

Dicas de receitas



Sal de Ervas – para substituir o sal comum:

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de sal
- 6 colheres de sopa de salsinha desidratada
- 6 colheres de sopa de orégano desidratado
- 5 colheres de sopa alecrim desidratado
- 6 colheres de sopa de manjeriço desidratado

Bata tudo no liquidificador e acondicione em um pote de vidro bem seco com tampa.

Coquetel laxativo – para melhora do intestino preso:

Ingredientes:

- 4 ameixas secas
- 1 copo de água
- 1 laranja grande com bagaço
- 1 fatia média de mamão
- 1 colher de sopa de aveia em flocos

Deixe as ameixas de molho no copo de água, descansando por cerca de 6 horas na geladeira. Bater todos os ingredientes no liquidificador, junto com a água das ameixas. Beba de preferência sem coar.

Suco de maçã – para melhora da diarreia:

Ingredientes:

- 150 ml de água de coco
- 1 unidade de maçã sem casca
- 1 lasca de gengibre

Liquidificar os ingredientes com o gengibre.

Suco de frutas – para melhora de náuseas e vômitos:

Ingredientes:

- 1 maçã verde
- 1 xícara (café) de suco de limão
- 1 xícaras (chá) de água
- 1 colher (chá) de açúcar

- 3 de folhas de hortelã
- 1 copo de água com gás
- Gelo a gosto

Coloque a maçã, o suco de limão e a água para ferver até amaciar a maçã. Deixe esfriar e bata no liquidificador com as folhas de hortelã. Coe e acrescente a água com gás. Sirva com cubos de gelo.

Geladinho – para melhora da sensação de boca seca, náuseas e vômitos:

Ingredientes:

- 300 ml de chá de camomila OU chá de hortelã OU chá de erva doce
- 5 pedaços de gengibre (somente a parte branca)
- 1 e ½ colher de sopa de mel pasteurizado para adoçar

Bata os ingredientes no liquidificador. Despeje essa mistura em forminhas e leve ao congelador. Após congelado, consuma como sorvete. Se preferir, pode colocar um cubo dentro de qualquer suco de sua preferência.

Vitamina cremosa de frutas – para aumentar calorias:

Ingredientes:

- 2 bananas
- 2 xícaras de chá de morangos
- 1 colher de leite em pó
- ½ xícara de iogurte natural
- 1/3 copo de leite
- 1 colher de chá de mel para adoçar

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

Gelatina cremosa – para aumentar calorias:

Ingredientes:

- 250 ml de água quente
- 250 ml de água fria
- 1 pacote de gelatina do sabor de sua preferência

- 1 caixinha de creme de leite
- 1 caixinha de leite condensado (opcional)

Dissolva a gelatina na água quente e logo após, despeje a mistura na tigela da batedeira ou no copo do liquidificador e acrescente a água gelada, o creme de leite e o leite condensado. Misture tudo até obter uma mistura homogênea.

Coloque em uma travessa ou potes menores para servir em porções, leve à geladeira até firmar. Está pronta para consumo.

Mingau de aveia – para aumentar calorias:

Ingredientes:

- 200 ml de leite OU leite vegetal
- 1 banana amassada
- 30 gramas de aveia em flocos finos
- 1 medida de whey protein (sabor de sua preferência)
- Toppings opcionais: pasta de amendoim / geleia de frutas

Em uma panela, colocar a aveia e o leite, mexer enquanto cozinha em fogo baixo. Acrescentar a banana picada, o whey protein, misturado todo o mingau. Servir no prato e acrescentar opções de toppings.

Crepioca proteica – para aumentar calorias:

Ingredientes:

- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de tapioca
- 2 fatias de queijo mussarela OU 1 fatia de queijo mussarela + 1 colher de sopa de frango desfiado
- 1 colher de sopa de tomate picadinho
- 1 fio de azeite para untar a frigideira

Bater os ovos com a tapioca em um prato, despejar em uma frigideira pré-aquecida untada com azeite. Quando estiver dourando, vire a massa e acrescente o queijo, o frango desfiado e o tomate picado. Sirva-se a seguir.

Suco de frutas – para melhora de náuseas e vômitos:

Ingredientes:

- 150 ml de água de coco
- 1 fatia de abacaxi
- 4 folhas de hortelã
- 1 lasca de gengibre

Liquidificar a água de coco gelada com os demais ingredientes e, por fim, adicionar o gengibre.

