

Caderno de
Receitas
Viver Bem

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Sudoeste de Minas

Núcleo de Atenção à Saúde
Tel.: (35)3529-2636
Avenida Juca Stockler, 805
Bairro Belo Horizonte, Passos/MG

Quer mais qualidade de vida?
Saiba como mudar sua rotina em:
www.mude1habito.com.br

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Sudoeste de Minas

EDITORIAL

Mudar um hábito muda várias vidas

A Unimed Sudoeste de Minas vem realizando uma série de ações junto aos participantes do programa Viver Bem com o intuito de promover a mudança de hábitos, especialmente voltados à adoção de práticas alimentares mais saudáveis e da atividade física regular, em consonância com o movimento Mude 1 Hábito. Para tanto, durante todo este projeto, profissionais da Psicologia, Nutrição, Enfermagem e Educação Física fizeram rodas de conversas, debatendo assuntos como a relação entre as emoções e a alimentação, a importância do autocuidado, as trocas inteligentes na alimentação e a necessidade de se alinhar o equilíbrio alimentar com a prática de exercícios.

Dentro desta iniciativa, foi proposto aos participantes que cada um trouxesse uma receita, especialmente aquelas que são preparadas para a família ou que são passadas de geração em geração. Em

conjunto, os participantes e a equipe no Núcleo de Atenção à Saúde - NAS, foram fazendo adaptações nos ingredientes, que mantivessem ao máximo o sabor e a textura, mas optando por modos de preparo mais saudáveis e/ou menos calóricos.

A adesão dos participantes do programa Viver Bem foi surpreendente. Mais do que a aquisição de hábitos alimentares que promovam qualidade de vida e bem-estar, o que se observou foi que os vínculos entre eles se tornaram mais fortes, a medida que se ajudaram na escolha das receitas, na maneira de preparo e no compartilhamento de novas receitas mais saudáveis. Um dos frutos deste trabalho é este Caderno de Receitas e esperamos que ele perpetue a mudança de hábitos mais saudáveis e que leve esta deliciosa mensagem para mais pessoas. Afinal, cozinhar é um ato de amor e, também, uma forma de trazer saúde para nosso dia a dia.



ÍNDICE

- 04 BOLO DE BANANA PRATA DA CÉLIA
- 06 BARRINHA DE CEREAL DA ROSANA
- 08 BOLO DE BANANA COM AVEIA E ÓLEO DE COCO DA ANDRÉA
- 10 BOLO DE CACAU DA REGINA
- 12 SUSHI MINEIRO DA ILDANI
- 14 BOLO DE CENOURA INTEGRAL DA IVANIR
- 16 BALA DE GELATINA DA SYLVIA
- 18 BOLO DE MAÇÃ DA MIRNA
- 20 20BOLO DE CASCA DE BANANA DA DELIANE
- 22 TORTA DE GRÃO DE BICO DA DÉBORA
- 24 BOLO DE LARANJA COM COCO DA CELENE
- 26 BOLO DE BANANAS COM NOZES DA MARLENE
- 28 BOLO DE LIMÃO DA DAYANE
- 30 BOLO DE MAÇÃ DA NAZELY
- 32 BERINJELA COM ALHO DO BALTAZAR
- 34 PATÊ DE RICOTA DO COSME
- 36 PÃO FIT DA ZULMA
- 38 TORTA DE AMENDOIM DA EUNICE
- 40 CURAL DIET DA GISELE



Bolo de banana prata *da Célia*



Célia Maria dos
Santos, aposentada

INGREDIENTES

7 bananas
2 copos americanos de aveia
1 copo de açúcar mascavo
1 copo de granola
1 copo de uvas-passas
1 colher de sopa de canela
1 colher de fermento químico
em pó
3 ovos inteiros
2 colheres de manteiga

MODO DE PREPARO

Numa tigela, bata os ovos, a manteiga e o açúcar. Amasse as bananas com um garfo, continue mexendo e vá colocando os outros ingredientes. Por último, acrescente o fermento químico em pó. Asse por 35 a 40 minutos no forno pré aquecido a 180 graus Celsius.



