


A close-up photograph of a person wearing a white lab coat, holding a variety of fresh fruits and vegetables. The person's hands are visible, holding a large red bell pepper, a slice of kiwi fruit, and a red and yellow apple. The background is slightly blurred, showing the person's torso and a stethoscope around their neck. A white circular line is drawn around the produce.

**ORIENTAÇÕES  
NUTRICIONAIS DURANTE  
A PANDEMIA COVID-19**







*As nutricionistas do Serviço Técnico de Nutrição do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Botucatu, tendo em vista esse cenário de mudanças repentinas na rotina devido à pandemia causada pelo coronavírus (COVID-19) entendem que podem surgir dúvidas, preocupações e sentimentos de ansiedade em relação à alimentação. Pensando nisso, achamos importante trazer orientações e dicas simples sobre alimentação, buscando oferecer mais tranquilidade, segurança e saúde para você e sua família nesse momento. Lembre-se que nenhum alimento sozinho tem um poder milagroso sobre a nossa saúde. A combinação dos nossos hábitos diários e dos diferentes alimentos é o mais interessante para manter ou melhorar nossa alimentação e, conseqüentemente nossa saúde.*

*Para isso tente seguir as orientações abaixo dentro do que é possível para você:*

### **Como a alimentação pode contribuir com a imunidade?**

- O sistema imunológico é complexo e essencial para a manutenção da saúde.
  - O funcionamento adequado do sistema imune é fortemente influenciado pelo estado nutricional do organismo e pelos nutrientes ingeridos na alimentação.
- 





> A ingestão inadequada de energia (proveniente dos carboidratos, proteínas e lipídeos) e micronutrientes (vitaminas e minerais) resulta em diminuição da função imune, aumentando os riscos de infecção.

> Cuidado com as Fake News! Não acredite em shots, sucos e chás milagrosos! A imunidade depende de diversos fatores e é construída através de hábitos de vida saudáveis!

### ***E o que posso fazer para ter uma alimentação adequada e saudável?***

> Prefira os alimentos in natura (como frutas, verduras, legumes, ovos e carnes) ou minimamente processados (como leite, farinha, frutas secas, castanhas).

> Diminua o consumo de alimentos processados, como: conservas de legumes, compota de frutas, pães industrializados e queijos processados (em que são adicionados corantes e sal).

> Evite alimentos ultraprocessados (como biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrigerantes, suco em pó, macarrão instantâneo, salsicha, embutidos, nuggets e temperos prontos).

> Nas grandes refeições, inclua alimentos do grupo dos carboidratos (arroz, macarrão, batata, mandioca), leguminosas (feijão, ervilha, lentilha, grão-de-bico), proteína (carnes, ovos, peixes), legumes e verduras, devidamente higienizados. O ideal é que metade do prato tenha legumes e verduras. Quanto mais colorido melhor!

> Utilize temperos naturais no preparo das refeições como salsinha, cebolinha, coentro, orégano, manjeriçã e alecrim. As especiarias também são bem-vindas, como pimenta do reino, açafrão, cominho e canela.

> Consuma pelo menos três porções de frutas/dia, sendo uma rica em vitamina C (laranja, maracujá, acerola, morango, goiaba, kiwi, abacaxi, limão). Atenção, a vitamina C apresenta inúmeros efeitos benéficos no sistema imunológico!!

> Lembre-se de se manter hidratado e consumir em média 2 litros de água no dia.



**Os alimentos consumidos crus, como saladas, legumes e frutas que serão consumidas com casca, devem ser higienizados corretamente conforme orientação abaixo:**

- Retire as partes estragadas e que não estejam boas para consumo.
- Lave o alimento em água corrente.
- Dilua 1 colher (sopa) de água sanitária (que seja própria para uso em alimentos, ou seja, composta apenas por hipoclorito de sódio e água) em 1 litro de água e deixe o alimento nessa solução por 15-20 minutos. Ou utilize hipoclorito de sódio, conforme orientação do fabricante.
- Enxágue em água corrente e guarde em pote limpo fechado. As frutas podem ser embaladas em plástico filme.

