



# RECEITAS COM SUPLEMENTOS

Preparações doces, salgadas, chás e sucos para diversificar a alimentação dos seus pacientes.



*Joyce Monteiro Santos*

NUTRICIONISTA  
CRN 6403/PA





## *Joyce Monteiro Santos*

Nutricionista graduada pela Universidade Federal do Pará. Residente em Belém-PA. Área de atuação em marketing nutricional voltado para prescrição de suplementos e dietas enterais. Vasta experiência na elaboração de treinamentos para profissionais e graduandos, palestras presenciais e online. Membro do Nutris do Bem como monitora do grupo de marketing e empreendedorismo.

# SUMÁRIO

<b>SUCOS E CHÁS.....</b>	<b>4</b>
Suco refrescante .....	5
Chá aromático com kiwi .....	6
Suchá de abacaxi com erva doce e hortelã .....	7
Suco refrescante de maçã com mel e hortelã .....	8
<b>RECEITAS DOCES .....</b>	<b>9</b>
Creme de café com castanha do Pará .....	10
Tapioca com creme de banana e coco .....	11
Cookies proteicos .....	12
Cupcake Integral .....	13
Smoothie de tapioca com banana e espessante .....	14
Mousse de Cappuccino Proteico .....	15
Shake de melancia com aveia e linhaça.....	16
Picolé Happy Kids .....	17
Crepioca com recheio de morango e amêndoas .....	18
Flan de Cupuaçú .....	19
Frapê de manga com Castanha de caju .....	20
Mousse de açaí com creme de tapioca .....	21
Bolo de cenoura .....	22
Canjica .....	23
<b>RECEITAS SALGADAS .....</b>	<b>24</b>
Batata recheada .....	25
Panqueca de legumes.....	26
Enroladinho de caranguejo integral .....	27
Filhote com Purê de banana da terra .....	28
Risoto de legumes .....	29
Salada com nozes ao molho de limão e ricota .....	30
Sopa cremosa de camarão .....	31
Sanduíche cremoso de peito de peru .....	32
Sopa creme de Mandioquinha e especiarias .....	33
Purê de Macaxeira .....	34
Estrogonofe de frango .....	35
Canja .....	36



# SUCOS E CHÁS

---



## SUCO REFRESCANTE

### INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de suco de laranja natural
- 2 colheres de cenoura crua ralada
- 1 xícara de chá de morangos cortados em cubos
- 3 colheres de sopa rasas de suplemento em pó
- 3 folhas de hortelã
- Gelo a vontade



### MODO DE PREPARO

Higienize as frutas. O suco de laranja deve ser natural (sem açúcar ou adoçante). Bata todos os ingrediente no liquidificador e sirva a seguir.



### DICAS

Pode ser feito com suco natural de outras frutas  
Nesta receita utilizamos morangos em cubos, mas podem ser substituídos por outras frutas também cortadas em cubos  
Não adoce.  
Pode ser utilizado suplementos com sabor neutro, por exemplo baunilha ou sem sabor.

## CHÁ AROMÁTICO COM KIWI

### INGREDIENTES

- ½ xícara de chá de camomila fresca picada
- 2 unidades de cravo da índia
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 2 colheres de sopa de kiwi picado
- 6 colheres de sopa de suplemento em pó



### MODO DE PREPARO

Em uma panela, ferva 1 e ½ xícara de chá de água. Coloque a camomila, os cravos da índia, o gengibre e o kiwi. Aguarde 3 minutos. Desligue o fogo, coe o chá. Devolva para a panela apenas chá e o kiwi e acrescente o suplemento em pó diluído em ½ xícara de chá de água morna. Sirva a seguir.



### DICAS

Utilize suplementos sem sabor. Pode ser utilizado chás e frutas de sua preferência. O suplemento não deve ser fervido, apenas adicionado após o preparo. A fruta pode ser consumida juntamente com o chá. Pode ser adicionado espessante, no caso de pacientes com dificuldades de deglutição.

# SUCHÁ DE ABACAXI COM ERVA DOCE E HORTELÃ

## INGREDIENTES

- 200 ml de chá de erva doce
- 1 rodela média de abacaxi
- 3 folhas de hortelã
- 3 colheres de sopa de suplemento em pó
- Gelo a vontade



## MODO DE PREPARO

Acrescente os todos os ingredientes, inclusive as colheres do suplemento, em um liquidificador e bata em seguida. Você pode adicionar o gelo para triturá-lo também. Sirva a seguir.



## DICAS

Receita indicada para suplementos sem sabor.

Para pacientes que fazem uso de espessantes, o mesmo pode ser adicionado ao final do preparo até que atinja a consistência desejada. Pode ser utilizado outro chá da sua preferência, o importante é que seja neste volume sugerido. A fruta também pode variar.

# SUCO REFRESCANTE DE MAÇÃ COM MEL E HORTELÃ

## INGREDIENTES

- 1 maçã média sem semente picada
- 1 xícara de chá de água de coco gelada
- 1 colher de sopa de mel
- 2 colheres de sopa de folhas de hortelã
- 6 colheres rasas de suplemento em pó



## MODO DE PREPARO

Em um liquidificador, bata os ingredientes até que alcancem textura homogênea. Sirva gelado.



## DICAS

É um perfil de receita para utilizar suplementos sem sabor. A maçã pode ser substituída por outra fruta.

Para pacientes com dificuldade de deglutição, podem ser adicionados medidas de espessante.



