


Boas Festas!





Ao chegar dezembro, é normal fazermos uma retrospectiva de como foi nosso ano. Além de festas e comemorações, essa época pode nos deixar mais introspectivos e reflexivos. Nesse momento, devemos fazer um balanço do que passamos, e sermos gentis conosco, pois pode ter acontecido coisas diferentes do que idealizamos, mas devemos pensar nas pequenas conquistas que tivemos ao longo do ano.

O fim do ano não é um acerto de contas internas, e sim um olhar cuidadoso para um recomeço. Não deixe que as frustrações o impeça de construir algo melhor, e recomece quantas vezes for necessário e fizer sentido para você. Não foque somente no resultado final do seu objetivo, e sim nas belezas e aprendizados que temos durante o caminho.

Pense que o próximo ano te trará novas possibilidades, e cabe a você aproveitá-las da melhor forma possível. Aprecie as pequenas alegrias da vida. Seja feliz um pouquinho por dia. Leve a vida com mais leveza. Seja gentil consigo e com os outros.

*Um Feliz Natal e que 2024
te traga muitas coisas boas*

Um abraço da equipe da Quimioterapia Unimed Regional Jaú.



Fim de ano chegou e é momento de festa.

Seguem informações para adequar ceias de Natal e Ano Novo:

- **Alimentos frescos e preparações com menor teor de gordura animal e frituras**

Prefira molhos de frutas, de tomate, preparações assadas, cozidas, ensopadas, grelhadas.

- **Sobremesas a base de frutas**

Aposte em salada de frutas, mousses de frutas com iogurte, doces sem adição de açúcar branco. Optar por mel, açúcar de coco, mascavo ou demerara em pequenas quantidades.

- **Verduras e legumes devem fazer parte das ceias**

Escolha saladas, grelhados, assados, fazendo parte de recheios de tortas, nas farofas, no arroz colorido, nos assados (aves, peixes, carnes etc.)

- **Bebidas sem álcool**

Opte por bebidas zero álcool ou desalcoholizadas (cervejas e vinhos e outras bebidas sem álcool). São boas alternativas para socializar sem deixar de cuidar de metabolismo. É importante sempre intercalar a bebida com água, água aromatizada com limão, hortelã, laranja, canela, gengibre etc. Outra dica é apostar nos drinques sem álcool à base de água com gás e frutas. Ficam perfeitos para as comemorações!

- **Alimentos de fácil digestão no verão brasileiro**

Trocar os alimentos comuns na ceia do brasileiro que possuem maior teor calórico, de gordura e de carboidratos por opções mais saudáveis.

O clima quente facilita incluir preparações de menor teor calórico e digestão mais fácil.





Veja trocas possíveis:

* Farofa de embutidos (bacon, linguiça etc.) – trocar por farofa de ovos, de banana, de abacaxi, de ervas, de castanhas, farofa de aveia com castanhas, de abobrinha, de azeite de dendê com alho, de couve, de maçã, de pinhão, de alho poró.

* Assados gordurosos (pernil, tender, cupim, picanha) – trocar por peixes assados, aves como frango, aves de Natal (frangos especiais com maior teor de carne, específicos para as festas), peru, lombo suíno, cortes magros bovinos: filé, alcatra, patinho, coxão mole, coxão duro, lagarto.

* Molhos gordurosos a base de manteiga, creme de leite – trocar por molhos a base de tomate caseiro, iogurte desnatado, queijo cottage, maracujá, abacaxi, molho peso, ervas etc.

- Evitar embutidos (bacon, presunto, linguiça, salsicha, peito de peru, salame, presunto cru, mortadela e charcutaria em geral).

Manter esta etapa importante durante o tratamento e tornar o hábito alimentar com a menor dose possível deste tipo de alimento.

O ideal é troca por legumes e verduras para recheios de pães e tortas, frango, peixes, crustáceos (atum, sardinha, bacalhau, peixes em geral, camarão, siri etc.).