*Para saber mais sobre alimentação saudável, consulte o Guia Alimentar para a População Brasileira, desenvolvido pelo Ministério da Saúde.*

**Quais cuidados devo ter com os alimentos?**

- Organize suas compras, faça listas com os produtos que você necessitará por um período, evitando idas desnecessárias ao supermercado ou opte pelo serviço de entrega;
- Observe a validade dos produtos quando for comprá-los e não consuma alimentos vencidos.
- Higienize os produtos antes de serem guardados, lavando as embalagens com água e sabão ou borrifando álcool 70% ou solução clorada,
- No caso das frutas, legumes e verduras, as retire das embalagens e armazene em fruteiras; se for acondicionar na geladeira, higienizar antes conforme descrito anteriormente.







## **O coronavírus pode ser transmitido por alimentos?**


*No momento, não se conhecem evidências que sugiram que o coronavírus possa ser transmitido por alimentos. No entanto, é sempre importante seguir as boas práticas de manipulação e processamento de alimentos estabelecidas pelas autoridades sanitárias, a fim de garantir as condições higiênico-sanitárias dos alimentos preparados, especialmente:*

- > Higienizar cuidadosamente as mãos antes e após manipular alimentos e sempre que necessário;*
- > Não fume, não fale desnecessariamente, não cante, não assoble, não espirre, não cuspa e não tussa enquanto manipula o alimento;*
- > Evite o contato direto ou indireto entre alimentos crus, semipreparados e prontos para o consumo;*
- > O tratamento térmico dos alimentos deve garantir que todas as suas partes atinjam a temperatura de, no mínimo, 70°C (setenta graus Celsius).*
- > Antes de iniciar a preparação dos alimentos, proceda à adequada limpeza das embalagens primárias das matérias-primas e dos ingredientes;*

## **O que fazer para não comer exageradamente neste período de isolamento social?**

*O isolamento social, assim como o medo diante do cenário atual, pode aumentar os níveis de ansiedade e depressão e favorecer a compulsão alimentar.*

*A compulsão alimentar nada mais é do que comer com maior frequência e de maneira excessiva, mesmo estando sem fome. Muitas vezes está presente um desejo específico por determinado alimento ou por comer algo que não se sabe o que é.*



*Nesse caso, por trás do ato de comer, está a busca por alívio, conforto e recompensa como uma maneira de reduzir as emoções negativas.*

### **Algumas dicas durante o isolamento:**

- Aproveite para organizar suas coisas e estabelecer uma rotina de trabalho e lazer em casa
- Não se isole emocionalmente, mantenha contato com sua família, amigos, vizinhos por meio de mensagens, telefonemas ou vídeo-chamadas.
- Aproveite para fazer atividades que goste e que lhe dão prazer, como por exemplo ler um livro, ver um filme, cuidar das plantas, ouvir música etc.
- Busque praticar alguma atividade física dentro de casa, respeitando os limites do seu corpo, o importante é não ficar parado.





## Receitas saudáveis

Aqui propomos algumas receitas com formas práticas de substituir ou diminuir ingredientes que aumentam a quantidade de gorduras, carboidratos, açúcares simples e sódio em receitas, acrescentando ingredientes que enriquecem as preparações com fibras, vitaminas e minerais.

### SALADA COM MOLHO DE LIMÃO E LINHAÇA

#### > Ingredientes

##### - Salada

- 7 folhas de alface roxa
- 1/2 cebola média
- 1/2 pepino grande
- 1 tomate médio
- 37 g de queijo minas frescal
- 1/2 colher de sopa de trigo para quibe
- Coentro a gosto

##### - Molho de limão e linhaça

- 1/2 limão grande
- 1/2 colher de sopa de linhaça moída
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1/2 colher de chá de sal

#### > Modo de preparo

Lave bem os vegetais em água corrente e, em seguida, higienize no hipoclorito de sódio. Hidrate o trigo para quibe de acordo com a recomendação do rótulo e, caso seja necessário, escorra. Faça o corte dos vegetais de acordo com a sua preferência. Junte o trigo, os vegetais já cortados e o queijo cortado em cubos. Para o molho, misture o suco do limão, com o azeite, o sal e a linhaça.

#### > Dica

A linhaça é encontrada em duas colorações, a depender da quantidade de pigmentos da casca: a dourada e a marrom, a última com mais pigmentos. Apesar da diferença visível na cor, a composição nutricional das duas variedades é muito semelhante. Considera-se que a linhaça é rica em:

- Ômega 3, gordura associada com menor risco de doença cardiovascular;
- Lignanas, compostos com ação semelhante ao estrógeno, relacionados com efeito antioxidante e, possivelmente, anticancerígeno;
- Fibras insolúveis e solúveis, que auxiliam o funcionamento do intestino e melhoram o perfil lipídico.

