

Receitas para a Páscoa



QUIMIOTERAPIA

Unimed 
Regional Jaú



Desejamos que a esperança esteja sempre presente em seu coração. E que se lembre que você não está sozinho.

Uma **Feliz**
Páscoa à
você e toda a
sua família.



Entrada

Palitos crocantes de abobrinha

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de cereal sem açúcar com fibras moído
- 1 colher (chá) de queijo parmesão light ralado
- 2 colheres (sopa) de orégano
- 1 colher (sopa) de manjerição seco
- 2 claras
- 2 abobrinhas cortadas em palitos
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Em um prato, misture o cereal, o queijo, o orégano, o manjerição, a pimenta e o sal. Bata as claras até formar uma espuma. Passe a abobrinha na clara e depois na mistura de cereal. Preaqueça o forno e espalhe os palitos de abobrinha em uma forma antiaderente. Leve ao forno por cerca de 10 minutos ou até ficarem crocantes. Sirva em seguida.

Rendimento: 2 porções



Entrada

Quibe de grão de bico

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de grão de bico
- 1 cebola grande picada
- 1 xícara (chá) de trigo para quibe
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 /4 de xícara (chá) de azeite integral
- 3 colheres (sopa) de tahine
- 1 xícara (chá) de salsinha picada
- 3 dentes de alho picados
- Sal a gosto

Modo de preparo

Em uma vasilha coloque o trigo e deixe de molho até ficar hidratado. Retire o excesso de água e reserve. Bata no liquidificador o grão de bico, o azeite, o tahine, o alho, a cebola e sal até obter uma mistura homogênea. Em uma vasilha coloque o creme de grão de bico, o trigo, adicione a farinha integral e a salsinha picada. Unte uma assadeira com azeite, coloque a mistura e asse em forno médio preaquecido por cerca de 1 hora ou até dourar.

Rendimento: 5 porções



Entrada

Creme de couve flor com alho-poró

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado
- 1 maço de couve flor
- 4 colheres (sopa) de alho-poró
- 1 colher (sobremesa) de cebolinha picada
- 500 ml água quente
- Sal e pimenta a gosto



Modo de preparo

Refogue a cebola e o alho no azeite. Acrescente a couve flor e a água quente. Assim que estiver cozida, bata no liquidificador e acrescente o sal e a pimenta. Volte para a panela e adicione o alho-poró e a cebolinha. Cozinhe por mais 5 minutos e sirva a seguir.

Rendimento: 2 porções



Entrada

Salada grega

Ingredientes

- 2 tomates cortados em quatro
- 1 pepino japonês sem semente em fatias
- 2 colheres (sopa) de pimentão verde cortado em cubos
- 2 colheres (sopa) de cebola roxa cortada em cubos
- 6 azeitonas sem caroço picadas
- 2 colheres (sopa) de queijo cottage
- 2 colheres (café) de hortelã
- 2 colheres (café) salsa
- 2 colheres (café) de vinagre de vinho tinto
- 2 colheres (café) de molho de pimenta vermelha
- 2 colheres (chá) de azeite
- Sal a gosto

Modo de preparo

Numa vasilha, junte os temperos. Emulsione com um batedor de arame e regue a salada. Monte a sala: cottage no centro, tomates ao redor, pepino num círculo mais externo. Sobre os tomates, coloque o pimentão e a cebola. Ao redor do cottage, ponha as azeitonas. Regue o molho no centro do cottage.



Entrada

Salada colorida

Ingredientes

Salada

- 1 pimentão amarelo picado em tiras
- 6 folhas grandes de alface crespa
- 6 folhas grandes de alface roxa
- 6 folhas grandes de alface americana
- 6 tomates cereja picados
- 2 laranjas em gomos
- 4 colheres (sopa) de castanha-do-pará
- 1 colher (sopa) de semente de linhaça

Molho

- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (café) de sal



Modo de preparo

Em um recipiente acomode o pimentão, as folhas de alface, os tomates e as laranjas. Reserve. Misture todos os ingredientes do molho e regue a salada.

Rendimento: 4 porções



Entrada

Tabule de quinoa com frutas



Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de quinoa cozida e fria
- ½ manga
- 1 kiwi
- 4 morangos
- 1 xícara (chá) de hortelã
- 1 limão (só o suco)

Modo de preparo

Corte as frutas em cubos pequenos, pique as hortelãs de forma grossa e reserve. Misture a quinoa já cozida (obedeça as instruções da embalagem) com a hortelã picada e com as frutas. Leve para a geladeira. Na hora de servir, tempere com o suco de limão.