- Volume de alimentos: Evitar o exagero. Com diversas preparações, mesas fartas e inúmeras opções durante estas festas, não incomum exagerar e ter queixas de má digestão, náuseas e vômitos. Então a estratégia é fracionar o consumo em pequenas porções ao longo das festas. Não consumir pratos imensos, mas saborear em volumes pequenos. Assim facilita a digestão e reduz as queixas mais comuns.

- Alimentos que facilitam a digestão: Incluir nas refeições estes alimentos nas preparações, seja em saladas, assados, água aromatizada ou refrescos (água e pequena porção de frutas).

* chás de erva doce, gengibre, abacaxi, kiwi; consuma uma dose (150ml) sem açúcar ou adoçantes, uma hora após o almoço e o jantar;

* frutas como abacaxi, figo, mamão; possuem enzimas digestivas importantes para a digestão de proteínas, carboidratos, gorduras.

E, sem dúvidas, a maior e melhor orientação de todas para as festas de final de ano. **VIVA, comemore e seja feliz!**



A orientação é consumir com moderação na quantidade, degustar com calma para sentir todo sabor e carinho, brindar com sua bebida preferida e jamais sentir culpa por isto.

A regra é consumir com moderação e ser feliz!

Sugestões:

• *Salpicão refrescante*

Ingredientes:

Frango desfiado – 500g
Iogurte natural desnatado – 2 copos pequenos (330g)
Azeitona verde (picada) – 200g
Uva passa preta – 200g (caso não goste, retire).
Aipo, salsaõ ou erva doce (em cubos) – 4 colheres de sopa cheias (76g)
Cenoura crua (ralada) – 2 unidades médias (240g)
Pimentão amarelo, vermelho ou verde – 2 xícaras de chá em média (escolha os pimentões que mais gostar – amarelo e vermelho são mais suaves).
Suco de limão – 50ml
Azeite de oliva extravirgem – 2 colheres de sopa (16ml)
Pimenta do reino em pó – a gosto
Sal refinado – a gosto

Modo de preparo:

- 1) Prepare o frango no fogão e use um liquidificador para desfiá-lo em seguida;
 - 2) Pique o salsaõ, as azeitonas e rale a cenoura;
 - 3) Em uma tigela grande, junte o frango, as azeitonas, a cenoura ralada, o salsaõ o pimentão e as uvas-passas;
 - 4) Misture tudo, cubra com um filme plástico e deixe na geladeira até a hora de servir.
 - 5) No momento de servir, adicione 2 potes de iogurte natural, o azeite, o suco do limão, sal e pimenta a gosto;
- VDICA:** Caso queira uma textura de crocância, acrescente por cima do salpicão xerém de castanhas picadas, lâminas de amêndoas, amendoim torrado moído ou nozes trituradas a seu gosto.



• Peixe com crosta de castanhas e molho de ervas

Ingredientes:

1 cebola

2 dentes de Alho

Filé de peixe: tilápia, pescada, merluza, linguado, abadejo, salmão

1 colher (sopa) de Sal

1 colher (chá) de Páprica Doce

½ colher (chá) de Pimenta do Reino

¼ colher (chá) de Louro em Pó

1 colher (sopa) de Azeite

3 colheres (sopa) de farinha de aveia ou mix de farinha de aveia e amêndoas/castanhas (pode misturar ambas)

Clara de ovos (para empanar)

Modo de preparo:

Tempere os filés de peixe com sal, alho, cebola, páprica doce, pimenta do reino, louro em pó, azeite. Passe em clara de ovo e depois nas farinhas para empanar (aveia/castanhas ou mix). Asse em uma forma bem untada em forno preaquecido a 230°C por 20 minutos virando na metade do tempo ou coloque na Ayr Fryer.

Molho para acompanhamento: Azeite, ervas frescas (salsinha, cebolinha, manjeriço, sálvia, alecrim) – bata todos eles no mixer e use o molho no momento de servir.