# RECETITAS DOCES

---



## CREME DE CAFÉ COM CASTANHA DO PARÁ

### INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de chocolate em pó
- ½ colher de sopa de café solúvel
- ½ colher de sopa de amido de milho
- 6 colheres de sopa rasas de suplemento em pó sabor baunilha
- ½ colher de sopa de castanha do Pará picada

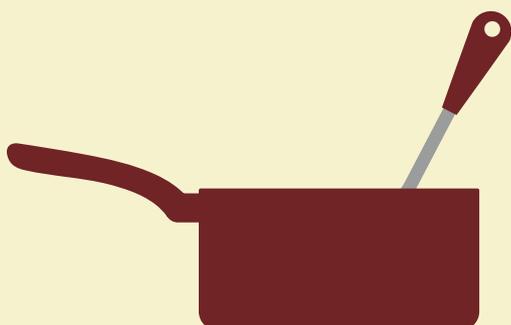


### MODO DE PREPARO

Em uma panela, misture as 3 colheres de chocolate em pó, a ½ colher de sopa de café solúvel, a ½ colher de sopa de amido de milho com 1 xícara de chá de água.

Leve ao fogo médio e cozinhe até chegar à consistência cremosa.

Em outro recipiente, dilua as 6 medidas de suplemento em pó sabor baunilha em 4 colheres de sopa de água morna. Misture ao creme. Acrescente a castanha do Pará picada e misture. Sirva em uma taça e decore com as castanhas do Pará.



### DICAS

As castanhas do Pará podem ser substituídas por castanha de caju ou nozes.

O suplemento sabor baunilha pode ser substituído por um de sabor chocolate ou por um suplemento sem sabor, sempre respeitando as medidas indicadas na receita.

# TAPIOCA COM CREME DE BANANA E COCO

## INGREDIENTES

### Massa para cada mini disco

- 3 colheres de sopa de goma de tapioca hidratada

### Creme

- ½ xícara de chá de leite desnatado
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 1 colher de sopa de suplemento sabor banana

### Montagem

- ½ xícara de chá de banana cortada em cubos
- 1 colher de sopa de coco ralado



## MODO DE PREPARO

**Massa:** Aqueça a frigideira (antiaderente), peneire 1 colher de sopa da goma de tapioca formando um círculo pequeno e uniforme no centro da frigideira. Espere a massa ficar unida e vire-a deixando secar o outro lado. Repita o processo com cada colher de sopa, até que haja três pequenos discos. Reserve.

**Creme:** Em uma panela, adicione o leite desnatado e o amido de milho. Leve ao fogo médio, mexendo até engrossar. Desligue o fogo, deixe amornar e acrescente a colher de sopa do suplemento em pó. Reserve com filme-plástico. Na hora de servir, monte em camadas intercalando os discos de tapioca com o creme e as bananas picadas. A camada superior deve ser com o creme e o coco ralado adicionado.



## DICAS

Uma ótima opção é substituir o suplemento sabor banana por um com sabor de baunilha e variar as frutas para que o paciente tenha opções diversificadas.

# COOKIES PROTEICOS

## INGREDIENTES

- ½ xícara de chá de manteiga
- 1 e ½ xícara de chá de açúcar mascavo
- 2 ovos
- 1 xícara de chá de farinha de trigo com fermento
- 1 xícara de chá de suplemento em pó hiperproteico



## MODO DE PREPARO

Em uma batedeira, bata a manteiga com o açúcar mascavo até ficar um creme. Adicione os ovos, um a um, até perceber que o volume da massa dobrou. Desligue a batedeira, acrescente a farinha de trigo e o suplemento em pó. Misture bem, coloque a massa em um saco de confeitar e faça mini discos no formato de biscoitos em uma assadeira forrada com papel manteiga. Asse em forno médio (180 °C) por cerca de 15 minutos ou até ficarem secos.



## DICAS

Seus cookies podem ficar com o sabor que você desejar, dependerá do sabor do suplemento que escolher. Caso deseje deixá-los mais crocantes, adicione pedaços de castanhas moídas antes de assar a massa.

## CUPCAKE INTEGRAL

### INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de óleo
- 6 colheres de sopa de suplemento em pó com sabor
- ½ xícara de chá de farinha de trigo com fermento
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo
- ½ xícara de chá de aveia em flocos finos
- ½ xícara de chá de maçã picada.



### MODO DE PREPARO

Em um recipiente misture o ovo, o óleo, o suplemento em pó e 1 xícara de chá de água. Adicione a farinha de trigo, o açúcar mascavo, a aveia e mexa até formar uma massa homogênea. Misture delicadamente a maçã e distribua em forminhas de papel, inseridas dentro de forminhas para empadas. Leve para assar em forno médio (180°C), pré aquecido, por cerca de 20 minutos.



### DICAS

Se desejar faça uma cobertura para decorar seus cupcakes: em um recipiente, misture 3 colheres de sopa do suplemento em pó com 1 e ½ colher de chá de água e misture bem. Com uma colher distribua sobre os cupcakes.

Seu cupcake pode ser do sabor que você quiser, basta escolher o sabor do suplemento da sua preferência. Além da aveia, outros grãos podem ser adicionados: linhaça, chia, por exemplo.

## SMOOTHIE DE TAPIOCA COM BANANA E ESPESSANTE

### INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de leite desnatado
- 4 colheres de chá de tapioca granulada
- 1 banana média, madura, cortada em cubos pequenos congelados
- 200 ml de leite de coco



### MODO DE PREPARO

Em uma panela, aqueça o leite até a fervura. Em outro recipiente adicione a tapioca, cubra com o leite fervido e deixe hidratar por cerca de 25 minutos. Em um liquidificador, bata a tapioca hidratada, peneire para eliminar os grumos maiores. Volte a mistura ao liquidificador e adicione a banana e o leite de coco. Sirva em uma xícara e adicione o espessante.



### DICAS

A quantidade de medidas de espessante pode variar, de acordo com a consistência desejada.

