

# Bons Momentos

Receitas saborosas para todos, especialmente para pessoas em diálise



Este livro é para si.

35 receitas saudáveis e saborosas,  
para degustar com a sua família e amigos.

35 oportunidades para partilhar, conviver e celebrar  
com quem mais gosta.

Especialmente para si, este livro contou com a  
dedicação e empenho de muitos colaboradores que,  
todos os dias, contribuem para melhorar a sua vida.

Esta é a nossa maior missão, também espelhada  
neste livro: estar ao seu lado sempre.

Esperamos que goste e que lhe dê muito uso.



“  
**A alimentação tem este poder reconfortante e regenerador**

Sofia Correia de Barros  
Diretora Geral da Diaverum Portugal

Vivemos num mundo onde as experiências, o que vivenciamos, como e com quem o fazemos é cada vez mais relevante nas nossas vidas .

É aquilo que nos acompanha para o resto da vida e o que acaba por nos moldar. Para mim a culinária é uma das experiências mais fantásticas que podemos ter. Aprecio todo o processo, desde o momento em que escolho a receita, passando pela seleção e compra dos ingredientes, a preparação e por último, o derradeiro momento de saborear o resultado.

Sou mãe de 3 adolescentes, uma de quatro irmãos e uma de 30 netos. Desde cedo a culinária teve um lugar especial na minha vida. Das minhas primeiras memórias, guardo com saudades os tempos que passava na cozinha com o meu Pai a ajudar a preparar o jantar e os longos almoços em família onde se conversava de tudo e de nada. Hoje tenho o prazer de ter as minhas filhas como companheiras de cozinha! Mas mais do que o momento de preparação, **o que mais me enche o coração são os momentos de partilha à mesa, quando, ao final do dia ou ao fim de semana, partilhamos os nossos dias, sorrindo com o que correu bem e rindo do que correu menos bem, esperando que o dia seguinte seja sempre melhor.** A alimentação tem este poder reconfortante e regenerador, que nos dá força e ânimo para enfrentar os momentos mais desafiantes e nos recompensa por tudo o que de bom aconteceu. Além disso, na minha opinião, não há gesto mais humano e empático que cozinhar para alguém, fazendo-nos desta forma, presente na vida de alguém.

Por tudo isto, quando surgiu a ideia de fazer um Livro de Culinária adaptado aos Doentes Renais Crónicos mas extensível para toda a família, criando assim mais espaço de comunhão e partilha, não hesitei em incentivar e apoiar esta fantástica iniciativa. Acredito que a missão da Diaverum não se encerra apenas nas nossas clínicas e que devemos contribuir para uma melhor experiência também fora destas.

Com estas receitas, que acreditamos serem a delícia de toda a família, pretendemos contribuir para que todos possamos viver momentos em conjunto na cozinha e à mesa. Partilharmos a mesma refeição é o princípio da união e da comunhão. Queremos que com estas receitas, estes momentos de partilha se repitam em muitos dos lares portugueses

Ajudem a dinamizar esta iniciativa! Partilhem as vossas receitas connosco e ajudem a dinamizar esta iniciativa contribuindo para uma vida mais saudável, mais saborosa e com muitas e boas experiências!



“  
**Uma oportunidade para comer adequadamente e providenciar momentos de partilha com familiares e amigos que dão sentido à nossa vida.**

Jesus Garrido  
Diretor Médico Nacional - Diaverum Portugal

Portugal tem uma das gastronomias mais ricas do mundo, resultado de receitas e tradições acumuladas ao longo da história. Ficaria surpreendido com a origem de muitos dos pratos que habitualmente degusta.

Temos ainda o privilégio de integrar de forma natural na nossa gastronomia a Dieta Mediterrânica, que além de ser declarada pela UNESCO em 2013 Património Imaterial da Humanidade, é sem dúvida uma dádiva dado o seu benefício comprovado para a saúde.

A gastronomia é uma parte muito importante da nossa cultura, e excede o âmbito nutricional, transformando-se num elo de ligação social e familiar, de partilha de afetos, e momentos inesquecíveis ao longo da nossa vida. Comer, do latim “cumedere” significa alimentar-se em companhia, fator fundamental da transmissão de valores, da boa conversa, do convívio e da partilha.

Desde que iniciamos o processo de pensar o que queremos para uma refeição, passando pela escolha dos ingredientes (preferencialmente frescos e de acordo com as estações para ganhar em sabor), pela preparação e até à partilha na mesa, são muitos os momentos de alegria, conforto e recordações que criamos com amigos e familiares.

Pessoalmente, cozinhar é para mim um prazer e um dos momentos de descanso, que me permite ficar bem-disposto e desfrutar da minha família e amigos. Leva-me ainda a recordar o passado, os cheiros, os momentos, os lugares, as texturas, os sabores de outras épocas que ainda perduram através dessa gastronomia e que devemos manter e enriquecer para o futuro.

**A ideia deste livro de culinária adaptado para os doentes renais crónicos, pretende ser uma oportunidade para comer adequadamente e providenciar momentos de partilha com familiares e amigos que dão sentido à nossa vida.**

Uma nutrição correta é um pilar fundamental para obter ganhos em saúde e especialmente importante em determinadas situações como é a doença renal crónica, mas não deve ser diferenciadora, monótona ou insípida.

Porque na Diaverum acreditamos que é possível manter uma alimentação saudável, variada e interessante, criámos este livro de culinária adaptada, que esperamos que proporcione uma experiência nutricional e gastronómica positiva e muitos momentos de alegria e convívio.

**Coma bem para viver bem.**

# ÍNDICE

<b>Receitas para todos, especialmente para pessoas em diálise</b>	<b>8</b>
<b>Cuidados nutricionais e alimentação na Doença Renal Crónica</b>	
Durante a Progressão da DRC	10
Na Hemodiálise	10
Na Diálise Peritoneal	11
<b>Testemunho - Sónia Cartaxeiro</b>	<b>12</b>
<b>Receitas para a Primavera</b>	
Focaccia	16
Peixinhos da Horta	17
Hambúrguer Clássico	18
Arroz Primavera	19
Bife de Atum com Maçã	20
Douradinhos de Tofu	21
Mousse de Morangos	22
Pastel de Nata	23
Caril de Frango	24
<b>Receita do Chef Semedo</b>	<b>25</b>
Bolo de Bolacha	
<b>Receitas para o Verão</b>	
Salada Fria	28
Calulu de Peixe	29
Espetada em Pau de Louro com Cuzcus	30
Salmão no Forno com Molho Verde	31
Almôndegas de Peixe	32
Pataniscas de Pescada	33
Gelado de Manga e Hortelã	34
Madalenas de Baunilha	35
<b>Receitas para o Outono</b>	<b>38</b>
Folhado de Legumes	38
Bifinhos de Frango com Mostarda e Mel	40
Massada de Peixe com Poejo	41
Açorda de Bacalhau	42
Frittata de Frango e Bróculos	43
Bolinhos de Abóbora	44
Crumble de Maçã	45
Pavlova com Cobertura de Queijo Fresco e Doce de Amora	46
<b>Receitas para o Inverno</b>	
Bruschetta de Requeijão	50
Arroz de Tamboril	51
Lasanha de Frango	52
Bacalhau para a Consoada	54
Aletria Tradicional sem Ovos	55
Bolachas de Gengibre e Canela	56
Rabanadas no Forno	57
Bolo de Maçã e Canela	58
Bolo de Claras e de Chocolate	59
<b>Literacia e Cultura Alimentar - Chef Diogo Rocha</b>	<b>60</b>
<b>Pormenores que dão sabor à sua qualidade de vida</b>	<b>62</b>
<b>Agradecimentos</b>	<b>65</b>
<b>As Minhas Receitas</b>	<b>66</b>



As receitas foram adaptadas no sentido de ajustar o teor de fósforo, potássio, sal e açúcar, de modo a garantir um menor risco de descontrolo metabólico nos doentes renais crónicos em programa regular de hemodiálise, contudo não dispensa os seguimento da intervenção nutricional e aconselhamento individualizado efectuado pelo seu nutricionista.

O cálculo da informação nutricional foi efectuado com base na Tabela de Composição de Alimentos Portugueses do Insitituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, acedida através do url: <http://portfir.insa.pt/foodcomp/search>

# Receitas para todos, especialmente para pessoas em diálise



“ Uma alimentação saudável ou uma alimentação ajustada têm que ser fonte de prazer, convívio e comunhão com quem partilhamos a nossa refeição.

Vítor Sá Martins

Gestor da Nutrição - Diaverum Portugal

A alimentação é um meio importante para a obtenção da energia e dos nutrientes essenciais à vida, mas também de prazer pelos sabores, texturas, aromas, memórias e sentimentos que fazem despertar em nós e que fazem parte da nossa identidade, contribuindo em muito para a qualidade de vida.

Para uma melhor saúde, no dia-a-dia, cada refeição deverá ser cuidada quer na perspetiva nutricional e energética, ajustando à fase da vida e ao estado de saúde (determinadas doenças ou condições necessitam de cuidados nutricionais específicos). Para uma melhor vida, cada refeição deverá ser preparada e confeccionada com cuidado e respeito pelos ingredientes, temperos e tempos de preparação para que consigamos extrair o máximo de sabor.

**É por isso que defendemos que uma alimentação saudável ou uma alimentação ajustada têm que ser fonte de prazer, convívio e comunhão com quem partilhamos a nossa refeição.**

Este livro de receitas surge após vários anos de experiência e de seguimento de pessoas em programa regular de hemodiálise por uma equipa de nutricionistas dedicados, competentes e empenhados em, por um lado, contribuir para o controlo da ingestão nutricional e da situação clínica, mas por outro em apresentar opções e soluções de como concretizar a terapêutica nutricional e o aconselhamento alimentar em refeições saborosas, regradas, muitas delas tradicionais e que podem ser partilhadas com a família e amigos, para que a alimentação não seja uma razão para não conviver.

**Todas as receitas apresentadas foram adaptadas para que o teor de sal, potássio e fósforo seja controlado e para que não acarrete risco acrescido para as pessoas que estejam em programa regular de hemodiálise,** mantendo a restante riqueza nutricional, nomeadamente proteica, e com boa densidade energética, muito importantes para reduzirmos o risco de malnutrição proteico-energética, muito significativo nesta população.

Nessa medida, este livro serve também de convite para que, através de uma viagem pelo tema das quatro estações, treine e enriqueça as suas práticas gastronómicas, respeitando os ingredientes, o seu sabor, as quantidades e os tempos, com simplicidade e técnica.

Na elaboração deste livro contamos ainda com a excelente colaboração do Chef. Diogo Rocha, Chef executivo do restaurante Mesa de Lemos e estrela Michelin em 2019 e 2020, na preparação de três receitas cujos vídeos poderá aceder através do QR code presente na página da receita.

**Mesmo com as limitações da doença renal crónica, com conta peso e medida é possível dar mais sabor e normalidade à vida.**

# Cuidados nutricionais e alimentação na Doença Renal Crónica

## Durante a progressão da DRC

Nos estádios iniciais da DRC, em que o decréscimo da função é ligeira-moderada, os rins têm a capacidade de compensar e desempenhar a sua função, embora com maior esforço.

Para proteger a função renal e contribuir para uma evolução mais lenta da DRC, é importante que nesta fase se adotem hábitos alimentares saudáveis, por exemplo: reduzindo a ingestão de sal, de gordura saturada e de colesterol, mantendo uma boa hidratação, adequando a ingestão energética, mantendo uma adequada atividade física e evitando a obesidade. Nos diabéticos, a dieta adaptada e o controlo glicémico otimizado serão fundamentais.

Com a progressão da DRC e quando a redução da função é significativa é necessário continuar a adequar a alimentação para contribuir à conservação da função renal restante, pelo maior tempo possível.