Rendimento: 4 porções



Entrada

Farofa de farinha láctea

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 200g farinha láctea
- 100g banana prata picadinha
- 2 colheres (sopa) de hortelã picada
- 50g nozes picadas grosseiramente



Modo de preparo

Em uma frigideira, a fogo médio, derreta a manteiga e refogue a banana prata picada com as nozes. junte a farinha láctea e misture na frigideira de 3 a 5 minutos ou té que a farinha comece a dourar. Acrescente a hortelã picada e mexa bem. Desligue o forno e reserve.

Rendimento: 4 porções



Pratos principais e salgados

Iscas de carne com erva fina

Ingredientes

- 600g contra filé
- 1 colher (sopa) de louro fresco
- 1 colher (sopa) de margarina vegetal sem sal
- 1 xícara (chá) de vinho branco seco
- 1 xícara (chá) de creme de leite light
- 2 colheres (sopa) de manjeriçã fresco
- ½ xícara (chá) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de alecrim fresco

Modo de preparo

Corte os contra files em finas iscas perpendiculares às fibras. Passe no amido de milho. Aqueça uma frigideira, doure as iscas de contra file e reserve. Nesta mesma frigideira, coloque o vinho e deixe ferver, raspando o fundo da panela com uma colher. Coe e leve novamente ao fogo e deixe ferver. Acrescente o creme de leite, mexa bem e, quando levantar fervura, diminua o fogo. Mexa até engrossar. Ao final, coloque o restante dos ingredientes e as lascas de carne. Sirva em seguida.

Rendimento: 6 porções



Pratos principais e salgados

Filé de peixe com crosta de linhaça e aveia

Ingredientes

- 4 filés de peixe
- 1 limão (suco)
- 2 xícaras (chá) de aveia em flocos finos
- 1 colher (sobremesa) de orégano
- 1 pote de iogurte desnatado
- 2 xícaras (chá) de farinha de linhaça dourada
- Azeite para untar
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Tempere os filés de peixe com limão, sal e pimenta e deixe marinar. Misture o iogurte com o orégano. Passe os filés na mistura de iogurte e depois na mistura da farinha de linhaça dourada com a aveia em flocos. Forre um refratário com papel alumínio e unte com azeite. Coloque os filés para assar por 20 minutos ou até que fiquem dourados.

Rendimento: 4 porções



Pratos principais e salgados

Canelone de beringela

Ingredientes

- 500g berinjelas grandes
- 1 maço de manjeriço
- 300g ricota
- 1 xícara (chá) de queijo branco
- 2 colheres (sopa) de uvas em passas ralado
- 4 colheres (sopa) de nozes picadas
- Azeite extra virgem
- 3 xícaras (chá) de molho de tomate caseiro
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Corte as berinjelas em fatias. Aqueça uma frigideira antiaderente, grelhe as fatias do legume e reserve. Em uma tigela misture a ricota com as uvas em passas e as nozes picadas e o manjeriço picado (guarde um ramo de manjeriço para decoração). Pegue cada fatia de berinjela coloque o recheio no meio e enrole como um canelone. Faça isso com todas. Em um prato refratário, coloque um pouco do molho de tomate e disponha os canelones de berinjela. Sobre eles despeje o restante do molho e salpique o queijo branco, leve ao forno alto para gratinar. Sirva quente.



Pratos principais e salgados

Panquecas com recheio de brócolis e cottage

Ingredientes

Massa

- 1 ovo
- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó

Recheio

- 1 maço de brócolis
- 500g queijo cottage
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Massa: em um liquidificador bata o ovo, a farinha, o leite, o fermento e o sal até obter uma massa homogênea. Unte uma frigideira com óleo, coloque na frigideira uma pequena porção da massa, correspondendo a uma concha média, deixe cozinhar e vire a massa para cozinhar do outro lado. Reserve.

Recheio: cozinhe os brócolis, pique e misture com o queijo cottage. Tempere com sal e pimenta. Para a montagem das pancakes, coloque o recheio sobre as massas e enrole.

Dica: Utilize os talos dos brócolis. Pode ser servido com molho de tomates.

