



*Cartilha de Orientações
e
Receitas Saudáveis*

2017

Cartilha de Orientações e Receitas Saudáveis

2017

Elaboração e criação

Cristiane Tressoldi Zukowski - Presidente do Colegiado das Nutricionistas da AMMOC; Nutricionista da Prefeitura Municipal de Ibicaré.

Emanuelli Lopes – Estagiária de Nutrição UNOESC.

Elaboração das receitas

Nutricionistas da Associação dos Municípios do Meio Oeste Catarinense - AMMOC



Colegiado
de Nutricionistas da Região da Ammoc

APRESENTAÇÃO

Esta cartilha foi elaborada pelo Colegiado de Nutricionistas da Associação dos Municípios do Meio Oeste Catarinense - AMMOC juntamente com a estagiária de nutrição da Universidade do Oeste de Santa Catarina – UNOESC, com a intenção de promover hábitos alimentares saudáveis na população em geral.

Os dados da avaliação nutricional realizada com os alunos matriculados na rede de ensino municipal AMMOC apontam para um elevado índice de sobrepeso e obesidade.

Enquanto encontram-se no período escolar as crianças tem disponível uma alimentação equilibrada e adequada. Precisamos que isto permaneça nas suas casas, para que a alimentação saudável seja seguida em todos os períodos e com todos os membros das famílias.

Dia 16 de outubro comemora-se o Dia Mundial da Alimentação Saudável. Pensando na promoção desta, divulgamos esta cartilha com orientações e receitas para auxiliar a população na formação de hábitos alimentares saudáveis.

Cristiane Tressoldi Zukowski
Presidente do Colegiado das Nutricionistas da AMMOC
Nutricionista da Prefeitura Municipal de Ibicaré



SUMÁRIO

1. PORQUE COMER VERDURAS, LEGUMES E FRUTAS?-----	4
2. COMO COMPRAR, ARMAZENAR E PREPARAR ALIMENTOS COM HIGIENE? -----	7
3. CUIDADOS NO PREPARO DAS REFEIÇÕES -----	7
4. HIGIENE DE VERDURAS, LEGUMES E FRUTAS -----	7
5. ORGANIZAÇÃO DA GELADEIRA OU FREEZER -----	8
6. CUIDADOS COM O LIXO -----	9
7. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: VIVA MAIS E MELHOR! -----	9
8. COMO COLOCAR A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM PRÁTICA -----	10
9. MATE SUA SEDE COM ÁGUA-----	12
10.COMO PREVENIR A OBESIDADE-----	12
11.TIPOS DE GORDURAS, ALIMENTOS E SAÚDE-----	13
12.AÇÚCARES -----	14
13.SAL -----	14
14.EDUQUE SEU PALADAR-----	15
15.PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA-----	15
16.ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA-----	16
17.SEMPRE LEIA O RÓTULO DOS ALIMENTOS-----	17
18.O QUE SÃO PRODUTOS DIET, LIGHT E ZERO-----	19
19.RECEITAS SALGADAS -----	21
20.RECEITAS PARA DIABÉTICOS -----	24
21.MINGAUS E PAPHAS PARA CRIANÇAS-----	26
22.RECEITAS PARA COLESTEROL E TRIGLICERÍDEOS -----	29
23.RECEITAS DE VITAMINAS-----	32
24.RECEITAS FUNCIONAIS -----	35
25.RECEITAS SEM LACTOSE -----	37
26.RECEITAS DE LANCHES DOCES-----	40
27.RECEITAS DE SOBREMESAS-----	42

POR QUE COMER VERDURAS, LEGUMES E FRUTAS?

Existem 13 vitaminas conhecidas, que são classificadas em solúveis em óleo ou solúveis em água. As vitaminas solúveis em óleo (ou lipossolúveis) são as vitaminas A, D, E, K. Estão presentes nas gorduras, óleos, castanhas, nozes e sementes que comemos e são armazenados no tecido adiposo e no fígado. As vitaminas solúveis em água (ou hidrossolúveis) são as vitaminas do complexo B e a vitamina C.

Estas viajam pela corrente sanguínea e são utilizadas pelas células. Apenas pequena quantidade é armazenada, sendo o excesso eliminado na urina. As vitaminas são necessárias para as reações energéticas; regulam as funções celulares; estão envolvidas nas funções de proteção (imunológicas).

Já os minerais são necessários para o crescimento, para a saúde reprodutiva e manutenção do equilíbrio entre as células; fazem parte de tecidos; estão envolvidos na contração muscular e na transmissão dos impulsos nervosos.

As vitaminas e os minerais devem estar em quantidades equilibradas para desenvolverem suas funções corretamente sem prejudicar o resultado final. O uso de doses maiores do que as indicadas podem afetar este equilíbrio, alterando suas funções.

As fibras são encontradas somente em plantas. Os alimentos de origem animal (carnes, ovos e produtos de laticínio) não contêm fibras. Elas são as partes de grãos, vegetais e frutas que não são digeridas pelo nosso corpo, passam quase intactas pelo sistema digestório e são eliminadas pelas fezes, com os movimentos intestinais. Sem fibra suficiente, o processo digestivo pode ficar lento e a obstipação (intestino preso) pode ocorrer. Isto pode levar a doenças intestinais tais como as hemorróidas. Uma dieta rica em fibras e pobre em gorduras de origem animal pode reduzir o risco de certos tipos de câncer, doenças do coração e diabetes do adulto.



Alimentos ricos em fibras podem, também, ser úteis no controle de peso, prevenindo e tratando a obesidade. As fibras saciam mais por permanecerem mais tempo no estômago do que os alimentos refinados e assim a tendência é ingerir menos calorias. Existem vários tipos de fibras na natureza. Elas são separadas em duas classes, de acordo com sua solubilidade em água: solúveis e insolúveis.

Alguns alimentos possuem um dos tipos, outros possuem os dois tipos de fibras. As fibras solúveis durante o processo de digestão formam um gel que controla o açúcar e as gorduras no sangue e estão presentes em frutas como a maçã, laranja e banana; em hortaliças como a cenoura e a batata; em farelos de aveia, cevada e arroz e em leguminosas como o feijão, lentilha e ervilhas. As fibras insolúveis dão textura firme ao farelo de trigo e às folhas verdes por exemplo.

São indispensáveis para o bom funcionamento intestinal pelo fato de segurarem água no intestino o que torna as fezes mais volumosas e macias. Estão presentes também no farelo de milho, cereais integrais, pipoca, nozes, amêndoas, amendoim e em todas as frutas, vegetais e legumes. É importante lembrar que os estudos demonstram que o consumo diário de fibras da população brasileira é insuficiente. O consumo de 5 porções de frutas, verduras e legumes todos os dias seria o ideal para atingir o consumo adequado de fibras. Sempre que consumir mais fibras consuma mais água.

COMO COMPRAR, ARMAZENAR E PREPARAR ALIMENTOS COM HIGIENE?

