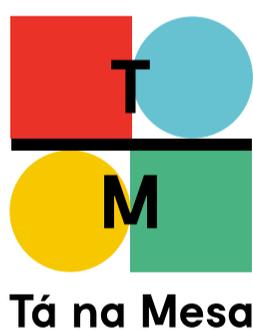


Clínica Einstein: Saúde do Idoso

Clínica Einstein & Bella Randis





sobre nós

Somos uma plataforma digital que vai muito além de receitas. O Tá na Mesa chegou para mostrar que todo mundo pode ser chef. E para ajudar nessa missão, contamos com um time de peso, formado por mais de 250 grandes cozinheiros, especialistas e personalidades da gastronomia. Nós vamos a fundo em busca das melhores técnicas para a sua cozinha e ainda testamos todas as receitas antes de publicá-las. Mas, se ainda assim lhe restarem dúvidas, não tem problema. A nossa equipe está sempre disposta a ajudá-lo, basta entrar em contato.

A história do Tá na Mesa começou em 1999. Naquela época, a gastronomia começava a crescer e aparecer no Brasil, então, nós chegamos com o Atelier Gourmand, escola pioneira em oferecer aulas interativas de culinária. Vinte anos depois, foi a vez dos sites e vídeos de receitas terem seu momento de sucesso, e nós, claro, acompanhamos essa tendência.

Hoje, a coleção Tá na Mesa conta com mais de 100 ebooks, sendo uma confiável curadoria de conteúdo. Nós vamos adorar ter a sua companhia ao longo dessa jornada, por isso, puxe uma cadeira, que Tá na Mesa!

Aproveite também para passear em nossa lojinha: tanamesa.com.

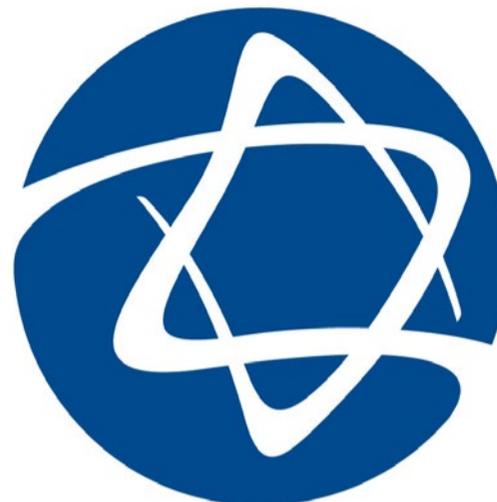
quem esteve com a gente



Bella Randis

Chef

Artista plástica, bailarina e gestora de projetos, Isabela Randis estava havia algum tempo em busca de uma atividade que lhe fizesse brilhar os olhos. Foi então que se jogou no desafio de percorrer o Caminho de Santiago de Compostela, na Espanha. E foi ali, no meio do trajeto, que ela descobriu a resposta para seus anseios. “Eu estava em um Albergue e o dono me pediu ajuda para fazer um jantar para os hóspedes, pois havia mais de 20 pessoas e sua mulher, que também era brasileira, teve de voltar ao Brasil para passar um tempo com a família”, conta ela. Assim, a cozinheira amadora, que se contentava em fazer apenas as receitas básicas do dia a dia, se viu recebendo elogios dos hóspedes e percebeu que esta poderia ser a resposta que tanto buscava. De volta ao Brasil, Bella foi em busca de formação técnica, matriculou-se no Le Cordon Bleu e teve certeza de que este seria seu novo desafio. Mas se tem algo que não mudou nesse período é o amor de Bella por purê de batata, sua comida favorita.



Clínica Einstein

Parceira Tá na Mesa

A Clínica Einstein oferece uma equipe formada por médicos e enfermeiros, com apoio de nutricionistas, educadores físicos, psicólogos e outros profissionais, trabalhando juntos para construir um plano de cuidado exclusivo para seus pacientes. Essa equipe leva em conta o histórico de saúde e comportamento do paciente, entre outros fatores, para definir, junto com ele, suas metas de saúde e programar consultas e orientações com o objetivo de melhorar sua qualidade de vida.





Fabiana Fiuza
Nutricionista

Nutricionista da Clínica Einstein e Saúde Corporativa do Hospital Israelita Albert Einstein, é especializada em nutrição clínica funcional e práticas integrativas, formada em auriculoterapia e certificada em profissional & self coaching pelo Instituto Brasileiro de Coaching (IBC). Trabalhou desde a sua formação em saúde pública, principalmente na atenção primária da saúde, em diversas regiões de São Paulo. Com essa experiência, evoluiu não apenas como ser humano, mas também como profissional com manejo acolhedor e visão ampliada de saúde, acreditando que a nutrição é uma potente ferramenta de mudança, que vai além de pesos e medidas e não nutre somente o corpo físico.



Mariana Staut Zukeran
Nutricionista

Mariana é nutricionista no Check Up do Hospital Israelita Albert Einstein, na unidade Jardins. É também membro do grupo de estudos Nafe - Nutrição, Atividade Física e Envelhecimento -, da EACH/FSP-USP. É mestre em ciências pelo Programa de Nutrição Humana Aplicada da USP (Pronut-USP) e especialista em nutrição clínica pela Associação Brasileira de Nutrição (Asbran), além de doutoranda no Programa de Nutrição em Saúde Pública da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (FSP-USP).



Vivian Serra
Nutricionista

Vivian formou-se em 2012 e, desde então, trabalha na área hospitalar. Durante cinco anos, foi nutricionista geriatra e, atualmente, é nutricionista da UTI (Unidade de Terapia Intensiva) do Hospital Israelita Albert Einstein. É especializada em doenças crônicas não transmissíveis pelo Einstein, em gerontologia pela Saúde Pública-USP e em nutrição enteral e parenteral pela Braspen. É docente do curso de pós-graduação em nutrição do paciente grave do Hospital Albert Einstein.



o que temos aqui

<i>Comer bem para envelhecer bem</i>	<i>pág. 06</i>
<i>Com vocês, a água!</i>	<i>pág. 09</i>
<i>Proteína, uma grande aliada</i>	<i>pág. 11</i>
<i>Receitas</i>	<i>pág. 18</i>

Comer bem para envelhecer bem



Para que a “melhor idade” seja bem saborosa, é preciso prestar atenção em tudo: desde a compra dos ingredientes até o ambiente das refeições

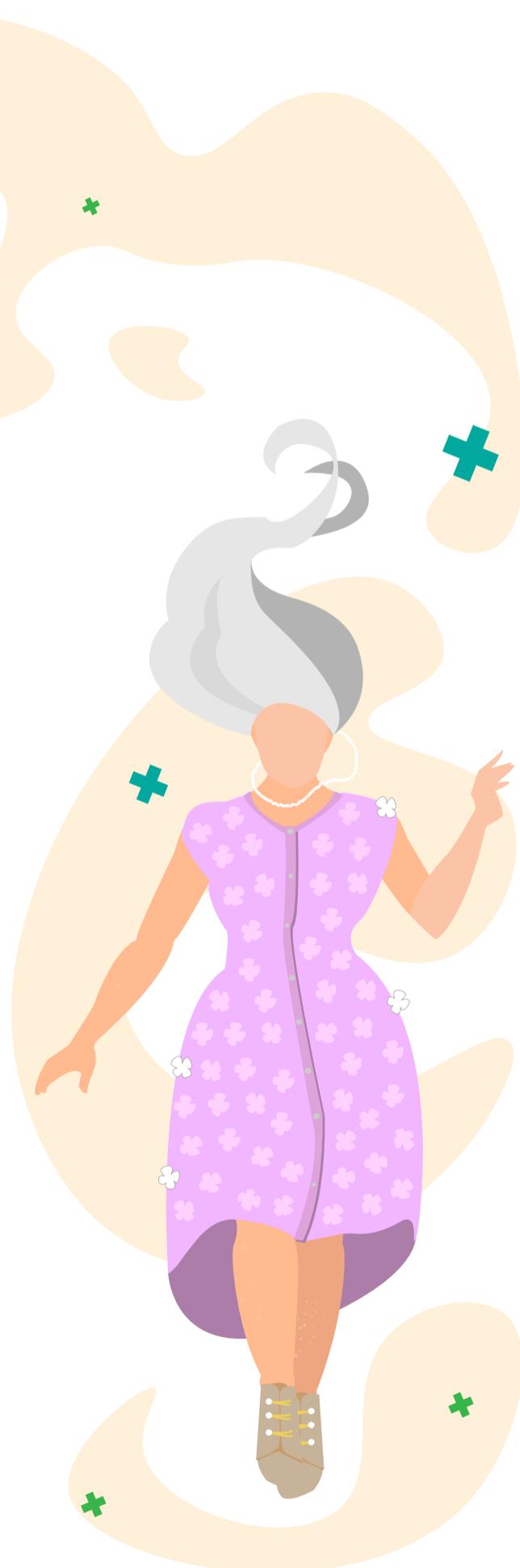
Quando falamos de saúde do idoso, é importante lembrar que pessoas na “melhor idade” podem ter falta de apetite e alguma dificuldade para comer, como na deglutição ou no próprio sistema digestório. Por isso, os alimentos devem ser atrativos aos idosos e, aí, vale tudo: uma comida colorida, com boa aparência e com texturas diferentes... tudo para despertar o interesse do idoso pelas refeições.

No Brasil, são consideradas idosas as pessoas que têm mais de 60 anos. À medida que envelhecemos, nosso organismo sofre alterações que podem afetar diretamente o consumo alimentar e o estado nutricional.

Entre as alterações mais comuns, estão a diminuição da sensibilidade olfativa, palativa e auditiva, a redução do apetite (também chamada de anorexia do envelhecimento), mudanças no funcionamento do aparelho gastrointestinal, alterações na dentição, efeitos colaterais de medicamentos, alteração de cavidade oral, mastigação e deglutição... Tudo isso tem impacto na alimentação.

Além disso, fatores externos também afetam o momento das refeições do idoso. O ambiente, o isolamento social e a pobreza são alguns deles.

