



RECEITAS SAUDÁVEIS E SABOROSAS

PARA UMA MELHOR
QUALIDADE DE VIDA

GRUPO SAÚDE INTEGRAL

Unimed 
Uberlândia

10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1. ESTABELEÇA HORÁRIOS PARA AS REFEIÇÕES, DISTRIBUINDO-AS EM 5 OU 6 REFEIÇÕES POR DIA: Intercale pequenos lanches saudáveis, como água de coco, frutas e sucos entre as principais refeições, evitando saltá-las. Mantendo essa disciplina, evita-se comer excessivamente no almoço e jantar o que ajuda na manutenção do peso e no controle da glicemia.
2. CONSUMA VARIADOS TIPOS DE VERDURAS, LEGUMES E FRUTAS. QUANTO MAIS COLORIDO O PRATO, MELHOR: São alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras, principalmente nas cascas, no bagaço e nas sementes. O consumo desses alimentos inclusive na sua forma desidratada (ameixa seca, uva-passa, banana-passa), diminui o risco de doenças como: obesidade diabetes, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer. Procure consumir os legumes, as verduras e as frutas da época, pois contêm alto valor nutritivo, são mais saborosos e baratos.
3. ESCOLHA ALIMENTOS RICOS EM FIBRAS, COMO VERDURAS, FRUTAS, LEGUMES, LEGUMINOSAS (FEIJÕES), CEREAIS INTEGRAIS COMO ARROZ E PÃO INTEGRAL E FARELOS (AVEIA, TRIGO, ETC): As fibras são componentes dos alimentos que, além de ajudarem na função digestiva, auxiliam na redução do colesterol e controla a glicose no sangue. Consuma 3 ou mais porções de legumes e verduras e de 3 a 5 porções de frutas diariamente, na forma de lanche ou sobremesas. Coma, pelo menos uma vez por dia, feijão, lentilha, ervilha ou grão-de-bico, pois possuem proteína e fibras que ajudam na saciedade. Outra opção para aumentar o consumo de fibras é ingerir cereais integrais (arroz, macarrão e pão), gérmen de trigo, aveia, linhaça, entre outros. Lembre-se: a nossa tradicional combinação de "arroz com feijão" é uma ótima fonte de proteína vegetal.
4. EVITE OS ALIMENTOS RICOS EM AÇÚCARES, COMO DOCES, REFRIGERANTES, CHOCOLATES, BALAS E OUTRAS GULOSEIMAS: O açúcar é uma "caloria vazia", por não ser nutritivo e ser muito calórico. Por isso a ingestão deve ser moderada, para todas as pessoas e em todas as fases da vida. O consumo exagerado desse grupo de alimentos pode levar a doenças como cárie dentária, obesidade, além de contribuir para doenças como diabetes, pressão alta, aumento de lipídios no sangue, doenças do coração e até câncer. Os diabéticos devem seguir esse controle rigorosamente, evitando também o excesso de mel, melaço, cana, rapadura, balas, doces e sucos açucarados (se possível, não adicione açúcar nos sucos).

