

GUIA DE ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

HOSPITAL DE CÂNCER DE CATANDUVA



Horário de atendimento:

segunda a quinta-feira, das 7h às 17h
e sexta-feira, das 7h às 16h.

Informações: (17) 3311-2501



**HOSPITAL
DE CÂNCER DE
CATANDUVA**
FUNDAÇÃO PADRE ALBINO



abracehcc.com.br

[f](https://www.facebook.com/hospitaldecancerdecanduva) [@hospitaldecancerdecanduva](https://www.instagram.com/hospitaldecancerdecanduva)



**HOSPITAL
DE CÂNCER DE
CATANDUVA**
FUNDAÇÃO PADRE ALBINO





Índice

Objetivo	03
Orientações nutricionais	05
Higienização de hortifrutis	06
Alimentação durante a quimioterapia e radioterapia	07
Manejo de sintomas	08
Mucosite/feridas na boca	08
Xerostomia/boca seca	08
Constipação/intestino preso	09
Diarreia	10
Náuseas e vômitos	11
Dificuldade/dor para engolir	11
Perda de apetite	12
Saciedade precoce	13
Terapia nutricional	14
Cuidados paliativos	14
Dicas de receitas	15

Objetivo

O papel da nutrição durante o tratamento é essência. O nosso corpo precisa receber nutrientes específicos para apresentar uma resposta melhor frente ao tratamento contra a doença. Durante essa fase, o nutricionista deve atuar primordialmente em duas frentes: preparando o paciente para o início da terapia e para reverter ou amenizar seus efeitos colaterais, de forma individualizada, adequando a dieta para uma melhor oferta de nutrientes.

O acompanhamento nutricional é determinante, pois impacta diretamente no início e na continuidade do tratamento oncológico, influenciando assim em seu resultado.

O nutricionista foca na individualidade do paciente para se adaptar ao momento que cada um está passando. Sempre são levados em consideração as preferências do paciente, sua rotina e sua cultura, pois alimentação também é cultural.

Sabendo que esse momento é repleto de dúvidas, este material foi desenvolvido como apoio ao paciente. Para tornar este momento mais leve e ajuda-lo a enfrentar o processo com mais qualidade de vida.



Orientações nutricionais

10 passos para uma alimentação saudável

- Lave as mãos e as áreas de preparo dos alimentos. A higienização é o primeiro passo para garantir a segurança do alimento.
- Cozinhe bem os alimentos. Garantindo que todas as partes estejam cozidas reduz o risco de contaminação nos alimentos.
- Cuidado com a temperatura. Evite deixar mais que 2 horas em temperatura ambiente; armazene adequadamente na geladeira. Caso esteja no freezer, descongelar sob refrigeração.
- Inclua fontes de fibras alimentares diariamente. Cinco porções ao dia, entre frutas, verduras e legumes. Eles são ricos em nutrientes, como fibras, vitaminas e minerais, e vão contribuir para o bom funcionamento do intestino e para garantir a oferta de todos os nutrientes de que seu organismo precisa.
- Adicione alimentos fontes de proteína em todas as refeições. Sendo proteínas de origem animal (carnes bovina e suína – até 500 g na semana -, frango, peixe, ovo - 2 a 3 unidades -, leite e derivados), e de origem vegetal (feijão, soja, lentilha, ervilha, grão de bico).
- Evite o consumo de alimentos ultraprocessados, que são ricos em sódio/ gordura/ açúcar e embutidos (como mortadela, presunto, salsicha, salame, etc.). Os industrializados são aqueles prontos para o consumo, que não necessitam de preparo, como por exemplo biscoitos recheados, embutidos, salgadinhos de pacote, refrigerantes, macarrão instantâneo, mistura para bolos, barra de cereal, refrigerantes, temperos prontos e produtos congelados.
- Para reduzir o consumo de sal e gordura, troque os temperos prontos (caldo de carne e de galinha, etc.) por temperos naturais, como: salsa, cebolinha, orégano, coentro, louro, alho, cebola, manjerição, dentre outros.
- Não pule refeições. Faça de 5 a 6 refeições diárias, de 3 em 3 horas (desjejum, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia).
- Dê preferência aos alimentos e preparações que você mais gosta.

- Faça pratos coloridos, variados e atrativos.
- Quando for comer fora de casa, cuidado nas escolhas. Evite alimentos que levem maionese e vegetais/folhosos crus e frutas que consome com casca. Por não sabermos se a higienização foi adequada, o risco de contaminação aumenta.

