



Receitas para a

Festa Junina





Nas festas juninas desse ano, que a alegria seja o prato principal. É época de se divertir com jogos e brincadeiras típicas, além de comer muita comida saborosa e afetiva.



A moderação é o segredo.

| Dicas de substituições:

- Substituições também valem 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, prefira versões de doces e canjicas diet;
- Antes de ir à festa, faça uma refeição leve. Chegar à festa com fome é 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;

Atenção

Pacientes oncológicos são imunossuprimidos e por isso devem ter cuidado com a higienização do local onde os alimentos foram preparados e como foi a preparação. Devem evitar alimentos crus e de onde a procedência é duvidosa.

Se o paciente segue a dieta em seu cotidiano e não tem sintomas do tratamento, como náuseas, diarreia, ele pode fazer uma exceção e comer uma comida típica de festa junina.

“Pontualmente, ele pode consumir as comidas juninas, são ‘confort food’, e trazem memórias afetivas, o que também é importante para o paciente em tratamento contra o câncer”



Receitas

| Cural Funcional

Ingredientes

- 4 espigas de milho
- 500 ml de leite de coco
- 2/2 xícaras (chá) de açúcar de coco ou orgânico
- Canela em pó a gosto

Modo de preparo

Tire o milho das espigas, bata o milho com o leite e passe pela peneira duas vezes. Acrescente o açúcar e leve ao fogo médio mexendo até desgrudar do fundo da panela. Coloque em mini bowls individuais e salpique canela em pó por cima.

| Arroz Doce (light)

Ingredientes

- 2 xícaras de água;
- 1 xícara de arroz branco;
- 1 lata de leite condensado light;
- 2 colheres de sopa de leite em pó;
- Canela.

Modo de preparo

Coloque a água e o arroz branco em uma tigela e leve ao micro-ondas por 15 minutos. Depois, adicione o leite condensado light e o leite em pó e leve ao micro-ondas por mais 8 minutos. Por fim, adicione a canela por cima. Agora é só se deliciar!





| Bolo Milho Cremoso

Ingredientes

- 400g de milho verde
- 500 ml de leite de coco
- 2 ovos
- 4 claras de ovo
- 100g de ricota
- 3 colheres (sopa) de farinha de arroz
- 1 colher (sopa) de fécula de mandioca
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 4 colheres (sopa) de adoçante culinário em pó
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 200° e escorra o milho da lata. Bata todos os ingredientes, exceto o fermento, no liquidificador. Quando estiver homogêneo acrescente o fermento e misture bem com uma colher. Despeje a massa em uma forma untada e enfarinhada com farinha de arroz. Leve ao forno por 1 hora, faça o teste do palito

| Cocada de forno

Ingredientes

- 1/2 coco ralado
- 2 claras de ovo
- 4 colheres de açúcar de coco, refinado ou orgânico



Modo de preparo

Em uma tigela, misture as claras e o açúcar, adicionando-o aos poucos. Depois, adicione o coco ralado e misture bem. Leve ao forno, em temperatura média, por 30 minutos. E pronto, é só servir!

| Broa de fuba

Ingredientes

- 1/2 xícara de farinha
- 1 xícara de fubá
- 2 xícaras de açúcar
- 1 ovo caipira
- 2 col. de sopa de leite de amêndoas ou leite de vaca
- 1 col. de sopa de manteiga
- 1/2 col de sopa de fermento biológico



Modo de preparo

¹ Junte os ingredientes secos com a manteiga e misture até obter uma farofa. ² Acrescente os ovos e depois o leite até chegar em uma consistência que dê para fazer bolinhas. ³ Leve ao forno em temperatura média por aproximadamente 30 minutos. ⁴ Quando as broas tiverem crescido, faça o teste do palito até ele sair limpo e consuma ainda quentinhas.

| Bolo de aipim com coco

Ingredientes

- 3 ovos
- 500g de aipim (madioca/macaxeira) ralado cru (tem que ser do branco, se for do amarelinho vira purê)
- 1 xícara e 1/4 de xilitol ou 1 e 1/2 de açúcar demerara
- 1 xícara de coco ralado fresco
- 2 colheres de sopa de óleo
- 300ml de leite de coco (preferencia caseiro)
- 1 colher de sopa de fermento

Modo de preparo

Misture o aipim ralado, o coco ralado e o leite de coco. Reserve. Bata os ovos, o xilitol ou demerara e o óleo de coco até formar uma mistura esbranquiçada. Por último adicione a mistura de aipim e incorpore o fermento. Coloque em forma untada de 25cm e leve ao forno 180 graus por 30 minutos.



| Pão de Tapioca

Ingredientes

- 1 e ½ xícaras de leite desnatado,
- ¼ de xícara de óleo
- Sal a gosto
- ¾ de xícara de tapioca granulada
- 1 Ovo
- ½ xícara de queijo parmesão ralado
- ½ xícara de polvilho doce
- Parmesão ralado para cobrir
- Manteiga sem sal para untar.