• *Rabanada assada*

Ingredientes:

Pão francês sem glúten ou pão sem glúten caseiro (veja receitas) – 10 fatias ou 5 unidades (250g)

Leite de aveia – 3 copos americanos pequenos (495ml)

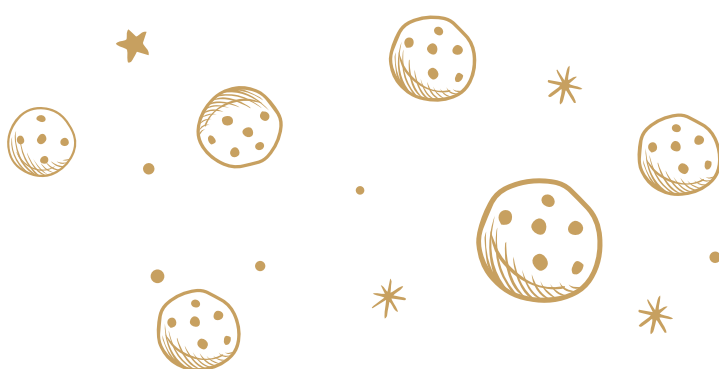
Ovo de galinha – 2 unidades médias (100g)

Açúcar de coco/mascavo ou farinha de maçã – 3 colheres de sobremesa cheias (36g)

Canela em pó – 3 colheres de café cheias (12g)

Modo de preparo:

- 1) Com uma faca de serra, retire a casca dos pães, deixando casca apenas na parte de baixo de cada pão;
- 2) Depois corte cada pão em fatias com mais ou menos 1 centímetro de espessura. Reserve;
- 3) Em uma tigela, coloque 495 ml de leite de aveia, 2 ovos batidos, 3 colheres de sobremesa cheias de açúcar de coco ou farinha de maçã ou mascavo. Misture bem;
- 4) Mergulhe as fatias de pão nesta mistura, molhando bem, mas mantendo as fatias firmes;
- 5) Arrume as fatias de pão molhadas em uma assadeira untada com manteiga e levemente polvilhada com canela a gosto;
- 6) Leve ao forno médio pré-aquecido a 180º por 30 minutos;
- 7) Vire as rabanadas e volte novamente ao forno por 10 minutos;
- 8) Retire do forno e passe e polvilhe canela a gosto. Sirva em seguida.



• **Assado de peru com mandioquinha** (rende 6 porções)

Ingredientes:

- 1 litro de leite desnatado
- 1 quilo de mandioquinha descascada e cortada em pedaços
- Sal a gosto
- 1 cebola ralada
- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva, mais um pouco para untar
- 3 xícaras de chá de carne de peru assada e desfiada
- 1 lata de milho escorrido
- 1/2 xícara de chá de molho de tomate
- 4 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

Modo de preparo:

- 1) Ponha a mandioquinha para cozinhar no leite com um pouco de sal até que fique bem macia;
- 2) Reserve o leite que restar na panela e passe a mandioquinha pelo espremedor. Em outra panela, aqueça o azeite e doure o alho e a cebola;
- 3) Refogue o peru desfiado por um minuto e, então, junte o milho, o molho de tomate e o leite reservado. Tempere com sal, se achar necessário;
- 4) Cozinhe por 15 minutos, mexendo de vez em quando, até o molho se encorpar. Unte um refratário com azeite e esparrame o refogado de peru;
- 5) Cubra tudo com o purê de mandioquinha e salpique o queijo ralado. Leve ao forno pré-aquecido por 20 minutos ou até ficar dourado. Sirva em seguida.



• Pernil Assado

Ingredientes:

- 3 kg de posta de pernil suíno (ou bovino, desossado)
- 1 colher de sopa de sal
- 8 dentes de alho triturados
- 1 cebola média picada ou triturada
- 1 colher de chá de pimenta-do-reino
- 1 colher de chá de tempero baiano
- 1 colher de chá páprica doce
- 1 colher de chá de tempero chimichurri
- Suco de 2 limões grandes
- Alecrim seco a gosto
- Folhas de louro a gosto
- Azeite a gosto
- 150 gramas de bacon cortados em cubos pequenos (opcional)



Modo de preparo:

- 1) Reúna todos os ingredientes do seu pernil assado;
- 2) Reúna em uma tigela grande, coloque o pernil e, com o auxílio de uma faca, faça furos por toda a carne. Reserve;
- 3) Em um recipiente, coloque o sal, o alho, a cebola, o alecrim seco, a pimenta, o tempero baiano, a páprica, o chimichurri, a folha de louro e o suco de limão. Misture bem;
- 4) Despeje a mistura na carne, passe pelas perfurações e regue todo o pernil muito bem;
- 5) Adicione os cubos de bacon, colocando-os dentro das perfurações e por cima da carne;
- 6) Tampe o recipiente e leve à geladeira para marinar por 24 horas;
- 7) Após as 24 horas, transfira o pernil e a marinada para uma forma forrada com papel-alumínio e regada com azeite;
- 8) Regue a carne com azeite, cubra com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 2 horas ou até ele ficar cozido. Abra de vez em quando para ver o ponto da carne e regá-la com a marinada da forma;
- 9) Retire o papel-alumínio e volte para o forno por mais 30 a 40 minutos ou até dourar



• Arroz integral com amêndoas (rende 6 porções)

Ingredientes:

- 3 xícaras de arroz lavado e escorrido
- 3 colheres de sopa de óleo
- 2 dentes de alho amassados
- 6 xícaras de caldo de galinha
- 1 xícara de amêndoas torradas e sem casca picadas

Modo de preparo:

- 1) Doure o alho no óleo quente. Ponha o arroz na panela e refogue por 3 minutos, mexendo de vez em quando;
- 2) Junte o caldo de galinha (se ele não estiver suficientemente salgado, acrescente uma pitada de sal). Ao ferver, abaixe o fogo e tampe;
- 3) Espere até metade do caldo se evaporar para acrescentar as amêndoas, dando uma boa mexida. Continue o cozimento com a panela semitampada, até o arroz ficar macio e soltinho.

• Flan Natalino (rende 6 porções)

Ingredientes:

Para o Flan: Óleo para untar a forma

1 embalagem de gelatina em pó incolor sem sabor (24 g)

15 colheres (sopa) de Leite em pó Sem Lactose (195 g)

Para a Calda: ½ xícara (chá) de açúcar (80 g)

2 cravos

1 rama pequena de canela em pau

1 anis-estrelado

½ xícara (chá) de damascos secos cortados em tiras (85 g)

¼ de xícara (chá) de uva-passa preta (30 g)

Modo de preparo:

Flan: Unte uma forma funda e redonda (de furo central de 22 cm de diâmetro) com óleo, retirando o excesso com um papel toalha. Dissolva o leite em pó em 4 ½ xícaras (chá) de água (900 ml) e reserve. Hidrate a gelatina em 10 colheres (sopa) de água por 1 minuto. Em seguida, leve-a ao microondas por 15 segundos para derretê-la, sem deixar ferver. Junte-a ao leite em pó misturando bem. Despeje na forma untada e leve à geladeira por aproximadamente 2 horas ou até ficar firme. Desenforme no prato em que for servir.

Calda: Ferva ½ xícara (chá) de água (100 ml) com o açúcar e as especiarias. Quando estiver levemente grossa, retire as especiarias, acrescente as frutas secas e desligue o fogo. Deixe esfriar e sirva a calda sobre o flan.



• **Torta de abacaxi gelada** (rende 20 porções)

Ingredientes:

1 abacaxi inteiro
6 colheres de açúcar
1 litro de leite
6 ovos
4 colheres de amido de milho
1 lata de leite condensado
1 lata de creme de leite
Cravos a gosto (opcional)

Modo de preparo:

- 1) Corte o abacaxi em cubinhos.
- 2) Coloque em uma panela o abacaxi em cubinhos com o açúcar, leve ao fogo até obter água do próprio abacaxi, deixe no fogo por 20 minutos até virar uma calda não grossa.
- 3) Depois reserve em um refratário o abacaxi em cubinhos com a calda dele.
- 4) Em outra panela coloque o amido de milho com o leite, as gemas, o leite condensado e o cravo, se preferir. Leve ao fogo baixo mexendo até virar um creme, depois é só colocar por cima do abacaxi em cubinhos (camadas), reserve.
- 5) Bata as claras em neve, coloque 3 colheres de açúcar e bata novamente até virar um suspiro, por último, creme de leite e misture.
- 6) Coloque por último depois de colocar camadas por camadas.
- 7) Leve à geladeira, em 1 hora pode servir.