Dica Bônus:

- Hidrate-se! Beba pelo menos 2 litros (ou 8 copos) de líquidos por dia. Esses líquidos podem ser ingeridos na forma de chás, suco natural, água, água saborizada e água de coco. Tenha uma garrafinha por perto. Procure contar o quanto de líquido você está ingerindo a cada dia.

Fique atento!

- Não compre alimentos a granel, como castanhas, amendoins e nozes. Prefira opções vendidas já em embalagem fechada.
- Se consumir mel ou melado de cana, prefira o pasteurizado e com o selo do Ministério da Agricultura.
- Os alimentos congelados devem ser descongelados na geladeira e não podem voltar ao congelador.

Higienização de Hortifrutis

Higienizar frutas, verduras e legumes com hipoclorito de sódio, seguindo as recomendações do fabricante ou com solução de 1 colher de sopa de água sanitária (identificar no rótulo do produto se pode ser usada para este fim) para cada litro de água. Deixar de molho por 10 a 15 minutos e enxaguar em água corrente potável.



Alimentação durante a quimioterapia e radioterapia

Uma alimentação variada, nutritiva, colorida, é sempre bem-vinda.

O hábito de comer melhor, ajuda a enfrentar o tratamento e vencer os efeitos colaterais, mantendo a disposição, evitando a degeneração dos tecidos do corpo e a reconstruir aqueles que os efeitos colaterais do tratamento possa ter prejudicado.

Quando não é ingerido a quantidade adequada de nutrientes, ou é ingerido o tipo errado de alimento, o corpo utiliza o que tem armazenado como fonte de energia, causando assim fraqueza e diminuindo a imunidade.

Para manter o organismo forte, a alimentação deve conter regularmente frutas, verduras, legumes, proteínas (de origem animal e/ou vegetal), gorduras saudáveis e carboidratos.

Manejo de sintomas

Mucosite / Feridas na boca: A mucosite são feridas que podem acontecer na cavidade oral, podendo ser na boca, faringe, laringe, esôfago e outras áreas relacionadas. É comum durante o tratamento oncológico e podem causar dor e dificuldade no ato de se alimentar.

Para aliviar o desconforto, deve-se:

- Adequar a consistência, tempero, acidez e a temperatura, dando preferência a alimentos de consistência pastosa ou semilíquidos, fáceis de mastigar e de engolir, sabor suave e temperatura ambiente, fria ou até mesmo gelada.
- Reforçar a higiene oral (cuidado com o enxaguante bucal, esse deve ser sem álcool).
- Aumentar o fracionamento da dieta e reduzir o volume por refeição.
- Evitar alimentos com propriedades irritantes da mucosa, como sal ou especiarias, temperos apimentados e ácidos, excesso de cafeína, alimentos tipo chips, doces concentrados e frutas ácidas, como laranja, limão e abacaxi.
- Ingerir alimentos macios e com molhos, purês, cremes e vitaminas de leite com frutas.
- Incentivar a ingestão de líquidos. Beber líquidos com canudos.
- Hidratação da boca com manteiga de cacau ou cremes à base de vaselina
- Chá de camomila pode se torar um aliado na melhora da mucosite e alívio da dor. Faça bochechos antes das refeições.

Xerostomia / boca seca: Quando a produção de saliva é baixa, também pode interferir na alimentação. **Portanto, é recomendado:**

- Adequar a consistência, preferindo alimentos líquido ou pastoso;
- Promover a estimulação salivar com utilização de balas/chicletes mentolados.
- Preferir alimentos úmidos, macios, com molhos, em forma de purê, caldos e sorvetes.

- Evitar alimentos duros, secos e difíceis de engolir.
- Ingerir líquidos em pequenas quantidades durante a refeição, para facilitar a mastigação e a deglutição. Preferência por sucos ácidos.
- Manter boa hidratação da boca, ingerindo constantemente pequenas quantidades de água, e/ou deixar derretendo na boca pedaços de gelo feitos de água de coco e/ou sucos.
- Preferir alimentos frios ou gelados.
- Chupar balas de frutas e picolés de frutas cítricas, e utilizar goma de mascar.
- Usar gotas de limão nos alimentos e bebidas e espremer gotas de limão embaixo da língua para aumentar a salivação.

Constipação / Intestino preso: Causado devido baixa ingestão hídrica, dieta baixa em fibras, sedentarismo e/ou efeito colateral de medicamentos.