Barrinha de Cereal da Rosana



Rosana Lima da Costa
Soares, costureira

INGREDIENTES

1 banana madura grande
1 xícara de aveia
4 xícaras de granola
30 gramas de uvas passas
3 colheres de mel

MODODO PREPARO

Na panela, leve a banana amassada com o o mel ao fogo. Depois numa vasilha misture a granola, aveia, uvas passas e coloque a mistura da banana com o mel já fria. Misture bem, coloque numa forma untada e leve ao forno por 15 a 20 minutos.



Bolo de banana com aveia e óleo de coco

da Andréia



Andréia Cristina da Costa, farmacêutica

INGREDIENTES

3 bananas tipo prata grandes ou 4 médias amassadas e 4 (grandes) cortadas em rodelas
3 ovos
2 colheres (sopa) de óleo de coco
½ xícara de leite de coco
1 xícara bem cheia e 1 colher (sopa) de aveia
1 xícara bem cheia de açúcar mascavo
1 xícara bem cheia de coco ralado
1 colher (sopa) bem cheia de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Amasse bem as bananas e misture os ovos, o leite de coco e o óleo de coco e continue amassando bem.

Coloque, então, os outros ingredientes (açúcar, aveia e o coco ralado); misture bem.

Por último, coloque o fermento em pó e mexa delicadamente.

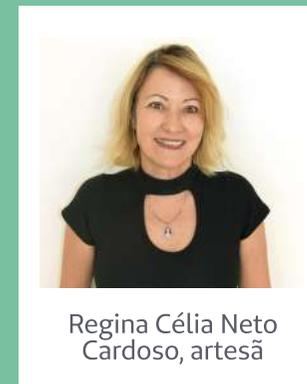
Unte uma forma e enfarinhe com açúcar e coco ralado

Forre a forma com a metade das bananas cortadas em rodelas e coloque por cima da massa.

Por cima, coloque o restante das bananas cortadas em rodelas.

Salpique um pouco de açúcar misturado com coco e leve ao forno médio cerca de 200°C, por aproximadamente 30 minutos ou até que fique douradinho.

Bolo de cacau da Regina



Regina Célia Neto
Cardoso, artesã

INGREDIENTES

5 ovos
4 colheres de sopa de cacau em pó
1 xícara de coco ralado
2 colheres de sopa de óleo de coo
1 colher de sopa de adoçante em pó (stevia)
½ colher de sopa de fermento químico

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes no liquidificador. Leve ao forno 200 graus Celsius por 30 minutos em forma untada.



Ildani Godoi,
aposentada

INGREDIENTES

1 pão de forma integral
12 grãos
2 xícaras de queijo minas
ralado
2 colheres de requeijão light

Recheio

Frango, queijo e pizza.

MODO DE PREPARO

Retirar as cascas escuras do pão com a faca.
Em cada fatia, abrir com o rolo como se fosse um
pastel. Passar um patê feito com queijo ralado e o
requeijão light.

Colocar o recheio do seu gosto:

Frango - tomate picado, azeitona picada e orégano;

Pizza/Queijo - além do patê, uma fatia de queijo.

Enrolar, levar ao forno 180 graus Celsius por mais
ou menos 20 minutos.

Cortar em rodela e servir.



Bolo de cenoura integral *da Ivanir*



Ivanir Barbosa,
dona de casa

INGREDIENTES

- 2 copos de cenoura ralada
- 2 copos de açúcar mascavo
- 4 ovos
- 1 copo de leite
- 3/4 de um copo de óleo de girassol
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de canela moída
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 1 colher de noz moscada, a seu gosto
- 1 colher de sopa de baunilha
- 3 copos de farinha integral
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó
- 1 copo de nozes picadas
- 1 copo de uvas passas pretas

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador a cenoura ralada, o açúcar mascavo, os ovos o leite, o óleo de girassol, o sal, a canela moída, o gengibre ralado, a nos moscada e a baunilha. Depois, acrescente à mistura a farinha integral, o fermento químico em pó, as nozes picadas e as uvas passas pretas. Despeje a mistura em uma forma de aproximadamente 34x22 cm e leve ao forno.

