

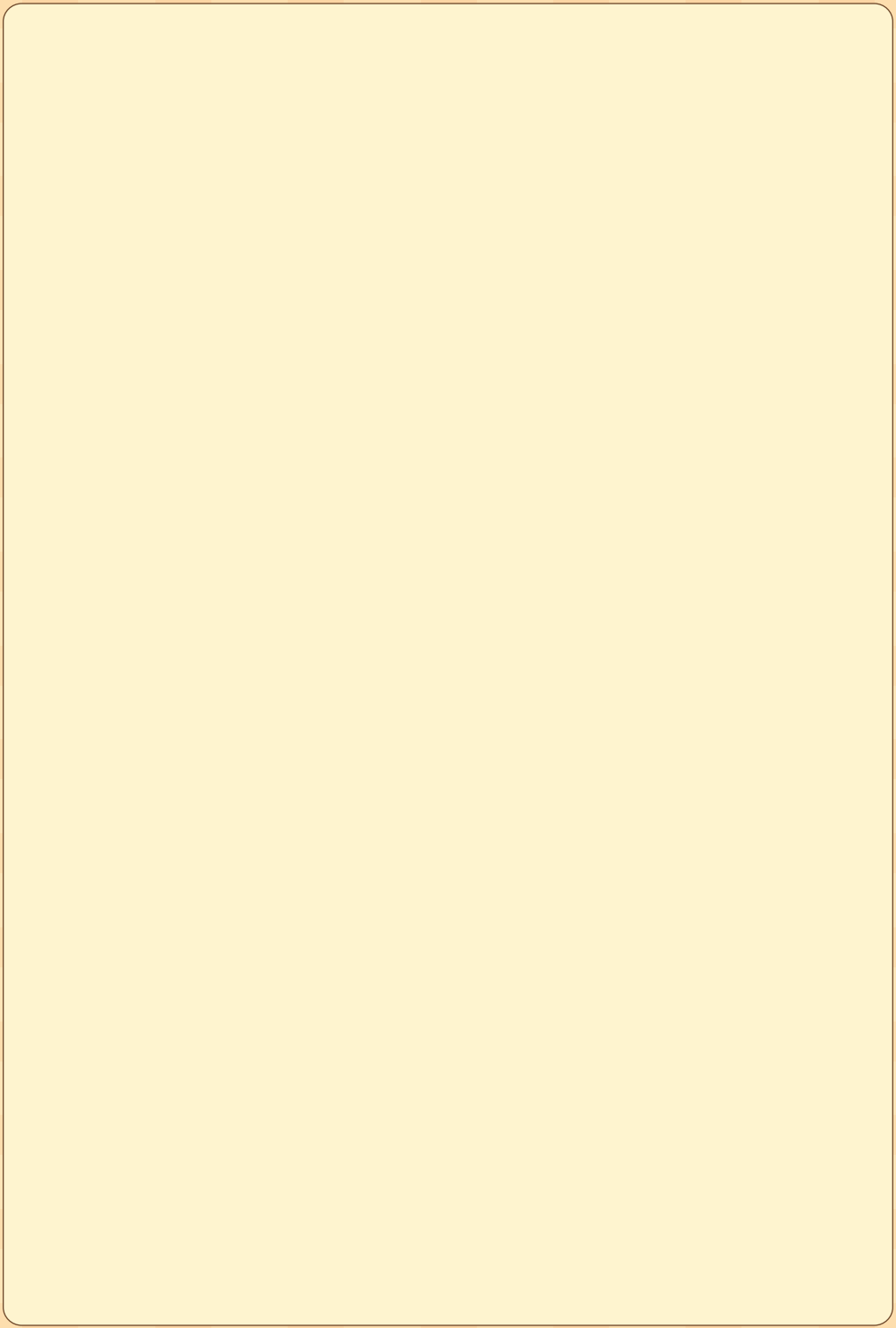


RECEITAS

para
Festa
Junina

QUIMIOTERAPIA

Unimed 
Regional Jaú



Orientações oncológicas nas festas juninas

Para **pacientes em tratamento oncológico**, as festas juninas podem ser uma oportunidade para confraternizar e celebrar a vida, mas **é essencial ter cuidados especiais**. Aqui estão algumas orientações nutricionais para garantir uma celebração segura e saudável:

- **Moderação:** é importante manter o equilíbrio nutricional, evitando excessos em pratos gordurosos e ultraprocessados;
- **Alimentos crus:** evitar alimentos crus ou mal passados, que podem ser fontes de contaminação;
- **Alimentos bem cozidos:** preferir alimentos bem cozidos e preparados em um ambiente limpo e confiável;
- **Higiene:** prestar atenção à higienização do local e ao aspecto dos alimentos;
- **Alimentos ricos em potássio e fósforo:** evitar alimentos ricos em potássio e fósforo, como milho cozido e curau, e controlar a ingestão de líquidos;
- **Alimentos ultraprocessados:** evitar refrigerantes, salsichas e salgadinhos, que podem comprometer a qualidade da alimentação.