Para garantir uma boa alimentação ao idoso, é preciso cuidar do sabor e da aparência da comida. Mas, antes disso, é necessário prestar atenção à lista de compras e aos ingredientes, aos preparos na cozinha e aos hábitos do dia a dia.



Confira, abaixo, dicas importantes.

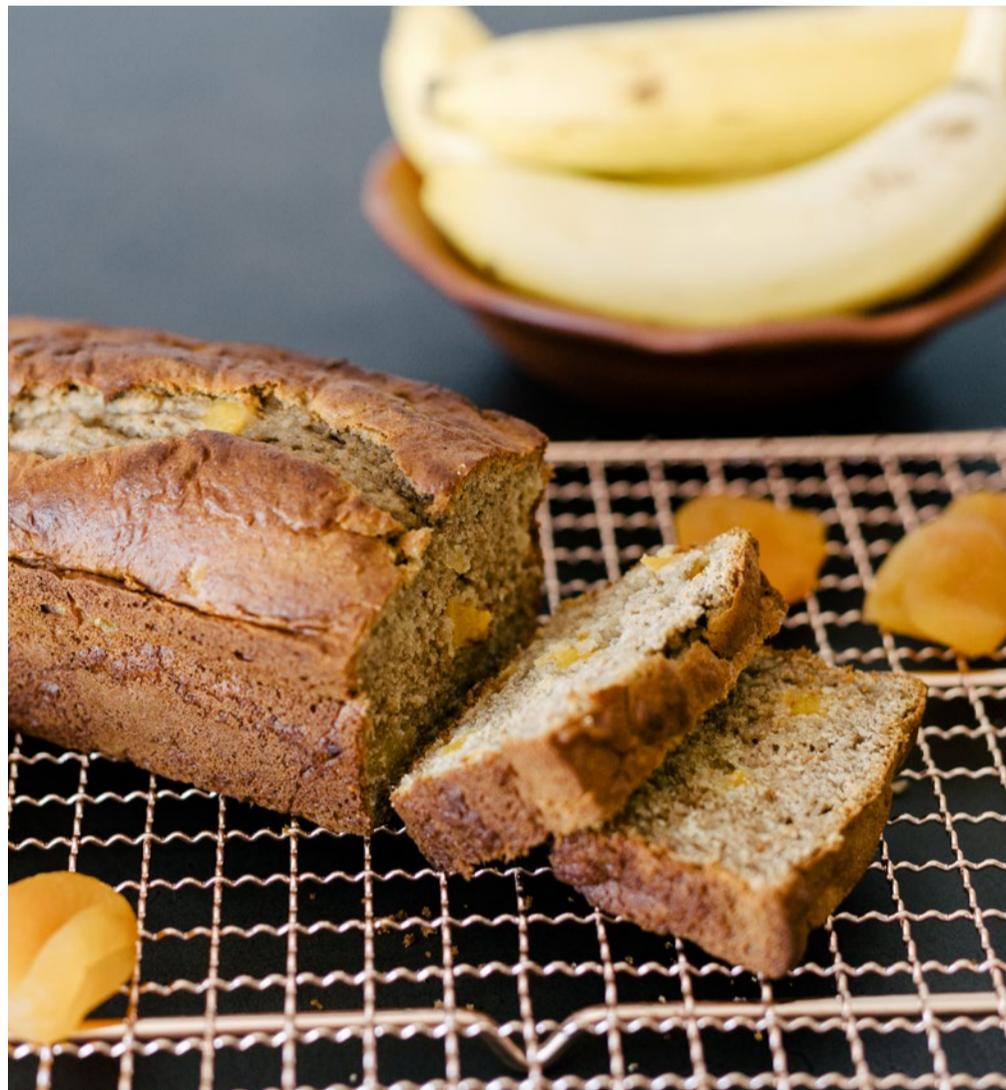
- A boa alimentação começa bem antes da cozinha: com o planejamento da compra e preparo dos alimentos. É importante que o idoso se planeje em relação ao que pretende consumir.
- A autonomia do idoso influencia na ida ao supermercado ou à feira. Ele pode ir sozinho ou pode contar com a ajuda de familiares, acompanhantes e amigos.
- Os recursos tecnológicos, como aplicativos de compras de alimentos, também têm sido aliados importantes, principalmente no último ano, durante a pandemia. Se o idoso não souber lidar bem com o celular, alguém pode ajudá-lo ou até realizar a compra para ele.
- Ao analisar a lista de compras, é essencial que a maioria dos produtos seja in natura (aqueles obtidos direto de plantas ou animais, sem terem sido industrializados) ou minimamente processados. Por exemplo: legumes, verduras e frutas (podem ser inteiros ou somente higienizados e cortados), filé de peixe, ovo, arroz, feijão, tubérculos...
- Na hora de cozinhar, é importante que a área de preparo esteja apenas com os itens a serem utilizados em cada etapa.
- Vale a pena organizar a cozinha e garantir que os alimentos e utensílios mais utilizados estejam em armários e prateleiras com acesso mais fácil (mais baixos, de acordo com a estatura do idoso).
- O uso de temperos caseiros (cebola, alho, salsinha, cebolinha, coentro, alecrim, dill, etc.) deve ser encorajado. É importante que os alimentos tenham aromas e sabores diferentes, pois os idosos têm mudanças sensoriais, características do envelhecimento. Isso estimula a vontade de se alimentar.
- O local que escolhemos para as refeições contribui para estimular o consumo adequado: é preciso ser um local agradável, com boa circulação de ar, boa luminosidade e limpo, com acesso adequado para sentar-se e alimentar-se.
- As refeições não são apenas momentos dedicados à comida - são também importantes para o contato social. Portanto, sempre que possível, o idoso deve realizar as refeições em companhia de amigos e familiares.
- Não apresse o idoso durante a alimentação! Estimule-o a se alimentar devagar, "aproveitando" a refeição. Dessa forma, a digestão é melhor e há menor risco de engasgos.
- Se você notar que o idoso tem alguma dificuldade para organização ou manuseio de talheres e pratos, avise o profissional de saúde que o acompanha. Ele fará uma avaliação da necessidade de intervenção com terapia ocupacional.



10 passos para a alimentação saudável dos idosos

Mas, afinal, o que os idosos devem consumir? Confira, abaixo, 10 dicas preciosas para que eles se alimentem bem.

- 1.** Faça, pelo menos, três refeições diárias (café da manhã, almoço e jantar).
- 2.** Não exclua ou restrinja os carboidratos! Inclua cereais nas refeições – como arroz, milho e trigo, preferindo os integrais –, pães e massas e tubérculos – a exemplo da batata e da mandioca. Vale lembrar: evite os ultraprocessados, como bolachas recheadas e macarrão instantâneo.
- 3.** Os legumes e as verduras devem estar presentes nas refeições principais. Também é importante consumir frutas três vezes ao dia.
- 4.** Os pratos bem brasileiros são ótimos: o arroz e o feijão são uma combinação muito boa. O feijão pode ser substituído por lentilha, soja, grão-de-bico, ervilha... Com todos eles, é importante fazer o remolho para evitar flatulência. O arroz, por sua vez, pode ser substituído por outros carboidratos, como batata, mandioca, mandioquinha...
- 5.** É importante consumir alimentos que são fontes de proteína ao longo do dia. Elas devem estar em todas as refeições: o café da manhã pode ter queijo cottage, queijo de minas ou ovos; e o almoço e o jantar podem contar com peixe, peito de frango e carnes vermelhas com pouca gordura.



6. Gorduras são importantes, mas cuidado! O azeite de oliva pode ser adicionado a saladas e outras preparações, enquanto a manteiga pode aparecer nos lanches intermediários. Mas fique atento ao uso de alimentos que contenham grande quantidade de gordura, como frios, embutidos e queijos do tipo Cheddar e Catupiry.

7. Evite os alimentos muito industrializados! Produtos como refrigerantes, refrescos em pó e biscoitos recheados são carregados de corantes e conservantes. Além disso, eles podem conter grande quantidade de sódio (sal), gorduras trans e saturadas e açúcar (xarope de glicose, açúcar...).

8. Observe bem o consumo diário de sal. Não deixe o saleiro à mesa. Para que as preparações permaneçam saborosas, utilize temperos naturais: salsinha, cebolinha, alecrim, tomilho, dill, coentro...

9. Aproveite o dia para beber água! É legal sempre manter a água em locais de fácil acesso – e ela pode ser aromatizada com folhas de hortelã ou rodela de limão, laranja e canela... Isso estimula o consumo e ajuda a manter a hidratação.

10. As refeições precisam ser combinadas a uma rotina saudável, com vínculos sociais e atividades variadas.



Com vocês, a água!



Uma boa hidratação é necessária para todas as pessoas, em qualquer faixa etária – mas, para os idosos, ela ganha ainda mais importância

Dona da vida, a água é essencial para mantermos a saúde em dia. Na fase idosa, há uma diminuição do número e da sensibilidade de receptores corporais que controlam a sede. Por isso talvez os idosos não sintam muita vontade de beber água, o que pode resultar numa má hidratação.

O consumo inadequado de líquidos pode causar vários problemas, desde passageiros, como alteração de sais minerais e desidratação, até mais sérios, a exemplo da insuficiência renal dialítica.

A hidratação é tão importante que ela é a base da pirâmide alimentar do público idoso. Beber a quantidade adequada de líquidos garante melhor funcionamento do intestino e melhor hidratação da pele, das unhas e dos cabelos. Além disso, a boca se mantém mais úmida.



Pirâmide Alimentar



E qual a quantidade adequada de água? Bem, isso varia de pessoa para pessoa - é sempre válido avaliar a necessidade individual, junto a um médico ou nutricionista. Mas podemos dizer que, no geral, a recomendação é beber entre oito e dez copos de água por dia. As mulheres devem beber, pelo menos, 1,6 litro por dia, enquanto os homens precisam consumir 2 litros.

A água é a grande estrela da hidratação, mas é possível beber outros líquidos para obter os benefícios. É o caso de águas saborizadas, sucos naturais sem açúcar e chás - prefira consumi-los nos intervalos entre as refeições.