5. **CONSUMA POUCO SAL DE COZINHA E EVITE ALIMENTOS COM ALTO TEOR DE SÓDIO, PREFIRA ERVAS (SALSA, COENTRO, CEBOLINHA, ORÉGANO), ESPECIARIAS E LIMÃO, PARA TORNAR AS REFEIÇÕES MAIS SABOROSAS:**
O consumo de sal deve ser de, no máximo, 6 gramas por dia (1 colher de chá rasa), porque é um alimento quem contém muito sódio, cujo consumo em excesso pode levar ao aumento da pressão do sangue nas artérias (hipertensão). Por isso, evite adicionar sal nas saladas cruas e nas preparações prontas, preferindo o uso de ervas e temperos como salsa, cebolinha verde, coentro, cebola alho, pimentão, açafrão, manjerição e alecrim para dar sabor aos alimentos. O sódio está presente em muitos alimentos industrializados, entre eles: macarrão instantâneo, enlatados, conservas, embutidos (lingüiça, presunto, mortadela, salsinha, salame, entre outros), sopas e lasanhas semi prontas queijos, salgadinhos, carnes salgadas e processadas (charque, carne de sol, carne seca, defumados), temperos industrializados (temperos prontos, shoyu/ molho de soja, ketchup, mostarda, caldos concentrados) e, inclusive, em muitos alimentos doces (bolos, tortas, biscoitos). Para saber a quantidade de sódio que esses e outros alimentos possuem, habitua-se a olhar o rótulo das embalagens e certifique-se que não tenham mais de 200 mg de sódio em sua porção.
6. **DIMINUA O CONSUMO DE GORDURAS SATURADAS, TRANS E HIDROGENADA:** A ingestão excessiva de gorduras pode levar a doenças como obesidade, diabetes, pressão alta, aumento de colesterol no sangue, doenças do coração e até câncer. Para diminuir esse risco, dê preferência aos alimentos assados, grelhados ou cozidos, carnes magras, leite desnatado e derivados com baixo teor de gorduras como queijos brancos. Evite também alimentos industrializados que contenham gordura vegetal hidrogenada entre seus ingredientes (veja os rótulos), como margarinas, croissants, empadas, sorvetes e biscoitos, principalmente os recheados. Outras formas de tornar a alimentação mais saudável é retirando o excesso de gordura visível antes do preparo dos alimentos, como pele de frango, gordura aparente de carnes e gorduras amarelas. Evite também carnes processadas (charque, carne de sol, carne seca, defumados), embutidos (lingüiça, presunto, mortadela, salsicha, salame, entre outros), frituras e salgadinhos.
7. **EVITE O FUMO E AS BEBIDAS ALCOÓLICAS:** O consumo de bebidas alcoólicas não é recomendado, pois está associado à violência e a diversas doenças como câncer, cirrose e alcoolismo. Cigarros, charutos e cachimbo também provocam dependência e causam doenças graves como câncer, infarto, derrame e enfisema pulmonar. Quem para de fumar melhora a saúde e a qualidade de vida, principalmente se for diabético ou hipertenso. Se você tiver dificuldades para livrar-se desses hábitos, procure profissionais de saúde e grupos de apoio. Lembre-se tabagismo e alcoolismo são doenças que devem ser tratadas.

8. **BEBA ÁGUA!** A água é essencial a várias funções do nosso organismo. Por isso, é importante aumentar o seu consumo e ingerir, pelo menos, dois litros de água por dia (6 a 8 copos grandes) nos intervalos das refeições principais. Evite refrigerantes, outras bebidas gaseificadas e álcool, preferindo no lugar sucos de frutas naturais. Em casos de retenção hídrica (edema), tenha cuidado com a quantidade de líquidos ingerida. Consulte seu médico para saber a quantidade indicada.
9. **MANTENHA UM PESO SAUDÁVEL:** O peso saudável é aquele adequado para cada pessoa de acordo com seu biótipo e características pessoais. O excesso de peso é decorrente do acúmulo de gordura corporal (sobrepeso ou obesidade), o que aumenta o risco de várias doenças, inclusive de diabetes e hipertensão. É importante que diabéticos e hipertensos mantenham o peso saudável para controlar essas doenças e diminuir o risco de complicações.
10. **PROCURE TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E UMA ATIVIDADE FÍSICA MODERADA REGULAR, ASSIM VOCÊ TERÁ UM PESO ADEQUADO, QUE TAMBÉM É IMPORTANTE PARA O CONTROLE DA DIABETES E DA HIPERTENSÃO:** Uma alimentação saudável não tem segredo: é aquela que atende as necessidades de nutrientes que o organismo precisa, sendo adequada em quantidade e qualidade e, por isso, segura. É uma alimentação variada, baseada em alimentos naturais e pobre em alimentos industrializados, respeitando o hábito e a cultura alimentar da pessoa, além de ser saborosa. Comer deve ser um prazer associado à convivência familiar e social.

Assim, como uma boa alimentação, movimentar-se e torna-se mais ativo é essencial para a saúde física e mental. Para isso, escolha atividades físicas prazerosas, com caminhadas, passeios de bicicleta, jogos em grupo, danças, entre outras. Converse com um nutricionista para elaborar sua dieta e com o médico e o educador físico, para escolher a atividade física mais adequada para você.

LEMBRETE: As porções citadas nos passos são para pessoas saudáveis e se caso você alguma doença, como a diabetes, devem seguir as orientações do profissional nutricionista.

RECEITAS

Atenção! As receitas aqui apresentadas rendem porções maiores e portanto, você deverá consumir a quantidade proposta no plano alimentar ou dieta entregue pelo seu profissional nutricionista.