Para melhorar, você deve:

- Consuma alimentos ricos em fibras, grãos e cereais integrais, vegetais e frutas cruas (realizando a higienização adequadamente).
- Aumente a sua ingestão de líquidos, entre água, chás (sem açúcar), água saborizada.
- Pratique atividade física regularmente, incluindo caminhadas.
- Evite alimentos que formem gases (ex.: repolho, couve-flor, brócolis, feijões, lentilhas e refrigerantes).
- Evitar o consumo de batata-inglesa, macarrão, pão branco, arroz branco, biscoitos dos tipos cream-cracker, amido de milho ou água e sal.
- Evitar frutas com propriedades constipantes (banana-prata ou banana-maça, caju, maçã com casca, pera com casca, limão, goiaba sem casca e sem semente, pêssego sem casca, maracujá, melão, melancia. Sucos de fruta: goiaba, caju e limonada).
- Incluir na alimentação legumes, hortaliças e vegetais crus.
- Sempre que possível, adicionar cereais integrais, aveia, farinha de linhaça, farelo de trigo, granola, gérmen de trigo, mel e ameixa-preta em alimentos como leite, vitaminas, iogurtes, coalhadas e frutas.

Diarreia: A diarreia é um efeito colateral que pode surgir durante o tratamento. Ela pode causar perda de peso e desidratação. **Para melhorar esse sintoma:**

- Evite alimentos ricos em fibras e dê preferência a vegetais e frutas cozidas.
- Evite consumir leite e derivados (creme de leite, iogurte, coalhada, etc.).
- Fracione as refeições, em menores quantidade de comida e mais vezes ao dia.
- Aumente a ingestão de líquidos. Beba cerca de 2 litros ou mais, de água por dia (de preferência fora do horário das refeições), incluindo água, bebidas isotônicas, água de coco, chás, soros de reidratação oral, sucos coados e gelatinas.
- Evite bebidas gaseificadas.
- Evite alimentos gordurosos ou muito condimentados, e muito quentes ou gelados.
- Evite realizar atividades físicas logo após as refeições.
- Evitar alimentos que causem flatulência (feijão, milho, ervilha, lentilha, ovos, condimentos em geral, repolho, brócolis, pimentão, queijos em geral, bebidas gaseificadas, café, batata-doce, aveia, abacate, goiaba, maçã, uva, melão, melancia, jaca, laranja, doces em geral).
- Em caso de flatulência (gases), mastigar os alimentos devagar e com a boca fechada, afim de evitar ingerir ar.
- Retirar da dieta alimentos com propriedades irritantes e que estimulam o peristaltismo, como cereais integrais, fibras insolúveis, frituras, alimentos gordurosos e condimentados, vegetais crus, café, chocolate, frutas e sucos cítricos.
- Ingerir alimentos ricos em fibras solúveis para controle do trânsito intestinal (limão, acerola, pitanga, abacaxi, maçã e pera sem casca, goiaba, caju, kiwi e cajá, aveia, cevada e chia).
- Evitar alimentos em temperatura extrema.

Náuseas e vômitos: São sintomas comuns após a quimioterapia, sendo que pode durar alguns dias após, o que impacta e muito na alimentação.

Assim, seguem algumas recomendações para melhorar esses sintomas:

- Fracione as refeições, em menores quantidade de comida e mais vezes ao dia. Se alimentando sempre devagar.
- Preferir alimentos secos, como torradas, biscoitos e cereais. Principalmente no café da manhã.
- De preferência aos alimentos frios ou gelados, são melhores tolerados e reduzem a sensação de náuseas.
- Evite a ingestão de líquidos durante as refeições. Procure ingerir 30 minutos antes ou após.
- Após as refeições, faça repouso e permaneça com a cabeça elevada por cerca de 40 minutos.
- Evite frituras, alimentos gordurosos ou muito temperados.
- Incluir gengibre, adicionando-o em preparações ou por meio da ingestão de sucos e chás.
- Consumir alimentos bem tolerados e de odor neutro.
- Comer devagar, mastigando bem os alimentos.
- Caso o cheiro das refeições sendo preparadas o incomode, peça para alguém preparar para você e fique distante do cômodo. Peça ainda, para que alguém destampe as panelas, pois o cheiro do vapor pode contribuir para as náuseas
- Alimentar-se em locais arejados, frescos e longe do cheiro dos alimentos sendo preparados.

Dificuldade / dor para engolir: Para melhora da disfagia e da odinofagia, o ideal é o acompanhamento com o profissional fonoaudiólogo.

Mas algumas dicas podem ser seguidas:

- Adeque a consistência das refeições, preferindo preparações de fácil mastigação e deglutição, conforme melhor aceitação.
- Em caso de disfagia à líquidos ou semilíquidos, o uso de espessante alimentar é indicado.