Atenção! Evite o consumo frequente de refrigerantes e sucos artificiais e industrializados. Essas bebidas possuem, em sua maioria, grandes quantidades de açúcar, conservantes e corantes.



Proteína, uma grande aliada



Na fase idosa, costuma ocorrer perda de massa muscular. A proteína, seja de origem animal, seja de origem vegetal, é uma parceira importante nesse momento

À medida que vamos envelhecendo, perdemos massa muscular. Dos 40 aos 70 anos, tanto homens quanto mulheres sofrem perdas anuais de massa muscular. Ao ultrapassar a barreira dos 70, essa perda se intensifica.

Isso acontece porque, no envelhecimento, há um desequilíbrio entre a síntese (ou seja, a produção) e a degradação (destruição) de proteína muscular. Ou seja: os idosos precisam ingerir mais proteína do que os jovens.

Essa perda progressiva de massa muscular pode causar problemas como a sarcopenia, um distúrbio muscular generalizado que aumenta o risco de quedas, fraturas, morbidade e mortalidade.

É importante estimular o consumo de proteínas, especialmente porque muitos alimentos que são considerados fontes de proteína são mais trabalhosos para o preparo, para a mastigação e para a deglutição – o que pode fazer com que o idoso perca o interesse por eles.

Vale lembrar que outros fatores relacionados à saúde também podem ter impacto na relação do idoso com a comida. Uma prótese dentária mal posicionada, por exemplo, dificulta a mastigação de carnes e outros alimentos. Por isso, é sempre importante observar os hábitos do idoso e acionar um profissional de saúde se necessário.



A proteína durante o dia

Os alimentos que são fontes de proteína devem estar distribuídos em todas as principais refeições do dia.

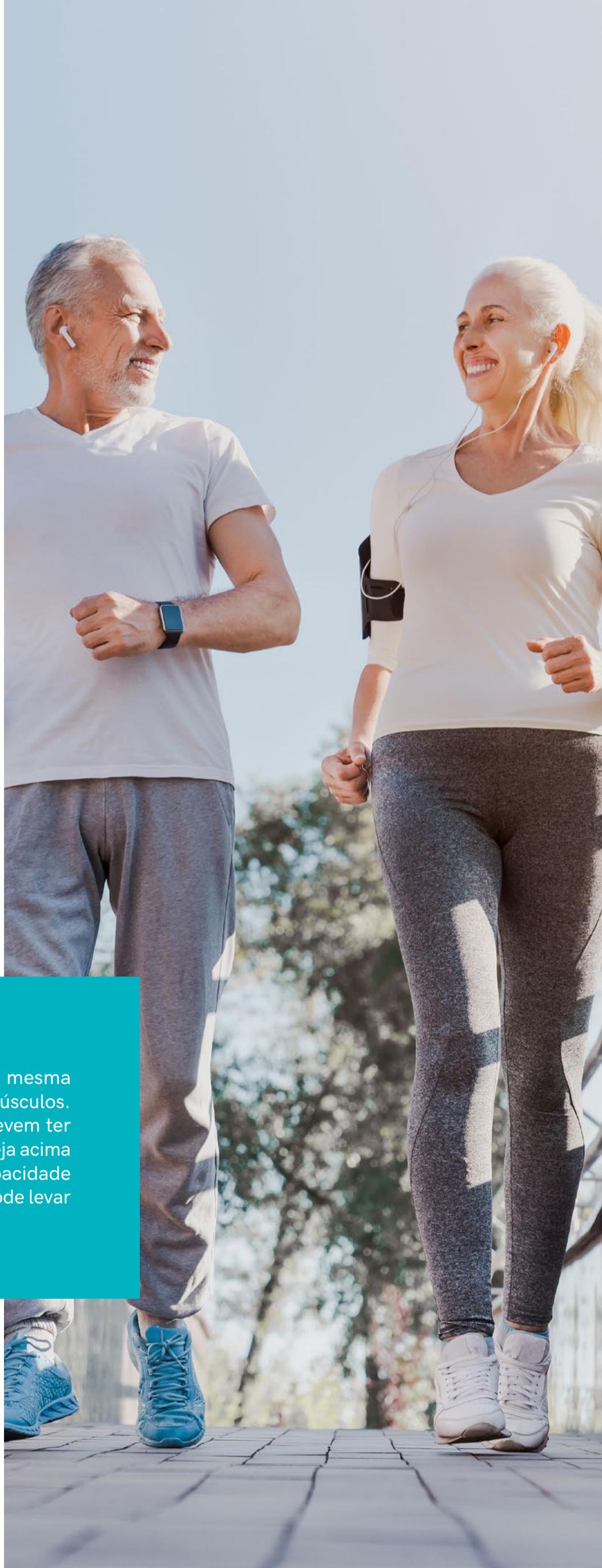
No café da manhã e lanches da manhã e da tarde, por exemplo, é possível incluir produtos lácteos, como queijos, iogurtes e ovos. Já no almoço e no jantar, são boas opções as carnes vermelhas magras, peito de frango e peixes, além das proteínas vegetais. É o caso do feijão-branco, da lentilha e da soja, entre outros.

É interessante valorizar os ingredientes que contenham o aminoácido leucina, que é o responsável por estimular a produção proteica. Peixes, castanhas, berinjela, feijão, ovos, tomate e quiabo são alguns exemplos de alimentos que contêm esse aminoácido.

Mas, atenção: sozinha, a proteína não resolve tudo! Para que o corpo do idoso “utilize” a proteína, é essencial que a alimentação seja variada e balanceada, com consumo calórico adequado e variedade dos grupos alimentares ao longo do dia. As atividades físicas também são importantes para a prevenção da perda de massa muscular – vale consultar um profissional para orientar o idoso quanto aos exercícios.

Massa muscular versus peso

Ser magro não significa não ter massa muscular. Da mesma forma, o excesso de peso não indica boa presença de músculos. Inclusive, vale deixar aqui o alerta: pessoas obesas devem ter atenção à massa muscular, pois, mesmo que o peso esteja acima do esperado, a quantidade de músculos, força e capacidade funcional podem estar abaixo do recomendado – isso pode levar a um quadro chamado de obesidade sarcopênica.



Alimentação adaptada



Comuns em idosos, dificuldades na deglutição da comida podem ser impeditivo para a boa alimentação; veja como driblar o problema

Além da perda de apetite, alguns idosos podem ter dificuldade para se alimentar – o que também pode fazer com que eles percam o desejo pelas refeições. Bastante comum em idosos, a disfagia é qualquer dificuldade no processo de deglutição, ou seja, na condução do alimento da boca até o estômago.

A presença da disfagia pode aumentar a taxa de morbidade e o risco de aspiração (quando pedacinhos de alimento entram na traqueia ou nos pulmões), o que prejudica a absorção de nutrientes e pode levar à desnutrição e à desidratação.

A disfagia pode ocorrer em qualquer faixa etária, mas é mais comum na fase idosa: ela atinge de 16% a 22% da população acima de 50 anos e pode estar presente em 70% a 90% dos mais velhos.

À medida que ocorre o envelhecimento do corpo, algumas funções e estruturas sofrem alterações, comprometendo a deglutição. Entre as mudanças mais comuns, podemos citar a atrofia dos músculos dos lábios, o aumento da massa muscular da língua, a alteração no paladar (especialmente a partir dos 70 anos), a diminuição da quantidade de saliva e a perda da dentição, que é combinada à diminuição de força na mastigação.



Aprenda a identificar a disfagia

Para ter o diagnóstico de disfagia, é preciso consultar um fonoaudiólogo. Confira os sintomas mais comuns na dificuldade de deglutição:

- Tosse ou engasgos durante as refeições;
- Dor ao deglutir ou sensação de alimento parado na garganta;
- Voz molhada;
- Falta de ar durante as refeições;
- Pneumonias de repetição;
- Perda de peso não programada.

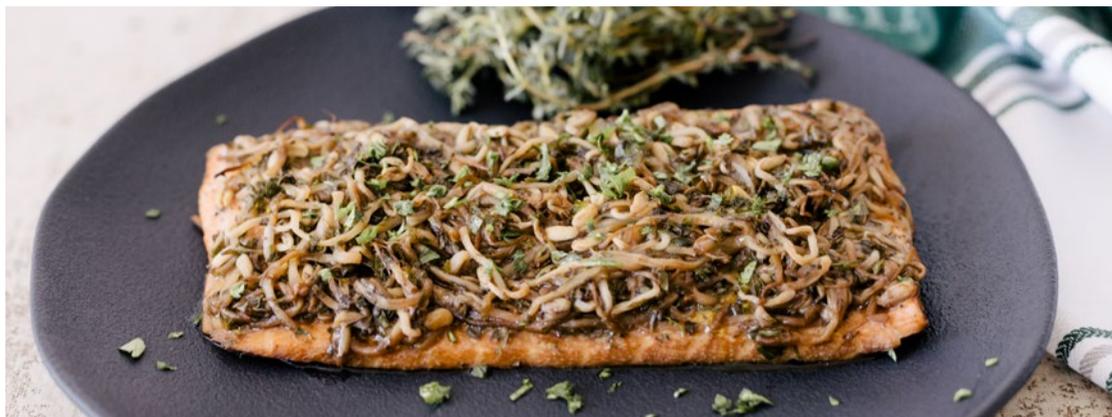


Primeiro, come-se com os olhos

A disfagia pode fazer com que o idoso precise consumir alimentos mais moles ou pastosos. Para que ele não perca o interesse pelas refeições, é importante que a aparência e o tempero da comida sejam bem valorizados.

Vale caprichar - e soltar a criatividade! - na apresentação dos pratos e até na composição da mesa. Confira algumas dicas para que as refeições sejam deliciosas:

- Faça pratos bem temperados, utilizando ervas como alho, alecrim, cebola, alho-poró, pimenta, cravo-da-índia e canela, entre outros;
- Varie os alimentos e as cores, o que trará uma variedade maior de nutrientes;
- No caso de preparações pastosas, tente modelar, dar forma ao alimento como se ele fosse sólido;
- E lembre-se: o alimento é degustado por todos os sentidos!