Balas de gelatina

da Sylvia



Sylvia Gomes de Oliveira, dona de casa

INGREDIENTES

1 sachê de gelatina sem sabor
1 sachê de gelatina com sabor
(de sua preferência)

MODO DE PREPARO

Hidratar um sachê de gelatina sem sabor com duas colheres de água e reservar por cinco minutos. Acrescente a gelatina com sabor, mais uma xícara de água. Mexer bem e levar ao micro-ondas por um minuto e meio. Colocar em forminhas por mais ou menos duas horas de geladeira e está pronto para servir. Fora da geladeira, as balas duram dois dias e, na geladeira, cinco dias. Podem ser feitas com gelatina diet e light. Pode ser feito com chás, substituindo a água, como os chás de hibisco, cúrcuma e chá verde, fica funcional e termogênico.

Bolo de maçã da Mirna



Mirna Sílvia Paulino,
manicure

INGREDIENTES

100 gramas de farinha de aveia
100 gramas de chia
4 ovos
5 maçãs
Canela em pó a gosto
50 gramas de uva passa branca e 50 gramas de uva passa preta
4 colheres de manteiga (pode ser óleo de coco também ou duas colheres de azeite e 2 de manteiga)
1 colher de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ovos, farinha, manteiga, canela, 3 maçãs picadas e a uva-passa preta.

Despeje em uma tigela e acrescente a uva-passa branca, duas maçãs picadas, a chia e o fermento.

Misture e coloque em uma forma untada. Leve a um forno a 180 graus Celsius por 30 minutos.

Decore com maçãs fatiadas e polvilhadas em canela.

Bolo de casca de banana *da Deliane*



Deliane Izabel Silva Pinto, dona de casa

INGREDIENTES

- 4 bananas nanicas
- 1 xícara de arroz
- ½ xícara de aveia em flocos
- ½ xícara de aveia fria
- 3 colheres de mel
- 1 colher de manteiga (pode ser azeite ou óleo de coco também)
- 1 colher de sobremesa de canela
- 1 colher de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Colocar o arroz de molho por oito horas em uma xícara e meia de água e depois bater no liquidificador. Lavar bem as bananas, que devem estar bem maduras e bater as frutas com casca junto com todos os outros ingredientes no liquidificador. Colocar para assar em forno médio a 180 graus Celsius.



Torta de grão de bico *da Débora*



Débora Santos
Ferreira, fiscal de caixa

INGREDIENTES

2 xícaras de grão-de-bico
1 abobrinha pequena

RECHEIO

1 peito de frango
1 cenoura pequena ralada
1 xícara de milho verde
Sal, cebolinha e cheiro verde a gosto
3 colheres de creme de ricota

CREME DE RICOTA

1 litro de leite

5 colheres de vinagre

Ferva o leite e acrescente as colheres de vinagre até talhar. Coar bem e depois colocar no processador com 1 litro de leite para dar o ponto de creme.

MODO DE PREPARO

Deixar o grão-de-bico de molho por 12 horas.

Cozinhar de 20 a 25 min.

Cozinhar o peito de frango e reservar um pouco do caldo do cozimento.

Refogar o frango com todos os temperos e depois acrescentar o creme de ricota.

Para a massa de grão-de-bico, depois de cozido acrescente um pouquinho do caldo de frango.

Preparar a abobrinha no modo normal e acrescentar a massa do grão-de-bico.

Modelar na forma e colocar no freezer por 15 minutos antes de ir o forno.

Depois, assar por 30 minutos.



Bolo de laranja com coco *da Celene*



Celene Rosa de
Oliveira, secretária

INGREDIENTES

Massa:

3 ovos
½ xícara de chá de adoçante culinário
1 xícara de chá de farinha de aveia
1 xícara de chá de farinha de trigo
integral
200 ml de suco de laranja
1 colher de sopa de fermento em pó

Cobertura:

1 vidro de leite de coco light
2 colheres de sopa de adoçante
100 gramas de coco ralado sem açúcar

MODO DE PREPARO

Massa:

Bata os ovos com o adoçante até esbranquiçar, misture as farinhas, o suco de laranja e o fermento. Coloque a massa em uma forma e leve para assar em forno de 180 graus Celsius por cerca de 30 minutos. Retire do forno, deixe esfriar, desenforme, com o auxílio de um garfo fure o bolo para a cobertura penetrar na massa.