Nesta fase, é recomendado um acompanhamento nutricional individualizado com um plano alimentar com controlo/redução da ingestão de proteína, sal e, eventualmente, fósforo e potássio. Por outro lado, é importante assegurar uma ingestão adequada de energia pois há um elevado risco de desnutrição devido, por exemplo, à redução do apetite.

## Na Hemodiálise

A hemodiálise é um dos tratamentos substitutivos da função renal disponíveis para os doentes renais crónicos, quando existe falência grave da função renal. Este tratamento substitui parcialmente a função dos rins na depuração do sangue e tenta manter a máxima qualidade de vida possível.

Como a capacidade de remoção das toxinas (ureia, fósforo, potássio, entre outras) e do excesso de líquidos pelo tratamento de hemodiálise não é igual à dos rins, são necessários cuidados alimentares específicos que fazem parte importante do tratamento.



## Proteína

É necessária ingerir uma quantidade adequada de proteína e de energia para compensar o aumento das necessidades associadas à doença e ao tratamento, e para reduzir o risco de desnutrição proteico-energética.



## Fósforo

É necessário controlar a quantidade de fósforo ingerido, pois a manutenção de níveis fósforo no sangue consistentemente elevados leva alterações no metabolismo do osso, a calcificação dos tecidos moles e a problemas cardiovasculares.

O fósforo é um mineral existente nos alimentos de origem animal ricos em proteína, nas leguminosas (feijão, grão, ervilhas, etc.), oleaginosas (amendoim, amêndoas, nozes, etc.) e nos aditivos alimentares (como o ácido fosfórico) cuja a ingestão deve ser moderada a reduzida. Este mineral é absorvido de forma diferente dependendo da sua fonte. O fósforo inorgânico presente nos aditivos alimentares dos produtos processados é absorvido quase na sua totalidade, pelo que estes produtos devem ser evitados.



## Diabetes

Cerca de um terço das pessoas em tratamento de hemodiálise são diabéticas, pelo que a par dos cuidados indicados anteriormente referidos, é importante que a intervenção nutricional seja orientada para o controlo da diabetes.

Se for diabético e tiver um bom controlo glicémico, nas receitas deste livro que tenham adição de açúcar poderá optar por trocar por stevia ou ingerir no final de uma refeição principal.

## Na diálise peritoneal

A diálise peritoneal é outro tratamento substitutivo da função renal que está disponível. Neste tratamento a filtração do sangue é feita pelo peritoneu (membrana existente na cavidade peritoneal no abdómen). Para que esta filtração ocorra é colocado na cavidade peritoneal um líquido, o dialisante, que é removido a cada tratamento.

À semelhança da hemodiálise, a capacidade de remoção das toxinas e do excesso de água pela diálise peritoneal não é igual à dos rins, pelo que serão também necessários cuidados nutricionais específicos, em parte semelhantes aos referidos na hemodiálise.



## Potássio

É necessário controlar a quantidade de potássio ingerido, pois a sua acumulação no sangue em níveis elevados poderá levar a fraqueza muscular e até a paragem cardíaca.

O potássio é um mineral existente principalmente nos alimentos de origem vegetal (frutos, vegetais, leguminosas e oleaginosas), assim, para evitar a elevação dos níveis no sangue, deverão ser evitados os alimentos com maior quantidade, como a banana, o abacate, o tomate, a laranja, o melão, a batata, a couve-galega, etc. Durante o processo de preparação dos alimentos, certos cuidados, como o demolhar ou cozer duas águas (rejeitando a água rica em potássio), ajudam a reduzir o teor de potássio.



## Sal e líquidos

A capacidade do organismo em controlar a sede e o seu estado de hidratação está alterada, uma vez que a produção de urina poderá ser muito reduzida ou inexistente e o tratamento de hemodiálise tem uma menor capacidade de remover a água que os rins saudáveis. Assim, poderá haver o risco da acumulação de uma grande quantidade de líquidos no corpo com o desenvolvimento de edema e hipertensão, e até de complicações mais graves como o edema agudo do pulmão.

Por esta razão, é importante controlar a sede, reduzir ao máximo a ingestão de sal (sódio) e controlar a ingestão de líquidos.



**“ A nossa alimentação não tem de ser limitada ou aborrecida, podemos ser criativos e saborear verdadeiras delícias. Podemos variar com os devidos cuidados.**

Sónia Cartaxeiro  
Paciente da Diaverum Odívelas

Chamo-me Sónia, tenho 41 anos e sou portadora de uma Síndrome de Alport. Os sintomas começaram por volta dos meus 5 anos e a doença foi-me diagnosticada pouco tempo depois. Após o diagnóstico, foi-nos dito que o cuidado com a minha alimentação seria fundamental para tentar atrasar a evolução da doença.

A falta de apetite que sentia nessa altura era um problema, não conseguia comer grandes quantidades e eram muitos os alimentos que me enjoavam. A tarefa de cozinhar para mim, não era fácil. Felizmente, criativa por natureza, a minha mãe sempre cozinhou muito bem. Lembro-me de estar no meu quarto e assim que sentia o cheiro da comida vindo da cozinha, largava tudo o que estivesse a fazer e ia para a cozinha ver o que estava a acontecer. Mesmo com um “apetite de passarinho” (como a minha mãe lhe chamava), o cheiro era irresistível e ao mesmo tempo reconfortante, claro que não resistia a provar. Sempre fui muito atenta à forma de cozinhar da minha mãe, desde os temperos, até à forma como cortava e tratava dos ingredientes. Inicialmente e numa fase pré-diálise, foram-me proibidos diversos alimentos, um valente desafio. Na altura as indicações sobre a alimentação dos doentes renais crónicos era limitada, coube à minha mãe, com as informações que dispunha na altura, usar a sua imaginação.

Inicialmente estranhei, confesso, mas lá me fui adaptando, com muito esforço (e trabalho) por parte da minha mãe. O meu estômago era muito sensível, ficava enjoada com facilidade, mas com a mudança na alimentação melhorei consideravelmente. O meu estômago melhorou e o mais importante é que os valores das minhas análises também.

Com o passar dos anos, já na minha adolescência, iniciei a minha viagem pelo mundo da culinária. Desde cedo percebi que cozinhar era algo que gostava e que me relaxava. Gostava da ideia de ajudar o meu corpo através disso e adorava experimentar coisas novas. O grande desafio veio quando iniciei a hemodiálise, com a restrição de líquidos, as quantidades que podia consumir de potássio, do fósforo, e tantas outras coisas... Por vezes nem sabia mais o que fazer. Nessa fase foi fundamental o apoio que tive por parte da minha nutricionista e equipa médica da Clínica onde fazia hemodiálise, a Diaverum do Lumiar.

Aos poucos fui aprendendo as quantidades que podia consumir de cada ingrediente e como tratar dos mesmos para se adaptarem à minha “nova” alimentação. Na altura sentia a falta de ideias ou receitas adaptadas a nós, doentes renais crónicos em diálise. Por vezes senti-me um pouco limitada. Queria variar na minha alimentação mas tinha algum receio, em especial com o potássio. Felizmente e com o passar dos anos, começaram a aparecer receitas adaptadas a nós, feitas pelos nossos nutricionistas, o que me deixou entusiasmada e ao mesmo tempo, mais segura para as usar. Percebi que podemos sim ter uma alimentação mais variada, com os limites necessários. Aprendi novas técnicas e conheci ingredientes que nem sabia que existiam.

O cuidado que nós, doentes renais crónicos em hemodiálise, temos de ter com a nossa alimentação e líquidos, é fundamental para o nosso bem estar. Ter receitas adaptadas a nós é uma ajuda preciosa.

A nossa alimentação não tem de ser limitada ou aborrecida, podemos ser criativos e saborear verdadeiras delícias, podemos variar com os devidos cuidados.

**Cozinhar para mim é uma forma de amor, com espaço para a criatividade e até para relaxar. É uma forma de partilhar com os outros um pouco da nossa essência.**

# Receitas para a primavera

“A primavera relembra-nos  
de como a mudança pode  
ser maravilhosa”



Focaccia	16
Peixinhos da Horta	17
Hambúrguer Clássico	18
Arroz Primavera	19
Bife de Atum com Maçã	20
Douradinhos de Tofu	21
Mousse de Morangos	22
Pastel de Nata	23
Caril de Frango	24
<b>Receita do Chef Semedo</b>	<b>25</b>
Bolo de Bolacha	



# Focaccia

A focaccia é um pão italiano, de preparação fácil em casa, muito saboroso e versátil, uma vez que pode adicionar várias ervas aromáticas e vários tipos de azeite de cada vez que experimente a receita. É nutricionalmente adequado, em particular se reduzir ou não adicionar sal, para além de, ao adicionar azeite, terá uma boa fonte de vitamina E e de ácidos gordos monoinsaturados.



## Ingredientes (18 doses)

- 500g de farinha de trigo (T65);
- 1 saqueta de fermento de padeiro seco (cerca de 10g);
- 315 mL de água morna;
- 1 colher de sopa de açúcar;
- 1 colher de café de sal (idealmente, nenhum);
- 3 colheres de sopa de azeite virgem extra.



## Informação Nutricional (por dose de 50g)

125kcal, 2g proteína, 3g gordura, 22g hidratos de carbono, 37mg potássio, 40mg fósforo

### Suplementação Nutricional

Poderá preparar uma focaccia com elevado teor de proteína, podendo adicionar cerca de 10 colheres de dose de Resource Instant Protein® à farinha logo no início da preparação.



Tipo de Prato: Entrada

Dificuldade: Média

## Preparação

1. Dissolva na água morna o fermento de padeiro seco, adicionando depois o açúcar, o sal e o azeite;
2. Coloque numa taça a farinha fazendo um buraco no meio;
3. Adicione lentamente a água, que contém os restantes ingredientes no centro, mexendo até ficar uma massa consistente;
4. Numa banca polvilhada com farinha, amasse durante cerca de 10 a 15 minutos;
5. Reserve a massa para levedar cerca de uma hora num recipiente untado com azeite, colocando um pano húmido para favorecer a fermentação;
6. Depois de fermentada, disponha a massa num tabuleiro untado com azeite e forme pequenas concavidades com os dedos;
7. Se preferir, e para acrescentar sabor, poderá colocar alecrim ou outras ervas aromáticas, antes ou depois de colocar no forno;
8. Forno pré-aquecido a 200°C e durante 30 minutos.



### Azeite Virgem Extra

O azeite virgem extra pelo seu processamento de extração a frio conserva o seu aroma e as suas propriedades nutricionais. Deverá ser a gordura de eleição na preparação e tempero das refeições.



# Peixinhos da Horta

Receita tipicamente praticada na região da estremadura, servida como entrada ou acompanhamento de pratos de peixe ou de carne. Desfrute do melhor que a agricultura portuguesa tem para oferecer preservando a criatividade e diversidade típica da “nossa” gastronomia!



## Ingredientes (3 pessoas)

- 200 g de feijão verde;
- 50g farinha de trigo;
- 1 ovo pequeno (50 g);
- ¼ cebola média (50 g);
- 1 colher de sopa de Azeite (20mL);
- Pimenta q.b.



## Informação Nutricional (por dose)

127kcal; 5g proteína, 5g gordura, 15g hidratos de carbono, 91mg sódio, 232mg potássio, 83mg fósforo.



Tipo de Prato: Entrada

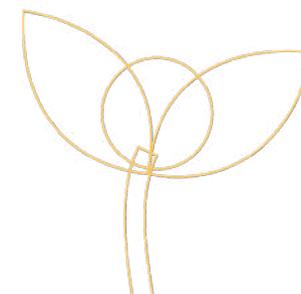
Dificuldade: Fácil

## Preparação

1. Retirar as extremidades do feijão verde, cozer o mesmo em água e reservar;
2. Colocar a farinha num recipiente e dissolver com água (quantidade suficiente para obter uma polme de espessura média);
3. Adicionar o ovo e a cebola picada. Temperar com pimenta;
4. Homogeneizar a preparação com auxílio de uma batedeira;
5. Passar as vagens de feijão gradualmente pela polme, levar a forno quente sobre papel vegetal.