Podem ser adicionados suplementos em pó no preparo. Sugestão de sabores: baunilha, banana ou sem sabor

Outras frutas podem ser utilizadas para variar os sabores do preparo.

# MOUSSE DE CAPPUCINO PROTEICO

## INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de creme de leite
- 1 colher de sobremesa de gelatina incolor sem sabor
- 2 colheres de sopa de água filtrada
- 200 ml de suplemento liquido hiperproteico
- 3 colheres de sopa de pó de cappuccino



## MODO DE PREPARO

Coloque no liquidificador o creme de leite, o suplemento liquido e o pó de cappuccino.

Bata por aproximadamente 3 minutos. Em outro recipiente, dissolva a gelatina nas duas colheres de sopa de água e acrescente à mistura.

Bata por mais 2 minutos. Em uma taça coloque o mousse e deixe gelar por 1 hora, ou até que esteja em consistência firme.



## DICAS

No preparo pode ser adicionado suplemento liquido com o sabor de cappuccino,

Outra opção é utilizar suplemento em pó (6 medidas) diluído em 200 ml de água. As melhores opções de sabores seriam chocolate ou baunilha (acrescentando as colheres do pó de cappuccino

## SHAKE DE MELANCIA COM AVEIA E LINHAÇA

### INGREDIENTES

- 4 xícaras de chá de melancia em cubos pequenos (sem semente)
- 1 colher de sopa de aveia em flocos finos
- 1 colher de sopa de linhaça
- 200 ml de suplemento líquido pronto para consumo



### MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o suplemento, os cubos de melancia, a aveia e a linhaça. Não adicionar água.



### DICAS

Os suplementos líquidos prontos para consumo podem ser batidos com frutas, não sendo necessário adicionar água.

Suplementos com sabores neutros possuem a possibilidade de variarmos as frutas para saborizá-los.

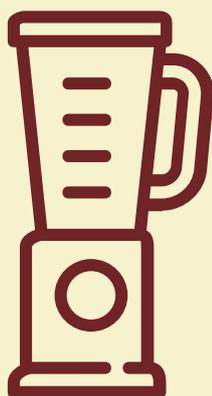
Suplementos que já são saborizados, por exemplo com sabores de morango, banana, etc podem ser batidos com a fruta correspondente.

Aveia e linhaça são opcionais no preparo.

## PICOLÉ HAPPY KIDS

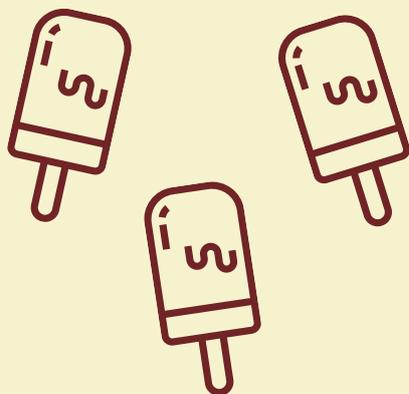
### INGREDIENTES

- 250 ml de água gelada
- 4 morangos cortados em cubos
- 2 rodelas de abacaxi cortadas em cubos
- 5 uvas cortadas em cubos
- 1 manga pequena cortada em cubos
- 2 colheres de sopa de coco ralado
- 8 medidas de suplemento em pó



### MODO DE PREPARO

Bata os ingredientes no liquidificador. Distribua em forminhas de picolé e congele. Pode ser feito no formato de chopp também.



### DICAS

Utilize preferencialmente suplementos com sabor baunilha.

Pode ser utilizado suplemento líquido pronto para consumo, neste caso, não deve-se adicionar água.

# CREPIOCA COM RECHEIO DE MORANGO E AMÊNDOAS

## INGREDIENTES

### Massa

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de tapioca hidratada

### Recheio

- 2 colheres de sopa de leite em pó desnatado
- 2 colheres de sopa de suplemento em pó sabor morango
- 2 morangos cortados em fatias finas
- 2 colheres de sopa de amêndoas trituradas



## MODO DE PREPARO

### Massa

Em um recipiente, bata o ovo e a tapioca até obter uma massa homogênea. Aqueça, em fogo baixo, uma frigideira média, untada com um pouco de azeite, e despeje a massa, cobrindo todo o fundo. Espere firmar a massa e depois vire-a. Reserve.

### Recheio e montagem

Em um recipiente, misture o leite e o suplemento com 3 colheres de sopa de água morna até formar um creme homogêneo.

Em seguida, distribua os morangos fatiados em uma parte da crepioca reservada, despeje metade do creme de morango, e polvilhe com 1 colher de sopa de amêndoas. Feche a outra metade da massa e cubra com o restante do creme e polvilhe com o restante das amêndoas trituradas. Sirva



## DICAS

Outras frutas podem ser utilizadas para recheio. Outra opção é fazer combinação de frutas. Suplementos saborizados podem ser ótimas opções. Por exemplo, recheio de banana com suplementos sabor banana, mas podem ser utilizados suplementos sabor baunilha para potencializar os sabores das frutas utilizadas. As amêndoas podem ser substituídas por castanhas ou nozes.

# FLAN DE CUPUAÇU

## INGREDIENTES

### Flan

- 1 colher de chá de gelatinha em pó sem sabor
- 4 colheres de sopa de suco de cupuaçu concentrado
- 6 medidas de suplemento em pó sabor baunilha

### Calda

- ½ colher de chá de amido de milho
- 1 colher de sopa de açúcar
- 3 colheres de sopa de suco de cupuaçu concentrado



## MODO DE PREPARO

### Flan

Em um recipiente, junte à gelatina 3 colheres de sopa de água e leve ao fogo, em banho Maria, para dissolver.