**Rendimento:** 08 porções (49 g – 2 pegadores)

**Tempo de preparo:** 20 minutos

**Valor calórico:** 44 kcal

**Carboidratos:** 2,57 g

**Proteínas:** 1,42 g

**Lipídeos:** 3,10 g

**Colesterol:** 2,85 mg

**Sódio:** 99,16 mg

## LASANHA DE RICOTA E ABÓBORA

### > Ingredientes

#### - Recheio

1 Kg de abóbora

250 g de queijo ricota

Sal de ervas

#### - Molho branco

1/2 xícara de farinha de trigo

1/2 xícara de margarina sem sal

1/2 cebola grande

4 1/2 xícaras de leite desnatado

1 colher de chá cheia de sal de ervas

#### - Massa e montagem

250 g de massa crua para lasanha

2 xícaras cheias de queijo muçarela para polvilhar

### > Modo de preparo

Corte a abóbora em lâminas finas e coloque-as para cozinhar no vapor juntamente com o sal. Cozinhe a massa da lasanha e reserve. Em uma panela, acrescente a margarina e a cebola ralada. Coloque, então, a farinha dissolvida em uma xícara de leite. Junte o restante do leite aos poucos, mexendo sempre. Acrescente o sal de ervas e reserve. Monte iniciando pelo molho branco, depois coloque a massa da lasanha, a abóbora e o queijo ricota. Repita o processo terminando com o queijo muçarela. Leve para gratinar em forno médio e sirva.

**Rendimento:** 13 porções (156 g – 1 fatia pequena)

**Tempo de preparo:** 1 hora

**Valor calórico:** 213 kcal

**Carboidratos:** 22,09 g

**Proteínas:** 12,11 g

**Lipídeos:** 8,59 g

**Colesterol:** 17,88 mg

**Sódio:** 165,09 mg





## ARROZ INTEGRAL COM LEGUMES

### > Ingredientes

2 1/2 xícaras cheias de arroz integral  
6 xícaras cheias de água  
1 cenoura grande  
1 1/2 xícaras de ervilha fresca  
1 1/2 pimentão grande  
500 g de vagem  
1 cebola média  
6 dentes de alho  
1 colher de sopa de sal de ervas

### > Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes em uma panela com água. Deixe ferver e junte o arroz. Espere levantar novamente a fervura e abalxe o fogo. Cozinhe até secar. Apague o fogo e deixe novamente por 15 min. Misture bem e sirva.

### > Dica

Essa receita é rica em fibras devido à substituição do arroz branco pelo integral e ao acréscimo de vegetais. As fibras presentes no farelo do arroz integral e vegetais da receita, fazem com que a digestão se torne mais lenta, promovendo a saciedade. Assim, quando se deseja perder peso, aumentar o consumo de fibras é uma boa forma de diminuir a sensação de fome.

**Rendimento:** 15 porções (150 g – 1 1/2 colheres de servir)

**Tempo de preparo:** 30 minutos

**Valor calórico:** 141 kcal

**Carboidratos:** 29,51 g

**Proteínas:** 3,96 g

**Lipídeos:** 0,75 g

**Colesterol:** 0,00 mg

**Sódio:** 87,31 mg



## SUFLÊ DE ESPINAFRE

### > Ingredientes

3 maços de espinafre fresco  
2 1/4 colheres de sopa de farinha de trigo  
2 1/2 xícaras de leite desnatado  
2 1/2 colheres de sopa cheia de margarina light  
4 ovos de galinha  
1 colher de sopa de queijo parmesão ralado  
1/2 colher de sopa de sal de ervas  
1/2 colher de sopa de queijo parmesão ralado para polvilhar

### > Modo de preparo

Cozinhe as folhas do espinafre no vapor, pique bem e reserve. Leve ao fogo a margarina com a farinha e doure por igual. Junte o leite quente e deixe engrossar, sem parar de mexer. Retire do fogo, junte as gemas e o queijo parmesão ralado. Misture bem e acrescente o espinafre reservado junto com o sal de ervas. Bata as claras em neve. Despeje a massa sobre as claras em neve, mexendo delicadamente.

Unte uma forma refratária para o suflê. Despeje a massa e polvilhe com o queijo ralado. Leve ao forno preaquecido por aproximadamente 40 minutos.