### Nota

utilizar o papel vegetal é um modo prático e nutricionalmente interessante de evitar a fritura dos alimentos, será a confeção em forno quente e com ventilação (se possível). Ao colocar os alimentos sobre o papel vegetal será mais prática a sua confeção e não precisa de untar as formas ou tabuleiros com gordura.





# Hambúrguer Clássico

Uma versão simples e ajustada de um clássico. O hambúrguer poderá ser uma opção naqueles dias mais apressados ou mesmo para uma refeição na praia ou num passeio.



## Ingredientes (1 pessoa)

- 1 pão de trigo (60g)
- 120g carne picada (½ porco + ½ vaca)
- 10g rúcula
- 1 colher de chá de azeite
- ½ dente de alho
- orégãos para tempero



## Informação Nutricional (por dose)

416kcal, 34g proteína, 15g gordura, 35g hidratos de carbono, 514mg potássio, 330 mg fósforo



Tipo de Prato: Prato principal

Dificuldade: Fácil

## Preparação

1. Tempere previamente o hambúrguer com alho e grelhe (podrá adicionar uma colher de chá de azeite);
2. Corte o pão e faça uma “cama” de rúcula e coloque o hambúrguer depois de cozinhado. Tempere com orégãos.

### Sugestão

Podrá trocar por um bife de peru ou frango.

### Rúcula

Vegetal com sabor e aroma intenso, muito rico em vitamina A e C, e que é ideal para salada. 30 g fornecem 120mg de potássio.



# Arroz Primavera

Uma ideia simples de como tornar um acompanhamento comum, como o arroz branco, mais saboroso, apelativo e divertido, e que depois pode ser acompanhado por uma peça de carne grelhada ou com um lombo de pescada ao vapor. Use a sua imaginação.



## Ingredientes (2 pessoas)

- 80g de arroz (4 mãos apertadas);
- 1 dente de alho;
- 1 cebola pequena;
- 2 claras de ovo;
- 50 g de pepino (1/4 de pepino médio);
- 50 g de pimento vermelho (1/4 de pimento)
- 50g de pimento verde ou amarelo (1/4 de pimento)
- 1 colher de sopa de milho doce cozido;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 1 folha de louro;
- óregãos ou cebolinho frescos ou desidratados.



## Informação Nutricional (por dose)

264kcal, 8g proteína, 8g gordura, 36g hidratos de carbono, 235mg potássio, 65mg fósforo



Tipo de Prato: Prato principal

Dificuldade: Fácil

## Preparação

1. Prepare o arroz seco e solto como habitual, cozinhando apenas água. Reserve;
2. Numa frigideira coloque o azeite, o alho, a cebola, a folha de louro, leve a alourar levemente, e depois coloque o milho doce bem escorrido e os restantes vegetais cortados aos cubinhos pequenos, e salteie brevemente para abrir o sabor e dar uma pequena cozedura;
3. Coza os dois ovos à parte, e depois retire a gema de ovo. Corte as claras em pequenos cubinhos;
4. Separe os grãos de arroz com um garfo para ficar mais solto;
5. Retire a frigideira do lume e adicione os vegetais ao arroz seco;
6. Adicione as claras e depois o cebolinho e/ou orégãos. Mediante o seu gosto.

Para acompanhar com carne ou peixe.

### Nota

para controlar o teor de potássio deverá controlar as quantidades de vegetais de acordo com a receita.





## Bife de Atum com Maçã

O atum é uma boa fonte de proteína de alto valor biológico e de ômega-3. Embora seja facilmente encontrado em lata, pode ser consumido de diferentes formas, entre as quais, como bife.



### Ingredientes (4 pessoas)

- 4 lombos de atum fresco (≈400g)
- 1 maçã grande (250g)
- 2 cebolas médias (300g)
- 1 colher de sopa de azeite (15mL)
- 1 colher de café de sal (2g)
- gengibre q.b.
- pimenta q.b.



### Informação Nutricional (por dose)

220kcal, 25g proteína, 9g gordura, 10g hidratos de carbono, 585mg potássio, 283mg fósforo.



Tipo de Prato: Prato principal

Dificuldade: Fácil

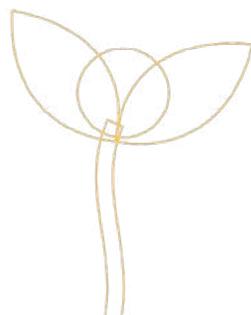
### Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 180° C;
2. Tempere os lombos de atum com o sal, o gengibre e a pimenta;
3. Lave a maçã, tire-lhe a pele e o caroço e corte-a em fatias finas;
4. Descasque as cebolas e corte-as em rodellas finas;
5. Coloque o azeite num tabuleiro e disponha, alternadamente, as rodellas de cebola e de maçã;
6. Sobreponha os lombos de atum e leve ao forno cerca de 20 minutos.

### Sugestão

Se preferir poderá preparar a maçã em puré.

20



## Douradinhos de Tofu

O tofu é um alimento produzido a partir da soja, originário da China e muito utilizado em regimes vegetarianos devido ao seu teor de proteína. Em 100 gramas de tofu é possível obter 8,5 gramas de proteína, o equivalente a aproximadamente 40 gramas de carne ou peixe. O tofu possui um teor moderado de sal e fósforo e baixo teor de potássio.



### Ingredientes (2 pessoas)

- 200 gramas de tofu;
- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico (15mL);
- 1 colher de sopa de sumo de limão (15mL);
- 100 ml (½ copo pequeno) de vinho branco;
- 1 colher de sobremesa de mostarda moída;
- 1 colher de chá de pimentão doce;
- 1 colher de chá de açafraão;
- Farinha de mandioca (aproximadamente 4 colheres de sopa cheias)



### Informação Nutricional (por pessoa)

187kcal, 9g proteína, 6g gordura, 16g hidratos de carbono, 177mg potássio, 106mg fósforo



Tipo de Prato: Prato principal

Dificuldade: Média

### Preparação

1. Partir o tofu em 6 fatias finas;
2. Colocar o tofu numa marinada de vinagre balsâmico, vinho branco, sumo de limão e mostarda, durante aproximadamente 2 horas;
3. Num recipiente misturar a farinha de mandioca com o pimentão doce em pó e o açafraão;
4. Panar o tofu na mistura de farinha, pimentão doce e açafraão;
5. Levar ao forno a 180°C, numa assadeira revestida em papel vegetal. Retirar quando adquirir uma cor dourada.

### Sugestão

Acompanhe com arroz basmati ou com cuscuz.



### Tofu

Alimento produzido a partir da soja, tem uma consistência semelhante à do queijo, e pode ser utilizada como uma fonte alternativa de proteína.

21





# Mousse de Morangos

Para tornar este dia um pouco mais doce, sugerimos esta deliciosa tentação... Mousse de Morango, que tem por base a clara de ovo e o iogurte, excelentes fontes de proteína de alto valor biológico. O morango, rico em vitaminas e minerais, confere a esta receita um toque apaixonado.



### Ingredientes (7 porções)

- 5 claras de ovo
- 200g de morangos
- 5 folhas de gelatina
- 1 iogurte de aroma magro
- 1 colher de café de adoçante stevia



### Informação Nutricional (por porção)

29kcal, 4g proteína, 107mg potássio, 32mg fósforo

### Suplementação Nutricional

Poderá preparar esta mousse de morangos com elevado teor de proteína e de energia, podendo adicionar cerca de 7 colheres de dose de Resource Instant Protein® e 3 Resource Maltodextrose® aos morangos antes de os triturar.



Tipo de Prato: Sobremesa

Dificuldade: Fácil

### Preparação

1. Demolhe as folhas de gelatina, ferva ou leve ao micro-ondas;
2. Triture os morangos com o iogurte e junte as folhas de gelatina derretidas;
3. Bata as claras em castelo junto com o adoçante;
4. Misture tudo até ficar homogêneo;
5. Leve ao frigorífico, pelo menos, 2 horas.

### Sugestão

Podem substituir uma das peças de fruta recomendada no seu plano alimentar, sendo uma ótima opção neste dia especial.



# Pastel de Nata

O nosso pastel icónico e que serve bem como uma sobremesa ou para acompanhar um café ou chá.



Tipo de Prato: Sobremesa

Dificuldade: Média

### Ingredientes (12 unidades)

- Meio leite meio-gordo
- 2 cascas de limão
- 1 pau de canela
- 200 g açúcar
- (se diabético: 70g açúcar + 20g de Stevia)
- 50 g farinha
- 1 ovo médio
- 5 gemas de ovo médio
- 200 g massa folhada



### Informação Nutricional (por unidade)

202kcal, 14g gordura, 27g hidratos de carbono, 4g de proteína, 95mg de potássio, 97 mg de fósforo

### Versão com redução de açúcar

59kcal, 16g hidratos de carbono, 14g gordura, 4g proteína, 97mg potássio, 97mg fósforo

### Preparação

1. Num tacho, coloque o leite, as cascas de limão e os paus de canela, levando ao lume até levantar fervura e desligue e pré-aqueça o forno a 240°C;
2. Numa taça, misture o açúcar com a farinha e acrescente a mistura ao leite, ainda bem quente, mexendo bem com varas;
3. Retire as cascas de limão e os paus de canela e deixe arrefecer 10 min;
4. Junte o ovo inteiro e as gemas. Mexa com as varas até formar um creme homogêneo. Leve ao lume novamente, mexendo sempre até engrossar;
5. Enrole a massa folhada formando um cilindro e corte em rodela de 3 cm;
6. Com a ajuda dos polegares humedecidos, forre pequenas formas metálicas espalhando bem a massa até ao rebordo;
7. Deite o recheio nas formas e leve ao forno durante 15 minutos, ou até dourarem.

### Stevia

A estevia é uma planta nativa da América do Sul, cujo o extrato da sua folha tem um elevado poder adoçante e que poderá ser um substituto do açúcar.





## Caril de Frango

Prato tradicional da cultura indo-portuguesa rico em sabor e com uma textura muito agradável. Possui outras variantes dependendo dos ingredientes adicionados.



### Ingredientes (4 pessoas)

- 4 pernas de frango
- 50mL de sumo de limão
- 200mL de leite de coco
- 200g de cebola
- 1 dente de alho
- 50g de tomate fresco
- 3 colheres de chá de caril
- 3 colheres de sopa de azeite
- coentros frescos



### Informação Nutricional (por dose)

242kcal, 15g proteína, 3g hidratos de carbono, 18g gordura, 488mg potássio, 180mg fósforo



Tipo de Prato: Prato principal

Dificuldade: Fácil

### Preparação

1. Cortar as pernas de frango em peças mais pequenas, temperando com limão, o dente de alho partido e uma colher de chá de caril e misture bem. Adicione o leite de coco e deixe marinar no frigorífico 1 hora;
2. Aloure a cebola cortada, e adicione o frango, deixando cozinhar durante 5 minutos e adicione o tomate cortado em pedaços e adicione as restantes colheres de caril;
3. Cozinhar em lume brando durante 10 minutos, misturando bem, depois adicione a marinada e deixar ferver mais 10 minutos;
4. Servir com arroz seco e coentros frescos cortados.

### Sugestão

Se preferir acompanhar com arroz selvagem, tenha em atenção que, pelo facto de ser muito rico em potássio, deve ser evitado pelas pessoas em hemodiálise



## Receita do Chef Semedo

# BOLO DE BOLACHA

Fernando Semedo ou “Chef Sem Medo”, como se apresenta em tom de brincadeira É um cozinheiro apaixonado pela arte gastronómica, principalmente a portuguesa. Enérgico, criativo e muito dedicado. Formou-se em Cozinha e Pastelaria na EPHTL.