Modo de preparo

Leve ao fogo o leite, o óleo e o sal, mexa até ferver. Reserve. Misture em uma tigela a tapioca granulada e o leite fervido. Mexa a cada 5 minutos com um batedor de arame para engrossar. Acrescente o ovo, o parmesão e o polvilho doce, misture bem. Faça bolinhas e passe no parmesão. Coloque as bolinhas em uma assadeira untada com manteiga sem sal e leve ao forno a 180° por cerca de 30 minutos.

| Canjica

Ingredientes

- 1 pacote de canjica de milho orgânica (preferência)
- 1 litro de leite de coco ou leite de vaca
- 1/4 de xícara de xilitol
- 3 canelas em pau
- 6 cravos inteiros
- 1 xícara de coco ralado fresco

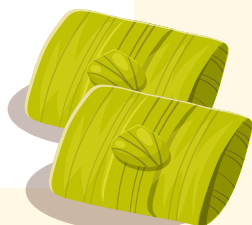
Modo de preparo

Deixe a canjica de molho na geladeira por cerca de 4 horas com o leite, canela e cravo. Retire da geladeira e coloque na panela com todos os ingredientes. Cozinhe até que elas estejam macias, sirva. Se quiser, acrescente 1 pitada de canela em pó e açafrão da terra (opcional) por cima.

| Pamonha de forno

Ingredientes

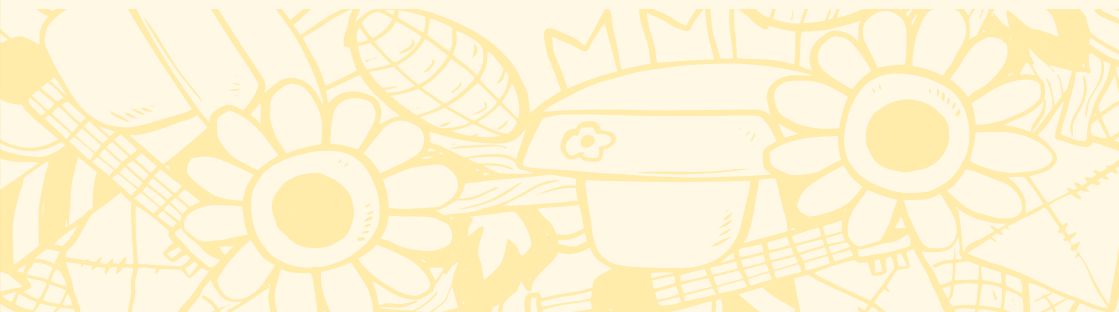
- 1 lata de milho verde sem a água
- 100 ml de leite de coco light ou caseiro
- 1 xícara de açúcar demerara, mascavo ou adoçante
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de coco ralado
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão
- 1 colher de sopa de farinha de arroz
- 2 colheres de chá de fécula de batata
- 1 colher de chá de polvilho doce
- 2 colheres de chá de fermento em pó.



Modo de preparo

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes exceto o fermento em pó. Quando todos os ingredientes batidos virarem uma massa homogênea, é hora de acrescentar o fermento e mexer para incorporar à massa.

Em seguida, passe a massa para uma forma untada e leve para o forno a 200 graus. Quando o bolo de pamonha estiver dourado é só desligar o forno. Essa receita pode ser servida quente ou fria.





| Vinho quente *(sem álcool)*

Ingredientes

- 1 litro de suco de uva tinto integral (sem adição de açúcar)
- 2 litros de água
- 3 colheres de sopa de gengibre (2 fatias finas)
- 1 colher de sopa de canela
- 1 colher de sopa de sementes de cardamomo (opcional)
- 10 cravos

Modo de preparo

Misture tudo em uma panela e ferva por 20 minutos. O gosto das especiarias fica bem forte, então, se preferir mais fraco, ferva por 10 minutos ao invés de 20. Vale lembrar que moderação é sempre bom! Não tem adição de açúcar, mas o suco de uva é rico em açúcar natural da fruta.

| Chocolate Quente

Ingredientes

- 200 g de chocolate meio amargo em pedaços
- 200 g de creme de leite
- 50 g de chocolate em po 50% cacau
- 500 ml de leite integral

Modo de preparo

Coloque o creme de leite com o chocolate meio amargo em pedaços em uma panela e mexa em fogo baixo ate derreter, acrescente o chocolate em po, mexa novamente e acrescente o leite. Continue mexendo em fogo baixo.

Quem gostar pode colocar especiarias (canela ou cravo). Após ferver continue mexendo por mais 5 minutos, servir.

| Quentão sem álcool - I

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1/2 colher (sopa) de cravo-da-índia
- 3 rodela de gengibre
- 1 pedaço de canela em pau
- 1 litro de suco de maçã integral
- 2 maçãs vermelhas picadas

Modo de preparo

1. Em uma panela média coloque o açúcar, os cravos-da-índia, o gengibre e a canela.
2. Deixe em fogo baixo até o açúcar caramelizar.
3. Junte o suco de maçã e as maçãs picadas.
4. Deixe ferver por 10 minutos ou até as maçãs ficarem macias.

| Quentão sem álcool - II

Ingredientes

- 100 gramas de gengibre
- 3 colheres de açúcar
- 10 cravos da índia
- Canela de sua preferência
- 800 ml de água

Modo de preparo

1. Primeiramente, coloque 3 colheres de açúcar na leiteira, juntamente com o gengibre, os cravos, canela e leve ao fogo até dourar.
2. Assim que estiver bem dourado, quase queimado, jogue os 800ml de água e mexa bem e deixe ferver por uns 3 minutos.

referências:

- www.tudogostoso.com.br
- www.receitaria.com.br
- www.minhareceita.com.br
- www.receitamaneira.com.br
- www.hospitaloswaldocruz.org.br



QUIMIOTERAPIA

Unimed 
Regional Jaú

Av. Antonio Prado Lyra, 564
Jardim Alvorada, Jaú - SP

T. (14) 2104 - 8930 0800 010 5333 