O objetivo dos cuidados de higiene é evitar a ocorrência de doenças provocadas pelo consumo de alimentos contaminados. Alimentos contaminados por micróbios, parasitas ou substâncias tóxicas podem causar doenças. Os sintomas mais comuns são vômitos, diarreias, dores de barriga e de cabeça, febre, alteração da visão, olhos inchados, dentre outros. Para as crianças, as grávidas, os idosos e as pessoas doentes, as consequências podem ser mais graves, podendo levar à morte.

ANTES DE IR AO SUPERMERCADO

- ✓ Faça uma lista antes de sair de casa e só compre o que estiver na lista.
- ✓ Compre por último os alimentos congelados e resfriados.
- ✓ Nunca vá ao supermercado com fome e/ou sede. Isso evitará pegar balas, chocolates, salgadinhos, refrigerantes e sucos industrializados.

NO MOMENTO DA COMPRA, ESCOLHA PRODUTOS

- ✓ De boa aparência, cor, cheiro e textura.
- ✓ Dentro do prazo de validade.
- ✓ Com embalagens não danificadas.
- ✓ Armazenados em temperaturas adequadas: entre 0°C e 5°C para alimentos refrigerados e inferior a 18°C para os alimentos congelados.
- ✓ Produtos congelados não podem ter cristais de gelo ou água dentro da embalagem.



ARMAZENAMENTO DOS ALIMENTOS

- ✓ Guarde cada alimento em temperatura adequada, local limpo e organizado.
- ✓ Use primeiro os alimentos com datas de validade mais próximas do vencimento.
- ✓ Mantenha um espaço entre os alimentos guardados, para permitir uma melhor circulação do ar.
- ✓ Os alimentos não devem ser armazenados diretamente no chão.
- ✓ Depois de abrir as embalagens originais, transfira os alimentos para potes com tampa.
- ✓ Use telas nas janelas da despensa que dificultam a entrada de pragas (insetos, roedores, animais domésticos) e outras sujeiras nos alimentos.
- ✓ Limpe as embalagens antes de abrir.
- ✓ Não guarde materiais de limpeza junto com alimentos.

CUIDADOS NO PREPARO DAS REFEIÇÕES

- ✓ Sempre limpe a cozinha antes de preparar as refeições.
- ✓ Planeje e organize o que vai preparar, para garantir espaço, diminuir esforço físico e mental e evitar acidentes.
- ✓ Use água de qualidade (tratada, fervida ou filtrada).
- ✓ Prenda e proteja os cabelos com boné ou touca, além de avental e de sapatos fechados.
- ✓ Não use tapetes que escorreguem.
- ✓ Lave as mãos frequentemente durante o preparo.
- ✓ Use utensílios (colher, faca, bacia, panela, etc.) limpos.

EVITE

- ✓ Falar, cantar, assobiar, espirrar, tossir ou fumar sobre os alimentos.
- ✓ Colocar as mãos no nariz, boca ou ouvido.
- ✓ Passar as mãos nos cabelos.
- ✓ Comer, beber, mascar chiclete ou chupar balas.
- ✓ Provar a comida nas mãos, e devolver a colher à panela sem lavar.
- ✓ Enxugar o suor com as mãos, panos ou qualquer peça da vestimenta.



HIGIENE DE VERDURAS, LEGUMES E FRUTAS

Lave as verduras, legumes e frutas em água corrente, esfregando-os muito bem com as mãos e depois deixe de molho por 15 minutos em uma bacia com água e água sanitária (solução clorada).

Use uma colher de sopa de água sanitária sem perfume para cada litro de água. Enxágue bem em água corrente e limpa antes de consumir. Verifique no rótulo se a água sanitária que está utilizando é própria para higienizar alimentos. Lave tudo em água corrente, depois coloque todos ao mesmo tempo na solução clorada. Verifique se ficaram cobertos pela solução.

A solução clorada tem o objetivo de eliminar os microorganismos (bactérias e fungos). Depois, para facilitar a retirada de ovos de vermes e larvas ou lagartas que não foram eliminados anteriormente, coloque em solução de vinagre por 5 minutos (1 colher de sopa para cada litro de água), depois enxágue em água corrente.

ATENÇÃO: vegetais de folha e legumes que serão cozidos não necessitam ser deixados na solução clorada. Frutas e legumes utilizados sem a casca também não precisam ser deixados de molho na solução clorada.

OVOS

Alguns cuidados são necessários com os ovos, porque estes podem estar contaminados com a salmonela, uma bactéria que vive naturalmente no intestino das aves.

- ✓ Não compre ovos com a casca rachada.
- ✓ Não guarde na porta da geladeira.
- ✓ O prazo de validade registrado na embalagem deve ser obedecido.
- ✓ Não utilize ovos crus no preparo de maioneses, mousses e outros.
- ✓ Para o correto cozimento do ovo, submeta-o à fervura por 7 minutos.
- ✓ Ovos fritos devem apresentar a gema dura.
- ✓ As embalagens de ovos não devem ser reutilizadas.

ORGANIZAÇÃO DE GELADEIRA OU FREEZER

- ✓ Abra a porta da geladeira somente quando necessário e não a deixe aberta por muito tempo.
- ✓ Limpe a geladeira com frequência e verifique a data de validade dos produtos armazenados.
- ✓ Guarde na prateleira superior da geladeira o leite, queijo, iogurte, presunto, margarina, requeijão e comidas prontas.
- ✓ Na prateleira do meio coloque as carnes cruas e os ovos (ovos não devem ser guardados na porta da geladeira devido ao risco de contaminação)
- ✓ Na prateleira inferior, coloque as frutas. Na gaveta, coloque as verduras e legumes.
- ✓ Na porta coloque apenas água e sucos.
- ✓ De preferência, prepare os alimentos em quantidade suficiente para o consumo imediato.
- ✓ Alimentos prontos não devem permanecer em temperatura ambiente por mais de 2 horas. Coloque as sobras limpas de comida na geladeira em potes limpos e tampados e consuma em no máximo 2 dias (48 horas).

- ✓ Consuma preparações com molho, peixes ou frutos do mar em no máximo 24 horas. Antes de consumir aqueça bem mantendo pelo menos 5 minutos no fogo.
- ✓ As sobras podem ser congeladas em recipientes próprios, identificados com a data e devem ser consumidos em no máximo 30 dias.
- ✓ Não utilize recipientes de alumínio, isopor, papel para armazenar alimentos. Use potes plásticos ou de vidro.
- ✓ Nunca deixe panelas ou formas com alimentos prontos no fogão. Esses alimentos podem causar intoxicação alimentar.

CUIDADOS COM O LIXO

- ✓ Armazene corretamente o lixo em sacos dentro de cestos ou latas com tampa, em local separado da área de preparo dos alimentos.
- ✓ Não tenha cestos de lixo sobre a pia.
- ✓ Após o manuseio do lixo, lave as mãos.
- ✓ Proteja os alimentos e as áreas da cozinha contra insetos, roedores e animais de estimação.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: VIVA MAIS E MELHOR!