Reúne já uma experiência profissional consolidada e em julho de 2016 criou o seu maior tesouro o The Cookie Cake com “o melhor bolo de bolacha do mundo”.

Em tom de ironia confessou-nos que esta “preciosidade” nasceu de uma brincadeira, até porque nunca foi um grande apreciador de bolo de bolacha e acabou por criar o melhor bolo de bolacha de sempre, e as pessoas adoram.



É o bolo preferido de muitos. Esta versão do bolo de bolacha apresenta contribuição adequada de potássio e de fósforo por fatia, para além de uma boa densidade energética, sendo interessante quando o objetivo for aumentar a ingestão energética.



### Ingredientes (Bolo Creme 14 fatias)

- 600g natas vegetal
- 230g bolacha Maria
- 100g Stévia
- q.b água
- q.b café solúvel
- q.b Cacau

### Ingredientes Crumble

- 100g bolacha maria partida
- 60g açúcar
- 75g margarina
- 15g farinha



### Informação Nutricional (por porção)

302kcal, 23g hidratos de carbono, 3g proteína, 22g gordura, 120mg potássio, 58g fósforo

**Nota:** se preferir mais sabor poderá trocar o açúcar do crumble por açúcar de coco, contudo tenha em atenção que o açúcar de coco tem um teor elevado de potássio, não sendo aconselhado para doentes renais crónicos em hemodiálise.



### Preparação

1. Bater as natas até começar a ficar meio consistente e juntar o açúcar e continuar a bater até ficar em castelo. Colocar no saco pasteleiro.

### Montagem:

1. Cobrir o fundo com creme e pulverizar com cacau;
2. Demolhar a bolacha em café 3 seg e colocar em fileiras de 2 até completar 12 bolachas. Repetir os passos anteriores duas vezes mais. O bolo fica com 3 camadas creme e 3 camadas cacau;
3. Colocar no congelador de um dia para o outro. Na manhã seguinte passar o bolo para o frigorífico e deixar descongelar (5 horas aproximadamente);
4. Desenformar com a bolacha por baixo, colocar cacau no topo do creme. Servir com o crumble por cima e está pronto a comer.

### Crumble:

1. Pré-aquecer o forno 160g. Colocar os ingredientes numa tigela e com as mãos envolver muito bem;
2. Forrar o tabuleiro com o papel vegetal e colocar o preparado sobre o tabuleiro;
3. Levar ao forno e a cada 5 mínimo mexer muito bem com uma colher de pau até ficar com uma cor minimamente tostada e deixar arrefecer.



Receitas para o

# VERÃO

“Seja como o Sol.  
Sempre o mesmo mas novo a  
cada amanhecer”



Salada Fria	28
Calulu de Peixe	29
Espetada em Pau de Louro com Cuzcus	30
Salmão no Forno com Molho Verde	31
Almôndegas de Peixe	32
Pataniscas de Pescada	33
Gelado de Manga e Hortelã	34
Madalenas de Baunilha	35





## Salada Fria

Experimente esta salada como refeição principal no verão, pois combina bem com dias mais quentes!



### Ingredientes (2 pessoas)

- 100g de macarrão
- 2 ovos médios
- 1 cenoura média (100g)
- ¼ de curgete
- 2 rodelas ananás (140g)
- 1 “mão” de rúcula fresca (30g)
- 1 colher de sopa de azeite
- coentros e orégãos para tempero



### Informação Nutricional (por dose)

387kcal, 16g proteína, 15g gordura,  
64g hidratos de carbono,  
670mg potássio,  
148mg fósforo



Tipo de Prato: Prato principal

Dificuldade: Fácil

### Preparação

1. Coza o macarrão, escorra, lave e reserve;
2. Coza os ovos, descasque e corte em pedaços pequenos;
3. Raspe a cenoura e corte em pedaços a curgete e as 2 rodelas de ananás;
4. Numa taça misture o macarrão, e os restantes ingredientes e tempere com o azeite, os orégãos e os coentros.



## Calulu de Peixe

Prato típico de Angola e de São Tomé e Príncipe, pode ser preparado com peixe seco, fresco ou com carne seca. Nesta receita sugerimos que prepare com peixe fresco.



### Ingredientes (8 pessoas)

- 4 postas grossas de peixe corvina preparado (600g) (ou outro tipo de peixe fresco e grosso)
- 100g de quiabo
- 100g beringelas
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 4 colheres de sopa de óleo de palma
- 3 colheres de sopa de pimentão doce



### Informação Nutricional (por dose)

168kcal, 16g proteína,  
9g gordura, 1g hidratos de carbono,  
403mg potássio,  
182mg fósforo



Tipo de Prato: Prato principal

Dificuldade: Fácil

### Preparação

1. Desfaça as postas de peixe fresco e adicione os dentes de alho para tempero;
2. Retire as pontas dos quiabos, e descasque as beringelas e corte-as aos quadrados e coloque ambos num recipiente com água. Descasque a cebola e rale;
3. Num tacho largo adicione a parte da cebola, o pimentão, as postas de peixe, a folha de louro, a beringela, o resto da cebola e o óleo de palma;
4. Cozinhe lentamente em lume médio, não será necessário adicionar água. Após 30 minutos adicione os quiabos;
5. Deixe cozinhar durante 40 minutos não deixando que as postas se desmanchem;
6. Pode engrossar com farinha de milho ou farinha de mandioca (desfazem em água uma colher de sopa de farinha e misture ao cozido), cerca de mais 2 minutinhos;
7. Retire do lume e sirva.

**Sugestão:** pode acompanhar este prato com farofa e farinha de mandioca torrada.

**Nota:** será muito importante controlar as porções de quiabo e beringela devido ao elevado teor de potássio.

# Espetadas em Pau de Louro com Cuscuz

Esta receita tem inspiração nas tradições da ilha da Madeira e é ideal para uma refeição de verão!



## Ingredientes (2 pessoas)

- 150g de lombo de porco
- 100g de peito de peru
- 2 ramos de louro verde
- 2 dentes de alho
- meio pimento verde (50g)
- 30g manteiga
- pimenta preta (2-3 grãos)
- Salsa e coentros q.b.
- 60g de cuscuz



## Informação Nutricional (por dose)

377kcal, 29g proteína,  
18g gordura, 22g hidratos de carbono,  
553mg potássio,  
326mg fósforo



Tipo de Prato: Prato principal

Dificuldade: Fácil

## Preparação

1. Cortar em cubos o lombo de porco e o peito de peru;
2. Arranjar e cortar em quadrados o pimento verde;
3. Com cuidado, afiar um pouco a ponta do ramo, espetando as carnes e o pimento alternadamente;
4. Para a manteiga de ervas: esmagar a pimenta preta, com os dentes de alho, salsa e coentros, até formar uma pasta. Misture a manteiga amolecida à temperatura ambiente com a mistura de ervas, alho e pimenta;
5. Grelhe bem as espetadas na chapa, mas não deixar queimar;
6. Coloque o cuscuz num recipiente com tampa e adicione água a ferver até cerca de 2 cm acima do nível do cuscuz. Feche com a tampa e deixe cozinhar por 10 minutos;
7. Sirva as espetadas em cima do cuscuz, pincelando-as com um pouco de manteiga de ervas.

**Nota:** poderá em vez da manteiga utilizar a margarina e escolher outro tipo de carne.

**Cuscuz:** Obtido a partir da sémola de trigo, é habitualmente cozido a vapor, sem uma excelente opção como acompanhamento em substituição do arroz ou da massa.



30

# Salmão no Forno com Molho Verde

Saudável, delicioso e com um excelente valor nutricional? Sugerimos esta receita de salmão, excelente fonte de proteínas de alto valor biológico, vitaminas, minerais e ácidos gordos ómega 3. Com um toque especial de ervas aromáticas que permitem substituir o sal da refeição. É uma receita fácil e prática, cheia de cor e sabor.



## Ingredientes (4 pessoas)

- 440g de Lombo de Salmão
- Molho:**
- 3 colheres de sopa de cebola roxa picada
  - 2 dentes de alho picado
  - 2 colheres de sopa de sumo de limão fresco
  - ¼ chávena de salsa
  - ½ chávena de coentros
  - ½ chávena de manjeriço
  - ½ colher de café pimenta preta moída
  - 3 colheres de sopa azeite



## Informação Nutricional (por dose)

292kcal, 18g Proteína,  
23g gordura, 367mg potássio,  
236mg fósforo



Tipo de Prato: Prato principal

Dificuldade: Fácil

## Preparação

1. Junte a cebola roxa, o alho e o sumo de limão no liquidificador. Triture e deixe marinar 10 minutos;
2. Prepare as ervas aromáticas: retire os pés, lave, seque e pique. Coloque-as no liquidificador juntamente com a marinada, acrescente o sal e a pimenta preta moída. Misture bem;
3. Junte o azeite à mistura no liquidificador e volte a misturar;
4. Pré-aqueça o forno a 180°C. Leve o salmão ao forno durante 8 minutos ou até começar a lascar. Retire e espalhe por cima do salmão metade do molho de ervas. Volte a colocar no forno mais 8 a 10 minutos;
5. Retire e sirva com o resto do molho.

**Sugestão:** se preferir poderá prepara esta receita com medalhões ou lombos de pescada, acompanhando com arroz seco ou com esparguete.

**Salmão:** Boa fonte de ácidos gordos essenciais e de proteína de alto valor biológico, não devendo ser preparado a temperaturas muito elevadas e durante muito tempo.



31



# Almôndegas de Peixe

As tradicionais almôndegas são um prato cujo principal ingrediente é a carne, no entanto, poderá optar por pescado. Esta receita é uma solução para reaproveitar pescado já cozinhado.



### Ingredientes (4 pessoas)

- 4 medalhões de pescada (~400g)
- 4 colheres de sopa de pão ralado (40g)
- 1 limão, sumo e raspa (50mL)
- 1 colher de café de sal (2g)
- 10 pés de salsa fresca (10g)
- 2 claras (60g)
- 3 colheres de sopa de farinha de milho (30g)
- 1 colher de sopa de azeite (15g)



### Informação Nutricional (por fatia)

183kcal, 21g proteína, 5g gordura, 13g de hidratos de carbono, 490mg potássio, 254mg fósforo



Tipo de Prato: Prato principal

Dificuldade: Média

### Preparação

1. Coza os medalhões de pescada. No final da cozedura, desperdice a água e coloque-os numa taça;
2. Adicione o sumo e a raspa de limão, o pão ralado, o sal e a salsa picada. Envolve os ingredientes e junte as claras, voltando a envolver;
3. Faça bolinhas e passe-as pela farinha;
4. Num tabuleiro, pincelado com azeite, coloque as almôndegas e leve ao forno a 180°C, até ficarem douradas.



# Pataniscas de Pescada

A pataniscas fazem parte da nossa gastronomia, mas a sua receita original tem o inconveniente da fritura, no entanto poderemos prepará-las numa frigideira anti-aderente ou forno e escolher como ingrediente principal a pescada, sendo uma forma económica, fácil, nutritiva e saborosa para disfrutar a refeição.



### Ingredientes (2 pessoas)

- 2 ovos
- 100g de pescada
- 10g de salsa
- 25g de cebola



### Informação Nutricional (por fatia)

133kcal, 17g proteína, 7g gordura, 284mg potássio, 207mg fósforo

### Suplementação Nutricional

Poderá aumentar a contribuição proteica desta receita adicionando 4 colheres de dose de Resource Instant Protein © aos ovos antes de bater.



Tipo de Prato: Prato principal

Dificuldade: Média

### Preparação

1. Bata os ovos e junte a pescada desfiada, a salsa e a cebola picada;
2. Deite a massa na frigideira antiaderente e cozinhe de ambos os lados;
3. Se preferir cozinhe em forno quente (180-200°C).