PREPARAÇÕES SALGADAS





Arroz Integral à Grega



Categoria: Acompanhamento

Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 1 colher de chá de azeite de oliva;
- 1 cebola picada;
- 1 cenoura picada;
- 1 xícara de chá de arroz integral cru lavado e escorrido;
- 2 xícaras de chá de água com 1 colher de chá de sal;
- 1 colher de chá de suco de limão;
- 2 colheres de sopa de cebolinha verde picada.

MODO DE PREPARO

Em uma panela, refogue, em fogo médio, o azeite com a cebola, a cenoura e o arroz. Adicione a água. Quando começar a ferver, abaixe o fogo. Tampe a panela e deixe cozinhar por 45 minutos. Depois que toda água estiver secado, desligue o fogo e acrescente o suco de limão e a cebolinha picada. Sirva quente.

Grão de bico com Legumes



Categoria: Acompanhamento

Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 1 ½ xícara de chá de grão-de-bico
- 2 copos de 200 ml de água
- ½ cebola bem picada
- 2 dentes de alho picados
- ½ xícara de chá de alho-poró picado
- 1 tomate picado
- 2 xícaras de chá de legumes cortados (brócolis, abobrinha e vagem, você pode acrescentar os legumes que você tiver maior preferência)
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de azeite

MODO DE PREPARO

Deixe o grão de bico de molho de um dia para o outro. Descarte a água e coloque o grão de bico para cozinhar na panela de pressão, junto com os 2 copos de água . Quando a panela começar a apitar, marque 20 a 25 minutos e desligue o fogo. Aguarde a pressão da panela sair completamente (Tempo de cozimento aproximadamente 1 hora e 30 minutos). Descarte a água e reserve o grão-de-bico. Aqueça um fio de azeite numa panela e refogue cebola, alho e alho-poró. Em seguida, acrescente os legumes picados e o tomate. Cozinhe até que os legumes estejam ao seu gosto. Coloque o grão-de-bico, adicione sal a gosto e misture bem. Sirva ainda quente ou como salada.

Dicas: Ao final da receita, acrescente um fio de azeite e suco de ½ limão.

Bacalhau a congado



Categoria: Prato principal

Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 4 postas de bacalhau de molhado
- 500 g de batatas
- 1 xícara de chá de azeite
- 2 dentes de alho
- 3 cravinhos
- Sal, pimenta e salsa à gosto

MODO DE PREPARO

Corte as batatas e as cebolas em rodela. Pique o alho e a salsa. Em uma panela média, coloque uma camada de cebolas, polvilhando com salsa picada, pimenta e cravinho. Acrescente as batatas e depois o bacalhau cortado em lascas. Regue por cima o azeite. Tampe e deixa-se ferver em fogo baixo por uma hora, mexa de vez em quando.

Creme de Abóbora com carne Light



Categoria: Guarnição

Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 1 abóbora cambotia (1kg) cortada em cubos e sem sementes
- 300g de carne sem gordura em cubos
- 2 litros de água
- 1 cebola ralada
- Sal, salsa e cebolinha à gosto

MODO DE PREPARO

Coloque em uma panela a água e a abóbora para cozinhar.

Em outra panela doure a cebola, adicione a carne, o sal e deixe cozinhar.

Bata com o miz a abóbora com a água do cozimento e junte com a carne já cozida.

Acrescente salsa e cebolinha e sirva.

Berinjela recheada



Categoria: Guarnição / Prato principal

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES:

- 1 berinjela grande
- 150g de carne moída sem gordura
- 1 tomate picado
- 1 cebola pequena picada
- Salsinha, sal e pimenta à gosto.
- 1 colher de sopa de molho de tomate.
- 1 colher de sobremesa de requeijão light (opcional)

MODO DE PREPARO

Corte a berinjela ao meio, retire o miolo com a ajuda de uma faca e pique-o. Refogue a carne moída com a cebola, sem utilizar óleo e acrescente o miolo da berinjela cortadinho, o tomate, o molho e os temperos. Deixe cozinhar rapidamente.

Recheie as berinjelas e cubra com requeijão light ou salpique com queijo ralado fresco ou queijo cottage. Coloque-as em uma forma com um pouco de água e asse no forno por cerca de 20 minutos.