Em um liquidificador, bata a gelatina dissolvida, ½ xícara de chá de água, as 4 colheres de suco e as 6 medidas de suplemento. Coloque em forminhas levemente untadas com óleo e leve à geladeira por cerca de 4 horas ou até que fiquem firmes.

### Calda

Em um recipiente, dissolva o amido de milho e o açúcar no suco de cupuaçu e em 2 colheres de sopa de água. Leve ao fogo, mexendo sempre até engrossar, por cerca de 2 minutos. Deixe esfriar e sirva sobre o flan.



## DICAS

Os sabores podem ser variados, sempre utilizando sucos de frutas naturais.

Faça a opção por suplementos saborizados, com frutas similares ao sabor principal, por exemplo, flan de morango com suplemento sabor morango com suco concentrado de morango. Essas escolhas potencializam o sabor. A base podem ser suplementos com sabor baunilha.

## FRAPÊ DE MANGA COM CASTANHA DE CAJU

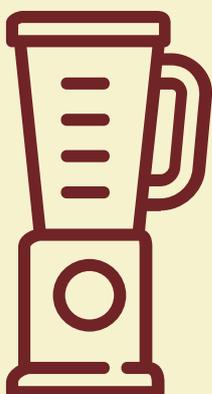
### INGREDIENTES

- ½ xícara de chá de manga cortada em cubos
- ½ xícara de chá de suco de manga concentrado
- 6 colheres de sopa rasas de suplemento em pó
- 2 castanhas de caju trituradas



### MODO DE PREPARO

Dilua o suplemento em 100 ml de água e o suco de manga na mesma proporção. Liquidifique juntamente com a manga cortada e adicione as castanhas. Sirva em uma taça.



### DICAS

Podem ser utilizadas outras frutas batidas com seu respectivo suco concentrado.

Podem ser utilizada: castanha do Pará, amêndoas ou nozes.

Os suplementos podem ser saborizados ou sem sabor.

Para pacientes com dificuldade de deglutição, pode ser adicionado espessante alimentar. Evitar adicionar as castanhas ou nozes. Podem ser utilizados suplementos líquidos como substituto do suplemento em pó, neste caso, não adicione água, apenas o suco de manga.

# MOUSSE DE AÇAÍ COM CREME DE TAPIOCA

## INGREDIENTES

### Mousse

- 1 litro de açaí concentrado
- 1 caixa de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite
- 2 envelopes de gelatina incolor
- 10 colheres de sopa de água.

### Creme de Tapioca

- 200 ml de leite de coco
- 2 xícaras de chá de farinha de tapioca com coco
- 6 medidas de suplemento em pó
- 2 xícaras de chá de água
- 1 colher de sopa de manteiga



## MODO DE PREPARO

### Mousse

Em um recipiente, dissolva a gelatina em pó em água fria e leve ao micro-ondas no tempo de 10 a 20 segundos. Em seguida, bata no liquidificador o açaí, o leite condensado, o creme de leite e a gelatina. Sirva em mini taças, cubra com filme plástico e coloque no congelador por cerca de 6 horas.

### Creme de tapioca

Em uma panela, adicione o leite de coco, a manteiga, 200 ml de água e a tapioca. Mexa até chegar à fervura. Retire do fogo. Em um recipiente, dilua o suplemento em 4 colheres de sopa de água morna e misture ao creme. Sirva o creme sobre o mousse de açaí.



## DICAS

Pode ser utilizado suplemento em pó sabor baunilha ou sem sabor. O mousse também é uma opção para os pacientes com dificuldade de deglutição.

# BOLO DE CENOURA

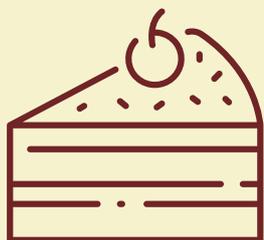
## INGREDIENTES

### Massa

- 2 cenouras grandes (250g)
- 4 ovos
- ½ xícara de chá de óleo
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo com fermento

### Cobertura

- 1 colher de sopa de amido de milho
- 1 lata de leite condensado
- ½ xícara de chá de suplemento em pó sabor chocolate



## MODO DE PREPARO

### Massa

Descasque das cenouras, lave-as e cozinhe-as em água. Escorra a água e deixe esfriarem. Liquidifique as cenouras cozidas com os ovos e o óleo.

Despeje em uma vasilha e misture o açúcar, a farinha de trigo peneirada.

Coloque em uma forma retangular ou redonda, untada com óleo e polvilhada com farinha de trigo e leve ao forno médio (180°C), pré aquecido, por cerca de 40 minutos.

Quando o bolo estiver quase pronto, prepare a cobertura.

### Cobertura

Em uma panela, misture o amido de milho com o leite condensado e meia xícara (chá) de água. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, por cerca de 7 minutos ou até engrossar.

Desligue o fogo e misture o suplemento em pó. Cubra o bolo e sirva.

## DICAS

O sabor do bolo fica a seu critério; O objetivo desta receita é adicionar o suplemento à cobertura do bolo, portanto opte por suplementos saborizados, seguindo a medida da receita. A cobertura com suplemento pode ser feita apenas para 1 fatia de bolo, Nesta forma de preparo, utiliza-se apenas 6 colheres de sopa do suplemento.