**Sugestão:** coma com um pão de trigo ou acompanhe com arroz de cenoura.





## Gelado de Manga e Hortelã

Experimente a receita para este gelado que poderá preparar em casa. Poderá também experimentar preparar com morangos.



### Ingredientes (6 doses)

- 200g de iogurte grego natural
- 300g de manga madura
- 8 a 10 folhas de hortelã
- 2 colheres de sopa de Açúcar mascavado



### Informação Nutricional (por dose)

54kcal, 2g proteína, 1g gordura, 9g hidratos de carbono, 121 mg potássio, 42 mg fósforo



Tipo de Prato: Sobremesa

Dificuldade: Fácil

### Preparação

1. Descasque a manga e corte em pequenos pedaços;
2. No liquidificador triture conjuntamente a manga, o iogurte grego natural, as folhas de hortelã e o açúcar;
3. Coloque nas formas de gelado e leve ao congelador. Se preferir poderá colocar numa sorveteira.

**Sugestão:** no caso de ser diabético, reduza ou retire a quantidade de açúcar. Se escolher uma manga bem madura, não será necessário adoçar.

### Suplementação Nutricional

Poderá preparar este gelado com 100 mL Resource Protein ou Resource Diabet de sabor baunilha, reduzindo a quantidade de iogurte grego para 100g e eventualmente de açúcar mascavado se for diabético ou preferir.



## Madalenas de Baunilha

Opção bem económica e adequada nutricionalmente para experimentar no seu lanche ou ceia!



### Ingredientes (18 madalenas - 30 g cada)

- 100g de farinha de trigo
- 50g de amido de milho
- 150g de açúcar (se diabético, substituir por stévia) - 2 ovos
- 1 colher de sobremesa de açúcar baunilhado
- 125g margarina.

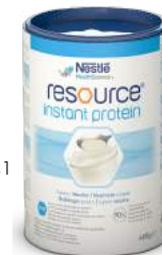


### Informação Nutricional (por dose - 30g)

124kcal, 1g proteína, 16g hidratos de carbono, 6g gordura, 18mg potássio, 20mg fósforo

### Suplementação Nutricional

Poderá preparar estas madalenas com maior teor de proteína adicionando 10 colheres de medida de Resource Instant Protein ® à farinha de trigo, e adicionando mais 1 a 2 claras de ovo à receita.



Tipo de Prato: Sobremesa

Dificuldade: Fácil

### Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 180°;
2. Bata os ovos com o açúcar baunilhado até ficarem esbranquiçados;
3. Sem deixar de bater junte a farinha, o amido de milho e a margarina amolecida;
4. Unte as formas das madalenas e distribua a massa por cada uma;
5. Leve ao forno cerca de 10 minutos;
6. Assim que as madalenas crescerem e fiquem douradas retire-as do forno.

**Sugestão:** Para mais sabor, adicione, por unidade, 2 ou 3 frutos vermelhos, amora, framboesa ou arando.

### Amido de Milho:

Com uma reduzida carga mineral, o amido de milho poderá ser utilizado para fortificar as refeições, aumentando o teor de hidratos de carbono e de energia, para além espessar os cremes e outros preparados.





Folhado de Legumes	38
Bifinhos de Frango com Mostarda e Mel	40
Massada de Peixe com Poejo	41
Açorda de Bacalhau	42
Frittata de Frango e Bróculos	43
Bolinhos de Abóbora	44
Crumble de Maçã	45
Pavlova com Cobertura de Queijo Fresco e Doce de Amora	46



## Folhado de Legumes

Poderá preparar esta receita para servir como entrada ou acompanhamento, podendo optar por outros vegetais que sejam aconselhados devido ao seu teor de potássio, para além de reaproveitar vegetais que tenham sobrado de uma refeição anterior.



### Ingredientes (4 pessoas)

- 1 embalagem de massa folhada (250g)
- 2 cenouras médias (200g)
- meio alho francês (50g)
  - 1 colher de sopa de azeite (15ml)
  - ervas de Provence
- 1 colher de chá alho em pó (5g)



### Informação Nutricional (por dose)

285kcal, 4g proteína,  
20g gordura, 23g hidratos de carbono, 227mg potássio, 54 mg fósforo



Tipo de Prato: Entrada

Dificuldade: Fácil

### Preparação

1. Descasque, lave e raspe a cenoura (na parte de tiras grossas do raspador de cenoura);
2. Corte o alho-francês transversalmente de forma a que ao cortar a seguir as rodela fiquem cortadas a meio. Deixe ficar as 2 partes do alho-francês juntas e corte-o em rodela finas. Lave bem o alho francês e escorra;
3. Coloque a cenoura raspada e o alho-francês cortado num tacho anti-aderente, junte o azeite e tempere com alho em pó e ervas de Provence, misture tudo, tape o tacho com o testro e leve ao lume. Passados 2 minutos mexa os legumes e se estiverem a ficar secos ou a pegar na panela adicione um fio de água e volte a tapar. Repita este último procedimento sempre que necessário até os legumes estarem cozinhados (cerca de 5 minutos);
4. Corte a massa folhada juntamente com o papel em quatro partes iguais. Estique um pouco a massa com o rolo de forma a que as porções fiquem um pouco maiores. Depois, coloque ¼ dos legumes no centro de cada porção de massa folhada. Dobre a massa, envolvendo os legumes de forma a fechar. Humedeça a parte superior do folhado com as mãos molhadas;
5. Coloque os folhados num tabuleiro de forno ainda com o papel vegetal por baixo. Leve ao forno 10 minutos ou até ficarem dourados.

### Ervas de Provence:

Mistura de ervas típica da região de Provença, em França, e que habitualmente contém tomilho, orégãos e segurelha.



# resource®

Ultrapassamos  
Barreiras  
Nutricionais  
na perda de APETITE  
e/ou PESO



## resource® instant protein

Módulo de **PROTEÍNA**  
solúvel em pó para  
enriquecer a alimentação.

### SABOR:

Neutro CNP 7360693  
Clinicamente sem lactose e sem glúten.



**97%**  
DE PROTEÍNA

Por colher de sopa 5g	19 kcal	4,5g proteínas
	0,025g hidratos de carbono	0,05g lípidos

## resource® dextrine maltose

Módulo de **HIDRATOS DE CARBONO** em pó para enriquecer a alimentação.

### SABOR:

Neutro CNP 7365510  
Clinicamente sem lactose e sem glúten.



**99%**  
DE HIDRATOS DE CARBONO

Por colher de sobremesa 5g	19 kcal	0,01g proteínas
	4,75g hidratos de carbono	0g lípidos

## Alimentos que podem ser enriquecidos:

Sopas, leite, batidos, iogurte, sumos, puré (alimentos de consistência líquida ou semissólida)



Alimento para fins medicinais específicos. Para a gestão nutricional de doentes com malnutrição ou risco de malnutrição. Importante: Utilizar sob supervisão médica. Não são adequados como fonte alimentar única.



Nestlé Portugal, Unipessoal, Lda.  
Rua Alexandre Herculano, 8  
2799-554 Linda-a-Velha,  
Portugal



Linha Nestlé Health Science  
**800 208 457** (gratuito)  
das 08:30 às 20:30 (segunda a sábado - exceto feriados)  
[www.nestlehealthscience.pt](http://www.nestlehealthscience.pt)



## Bifinhos de Frango com Mostarda e Mel

O frango é uma excelente fonte de proteína com baixo teor de gordura (quando excluída a pele) e muito versátil podendo criar as mais variadas receitas com diferentes sabores. Nesta receita não será necessário adicionar sódio, uma vez que o molho já irá trazer todo o sabor necessário ao prato. Experimente e delicie-se com a nossa sugestão!



Tipo de Prato: Prato principal

Dificuldade: Fácil

### Ingredientes (4 pessoas)

- 4 bifos de frango médios (480g)
- Sumo de meio limão (20mL)
- 1 colher de sopa de mostarda Dijon (20g)
- 1 colher de sopa de mel (25g)
- 2 colheres de sopa de azeite (30g)
- 1 raminho de alecrim
- 1 raminho de cebolinho
- Alho em pó q.b
- Pimenta q.b
- 160g de arroz basmati

### Preparação

1. Comece por pré-aquecer o forno a 150 °C. Coloque 1 colher de sopa de azeite no fundo de uma assadeira ou pequena cocotte (pequena panelinha) e reserve;
2. Poderá optar por colocar no fundo 4 a 5 cubinhos de abóbora, coloque o raminho de alecrim, de cebolinho, a mostarda, o mel e o alho em pó ou fresco, o bifinhos de frango e por fim o azeite e o limão;
3. Por fim, leve ao forno até os bifos estarem dourados (cerca de 25 minutos). Sirva quente acompanhado com arroz basmati ou em alternativa, arroz agulha ou carolino cozido a vapor.



### Informação Nutricional (por dose)

427kcal, 44g proteína,  
11g gordura, 37g hidratos de carbono,  
294mg sódio,  
412mg potássio, 304mg fósforo

### Arroz Basmati:

Arroz muito aromático e que enriquece a sua refeição. Se for doente renal em programa regular de hemodiálise, opte pelo arroz basmati branco.



40



## Massada de Peixe com Poejo

Prato de inspiração alentejana, marcado pela proximidade à costa litoral e pela inclusão de uma erva aromática comum entre os vales da região. O poejo, de seu nome *Mentha Polegium*, é uma herbácea frequente em locais húmidos utilizado fundamentalmente como condimento de pratos de peixe, como a afamada caldeirada, e pratos de pão, representados maioritariamente pela açorda e pelas migas.

Esta alternativa, de fácil preparação, permite não só aumentar a diversidade no consumo de pescado, como desfrutar do aroma e sabor das ervas aromáticas, dispensando a adição de sal.



Tipo de Prato: Prato principal

Dificuldade: Média

### Ingredientes (2 pessoas)

- 2 colheres de sopa de azeite
- 4 dentes de alho
- 1 cebola pequena (75g)
- ½ tomate pequeno, tipo “tomate coração” (50g)
- 2 hastes pequenas de poejo seco;
- 1 ramo pequeno de coentros;
- 40g de Salmão (isento de pele e espinhas);
- 60g de bacalhau fresco ou muito bem demolido (isento de pele e espinha);
- 120g de Massa “cotovelos”;
- Opcional: Hortelã fresca q.b.



### Informação Nutricional (por dose)

371kcal, 18g proteína, 13g gordura,  
45g hidratos de carbono,  
347mg potássio, 232mg fósforo

### Preparação

1. Colocar duas colheres de sopa de azeite numa panela. Picar o alho e a cebola e colocar no mesmo recipiente;
2. Adicionar o tomate (removendo previamente a pele e as sementes);
3. Adicionar a água (quantidade necessária para cobrir os ingredientes);
4. Adicionar 2 hastes de poejo picado e deixar cozinhar até que o tomate adquira a consistência de polpa;
5. Adicionar o salmão e o bacalhau. Adicionar água (o necessário para cobrir o peixe e permitir a cozedura);
6. Assim que a água atinja o ponto de fervura, adicionar a massa. Cozinhar em lume brando;
7. Desligar após cozedura completa. Reservar 2 a 3 minutos;
8. Servir com hortelã a gosto.

41





## Açorda de Bacalhau

Tipicamente alentejana, esta receita para além de económica permite reaproveitar o pão e é uma boa opção para pessoas que apresentem dificuldade de mastigar e de deglutir. Se preferir, poderá trocar o bacalhau pela pescada.



### Ingredientes (por pessoa)

- 100g Bacalhau (muito bem demolido, peso edível)
- 1 Ovo
- 3 fatias pequenas de pão trigo e centeio (75g)
- 1 colher de sopa de Azeite
- 2 dentes de alho (15g)
- 1 folha de louro
- 1 raminho de hortelã
- 20g de aipo
- Coentros q.b.