Torta de Legumes integral



Categoria: Massa

Rende: 5 porções

INGREDIENTES:

- 3 ovos
- 1 abobrinha ralada
- 1 tomate grande picado
- 1 cenoura ralada
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- ½ xícara de chá de óleo de canola, milho ou girassol
- ½ xícara de chá de leite desnatado
- 1 lata de atum ao natural escorrida
- Orégano, pimenta do reino e sal são à gosto
- Queijo parmesão ralado para polvilhar
- Farinha de trigo integral o suficiente para dar consistência de torta

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes até que forme uma massa homogênea. O ponto certo é a consistência de massa de torta, firme e macia. Bata no liquidificador a massa e tempere com sal e pimenta a gosto. Prove a massa para ver se está temperada. Em seguida coloque a massa numa forma já untada com farinha. Por cima da massa, esfarele o queijo parmesão e o orégano. Agora, é só levar a massa para assar até que a superfície tenha atingido a cor dourada.

Dica: Pode usar cebolas e alho poró no tempero, trocar o atum por frango ou carne e fazer mudanças pequenas, mas que não irão alterar na consistência da receita.

Macarrão integral com brócolis



Categoria: Massa

Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 1 pacote de macarrão integral (tipo parafuso)
- 1 xícara de chá de azeite
- 1 maço de brócolis
- 1 colher de sopa de alho triturado
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 colher de café de molho de pimenta calabresa

MODO DE PREPARO

Cozinhe o macarrão integral na água, até que ele fique al dente. Reserve. Para o molho, refogue o brócolis em uma frigideira junto com o alho, azeite e os temperos. Coloque o macarrão em um refratário e adicione o molho. Sirva logo em seguida

Pizza Fake de Brócolis



Categoria: Massa

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

MASSA

- 2 colheres (sopa) de farelo de aveia
- 1 colher (sopa) de farelo de trigo
- 1 colher (sopa) rasa de aveia em flocos
- 1 ovo
- 1 pitada de sal
- 1\5 copo americano de leite desnatado (mais ou menos)
- Azeite para untar a frigideira

RECHEIO

- 1\5 maço de brócolis (mais ou menos)
- 1 pitada de sal
- 3 colheres (sopa) rasas de requeijão light (para misturar ao brócolis)
- 4 fatias de mussarela light
- Orégano a gosto

MODO DE PREPARO

MASSA

Bata o ovo inteiro levemente, acrescente os farelos, a aveia, o sal

e acrescente o leite aos poucos, até dar o ponto, que não deve ficar muito líquido, deve ficar uma consistência de mingau. Unte a frigideira (eu uso a antiaderente) com 1 fio de azeite. Forre o fundo da frigideira com metade da massa e doure dos dois lados. Reserve.

RECHEIO

Cozinhe o brócolis com uma pitada de sal, escorra a água e acrescente o requeijão, misture bem e com a colher mesmo, pique em partes menores. Reserve.

MONTAGEM:

Coloque a massa em um prato que possa ir ao microondas ou ao forno. Passe um pouco de requeijão em cima da massa, coloque um pouco do brócolis, depois as duas fatias de mussarela light, mais um pouco de requeijão espalhando bem e por fim, polvilhe o orégano.

Leve ao microondas por 1 minuto e 30 segundos, mas pode variar de acordo com a potência.

Pasta de cottage e cenoura



Categoria: Entrada

Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES :

- 1 Cenoura média
- ¼ talo pequeno de alho poró
- 125g de Cottage light
- 1 colher sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO:

Limpar e descascar a cenoura. Em seguida ralar a cenoura em ralador fino. Lavar o talo do alho poró e picá-lo. Em um recipiente de vidro, misture bem a cenoura ralada, o alho poró picado, o queijo cottage light, o sal e o azeite e estará pronto para servir.

SUGESTÃO DE USO: como recheio de panquecas, tortas, sanduíches, tapiocas, omeletes, legumes, canapés, pães e torradas, de preferência integrais.

Filé de peixe super light



Categoria: Prato principal

Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 1/2 kg de filé de peixe (pescada, marpará ou merluza)
- 3 tomates semi maduros
- 1/2 maço de cheiro verde
- 1 cebola grande
- 1 dente de alho
- 1 colher de chá de orégano
- 1 pimentão vermelho
- 1 colher de azeite de oliva (puro)
- 1 colher rasa de margarina light
- 1 envelope de tempero para peixe
- Pimenta do reino à gosto

MODO DE PREPARO

Prefira uma panela de inox ou vidro que possa ir direto à mesa . Pique em cubos tipo vinagrete, a cebola, os tomates e o pimentão. Junte tudo em uma tigela e acrescente, o cheiro verde picado, o orégano, o azeite, o tempero para peixe e pimenta do reino. Reserve . Na panela derreta levemente em fogo baixo a manteiga e junte o alho picadinho (não moído), refogue sem deixar fritar .