Ninguém duvida que exista uma relação direta entre nutrição, saúde e bem-estar físico e mental da pessoa. As pesquisas comprovam que a boa alimentação tem um papel fundamental na prevenção e no tratamento de doenças. Há milhares de anos, Hipócrates, o pai da medicina, já afirmava: “que teu alimento seja teu remédio e que teu remédio seja teu alimento”. A alimentação saudável deve ser equilibrada entre os diferentes grupos de alimentos, variada e colorida.

Cada grupo de alimentos fornece nutrientes específicos e essenciais a uma boa manutenção do organismo, nenhum grupo é mais importante do que o outro. Cada refeição deve procurar conter um alimento de cada grupo, porém a quantidade de porções indicada depende de cada indivíduo.

É importante lembrar que a alimentação saudável deve ter sabor e ser segura. Não é cara, pois deve basear-se em alimentos naturais, respeitando a cultura

alimentar de cada região. Dizer que alimentação saudável não tem sabor é um tabu. Existem muitos temperos naturais que dão sabor à comida e ainda promovem benefícios à saúde como a prevenção de câncer e doenças cardiovasculares.

Para ser segura, a alimentação deve estar livre de contaminantes (bactérias, fungos, produtos químicos, sujeiras, etc.).

COMO COLOCAR A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM PRÁTICA

Use a criatividade para preparar pratos, evite a monotonia alimentar. O ato de comer representa um prazer. É agradável apreciar a apresentação dos alimentos no prato, sentir seu aroma, sua textura e seu sabor. Uma alimentação saudável consegue reunir todas essas qualidades e torna-se equilibrada quando entendemos um pouco de nutrição. Assim devemos consumir todos os tipos de alimentos em quantidades adequadas para que sejam fornecidos todos os tipos de nutrientes de que o corpo precisa.

A Pirâmide Brasileira de Alimentos deve ser o seu guia para escolha de alimentos. Ela é dividida em quatro níveis (de baixo para cima):



1º nível: grupo do arroz, pães, massas, batata e mandioca. Esses alimentos são responsáveis pelo fornecimento da energia (alimentos energéticos) para o nosso organismo e por isso devem ser consumidos em maior quantidade, quando comparado com os demais grupos (maior número de porções).

2º nível: grupo das verduras e legumes e grupo das frutas. Esses dois grupos apresentam funções semelhantes. Chamados de alimentos reguladores, eles são muito importantes porque fornecem todas as vitaminas e minerais de que precisamos. Além disso, também são ricos em fibras.

3º nível: grupo do leite, queijos e iogurtes (são importantes fontes de cálcio); grupo das carnes e ovos e grupo dos feijões. O principal nutriente deste grupo é a proteína, essencial para o reparo e construção de todos os tecidos do nosso organismo. Também são conhecidos como alimentos construtores. Prefira as carnes magras, o frango sem pele. O melhor é comer as carnes assadas, cozidas ou grelhadas.

4º nível: grupo dos óleos e gorduras e grupo dos açúcares e doces. Este grupo fica na parte superior da pirâmide, que é a mais estreita, composto pelos alimentos que devemos consumir em menor quantidade, pois fornecem grande quantidade de energia.

Além da variedade e equilíbrio entre os grupos alimentares, outras dicas são importantes para se ter uma vida saudável:

1. Aprecie a sua refeição e mastigue bem.
2. Não se alimente em frente à televisão.
3. Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.
4. Varie o consumo de frutas, legumes e verduras.
5. Coma feijão pelo menos cinco vezes por semana. Para cada duas colheres (sopa) de arroz, coma uma de feijão.
6. Retire o saleiro da mesa.
7. Prefira alimentos integrais.
8. Reduza o consumo de doces, bolos, biscoitos, refrigerantes, sucos industrializados e outras guloseimas para no máximo 2 vezes por semana.

9. Evite consumir alimentos industrializados, os conservantes são ricos em sódio (sal) como hambúrguer, charque, salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.
10. Reduza o consumo de bebidas alcoólicas.

MATE SUA SEDE COM ÁGUA!



Funções da água

1. Meio ideal para todas as reações orgânicas.
2. Meio de transporte para todas as substâncias que circulam pelo sangue.
3. Mantém a temperatura ideal do corpo humano.
4. Protege partes do organismo, como os olhos e as articulações.
5. Dissolve os alimentos, participando da digestão. A água deve ser ingerida nos intervalos e não durante as refeições, pois dificulta o processo digestivo uma vez que pode diluir o suco gástrico.
6. Facilita também a excreção do que não foi aproveitado pelo organismo, dissolvendo as substâncias a serem eliminadas pelo suor, respiração, urina e fezes.
7. Evita a constipação intestinal.

Evite refrigerantes, água gaseificada, sucos industrializados e bebidas alcoólicas.

Ao contrário do que se imagina, o álcool contido no chope, na cerveja e em outras bebidas pode desidratar e interferir nas demais funções descritas anteriormente.

Prefira sucos naturais feitos na hora e água de coco. A sede é o sinal de que precisamos de água. Recomenda-se um consumo de dois a três litros por dia.

COMO PREVENIR A OBESIDADE

A obesidade na população brasileira já é maior que a desnutrição, o que é um grande problema de saúde coletiva. No Brasil, as doenças cardiovasculares representam a principal causa de morte e de incapacidade na vida adulta e na velhice e estão muito associadas a práticas alimentares inadequadas e inatividade física.

É importante destacar as recomendações da Organização Mundial de Saúde (2003) para a prevenção da obesidade e de outras doenças associadas à alimentação, visto o aumento de consumo de produtos industrializados e diminuição de consumo de alimentos naturais ou pouco processados:

- ✓ Buscar o equilíbrio energético (comer o necessário em quantidade e qualidade) e manter ou alcançar o peso saudável.
- ✓ Limitar o consumo de gorduras (carnes gordas, alimentos fritos, queijos amarelos salgadinhos, embutidos como: mortadela, salame, etc.).
- ✓ Aumentar o consumo de frutas, legumes e verduras, cereais integrais, sementes e oleaginosas (amêndoas, castanhas, etc.).
- ✓ Limitar o consumo de açúcares.
- ✓ Limitar o consumo de sal (sódio) de todas as fontes e assegurar que o sal seja adicionado de iodo (ao comprar, leia na embalagem).

TIPOS DE GORDURAS, ALIMENTOS E SAÚDE

Os exageros de gordura na alimentação, além de elevarem a quantidade de calorias consumidas, podem levar ao ganho de peso, elevar o colesterol e o risco de ter diabetes.

As gorduras que são sólidas à temperatura ambiente, como manteiga, gordura da carne e banha, são de origem animal, chamadas de saturadas e ricas em colesterol.

Gorduras líquidas à temperatura ambiente são de origem vegetal ou insaturadas. Quando estas gorduras vegetais sofrem um processo chamado de hidrogenação (como na margarina e no creme vegetal), são transformadas em gordura vegetal hidrogenada ou gordura trans.

