

Estilo de vida saudável durante e após o tratamento do câncer

Alimentação saudável

Orientações aos pacientes

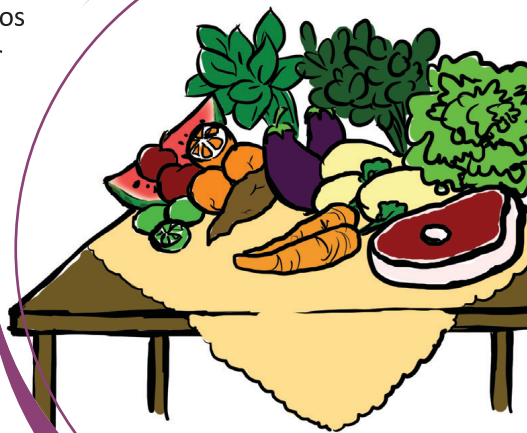


Prezado paciente,

Hábitos de vida saudáveis, como uma alimentação equilibrada e a prática regular de atividade física, são importantes em todas as fases da vida. Eles podem prevenir diversas doenças, como hipertensão, diabetes e câncer. Manter um estilo de vida saudável durante e também após o tratamento do câncer pode evitar o ressurgimento da doença e contribuir para sua melhor qualidade de vida.

Este guia tem um caráter de orientação geral de como inserir mais movimento em sua rotina, evitar o sedentarismo e melhorar sua alimentação durante e após o tratamento do câncer. Vamos apresentar dicas úteis para se exercitar em casa ou ao ar livre, aliadas a uma alimentação saudável. Nosso objetivo é que você possa enfrentar essa nova etapa com menos efeitos negativos do tratamento e melhor qualidade de vida.

Boa leitura!



Passos para uma alimentação saudável

1) Faça de alimentos *in natura* a base da alimentação

Alimentos *in natura* são aqueles obtidos diretamente da natureza, provenientes de plantas ou animais. Quando os alimentos *in natura* passam por tratamentos mínimos, como limpeza, secagem, moagem, congelamento e empacotamento, eles se tornam minimamente processados. Neste guia, chamaremos esses alimentos de comida de verdade!

Você sabe o que é comida de verdade?

São alimentos frescos, vindos do campo e pouco manipulados pela indústria alimentícia, sem adição de sal, açúcar ou outra substância de uso culinário, e livres de ingredientes de uso industrial (de nomes pouco familiares), como aditivos químicos (corantes, acidulantes, entre outros) ou conservantes. Exemplos: grãos, nozes, sementes, frutas, verduras, legumes, carnes, leite e ovos.

Cinco dicas para comer mais frutas, legumes e verduras:

- a. Prefira as feiras locais, sacolões e comércio pequenos para comprar frutas, legumes e verduras.
- b. Escolha frutas, legumes e verduras da época. São mais baratos, têm mais nutrientes e menos agrotóxicos.
- c. Experimente vegetais e frutas diferentes a cada compra.
- d. Tenha um prato colorido. Quanto mais colorido, mais atrativo e mais nutritivo.



VOCÊ SABIA? - As frutas são excelentes fontes de fibras, vitaminas, minerais e vários outros compostos que contribuem para a prevenção de muitas doenças.

- e. Crie receitas diferentes com esses alimentos. Exemplo: Inclua verduras e legumes no preparo do arroz, faça purês, suflês ou jardineiras de legumes. Atenção: purês e suflês não devem ser preparados com grande quantidade de manteiga ou queijos calóricos.

Dica: Procure consumir, no mínimo, cinco porções por dia de frutas, verduras e legumes, como espinafre, bertalha, agrião, tomate, cenoura, couve-flor, beterraba, chuchu, quiabo e abobrinha, sendo duas porções de frutas e três de verduras e legumes. Cada porção se aproxima da quantidade que caiba na palma da sua mão, do alimento picado ou inteiro.

2) Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades

O uso desses ingredientes em quantidades moderadas dá sabor à comida e não traz prejuízos à saúde. NÃO SE ENGANE! Produtos diet e light são nutricionalmente desbalanceados e seu consumo exagerado também prejudica a saúde.

Cinco dicas para reduzir o consumo de sal, açúcar e gorduras:

- a. Use o sal apenas no preparo dos alimentos e evite deixar o saleiro na mesa.
- b. Evite preparações que precisem ser mergulhadas no óleo, como frituras e empanados, dando preferência às assadas, cozidas e ensopadas. Para as preparações grelhadas fiquem mais saudáveis, deixe o alimento em repouso por 45-60 minutos depois de temperar (marinar); ou faça um pré cozimento. Para grelhar carnes é importante virá-las na frigideira com frequência, para que não fiquem muito tempo em contato com o calor.
- c. Use temperos naturais, como alho, cebola e ervas frescas ou desidratadas. Evite tabletes de tempero industrializado. Veja como fazer sal de ervas e caldo de legumes caseiro na seção **Receitas Saudáveis**.
- d. Não é necessária a adição de açúcar em bebidas, como sucos e chás. Evite bebidas açucaradas (sucos de caixa e em pó, xaropes, guaraná natural e refrigerante).
- e. Consuma alimentos preparados em casa, em vez de refeições prontas ou industrializadas. Quando precisar comer fora de casa, restaurantes a quilo são mais adequados que redes de comida rápida.