Substituições também vale para o dia a dia

O arroz e o macarrão **podem ser trocados** por milho cozido, batata doce, pamonha, canjica, pipoca, cuscuz nas principais refeições ou nos lanches intermediários;

A canjica, além de colaborar para a saciedade, é o melhor substituto para o chocolate quente. Se for possível, preferir versões de doces e canjicas *lights*.

Antes de ir à festa, faça uma refeição leve.

Chegar à festa com fome é o caminho certo para ingerir além do necessário; É possível renunciar a um ou outro doce saboroso de forma consciente.

Comer apenas o que realmente tiver vontade e não porque a oferta é grande é uma sábia decisão.

Bolo de fubá cremoso

Primeira versão

Ingredientes

1 xícara de fubá;
1 xícara de açúcar;
1 xícara de leite;
1/2 xícara de óleo;
3 ovos;
1 colher de sopa de fermento em pó;
uma pitada de sal.

Modo Preparo: no liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea. Despeje em uma forma untada e enfarinhada.

Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 40–50 minutos ou até que o bolo esteja dourado e firme ao toque.

Dicas: Para um toque especial, você pode adicionar coco ralado à massa antes de assar.

Segunda versão

Ingredientes

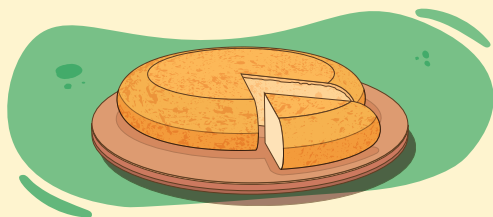
4 ovos;
4 xícaras de leite;
3 xícaras de açúcar;
2 colheres de farinha de trigo;
1 e 1/2 xícara de fubá;
2 colheres de margarina;
100g de queijo ralado;
1 colher de fermento em pó.

Modo de preparo: em um liquidificador, misture todos os ingredientes até obter uma consistência cremosa.

Despeje a massa em uma forma untada e polvilhada com farinha de trigo.

Asse em forno médio (180°C), preaquecido, por 40 minutos.

Sirva frio.



Canjica

Ingredientes

500 g de milho para canjica branca;
1 litro de leite integral;
1 lata de leite condensado;
1 vidro de leite de coco (200 a 250 ml);

50 g de coco ralado úmido e adoçado;
8 colheres de sopa de açúcar;
Canela em pó a gosto;
Cravos-da-índia a gosto (*opcional*).

Modo Preparo:

- **Deixe o milho de molho:** lave a canjica em água corrente e deixe de molho por 4 a 24 horas, trocando a água pelo menos uma vez. Esse passo garante que o milho cozinhe mais rápido e fique macio.
- **Cozinhe o milho:** coloque a canjica na panela de pressão com água suficiente para cobrir os grãos e cozinhe por 20 a 50 minutos, dependendo do tempo de molho, até que fique macia.
- **Prepare o creme:** em outra panela, adicione o leite, o leite condensado, o leite de coco, o açúcar e, se desejar, cravos-da-índia. Leve ao fogo médio e mexa até levantar fervura.
- **Incorpore a canjica cozida:** adicione o milho cozido ao creme e cozinhe por mais 10 a 20 minutos, mexendo sempre para não grudar no fundo da panela, até atingir a cremosidade desejada.
- **Finalize:** desligue o fogo e adicione o coco ralado e, se quiser, creme de leite para uma textura ainda mais aveludada. Polvilhe canela em pó antes de servir.

Dicas para uma canjica perfeita

- Quanto mais tempo o milho ficar de molho, mais macia ficará a canjica. Alguns cozinheiros recomendam até 24 horas.
- Para um sabor mais intenso, cozinhe o milho junto com cravos e canela, absorvendo o aroma das especiarias.
- A canjica pode ser servida quente ou fria; quando gelada, ela fica ainda mais cremosa.

Paçoca

Ingredientes

500 g de amendoim torrado e moído com pele;
1 pacote de bolacha maizena;
1 caixa de leite condensado.