A gordura trans está presente na maioria dos alimentos industrializados, em quantidades variáveis. Esta gordura é prejudicial à saúde, podendo contribuir para o desenvolvimento de algumas doenças crônicas como dislipidemias (alterações das “gorduras” do sangue).

Os óleos em geral, como qualquer alimento de origem vegetal, não contêm colesterol, podendo ser usados para cozinhar. É importante lembrar que todo óleo vegetal não apresenta colesterol em sua composição. Recomenda-se o uso de uma lata ou frasco de 900 ml ao mês para uma família de quatro pessoas. Evite frituras, pois além de aumentar muito o valor energético dos alimentos (calorias), quando reutilizado transforma-se em gordura saturada, que é prejudicial à saúde.

Por isso, evite comer alimentos fritos fora de casa. Os salgadinhos industrializados utilizam gordura vegetal em grandes quantidades. Seu consumo também deve ser evitado.

AÇÚCARES

Os açúcares mais comuns são: açúcar cristal, açúcar refinado, açúcar mascavo, mel, melado de cana e glicose de milho. Os açúcares são fonte de energia. Consuma no máximo duas colheres (sopa) por dia, pois é um alimento que possui muitas calorias e é rapidamente digerido.

Consuma moderadamente doces em geral (goiabada, balas, doce de leite, etc.), biscoitos, coberturas de bolos e em bebidas açucaradas (refrigerantes e refrescos artificiais). Sempre diminua o açúcar das receitas e evite adoçar sucos naturais.

SAL

É importante explicar que o sódio é em grande parte responsável pelo aumento da pressão arterial. O sódio é um mineral que ingerimos diariamente na nossa alimentação, pois ele está presente naturalmente nos alimentos e corresponde a 40% do sal de cozinha.

Além disso, o sódio é muito utilizado pela indústria de alimentos, com a finalidade de conservação. O consumo de sódio de todas as fontes deve ser limitado para favorecer o controle da pressão arterial e reduzir o risco de doenças do coração e derrame cerebral. Na busca de alternativas para enfrentar a falta de tempo, as famílias muitas vezes acabam optando por refeições de preparo rápido e fácil, incorporando o uso de alimentos industrializados.

Este é um dos motivos pelos quais o consumo diário de sódio por pessoa é elevado, em torno de 2 a 7 gramas (o mesmo que 6 a 18 gramas de sal de cozinha por dia), quando o recomendado é de 1,7 gramas de sódio por dia, o que equivale a 5g de sal de cozinha por dia.

EDUQUE SEU PALADAR

Você deve estar se perguntando: “Como posso educar meu paladar, é possível mudar?” A resposta é: SIM, VOCÊ PODE!

Diminua dia a dia a quantidade de açúcar que utiliza em bebidas e preparações e substitua o sal por temperos naturais, que além de proporcionarem novos sabores aos alimentos, são ricos em antioxidantes. Antioxidantes são compostos que combatem o aparecimento de doenças pelo fato de destruir ou neutralizar a ação dos radicais livres. Os radicais livres são formados durante situações de estresse físico ou emocional e quando entram em contato com as células saudáveis do nosso organismo podem até provocar câncer. Experimente temperos como: alho, cebola, salsinha, cebolinha, manjerona, manjeriço, coentro, sálvia, orégano, alecrim, açafraão, colorau, louro, gengibre, suco de limão e vinagre.

PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA

A prática regular de atividades físicas proporciona uma série de benefícios, como por exemplo:

- ✓ Aumenta a auto-estima e o bem-estar.
- ✓ Alivia o estresse.
- ✓ Estimula o convívio com outras pessoas.
- ✓ Melhora a força muscular.
- ✓ Contribui para o fortalecimento dos ossos.
- ✓ Contribui para o pleno funcionamento do sistema imunológico.



Além disso, é um importante fator de proteção contra:

- ✓ A obesidade.
- ✓ O diabetes.
- ✓ As doenças cardiovasculares.
- ✓ Alguns tipos de câncer.
- ✓ Alguns transtornos mentais.

Atualmente, a Organização Mundial de Saúde recomenda a prática de atividades físicas de intensidade leve ou moderada diariamente ou na maior parte dos dias da semana, com duração de pelo menos 30 minutos para prevenção de doenças e 60 minutos para controle do peso. No seu dia-a-dia você pode caminhar e subir escadas em vez de usar carro ou ônibus para distâncias pequenas e elevador ou escada rolante. Escolha um tipo de atividade que você goste de fazer, pois só assim esta prática será duradoura. Faça exercícios em espaços seguros.

ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA

Os primeiros anos de vida de uma criança, especialmente os dois primeiros, são caracterizados por crescimento acelerado e enormes mudanças no desenvolvimento, como habilidades para receber, mastigar e digerir outros alimentos, além do leite materno, e no autocontrole da ingestão alimentar.

As deficiências nutricionais ou práticas alimentares inadequadas, além de causarem prejuízos imediatos à saúde das crianças, podem deixar sequelas futuras como retardo do crescimento, atraso escolar e desenvolvimento de doenças como diabetes, pressão alta, doenças do coração e obesidade, entre outras.



O leite materno deve ser o primeiro e único alimento da criança até os seis meses de vida, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento. Após os seis meses, novos alimentos devem ser oferecidos à criança (alimentação complementar). A alimentação complementar, quando introduzida na quantidade e qualidade adequadas, no momento certo, previne carências nutricionais de ferro e vitamina A principalmente.

OUTRAS ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

- ✓ A criança que recebe outros alimentos, além do leite materno, deve receber água. Esta água deve ser limpa (tratada, filtrada e fervida).
- ✓ Para oferecer novos alimentos é fundamental garantir que a criança esteja bem acomodada, os alimentos na temperatura adequada e na consistência correta para a idade.
- ✓ Sempre amasse a comida com o garfo e ofereça com colher de tamanho adequado, NÃO bata os alimentos no liquidificador e não use peneiras.
- ✓ Carne de boi, frango, porco, fígado, peixes e ovos inteiros (clara e gema) podem ser oferecidos desde o sexto mês.
- ✓ As papas salgadas devem ter basicamente a seguinte composição: metade de cereal + leguminosa, um quarto de proteínas e um quarto de verduras e legumes.

SEMPRE LEIA O RÓTULO DOS ALIMENTOS

O rótulo do alimento é uma forma de comunicação entre os produtos e os consumidores. A Informação Nutricional é um dos itens obrigatórios nas embalagens. A leitura da informação nutricional é muito importante para que possamos escolher alimentos mais saudáveis.

As informações que a Agência Nacional de Vigilância

Sanitária (ANVISA) determina como obrigatórias são:



Porção: Indica a quantidade de alimento que deve ser consumida, para manter a saúde. Esta quantidade deve aparecer também na forma de medida caseira, que indica a medida normalmente usada pelo consumidor em sua casa. Por exemplo: fatias, unidades, pote, xícaras, copos, colheres.