Disponha os pedaços de peixe, cortados mais ou menos quadrados, lado a lado, encaixando-os conforme o formato da panela. Se for necessário poderá colocar uns pedaços sobre os outros. Em seguida coloque todos os ingredientes misturados sobre os filés, de maneira a cobri-los todos. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por mais ou menos meia hora ou até que esteja com a quantidade de caldo que lhe agrade

DICA: Sirva com arroz e salada



PREPARAÇÕES DOCES





Brigadeiro Surpresa



Categoria: Sobremesa

Rendimento: 10 porções

INGREDIENTES

- 1 lata de leite condensado light
- 4 colheres (sopa) de biomassa de banana verde (para essa quantidade de biomassa, basta uma banana média ou duas bananas pequenas, mas o recomendável é fazer uma quantidade maior)
- 2 a 3 colheres (sopa) de cacau orgânico
- 100 ml de leite desnatado

MODO DE PREPARO

BIOMASSA: Separe as bananas verdes e mantenha os talos das bananas, para que elas fiquem íntegras e bem fechadinhas, nenhum pedaço da parte branca interna deve aparecer. Lave-as com água e sabão, utilizando uma esponjinha. Depois, enxágue bem e coloque-as para cozinhar em uma panela de pressão, com água fervente até a metade. Tampe a panela e, quando vapor começar a sair pela válvula, abaixe o fogo e deixe por 10 minutos. Em seguida, desligue o fogo e deixe a panela esfriar. Destampe e descasque as bananas com o auxílio de um garfo. Centrifugue ou bata no liquidificador até que se transforme em uma pasta, ainda quente.

Gelatina de Whey



Categoria: Sobremesa

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- 1 caixinha de gelatina diet de morango
- 1 pote (200 g) de iogurte desnatado
- 4 cubos de gelo
- 2 col. (sopa) de whey proteína sabor baunilha

MODO DE PREPARO:

Prepare a gelatina conforme as instruções da embalagem e leve à geladeira. Depois de pronta, bata no liquidificador com os outros ingredientes. Divida em quatro taças e leve à geladeira para endurecer.

Salada de Fruta Especial



Categoria: Sobremesa

Rendimento: 1 porção (1 xícara de chá)

INGREDIENTES

- ½ mamão papaia
- 1 banana prata
- 6 morangos
- 1 caldo de uma laranja
- 1 laranja com gomos
- 1 kiwi sem casca

MODO DE PREPARO

Picar todas as frutas e misturar com o caldo de laranja. Mantenha gelado.

DICA: Você pode adicionar 1 colher de sopa de iogurte natural .





Lanches





Sanduíche de peito de peru com creme de espinafre



Categoria: Lanche

Rendimento: 1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 dente de alho bem picados
- ½ xícara (chá) de espinafre cozido, escorrido e picado
- ½ colher (sopa) de farinha de trigo
- ½ colher (sopa) de leite desnatado.
- Sal, pimenta-do-reino branca moída e noz-moscada ralada a gosto
- 1 tortilha média ou 1 pão sírio médio
- 2 fatias finas de peito de peru defumado

MODO DE PREPARO

Aqueça o azeite e doure levemente o alho. Junte o espinafre e refogue por dois minutos. Polvilhe com a farinha e misture bem. Adicione o leite e mexa até engrossar. Tempere com o sal, a pimenta e a noz-moscada. Mexa e distribua o recheio na tortilha. Cubra com as fatias de peito de peru, enrole e sirva.

Sanduíche Vegetariano



Categoria: Lanche

Rendimento: 1 porção

INGREDIENTES

- ½ pimentão vermelho
- ½ xícara (chá) de ricota esfarelada
- 1 colher de sopa cheia de creme de leite
- Ervas picadas à gosto (manjericão, alecrim, salsinha)
- Sal e pimenta a gosto
- 2 fatias de pão preto

MODO DE PREPARO

Asse o pimentão no forno alto até soltar a pele. Retire a pele e corte o pimentão em tiras largas. No liquidificador ou processador, bata a ricota, o creme de leite, as ervas, o sal e a pimenta até formar um patê. Distribua o patê nas fatias de pão. Sobre cada fatia, coloque tiras de pimentão, uma fatia de queijo e feche o sanduíche. Corte ao meio e sirva em seguida.