3) Limite o consumo de alimentos processados

Alimentos processados são aqueles obtidos da natureza e transformados pela indústria, pela adição de sal, açúcar ou outra substância de uso culinário, com o objetivo de aumentar o prazo de validade. Esses produtos podem ser consumidos em pequenas quantidades e apenas como parte de receitas caseiras. Exemplos: queijos, produtos em conserva, enlatados, engarrafados ou em caixinhas.

Cinco dicas para limitar o consumo dos processados

- a. Tente, gradualmente, reduzir o número de produtos enlatados, engarrafados ou em conserva que você compra.
- b. Prefira receitas caseiras mais simples, que contenham somente alimentos *in natura* ou minimamente processados.
- c. Lembre-se que o congelador da sua casa é útil para guardar alimentos feitos em casa, mas que serão consumidos depois.
- d. Comece as compras pelos alimentos *in natura* e minimamente processados.
- e. Leve uma lista de compras para o mercado para evitar comprar mais que o necessário.

Troque queijos prensados por coalhada caseira; molhos industrializados pelo caseiro; lasanha congelada pela feita em casa; sopas em pó por sopas caseiras. Hambúrguer e nuggets também podem ser adaptados e feitos em casa (veja na seção **Receitas Saudáveis**). O macarrão comum tem quase o mesmo tempo de cozimento que o instantâneo e é muito mais saudável!

4) Evite o consumo de alimentos ultraprocessados

Os alimentos ultraprocessados são desbalanceados e fabricados com pouco ou nenhum alimento *in natura*, favorecem o consumo excessivo de calorias, são pobres em nutrientes, modificam nosso paladar e nos induzem a comer sem atenção, pela facilidade com que são consumidos. Alimentos ultraprocessados são fáceis de reconhecer; são aqueles prontos para o consumo, que não necessitam de preparo ou têm preparo simples e rápido: biscoitos, salgadinhos de pacote, refrigerantes, macarrão instantâneo, mistura para bolos, barra de cereal, refrigerantes e produtos congelados, entre outros.

Seu consumo não é recomendado, uma vez que podem levar à obesidade e a muitas outras doenças crônicas. Ao consumir esse tipo de produto, você acaba deixando de consumir alimentos frescos (ou comida de verdade), que são ricos em nutrientes, água e fibras.

Cinco dicas para saber quais são os alimentos ultraprocessados

- a. Têm prazo de validade longo.
- b. Nas embalagens trazem informações do tipo “pronto para consumo”.
- c. A lista de ingredientes (impressa na embalagem) contém pelo menos cinco ingredientes e possui substâncias que não são usadas em receitas caseiras. Exemplo: flavorizantes, água gaseificada, conservantes, aromatizantes.
- d. Têm rótulos atrativos com cores brilhantes e que também podem conter apelo de alimento “nutritivo”. Por exemplo: “fonte de vitaminas”.
- e. Tem como primeiros ingredientes da lista açúcar, sal ou gorduras. Lembre-se que os primeiros ingredientes da lista são sempre aqueles em maior quantidade no produto.



5) Coma com regularidade e atenção

Uma das maiores dificuldades para nos alimentarmos de forma saudável é organizar nosso tempo e dedicarmos mais atenção à nossa alimentação. Com as tarefas do dia a dia e a falta de tempo, muitas vezes escolhemos alimentos prontos para consumo e de rápido preparo. Isso não é saudável!

Sete dicas para dar à alimentação o espaço que ela merece:

- a. Planeje-se para que sua despensa sempre tenha itens básicos para uma alimentação saudável.
- b. Divida com sua família, inclusive com as crianças, a responsabilidade por todas as atividades relacionadas ao preparo de refeições.

- c. Reavalie como você tem usado seu tempo e identifique quais atividades poderiam ceder espaço para o preparo das refeições e a alimentação.
- d. Procure comer em horários semelhantes todos os dias, devagar e com atenção, ou seja, longe de distrações como TV, rádio, celular ou computador.
- e. Crie o hábito de mastigar mais vezes os alimentos. O ato de mastigar bem auxilia na digestão e é uma forma de prevenir o excesso de peso.
- f. Sirva-se apenas uma vez. Aprenda a parar de comer quando estiver satisfeito.
- g. Sempre que possível, prefira comer em companhia. Procure reunir familiares, amigos, colegas de trabalho ou escola no momento das refeições.