Lista de ingredientes: deve estar em ordem decrescente, isto é, o primeiro ingrediente é aquele que está em maior quantidade no produto e o último, em menor quantidade. Pessoas que tem algum tipo de intolerância alimentar (lactose, proteína do leite, glúten, fenilalanina) devem também ter como hábito a leitura dos ingredientes.

Prazo de validade: os produtos devem apresentar pelo menos o dia e o mês quando o prazo de validade for inferior a três meses; o mês e o ano para produtos que tenham prazo de validade superior a três meses. Se o mês de vencimento for dezembro, basta indicar o ano, com a expressão, por exemplo, “fim de 2011”.

Percentual de Valores Diários (%VD): é um número em percentual (%) que indica o quanto o alimento supre as necessidades de energia e nutrientes em relação a uma dieta 2000 calorias.

Energia ou valor energético: expresso na forma de calorias (Kcal).

Carboidratos: fornecem energia, principalmente para o cérebro. São encontrados em maior quantidade em massas, arroz, açúcar, mel, pães, farinhas, tubérculos (como batata, mandioca e inhame) e doces em geral.

Proteínas: necessários para construção e manutenção dos nossos órgãos, tecidos e células. Encontramos nas carnes, ovos, leites e derivados, e nas leguminosas (feijões, soja e ervilha). São fontes de ferro, cálcio, ácido fólico e zinco.

Gorduras totais: como os carboidratos, também fornecem energia. Ajudam na absorção das vitaminas A, D, E e K. As gorduras totais referem-se à soma de todos os tipos de gorduras encontradas em um alimento, tanto de origem animal quanto de origem vegetal.

Gorduras saturadas: são de origem animal e devem ser consumidas em pequena quantidade. Quando o alimento tiver mais do que dois gramas desta gordura, não consuma mais do que uma porção.

Gorduras trans: o consumo desse tipo de gordura deve ser muito reduzido, considerando que o nosso organismo não necessita dele e ainda porque, quando consumido em grandes quantidades, pode aumentar o risco de desenvolvimento de

doenças do coração. Não se deve consumir mais que 2 gramas de gordura trans por dia.

Fibra alimentar: está presente em diversos tipos de alimentos de origem vegetal, como frutas, hortaliças, feijões e alimentos integrais. A ingestão de fibras diminui a absorção de gordura e açúcar no intestino e auxilia no seu funcionamento.

Cálcio: mineral importante para o crescimento e manutenção de ossos e dentes.

Ferro: mineral importante na formação das células vermelhas do sangue e no transporte de oxigênio. Previne a anemia ferropriva.

Colesterol: limite o consumo a menos do que 300 miligramas (mg) por dia.

Sódio: o seu consumo excessivo pode levar ao aumento da pressão arterial. Evite alimentos com mais do que 100 miligramas (mg) de sódio por porção.

O QUE SÃO PRODUTOS DIET, LIGHT E ZERO

DIET – este termo é usado em alimentos dos quais foi retirado 100% de algum componente nutricional. São indicados para pessoas que têm restrição ao consumo de alguma substância, por exemplo, açúcar, glúten, lactose.

LIGHT – são alimentos cujo valor energético (calorias) ou conteúdo de algum nutriente (açúcares, gorduras, sódio, etc.) é baixo ou reduzido em pelo menos 25% quando comparado ao produto tradicional.

ZERO – o termo zero é atualmente o mais usado. É de fácil compreensão porque junto à expressão “zero”, vem o nome do que foi retirado do produto, como por exemplo, “Zero Açúcar”, “Zero Calorias”, “Zero Gordura”, etc. Normalmente as pessoas pensam que produtos Diet são apenas os produtos sem açúcar ou direcionados aos diabéticos, assim o termo Zero foi escolhido para facilitar o entendimento e aumentar o consumo desses produtos.

The background features a repeating pattern of pink roses on green stems, set against a light beige background with a subtle, repeating floral motif. A large, ornate, scalloped frame in shades of pink and orange is centered on the page. A horizontal band of solid red color with a white dotted border runs across the middle of the page, behind the central frame.

Receitas

RECEITAS SALGADAS

ROCAMBOLE DE CARNE MOÍDA E LEGUMES

INGREDIENTES

Massa

- 1kg de carne moída crua
- 1 cenoura crua grande
- 1 cebola grande
- 1 dente de alho
- 2 colheres (sopa) de tempero verde
- Sal a gosto

Recheio

- 100g de queijo fatiado
- 100g de brócolis*
- 100g de berinjela bem picada

*O Brócolis pode ser substituído por vagem, espinafre, rúcula.



MODO DE PREPARO

Em um recipiente adicione a cenoura ralada (fina), cebola e alho picados, misture bem, agregue a carne moída, por fim adicione o tempero verde e o sal. Abra a “massa” sobre o papel alumínio, recheie com as fatias de queijo, brócolis e berinjela. Enrole a “massa” com o auxílio do papel alumínio, feche as bordas e leve ao forno médio por aproximadamente 40 minutos, para finalizar abra o papel alumínio e deixe dourar por mais 10 minutos.

CALDO VERDE ADAPTADO

INGREDIENTES

- 1kg de batatas cozidas
 - 500g de frango cozido desfiado*
 - 1 dente de alho
 - 1 cebola
 - 1 maço de couve em tiras finas
 - Tempero verde e sal a gosto
- *O frango pode ser substituído por carne moída

MODO DE PREPARO

Descasque as batatas já cozidas, bata no liquidificador com uma xícara de água e reserve. Em uma panela refogue o alho e a cebola com o frango desfiado. Adicione o caldo de batatas anteriormente reservado, a couve e os temperos desejados. Aguarde a fervura e sirva quente.

ARROZ DE FORNO COLORIDO

INGREDIENTES

1kg de arroz pronto
500g de frango desfiado*
1 cebola picada
1 alho picado
200g de queijo picado
2 cenouras em cubos
2 tomates em cubos
2 colheres (sopa) de tempero verde
100g de vagem**
500ml de leite
3 colheres (sopa) de amido de milho
Sal a gosto



*O frango pode ser substituído por carne moída

**A vagem pode ser substituída por brócolis, couve, espinafre.

MODO DE PREPARO

Prepare o molho branco com a cebola e o alho refogados, adicionando o leite e o amido. Aguarde até engrossar, reserve.

Em um recipiente de vidro (que possa ser levado ao forno) adicione o arroz, o frango desfiado, cenoura, tomate, queijo, vagem e o tempero verde, misture bem, por fim acrescente o molho branco, acerte o sal e leve ao forno para dourar.