Cobertura:

Em uma panela, leve ao fogo o leite de coco light e o adoçante e mexa até ferver. Deixe esfriar, coloque sobre o bolo e salpique o coco ralado, leve o bolo para gelar aproximadamente por 2 horas. Sirva gelado.

Bolo de bananas com nozes *da Marlene*

INGREDIENTES

Bolo:

3 bananas nanicas bem maduras
3/4 de xícara de chá de açúcar mascavo
100 gramas de manteiga derretida
2 ovos grandes
1 e 1/2 xícara de chá de farinha de aveia de flocos finos
1 colher de chá de bicarbonato de sódio
1 colher de chá de fermento em pó
1 colher de chá de extrato de baunilha
1/3 xícara de chá de nozes picadas
canela a gosto

Farofa:

1/4 de xícara de açúcar mascavo
1/4 de xícara de flocos de aveia
1/4 de xícara de nozes picadas
1 colher de sobremesa de canela



Marlene Faria de Oliveira, aposentada

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno em 180 graus Celsius.

Unte uma forma tipo pão de forma (ou 2 bolos inglês) com manteiga e passe farinha integral, retirando o excesso.

Em um recipiente misture a farinha, o fermento e o bicarbonato. (Reserve)

Coloque as bananas e o açúcar em uma tigela e amasse bem.

Com a ajuda de um batedor de arame (ou garfo), bata a mistura incorporando os ovos, a manteiga e a baunilha.

Adicione a mistura de bananas à mistura de farinha, sem bater em excesso. Adicione as nozes e misture.

Despeje a massa na forma, salpique a farofa e leve ao forno aquecido por cerca de 40 minutos ou até furar e o palito sair úmido do bolo.



Bolo de limão

da Dayane



Dayane Ribeiro,
dona de casa

INGREDIENTES

4 ovos
2 xícaras de farinha de aveia
3 colheres de manteiga sem sal ou óleo de coco
1 colher de essência de baunilha
100 ml de suco de limão
100 gramas de uva-passa branca
1 copo de iogurte natural
50 gramas de coco
1 colher de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e por último acrescente o fermento em pó, leve ao forno pré aquecido 180 graus Celsius por 30 minutos em uma forma untada.

COBERTURA

2 caixas de creme de leite reduzido de gorduras
100 ml de suco de limão
3 colheres de adoçante culinário (xilitol)
Castanha de caju e coco ralado

Misture tudo e leve à geladeira

Bolo de maçã da Nazely



Nazely Aparecida
Queiroz, auxiliar contábil

INGREDIENTES

2 maçãs inteiras e com casca
3 ovos
1 xícara de açúcar mascavo
1 xícara de óleo
2 xícaras de farinha de trigo
integral
1 xícara de aveia em flocos
1 colher de sopa de fermento em pó
1 colher de sopa de canela em pó
Açúcar demerara e canela para
polvilhar

MODO DE PREPARO

No liquidificador, bata os ovos, o açúcar mascavo, óleo e as cascas de maçãs;

Numa tigela, misture a farinha com a aveia, o fermento e a mistura do liquidificador.

Junte à mistura, as maçãs picadas e a canela.

Em uma assadeira com furo no meio ou retangular, untada com óleo e farinha integral, coloque a mistura do bolo.

Por cima, salpique a mistura de açúcar demerara com canela.

Asse em forno pré-aquecido em 180 graus Celsius.



Berinjela com alho do Baltazar



Baltazar Júlio de
Freitas, aposentado

INGREDIENTES

4 a 5 berinjelas médias
3 a 4 maços de salsa e
cebolinha
Aproximadamente uma
cabeça de alho
1 sachê de azeitonas verdes
picadas
Sal à gosto
Vinagre e azeite

MODO DE PREPARO

Fatie as berinjelas no sentido longitudinal, fatie até deixá-las com aspecto de palatinhos.

Coloque mais ou menos um copo e meio de vinagre em uma vasilha e deixar as mesmas de molho por mais ou menos 2 horas, completando com água. De vez em quando, dar uma revirada.

Picar o restante dos ingredientes, o alho, o cheiro verde e a azeitona, reservando tudo em uma vasilha. Tudo deve ser picado bem fininho.