Sanduíche de peito de peru com alface



Categoria: Lanche

Rendimento: 1 porção

INGREDIENTES

- 1 pão sírio integral
- 1 colheres (sopa) rasa de cream cheese light
- 2 folhas de alface americana
- 1 punhado de broto de alfafa (ou agrião)
- 4 tomates-cereja cortados ao meio
- 2 fatias de peito de peru light em cubos

MODO DE PREPARO:

Espalhe o cream cheese no pão e coloque a alface e o broto de alfafa (ou o agrião). Distribua o tomate, o peito de peru .

Sanduíche natural de frango



Categoria: Lanche

Rendimento: 1 porção

INGREDIENTES

- 2 Fatias de Pão de Forma (usei integral)
- 1 colher de sopa cheia de frango desfiado (cozinhar com caldo, sal e temperos a gosto)
- 1 colher de sopa de creme de ricota (você encontra pronto ou pode fazer um patê com ricota, azeite e orégano)
- 1 colher de sobremesa rasa de milho
- Salsa e cebolinha fresca picadas a gosto
- 1 colher de sopa de cenouras ralada no ralo grosso
- Passas a gosto
- Alfaces cortadas em tiras

MODO DE PREPARO

Misture ao frango desfiado o creme de ricota, o milho verde, a salsa e cebolinha picadas, a cenoura ralada se gostar coloque passas passada no multiprocessador, unte as fatias de pão com Creme de ricota e coloque a mistura de frango por cima. Em seguida, cubra com a alface, junte com a outra fatia de pão e pressione ligeiramente.

Sanduíche de peito de peru com mussarela de búfala



Categoria: Lanche

Rendimento: 1 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma
- 1 colher (sopa) de creme de ricota
- 4 rodelas de tomate
- fatias de peito de peru ou presunto light
- 2 fatias de mussarela de búfala
- 1 colher de sopa de cenoura ralada

MODO DE PREPARO:

Passa o creme de ricota no pão e recheie com os outros ingredientes.

Sanduíche Natural de Atum



Categoria: Lanche

Rendimento: 1 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma
- 1 colher de sopa rasa de pasta de atum
- 3 fatias de tomate
- Agrião à gosto

PASTA DE ATUM

- 1 ½ colher de sopa de atum (evita atum imerso no óleo)
- 1 colher de sopa de ricota
- 1 colher de sopa de cream cheese
- 2 folhas de manjericão

MODO DE PREPARO

Aqueça o pão no forno. Passe a pasta de atum nas duas metades do pão, coloque o tomate e o agrião. Corte em dois triângulos.

Para a pasta de atum
Corte o manjericão pequeno e bata com o cream cheese e a ricota no processador por aproximadamente um minuto. Adicione o atum e bata ate misturar bem todos os ingredientes.

Wrap com carne moída e salada



Categoria: Lanche

Rendimento: 1 porção

INGREDIENTES

- 1 pão RAP 10® ou 1 tortilla média
- 1 colher de sopa de carne moída refogada e temperada
- 1 colher de sopa de tomate picado
- 1 colher de chá de azeitona preta picadinha
- 1 fatia de mussarela light ou melhor ainda
- 1 fatia de queijo branco
- 1 fio de azeite

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira toste o pão de um lado e do outro. Reserve-o em um prato e coloque por cima duas fatias de mussarela. Na mesma frigideira, coloque um pouco de azeite e refogue os tomates e azeitona. Tempere a gosto e quando o tomate começar a murchar acrescente a carne moída. Recheie o pão com esse refogado e dobre-o ao meio. Para acompanhar uma saladinha bem gostosa: alface americana, alface roxa, cenoura ralada.