RECEITAS DE LANCHES SALGADOS

BOLO SALGADO

INGREDIENTES

8 colheres de sopa de aveia em flocos
6 claras
3 ovos inteiros
300 gramas de peito de frango cru em cubos pequenos
3 colheres de sopa de cebola picada
3 colheres de sopa cheias de brócolis picado
3 tomates pequenos
½ colher de cafezinho de sal
1 colher de chá de fermento em pó
Noz-moscada
Salsinha e orégano à gosto



MODO DE PREPARO

Refogar o peito de frango com a cebola, acrescentar o brócolis picadinho para dourar junto, retirar do fogo e juntar o tomate picado. Bater as claras com o ovo e juntar os ingredientes secos (aveia, fermento, sal e noz-moscada). Quando o recheio estiver frio, juntar tudo, colocar em forminhas de cupcake e assar a 180°C por aproximadamente 20 minutos. Caso a criança não aceite as legumes, é possível liquidificá-los.

SUFLÊ DE CENOURA

INGREDIENTES

04 ovos
½ xícara (chá) de azeite
01 xícara (chá) de leite
12 colheres de sopa de farinha de trigo
01 cebola pequena picada
03 colheres de sopa de queijo ralado
04 cenouras cruas raladas

01 colher de sopa de fermento em pó

Tempero verde a gosto

Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Bater as claras em neve e reservar. O restante dos ingredientes bater no liquidificador e no final acrescentar o fermento e as claras em neve mexendo devagar com a colher. Assar em temperatura média. Servir ainda quente.

PÃO DE QUEIJO

INGREDIENTES

03 ovos

01 copo (200 ml) de leite

½ copo (100 ml) de azeite

200 gramas de queijo

500 gramas de polvilho azedo

1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coloque nas forminhas e leve ao forno. (Rende aproximadamente 20 unidades)

PÃO DE BETERRABA

INGREDIENTES

02 kg de farinha de trigo

04 colheres (sopa) rasas de açúcar

01 colher (café) de sal

03 colheres (sopa) de azeite

01 colher (sopa) de margarina

03 beterrabas médias descascadas batidas no liquidificador

03 colheres (sopa) de fermento biológico

Água morna até o ponto



MODO DE PREPARO

Colocar todos os ingredientes em uma bacia e ir acrescentando a água morna aos poucos até fazer o ponto. Levar ao forno (rende aproximadamente 4 pães).

RECEITAS PARA DIABÉTICOS

BOLO DE AVEIA COM LARANJA

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de aveia em flocos finos
- 2 xícaras (chá) de açúcar cristal
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 laranja com casca
- 4 ovos



MODO DE PREPARO

Corte a laranja em pedaços. Retire as sementes e coloque no copo do liquidificador, juntamente com os ovos e o açúcar. Acrescente a aveia, a farinha e o fermento. Coloque a massa em uma forma. Leve ao forno pré-aquecido, para assar por cerca de 35 minutos

BOLO DE AVEIA E AÇÚCAR MASCADO

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1/2 xícara de óleo
- 1 xícara de açúcar mascavo peneirado e apertado na xícara
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de aveia em flocos
- 1/4 de água ou leite
- 1 colher (chá) de canela
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 200°C. Unte uma forma de 20 cm de diâmetro. Na batedeira coloque todos os ingredientes, e bata até obter uma massa homogênea. Despeje na forma e asse em forno médio, pré-aquecido, por mais ou menos 40 minutos.

BOLO DE MAÇÃ, AVEIA E CANELA

INGREDIENTES

- 4 maçãs cortadas em cubos
- 4 ovos
- 2 xícaras de açúcar mascavo
- 2 xícaras de aveia
- 1/2 xícara de óleo
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de sopa de canela em pó



MODO DE PREPARO

Bata os ovos, o açúcar e o óleo até ficarem homogêneos. Desligue a batedeira e em um recipiente adicione as maçãs, depois a farinha de trigo, a aveia e a canela. Após bem misturado, despeje numa forma untada. Leve ao forno previamente aquecido.

MINGAUS E PAPINHAS PARA CRIANÇAS

MINGAU DE AVEIA E BANANA

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) aveia em flocos;
- 1 Banana pequena madura;
- 150 ml de leite ou água;

MODO DE PREPARO

Em uma panela, aqueça o leite e coloque e a aveia em flocos e mexa até engrossar.
Amasse a banana e acrescente ao mingau.

PAPINHA DE CARNE COM BATATA-DOCE

INGREDIENTES

50g de músculo bovino picado;
1 fio de azeite;
1 colher (sopa) de cebola picada;
100g de batata doce;
1 cenoura pequena;
Água (quanto baste);
Sal (a gosto).



MODO DE PREPARO

Refogue a carne com um fio e azeite, acrescente a cebola, a batata doce e a cenoura;
Acrescente água até cobrir tudo e cozinhe em fogo baixo, até obter uma consistência bem macia;
Deixe amornar e passe tudo por uma peneira;
Volte à mistura para a panela e tempere com uma pitada de sal.

PAPINHA DE FRANGO

INGREDIENTES

100g de peito de frango picado;
1 fio de azeite;
1 mandioquinha;
1 cenoura pequena;
Cheiro verde (à gosto);
Água (quanto baste);
Sal (à gosto).

MODO DE PREPARO

Na panela, refogue o peito de frango com um fio de azeite, acrescente a mandioquinha, a cenoura e o cheiro verde;

Cubra tudo com água filtrada e cozinhe em fogo baixo, até os legumes ficarem macios;

Deixe amornar e passe a mistura pela peneira;

Volte-a para a panela acrescentando uma pitada de sal.

RECEITAS PARA ANEMIA

SUCO ROSA

INGREDIENTES

Suco de duas laranjas

1 pedacinho de gengibre

1/2 xícara de chá de beterraba ralada

1 colher sobremesa de linhaça

Gelo



MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes em um liquidificador ou mixer. Sirva em seguida.

BOLINHO DE BRÓCOLIS

INGREDIENTES

350 g de brócolis

¼ xícara (chá) de cebolinha em fatias finas

2 dentes de alho picados

⅔ xícara (chá) de queijo parmesão light ralado

1 ovo batido

⅔ xícara (chá) de migalhas de pão (ou farinha de rosca)

2 colheres (chá) de molho pimenta

Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Pré aqueça o forno a 180°C. Ferva uma panela média com água. Tempere com sal. Coloque os brócolis por cerca de dois minutos. Escorra e pique finamente os brócolis cozidos. Em um bowl, misture brócolis, cebolinha e alho. Acrescente parmesão, o ovo batido e as migalhas de pão. Adicione o molho de pimenta. Misture bem e guarde no refrigerador por 10 minutos. Faça bolinhas na palma da mão com a massa. Acomode-as em uma assadeira antiaderente. Asse por 10 minutos ou até dourar.

RECEITAS PARA COLESTEROL E TRIGLICIRÍDEOS

PIZZA DE COUVE FLOR

INGREDIENTES MASSA

1 couve-flor média;
1 xícara de farinha de aveia;
2 ovos;
Sal e pimenta-do-reino;
Azeite de oliva.

INGREDIENTES RECHEIO

Frango desfiado;
4 colheres de sopa de molho de tomate;
1 colher de sopa de salsinha;
1 colher de sopa de cebolinha.