**Rendimento:** 15 porções (41 g – 1 fatia média de 3 dedos)

**Tempo de preparo:** 1 hora

**Valor calórico:** 57 kcal

**Carboidratos:** 2,95 g

**Proteínas:** 3,64 g

**Lipídeos:** 3,29 g

**Colesterol:** 46,27 mg

**Sódio:** 143,08 mg

## COOKIE FUNCIONAL DE CHOCOLATE E AVEIA

### > Ingredientes

3/4 de xícara de açúcar mascavo  
2/3 de xícara de aveia flocos finos  
9 castanhas-do-pará pequenas  
90 g de chocolate ao leite  
105 g de chocolate meio amargo  
1 colher de café de essência de baunilha  
1 xícara de farinha de trigo  
2 colheres de café de fermento em pó  
1/4 de xícara de margarina



### > Modo de preparo

Preaqueça o forno em fogo médio. Unte uma forma grande com manteiga e farinha de trigo. Coloque farinha de trigo em uma tigela e junte com aveia em flocos e margarina amolecida. Misture com as mãos até formar uma farofa úmida. Acrescente o ovo, o açúcar mascavo, o fermento e a essência de baunilha. Misture bem com as mãos até formar uma massa homogênea. Em seguida, pique os chocolates e as castanhas em pedaços pequenos e junte à mistura. Faça bolinhas. Na forma untada, disponha os cookies. Com um garfo ou com o dedo, achate um pouco as bolinhas. Leve ao forno, preaquecido, por aproximadamente 30 minutos, até o ponto onde eles estejam macios por dentro, mas ligeiramente secos e dourados por fora.

### > Dica

Consumir biscoitos preparados em casa é mais saudável. Eles não levam aditivos ou conservantes e apresentam menos gorduras e sódio. Essa receita é rica em fibras da aveia e selênio, um potente antioxidante da castanha-do-pará.

## SUCO VERDE

### > Ingredientes

1 abacaxi médio

1 maçã média

9 folhas pequenas de couve-manteiga

15 folhas de hortelã

1 pedaço de gengibre (cerca de 1 cm)

2 1/2 copos de requeijão de água

### > Modo de preparo

Higienize corretamente as frutas e as hortaliças. Corte os ingredientes em pedaços pequenos e coloque no liquidificador. Bata,coe e sirva gelado. Não precisa adicionar açúcar ou adoçante.

### > Dica

Essa receita é rica em vitamina C, do abacaxi, cálcio e ferro da couve-manteiga. O gengibre também contém o 6-gingerol, um composto bioativo que tem efeito anti-inflamatório.

**Rendimento:** 05 porções (200 ml – 1 copo americano)

**Tempo de preparo:** 15 minutos

**Valor calórico:** 76 kcal

**Carboidratos:** 17,06 g

**Proteínas:** 1,54 g

**Lípídeos:** 0,25 g

**Colesterol:** 0,00 mg

**Sódio:** 1,42 mg

## SALADA AO MOLHO GUACAMOLE

### > Ingredientes

#### - Salada

300 g de brócolis  
150 g de queijo minas  
1/2 cebola média  
1/2 cenoura média  
1/2 pepino médio  
1 tomate médio

#### - Molho guacamole

1/2 abacate médio  
1/2 limão médio  
2 colheres de sopa de creme de leite  
1/2 tomate médio  
1/2 cebola média  
Coentro a gosto  
1 pitada de sal de ervas

### > Modo de preparo

Lave bem os vegetais em água corrente e, em seguida, higienize no hipoclorito de sódio.

Corte em cubos médios a cenoura e coloque no vapor. Quando a cenoura já estiver ficando cozida (al dente), coloque os brócolis.

Corte o queijo, a cebola, o tomate e o pepino em finas rodelas e misture à cenoura e aos brócolis. Para o molho, bata o abacate com o suco do limão e os demais ingredientes até obter uma textura homogênea. Para finalizar, adicione o coentro a gosto.

**Rendimento:** 12 porções (79 g – 3 colheres de servir)

**Tempo de preparo:** 20 minutos

**Valor calórico:** 81 kcal

**Carboidratos:** 4,89 g

**Proteínas:** 3,88 g

**Lipídeos:** 4,95 g

**Colesterol:** 9,98 mg

**Sódio:** 93,48 mg

## SALADA DE SOJA EM GRÃO

### > Ingredientes

1 1/2 xícara de soja em grãos  
1/2 cebola roxa média picada  
3 cenouras pequenas raladas  
1 limão médio  
1 colher de sopa de azeite de oliva  
3 pimentas-de-cheiro grandes  
1 colher de chá de sal de ervas

### > Modo de preparo

Ferva a soja em água por dois minutos, desligue o fogo e deixe na água quente por 40 minutos a uma hora. Em seguida, retire a água e friccione os grãos com as duas mãos para retirar a película. Coloque para cozinhar na panela de pressão por 20 minutos juntamente com sal.