Rendimento: 6 porções



Pratos principais e salgados

Lasanha de abobrinha

Ingredientes

- 700g de abobrinha cortada em fatias no sentido do comprimento
- 400ml de molho de tomate caseiro
- 500g de filé de frango desfiado
- 300g de queijo branco cortado em cubos
- Orégano e manjerição a gosto



Modo de preparo

Cubra o fundo de um refratário com um pouco de molho, coloque uma parte do frango, o queijo, orégano e o manjerição. Distribua uma camada de abobrinha e, em seguida, um pouco de molho, o frango, queijo branco, orégano e o manjerição.

Repita até terminar a abobrinha e finalize com o queijo e o frango. Leve ao forno médio preaquecido por cerca de 40 minutos.

Rendimento: 8 porções



Pratos principais e salgados

Risoto de quinoa

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 xícara (chá) de quinoa
- 1 cenoura ralada
- 1 abobrinha ralada
- 1 xícara (chá) de queijo branco picado
- 4 xícaras (chá) de água quente
- Salsinha a gosto
- Sal a gosto

Modo de preparo

Em uma panela, doure a cebola e o alho com azeite. Adicione a quinoa, a cenoura, a abobrinha e refogue. Adicione a água quente, o sal e deixe cozinhar por aproximadamente 20 minutos ou até secar a água. Acrescente a salsinha e o queijo branco. Sirva a seguir.

Rendimento: 4 porções



Pratos principais e salgados

Sobrecoxa com iogurte e hortelã

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de margarina vegetal sem sal
- 4 sobrecoxas sem pele
- 40g gengibre
- 100ml azeite
- 200ml iogurte
- 50g hortelã picada
- 4 folhas de louro
- 4 dentes de alho amassados

Modo de preparo

Um dia antes: em uma travessa, disponha duas sobrecoxas e, sobre elas, uma folha de louro, um dente de alho amassado, gengibre ralado, folhas de hortelã picadas e o iogurte desnatado. Depois, cubra com as outras duas sobrecoxas, seguindo o mesmo procedimento e reserve.

No dia: no dia seguinte, retire o excesso de temperos e reserve o líquido. Aqueça uma panela com um fio de azeite, doure as sobrecoxas e leve ao forno por cerca de 40 minutos a 180°C. Enquanto isso, bata o molho de iogurte com os temperos e aqueça, não deixando ferver e reserve. Retire as sobrecoxas da assadeira, disponha em uma travessa e regue com o molho de iogurte. Decore com um belo ramo de hortelã.

Rendimento: 4 porções



Sobremesas

Mousse funcional



Ingredientes

- 1 abacate pequeno
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1 colher de sopa cheia de xilitol ou açúcar demerara
- 1/2 garrafinha de leite de coco

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no mixer ou liquidificador. Leve ao freezer por 3 horas, depois retire do freezer e deixe apenas na geladeira. Sirva gelado.



Sobremesas

Gelado de frutas

Ingredientes

Gelatina

- 2 xícaras (chá) de água
- ½ xícara (chá) de suco de maracujá
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor
- 2 rodelas de abacaxi picado
- 1 xícara (chá) de uva rubi sem semente cortada ao meio

- 1 xícara (chá) de manga cortada em cubos

Creme

- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor
- 250g ricota
- 1 pote de iogurte natural desnatado
- 1 lata de leite condensado

Modo de preparo

Gelatina: em uma panela misture a água, o suco, o açúcar e leve ao fogo até ferver. Deixe esfriar. Dilua a gelatina conforme as orientações do fabricante. Adicione à mistura e acrescente as frutas. Unte uma forma para bolo inglês e despeje a mistura. Leve para a geladeira por cerca de 2 horas ou até que fique firme.

Creme: dilua a gelatina conforme as orientações do fabricante. Bata no liquidificador a ricota, o iogurte, o leite condensado e a gelatina. Despeje o creme sobre a gelatina e volte para a geladeira até gelar. Desenforme antes de servir.

Rendimento: 6 porções



Frozen de morango com aveia

Ingredientes

- 2 copos de iogurte natural desnatado
- 15 morangos
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de aveia em flocos
- Açúcar a gosto

Modo de preparo

Leve os iogurtes e os morangos ao freezer por cerca de 4 horas para congelar. Retire e bata no liquidificador junto com o açúcar até formar um creme homogêneo e consistente. Acrescente a aveia, mexa bem e sirva em seguida.