6) Desenvolva, ponha em prática e compartilhe habilidades culinárias

O costume de cozinhar é muito importante para uma alimentação saudável. Portanto, se você já tem esse hábito, compartilhe com aqueles que não têm. Reserve uma parte do seu tempo diário para cozinhar e compartilhar momentos felizes com amigos e familiares, tendo uma alimentação saudável.

Quatro dicas para desenvolver habilidades culinárias

- a. Se você já costuma cozinhar, procure desenvolver receitas saudáveis e compartilhe com familiares e amigos. Todos podem desenvolver suas habilidades na cozinha: homens, mulheres, adultos e jovens.
- b. Transforme receitas tradicionais usando ingredientes saudáveis, como alimentos *in natura* ou minimamente processados.
- c. Procure receitas que valorizem a alimentação saudável ou faça cursos culinários, se puder.
- d. Procure estar em contato com algum nutricionista para que te auxilie na escolha dos alimentos e proporcione adaptações para que os pratos sejam saudáveis e nutritivos.

7) Seja crítico quanto a propagandas de produtos alimentícios

Lembre-se de que a função essencial da publicidade é aumentar a venda de produtos, e não informar ou, menos ainda, promover a saúde. Avalie com crítica o que você lê no rótulo dos alimentos, vê e ouve sobre alimentação em propagandas.

Cinco dicas para leitura dos rótulos

- a. Fique atento e evite os produtos onde os primeiros ingredientes da lista são: gordura vegetal hidrogenada, sacarose, açúcar, glicose, xarope de milho ou de glicose, farinha de trigo (mesmo quando enriquecida com ferro e ácido fólico).
- b. Evite produtos que contenham entre os ingredientes substâncias que não são utilizadas em receitas caseiras, como conservantes e outros aditivos químicos.
- c. Cuidado com produtos *diet* e *light*. Eles são nutricionalmente desbalanceados e com apelo publicitário de produtos saudáveis.
 - **Produtos *light*:** são aqueles com quantidade reduzida em pelo menos 25% das calorias ou nutrientes em comparação com a versão tradicional. Muitas vezes, a opção *light* continua contendo grandes quantidades de açúcar e/ou gordura.
 - **Produtos *diet*:** são aqueles com quantidades insignificantes ou totalmente ausente de determinados nutrientes, como: produtos sem açúcar para pessoas com diabetes. Muitas vezes contêm grandes quantidades de gordura para compensar a falta do açúcar.
- d. Leia todo o rótulo. Desenvolva o hábito de comparar o rótulo dos produtos.
- e. No quadro abaixo você pode tirar algumas dúvidas sobre alimentos que muita gente considera saudáveis, mas, na realidade, não são.



Parece saudável, mas não é!

Muitos produtos industrializados são ultraprocessados. São esses que você não deve comprar. Esses alimentos têm um apelo publicitário muito forte de alimento saudável, com adição de palavras atrativas como “tradicional”, “caseiro”, “integral”, “natural”, “enriquecido”, “leve”, mas na verdade, possuem muitos componentes químicos e são nutricionalmente desbalanceados pela transformação industrial.

Alimento	Por que não é saudável?	Troca saudável
Barra de cereal	As barras de cereal possuem muito açúcar (xarope de glicose, açúcar, maltodextrina), além de conservantes e aromatizantes.	Barra de cereais feita com frutas desidratadas, aveia, castanhas (veja na seção Receitas Saudáveis).
Bebidas isotônicas (Bebidas “esportivas”)	As bebidas “esportivas”, muito consumidas como energéticos ou como repositores em casos de diarreia, possuem corantes e grande quantidade de açúcar. Seu excesso pode gerar gases e desconforto abdominal.	Suco de frutas natural (simples ou misto) ou água de coco não industrializada.
<i>Blanquet</i> ou peito de peru	O <i>blanquet</i> ou peito de peru (mesmo o <i>light</i>) é rico em gordura, sódio e partes de animais. Além disso, as versões defumadas possuem substâncias produzidas pelo processo de defumação, que aumentam o risco de câncer.	Ricota temperada com ervas desidratadas ou cenoura ralada; pastas de abacate, berinjela, grão-de-bico (veja na seção Receitas Saudáveis).