Modo Preparo:

Torre o amendoim por aproximadamente 20 minutos.

Bata no liquidificador até que fique todo triturado.

Coloque em uma vasilha grande para que possa misturar todos os ingredientes bem.

Bata a bolacha também no liquidificador e misture ao amendoim.

Coloque o leite condensado aos poucos, mexendo bem, até que fique uma massa bem dura.

Espalhe em uma forma média untada com margarina, apertando bem com as mãos.

Deixe descansar por 20 minutos e corte os quadradinhos.



Informações adicionais

Como torrar o amendoim para fazer a paçoca

Caso não tenha encontrado o amendoim já torrado para preparar a paçoca de amendoim, **você pode fazer esse processo em casa!**

Para fazer no forno preaquecido, distribua o amendoim em uma assadeira e deixe por 20 minutos a 200°C ou até ele ficar com um cheiro de torrado. Também dá para preparar o amendoim torrado na airfryer, mas coloque menos tempo já que ela assa mais rápido.

Já no fogão, coloque o amendoim em uma panela e vá mexendo até ficar com o mesmo cheiro de torrado. Tome cuidado para não queimar demais e passar do ponto, pois pode prejudicar o sabor da paçoca.

Cocada

Ingredientes

400 g de coco fresco ralado grosso;
2 e 1/2 xícaras (chá) de açúcar;
1 e 1/2 xícara (chá) de água;

1/4 xícara (chá) de leite condensado;
Óleo, o suficiente para untar.

Modo Preparo:

- Unte uma assadeira grande com óleo. Reserve.
- Coloque a água e o açúcar numa panela e leve ao fogo alto.
- Deixe a calda cozinhar até o ponto de fio médio.
- Despeje o coco na panela com a calda e mexa.
- Acrescente o leite condensado e continue mexendo até que comece a desprender do fundo da panela.
- Retire a cocada do fogo e coloque as colheradas sobre a assadeira untada.
- Espere endurecer um pouco e retire as cocadas da assadeira com uma espátula.
- Se quiser guardar a cocada, deixe esfriar bem e guarde num recipiente com tampa.

Dicas de como acertar o ponto da receita de cocada

O primeiro passo de como fazer cocada é o preparo da calda de açúcar com água, que dá a cor e a estrutura da cocada. A calda precisa estar um pouco mole, começando a engrossar, antes de acrescentar o coco ralado e não pode estar dourada caso você queira uma cocada branca.

Para saber se você já chegou no ponto ideal do açúcar, mergulhe uma colher ou uma espátula e levante um pouco da calda para ver se ela cai em forma de fio contínuo de espessura média a fina. Se sim, então pode continuar o preparo da sua receita de cocada.

Caso não tenha muita experiência no preparo da calda de caramelo da cocada caseira, o melhor é fazê-la no fogo baixo para evitar que ela queime. Mesmo que o ideal seja deixar a calda cozinhar sem mexer, pode misturar rapidamente de vez em quando para que não grude no fundo.

Buraco Quente

Ingredientes

6 pães franceses;
400g de carne moída;
1 cebola picada;
2 dentes de alho picados;
1 tomate picado;
1/2 pimentão verde picado;
2 colheres (sopa) de óleo;

2 colheres (sopa) de extrato de tomate;
Sal e pimenta-do-reino a gosto;
Cheiro-verde picado a gosto;
100g de queijo muçarela ralado (opcional).

Modo Preparo:

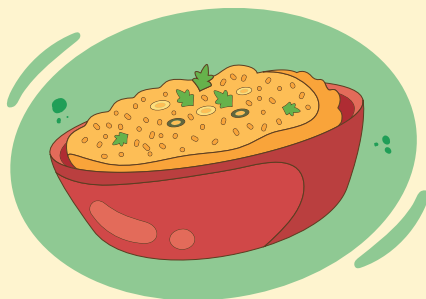
- Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho até ficarem dourados.
- Adicione a carne moída e cozinhe até perder a cor avermelhada.
- Acrescente o tomate, o pimentão e o extrato de tomate. Misture bem e tempere com sal e pimenta.
- Cozinhe até o molho ficar encorpado e finalize com cheiro-verde.
- Corte uma tampa dos pães e retire parte do miolo, formando um buraco.
- Recheie cada pão com a carne, finalize com queijo ralado se desejar, e tampe.