No fim das duas horas, apertar a berinjela com as mãos, coloque-as em um prato. Após montar a receita, em uma vasilha de vidro ou esmaltada, espalhe a berinjela por camadas, recobrando cada camada com os ingredientes picados, salpicando sal a gosto, como também vinagre e azeite. Manter na geladeira até ser consumida.

Patê de Ricota do Cosme



Cosme Sebastião
Pinto, aposentado

INGREDIENTES

300 gramas de ricota
25 gramas de açafrão (ou uma colher de sopa, se for em pó)
1 dente de alho
250 gramas de peito de frango
4 colheres de maionese light
1 caixa de creme de leite light
3 colheres de azeite de oliva
sal a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe e desfie o frango, refogue no azeite com o alho e açafrão (bem amassados) e reserve. Em outra vasilha, amasse a ricota e misture o creme de leite, a maionese e, por último, o frango já frio.

Observação: se quiser que fique bem pastoso, acrescente mais maionese.





Zulma Terezinha Lara,
aposentada

INGREDIENTES

1 envelope de fermento biológico em pó
1 colher de açúcar demerara
1 colher rasa de sal
1 xícara de água morna
½ xícara de azeite oliva
2 ovos
1 colher de sopa de chia
400 gramas de farinha sem glúten

MODO DE PREPARO

Em uma bacia, coloque o fermento, o açúcar e a água. Misture até dissolver. Então, coloque os ovos, o azeite, o sal e, por último, a farinha. Mexa bem, é uma massa grossa.

Coloque a chia e unte a forma, coloque no forno médio por 30 minutos.



Torta de amendoim da Eunice



Eunice Aparecida
Maia, engenheira civil

INGREDIENTES

03 gemas
03 colheres de sopa de
manteiga diet
01 lata de leite condensado
caseiro fit
200 gramas de amendoim
moído e torrado
Biscoitos amanteigados
com coco sem glúten

Leite Condensado Caseiro Fit: Leite condensado caseiro

INGREDIENTES

1 xícara de leite em pó desnatado
 $\frac{1}{4}$ de xícara de água fervente
 $\frac{1}{2}$ xícara de açúcar mascavo
Bata no liquidificador e leve ao fogo até formar
consistência de leite condensado.

MODO DE PREPARO

Em uma batedeira, bata as gemas com a manteiga, adicione o leite condensado. Retire os ingredientes da batedeira e misture o amendoim com uma colher. Adicione o creme de leite, resultando em um creme pastoso. Monte a torta em camadas de bolacha e creme. Coloque para gelar.



Cural Diet da Gisele



Gisele Aparecida Teles
Silva, servidora pública
e sua filha, Olívia

INGREDIENTES

6 espigas de milho ou 3
xícaras(chá) dos grãos
debulhados
2 ½ xícaras (chá) de leite
desnatado
1 xícara de adoçante
culinário(xilitol)
Canela em pó a gosto para
polvilhar

MODO DE PREPARO

Lave a espiga sob água corrente e separe os grãos. Bata-os no liquidificador com o leite até triturar bem. Sobre uma panela, passe a mistura por uma peneira e descarte o bagaço. Em fogo médio coloque o adoçante e mexa até começar a ferver. Reduza o fogo e continue mexendo por mais cinco minutos, até formar um creme grosso (Preste atenção! Pode engrossar rapidamente. Se começar a empelotar ou grudar no fundo, retire do fogo e mexa com vigor). Distribua o creme em uma tigela grande ou em taças individuais e leve para esfriar por, pelo menos , 1 hora. Sirva com canela em pó.

Você também quer mudar seus hábitos e ter uma vida mais saudável e ativa? Conheça as linhas de cuidado do Viver Bem Unimed Sudoeste de Minas que podem te ajudar neste propósito:

Linhas de cuidado dentro do Programa Viver Bem

SAÚDE DO BEBÊ;
SAÚDE DO HOMEM E DA MULHER;
SAÚDE DA CRIANÇA E ADOLESCENTE;

SAÚDE DO IDOSO;
SAÚDE DA GESTANTE;
SAÚDE DO TRABALHADOR;