Uma equipe contra a disfagia

A disfagia pode ser combatida se o idoso tiver uma boa equipe ao seu lado. Estão no time: amigos, familiares ou acompanhantes, para caprichar nas refeições; um fonoaudiólogo para diagnóstico e tratamento; e um dentista - afinal, a disfagia começa na boca.

O dentista é o profissional responsável pela avaliação e manutenção dos dentes, pelos ajustes em próteses e implantes dentários e pela análise da mordida e do processo de mastigação - tudo isso está diretamente ligado à ocorrência e ao desenvolvimento da disfagia.

A propósito, problemas ligados aos dentes estão muito relacionados à aspiração alimentar, ou seja, quando pequenos pedaços de alimento entram na traqueia ou nos pulmões. Para prevenir o problema, é preciso atentar para:

- Higiene oral eficiente;
- Posicionamento correto, na cadeira ou na cama, nos horários das refeições;
- Estado nutricional adequado;
- Adequação da consistência da dieta.

biblioteca gastronômica



Berinjela

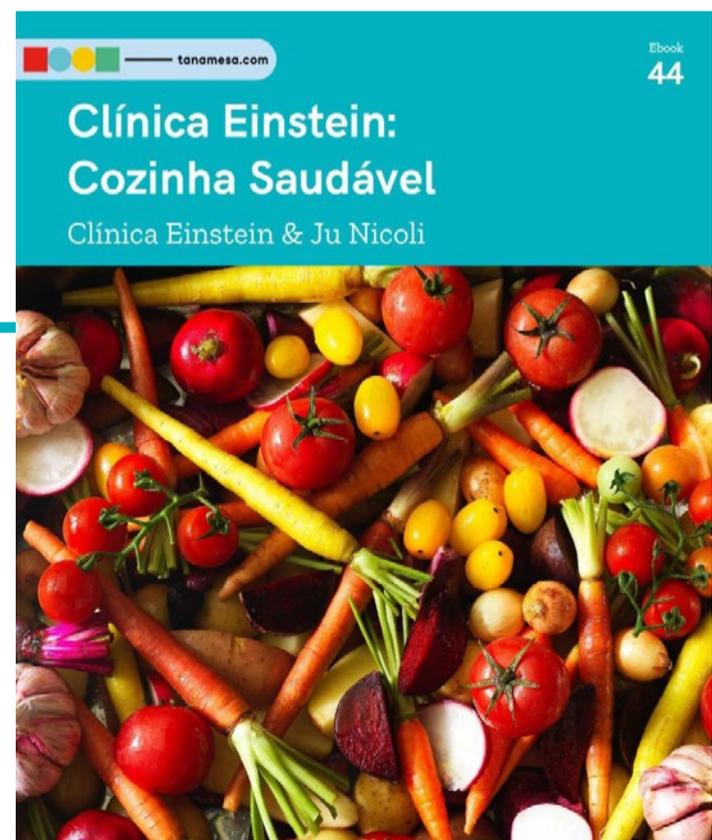
por Cristina Martins, coleção Tá na Mesa

Você sabia que a berinjela precisou percorrer um longo caminho até chegar à nossa mesa? Isso porque entre os séculos 14 e 16 ela era chamada de “maçã da loucura”, capaz de deixar insano quem a provasse. Para a nossa sorte, essa crença foi por água abaixo e hoje o ingrediente figura em inúmeras receitas. Neste ebook, a chef Cristina Martins, junto com o Tá na Mesa, traz preparos deliciosos para inspirá-lo a levar cada vez mais berinjela para sua mesa. Vale lembrar que todas as receitas foram testadas e são explicadas de modo simples.

Clínica Einstein: Cozinha Saudável

por Clínica Einstein e Juliana Nicoli, coleção Tá na Mesa

Já reparou que, em tempos de dieta, nunca houve tanta gente em guerra contra a balança? Isso porque o “ser saudável” não é algo único e fechado em determinado regime. Envolve diversos aspectos da vida além do que colocamos no prato. Este ebook trata justamente disso: da importância de fazer boas escolhas. Tem pratos incríveis selecionados por Juliana Nicoli, ex-participante do *MasterChef*, e orientações da nutricionista Fabiana Fiuza, da Clínica Einstein e Saúde Corporativa do Hospital Israelita Albert Einstein. Aponta caminhos para manter uma relação sustentável com a alimentação e a saúde.





Sopas e Cremes

por Gislaine Oliveira, coleção *Tá na Mesa*

Há dias em que tudo o que o organismo pede é uma refeição levinha, sem deixar de ser nutritiva e revigorante, não é? A resposta pode ser uma das sopas ou cremes deste ebook, que reúne receitas selecionadas pela chef Gislaine Oliveira. Ela elegeu desde opções mais tradicionais e simples a outras um pouco mais sofisticadas. Todas deliciosas!

Sucos Poderosos

Por Val Araújo, coleção *Tá na Mesa*

Deliciosos e vitaminados, os sucos são ótimas opções para começar bem o dia ou acompanhar o lanche no meio da tarde. Basta caprichar no mix de ingredientes, usando o liquidificador ou a centrífuga, e num minuto você tem uma bebida fresquinha, sem conservantes ou aditivos. Este ebook ajuda você a turbinar a criatividade nas misturas, com as receitas selecionadas pela chef Val Araújo.





receitas





Água Aromatizada - Laranja e Gengibre

ingredientes

6 rodela de laranja-baía (240 g)
2 rodela de gengibre (7 g)
5 folhas de hortelã (2 g)
1 litro de água filtrada

Tempo: 3 horas e 10 minutos

Rendimento: 1 litro

Dificuldade: fácil

Receita

— [Bella Randis](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes numa jarra e deixe descansar por aproximadamente 3 horas antes de servir.





Água Aromatizada - Maçã e Canela

Tempo: 3 horas e 10 minutos

Rendimento: 1 litro

Dificuldade: fácil

Receita

— [Bella Randis](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

1 maçã Fuji (200 g), sem sementes, cortada em 4 partes
suco 1/2 limão Taiti (25 ml)
10 g de canela em pau
1 litro de água filtrada

modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes numa jarra e deixe descansar por aproximadamente 3 horas antes de servir.





Água Aromatizada - Melancia

ingredientes

300 g de melancia, sem casca
5 rodela de gengibre (4 g)
5 folhas de manjeriçao (2 g)
1 litro de água filtrada

Tempo: 3 horas e 10 minutos

Rendimento: 1 litro

Dificuldade: fácil

Receita

— [Bella Randis](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes numa jarra e deixe descansar por aproximadamente 3 horas antes de servir.





Antepasto Vapt-Vupt de Berinjela na Panela de Pressão

ingredientes

2 berinjelas (550 g), com casca, em tirinhas
1 cebola média (180 g), em tirinhas finas
1 pimentão vermelho (340 g), em tirinhas
1/2 xícara (84 g) de azeitona verde sem caroço
1 xícara (170 g) de tomate-cereja
1/3 de xícara (80 ml) de azeite de oliva
1/3 de xícara (80 ml) de vinagre de vinho branco
1 colher (sopa) (1 g) de orégano
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Ela Chris Fischman](#)

Fotografia

— [Romulo Fialdini](#)

modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes na panela de pressão, misture, tampe e leve ao fogo médio por 5 minutos a contar do início da pressão.
2. Desligue o fogo e retire a pressão da panela.
3. Transfira para uma travessa e sirva à temperatura ambiente.





Aveia Morna com Nozes e Gorgonzola

ingredientes

1 1/4 (300 ml) de xícara de água
1 xícara (165 g) de aveia em grãos inteiros
1/8 de colher (chá) (1 g) de sal
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva extravirgem
1/2 xícara de nozes (49 g), picadas grosseiramente
1 colher (sopa) (3 g) de tomilho fresco picado
1/2 xícara (70 g) de azeitona verde sem caroço, picada
1/4 de colher (chá) (1 g) de sal marinho fino
1/4 de colher (chá) (1 g) de pimenta-do-reino branca moída na hora
2 colheres (chá) (10 ml) de vinagre de vinho tinto
40 g de queijo Gorgonzola

Tempo: 1 hora

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: média

Receita

— [Paula Rizkallah](#)

Fotografia

— [Carolina Milano](#)

modo de preparo

1. Ponha a água, os grãos e o sal comum para ferver numa panela pequena de fundo grosso, abaixe o fogo para manter em fervura branda e cozinhe até que os grãos estejam macios mas ainda ligeiramente consistentes (30 a 40 minutos).
2. Retire a panela do fogo e, se você tiver tempo, tampe e abafe por 10 a 15 minutos, depois escorra qualquer líquido que sobrar.
3. Leve o azeite de oliva ao fogo médio, numa frigideira de 25 cm, até o azeite começar a tremer, junte as nozes e 2 colheres (chá) do tomilho e vá torrando, mexendo com frequência, até sentir o cheiro das nozes (aproximadamente 3 minutos). Abaixar o fogo se as nozes corarem muito rapidamente.
4. Acrescente a aveia, a azeitona, o sal marinho e a pimenta-do-reino e cozinhe, mexendo sempre, até tudo ficar bem aquecido (aproximadamente 2 minutos).
5. Prove e acerte o sal e a pimenta-do-reino (lembrando que a azeitona já é salgada).
6. Borrife com o vinagre e retire do fogo.
7. Misture rapidamente o queijo, até que ele comece a derreter, salpique o resto do tomilho e sirva imediatamente.
8. Para dar uma adiantada, prepare a aveia com antecedência.
9. Se você não conseguir encontrar aveia em grãos inteiros, use 2 1/2 xícaras de trigo-branco (kamut) ou grãos de trigo mole.