# CANJICA

## INGREDIENTES

- 500g de milho para canjica
- 200 ml de leite condensado
- 1 litro de leite desnatado
- 500 ml de leite de coco
- 1 xícara de chá de coco ralado
- Canela em pó a gosto
- 6 colheres de sopa de suplemento em pó



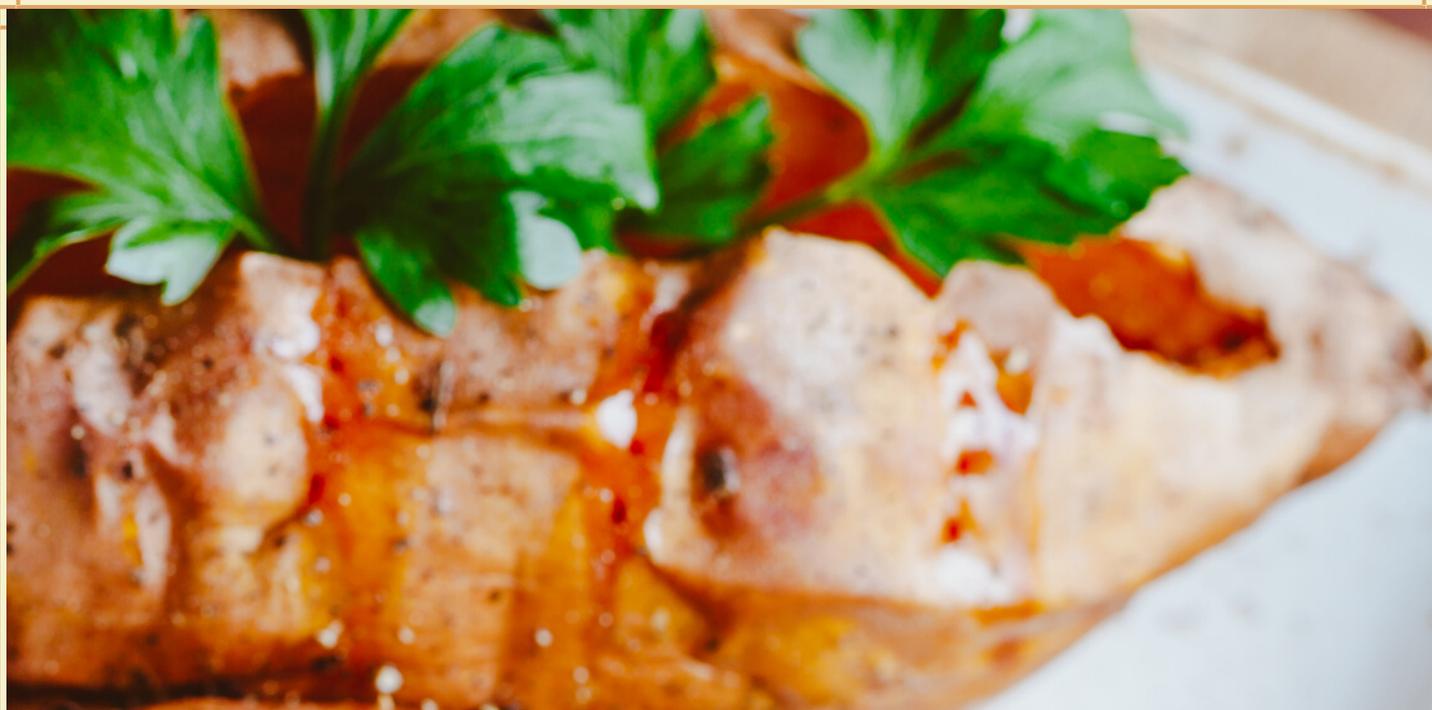
## MODO DE PREPARO

Deixe o milho para canjica de molho por cerca de 4 horas. Em seguida, despreze a água e coloque-o em uma panela de pressão com água (4 dedos acima da canjica) e deixe em fogo médio por 30 minutos após pegar pressão na panela. Após esse período, apague o fogo, retire a pressão e adicione o leite, o leite condensado, o leite de coco e o coco ralado. Ferva em fogo baixo até que o preparo fique cremoso. Apague o fogo. Após esfriar, adicione as 6 colheres de sopa do suplemento em pó na porção de quem irá consumir o produto. Adicione canela a gosto



## DICAS

Poderá ser utilizado suplementos em pó sabor baunilha ou sem sabor; O suplemento não deve ser adicionado no momento da fervura, apenas quando já estiver na temperatura ideal para consumo. A adição da canela em pó fica a critério individual.



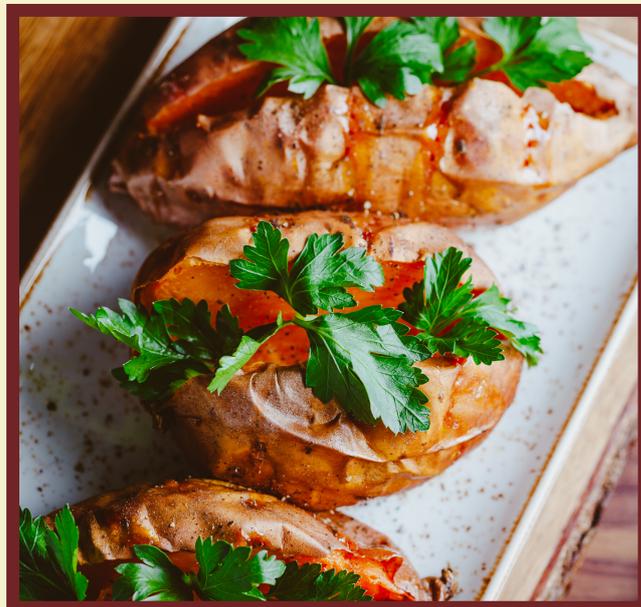
# RECETITAS SALGADAS



# BATATA RECHEADA

## INGREDIENTES

- 1 batata grande
- ½ colher de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- ½ xícara de chá de frango desfiado
- ½ colher de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de chá de sal
- ½ colher de chá de orégano
- ½ colher de sopa de cheiro verde
- ½ colher de sopa de salsa picada
- 1 colher de sopa de creme de queijo minas frescal
- 3 colheres de sopa de suplemento em pó sabor baunilha



## MODO DE PREPARO

Higienize a batata. Embrulhe-a em papel manteiga. Coloque em um prato pequeno e leve-a ao forno em temperatura de 180 °C até que esteja macia ao espeta-la com um garfo.