### Informação Nutricional (por dose)

464kcal, 34g proteína, 18g gordura, 42g hidratos de carbono, 276mg potássio, 330mg fósforo

### Suplementação Nutricional

Poderá preparar esta receita aumentando o teor de proteína adicionando 3 colheres de medida de Resource Instant Protein @ dissolvendo primeiro numa pequena quantidade de água fria e depois adicionando à água de cozedura do bacalhau.



Tipo de Prato: Prato principal

Dificuldade: Fácil

### Preparação

1. Demolhar muito bem o bacalhau;
2. Preparar o caldo com a folha de louro e o aipo e o raminho de hortelã cortados em juliana;
3. Cozer o bacalhau no caldo anterior quando este levantar fervura, durante 4 a 5 minutos;
4. Retirar o bacalhau e coar a água, rejeitando os pedaços de hortelã e aipo;
5. Pisar o alho, os coentros e metade da porção de azeite. Adicionar a água coada;
6. Cortar o pão às fatias e tostar ligeiramente;
7. Colocar, num prato, as fatias de pão, o bacalhau e o ovo;
8. Verter o caldo sobre o pão, o bacalhau e o ovo.



### Bacalhau:

Fonte de proteína de alto valor biológico, podendo ser consumido fresco ou salgado, bem demolido, para que o teor de sal seja mais reduzido.

42



## Frittata de Frango e Bróculos

A frittata é uma especialidade culinária de origem italiana. É uma receita muito versátil, em que podem ser colocados diferentes ingredientes, sendo também uma boa opção para aproveitar sobras. Ideal para refeições rápidas.



### Ingredientes (4 pessoas)

- 1 Peito frango grande (≈200g)
- 1 Ramo brócolos (400g)
- 2 Cenouras médias (100g)
- 3 Ovos (165g)
- 3 Claras (90g)
- 1 Colher de sopa de azeite (15mL)
- 1 Colher de café de sal (2g)
- 1 Dente de alho (5g)
- Pimenta q.b.



### Informação Nutricional (por dose)

179kcal, 22g proteína, 9g gordura, 2g glícidos, 538mg potássio, 223mg fósforo



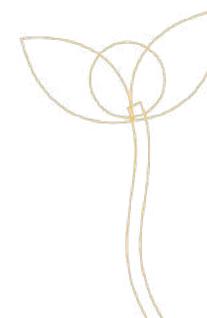
Tipo de Prato: Entrada/Prato principal

Dificuldade: Fácil

### Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 180° C;
2. Corte os brócolos em pedaços e leve-os ao lume, em água a ferver, durante dois minutos. Escorra a água e reserve;
3. Num tacho, leve ao lume o azeite e o alho, adicione os brócolos escorridos e a cenoura cortada em pedaços. Tempere com o sal e a pimenta a gosto. Deixe-os saltar e adicione o frango;
4. Coloque tudo num tabuleiro, previamente forrado com papel vegetal;
5. Bata os ovos e as claras e deite sobre a mistura de frango e legumes;
6. Leve ao forno durante cerca de 30 minutos.

Sugestão: Acompanhe com arroz seco.



43



**Peito de Frango:**  
Fonte proteica versátil, económica, de fácil mastigação e com boa digestibilidade, para além de absorver bem os sabores quando temperada com especiarias ou marinadas, quando triturada pode ser utilizada para fortificar sopas ou papas.





## Bolinhos de Abóbora

No Outono faz todo o sentido recorrermos ao que a época nos traz, e a abóbora é um exemplo disso. É um alimento acessível e se mantida inteira, a abóbora tem um período de conservação longo.



**Ingredientes (por pessoa)**  
(multiplicar pelo número de pessoas/  
doses pretendidas)

- 50 g de abóbora-menina
- meio ovo grande
- 1 colher de sopa de farinha de trigo (20g)



**Informação Nutricional (por dose)**  
81 kCal, 5g Proteína, 14 g hidratos de carbono, 148 mg Potássio, 81 mg fósforo



Tipo de Prato: Sobremesa

Dificuldade: Fácil

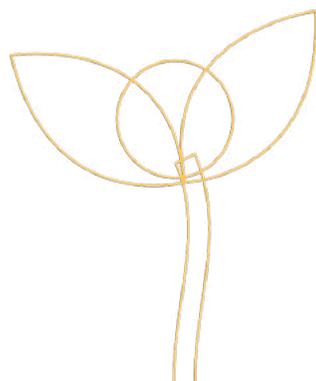
### Preparação

1. Coza a abóbora e depois triture grosseiramente com uma faca e um garfo, misture com ovo e a farinha;
2. Quando a massa estiver homogénea, faça pequeno bolinhos e coloque numa pequena forma de queque e leve ao forno bem quente.

**Sugestões adicionais:** poderá temperar com vinagre balsâmico, ervas frescas (salsa, orégãos, coentros). Será uma excelente opção para uma entrada, rica em vitamina A e fibra alimentar!

#### Suplementação Nutricional

Poderá preparar estes bolinhos de abóbora com maior teor de proteína adicionando 2 colheres de Resource Instant Protein® por número de pessoas ou doses pretendidas.



## Crumble de Maçã

Esta receita clássica é simples de preparar e uma boa oportunidade para aproveitar as maçãs maduras que tiver por casa.



**Ingredientes (6 doses)**

- 100g de margarina vegetal
- 80g de açúcar amarelo
- 150g de farinha (sem fermento)

**Ingredientes para a base de fruta**

- 600g de maçãs descascadas e cortadas em cubos (pesados sem casca e sem caroços)
- sumo de limão (1 colher de sopa de limão - 10mL)
- 40g de açúcar amarelo
- 1 colher de chá de canela



**Informação Nutricional (por dose)**  
338kcal, 2g proteína, 14g gordura, 51g hidratos de carbono, 168mg potássio, 43mg fósforo

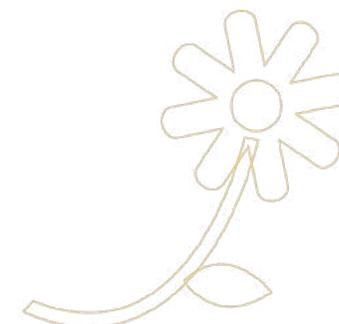


Tipo de Prato: Sobremesa

Dificuldade: Média

### Preparação

1. Numa taça coloque 150g de farinha, 80g de açúcar, e 100g de manteiga;
2. Com as pontas dos dedos, misture a manteiga com os restantes ingredientes, obtendo uma mistura granulada e fofa;
3. Coloque a maçã numa assadeira e rede com o sumo de limão e polvilhe com a canela e com 40g de açúcar. Envolve com uma colher;
4. Cubra totalmente a maçã com a mistura de farinha, do açúcar e da manteiga;
5. Leve ao forno durante 20 minutos ou até ficar dourado e cozinhado.





# Pavlova com Cobertura de Queijo Fresco e Doce de Amora

Receita inventada como homenagem à bailarina russa Anna Pavlova, é uma sobremesa em forma de bolo e com base de merengue, crocante por fora e macia por dentro, habitualmente decorada com frutos em cima. Devido à quantidade de açúcar esta sobremesa é desaconselhada a pessoas diabéticas.



## Ingredientes (para 6 doses)

- 150 ml de claras pasteurizadas embaladas ou 5 claras frescas
- 200 g Açúcar
- 2 colheres de chá de amido de milho
- 2 colheres de chá vinagre de vinho branco

## Cobertura

- 60 g queijo creme de barrar
- 25g de açúcar em pó
- Sumo de limão
- 40g Doce de amora extra



## Informação Nutricional (por dose)

206kcal, 3g proteína,  
42g glícidos, 62mg potássio,  
20mg de fósforo



Tipo de Prato: Sobremesa

Dificuldade: Difícil

## Preparação

1. Ligue o forno e regule-o para uma temperatura de 150° C. Bata as claras em castelo, mas não as deixe ficar demasiado duras. Acrescente o açúcar aos poucos, batendo com a batedeira entre cada adição de açúcar. As claras devem ficar duras e muito brilhantes. Junte o amido de milho peneirado e o vinagre e mexa com uma vara de arames para envolver bem;
2. Forre um tabuleiro com papel vegetal e desenhe um círculo com cerca de 18 centímetros de diâmetro. Vá colocando colheradas de massa em volta do círculo, de modo a formar uma coroa;
3. Coloque a coroa de pavlova no forno e reduza a temperatura para 120° C. Deixe cozinhar a durante cerca de 80 minutos. Durante esse período, evite abrir muitas vezes a porta do forno;
4. Ao fim desse tempo, desligue o forno e deixe a pavlova a arrefecer lá dentro antes de a retirar;
5. Entretanto, prepare o queijo fresco diluindo em cerca de 1 colher de sopa de água, adicionando o açúcar e algumas gotas de limão;
6. leve ao lume brando o doce de amora extra com 2 colheres de sopa de água, até levantar fervura;
7. Para montar a coroa de pavlova, o que deve fazer apenas nos momentos antes de servir, retire-a cuidadosamente do papel vegetal e coloque-a no prato de ir à mesa. Decore com o creme de queijo fresco e regue com o molho do doce de amora ou mistura de frutos vermelhos. Complemente a decoração com açúcar em pó, canela e umas folhas de hortelã.

## Suplementação Nutricional

Nesta receita poderá optar por, em vez de preparar a cobertura como na receita, utilizar o Resource Crema 2.0® de sabor de caramelo ou de baunilha para cobrir a pavlova.



# resource®

Ultrapassamos  
Barreiras  
Nutricionais  
na perda de APETITE  
e/ou PESO



Reforço proteico?

Prefere um suplemento cremoso?

É diabético?

## resource® protein

### SABORES:



Baunilha CNP 7358390 Morango CNP 7358416 Alperce CNP 7379677



Café CNP 7379669 Chocolate CNP 7358408

## resource® crema 2.0

### SABORES:



Baunilha CNP 6363184 Chocolate CNP 6363192 Caramelo CNP 7087767 Pêssego CNP 7087759

NOVO! NOVO!

## resource® diabet

### SABORES:



Café CNP 7399501 Baunilha CNP 7987180 Morango CNP 7987198

Alimento para fins medicinais específicos. Para a gestão nutricional de doentes com malnutrição ou risco de malnutrição. Importante: Utilizar sob supervisão médica. São adequados como fonte alimentar única.



Nestlé Portugal, Unipessoal, Lda.  
Rua Alexandre Herculano, 8  
2799-554 Linda-a-Velha,  
Portugal



Receitas para o

# Inverno

“O Inverno não é uma estação.  
É uma celebração”



Bruschetta de Requeijão	50
Arroz de Tamboril	51
Lasanha de Frango	52
Bacalhau para a Consoada	54
Aletria Tradicional sem Ovos	55
Bolachas de Gengibre e Canela	56
Rabanadas no Forno	57
Bolo de Maçã e Canela	58
Bolo de Claras e de Chocolate	59



## Bruschetta de Requeijão

Para que mesmo as refeições intermédias, habitualmente mais simples, tenham mais sabor e um toque leve, especial e sem sal adicionado.



### Ingredientes (1 dose)

- 1 fatia de pão salão fresco
- 20 g de requeijão
- 2 tomates cherry em gomos e 2 uvas em gomos
- orégãos e manjeriço
- 1 colher de chá de azeite virgem extra
- vinagre balsâmico
- 1 dente de alho



### Informação Nutricional (por dose)

166kcal, 4g proteína, 8g gordura, 18g hidratos de carbono, 140mg potássio, 83mg fósforo



Tipo de Prato: Entrada

Dificuldade: Fácil

### Preparação

1. torre ligeiramente a fatia de pão, passe um fio de azeite sobre a fatia e raspe levemente o dente de alho sobre a superfície do pão;
2. barre a fatia de pão com o requeijão;
3. corte em 4 gominhos os 2 tomates cherry e as 2 uvas, e coloque sobre o requeijão;
4. regue com um fio de vinagre balsâmico, orégãos e se possível com uma pequena folha de manjeriço.