Alimento	Por que não é saudável?	Troca saudável
Iogurte	A não ser que você esteja consumindo um iogurte natural, a maioria do que é vendido nos supermercados é considerada bebida láctea, com bastante gordura adicionada para ficar cremosa, além de corantes artificiais e muito açúcar. Os iogurtes <i>tipogrego</i> também possuem grande quantidade de açúcar.	Iogurte caseiro, feito a partir de iogurte natural, ao qual podem ser adicionados cereais e frutas (veja na seção Receitas Saudáveis).
Suco de caixinha	É uma mistura de pouca quantidade do suco da fruta com água, açúcar e substâncias químicas. Deve-se evitar, até mesmo, as versões de soja, <i>light</i> e <i>diet</i> .	Suco de frutas natural (simples ou misto) ou água de coco não industrializada. Se quiser um suco rápido e prático, compre polpa natural de fruta e mantenha no congelador.
Guaraná natural	O guaraná natural, embora a indústria procure destacar a palavra NATURAL, não é saudável. É um produto rico em açúcar e possui conservantes, acidulantes e corantes.	Suco de frutas natural (simples ou misto) ou água de coco não industrializada.

Alimento	Por que não é saudável?	Troca saudável
Molho de tomate	Os molhos industrializados contêm muito açúcar e sal para deixá-los mais saborosos e terem prazo de validade maior.	Molho caseiro à base de tomate e ervas (veja na seção Receitas Saudáveis).
Biscoitos integrais	Muitas vezes, a indústria utiliza mensagens no rótulo para convencer que um determinado produto é integral. Alguns biscoitos aparentam ser saudáveis, mas possuem grande quantidade de açúcar, gordura vegetal hidrogenada e muitos conservantes. Além disso, biscoitos não dão saciedade, fazendo com que você coma grandes quantidades.	Biscoitos ou cookies caseiros (veja na seção Receitas Saudáveis).
Margarina	Contém grande quantidade de gordura saturada, hidrogenada e do tipo “trans”, prejudiciais ao organismo.	Manteiga ou pasta de ricota temperada com ervas desidratadas ou cenoura ralada.

Alimento	Por que não é saudável?	Troca saudável
Atum em lata	Embora o atum seja uma excelente fonte de ômega 3, a versão enlatada possui grande quantidade de sódio ou óleo como conservante e deve ser consumida eventualmente.	Conserva caseira de sardinha (veja na seção Receitas Saudáveis).
Chás gelados industrializados	Os chás industrializados são adicionados de grandes quantidades de açúcar para aumentar a intensidade do sabor. Além disso, possuem quantidades insignificantes dos princípios ativos e também são adicionados de aromatizantes e flavorizantes químicos.	Chás naturais, que são ricos em nutrientes terapêuticos. Tente não adoçar com açúcar. Experimente as águas aromatizadas (veja na seção Receitas Saudáveis).
Sobremesa láctea	Sobremesas como pudins, flãs, musses, queijinhos tipo <i>petit suisse</i> contêm substâncias causadoras de alergias alimentares devido à grande quantidade de corantes, saborizantes e aromatizantes .	Sobremesas caseiras, feitas a partir de frutas <i>in natura</i> ou desidratadas (veja na seção Receitas Saudáveis).

8) Cuide da alimentação em festas e comemorações

Para muitas pessoas, manter a alimentação saudável em eventos é uma situação difícil. Lembre-se que comemoração é uma forma de conectar as pessoas e experimentar alimentos diferentes, sem exageros. Alimentação saudável não afasta as pessoas, ela diversifica sentidos alimentares. Por isso, converse, troque experiências, faça escolhas saudáveis e continue buscando seu equilíbrio nesse momento alegre da sua vida.

Quatro dicas para cuidar da alimentação em eventos

- a. O ideal é que você não consuma bebida alcoólica, pois para a prevenção de câncer não há nível seguro de ingestão. Caso sua escolha seja beber, o consumo não deve ser maior do que uma dose para mulheres e duas para homens. Evite as bebidas industrializadas e açucaradas. Prefira água mineral, água de coco ou suco de fruta, natural ou de polpa.
- b. Não pule refeições para comer mais nas festas. Busque manter sua rotina normal e aproveite a comemoração.
- c. Evite chegar aos eventos com fome. Se possível, faça uma refeição saudável antes da festa.
- d. Se for possível, leve uma receita saudável ou uma bebida natural. Em festas onde não é possível levar suas receitas, faça a escolha mais saudável e alimente-se com moderação.

9) Controle seu peso de forma consciente

Seguindo os passos apresentados até aqui, você certamente estará promovendo e recuperando sua saúde. É fundamental que você busque manter o peso adequado para prevenir outros problemas de saúde.

Cinco dicas para ajudar a controlar seu peso

- a. Conheça seu peso e marque consulta com um nutricionista para ter informações individualizadas. Esse profissional está pronto para tirar suas dúvidas sobre alimentos.
- b. Não tome suplementos alimentares por conta própria. Use apenas quando receitados pelo nutricionista ou médico, após avaliação da real necessidade do consumo desses produtos.
- c. Ocupe seu tempo com atividades produtivas e atividade física para evitar descontar a ansiedade na alimentação.