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Acrescente o frango, a farinha de trigo, o sal, o orégano e mexa até dourar. Acrescente 5 colheres de sopa de água e mexa até obter consistência cremosa. Retire do fogo e acrescente a salsa, o cheiro verde, o creme de queijo e as 3 colheres de sopa do suplemento em pó, mexa e reserve.

Desembale a batata do papel manteiga, dê dois cortes profundos formando uma cruz na batata, pressione as duas extremidades para abrir um buraco central. Acrescente o recheio reservado. Sirva a seguir.



## DICAS

Pode ser utilizada outra proteína para substituir o frango, seguindo a porção indicada. Pode ser utilizado queijo ralado para finalizar o prato, polvilhando-o sobre a batata. O suplemento sabor baunilha pode ser substituído por um suplemento sem sabor

# PANQUECA DE LEGUMES

## INGREDIENTES

### MASSA

- ½ xícara de chá de leite semi-desnatado
- 1 ovo
- ½ colher de sopa de óleo
- ½ xícara de chá de farinha de trigo
- 1 pitada de sal

### RECHEIO

- 1 xícara de chá de creme de queijo
- 6 colheres de sopa cheias de suplemento em pó sabor baunilha
- 1 cenoura ralada
- 1 batata pequena cortada em cubos pequenos e cozidos
- ½ xícara de chá de brócolis cozidos ao vapor (somente as flores)
- 1 pitada de sal



## MODO DE PREPARO

### Massa

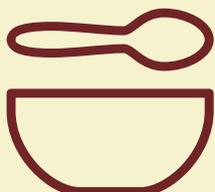
Em um liquidificador bata os ingredientes. Unte uma frigideira com óleo e doure pequenas porções da massa. Em cada porção, deixe dourar levemente os dois lados. Reserve.

### Recheio

Em um recipiente, misture as 6 colheres do suplemento em ½ xícara de chá de água morna, dilua até completa homogeneização. Adicione os demais ingredientes e misture.

### Montagem

Adicione o recheio às massas e dobre-as. Sirva a seguir



## DICAS

Pode ser utilizado suplemento em pó sem sabor;  
Podem ser adicionados outros legumes,

# ENROLADINHO DE CARANGUEJO INTEGRAL

## INGREDIENTES

- 6 colheres de sopa de suplemento protéico sabor baunilha
- ½ xícara de chá de requeijão
- 1 colher de chá de azeite
- ½ colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de cebola picada
- 2 colheres de sopa de cenoura ralada
- 2 colheres de sopa de ervilha fresca cozida
- 2 colheres de sopa de carne de caranguejo cozida
- 4 fatias de pão de forma integral sem casca
- 2 fatias de peito de peru
- 1 colher de sopa de gergelim branco
- 1 colher de sopa de gergelim preto



## DICAS

O caranguejo pode ser substituído por outra fonte protéica animal ou vegetal. O suplemento de baunilha pode ser substituído por uma opção de suplemento sem sabor.

## MODO DE PREPARO

### Recheio

Em um processador, bata o suplemento em pó com o requeijão, o azeite, o sal e a cebola. Divida em 2 partes iguais. Em uma parte, bata com a cenoura até obter uma pasta levemente laranja e a outra parte bata com a ervilha e o caranguejo até obter uma pasta levemente esverdeada. Reserve.

### Montagem

Com o auxílio de um rolo de macarrão, abra as fatias de pão sem a borda, deixando-as com uma espessura com facilidade para enrolar. Serão 2 fatias de pão para cada recheio feito. Espalhe uma parte da pasta de ervilha e caranguejo, enrole e passe uma fina camada da pasta por fora, povilhando com a mistura de gergelim. Na outra parte do pão, espalhe a pasta de cenoura e coloque o peito de peru, enrole e passe uma fina camada da pasta por fora, também finalize povilhando a mistura de gergelim. Corte o sanduíche e sirva.

## FILHOTE COM PURÊ DE BANANA DA TERRA

### INGREDIENTES

- 1 posta de filhote (cerca de 100g)
- ½ colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de manjericão picado
- 1 colher de sopa de salsa desidratada

### Purê de banana da terra

- ½ colher de sopa de azeite
- ½ dente de alho amassado
- 1 banana da terra sem casca picada
- ½ colher de chá de sal
- 1 pitada de pimenta do reino
- 6 colheres de sopa de suplemento em pó
- ½ colher de sopa de coentro picado



### DICAS

Pode ser escolhido outro pescado da sua preferência. O suplemento em pó pode ser sem sabor ou sabor baunilha. Além de coentro, o purê pode ser adicionado de outras especiarias para saborizá-lo.

### MODO DE PREPARO

#### Peixe

Em um recipiente, coloque a posta do filhote, acrescente o azeite, a cebola, o alho, o suco de limão e o sal. Cubra com papel filme e refrigere por cerca de 20 minutos. Pré aqueça o forno a 180 °C. Leve o peixe ao forno por cerca de 30 minutos ou até dourar levemente. Reserve-o aquecido.

#### Purê

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho até dourar. Acrescente a banana e refogue até que fique levemente amolecida. Desligue o fogo e amasse a banana com um garfo. Acrescente o sal, a pimenta-do-reino e o suplemento em pó diluído em 1 xícara de chá de água morna. Misture bem até que fique homogêneo. Polvilhe o coentro picado e sirva como acompanhamento do peixe.