Rendimento: 3 porções

Valor calórico por porção: 116 kcal

Sagu de chia

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de chia
- 300ml suco de uva integral
- 3 cravos-da-índia
- 2 pedaços de canela em pau

Modo de preparo

Em um recipiente coloque todos os ingredientes, misture bem e cubra com filme plástico e leve à geladeira por 2 horas.

Rendimento: 3 porções



Sobremesas

Brownie saudável

Ingredientes

- 1 maçã média
- 1 ovo
- 30g de cacau em pó 100% ou 70% sem adição de açúcar
- 1 colher de chá de fermento químico
- Gotas de chocolate 70% sem açúcar, opcional



Modo de preparo

Descasque e corte a maçã. Bata a maçã no liquidificador até virar um creme. Adicione o ovo, o cacau e o fermento e misture bem. Acrescente as gotas de chocolate, se quiser. Coloque em um recipiente levemente untado. Leve ao microondas por cerca de 4 minutos potência média alta.

Dicas: Use cacau 100% ou chocolate 70% sem açúcar para manter a proposta saudável. Se quiser mais doce, você pode adicionar xilitol ou eritritol, mas a maçã já traz uma doçura natural.



Sobremesas

Bolinho de prestígio



Ingredientes

- 1 ovo
- 1 banana nanica madura pequena
- 2 colheres de sopa de coco ralado
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 colher (café) de fermento em pó

Modo de preparo

Em uma caneca grande bata o ovo, adicione a banana e amasse bem. Coloque os demais ingredientes: coco ralado, cacau em pó e o fermento. Misture bem e leve a massinha na caneca ao micro-ondas por 2.5 minutos. Depois de pronto, finalize decorando com um quadradinho de chocolate 70% ou coco ralado por cima. Esse bolinho também pode ser feito em forminhas de cupcake no forno ou airfryer. Pode ser congelado por até 3 meses



Sobremesas

Bombom de pasta de castanha

Ingredientes

- 1 barra de chocolate 70% cacau (aproximadamente 80-100g para render 4 bombons pelo menos)
- Pasta de castanha (ou de amendoim)
- Nibs (cacau 100% em pedacinhos) para decorar (você encontra em lojas de produtos naturais)

Modo de preparo

Em banho maria (ou no micro-ondas) derreta o chocolate. Despeje o chocolate em uma forminha de silicone até cobrir o fundo. Leve à geladeira por 15 minutos. Por cima do chocolate já endurecido, coloque uma colher de sobremesa rasa de pasta de castanha e leve a forminha ao congelador. Decore com nibs de cacau e deixe durante 1 hora no freezer. Está prontinho! Consuma uma unidade pequena por dia como sobremesa.



Bebidas

Spritz de melancia e hortelã

Ingredientes: pedaços de melancia, suco de meio limão, folhas de hortelã, água com gás e gelo.

Modo de Preparo: amasse a melancia no fundo do copo, adicione gelo, o suco de limão e as folhas de hortelã. Complete com água com gás.

Limonada de gengibre e pepino

Ingredientes: rodela de pepino, fatias de gengibre, suco de quatro limões e um litro de água gelada.

Modo de Preparo: misture todos os ingredientes e adoce levemente com mel.

Mocktail de abacaxi e coco

Ingredientes: pedaços de abacaxi e água de coco.

Modo de Preparo: bata os pedaços de abacaxi com água de coco e gelo. Sirva com uma fatia de abacaxi para decorar.



Bebidas

Mojito sem álcool

Ingredientes: 10 folhas de hortelã, 1 colher (sopa) de açúcar, suco de 1 limão, água com gás e gelo picado.

Modo de Preparo: em um copo, macere a hortelã com o açúcar, adicione o suco de limão, gelo e complete com água com gás.

Sangria sem álcool

Ingredientes: suco de uva, suco de maçã, frutas picadas (laranja, limão, maçã).

Modo de Preparo: misture todos os ingredientes em uma jarra e sirva gelado.

Drink de melancia

Ingredientes: pedaços de melancia, água com gás e gelo.

Modo de Preparo: bata a melancia no liquidificador, coe e misture com água com gás e gelo.



Referências:

- <https://www.facebook.com/groups/portalnacional/>
- Livro de receitas da oficina de culinária- A.C.Camargo Cancer Center.
- @Isabela_Nutri





QUIMIOTERAPIA

Unimed 
Regional Jaú