- d. Coma somente quando sentir fome e observe os sinais de saciedade quando estiver comendo.
- e. Ensine seu corpo a beber água. Espalhe garrafas ao seu alcance e torne seu paladar menos doce e mais suave, evitando adicionar açúcar às bebidas.



Receitas saudáveis e práticas

Dicas de receitas saudáveis

Agora vamos sugerir opções de lanches e também ensinar receitas caseiras para o almoço e o jantar. Lembre-se que você também pode criar receitas saudáveis em casa, a partir das dicas anteriores.

Aproveitem as receitas e bom apetite!

Café da manhã e lanches

Opção 1: Café com leite, bolo de milho ou mandioca, queijo branco e melão

Opção 2: Leite, cuscuz, ovo cozido e banana

Opção 3: Café, pão integral com queijo branco e ameixa

Opção 4: Café com leite, tapioca e banana

Opção 5: Suco de laranja natural, pão francês com manteiga, iogurte com mamão

Opção 6: Café com leite, cuscuz e manga

Opção 7: Salada de frutas e mingau de aveia

Opção 8: Iogurte natural com frutas e mel ou granola sem açúcar

Opção 9: Vitamina de frutas e aveia

Receitas para café da manhã e lanches:

- **Bolo de pamonha**

Ingredientes:

300 g de milho verde congelado (ou 2 xícaras de chá de milho cru debulhado)

1 xícara de chá de leite

2/3 de xícara de chá de açúcar (ou 8 colheres de sopa cheias)

1 colher de sopa de manteiga em temperatura ambiente

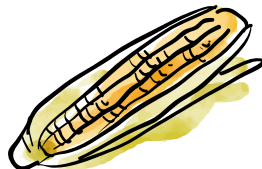
2 ovos

1/4 de xícara de chá de fubá (ou 2 colheres de sopa cheias)

1 colher de sopa de fermento em pó

Manteiga e fubá para polvilhar

Canela em pó a gosto para polvilhar



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180 °C (temperatura média). Unte com manteiga um refratário pequeno (que comporte 1,3 litro). Polvilhe com fubá e chacoalhe bem para enfarinhar. Bata sobre a pia para tirar o excesso.
2. No liquidificador, bata o milho, o leite, o açúcar e a manteiga, até triturar bem os grãos. Acrescente os ovos e bata apenas para misturar.
3. Junte o fubá e o fermento e bata novamente (a consistência é bem líquida). Transfira a massa para o refratário preparado e leve ao forno para assar por 45 minutos ou até a superfície começar a dourar. Retire do forno e, se quiser, deixe esfriar. Polvilhe com canela em pó.

• **Cookie de banana com aveia**

Ingredientes:

1 xícara de farinha de trigo integral

1/2 colher de chá de sal

1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio

100 g de manteiga sem sal (ou 3 colheres de sopa cheias), em temperatura ambiente

3/4 de xícara de chá de açúcar mascavo (ou 7 colheres de sopa cheias)

1 ovo

1 colher de chá de extrato de baunilha (opcional)

1 banana madura grande ou 2 pequenas

1 xícara de aveia em flocos (ou 11 colheres de
sopa cheias)

100 g de chocolate amargo (gotas ou em barra) - opcional

1/2 xícara (170 g) de castanha ou amendoim torrados



Modo de preparo:

1. Se a manteiga ainda estiver na geladeira, retire-a e deixe em temperatura ambiente. Aqueça o forno a 200 °C. Separe duas assadeiras grandes e forre com papel manteiga.
2. Em uma tigela, misture a farinha integral, o sal e o bicarbonato e reserve. Em um prato, esmague bem a banana com um garfo e reserve. Com uma faca, pique a castanha ou o amendoim em pedaços pequenos. Opcional: se for usar chocolate em barra, pique em pedaços pequenos também. Reserve tudo.
3. Na batedeira, bata a manteiga com o açúcar mascavo, até que fique bem misturado, fofo e com uma cor mais clara. Pare de vez em quando para raspar as laterais da tigela com uma espátula.
4. Adicione o ovo e a baunilha. Bata por alguns segundos. Adicione a banana amassada. Bata mais um pouco. Misture com uma espátula para raspar as laterais da tigela.
5. Por fim, adicione a mistura com farinha integral, o sal e o bicarbonato. Bata bem devagar, só até a farinha ser incorporada. Desligue a batedeira e, com uma espátula, adicione a aveia, as castanhas e o chocolate (opcional). Misture bem.