# RISOTO DE LEGUMES

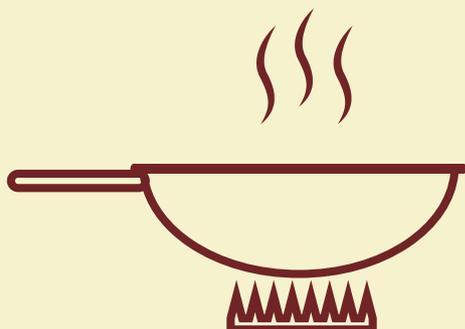
## INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de azeite
- 1 cebola média picada
- 4 colheres de sopa de arroz
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de pimentão vermelho picado
- 3 colheres de sopa de cenoura em cubos
- 3 colheres de sopa de brócolis picado
- 6 colheres de sopa de suplemento em pó
- 1 colher de sopa de coentro picado
- 1 colher de sopa de ervilhas frescas
- 1 colher de sopa de manjericão
- 1 colher de sopa de salsa picada
- 1 colher de cebolinha verde picada



## MODO DE PREPARO

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola. Acrescente o arroz e o sal e refogue. Adicione o pimentão, a cenoura, o brócolis e as ervilhas. Coloque, aos poucos, 3 xícaras de chá de água fervente, mexendo até que o arroz umedeça. Desligue o fogo e acrescente o coentro, manjericão, salsa e a cebolinha verde. Dilua as 6 medidas do suplemento em pó em 4 colheres de sopa de água morna. Adicione à preparação e misture, formando uma preparação cremosa. Sirva a seguir.



## DICAS

Podem ser adicionados outros legumes da sua preferência;  
Pode ser utilizado suplementos sabor baunilha ou sem sabor.

# SALADA COM NOZES AO MOLHO DE LIMÃO E RICOTA

## INGREDIENTES

### Molho

- 1 colher de sopa de ricota
- ½ colher de chá de raspas de casca de limão
- ½ colher de chá de orégano
- 1 colher de chá de cúrcuma
- 2 colheres de chá de cebolinha verde picada
- 4 folhas de manjeriço fresco
- 1 fio de azeite
- ½ colher de chá de sal
- 6 colheres de sopa de suplemento em pó
- Pimenta do reino a gosto

### Salada

- 2 folhas de acelga
- 2 folhas de alface roxa
- ½ tomate sem semente picado
- 1 maçã verde cortada em cubos
- 4 talos de salsão cortados em cubos
- 2 colheres de sopa de nozes picadas

## MODO DE PREPARO

Em um recipiente amasse a ricota e acrescente as raspas de limão, o orégano, a cúrcuma, a cebolinha verde, o manjeriço, o azeite, sal e pimenta do reino a gosto. Adicione o suplemento em pó diluído em 3 colheres de sopa de água morna e misture até formar uma pasta. Reserve.

Em um prato de servir, coloque os ingredientes da salada (previamente higienizados) e adicione o molho por cima. Povolhe as nozes sobre o molho e sirva a seguir.



### DICAS

Pode ser utilizado suplementos sabor baunilha ou sem sabor.



# SOPA CREMOSA DE CAMARÃO

## INGREDIENTES

- ½ colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher de sopa de salsão picado
- ½ xícara de chá de camarões frescos descascados cortados em cubos
- ½ tomate sem pele e sem semente picado
- 3 colheres de sopa de cenoura cortada em cubos pequenos
- 3 colheres de sopa de chuchu cortado em cubos pequenos
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de cebolinha verde picada
- 1 colher de salsa picada
- Medidas de espessante alimentar



## DICAS

A quantidade de medidas de espessante a ser utilizada dependerá da recomendação da consistência desejada, de acordo com a prescrição feita. No preparo também pode ser adicionado o suplemento em pó (6 medidas), no momento em que for servir ao paciente, em temperatura pronta para consumo. Pode ser utilizada outra fonte proteica para substituir o camarão.

## MODO DE PREPARO

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola, o alho e o salsão. Doure os camarões e junte os tomates.

Adicione 2 xícaras de chá de água, a cenoura, o chuchu, o sal e a cebolinha verde. Deixe cozinhar por cerca de 20 minutos ou até que esteja cozido, desligue o fogo e bata no liquidificador. Peneire em seguida para deixar com consistência líquida pastosa. Adicione o espessante até que atinja a consistência desejada. Polvilhe a salsa e sirva a seguir



## SANDUÍCHE CREMOSO DE PEITO DE PERU

### INGREDIENTES

- 200g de peito de peru moído
- 100g de ervilha fresca
- 4 colheres de sopa de creme de queijo minas frescal ou ricota
- 1 tomate médio, sem pele e sem semente, em cubos
- ½ colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de salsa picada
- 1 colher de sopa de cebolinha picada
- 1 colher de sopa de coentro picado
- 6 medidas de suplemento em pó



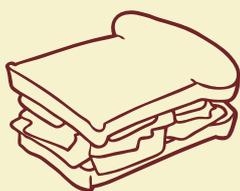
### MODO DE PREPARO

Em um recipiente, adicione o peito de peru, a ervilha, o creme de queijo, o tomate, o sal, a salsa, a cebolinha e o coentro. Misture até que fique homogêneo.

Acrescente o suplemento em pó, 1 colher de cada vez, sempre misturando para evitar a formação de grumos.

Distribua o recheio em pães de forma e corte em diagonal.

Sirva a seguir.



### DICAS

Pode ser utilizado suplementos sabor baunilha ou sem sabor.

O creme de queijo pode ser substituído por requijão cremoso.