### Sugestão

em vez da uva e/ou do tomate cherry aproveite outra fruta da época, dando preferência à produção local, por exemplo, escolha maçãs portuguesas de diversas variedades, como “Maçã Porta da Loja” e “Maçã Azeitada”.

### Vinagre Balsâmico:

Ao adicionar vinagre balsâmico como tempero irá reduzir a necessidade de adicionar sal.



50



## Arroz de Tamboril

Esta receita tradicional é de fácil preparação e suficientemente reconfortante para aquecer nos dias de inverno.



### Ingredientes (1 dose)

- 100g de tamboril congelado aos cubos
- 60g de arroz
- ¼ de pimento vermelho
- ¼ de pimento verde
- meia cebola pequena
- 1 dente de alho
- 1 colher de sobremesa de pimentão vermelho
- 1 raminho de orégãos
- 1 colher de sopa de azeite (15mL)



### Informação Nutricional (por dose)

310kcal, 22g proteína, 15g gordura, 51g hidratos de carbono, 520mg potássio, 380mg fósforo



Tipo de Prato: Prato principal

Dificuldade: Média

### Preparação

1. Escalde os cubos de tamboril, reservando a água;
2. Leve ao lume o azeite, a cebola e o alho picados, e deixe alourar. Junte os pimentos cortados em tiras. Adicione o pimentão doce e deixe refogar mais um pouco;
3. Junte a água de cozer o tamboril e a quantidade relativa ao arroz (150mL de água). Logo que a água ferver adicione o arroz. Cerca de 10 minutos depois, adicione o tamboril;
4. No final da cozedura, adicione os orégãos.

### Tamboril:

O pescado congelado é uma solução interessante, económica e segura, e que mantém as suas características nutricionais.



51



# Lasanha de Frango

As carnes brancas apresentam menos gordura que as carnes vermelhas e são, por isso, mais saudáveis, por isso uma receita de lasanha de frango, uma alternativa à versão mais tradicional de lasanha, permite desfrutar de uma refeição diferente, mas adequada em termos nutricionais.



## Ingredientes (2 porções)

- 200g de placas de lasanha
- 180g de frango cozido desfiado
- 1 colher de chá de azeite (5g)
  - 20g de cebola picada
  - 30g de cenoura, em cubinhos
- 10g de polpa de tomate (1 colher de sopa rasa)
  - 10g de manteiga
  - 20g de farinha (2 colheres de sopa rasas)
- 200ml de leite magro frio
  - 2 colheres de sopa de parmesão ralado
    - pimenta qb
    - tomilho seco qb
    - noz-moscada qb



## Informação Nutricional (por dose)

635 kcal, 48g proteína, 11g gordura, 85g hidratos de carbono, 693mg potássio, 486mg fósforo



Tipo de Prato: Prato principal

Dificuldade: Média

## Preparação

1. Prepare as folhas de lasanha de acordo com as indicações da embalagem;
2. Numa frigideira aqueça o azeite e junte os vegetais a cebola e a cenoura e cozinhe em lume médio até os vegetais amolecerem. Não deixe dourar. Tempere com sal, pimenta e tomilho seco;
3. Junte o frango e a polpa de tomate. Mexa e deixe cozinhar por mais 2 a 3 minutos ou até secar;
4. Prepare o molho: derreta a manteiga num tacho, junte a farinha e mexa. Deixe cozinhar 1 minuto. Junte o leite. Mexa bem para dissolver a farinha. Quando ferver vai começar a engrossar. Tempere com pimenta e noz-moscada;
5. Agora só falta montar a lasanha. Unte uma travessa de ir ao forno com azeite. Coloque uma folha de lasanha. Por cima vai a mistura de frango e vegetais. Cubra com a segunda folha de lasanha. Regue com o bechamel e polvilhe com o parmesão. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C e deixe gratinar, cerca de 10 a 15 minutos.



# NOBRE

# Cuida-t<sup>+</sup>

Teor de sal reduzido





## Bacalhau para a Consoada

O coração da refeição de natal é o bacalhau. A principal questão nutricional com a ingestão de bacalhau prende-se com a salga e o teor de sal, sendo que se for muito bem demolido é aceitável a sua inclusão nesta época festiva.

Deverá ter especial atenção às batatas, demolhe previamente ou coza em 2 águas, e controle a quantidade ingerida. Poderá também adicionar alternativas vegetais, em quantidades controladas, com uma consistência parecida como a abóbora, o chuchu ou o nabo, para além de se obter uma refeição mais colorida, garantimos um prato com maior riqueza vitamínica e com menor teor de potássio.



Tipo de Prato: Prato principal

Dificuldade: Fácil

### Ingredientes (4 pessoas)

- 480g de bacalhau demolido;
- 320g de batata;
- 100g de abóbora;
- 100g de chuchu;
- 100g de nabo.



### Informação Nutricional (por dose)

224kcal, 30g proteína, 23g gordura, 21g hidratos de carbono, 436mg potássio, 158mg fósforo

### Preparação

1. Descasque e corte as batatas e os vegetais antes de os colocar a demolhar, em água fria, durante 24 horas;
2. Transfira as batatas para uma panela com água a temperatura ambiente e deixe levantar fervura. Nesta fase pode colocar os vegetais noutra panela, esta com água quente e leve ao lume. Antes dos alimentos ficarem tenros, substitua a água das panelas por uma nova dose;
3. Após a segunda cozedura, transfira para a travessa, junto do bacalhau, e sirva com azeite.

54



## Aletria Tradicional sem Ovos

A palavra aletria tem origem árabe e é referenciada pelos historiadores da alimentação como o primeiro tipo de massa feito com trigo duro conhecido na história da cozinha árabe ou mediterrânica. Atualmente constitui uma sobremesa tradicional com especial presença nas mesas de consoada das famílias portuguesas, praticada especialmente na região do Minho e Trás-os-Montes.

Pela ausência de leite e ovos na sua composição, esta receita representa uma alternativa interessante para pessoas que fazem hemodiálise uma vez que detém um teor adequado de fósforo, sem comprometer o sabor e aroma tradicionais. Para acentuar a coloração e odor poderá experimentar a adição de açafrão!



Tipo de Prato: Sobremesa

Dificuldade: Fácil

### Ingredientes (8 pessoas)

- 600ml de água;
- 250g de aletria;
- 150g de açúcar;
- casca de limão;
- 1 a 2 paus de canela;
- canela em pó.



### Informação Nutricional (por dose)

237kcal, 4g Proteína, 1g lípidos, 53g hidratos de carbono, 51mg potássio, 53mg fósforo

### Preparação

1. Colocar a água numa panela a ferver juntamente com a casca de limão e o pau de canela;
2. Adicionar o açúcar e a aletria. Deixar cozer;
3. Retirar o pau de canela e a casca de limão antes da cozedura completa;
4. Desligar o lume aquando da cozedura completa;
5. Retirar para pratos individuais e polvilhar com canela em pó a gosto.

### Suplementação Alimentar

Poderá aumentar a densidade nutricional da receita trocando 200mL de água da receita por 1 embalagem de Resource protein® com sabor a baunilha



55





# Bolachas de Gengibre e Canela

Aproveite esta receita e crie a oportunidade para preparar conjuntamente com a sua família, os mais pequenos irão adorar dar forma a estas bolachas!



## Ingredientes (20 bolachas)

- 110g farinha de aveia
- 2 colheres de sopa de amêndoas sem pele
- (Bebida vegetal q.b., se necessário)
- 3 colheres de sopa de agave ou mel
- 3 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de chá de canela
- 1 colher de chá de gengibre
- 1 colher de chá de fermento



## Informação Nutricional (por bolacha)

54 kcal, 1g proteína, 3g gordura, 45g hidratos de carbono, 32mg potássio, 18mg fósforo



Tipo de Prato: Sobremesa

Dificuldade: Média

## Preparação

1. Misturar os ingredientes até formar uma massa consistente para estender, sem colar nas mãos. Acrescentar mais ou menos líquido (bebida vegetal) e de farinha para ajustar, caso necessário;
2. Estender a massa e com as formas cortar as figuras e colocar num tabuleiro para ir ao forno;
3. Levar ao forno entre 15 a 20 minutos a 180°C.

**Canela Moída e Gengibre Moído:** As especiarias, para além de darem mais sabor aos preparados, são também ricas em alguns micronutrientes.



# Rabanadas no Forno

Uma receita tradicional que com pequenas alterações se torna mais interessante nutricionalmente!



## Ingredientes (20 porções)

- 2 pães tipo cacete (500g cada)
- 500ml de leite
- 4 ovos inteiros
- 100g de açúcar

## Ingredientes para a calda

- 200g de açúcar
- 1 anis estrelado
- 3dl de água
- 1 casca de laranja
- 1 pau de canela.



## Informação Nutricional (por fatia - 90g)

159kcal, 4g proteína, 2g gordura, 30g hidratos de Carbono, 86mg potássio, 61mg fósforo



Tipo de Prato: Sobremesa

Dificuldade: Média

## Preparação

1. Corte o pão em fatias com a espessura de um dedo;
2. Coloque num tabuleiro e regue com leite frio previamente misturado com o açúcar, de modo a ficar bem demolido;
3. Em seguida, bata os ovos;
4. Pegue nas fatias de pão, escorra e passe pelos ovos batidos, colocando-as num tabuleiro untado com azeite;
5. Levar ao forno bem quente durante cerca de 20 minutos virando a meio tempo. Retire do forno e deixe arrefecer;
6. Para a calda, misture o açúcar com a água, a casca de laranja, o pau de canela e o anis estrelado, leve ao lume e deixe ferver durante três minutos. Deixe arrefecer e regue as rabanadas com a calda;
7. Se for diabético não adicione a calda de açúcar, coloque umas raspas de limão e/ou laranja e um pouco de canela.

## Suplementação Alimentar

Poderá aumentar a densidade nutricional da receita trocando 200mL de leite da receita por 1 embalagem de Resource protein com sabor a baunilha.





## Bolo de Maçã e Canela

Este bolo simples e rápido de preparar, é ideal para acompanhar um café ou chá numa fria tarde de outono, aproveitando as maçãs ou peras da época. Irão adorar dar forma a estas bolachas!



### Ingredientes (8 pessoas)

- 5 maçãs médias (600g);
- 3 ovos;
- 200g de farinha de trigo;
- 4 colheres de sopa de mel (60g) (se diabético, troque por stevia)
- 3 colheres de sopa de azeite (45g)
- 1 colher de chá de fermento
- Canela em pó (q.b)
- Noz-moscada (q.b)



### Informação Nutricional (por dose)

212kcal, 34g hidratos de carbono, 3g proteína, 8g gordura, 200mg potássio, 122mg fósforo



Tipo de Prato: Sobremesa

Dificuldade: Fácil

### Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 180°C e unte a forma com manteiga;
2. Descasque as maçãs, remova os caroços, corte em cubos pequenos e reserve;
3. Num recipiente, junte os ovos, o açúcar (reserve algum para usar posteriormente), o óleo e bater até adquirir uma consistência homogénea;
4. De seguida, adicione a farinha, o fermento, a canela e a noz-moscada e envolva tudo de novo;
5. Acrescente os cubos da maçã e misture tudo;
6. Verta a massa na forma, polvilhe com o restante açúcar e leve ao forno durante 40-45 minutos.

### Suplementação Alimentar

Nesta receita poderá utilizar 2 colheres de sopa Resource Crema 2.0 @ de sabor de caramelo ou de baunilha para cobrir uma fatia de bolo, aumentando assim a densidade nutricional.



## Bolo de Claras e de Chocolate

Para quem gosta de chocolate com um toque de morango, esta receita foi adaptada para ter um teor controlado de fósforo e de potássio por porção. Irão adorar dar forma a estas bolachas!