6. Molde os cookies conforme desejar, utilizando uma colher.
7. Distribua as bolas de massa nas assadeiras e leve à geladeira por, no mínimo, 20 minutos.
8. Leve ao forno, direto da geladeira. Asse os biscoitos até que fiquem mais escuros, trocando as assadeiras de lugar na metade do cozimento. O tempo de preparo dos cookies é de 15 a 20 minutos. Retire do forno e deixe esfriar completamente.
9. Guarde em um recipiente bem fechado.

• **iogurte caseiro**

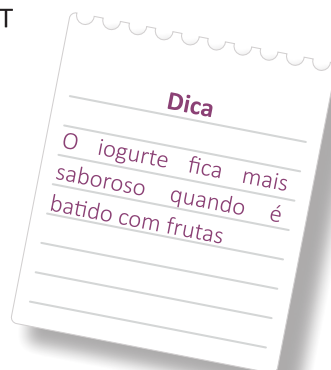
Ingredientes:

1 copo de iogurte natural

500 mL de leite integral ou semidesnatado UHT

Modo de preparo:

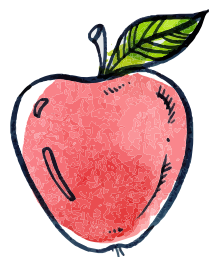
1. Ferva o leite em uma panela e espere esfriar um pouco.
2. Em uma garrafa de vidro, coloque o iogurte e o leite fervido.
3. Deixe na geladeira por 48 horas (2 dias) para engrossar e, depois desse período, consuma em até 3 dias.
4. Mantenha na geladeira com a temperatura adequada entre 4 °e 8 °C.



• Barra de maçã e aveia

Ingredientes:

- 700 g de maçã (ou 3 ½ maçãs grandes)
- 1/4 de xícara de chá de uvas-passas (ou 3 colheres de sopa cheias)
- Suco de ½ limão
- 1 colher de chá de canela em pó
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo integral
- 1 xícara de chá de aveia em flocos
- 1 colher de chá de sal
- 250 g de manteiga sem sal (ou 8 colheres de sopa cheias)
- 3/4 xícara de chá de açúcar mascavo (ou 7 colheres de sopa cheias)



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180 °C. Unte uma assadeira com manteiga, usando um pedaço de papel toalha para que fique bem uniforme. Polvilhe com um pouco de farinha de trigo.
2. Descasque as maçãs e retire o miolo. Corte as maçãs ao meio. Apoiando-as sobre uma tábua, corte em fatias bem finas.
3. Em uma tigela grande, coloque o suco de limão, a canela, as uvas-passas e as fatias de maçã e misture bem. Reserve.
4. Junte a manteiga e o açúcar mascavo em uma panela e leve ao fogo baixo para derreter.
5. Em outra tigela, junte a farinha integral, a aveia e o sal e misture bem.
6. Junte a manteiga e o açúcar derretidos aos ingredientes secos. Mexa com uma colher até ficar homogêneo. Separe a massa em duas porções iguais.

7. Transfira uma porção da massa para a assadeira untada e aperte com as mãos, cobrindo todo o fundo.
8. Distribua as maçãs reservadas sobre a massa.
9. Acrescente a outra porção de massa sobre o recheio e aperte bem com as mãos, cobrindo todos os espaços.
10. Leve a assadeira ao forno preaquecido e deixe assar por 25 minutos ou até que comece a dourar.
11. Retire do forno, espere 10 minutos e corte as barras no tamanho desejado.
12. Quando as barras estiverem frias, guarde-as em um recipiente com tampa hermética em local seco e arejado.

• Pasta de abacate com ovos

Ingredientes:

1/2 abacate

1/2 cebola picadinha

1/2 tomate picado

Salsa picada a gosto

1 pitada de sal

Pimenta do reino a gosto

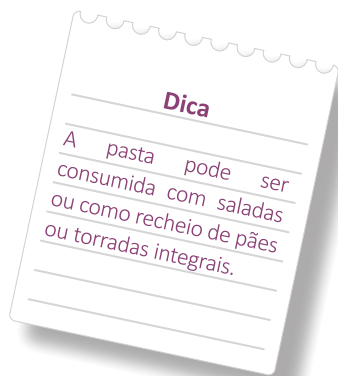
1 colher de chá de suco de limão

Azeite de oliva extra-virgem em quantidade moderada

2 ovos cozidos

Modo de preparo:

1. Amasse o abacate e os ovos com um garfo e misture bem todos os outros ingredientes.



- **Pasta de grão-de-bico**

Ingredientes:

- 2 copos de grão-de-bico cozido com sal e descascado
- 2 dentes de alho
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- Suco de 1 limão

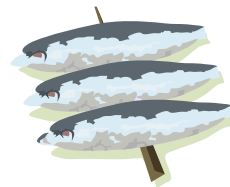
Modo de preparo:

1. No liquidificador, bata o grão-de-bico, o azeite, os dentes de alho e o suco de limão, até obter uma pasta homogênea. Regue com o azeite.