VIVER BEM CRÔNICOS;
SAÚDE MENTAL;
VIVER BEM OBESIDADE

SAÚDE DA GESTANTE E DO BEBÊ

ATIVIDADE	HORÁRIO/PROGRAMAÇÃO	ACESSO	LOCAL/AGENDAMENTO
Oficina de fortalecimento pélvico	Segunda-feira	19h - 20h	NAS
Curso de Gestantes (e seu companheiro/convidado)	Maio	Novembro	Sede Administrativa
Acompanhamento Nutricional - Como bonificação em participação na Oficina de Fortalecimento Pélvico	Agendamento	Agendamento	NAS
Acompanhamento Psicológico	De acordo com Avaliação e Indicação Médica	Agendamento	NAS
Acompanhamento de Enfermagem	Acesso a Enfermeira Obstetra	24h	Via Whatsapp e Ligações
	Disponibilidade de Visita Domiciliar Pós parto	Agendamento	Domiciliar
	Disponibilidade de Visita Domiciliar para Bebê entre 4º e 6º mês	Agendamento	Domicílio
Visita no Hospital - Conhecendo as áreas de atendimento	Agendamento	Agendamento	Hospital
Orientação sobre Desenvolvimento e Acompanhamento do bebê de 0 - 2 Anos	Fevereiro		Sede Administrativa
Teste da Orelhinha e da Linguinha	Agendamento	Segunda a Sexta-feira	NAS

INTERVENÇÃO ESPECÍFICA

ATIVIDADE	HORÁRIO/PROGRAMAÇÃO	ACESSO	LOCAL/AGENDAMENTO
Plano de Cuidados de Enfermagem Pós Alta Hospitalar	Indicação Médica	Agendamento	NAS / Domicílio

ESPAÇO FITNESS UNIMED / NAS

OFICINAS DE ATIVIDADE FÍSICA

PROGRAMAS	PÚBLICO	HORÁRIO / PROGRAMAÇÃO	ATIVIDADES/LOCAL
Avivar	Direcionado para crianças: meninos a partir de 05 anos e meninas a partir de 06 anos, adolescentes e adultos - Sem problemas de saúde	Segunda a Sexta- feira manhã e noite / Sábados de manhã	Dance Kids Futebol Feminino Zumba Caminhada e Corrida Assitida Funcional Futebol Masculino
Aliviar	Adultos com problemas crônicos ou agudos de dores musculoesqueléticas	Segunda e Quarta-feira/Terça e Quinta-feira - Manhã Sexta-feira - Noite	Funcional
Viva Leve	Crianças: meninos a partir de 05 anos e meninas a partir dos 06 anos, adolescente e adultos com hipertensão e diabetes, obesidade e sobrepeso significativo	Segunda a Sexta- feira manhã e noite / Sábados de manhã	Dance Kids Futebol Feminino Zumba Caminhada e Corrida Assitida Funcional Futebol Masculino
	Acompanhamento Nutricional como Bonificação	De acordo com o Fluxograma do Regulamento Interno	NAS
Agite Melhor Idade	Idoso Ativos	Segunda e Quarta-feira/ Terça e Quinta-feira - Manhã	Funcional Alongamento Corrida Assitida
	Idosos frágeis	Terça e Quinta-feira	NAS
	Acompanhamento Nutricional como Bonificação	De acordo com o Fluxograma do Regulamento Interno	NAS

OFICINAS EDUCATIVAS

Café com Prosa	Mensal	Manhã	Espaço Fitness
Oficina Educativa (temas diversos)	Bimestral	Noite	Sede Administrativa
Roda de Conversa com Pais e Filhos	Mensal	Noite	Espaço Fitness

OUTRAS AÇÕES - ABERTO A BENEFICIÁRIOS DA UNIMED E OUTROS CONVÊNIO ATENDIDOS

Escola da Coluna	Fevereiro	Noite	Auditório
Orientação sobre Saúde Mental	Agosto	Noite	Auditório
3º Ciclo de Orientações para Familiares e Cuidadores de Idoso	Novembro	Noite	Auditório

SAÚDE DO TRABALHADOR

ATIVIDADE	HORÁRIO/PROGRAMAÇÃO	ACESSO	LOCAL
Oficinas Educativas com Empresas Parceiras	Agendamento	Agendamento	Definido de acordo com a Empresa Parceira