Bolinho de Chuva

Tempo: 1 hora

Rendimento: 40 unidades

Dificuldade: fácil

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Paula Rizkallah

ingredientes

250 ml de água
1/2 xícara (100 g) de manteiga sem sal
1/8 de colher (chá) de sal
150 g de farinha de trigo
3 ovos extragrandes
500 ml de óleo girassol ou de milho para fritar
1 xícara (180 g) de açúcar, para polvilhar
1 colher (sopa) (8 g) de canela em pó, para polvilhar

modo de preparo

1. Leve ao fogo, uma panela com a água, a manteiga e o sal.
2. Quando ferver, retire a panela do fogo, acrescente de uma vez só a farinha, mexa bem até obter uma massa lisa e firme e deixe a massa esfriar.
3. Na batedeira, bata a massa, junte os ovos um a um e continue batendo até a massa ficar lisinha.
4. Aqueça o óleo numa panela e, com 2 colheres de sopa, pingue pequenas porções de massa no óleo e deixe fritar. Os bolinhos vão crescer.
5. Deixe fritar até estarem dourados e depois transfira para uma vasilha forrada com papel-toalha.
6. Numa assadeira, misture o açúcar e a canela e role os bolinhos até ficarem cobertos por uma fina camada.
7. Sirva imediatamente.





Bolo de Banana e Cacau

Tempo: 55 minutos

Rendimento: 12 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Bella Randis](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

4 bananas-nanicas maduras (575 g)
4 ovos médios (200 g)
120 g de iogurte natural integral
3/4 de xícara (180 ml) de mel
2 colheres (sopa) (10 g) de cacau em pó
1 xícara (130 g) de farinha de aveia
1 xícara (135 g) de farinha de arroz
1 colher (sopa) (13 g) de fermento em pó químico
1 colher (chá) (5 g) de manteiga sem sal, para untar
3 colheres (sopa) (24 g) de farinha de aveia, para polvilhar

utensílios

1 fôrma de buraco central de 24 cm de diâmetro

modo de preparo

1. Numa tigela, amasse as bananas, junte os ovos, o iogurte e o mel e misture.
2. Adicione o cacau em pó e mexa com um fouet até ficar da cor de chocolate.
3. Acrescente as farinhas e o fermento e misture novamente.
4. Despeje a massa na fôrma untada com manteiga e polvilhada com farinha de aveia e leve para assar em forno preaquecido a 170°C por 35 minutos.





Bolo de Banana e Damasco

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Bella Randis](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

2 bananas-nanicas maduras (320 g)
2 ovos médios (100 g)
1/4 de xícara (50 g) de manteiga sem sal à temperatura ambiente (em ponto de pomada)
1 xícara (130 g) de farinha de aveia
1/2 xícara (83 g) de damasco seco finamente picado
1 colher (sopa) (13 g) de fermento em pó químico
1 colher (chá) (5 g) de manteiga sem sal, para untar
2 colheres (sopa) (16 g) de farinha de aveia, para polvilhar
1 colher (chá) (3 g) de canela em pó, para polvilhar
2 colheres (sopa) (22 g) de açúcar, para polvilhar

utensílios

Fôrma de bolo inglês de 21 x 9 cm

modo de preparo

1. No liquidificador, bata as bananas, os ovos e a manteiga até formar um creme.
2. Despeje numa tigela, junte a farinha, o damasco e o fermento e misture para incorporar.
3. Transfira para a fôrma untada com manteiga e polvilhada com farinha de aveia e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 30 minutos.
4. Deixe esfriar por 10 minutos, desenforme e polvilhe com a mistura de canela e açúcar.





Bolo de Caneca

Tempo: 10 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Bella Randis](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

1 banana-nanica (145 g)
1 ovo médio (50 g)
2 colheres (sopa) (16 g) de farinha de aveia
1/2 colher (chá) (3 ml) de essência de baunilha
raspas de 1/2 limão Taiti (3 g)
1/2 colher (chá) (2 g) de canela em pó
1 colher (chá) (4 g) de fermento em pó químico

utensílios

2 canecas que possam ser levadas ao micro-ondas

modo de preparo

1. No liquidificador, bata a banana, o ovo, a farinha, a baunilha, as raspas e a canela até homogeneizar.
2. Por último, incorpore o fermento com uma espátula.
3. Despeje nas canecas e leve ao micro-ondas por 1 minuto e 30 segundos a 2 minutos.





Bolo de Fubá com Coco

Tempo: 55 minutos

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Otávia Sommavilla

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

1 xícara (240 ml) de óleo de girassol
160 g de açúcar
3 ovos grandes (210 g)
1/4 de xícara (60 ml) de leite de coco
120 g de fubá
80 g de farinha de trigo
1 colher (chá) (4 g) de fermento em pó químico
30 g de coco ralado seco
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal, para untar
2 colheres (sopa) 18 g de farinha de trigo, para polvilhar

utensílios

Assadeira de furo central de 21 cm de diâmetro

modo de preparo

1. No liquidificador, junte o óleo, o açúcar, os ovos, o leite de coco, o fubá e a farinha de trigo e bata até ficar homogêneo.
2. Despeje numa tigela, acrescente o fermento e o coco e misture com uma espátula.
3. Despeje a mistura na fôrma untada com manteiga e polvilhada com farinha e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos, ou até que um palito enfiado no centro saia limpo.





Carne de Panela

Tempo: 50 minutos

Receita

— Bella Randis

Rendimento: 8 porções

Fotografia

— Nicole Gomes

Dificuldade: fácil

ingredientes

1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
1 cebola grande (180 g), picada
1 dente de alho (5 g), picada
1 kg de paleta, acém, coxão mole, em pedaços médios
1 colher (sopa) (15 g) de extrato de tomate
2 tomates italianos (370 g), sem sementes, picados
90 ml de vinho Cabernet Sauvignon de boa qualidade
2 galhos de tomilho (4 g)
570 ml de água
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Na panela de pressão, coloque o azeite e refogue a cebola e o alho.
2. Junte a carne e refogue um pouco mais.
3. Acrescente o extrato de tomate, o tomate picado e o vinho e, mantendo em fogo médio-baixo, deixe evaporar.
4. Tempere com um pouco de sal e pimenta, adicione o tomilho e a água, feche a panela e cozinhe por 20 minutos, contados a partir do início da pressão.
5. Desligue o fogo, espere a panela eliminar a pressão, retire a carne e desfie.
6. Coloque a carne de volta na panela, acerte o sal e a pimenta e finalize com a salsinha.
7. Sirva com arroz integral ou pãozinho integral e uma saladinha.





Carne de Panela com Batata

Tempo: 2 horas

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: média

Receita

— Angelita Gonzaga

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

1 kg de coxão mole ou acém, em cubos
4 dentes de alho (20 g)
2 folhas de louro (1 g)
1 colher (chá) (3 g) de colorífico
1 cebola grande (180 g), picada
3 tomates Débora (450 g), picados
1 pimentão vermelho (200 g), em cubos
3 colheres (sopa) (45 ml) de vinagre de vinho branco
1 xícara (240 ml) de molho de tomate fresco
1 litro de água, aproximadamente
1 kg de batata Monalisa, em pedaços
2 colheres (sopa) (6 g) de salsinha picada
1 colher (sopa) (3 g) de cebolinha picada
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa tigela, junte a carne, o alho amassado com um pouco de sal, o louro, o colorífico, a cebola, o tomate, o pimentão, o vinagre, o molho de tomate e pimenta a gosto, misture bem e deixe descansar por 1 hora.
2. Transfira tudo para a panela de pressão e refogue, mexendo frequentemente, por uns 15 minutos.
3. Adicione água até cobrir a carne, tampe a panela e deixe cozinhar na pressão por 20 minutos.
4. Abra a panela, teste a maciez da carne e, se necessário, deixe cozinhar um pouco mais.
5. Quando a carne estiver macia, junte a batata e mais água se necessário, acerte o tempero e deixe cozinhar, agora sem pressão, até a batata ficar macia.





Chocolamour – Minha Versão

Tempo: 10 horas e 40 minutos

Receita

— [Bella Randis](#)

Rendimento: 6 porções

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

Dificuldade: fácil

ingredientes

sorvete

400 g iogurte grego natural
200 g de creme de leite UHT (caixinha)
4 colheres (sopa) (44 g) de açúcar

calda

250 ml de creme de leite fresco
100 g de chocolate meio amargo picado

farofa e finalização

200 g de malte
200 g farinha de amêndoa ou farinha de castanha de caju
4 xícaras (400 g) de leite em pó integral instantâneo
1 xícara (180 g) de açúcar

modo de preparo

sorvete

1. Na batedeira, bata todos os ingredientes, despeje num recipiente apropriado e leve ao freezer por 8 horas.
2. Retire do freezer, bata novamente e leve ao freezer por mais 2 horas antes de servir.
3. Dica: se dispuser de uma sorveteira, o resultado será ainda melhor.

calda

4. Numa panela, aqueça o creme de leite até quase abrir fervura, despeje sobre o chocolate, misture com um mixer ou fouet e reserve.

farofa e finalização

5. Numa tigela, misture todos os ingredientes e reserve.
6. Nas taças, coloque o sorvete, a farofa e a calda e sirva.





Coxa de Frango Assada com Maçã, Cebola-Roxa e Alecrim

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

100 g de pasta de damasco
100 ml de água
1 colher (sopa) (11 g) de açúcar
8 coxas de frango, com a pele (950 g)
140 ml de suco de laranja-pera
4 maçãs Fuji (350 g), com casca, sem miolo, cortadas em 4 gomos
3 cebolas-roxas (400 g), descascadas e cortadas em 8 gomos
5 dentes de alho (25 g), inteiros, sem casca
2 galhos de alecrim (4 g)
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

utensílios

Papel-alumínio

modo de preparo

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Coloque a pasta de damasco, a água e o açúcar numa panela e leve ao fogo baixo, mexendo até dissolver a pasta. Desligue.
3. Acomode as coxas de frango com a pele virada para cima num refratário.
4. Regue as coxas com a metade do suco de laranja e depois espalhe a pasta de damasco sobre elas.
5. Acomode os gomos de maçã e cebola e os dentes de alho entre as coxas de frango.
6. Espalhe o restante do suco da laranja sobre a maçã e a cebola.
7. Tempere com sal e pimenta-do-reino e distribua os galhos de alecrim sobre as coxas.
8. Cubra o refratário com papel-alumínio e leve para assar por 15 minutos.
9. Remova o papel-alumínio e deixe assar mais 30 minutos, ou até as coxas ficarem douradas.
10. Sirva em seguida.





