p.357-365. 2005.
11. HANDELMAN, G. J.; LEVIN, N.W. Iron and anemia in human biology: a review of mechanisms. Heart Fail Rev. v.13, p.393-404, 2008.
12. COZZOLINO, S. M. F. Biodisponibilidade de Nutrientes. Barueri: Manole. 2ªed., 2006.
13. FRANK, A.A.; SOARES, E. A. Nutrição no Envelhecer. São Paulo: Atheneu, 2002.
14. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde / Ministério da saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009.
15. VITOLO, M.R. Nutrição da gestação ao envelhecimento. Rio de Janeiro: Rubio, 2008.
16. Sociedade Brasileira de Diabetes. Disponível em <<http://www.diabetes.org.br>> - Acessado em 02/12/2011.
17. Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição. Disponível em: <<http://nutricao.saude.gov.br/sodio.php>> - Acessado em 02/12/2011.
18. IV Consenso Brasileiro de Hipertensão Arterial. SBC 2002, Campos do Jordão.





O Governo do Estado de São Paulo trabalha na direção de oferecer conhecimentos à população com o intuito de zelar pela saúde pública. Dentre os serviços com qualidade prestados, proporcionar fácil acesso às informações é dos mais abrangentes e eficientes instrumentos de educação e conscientização das pessoas.

O Centro de Segurança Alimentar e Nutricional Sustentável - Cesans, no âmbito das ações da Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios - Codeagro, pertencentes à Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo, atua na orientação e conscientização das pessoas sobre a necessidade de uma alimentação balanceada e saudável, oferecendo cursos e palestras nas áreas de nutrição, economia doméstica e geração de renda, visando colaborar com a melhoria da qualidade de vida da população atendida.

A alimentação adequada é responsável por auxiliar na manutenção da saúde e, conseqüentemente, na qualidade de vida em todos os estágios, principalmente na terceira idade. Esta edição mostra cuidados e dicas com a alimentação e receitas elaboradas e testadas na Cozinha Experimental da Codeagro.

ISBN 978-85-68492-34-5



**GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO**  
Secretaria de Agricultura e Abastecimento