Cuscuz

Ingredientes

1 peito de frango grande ou 2 pequenos;
2 xícaras de caldo de galinha caseiro;
1 cebola picada;
1 lata de tomate picado;
1 lata de milho verde escorrido;
1 lata de ervilhas escorridas (*opcional*);
1 vidro de palmito escorrido e picado;
1/2 xícara de azeitonas picadas;
2 dentes de alho picados;
2 xícaras de farinha de milho;
2 colheres de sopa de óleo;
salsinha ou cebolinha picada;
sal.



Modo Preparo:

Coloque o peito de frango na panela de pressão, cubra uma xícara e meia de água (adicione mais água se necessário) e acrescente o caldo de frango. Leve no fogo, deixe cozinhar por 15 minutos depois de sair a pressão e desligue.

Quando o frango estiver pronto, escorra o caldo e reserve. Desfie a carne manualmente ou, se preferir fazer de um jeito mais prático, volte a tampar a panela com a carne dentro e chacoalhe até a carne ficar desfiada.

Numa panela à parte comece preparando o refogado deste cuscuz mole de festa junina: refogue a cebola e os alhos no óleo até dourarem.

Seguidamente junte o frango desfiado, o tomate, o milho, as ervilhas, o palmito e as azeitonas. Misture tudo e acrescente o caldo do cozimento do frango junto com 1 e meio litro de água. Deixe ferver por 10-15 minutos para apurar o sabor.

Por fim, enquanto mexe, junte a farinha de milho. Misture muito bem, acerte o sabor com sal e espere ferver de novo ou engrossar no ponto pretendido para desligar. Finalize com a salsinha ou cebolinha e está pronto para servir. Sirva seu cuscuz mole de festa junina enquanto quente.

Quentão



Ingredientes

1 litro de água
1 xícara de açúcar *(ou a gosto)*
1 pedaço de gengibre *(ralado ou em fatias)*
2 paus de canela
5 cravos-da-índia
Casca de 1 limão
1 xícara de suco de uva *(ou suco de maçã)*
Rodelas de maçã e laranja *(opcional)*

Modo Preparo:

- **Aqueça a água:** em uma panela, coloque a água e leve ao fogo médio.
- **Adicione os temperos:** acrescente o gengibre, a canela, os cravos e a casca de limão. Deixe ferver por cerca de 10 minutos para que os sabores se infundam.
- **Misture o açúcar:** adicione o açúcar e mexa bem até que esteja bem dissolvido.
- **Adicione o suco:** reduza o fogo e adicione o suco de uva *(ou suco de maçã)*. Aqueça bem, mas não deixe ferver para preservar o sabor do suco.
- **Finalize:** se desejar, adicione as rodelas de maçã e laranja para um toque extra de sabor. Sirva quente e aproveite!

Chocolate quente cremoso

Ingredientes

2 xícaras de leite integral;
3 colheres de sopa de chocolate em pó ou cacau 100%;
4 colheres de sopa de açúcar (*opcional*);

1 pedaço de canela em pau (*opcional*);
1 caixinha de creme de leite;
1 colher de sopa de amido de milho (*opcional, para maior cremosidade*).

Modo Preparo:

- Misture o chocolate em pó, o açúcar e o amido de milho em uma tigela pequena.
- Adicione gradualmente o leite frio, mexendo bem para dissolver os ingredientes secos.
- Leve a mistura ao fogo baixo, mexendo sempre até começar a ferver levemente nas bordas.
- Desligue o fogo e adicione o creme de leite, mexendo até obter uma textura homogênea e cremosa.
- Retire a canela e sirva imediatamente. Pode decorar com raspas de chocolate ou canela em pó.

Dicas para um **Chocolate Quente**

- **Evite grumos:** pré-misture os ingredientes secos com um pouco de leite frio antes de aquecer ou use o liquidificador para homogeneizar
- **Fogo baixo:** aqueça lentamente para não queimar o leite e permitir que o chocolate se incorpore bem
- **Cremoso extra:** adicione chocolate meio amargo picado no final, fora do fogo, para uma textura mais luxuosa
- **Versão vegana:** substitua o leite por bebidas vegetais (*aveia, amêndoas ou coco*) e o creme de leite por creme vegetal
- **Aromas e especiarias:** canela, baunilha, pimenta-caiena ou cardamomo podem realçar o sabor.

Referências:

- www.panelinha.com.br
- www.tudogostoso.com.br
- www.receitinhadavovo.com.br
- www.tudoreceitas.com
- www.minhasreceitinhas.com.br

ANS n° 30676-2



Rev. 00/2026

QUIMIOTERAPIA

Unimed 
Regional Jaú