### Ingredientes (8 pessoas)

- 7 Claras de ovo (cerca de 240g);
- 80g de chocolate negro;
- 180g de açúcar fino;
- 70g de farinha;
- 1 colher de chá de fermento;
- compota de morango.



### Informação Nutricional (por fatia de 76g)

179kcal, 5g proteína, 3g gordura, 29g hidratos de carbono, 137mg potássio, 32mg fósforo



### Compota de Morango

Experimente os doces de fruta sem açúcar adicionado, pois são mais interessantes nutricionalmente e mantêm todo o sabor. Se for doente renal em hemodiálise, seleccione os doces dos frutos aconselhados pelo seu nutricionista.



Tipo de Prato: Sobremesa

Dificuldade: Média

### Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 170°C;
2. Prepare uma forma (de 20cm de diâmetro), untar as laterais e colocar uma folha de papel vegetal no fundo;
3. Coloque o chocolate a derreter em banho-maria;
4. Bata as claras até formar picos moles. Depois adicionar 1 colher de sopa de cada vez do açúcar, e continuar a bater até formar picos mais duros;
5. Junte o chocolate derretido e envolver em velocidade mínima, apenas até misturar;
6. Retire o recipiente da batedeira e peneirar a farinha diretamente por cima do preparado anterior. Envolva cuidadosamente com a ajuda de uma espátula;
7. Deitar a massa na forma e levar ao forno cerca de 45 minutos;
8. Partir o bolo em 8 fatias e servir com 1 colher de sopa de compota de morango.

### Nota

Caso seja diabético opte por substituir o açúcar por adoçante, como por exemplo, o stevia, e a compota de morango por uma compota sem açúcar adicionado.



# Literacia e Cultura Alimentar

A literacia alimentar, ou seja, o melhor conhecimento dos alimentos, de como os quantificar, preparar e cozinhar, é um aspeto fundamental para se obter o melhor sabor das refeições e uma maior qualidade de vida. O Chef Diogo Rocha, Chef executivo do Restaurante Mesa de Lemos e estrela Michelin, apresenta-nos 5 recomendações para uma maior literacia e cultura alimentar.



O Chef Diogo Rocha trabalha na área da cozinha profissional desde cedo, nasceu na Urgeiriça – Canas de Senhorim, Concelho de Nelas, é licenciado em Produção Alimentar e Restauração na Escola Superior Turismo e Hotelaria do Estoril e com o Mestrado em Sustentabilidade do Turismo com um projeto de novos produtos da região da Serra da Estrela. É Chef executivo do Mesa de Lemos ganhou vários prémios desde a sua abertura, e em novembro de 2019, o restaurante foi distinguido com uma estrela Michelin, repetindo a distinção em dezembro de 2020



## 1. Conhecer os produtos e processos

Para podermos escolher e obter os melhores sabores e sensações é preciso conhecer os produtos e os processos de produção associados. Perceber qual é o processo, a melhor época para colheita (respeitando a sazonalidade) e qual o circuito até chegar até nós.

É importante considerar a sazonalidade dos produtos, e qual a melhor altura para os consumir no seu maior potencial de sabor e com menor impacto para o ambiente.

Compreender a Natureza e as pessoas que trabalham um produto, por exemplo, um pastor tem que trabalhar 365 dias por ano para a produção do leite que dará origem ao queijo.

Há mais do que apenas o produto, há a natureza e as pessoas que permitiram que esse produto chegasse até nós. “Quando algum produto é barato, alguém paga caro.”

## 2. Procurar a sustentabilidade

O planeta não é só nosso, devemos preservá-lo para as gerações vindouras.

O grande sucesso da sustentabilidade seria podermos comprar tudo o mais perto da nossa cozinha, o chamado quilómetro zero. Para além disso, deveria haver uma maior preocupação em preservar e favorecer a variedade alimentar local/regional.

## 3. Planear e documentar

Atualmente, temos cada vez menos tempo e não planeamos as refeições, ficando sujeitos à disponibilidade do que resta em casa ou de outra solução rápida e menos adequada.

Para termos os melhores resultados é necessário pensar e planear o que vamos comer, é meio caminho andado para correr bem.

Também é importante documentar, registar as receitas que experimentamos e que gostámos, quer seja no nosso dia-a-dia quer seja as receitas do património familiar. Esta era uma prática muito comum nas gerações anteriores e que, entretanto, temos vindo a perder.

## 4. Saber cozinhar

Saber cozinhar, conhecer os tempos e os pontos de confeção dos vegetais, da carne, do peixe, da massa (entre outros), e respeitar os ingredientes, é fulcral. Há muitas técnicas simples e de uso caseiro que se podem aplicar. Porquê cozer sempre um vegetal em água até passar de verde a amarelo? Porque não utilizar as ervas aromáticas, que agora são muito acessíveis, para trazer sabor e emoção ao seu prato?

Precisamos de conhecer aquilo que nós e aqueles que cuidamos gostam para irmos ao encontro através do modo como cozinhamos.

## 5. Partilha

Não temos que nos sentir diferentes durante uma refeição. Devemos pensar e adaptar receitas que se adequem todos e que possa haver a partilha tão importantes para o prazer de uma refeição.

Se pretender assistir ao vídeo, utilize o seguinte QR code.



# Pormenores que dão sabor à sua qualidade de vida

O sabor dos alimentos é muito importante para estimular o apetite e termos prazer com a refeição.

Um dos temperos mais utilizados é sal, no entanto, este é atualmente utilizado em demasia, o que acarreta consequências graves para a saúde, e por isso deve ser evitado por todos, e em particular pelas pessoas em programa regular de hemodiálise.

As ervas aromáticas, as especiarias e as marinadas são excelentes opções para adicionarem sabor e alguns nutrientes extra aos alimentos, e no caso das marinadas a ajudar na preparação de carnes e peixes, tornando-os, para além de mais saborosos, mais suaves e fáceis e de cozinhar.

## Ervas aromáticas e especiarias

As ervas aromáticas e as especiarias são plantas ou partes das plantas que são muito nutritivas devido à sua riqueza em vitaminas, óleos essenciais e fitoquímicos, conferindo cor, sabor e aroma às refeições.

**Algumas sugestões de utilização:**

**Salsa** – Bacalhau, saladas, feijão, peixes em geral.

**Coentros** – Saladas, sopas, arroz, massa, frutos do mar, ervilhas.

**Orégãos** – Saladas, pizzas, molho de tomate, pratos de peixe, azeitonas, massas.

**Manjeriço** – Carnes, peixes, sopas, massas, estufados, cozinhados com tomate.

**Alecrim** – Marinadas de carnes, carne de porco grelhado, aromatizante de água para a cozedura de massa ou arroz, saladas, manteigas aromatizadas.

**Cebolinho** – Saladas, pratos de ovos, queijo, peixe, sopas, vinagretes, molho de iogurte.

**Gengibre** – Estufados, cozinha chinesa e indiana, sopas de peixe, bebidas, saladas.

**Cominhos** – Carnes de porco e estufados.

**Existem outras mais que poderá utilizar.**

**Procure e experimente!**

**Desafio: E porque não aromatizar o azeite?**

Aromatize o azeite com ervas aromáticas e temperos como alho, tomilho, tomilho-limão e alecrim e deixe maturar durante cerca de 3 semanas. Este azeite aromatizado vai dar um aroma e sabor muito intenso às suas refeições e utilize como tempero de saladas, legumes ou como condimento em pratos de peixe ou carne. Deverá utilizar consumir este azeite num prazo máximo de 2 meses e evite a exposição solar direta.



## Alternativas ao sal

Para reduzir a quantidade de sal que adiciona aos alimentos, para além das ervas aromáticas, especiarias e marinadas, poderá utilizar a salicórnia ou as soluções de sal concentrado.

No caso de ser doente renal crónico em programa regular de hemodiálise, deverá evitar os substitutos de sal com cloreto de potássio, pelo risco de aumentar o potássio no sangue para níveis perigosos.

## Marinadas

A marinada é um método culinário em que se coloca uma peça de carne ou peixe numa mistura de água, temperos e um componente ácido, por exemplo o vinagre, que ajuda a tornar a carne ou o peixe mais macio e mais fácil de cozinhar, à medida que os sabores se incorporam também no alimento.

Tipicamente portuguesa, a vinha d'alhos é uma marinada preparada com vinho branco ou tinto com alhos, e outros temperos como o colorau ou pimentão doce e os cominhos.

Tradicionalmente, é adicional também uma boa quantidade de sal, no entanto, se adicionar alho em pó, e outras especiarias, e até um pouco de açúcar ou mel, a marinada ganha outros sabores, o que torna a adição de sal desnecessária.

## Salicórnia

A salicórnia é uma planta verde que cresce espontaneamente em ambientes salinos, como a Ria de Aveiro. Pode ser consumida em fresco ou cozinhada e substitui a necessidade de adição de sal, sendo que 5g da planta fornecem apenas 0,12g de sal e são suficientes para dar sabor a uma refeição.

Como a salicórnia possui uma textura bastante suculenta, combina com saladas e como pratos de peixe, massa ou risotos, podendo também ser adicionada a molhos.

## Soluções concentradas de sal em spray

A soluções concentradas de sal em spray, consiste num produto natural extraído de algumas salinas. A sua embalagem em spray permite uma distribuição uniforme sobre a superfície do alimento aumentando a sensação de salgado com menor quantidade de sal, pois permite um maior contato e estimulação das papilas gustativas.

No entanto, note que esta solução não será eficaz em alimentos muito líquidos, como a sopa.

Aplique 2 a 3 borrifadelas de spray diretamente nas refeições sobre a superfície dos alimentos já preparados e prontos a consumir.



O projeto deste livro de receitas não se esgota neste formato físico, pretende-se que se mantenha ativo a potenciar e a contribuir para uma maior literacia nutricional e alimentar, com maior qualidade de vida para todos e, em particular, para as pessoas em programa regular de hemodiálise.

Assim, poderá documentar outras receitas que lhe agradaram nas páginas finais deste livro e continuar a conhecer novas receitas que disponibilizaremos nas nossas redes sociais ou através de acesso pelo seguinte QR code.

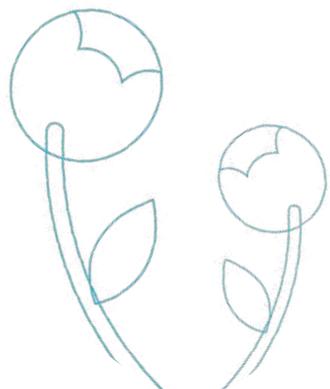
Com o nosso esforço e dedicação, auspiciamos que este livro traga mais sabor e qualidade aos seus dias!

A elaboração deste livro contou com a contribuição de mais de uma dezena de colaboradores da Diaverum de áreas clínicas e não clínicas.

A todos eles, por contribuírem de uma maneira activa para a aplicação da missão da Diaverum “Melhorar a qualidade de vida dos Doentes renais”, o nosso profundo agradecimento.

Por igual contributo na elaboração deste livro, queremos igualmente agradecer a:

**Continente (Sonae MC)**  
**Nestlé Health Science**  
**Nobre/Campofrio**







# As minhas receitas

Este espaço é seu! Dê um toque pessoal a este livro adicionando as suas receitas favoritas e respectivas fotografias.

BOM APETITE!



Tipo de Prato:

Dificuldade:

## Ingredientes

### Dose:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Preparação

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Informação Nutricional

---

---

---

---

---



# As minhas receitas

Este espaço é seu! Dê um toque pessoal a este livro adicionando as suas receitas favoritas e respectivas fotografias.

BOM APETITE!



Tipo de Prato:

Dificuldade:

## Ingredientes

### Dose:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Preparação

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Informação Nutricional

---

---

---

---

---