Creme de Abacate

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Bella Randis](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

3 colheres (sopa) (45 ml) de leite de coco
2 colheres (sopa) (36 g) de mel
1/2 abacate-manteiga (160 g)
1 colher (sopa) (15 ml) de suco de limão Taiti
1/2 xícara (120 ml) de água de coco

modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.





Crepioca com Queijo Branco

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 1 porção

Dificuldade: fácil

Receita

— [Bella Randis](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

1 ovo médio (50 g)
2 colheres (sopa) (20 g) de tapioca semipronta
1 colher (chá) (5 ml) de azeite de oliva
1 fatia de queijo branco (28 g)
2 rodelas de tomate Débora (30 g)
1 g de tomilho seco ou orégano seco
sal a gosto

modo de preparo

1. Numa tigela, misture o ovo, a tapioca e sal a gosto com um garfo.
2. Unte a frigideira com fio de azeite de oliva, despeje a mistura e deixe dourar do lado de baixo.
3. Vire a crepioca, disponha o queijo, o tomate e o tomilho, dobre ao meio e transfira para o prato.
4. Sirva em seguida.





Crepioca Romeu e Julieta

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 1 porção

Dificuldade: fácil

Receita

— Bella Randis

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

- 1 ovo médio (55 g)
- 2 colheres (sopa) (20 g) de tapioca semipronta
- 1/2 colher (chá) (3 ml) de azeite de oliva
- 2 fatias de queijo branco (10 g)
- 1/2 xícara (100 g) de goiabada em cubinhos

modo de preparo

1. Numa tigela, misture o ovo e a tapioca com um garfo.
2. Unte a frigideira com fio de azeite de oliva, despeje a mistura e deixe dourar do lado de baixo.
3. Vire a crepioca, disponha o queijo e a goiabada, dobre ao meio e transfira para o prato.
4. Sirva em seguida.





Frango Xadrez

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

1,2 kg de peito de frango, em cubos de 2 cm
1/2 colher (sopa) (2 g) de cebolinha picada
4 colheres (sopa) (60 ml) de óleo de girassol
2 cebolas médias (350 g), em pétalas
2 pimentões vermelhos (420 g), sem sementes, em cubos
2 xícaras (200 g) de brócolis em floretes
2 xícaras (250 g) de repolho verde fatiado
2 cenouras médias (300 g), em fatias diagonais
2/3 de xícara (160 ml) de shoyu
2 colheres (sopa) (14 g) de amido de milho
1 xícara (240 ml) de água
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Tempere o frango com sal, pimenta e a cebolinha.
2. Numa panela, aqueça o óleo em fogo alto, junte o frango e refogue por 5 minutos.
3. Abaixar o fogo, acrescente a cebola, o pimentão, os brócolis, o repolho e a cenoura e deixe cozinhar por 10 minutos.
4. Então adicione o shoyu e o amido de milho dissolvido na água, misture bem e deixe cozinhar por mais 12 minutos, até que se forme um molho espesso.
5. Desligue o fogo e sirva, se desejar, acompanhado de arroz.





Fritada de Aspargo, Cebola e Tomate

ingredientes

8 aspargos frescos (240 g), descascados
3 xícaras (720 ml) de água
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva extravirgem
1 cebola pequena (140 g), fatiada finamente
2 tomates Débora (300 g), sem sementes, cortados em 4
8 ovos grandes (560 g)
90 g de queijo Emmental, ralado grosso
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

utensílios

Frigideira antiaderente de 26 cm de diâmetro

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Marcelo Rodrigues

Fotografia

— Carolina Milano

modo de preparo

1. Numa panela, cozinhe os aspargos na água fervente por 5 minutos e escorra.
2. Numa frigideira antiaderente, aqueça bem o azeite e salteie a cebola até ficar macia.
3. Junte o tomate e os aspargos, salteie até ficarem ligeiramente dourados e tempere com sal e pimenta.
4. Arrume os ingredientes na frigideira de forma harmoniosa e simétrica.
5. Numa tigela, bata os ovos, tempere com sal e pimenta e despeje na frigideira.
6. Frite por 1 minuto, polvilhe o queijo ralado e leve para gratinar no forno preaquecido a 200°C até dourar a superfície.
7. Transfira a fritada para uma travessa e sirva imediatamente.





Granola Crisp de Pera e Aveia

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Receita

— [Paula Rizkallah](#)

Rendimento: 10 porções

Fotografia

— [Romulo Fialdini](#)

Dificuldade: fácil

ingredientes

base de pera

1 colher (sopa) (7 g) de amido de milho
4 colheres (sopa) (40 g) de açúcar mascavo claro
1/4 de colher (chá) (1 g) de canela em pó
1/4 de colher (chá) (1 g) de noz-moscada ralada
1/8 de colher (chá) (1 g) de cravo-da-índia em pó
5 peras maduras (900 g)
1/3 de xícara (50 g) de cranberry (oxicoco) seco

cobertura

6 colheres (sopa) (90 g) de manteiga sem sal, derretida
1 colher (sopa) (10 g) de açúcar mascavo claro
1/4 de colher (chá) (1 g) de canela em pó
1/4 de colher (chá) (1 g) de noz-moscada ralada
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de coco
2 colheres (chá) (10 ml) de essência de baunilha
1/8 de colher (chá) (1 g) de sal marinho fino
1 1/4 xícara (140 g) de aveia em flocos grossos
3/4 de xícara (110 g) de amêndoa torrada e grosseiramente picada

utensílios

Assadeira de 36 x 27 cm
Papel-alumínio

modo de preparo

base de pera

1. Preaqueça o forno a 190°C.
2. Numa tigela pequena, misture o amido de milho, o açúcar mascavo, a canela, a noz-moscada e o cravo.
3. Elimine a casca e os caroços das peras, pique a polpa em pedaços de 1,3 cm e coloque na assadeira.
4. Polvilhe os pedaços de pera com a mistura de amido, açúcar e especiarias, acrescente o cranberry, revire delicadamente até que os pedaços de pera estejam igualmente recobertos e reserve.
5. Coloque a frutas na assadeira, espalhe a cobertura uniformemente por cima, cubra com papel-alumínio e leve para assar por 20 minutos.
6. Retire o papel-alumínio e deixe assar por mais 10 minutos.
7. Deixe esfriar por no mínimo 5 minutos antes de servir.

cobertura

8. Numa tigela grande, junte a manteiga derretida, o açúcar mascavo, a canela, a noz-moscada, o óleo de coco, a baunilha e o sal e misture até incorporar tudo.
9. Acrescente a aveia e a amêndoa e misture bem.





Legumes ao Forno

Tempo: 1 hora

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Bella Randis

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

1 cenoura média (170 g)
1 cebola grande (180 g)
1 berinjela (350 g), com casca, em cubos
1 abobrinha italiana (160 g)
5 dentes de alho (25 g) inteiros, com casca
1/2 xícara (120 ml) de azeite de oliva
2 colheres (sopa) (6 g) de tomilho fresco
2 colheres (sopa) (6 g) de alecrim
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

utensílios

Papel-alumínio

modo de preparo

1. Lave todos os vegetais, principalmente os que serão assados com casca, e corte-os em pedaços de mesmo tamanho.
2. Disponha os legumes numa assadeira, junte os dentes de alho, regue com o azeite de oliva, salpique as ervas e sal e pimenta a gosto, cubra com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 30 minutos.
3. Retire o papel-alumínio e deixe assar por mais 15 minutos.





Leite de Aveia

Tempo: 1 hora e 10 minutos

Rendimento: 1 litro

Dificuldade: fácil

Receita

— [Bella Randis](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

2 xícaras (160 g) de aveia em flocos
5 xícaras (1,2 litro) de água filtrada
1 colher (sopa) (18 g) de mel

modo de preparo

1. Numa tigela, coloque a aveia numa tigela, cubra com a água e deixe de molho por 1 hora.
2. Coloque a mistura no liquidificador, adicione o mel e bata bem.
3. Passe numa peneira de trama fina ou num pano de algodão esterilizado em água quente.





Mingau de Leite de Aveia

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 1 porção

Dificuldade: fácil

Receita

— [Bella Randis](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

3 colheres (sopa) (21 g) de aveia em flocos
1 colher (sopa) de (18 g) de mel
1 xícara (240 ml) de leite de aveia
1/2 colher (chá) (2 g) de canela em pó

modo de preparo

1. Coloque a aveia, o mel e o leite numa panela e leve ao fogo médio, mexendo sempre, até engrossar e ficar homogêneo.
2. Sirva quente ou frio polvilhado com mais canela.





Overnight Oats

Tempo: 12 horas e 25 minutos

Receita

— Nininha Lacombe

Rendimento: 4 porções

Fotografia

— Romulo Fialdini

Dificuldade: fácil

ingredientes

2 xícaras (480 ml) de leite de amêndoa ou de coco
3 colheres (sopa) (60 g) de semente de chia
4 colheres (sopa) (28 g) de aveia em flocos
1/2 xícara (90 g) de damasco seco picado
1/2 xícara (65 g) de castanha de caju crua picada
1/2 xícara (75 g) de uva-passa escura
4 cravos-da-índia (1 g)
1 colher (chá) (3 g) de canela em pó
1 colher (chá) (3 g) de açúcar mascavo claro
4 morangos frescos (88 g), fatiados, para finalizar
1/2 xícara de mirtilo (blueberry) fresco (75 g), para finalizar
1/2 xícara de amora fresca (75 g), para finalizar

modo de preparo

1. Numa tigela, misture o leite, a chia, a aveia, o damasco, a castanha, a uva-passa, o cravo, a canela e o açúcar e leve à geladeira até a manhã seguinte.
2. No dia seguinte, distribua essa mistura nos pratos de servir, junte as frutas frescas e sirva em seguida.