MODO DE PREPARO

Cozinhe bem a couve-flor. Assim que estiver cozida, bata no liquidificador ou processador até virar um purê. Misture o purê de couve-flor, a farinha de aveia, os ovos, o sal e a pimenta até ficar homogêneo. Unte a forma e espalhe a massa. Leve ao forno por aproximadamente, 30 minutos a uma temperatura de 240°C ou até a massa dourar. Para o recheio, misturar todos os ingredientes em fogo baixo e coloque em cima da massa já assada.

FRANGO À MILANESA DE AVEIA

INGREDIENTES

4 filés de frango (300g)

1 xícara de farinha de aveia ou aveia em flocos finos

2 claras de ovo

1 colher de chá de sal

2 dentes de alho

Suco de 1 limão

1 colher de sopa de mostarda

1 colher de sopa de óleo



MODO DE PREPARO

Tempere os filés com sal, limão, óleo e mostarda. Deixe pegar o gosto por pelo menos 30 minutos. Passe os filés na clara e depois na aveia. Forre uma forma com papel manteiga e distribua os filés. Deixe no forno médio por 40 minutos.

Rendimento 2 porções.

CHIPS DE ABOBRINHA COM PARMESÃO

INGREDIENTES

1 abobrinha Italiana fatiada finamente;

50g de parmesão ralado (pode ser de saquinho);

2 colheres (sopa) de água;

1 colher (sopa) suco de limão;

1 colher (sopa) de azeite;

2 dentes de alho triturados ou picados;

1 colher (chá) de sal bem rasa;

MODO DE PREPARO

Misture a água, suco de limão, alho, azeite, sal; Mergulhe as *abobrinhas* nessa mistura; depois passe as abobrinhas no queijo ralado; espalhe as abobrinhas lado a lado em uma forma untada; leve ao forno até dourar.

BOLO INTEGRAL COM AVEIA E CACAU

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1 xícara de aveia em flocos finos
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 4 colheres de cacau em pó
- 3 ovos
- 1 xícara de água morna
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de óleo

MODO DE PREPARO

Unte uma forma com óleo, pré aqueça o forno a 230°C. Bata às claras em neve e separe as gemas em outra vasilha. Misture todos os ingredientes secos, menos o fermento. Misture e adicione as gemas, a água e o óleo. Por fim, acrescente às claras e o fermento sem mexer muito, apenas tornando-a homogênea. Leve ao forno por 30 minutos.

RECEITAS DE VITAMINAS

VITAMINA DE FRUTAS VERMELHAS COM AVEIA

INGREDIENTES

150 ml de leite (pode ser leite de origem animal ou vegetal)

7 morangos

4 framboesas

1 punhado de amora

1 colher de sopa de aveia

Mel ou uvas passa para adoçar. Pode utilizar açúcar mascavo.

MODO DE FAZER

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Dicas: Para evitar o uso de muito açúcar utilize as frutas bem maduras. Outra opção é colocar as frutas congelar e bater no liquidificador com a mistura.

A aveia acrescente ao final da preparação ou se preferir, bata no liquidificador junto.

VITAMINA DE LEITE COM BANANA E CEREAIS

INGREDIENTES

150 ml de leite (de sua preferencia)

1 colher de sopa de aveia

1 colher de sopa de quinua

1 banana madura

MODO DE FAZER

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Dicas: Utilize a banana bem madura para evitar acrescentar açúcar. Pode utilizar também a canela para adoçar.

VITAMINA DE LEITE DE COCO COM ABACATE

INGREDIENTES

100 ml de leite de coco

100 ml de leite de vaca

½ banana madura

4 colheres de sopa de abacate

MODO DE FAZER

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Dicas: Utilize a banana madura como fonte de açúcar.

VITAMINA DE LEITE COM MANGA E BANANA

INGREDIENTES

150 ml de leite (de sua preferência)

Suco de 1 laranja

½ colher de sopa de suco de limão

Hortelã a gosto (OPCIONAL)

1 colher de sopa de aveia em flocos

½ manga

½ banana

MODO DE PREPARO

Congele a banana e a manga. Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva logo em seguida. SE optar, pode ainda acrescentar açúcar mascavo ou açúcar normal (pouco).

VITAMINA DE PÊSSEGO, LIMÃO E PERA

INGREDIENTES

150 ml de leite de soja

1 pêssego (pode ser utilizado com casca se bem higienizado)

1 /2 unidade de pêra

1 colher de chá de suco de limão

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Você pode colocar a pêra para congelar antes, o sabor e a consistência ficarão melhores.

RECEITAS FUNCIONAIS

SORVETE FUNCIONAL DE BANANA E AMORA

FUNCIONALIDADE DA RECEITA:A amora é rica em antioxidantes, que ajudam a proteger as células de danos oxidativos, principalmente os cerebrais, é ótima para memória cognitiva. É rica também em antocianina, que é protetor cardiovascular e da retina ocular. Ajuda na recuperação muscular pós- exercícios.

INGREDIENTES

- 1 xícara de amoras
- 2 bananas bem maduras e congeladas
- 1 colher sobremesa de suco de limão



MODO DE PREPARO

Corte as bananas e deixe congelar. Congele também a amora. Depois de congelados, bata no liquidificador, juntando com o suco de limão, bata mais um pouco até misturar bem. Leve novamente ao congelador para conservar a textura até hora de servir.

SUCO DE UVA INTEGRAL COM BANANA

Rendimento 5 porções de 180 ML

FUNCIONALIDADE DA RECEITA: A uva é fonte de carboidratos, importantes para o fornecimento de energia para o corpo. Também contém vitamina C, vitaminas do complexo B e sais minerais como ferro, cálcio e potássio. As uvas, principalmente às escuras, possuem ação antioxidante, ou seja, combate os radicais livres e também é anticancerígena. A casca da uva rosada possui uma substância cardioprotetora chamada resveratrol, que ajuda no controle do colesterol, na diminuição da formação de coágulos sanguíneos e na prevenção da trombose. Por este motivo, o suco de uva é considerado alimento funcional, pois estudos científicos demonstram suas propriedades nutricionais no controle de doenças cardiovasculares.

INGREDIENTES

- 500 ml de suco de uva integral
- 200 ml de água gelada

2 bananas maduras

Liquidificar todos os ingredientes. Servir gelado.

GELATINA COLORIDA COM IOGURTE E CHIA

Rendimento: 5 porções de 200 ml

FUNCIONALIDADE DA RECEITA: A semente de chia é rica em ômega 3, magnésio, manganês, fósforo, proteínas vegetais, fibras e é antioxidante, atuando na prevenção de doenças cardiovasculares, e auxiliando, juntamente com iogurte, na manutenção da microbiota intestinal. A receita original pode-se acrescentar frutas picadas, aqui optamos por colocar manga e também algumas amoras no fundo dos potinhos, ou como cobertura

INGREDIENTES

1 pacote de gelatina de manga ou abacaxi

1 pacote de gelatina de framboesa ou morango

500 ml de iogurte

3 colheres (sopa) de chia

Frutas picadas



MODO DE PREPARO

Prepare a gelatina de manga seguindo as instruções, porém utilize apenas a metade de água indicada na embalagem, substituindo 250 ml de água por 250 ml de iogurte. Leve para gelar. Quando estiver firme, prepare a gelatina de framboesa, da mesma forma, acrescentando a chia. Coloque sobre a gelatina amarela já firme, leve para gelar. Coloque as frutas picadas por cima.