Sorvete de abacaxi – para melhora da sensação de boca seca:

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de polpa de abacaxi congelada ou suco
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- Tirinhas de casca de limão para enfeitar

Bata os ingredientes no liquidificador, menos as tirinhas de limão.

Coloque em forminhas de gelo e leve para o freezer até firmar.

Se for diabético, substitua o açúcar por 2 colheres (sopa) de adoçante culinário.

Salada de Batata com molho de iogurte – para melhora do intestino

preso e náuseas e vômitos:

Ingredientes:

- 1 ½ unidades de batata
- 1 cenoura
- ½ pepino tipo japonês
- ½ maço de alface crespa
- ½ maço de agrião
- ½ xícara (chá) de iogurte natural
- 1 colher (sopa) de hortelã picada
- ½ limão
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal a gosto

Corte a batata, a cenoura e o pepino em cubos. Se preferir, cozinhe a cenoura e a batata.

Pique ou rasgue as folhas de alface e agrião.

Para o molho, misture o iogurte, a hortelã picada, o suco do limão, o azeite e o sal.

Regue os legumes e as folhas com o molho e sirva

Creme de legumes – para melhora da sensação de boca seca e feridas na região oral:

Ingredientes:

- 3 ½ xícaras (chá) de abóbora-japonesa
- 2 inhames
- 1 ½ batata-doce
- 1 cebola
- Sal a gosto
- Salsinha a gosto

Em uma panela de pressão, coloque os legumes e adicione água até que fique 2 dedos acima dos legumes. Cozinhe por aproximadamente 20 minutos. Deixe sair a pressão e escorra a água, reservando um pouco do caldo para auxiliar quando for bater.

Ainda quente, bata tudo no liquidificador, em velocidade alta, até adquirir consistência cremosa e sem grumos. Se necessário, acrescente um pouco do caldo do cozimento.

*Em caso de sintoma de diarreia, retirar o talo de salsinha antes de bater os ingredientes.

Sopa de legumes – para melhora da sensação de boca seca e feridas na região oral:

Ingredientes:

- 3 cenouras
- 2 chuchus
- ½ cebola picada
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 litro de água
- Sal a gosto

Descasque o chuchu e a cenoura e corte em cubos. Em uma panela, doure a cebola no azeite. Acrescente a cenoura e o chuchu, adicione a água e deixe cozinhar em fogo baixo até que fiquem bem macios. Bata no liquidificador até adquirir uma consistência lisa, cremosa e sem grumos. Volte os legumes batidos para a panela, acrescente o sal e deixe aquecer.

Ovos ao forno – para melhora da sensação de boca seca:

Ingredientes:

- 1 ¼ xícara (chá) de molho de tomate natural
- 5 ovos
- Sal a gosto
- Páprica a gosto
- 1 xícara (chá) de queijo branco ralado
- Salsinha picada a gosto

Monte a preparação em porções individuais. Adicione o molho de tomate ao fundo dos ramequins. Acrescente o ovo e tempere com sal e páprica a gosto. Cubra com queijo e leve ao forno médio a 180 °C por, aproximadamente, 10 minutos. Sirva salpicado com salsinha.

Creme de peixe batido – para melhora da sensação de boca seca e feridas na região oral:

Ingredientes:

- 1 batata
- 500 g de filé de peixe em cubos (sem espinha)
- 1 colher (sopa) de páprica
- ½ limão
- 3 colheres (sopa) de azeite
- ½ cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 2 tomates sem pele e sementes em cubos
- ¾ de xícara (chá) de água fervente
- Sal a gosto

Cozinhe a batata até ficar bem macia e reserve. Tempere o peixe com a páprica, o sal e o suco de limão. Reserve.

Refogue a cebola e o alho no azeite, junte o tomate e refogue.

Acrescente o peixe e deixe dourar.

Quando o peixe estiver dourado adicione a água, deixando cozinhar em fogo baixo até estar bem macio.

Bata tudo no liquidificador, em velocidade alta, até adquirir consistência cremosa e sem grumos. Se necessário, acrescente um pouco do caldo do cozimento. Volte para a panela e acerte o sal.