Ponha a soja cozida em um refratário com o suco de limão, o sal de evas, o azeite e os demais ingredientes. Sirva.

**> Dica**

É comum deixar leguminosas, como a soja e o feijão, de molho em temperatura ambiente de um dia para o outro para em seguida cozinhar. Uma maneira mais prática, que economiza tempo e reduz o risco de proliferação de bactérias por não deixar os grãos muito tempo expostos à temperatura ambiente, é realizar o chamado remolho rápido. Nesta técnica, ferve-se a leguminosa por dois minutos, desligando o fogo e deixando o grão descansar de 40 minutos a uma hora.

**Rendimento:** 10 porções (94 g – 2 colheres de servir)

**Tempo de preparo:** 1 hora e 25 minutos

**Valor calórico:** 101 kcal

**Carboidratos:** 6,23 g

**Proteínas:** 4,74 g

**Lipídeos:** 6,28 g

**Colesterol:** 0,00 mg

**Sódio:** 152,77 mg

## SOPA CREME DE ERVILHA

**> Ingredientes**

500 g de ervilha seca

200 g de queijo minas frescal

4 dentes de alho

1/2 de cebola branca média

1/4 maço pequeno de salsinha

2 pitadas de pimenta-do-reino

2 colheres de sopa cheia de azeite de oliva

2 colheres de café de sal de ervas

**> Modo de preparo**

Cozinhe a ervilha em água até que fique macia. Deixe esfriar e liquidifique. Refogue a cebola e o alho no azeite. Junte o creme de ervilha e adicione o sal de ervas e a pimenta. Deixe cozinhar em fogo baixo. Verifique a consistência e, se necessário, acrescente um pouco mais de água. Por fim, acrescente o queijo de minas frescal e a salsinha picada.

**> Dica**

As ervilhas secas são ricas em proteínas, fibras, magnésio e vitaminas do complexo B. Elas são consideradas leguminosas e podem substituir o feijão, diferentemente das ervilhas frescas.

**Rendimento:** 10 porções (195 g – 2 conchas cheias)

**Tempo de preparo:** 1 hora

**Valor calórico:** 89 kcal

**Carboidratos:** 2,20 g

**Proteínas:** 3,94 g

**Lipídeos:** 7,12 g

**Colesterol:** 12,40 mg

**Sódio:** 39,72 mg

## LASANHA DE FRANGO COM MASSA DE BERINJELA

### > Ingredientes

#### - Frango

642 g de peito de frango

1/2 cebola média

2 tomates médios

1 pimentão médio

4 dentes de alho médios

3 limões médios

2 colheres de sopa cheias de azeite de oliva extravirgem

1 colher de chá cheia de colorau

2 pitadas de pimenta-do-reino

1 colher de chá de sal de ervas

#### - Molho de tomate

10 tomates grandes

2 dentes de alho médios

1/4 de cebola média

2 colheres de sopa cheias de azeite de oliva extravirgem

1/4 molho de manjeriço

2 pitadas de orégano

2 colheres de chá cheias de sal de ervas

1 colher de chá cheia de açúcar (se necessário)

#### - Massa de berinjela

4 berinjelas médias

630 g de muçarela de búfala fatiada

2 colheres de sopa cheias de azeite de oliva extravirgem

### > Modo de preparo

#### - Frango

Corte o frango e os vegetais em cubos, temperando com o suco do limão e demais ingredientes. Leve à panela de pressão por 20 minutos e em seguida desfie o frango.



#### - Molho de tomate

Com uma faca, faça um corte em X no fundo dos tomates e leve para cozinhar em água fervente até que a pele comece a desprender. Escorra em água fria e retire a pele. Leve ao liquidificador até a consistência que você preferir (líquida ou ligeiramente pastosa). Refogue o alho e a cebola no azeite, acrescente os tomates liquidificados. Quando estiver fervendo, coloque os outros ingredientes e cozinhe um pouco em fogo baixo para apurar o sabor. Caso esteja ácido, acrescente o açúcar.