Wrap de Frango



Categoria: Lanche

Rendimento: 1 porção

INGREDIENTES

- 1 RAP 10® Integral
- 1 colher de sopa de cream cheese light
- 2 colheres de sopa de frango em tirinhas
- Agrião e Alface á gosto
- 1 colher de sopa de cenoura ralada

MODO DE PREPARO

Prepare o peito de frango e adicione o tempero de sua preferência (cominho, alho e sal).Corte o peito de frango em tirinhas e grelhe;Misture o frango com as 2 colheres de cream cheese light; Em um prato separado, prepare o alface, o agrião e o tomate, cortando-os em pedaços médios; Coloque o Rap10 em uma frigideira com fogo médio, sem óleo ou azeite, deixe o mesmo lado ficar no fogo por uns 40 segundos e vire o Rap10. Adicione na parte de cima da massa o frango com cream cheese e deixe no fogo por mais uns 15 segundos. Retire o RAP 10® do fogo com a massa aberta e adicione a salada;Tempere com 1 fio de azeite extra virgem e feche a massa.



SALADAS





Salada Tropical



Categoria: Entrada

Rendimento: 6 porções

INGREDIENTES

- 2 molhos de rúcula
- 300g de nozes
- 300g de uva passa
- 2 mangas

PARA O MOLHO:

- 4 colheres (sopa) de vinagre balsâmico branco
- 2 colheres (sopa) de geléia de laranja
- 1 colher (sopa) de molho inglês
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- Sal e pimenta do reino a gosto

Para a salada:

- 6 tomates cortados em rodelas
- 2 maços de minirrúcula
- 2 maços de miniagrião
- 2 laranjas cortadas em gomos, sem a película branca
- 4 colheres (sopa) de queijo cottage
- Ramos de manjeriçã e talos de cebolinha japonesa para decorar

MODO DE PREPARO

Corte os talos da rúcula e pique as folhas em pedaços grandes;

Junte as uvas passas, as nozes moídas grosseiramente, as mangas cortadas em tiras e os pêssegos escorridos cortados em cubos

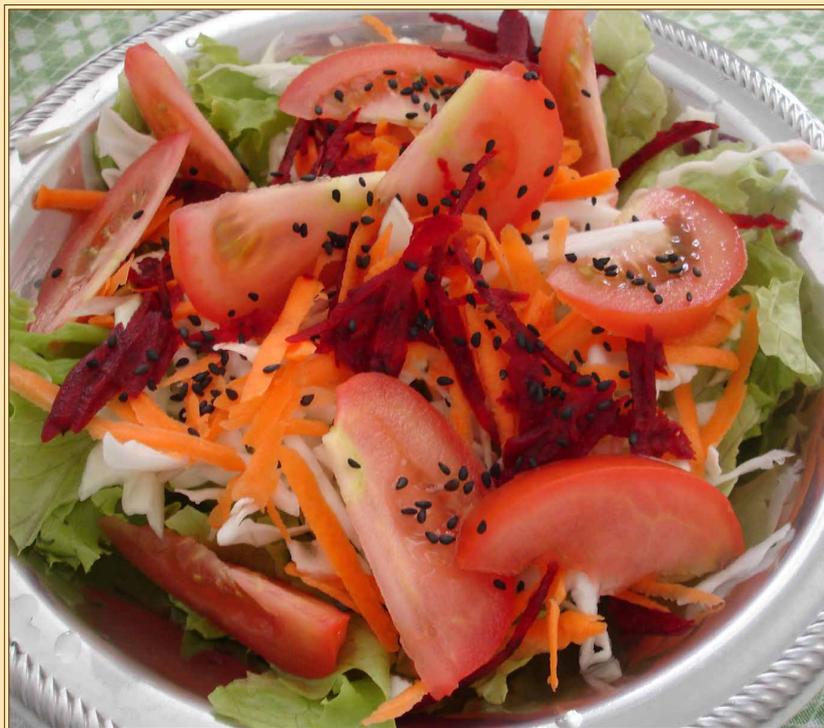
MOLHO

Em uma vasilha, misture todos os ingredientes e reserve.

SALADA

Arrume as rodelas de tomate e as folhas nos pratos. Sirva com os gomos de laranja, o queijo cottage e o molho à parte, decorada com manjeriçã e cebolinha.

Salada Colorida



Categoria: Entrada

Rendimento: 2 porções

INGREDIENTES

- Coloque à vontade: alface, agrião
- 3 colheres de sopa de cenoura ralada
- 3 colheres de sopa de beterraba cozida
- 1 pepino pequeno cortado em rodela
- 1 tomate cortado em rodela

MODO DE PREPARO

Monte os ingredientes em uma tigela e adicione limão, vinagre e azeite

Tabule Tropical



Categoria: Entrada

Rendimento: 4 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de trigo para quibe
- 2 tomates picados
- 1 pepino grande picado em cubos
- Cebolinha verde, salsinha e hortelã fresca a gosto
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Suco de 1 limão
- 1 manga cortada em cubos
- pimenta do reino a gosto
- 1 pé de alface

MODO DE PREPARO

Deixe o trigo de molho por 1 hora. Depois escorra toda água e coloque em uma tigela. Junte os tomates, o pepino, a cebolinha, a salsinha, a manga, a hortelã. Tempere com azeite, sal, limão e pimenta. Misture bem e sirva sobre alface.