# SOPA CREME DE MANDIOQUINHA E ESPECIARIAS

## INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 kg de mandioquinha raspada e cortada em pedaços
- 1 xícara de chá de leite líquido
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de coentro picado
- 1 colher de sopa de manjeriço
- 1 colher de sopa de salsa picada
- 1 colher de sopa de cebolinha picada
- 1 colher de sopa de cebola picada
- 1 colher de sopa de cúrcuma
- 1 pitada de sal
- ½ colher de chá de orégano
- Espessante alimentar



## DICAS

Nesta preparação também pode ser adicionado suplemento em pó sem sabor.

## MODO DE PREPARO

Em uma panela de pressão, aqueça o óleo e refogue a mandioquinha.

Acrescente o sal, o coentro, o manjeriço, a salsa, a cebolinha, a cebola, a cúrcuma e 2 litros de água.

Tampe a panela e cozinhe por 10 minutos, após iniciar a fervura ou até a mandioquinha ficar macia.

Retire a pressão da panela, abra-a e, usando uma escumadeira, passe as mandioquinhas para o liquidificador e bata-as com o caldo.

Despeje a mistura novamente na panela e misture com o leite líquido, mexa até obter textura homogênea e cremosa.

Sirva e adicione o espessante, em quantidades adequadas para a textura desejada.

## PURÊ DE MACAXEIRA

### INGREDIENTES

- 350 g de macaxeira cozida até quase se desmanchar (deve render cerca de 2 xícaras de macaxeira amassada)
- ¼ de xícara de leite (60 ml)
- ½ colher (sopa) de manteiga sem sal
- 4 colheres (sopa) de cebola picada
- 1 colher de chá de açafrão
- ½ colher (chá) de sal ou a gosto
- 6 medidas rasas de suplemento em pó diluídas em 4 colheres de sopa de água



### MODO DE PREPARO

Cozinhe e amasse a macaxeira, em seguida passe em um crivo enquanto ainda está quente e misture com o leite. Se quiser um purê bem liso, bata com mixer ou no liquidificador. Em uma panela aqueça a manteiga e junte a cebola. Deixe dourar, cuidando para não queimar. Adicione o preparo da macaxeira e misture bem. Junte uma pitada de açafrão e o sal. Misture bem e deixe no fogo, mexendo sempre, até virar um purê consistente. Desligue o fogo e adicione o suplemento já diluído. Mexa bem. Prove e corrija o sal, se necessário.



### DICAS

Pode ser utilizado suplemento sabor baunilha ou sem sabor, seguindo as medidas orientadas na receita; Caso queira pode adicionar outros temperos ou especiarias para saborizar.

O suplemento só deve ser adicionado ao preparo após o fogo ter sido desligado.

# ESTROGONOFE DE FRANGO

## INGREDIENTES

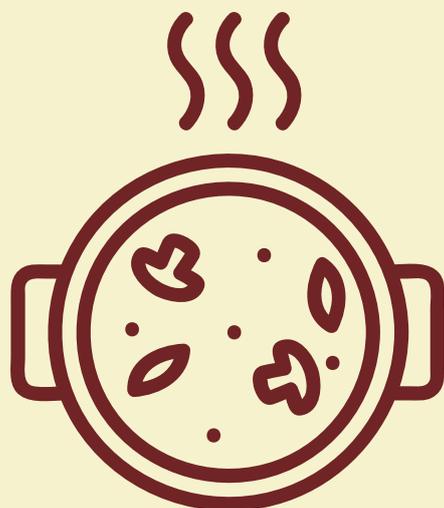
- 2 xícaras de chá de cubos de frango
- 1 colher de chá de sal
- ½ colher de sopa de manteiga sem sal
- 1 cebola média picada
- 1 tomate médio e maduro picado
- 1 colher de chá de molho de tomate caseiro
- 3 colheres de sopa de creme de leite
- 6 medidas de suplemento em pó diluídas em 3 colheres de sopa de água



## MODO DE PREPARO

Em uma panela antiaderente coloque a manteiga e o frango. Polvilhe o sal e leve ao fogo para dourar. Junte a cebola, o tomate e o molho de tomate caseiro.

Misture e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos ou até o tomate amolecer. Junte o creme de leite, misture e deixe ferver 1 minuto. Apague o fogo. Em outro recipiente, dilua o suplemento e misture ao preparo.



## DICAS

Pode ser utilizado suplementos sem sabor ou sabor baunilha

Outros ingredientes podem ser adicionados para temperar ou complementar o preparo.

O suplemento deverá apenas ser adicionado após o preparo, nunca fervido durante o processo.

# CANJA

## INGREDIENTES

- ½ colher sopa de azeite
- 1 colher sopa de cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher sopa de salsão picado
- 1/2 xícara chá de peito de frango cortado em cubos
- ½ tomate sem pele e sem sementes picado
- 3 colheres sopa de cenoura cortada em cubos pequenos
- 3 colheres sopa de chuchu cortado em cubos pequenos
- 1 colher chá de sal
- 2 colheres sopa de cebolinha verde picada
- 6 colheres sopa rasas de suplemento em pó
- 1 colher sopa de salsa picada



## DICAS

O ideal é a utilização de suplementos sem sabor. O preparo pode ser liquidificado, coado e misturado com espessante alimentar até que chegue na consistência desejada.

## MODO DE PREPARO

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola, o alho e o salsão. Doure o peito de frango e junte os tomates. Adicione 2 xícaras (chá) de água, a cenoura, o chuchu, o sal e a cebolinha verde. Deixe cozinhar por cerca de 20 minutos ou até que esteja cozido e desligue o fogo. Em outro recipiente, misture o suplemento em pó em meia xícara de chá de água morna, misture à sopa, polvilhe a salsa e sirva a seguir.





# JOYCE MONTEIRO SANTOS

Nutricionista de Marketing & Consultoria



(91) 98140-3599



joyce.nutri92@gmail.com



Joyce Monteiro Santos



joyce\_monteirosantos