- **Conserva caseira de sardinha**

Ingredientes:

- 500 g de sardinha fresca
- 1/4 de xícara de azeite de oliva
- 2 pimentões (coloridos)
- 2 tomates
- 1 cebola
- 1/2 pitada de pimenta calabresa
- 1/2 colher de sopa de sal



Modo de preparo:

1. Em uma panela de pressão, coloque a sardinha fresca, limpa e lavada. Adicione os temperos: cebola, tomate, pimentões e o sal.
2. Adicione água em quantidade suficiente para cobrir a sardinha. Tampe a panela e cozinhe por cerca de 40 minutos.
3. Coloque em um recipiente, adicione o azeite e a pimenta. Sirva com torradas caseiras ou pães.

Molhos e temperos

- **Sal de ervas**

Ingredientes:

- 20 g de alecrim desidratado
- 20 g de manjeriço desidratado
- 20 g de orégano desidratado
- 20 g de sal marinho

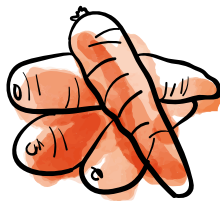
Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador. Armazene em um recipiente de vidro e utilize como substituto do sal.

- **Caldo de legumes caseiro**

Ingredientes:

- 2 cenouras
- 5 dentes de alho
- 2 talos de salsão
- 1 cebola grande
- 2 litros de água
- 2 folhas de louro
- 3 cravos-da-índia
- 5 grãos de pimenta-do-reino



Modo de preparo:

1. Lave bem os vegetais, especialmente as folhas de salsão.
2. Descasque a cebola e corte em quatro partes. Corte a cenoura em fatias grossas, e o salsão, em pedaços pequenos.

3. Numa panela, junte os vegetais e os temperos. Adicione a água e leve ao fogo alto. Quando começar a ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 30 minutos.
4. Desligue o fogo e, com uma peneira fina, coe o caldo. Conserve na geladeira por até 5 dias ou congele por 3 meses. Vale até usar forminhas de gelo para facilitar o descongelamento.

- **Molho de tomate caseiro**

Ingredientes:

- 800 g de tomate picado com semente
(ou 5 tomates grandes)
- 1 cebola picada
- 1 a 3 dentes de alho picados
- Tomilho fresco
- Orégano ou louro frescos
- Manjericão fresco
- 1 pitada de sal
- Pimenta-do-reino a gosto
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva

Modo de preparo:

1. Em uma panela já quente, em fogo baixo, coloque o azeite e a cebola picada. Adicione 1 pitada de sal, o tomilho e o orégano (ou louro) fresco.
2. Acrescente o alho picado. Após 1-2 minutos, coloque o tomate picado. Aumente o fogo e adicione um pouco mais de sal e a pimenta.
3. Tampe a panela por 10-15 minutos.
4. Adicione o manjericão depois de pronto.

**Como armazenar
molho de tomate?**

Pode ser armazenado
na geladeira por 3-4
dias ou no congelador
por 6 meses.

**Como armazenar ervas
frescas na geladeira
por mais tempo?**

Embrulhe as ervas em
papel toalha ou pano
umedecido e guarde em
um pote com tampa.

Almoço e jantar

Opção 1: Arroz, feijão, coxa de frango assada, beterraba e polenta com queijo

Opção 2: Salada de tomate, arroz, feijão, bife de panela e salada de frutas

Opção 3: Arroz, feijão, tomate, omelete, jiló refogado e tangerina

Opção 4: Arroz, lentilha, lombinho assado, batata, repolho, alface e abacaxi

Opção 5: Arroz, feijão, peixe ensopado, angu, abóbora, quiabo e mamão

Opção 6: Alface e tomate, arroz, feijão, carne moída, legumes assados com ervas e suco de melancia

Opção 7: Arroz, feijão, carne moída com legumes e laranja

Opção 8: Salada de folhas, macarrão, almôndega de carne com cenoura e uva

Opção 9: Salada de cenoura e agrião, frango em cubos refogado com castanha de caju e abacaxi

Opção 10: Salpicão de frango (frango, cenoura ralada, milho, salsinha e azeite), salada de folhas e suco de limão

Receitas para almoço e jantar:

• **Nugget caseiro**

Ingredientes:

500 g de peito de frango

Farinha de rosca ou farelo de aveia (para empanar)

1 cebola média

Salsinha e cebolinha a gosto

1 ovo

Açafrão ou qualquer outro tempero que goste de usar

1/2 colher de sopa de sal

2 dentes de alho

Azeite para untar



Modo de preparo:

1. Coloque os ingredientes no liquidificador (menos o ovo e o sal) e triture.
2. Ao obter uma mistura homogênea, inclua o ovo e misture mais um pouco até ficar uma pasta.
3. Transfira para um recipiente e adicione sal a gosto.