Ovos Mexidos da Avó (Minha)

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 1 porção

Dificuldade: fácil

Receita

— [Bella Randis](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal
2 ovos médios (110 g)
2 colher (sopa) (30 ml) de creme de leite fresco
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Na frigideira, derreta a manteiga, junte os ovos e deixe cozinhar, misturando lentamente, até homogeneizar.
2. Quando firmar, acrescente o creme de leite, tempere com sal e pimenta a gosto e misture para finalizar.
3. Transfira para um prato, salpique a salsinha e sirva imediatamente, enquanto ainda está cremoso.





Pão de Tapioca

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Receita

— Paula Rizkallah

Rendimento: 32 unidades

Fotografia

— Carolina Milano

Dificuldade: média

ingredientes

3 xícaras (720 ml) de leite integral
1 xícara (240 ml) de óleo de girassol
1 1/2 xícara (235 g) de farinha de tapioca granulada
2 ovos grandes (140 g)
1 xícara (35 g) de queijo parmesão ralado fino
1 xícara (220 g) de polvilho doce
sal a gosto

modo de preparo

1. Numa panela, ferva o leite e o óleo.
2. Numa tigela, coloque a farinha de tapioca, despeje o leite quente sobre ela, misture bem com colher de pau e deixe hidratar e esfriar.
3. À parte, bata os ovos e junte o queijo ralado.
4. Aos poucos, adicione essa mistura à farinha de tapioca hidratada, mexendo sempre.
5. Ajuste o sal e, por fim, acrescente o polvilho doce.
6. Com as mãos levemente untadas, trabalhe bem a massa, até que esteja homogênea.
7. Faça bolinhas uniformes, disponha-as numa assadeira não untada e leve ao forno, preaquecido a 180°C, por 20 minutos, ou até começarem a dourar.





Pão Fácil de Banana

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Rendimento: 1 pão

Dificuldade: média

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

- 1 1/4 xícara (250 g) de manteiga sem sal, amolecida
- 1/2 xícara (90 g) de açúcar
- 1/2 xícara (75 g) de açúcar mascavo escuro
- 3 ovos grandes (210 g), levemente batidos
- 1 colher (chá) (5 ml) de essência de baunilha
- 2 colheres (chá) (2 g) de raspas da casca de limão Taiti
- 2 xícaras (270 g) de farinha de trigo, peneirada
- 2 bananas maduras (330 g), amassadas
- 1 colher (sopa) (13 g) de fermento em pó químico
- 1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal, para untar

utensílios

- Fôrma para bolo inglês de 11 x 21 cm
- Papel-manteiga

modo de preparo

1. Preaqueça o forno a 180°C.
2. Numa tigela, junte a manteiga, o açúcar branco e o mascavo, os ovos, a essência de baunilha, a casca de limão, a farinha, as bananas e o fermento, bata por 5 minutos, ou até obter um creme leve e liso.
3. Coloque a massa na fôrma untada com manteiga e forrada com papel-manteiga também untado e leve ao forno para assar por 50 minutos, ou até que, ao enfiar um palito no centro, ele saia limpo.
4. Deixe repousar na fôrma por 5 minutos, depois desenforme e deixe esfriar completamente sobre uma grade.





Pizza de liquidificador

Tempo: 40 minutos

Receita

— Cecilia Padilha

Rendimento: 6 porções

Fotografia

— Romulo Fialdini

Dificuldade: média

ingredientes

molho de tomate

130 g de tomate pelado em conserva
1 tomate italiano (190 g), sem sementes
2 folhas de manjeriço (1 g)
2 colheres (chá) (10 ml) de azeite de oliva extravirgem
3 colheres (sopa) (30 g) de cebola picada
1/2 dente de alho (2 g), picado
1/2 colher (chá) (2 g) de açúcar
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

massa e cobertura

2 xícaras (270 g) de farinha de trigo
1 colher (chá) (5 g) de sal
1 ovo grande (70 g)
1/4 de xícara (60 ml) de azeite de oliva extravirgem
1 xícara (240 ml) de água morna
1 colher (chá) (4 g) de açúcar
1 colher (chá) (4 g) de fermento biológico seco
1 gomo (250 g) de linguiça calabresa, moída
1 xícara (100 g) de mussarela ralada
1 colher (chá) (1 g) de orégano seco
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva extravirgem, para untar

utensílios

Assadeira de pizza de 30 cm de diâmetro

modo de preparo

molho de tomate

1. Bata no liquidificador o tomate pelado, o tomate fresco e as folhas de manjeriço.
2. Numa panela, coloque o azeite e refogue a cebola até ficar transparente.
3. Acrescente o alho e, se quiser, mais folhas de manjeriço.
4. Despeje o tomate batido na panela, adicione o açúcar e sal e pimenta a gosto, mexa e deixe cozinhar por mais 10 minutos.
5. Retire do fogo, deixe esfriar e use.
6. Dica: esse molho pode ser usado tanto em pizzas como em outras massas.



massa e cobertura

7. No liquidificador, junte a farinha, o sal, o ovo, o azeite, a água e o açúcar e bata até homogeneizar.
8. Transfira a massa para uma tigela e, com uma espátula, incorpore delicadamente o fermento.
9. Despeje a massa na assadeira untada com azeite, espalhe por cima 4 colheres (sopa) de molho de tomate, a calabresa e a mussarela, salpique o orégano e leve para assar em forno preaquecido a 250°C por 25 minutos.
10. Retire do fogo e sirva em seguida.





Purê de Abóbora

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Morena Leite

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

480 g de abóbora japonesa, sem casca
1 litro de água
200 ml de leite semidesnatado
4 2/3 colheres (sopa) (70 g) de manteiga sem sal
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Cozinhe a abóbora na água com sal por 20 minutos.
2. Assim que estiver macia, bata aos poucos no liquidificador com o leite.
3. Volte para a panela, junte a manteiga, tempere com sal e pimenta-do-reino e mexa até obter a consistência desejada.





Purê de Batata com Limão-Siciliano

ingredientes

1 kg de batata Monalisa
2 litros de água
1 colher (sopa) (15 ml) de suco de limão-siciliano
1 xícara (240 ml) de leite integral
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva
1/4 de colher (chá) (1 g) de pimenta-de-caiena
sal a gosto

Tempo: 1 hora

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Romulo Fialdini

modo de preparo

1. Numa panela, coloque as batatas, com casca, na água fria com sal, leve ao fogo e deixe ferver por 30 a 40 minutos, até que estejam macias.
2. Escorra, descasque e passe as batatas pelo espremedor por 3 vezes. Esse é o segredo para obter um purê lisinho, sem grumos.
3. Sem demora, junte o suco de limão, o leite, o azeite, a pimenta-de-caiena e sal e mexa bem, até conseguir uma massa de consistência leve.
4. Quando terminar, o purê já estará à temperatura ambiente, que é como deve ser servido.





Salada de Frutas com Especiarias e Hortelã

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Paula Rizkallah](#)

Fotografia

— [Carolina Milano](#)

ingredientes

calda

- 1 fava de baunilha (5 g)
- 1 1/2 xícara (360 ml) de suco de laranja
- 1 colher (sopa) (15 ml) de suco de limão-siciliano
- 1/4 de xícara (60 ml) de mel
- 1/2 colher (chá) (1 g) de canela em pó
- 1/2 colher (chá) (1 g) de gengibre em pó

salada

- 1 mamão papaia (500 g), sem casa e sem sementes, em cubos
- 1/2 melão (1,2 kg), em cubos
- 1 banana-nanica grande (165 g), em rodela
- 1/2 xícara (65 g) de mirtilo (blueberry)
- 2 kiwis (300 g), sem casca, em cubos
- 1/2 xícara (65 g) de framboesa
- 1 manga Palmer (370 g), sem casca, em cubos
- 1 colher (chá) (5 ml) de suco de limão-siciliano
- 1 colher (sopa) (6 g) de raspa da casca de limão-siciliano
- 2 colheres (sopa) (6 g) de folhas de hortelã, para decorar

modo de preparo

calda

1. Abra a fava de baunilha, raspe as sementes numa vasilha, junte todos os demais ingredientes, misture e reserve.

salada

2. Numa tigela grande, junte todas as frutas, o suco e as raspas de limão, regue com a calda e misture.
3. Decore com as folhas de hortelã.





Salada Morna de Macarrão com Espinafre e Hortelã Fresca

Tempo: 1 hora e 15 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: média

Receita

— [Paula Rizkallah](#)

Fotografia

— [Carolina Milano](#)

ingredientes

1 maço de espinafre fresco com os caules (650 g)
230 g de macarrão curto (penne, por exemplo) de trigo integral
1/2 cebola-roxa pequena (65 g), em cubos de 6-7 mm
1 ou 2 dentes de alho (6 g), espremidos
1 1/2 colher (sopa) (23 ml) de suco de limão-siciliano extraído na hora
1/4 de colher (chá) (1 g) de pimenta-do-reino branca moída na hora
1/2 xícara (100 g) de azeitona preta, sem caroço, fatiada
1/2 de xícara (8 g) de hortelã fresca picada
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva extravirgem
sal a gosto

modo de preparo

1. Ferva uma panela grande de água, junte as folhas de espinafre e cozinhe, se necessário em duas levadas, até murcharem (aproximadamente 1 minuto).
2. Remova o espinafre com escumadeira e coloque numa peneira, para escorrer.
3. Leve a água de novo ao fogo, até fervura alta, coloque sal a gosto, junte o macarrão e cozinhe sem tampar, mexendo algumas vezes, até a massa ficar al dente (siga as instruções da embalagem de macarrão).
4. Escorra o macarrão e enxágue-o rapidamente em água fria.
5. Enquanto o macarrão cozinha, junte numa tigela pequena a cebola, o alho, o suco de limão-siciliano, 1/4 de colher (chá) de sal e a pimenta-do-reino e reserve (isso tirará o ardor da cebola).
6. Quando o espinafre tiver esfriado o suficiente para você manusear, pique as folhas e caules grosseiramente (você deverá obter aproximadamente 2 xícaras rasas).
7. Coloque o espinafre, a azeitona e 1/4 de xícara de hortelã numa travessa grande e junte o macarrão escorrido.
8. Para finalizar, derrame o azeite de oliva lentamente no meio da tigela com o molho, batendo vigorosamente com garfo para emulsionar (não se deixe incomodar pela cebola).