SUCOS DE FRUTAS





Suco de maçã com couve e cenoura



Conhecimento: A cenoura apresenta beta-caroteno, tem ação antioxidante, prevenindo o envelhecimento das células do nosso corpo. Apresenta Vitamina A, que auxilia em uma melhor visão, evitando a chamada: cegueira noturna. A casca da maçã é rica em fibras (pectina), que provoca saciedade.

INGREDIENTES :

- ½ cenoura
- 1 folha de couve
- 2 galhinhos de salsa
- 1 maçã
- 200 ml de água

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador, coe e sirva. Evite adicionar açúcar.

Suco de beterraba com maçã e gengibre



Conhecimento: Esse suco é rico em vitaminas A, B6 e C, melhora a imunidade, tem ação antiinflamatória. Além disso, é um suco rico em antioxidantes e o gengibre tem ação termogênica, ou seja, acelera seu metabolismo “gastar” mais energia para queima de gordura corporal.

INGREDIENTES

- 1 beterraba média
- 1 maçã pequena
- 1 rodela média fina de gengibre
- 100 ml de água.

MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador, coe e sirva.
Evite adicionar açúcar.

Suco de abacaxi com hortelã e gengibre



Conhecimento: O abacaxi apresenta um princípio ativo de nome bromelina, que auxilia no processo da digestão. A hortelã tem ação para melhorar digestão e o gengibre é termôgenico.

INGREDIENTES

- 3 rodela grandes de abacaxi
- 6 folhas de hortelã
- 1 rodela fina de gengibre
- 100 ml de água

MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador, coar e servir.



DICAS SAUDÁVEIS DAS NUTRICIONISTAS DA QUALIDADE DE VIDA

- Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois ou três lanches por dia;
- Respeite os horários das refeições e as quantidades indicadas no cardápio
- Faça sempre suas refeições à mesa;
- Coma devagar, mastigando bem os alimentos para melhor digestão e aproveitamento dos alimentos;
- Inicie o almoço e o jantar sempre pela salada;
- Evite “beliscar” entre as refeições;
- Não abuse das quitandas (pão de queijo, bolo, rosca, biscoito, bolacha recheada), pois são alimentos muito calóricos;
- Retire a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação;
- Mantenha o uso moderado de óleo vegetal nas preparações;
- Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa;
- Utilize temperos como cheiro verde, alho, cebola e ervas frescas/secas ou suco de frutas, como limão, para

temperar e valorizar o sabor natural dos alimentos;

- Dê preferência aos alimentos integrais (pão integral, arroz integral, aveia, linhaça);
- Crie o hábito de levar garrafa de água para o trabalho, nas atividades físicas ;
- Evite frituras e alimentos ricos em gordura animal e gordura hidrogenada (banha, bacon, torresmo, toucinho, manteiga, carnes gordas, pele de frango, pele de porco –pururuca–, bolachas recheadas, bolos prontos, sorvetes);
- Praticar pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias;
- Beba até 8 copos de água por dia ;
- Muito cuidado com os fins de semana, lembre-se que sábados e domingos também são dias de fazer dieta!;
- Lembre-se que ao atingir seu objetivo com a dieta é importante que mantenha os novos hábitos alimentares adquiridos e consuma com moderação alimentos como frituras, doces.



Fontes para elaboração do Livro de Receitas:

Setor de Qualidade de Vida e Saúde - Unimed Uberlândia
Programa Viver Unimed Vitória ES

3239 6937 | 3239 6963

Av. João Pinheiro, 673 - 38400-126
Centro - Uberlândia MG
saudeintegral@unimeduberlandia.coop.br
www.unimeduberlandia.coop.br



Unimeduberlandia



@Unimed_Udi

CUIDAR
DE VOCÊ.
**ESSE É O
PLANO.**

Unimed 
Uberlândia

ANS - nº 384577
PUBLICADO EM 2014