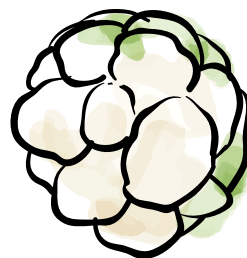
Para empanar:

1. Em um prato, despeje a farinha de rosca ou farelo de aveia;
2. Com o auxílio de 2 colheres, pegue a quantidade de mistura desejada (que depende do tamanho dos nuggets), modele e passe na farinha ou farelo de aveia até cobrir todos os lados.
3. Em uma assadeira, regue azeite e arrume os nuggets.
4. Leve ao forno médio preaquecido até ficarem dourados, em média, 30 a 40 minutos.
5. No meio do tempo, lembre-se de virá-los de lado. Se grudarem, pode colocar mais um fio de azeite.

• **Suflê de couve-flor com abobrinha**

Ingredientes:

- 1 couve-flor pequena
- 1 abobrinha ralada
- 200 g de ricota
- 2 gemas
- 2 claras em neve
- 1 colher de sopa de azeite ou manteiga
- 1 cebola ralada
- 3 dentes de alho amassados
- 1 pitada de sal
- Cheiro-verde picado



Modo de preparo:

1. Bata no liquidificador a couve-flor já cozida, a ricota, as duas gemas, a abobrinha ralada e um pouco da água do cozimento da couve-flor.
2. Refogue esse creme com a manteiga, a cebola ralada e o alho amassado. Tempere com sal e cheiro-verde (se desejar acrescente outras ervas frescas ou desidratadas).
3. Apague o fogo e acrescente as claras em neve. Despeje o creme em um refratário untado com azeite e asse em forno preaquecido por 20 a 30 minutos.

• **Hambúguer caseiro**

Ingredientes:

- 300 g de patinho moído
- 1 cebola bem picada
- 5 dentes de alho amassados
- 1 pitada de sal
- Pimenta-do-reino com cominho a gosto
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo ou flocos finos de aveia



Modo de preparo:

1. Tempere a carne com cebola, alho, sal e pimenta-do-reino.
2. Misture bem com o ovo e a farinha até que a mistura forme uma pasta coesa.
3. Molde os hambúrgueres e asse no forno preaquecido a 180 °C por 30 minutos.
4. Conserve os hambúrgueres que sobrarem no freezer e asse no dia em que for consumir.

Sobremesas e bebidas

- **Sorvete de banana com manga**

Ingredientes:

- 1 banana congelada
- 1/2 manga congelada

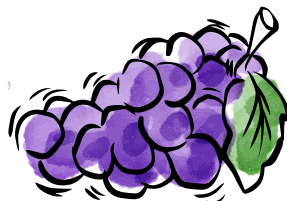
Modo de preparo:

1. Bata no liquidificador a banana e a manga congeladas.
2. Consuma imediatamente.

- **Gelatina de uva**

Ingredientes:

- 1½ xícara (350 mL) de suco de uva
- 1/4 xícara (60 mL) de água fria
- 1/4 xícara (60 mL) de água quente
- 1 colher de sopa de gelatina sem cor e sem sabor
- 1 a 2 xícaras (100 a 200 gramas) de frutas frescas (opcional)



Modo de preparo:

1. Misture a gelatina com a água fria e mexa.
2. Acrescente a água quente.
3. Acrescente o suco de uva.
4. Despeje a mistura no molde desejado e coloque frutas, se quiser.
5. Cubra a gelatina e refrigere por, pelo menos, duas a três horas.

Águas aromatizadas

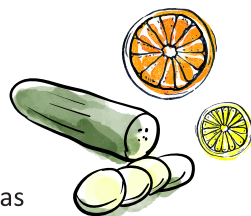
- **Água de limão, erva-doce e hortelã**

- 1 limão-siciliano com a casca, cortado em rodela
- 10 folhas de hortelã fresca
- 1 talo de erva-doce, cortado em tiras finas
- 1 litro de água filtrada



- **Água de laranja, limão e pepino**

- 1 limão taiti com a casca, cortado em rodela finas
- 1 laranja-lima com a casca, cortada em rodela finas
- 1 laranja-pera (ou bahia) com a casca, cortada em rodela finas
- 1 pepino com a casca, cortado em rodela finas
- 1 litro de água filtrada





(38) 9.9995-3346

Rua Lindolfo Garcia Adjuto, 660 - Alto do Córrego
Loja 02 - Térreo - Edifício São Bernardo
Cep: 38606-026 - Paracatu - MG

(38) 9.97518222

Praça Getúlio Vargas, 41- Centro
Cep: 38610-086 - Unaí - MG