9. Respingue o molho por sobre a salada de macarrão e misture de leve.
10. Prove e acerte o sal e a pimenta.
11. Guarneça com a hortelã restante e sirva a salada morna ou à temperatura ambiente.
12. A salada pode ser completamente preparada com 4 a 6 horas de antecedência. Leve-a tampada ao refrigerador. Traga à temperatura ambiente antes de servir e acrescente um pouco mais de azeite de oliva, para dar sabor mais fresco. Ou, então, aqueça apenas ligeiramente no micro-ondas.
13. Para transformar num banquete, cubra a salada de macarrão ou com 1/2 xícara de Gorgonzola (ou outro dos queijos esverdeados menos fortes) em farelos, ou com lascas de parmesão.





Salmão no Forno

Tempo: 45 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: média

Receita

— [Bella Randis](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

300 g de salmão fresco
100 g broto de feijão-mungo (moyashi)
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha fresca ou seca
1 colher (sopa) (3 g) de tomilho fresco ou seco
1 colher (sopa) (3 g) de alecrim fresco ou seco
2 colheres (sopa) (30 g) de manteiga sem sal
2 colheres (sopa) (30 ml) de shoyu light
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

utensílios

Papel-alumínio

modo de preparo

1. Abra uma folha de papel-alumínio, coloque o salmão no centro e tempere com sal e pimenta.
2. Disponha por cima o broto de feijão, as ervas e a manteiga, regue com o shoyu e dobre as bordas, fechando bem.
3. Coloque numa assadeira e leve ao forno preaquecido a 180°C por 20 minutos aproximadamente.
4. Sirva com arroz integral, por exemplo.





Sanduíche de Cogumelo Shiitake com Cebola ao Shoyu

ingredientes

1 xícara (100 g) de cogumelo shiitake fresco
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem
1/2 cebola grande (90 g), em fatias finas
1 colher (sopa) (15 ml) de shoyu
1 colher (chá) (1 g) de alecrim
4 fatias (80 g) de pão de centeio
1/2 abacate-manteiga (250 g)
2 colheres (chá) (10 g) de mostarda
sal marinho em flocos a gosto

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Romulo Fialdini

modo de preparo

1. Limpe os cogumelos com papel-toalha úmido.
2. Coloque o azeite na frigideira e refogue a cebola.
3. Acrescente os cogumelos e refogue até ficarem bem macios.
4. Adicione uma pitada de sal, o shoyu e o alecrim, deixe refogar até murchar, de 3 a 5 minutos, depois retire os cogumelos e reserve.
5. Coloque o pão na mesma panela e esquente por cerca de 1 minuto de cada lado.
6. Corte o abacate em tiras finas.
7. Separe 2 fatias de pão e espalhe um pouco de mostarda sobre elas.
8. Disponha os cogumelos com a cebola caramelizada por cima, finalize com as tiras de abacate e sirva em seguida.





Sanduíche de Ovo Cremoso

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Val Araújo

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

12 ovos grandes (840 g)
1 litro de água
1 1/2 xícara (315 g) de maionese
1/4 de xícara (50 g) de mostarda de Dijon
2 colheres (sopa) (4 g) de endro (dill) picado
1 colher (sopa) (4 g) de cebolinha-francesa picada
2 colheres (sopa) (20 g) de cebola-roxa picadinha
4 colheres (sopa) (60 g) de manteiga sem sal
12 fatias (252 g) de pão de fôrma integral
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa panela, cozinhe os ovos na água por 15 minutos. Depois, escorra, esfrie, descasque e amasse com um garfo.
2. Numa tigela, misture os ovos, a maionese, a mostarda, o endro, a cebolinha e a cebola-roxa, tempere com sal e pimenta a gosto e leve à geladeira por uns 20 minutos.
3. Passe manteiga nos pães e grelhe-os numa frigideira antiaderente.
4. Recheie os pães com a pasta de ovos e sirva imediatamente.





Shimeji com Shoyu Light

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Bella Randis](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva ou manteiga sem sal
1 dente de alho pequeno (5 g)
200 g de cogumelo shimeji escuro
suco de 1/2 limão Taiti (20 ml)
2 colheres (sopa) (30 ml) de shoyu light
2 colheres (sopa) (6 g) de cebolinha picada
pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa frigideira, aqueça o azeite ou a manteiga, junte o alho, o cogumelo e o suco de limão e refogue até que tenha secado todo o líquido liberado pelo cogumelo.
2. Regue com o shoyu e salpique pimenta a gosto.
3. Sirva salpicado com a cebolinha.





Smoothie de Morango e Banana com Leite de Aveia

ingredientes

1 banana-nanica madura (105 g), em rodela, congelada
1/2 xícara (85 g) de morango picado, congelado
1 colher (sopa) (18 g) de mel
1 xícara (240 ml) de leite de aveia, preferencialmente caseiro

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: fácil

Receita
— [Bella Randis](#)

Fotografia
— [Nicole Gomes](#)

modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até homogeneizar.
2. Despeje em taças e sirva em seguida.
3. Dica: se as frutas não estiverem geladas, adicione 1 xícara de gelo.





Suco de Chá Verde, Uva, Limão-Siciliano e Couve

ingredientes

200 ml de água
1 sachê (2 g) de chá verde
2 folhas de couve-manteiga (75 g)
5 uvas verdes, sem sementes (30 g)
suco de 1 limão-siciliano (45 ml)

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 250 ml

Dificuldade: fácil

Receita

— Bella Randis

Fotografia

— Nicole Gomes

modo de preparo

1. Prepare o chá e deixe esfriar.
2. Bata o chá com os demais ingredientes no liquidificador e passe numa peneira para eliminar as fibras.
3. Despeje em taças, adoce se quiser e sirva com gelo.





Suco Verde de Maçã

Tempo: 10 minutos

Rendimento: 1 porção

Dificuldade: fácil

Receita

— [Bella Randis](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

1 maçã Fuji (235 g), cortada em 4
1 xícara (240 ml) de água de coco
1 folha (30 g) de couve-manteiga
1/2 colher (sopa) (5 g) de gengibre ralado
2 folhas de manjericão (1 g)

modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador, coe e sirva em seguida.





Torta Caipira de Liquidificador

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Receita

— Val Araújo

Rendimento: 12 porções

Fotografia

— Carolina Milano

Dificuldade: fácil

ingredientes

recheio

1 lata (285 g) de milho verde em conserva, escorrido
2 xícaras (200 g) de queijo de minas meia cura ralado
2 gomos (300 g) de linguiça calabresa, em cubinhos
2 tomates Débora pequenos (250 g), picados
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada
1 colher (sopa) (3 g) de cebolinha picada
1/2 xícara (65 g) de azeitona verde, sem caroço, fatiada
200 g de requeijão cremoso

massa

5 ovos grandes (350 g)
2 xícaras (480 ml) de leite semidesnatado
1 xícara (240 ml) de óleo de milho
1 xícara (100 g) de queijo de minas meia cura ralado
1 xícara (135 g) de farinha de trigo
2 xícaras (280 g) de fubá mimoso
1 colher (sopa) (13 g) de fermento em pó químico
1/2 colher (sopa) (8 ml) de óleo de milho, para untar
2 colheres (sopa) (18 g) de farinha de trigo, para polvilhar
sal a gosto

utensílios

Assadeira de 28 x 21 cm

modo de preparo

recheio

1. Numa tigela grande, misture todos os ingredientes com uma espátula e reserve.

massa

2. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até homogeneizar. Se preferir, faça isso numa tigela usando um batedor de arame ou na batedeira em velocidade média.
3. Despeje metade da massa na assadeira untada com óleo e polvilhada com farinha, espalhe o recheio por cima e cubra com o restante da massa.
4. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 40 minutos.
5. Sirva bem quentinha.



REFERÊNCIAS

- Andrade, G. K. P. et al. "Alimentação Saudável". In: *Manual prático de assistência nutricional ao paciente geriátrico*. Rio de Janeiro: Atheneu, 2020, p. 1-42.
- Bauer, J. et al. "Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: a position paper from the PROT-AGE Study Group". *Journal of the American Medical Directors Association*, 14(8), 542-59.
- Braspen. *Diretriz Braspen de terapia nutricional no envelhecimento*. 2019; 34 (supl 3):2-58.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde*. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009. 36 p.
- Cogo, C. G. et al. "Disfagia e consistências de dietas". In: Andrade, G. K. P. et al. *Manual prático de assistência nutricional ao paciente geriátrico*. Rio de Janeiro: Atheneu, 2020, p. 131-45.
- Morley, J. E. et al. "Anorexia in the elderly". *Neurobiol Aging*. 1988; 9:9-16
- Mendonça, N. et al. "Protein intake and transitions between frailty states and to death in very old adults: the Newcastle 85+ study". *Age and Ageing*, 49(1), 32-38.
- Moore, D. R. et al. "Protein ingestion to stimulate myofibrillar protein synthesis requires greater relative protein intakes in healthy older versus younger men". *J Gerontol. A. Biol Sci Med Sci*. 2015 January: 70 (1) 57-62
- Najas, M. *I Consenso Brasileiro de Nutrição e Disfagia em Idosos Hospitalizados*. Barueri: Minha Editora, 2011.
- World Health Organization (WHO). "Envelhecimento e Saúde". OMS. 2015. Disponível em <https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>
- Zukeran, M. et al. "Portuguese version of the snaq questionnaire: translation and cultural adaptation". *Arquivos de Gastroenterologia*. 57. 10.1590/s0004-2803.202000000-33.

— ao final de
cada tema,
compilamos
esse material
para você.



— até a
próxima :)