• **Torta de maçã delícia** (rende 15 porções)

Ingredientes:

Massa da Torta: 3 xícaras de farinha de trigo
250 g de margarina
10 colheres de sopa de açúcar refinado

Creme 1: 2 xícaras de leite
1/4 de xícara de açúcar
2 colheres de sopa de maisena
1 colher de sobremesa de baunilha

Creme 2: 2 xícaras de suco de laranja
2 colheres de sopa de maisena
Açúcar a gosto
2 maçãs grandes

Modo de preparo:

Primeiro coloque em uma vasilha grande os ingredientes da massa e misture bem até ficar homogêneo. Depois coloque essa massa em uma forma (de preferência de fundo removível), ajeite com as mãos, até que tome toda a forma e laterais, fure o fundo com um garfo e coloque para assar em forno alto, até ficar dourada. Enquanto assa a massa faça o creme 1.

Creme 1: Coloque todos os ingredientes na panela menos a baunilha, mexa em fogo brando até engrossar, a consistência é de um mingau, depois de pronto acrescente a baunilha e deixe esfriar.

Creme 2: Coloque em uma panela os ingredientes, deixe engrossar sempre mexendo até ficar grosso e meio transparente. Deixe esfriar. Desenforme a massa e monte a torta, primeiro o creme 1, em cima da massa, depois as maçãs cortadas em fatias finas e por último o creme. Sirva gelada.



• Cheesecake de morango fácil

Ingredientes:

1 pacote de bolacha de maisena
3 colheres de sopa de manteiga derretida
300 gramas de cream cheese
1 caixa de creme de leite sem soro (200 gramas)
1 lata de leite condensado (395 gramas)
1 envelope de gelatina sem sabor (10 gramas)
1 xícara de chá mais o suficiente para hidratar a gelatina de água
5 colheres de sopa de açúcar
400 gramas de morangos picados
Morangos para decorar

Modo de preparo:

- 1) Em um processador triture as bolachas até formar uma farinha;
- 2) Adicione a manteiga derretida e misture até formar uma farofa úmida;
- 3) Transfira para uma forma redonda, de fundo removível, e forre todo o fundo;
- 4) Usando as pontas dos dedos, aperte bem a massa e leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 10 minutos. Reserve;
- 5) Em uma batedeira, adicione o cream cheese, o creme de leite, o leite condensado e bata até ficar homogêneo;
- 6) Hidrate a gelatina com água e esquite no micro-ondas por 30 segundos;
- 7) Com a batedeira ligada, acrescente a gelatina hidratada e bata até incorporar;
- 8) Despeje o recheio por cima da base pré-assada e leve para a geladeira por no mínimo 5 horas;
- 9) Enquanto isso, em uma panela, adicione a xícara de água, o açúcar, os morangos e mexa sem parar até reduzir bem;
- 10) Quando a calda engrossar, desligue o fogo e deixe esfriar;
- 11) Passado as 5 horas, desenforme a cheesecake, despeje a calda por cima e decore com morangos.



• *Drink cítrico*

Ingredientes:

1 kg de melancia

2 limões

2 maçãs

500 ml de água com gás

Rodelas de limão, morangos para decorar (opcional)



Modo de preparo:

Liquidifique a melancia e adicione os limões e a maçã picada. Adicione gelo e a água com gás. Decore a gosto.

• *Mojito adaptado*

Ingredientes:

8 folhas de hortelã

1/2 limão

Bastante gelo

Água com gás ou tônica

Adoçante a gosto

Modo de preparo:

Pegue dois ramos de hortelã e esfregue bem as folhas no interior e na borda do copo para ficar bem perfumado. Junte o limão cortado com a casca e sem as sementes com o hortelã restante e, com um socador, amasse bem. Preencha o copo com cubos de gelo e complete com água com gás.





QUIMIOTERAPIA

Unimed 
Regional Jaú