RECEITAS SEM LACTOSE

BOLO DE CENOURA

INGREDIENTES

- 3 xícaras de aveia
- 3 cenouras
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 1 xícara de óleo
- 4 ovos
- 1 colher sopa de fermento



MODO DE PREPARO

Bata a cenoura, o óleo, o açúcar e os ovos. Depois misture bem com a aveia e o fermento.

CALDA

- 4 colheres de cacau em pó
- 4 colheres de açúcar mascavo
- 10 colheres de leite de côco vegetal
- 1 colher de manteiga

Misture na panela e leve ao fogo médio mexendo bem! À medida que vai engrossando, vá pingando água pra quebrar um pouco do amargo do cacau no final coloque mais uma colher de açúcar mascavo.

BOLO DE BANANA

INGREDIENTES

- 2 bananas nanicas bem maduras;
- ½ xícara (chá) de ameixas secas sem caroços picadas;
- 2 ovos;
- 1/4 xícara (chá) de óleo;
- 1 xícara (chá) de aveia;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;

Canela em pó para polvilhar.

MODO DE PREPARO

Bater tudo no liquidificador, deixando o fermento por último;

Colocar em fôrma de bolo inglês untada e polvilhada;

Assar em forno pré- aquecido a 200°C por 35-40 minutos;

Após desenformar, polvilhe canela em pó.

BROWNIE DE BATATA DOCE

INGREDIENTES

1 unidade média de batata doce;

1 ovo;

2 colheres de sopa cheia de cacau em pó;

3 colheres de sopa de mel;

1 xícara de chá de aveia;

$\frac{3}{4}$ xícara de chá de água;

1 colher de chá rasa de fermento químico em pó;



MODO DE PREPARO

Descasque a batata doce e cozinhe;

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma massa homogênea e consistente;

Unte uma forma pequena e despeje a massa;

Coloque o brownie em forno médio pré-aquecido por aproximadamente 25 minutos.

HAMBÚRGUER DE QUINOA

INGREDIENTES

100 g de quinoa em grãos;

$\frac{1}{2}$ colheres (chá) de sal;

3 raízes de cebolinha;

1 pimenta-dedo-de-moça;

$\frac{1}{2}$ xícara (chá) de manjeriço fresco;

$\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de salsinha;
Folhinhas de tomilho;
3 colheres (sopa) de azeite extra virgem;
2 colheres (sopa) de farinha de mandioca.

MODO DE PREPARO

Lave bem a quinoa e cozinhe somente em água;
Adicione o sal depois;
Pique as raízes de cebolinha, a pimenta e as ervas;
Aqueça bem uma frigideira, coloque o azeite e desligue o fogo;
Misture a pimenta e as ervas, envolvendo-as com o azeite;
Acrescente a quinoa e a farinha e acerte o sal;
Molde os hambúrgueres com as mãos em formato de discos;
Em uma frigideira aquecida, derreta um pouco de óleo de coco ou azeite e doure os hambúrgueres de ambos os lados.

MOUSSE DE BANANA COM CACAU, CANELA E CASTANHA

INGREDIENTES

3 bananas maduras;
1 colheres de sobremesa de cacau em pó;
Canela a gosto;
2 castanhas de caju;

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador ou mixer. Se não conseguir bater, acrescente um pouquinho de água;
Leve à geladeira por 3 horas.



RECEITAS DE LANCHES DOCES

BOLO DE AIPIM COM CÔCO

INGREDIENTES

- ½ kg de aipim
- 200g de coco ralado
- 3 ovos
- 3 colheres de sopa de margarina
- 1 xícara de açúcar
- 2 colheres de chá de fermento em pó



MODO DE PREPARO

- Pique o aipim descascado e sem os fios;
- Bata no liquidificador, colocando nesta ordem: ovos, margarina, aipim;
- Coloque em um recipiente e acrescente coco, açúcar e fermento;
- Asse em uma forma untada até ficar dourado.

BOLO VITAMINADO

INGREDIENTES

- 4 ovos inteiros
- 50ml de óleo
- 250g de açúcar mascavo
- 190g de açúcar branco
- 2 laranjas sem casca e sem sementes, cortadas em 4 partes
- 1 beterraba (100g)
- 2 cenouras raladas (150g)
- 1 ½ xícara de farinha de trigo (200g)
- 1 ½ xícara de farinha integral (200g)
- 1 pitada de cravo e canela
- 1 colher de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador os ovos inteiros, o óleo, o açúcar mascavo e a laranja. Despejar em um recipiente acrescentando os demais ingredientes conforme ordem escrita. Levar ao forno pré-aquecido a 180°C por 40 minutos aproximadamente.

BOLO DE CENOURA COM BETERRABA

INGREDIENTES

5 ovos
2 xícaras de açúcar
1 xícara de leite (quente)
1 xícara de cenoura ralada
1 xícara de beterraba ralada
2 xícaras de farinha de trigo
2 colheres de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Bater na batedeira os ovos, açúcar, adicionar o leite e a farinha e misturar bem todos os ingredientes. Colocar a cenoura, a beterraba, e misturar bem, e por último o fermento. Colocar para assar em forno pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos.

RECEITAS DE SOBREMESAS

SAGU DE SUCO DE UVA

INGREDIENTES

500g de sagu
2 litros de água
2 ½ xícaras de açúcar
1 litro de suco de uva integral
Cravo e canela em pau a gosto



MODO DE PREPARO

Em uma panela coloque a água, o açúcar, o cravo e a canela e deixe ferver;
Despeje o sagu e vá mexendo;
Coloque o suco de uva e mexa aos poucos até que as bolinhas fiquem transparentes.
Pode servir acompanhado de creme.

TORTA DE ABACAXI

INGREDIENTES

1 abacaxi
5 ovos
3 xícaras de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de margarina ou manteiga
1 colher (sobremesa) de fermento em pó
1 xícara de leite quente
1 ½ xícara de açúcar (para a massa)
2 xícaras de açúcar (para a calda)

MODO DE PREPARO

Na batedeira bata os ovos com o açúcar;
Adicione a farinha de trigo, a margarina, o leite e o fermento e bata bem;
Coloque 2 xícaras de açúcar em uma forma e derreta até ficar caramelo;
Corte o abacaxi em cubos e coloque sobre a calda;
Por cima coloque a massa e leve ao forno pré-aquecido por 40 minutos;
Desenforme ainda quente.