- Em caso de disfagia à alimentos sólidos, ingerir os alimentos em pequenas porções e junto à líquidos, para facilitar a mastigação e a deglutição.
- Evitar alimentos secos. Dar preferência a alimentos umedecidos.
- Evite alimentos ácidos e muito temperados, que possam irritar a mucosa.
- Manter postura ereta durante as refeições e nos 30 min seguintes, para reduzir risco de aspiração.
- Evitar distrações no ambiente e conversas durante as refeições.

Perda de apetite: Durante o tratamento, é comum a perda de apetite. Mas é preciso que se atente a alimentação para evitar a perda de peso e outros agravos, como a queda do sistema imunológico. **Siga algumas dicas:**

- Procure se alimentar dos seus itens preferidos, preferencialmente os mais calóricos e proteicos, como ovos, leite e derivados (queijos, iogurtes) e carnes.
- Fracione as refeições, em menores quantidade de comida e mais vezes ao dia.
- Evite a ingestão de líquidos durante as refeições.
- Sirva os alimentos de forma atrativa, variando nos ingredientes.
- Coma alimentos ricos em zinco e cobre, que auxiliam na recuperação do paladar. Alguns deles são: milho, feijão, cereais de trigo, ovos, ervilhas e pães integrais.
- Ingerir alimentos cítricos, hortelã e gengibre para estimular a salivação.
- Usar ervas frescas, secas e especiarias para acentuar o sabor o sabor e o aroma dos alimentos.
- Em caso de aversão à carne vermelha, substituir por frango, peixe, ovos e queijos.
- Utilizar talheres de plástico se os alimentos tiverem gosto metálico.

Sciidade precoce: Durante o tratamento, é comum que ocorra a sensação de plenitude gástrica. **Algumas dicas podem auxiliar a melhorar a aceitação das refeições. São elas:**

- Escolha os alimentos de sua preferência e mais bem tolerados.
- Higiene oral antes das refeições para melhorar o paladar.
- Aumentar o fracionamento da dieta e reduzir o volume por refeição.
- Aumentar a densidade calórica e proteica, mas com baixo teor lipídico.
- Evitar a ingestão de líquidos durante as refeições.
- Evitar bebidas gaseificadas.
- Modificar as fibras do alimento por meio da cocção e/ou trituração, ou seja, legumes cozidos, frutas sem casca e bagaço, cozidas ou na forma de sucos.
- Dar preferência a grãos como feijões, grão-de-bico, lentilha e ervilha liquidificados ou somente o caldo da sua preparação. Antes do preparo, deixar de molho.
- Consumir carnes magras, cozidas, picadas, desfiadas ou moídas em pequenas porções.
- Reforçar as primeiras refeições do dia.
- Evitar a ingestão de líquidos junto com as refeições.
- Evitar repetições frequentes dos alimentos.
- Evitar excesso de gordura.
- Não estar presente no local que a comida é preparada, para que o cheiro não atrapalhe no momento da refeição.

Terapia nutricional

Algumas variáveis podem interferir no estado nutricional do paciente, o que torna a terapia nutricional essencial no tratamento.

Deve-se levar em consideração alguns pontos, desde o momento do diagnóstico, e por todo tratamento. Variáveis essas em relação ao tumor, como localização e estágio da doença, o impacto que a terapia irá causar no metabolismo, sintomas decorrentes do tratamento como fadiga, alteração no paladar, perda de peso, perda de massa muscular, desnutrição.

Com a Nutrição, é possível atuar exatamente nos sintomas que estão interferindo na qualidade de vida do paciente, melhorando sua imunidade, sua saúde e fazendo com que o organismo esteja preparado para receber a terapia e apresente menos reações. Além disso, estudos comprovam que o estado nutricional do paciente tem relação direta com uma boa resposta ao tratamento.

Cuidados paliativos

A nutrição em cuidados paliativos tem como objetivo reduzir os efeitos colaterais provocados pela doença e pelo tratamento, como náuseas, vômitos, diarreia ou constipação, disfagia, xerostomia, inapetência alimentar, saciedade precoce, etc.

Além de auxiliar no controle de sintomas, também devem ser levadas em consideração as necessidades nutricionais individualizadas de cada paciente, como manter a hidratação, a fim de evitar a perda de peso e preservar a composição corporal.

Ainda em relação ao cuidado nutricional, o acompanhamento do paciente em cuidados paliativos pode ressignificar os alimentos, possibilitando meios e vias para alimentação, desde que seja benéfico para o paciente e este esteja concordante com a conduta nutricional.

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 manjerição 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.