#### - Massa de berinjela e montagem

Corte as berinjelas em sentido comprido, de largura de um centímetro mais ou menos. Unte o recipiente com azeite no fundo e coloque as fatias de berinjela, o molho de tomate, o frango desfiado e a muçarela. Repita as camadas colocando as fatias de berinjela, concluindo com a muçarela. Leve ao forno aquecido por aproximadamente 20 minutos.

#### > Dica 1

O molho de tomate pode ser feito em maior quantidade e congelado por até 30 dias, para uso em outras receitas. É prático, saboroso e evita o uso de molho industrializado, rico em sódio e conservantes. O açúcar é utilizado para diminuir a acidez do tomate. Contudo, o acréscimo do açúcar vai depender do amadurecimento do tomate utilizado no preparo do molho. Por isso, nem sempre é necessário acrescentá-lo.

#### > Dica 2

Essa receita, além de pouco gordurosa, tem menos carboidrato, já que a massa da lasanha foi substituída pela berinjela.

**Rendimento:** 12 porções (235 g – 1 escumadeira grande)

**Tempo de preparo:** 1 hora

**Valor calórico:** 320,52 kcal

**Carboidratos:** 8,95 g

**Proteínas:** 22,58 g

**Lipídeos:** 21,60 g

**Colesterol:** 71,95 mg

**Sódio:** 353,07 mg





## MACARRÃO INTEGRAL À BOLONHESA

### > Ingredientes

#### - Carne

- 400 g de carne moída (coxão duro ou patinho)
- 2 tomates médios
- 1 cebola média
- 6 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
- 4 pitadas de pimenta-branca
- 1 colher de sopa de sal de ervas

#### - Macarrão

- 1 pacote de macarrão integral
- 2 colheres de chá de óleo de soja
- 4 pitadas de sal

#### - Molho de tomate

- 10 tomates grandes
- 2 dentes de alho médios
- 1/4 de cebola média
- 2 colheres de sopa cheias de azeite de oliva extravirgem
- 1/4 molho de manjeriço
- 2 pitadas de orégano
- 2 colheres de chá cheias de sal de ervas
- 1 colher de chá cheia de açúcar (caso necessário)

### > Modo de preparo

Refogue o alho, a cebola e o tomate no azeite. Acrescente a carne moída, o sal de ervas, a pimenta-branca e cozinhe com um pouco de água. Cozinhe o macarrão e escorra. Para o molho, com uma faca, faça um corte em X no fundo dos tomates e leve para cozinhar em água fervente até que a pele comece a desprender. Escorra em água fria e retire a pele. Leve ao liquidificador até a consistência que você preferir (líquida ou ligeiramente pastosa). Refogue o alho e a cebola no azeite, acrescente os tomates liquidificados. Quando estiver fervendo, coloque os outros ingredientes e cozinhe um pouco em fogo baixo para apurar o sabor. Caso esteja ácido, acrescente o açúcar. Misture o molho à carne e ponha-os no macarrão.

**Rendimento:** 10 porções (218 g – 2 pegadores chelos)

**Tempo de preparo:** 40 minutos

**Valor calórico:** 358 kcal

**Carboidratos:** 39,79 g

**Proteínas:** 19,23 g

**Lipídeos:** 13,54 g

**Colesterol:** 38,80 mg

**Sódio:** 528,53 mg



## OMELETE DE FORNO

### > Ingredientes

12 ovos de galinha  
4 sardinhas cozidas na pressão  
250 g de queijo ricota  
1/2 xícara de aveia em flocos finos  
1/2 cebola branca média  
1/2 tomate médio  
1 1/2 colher de sopa de azeite de oliva  
1/2 colher de chá de sal de ervas

### > Modo de preparo

Cozinhe as sardinhas na pressão e desfie. Esfarele o queijo ricota e misture às sardinhas. Bata as claras em neve, depois acrescente as gemas, o sal de ervas, a aveia e o fermento, misturando delicadamente. Em um refratário de vidro untado com azeite, coloque ovos batidos e o recheio por cima, levando ao forno, preaquecido a 180°C, por 20 a 30 minutos.

### > Dica 1

Não quebre os ovos diretamente nas receitas. Verifique-os um a um antes de utilizá-los, pois algum pode estar alterado e comprometer toda a receita.

### > Dica 2

O recheio utilizado na omelete pode ser substituído por frango desfilado ou carne moída. Dê preferência aos recheios com baixo teor de sódio, evitando o uso de alimentos embutidos, tais como presunto, peito de peru defumado, blanquet, salsicha, e alimentos em conserva.

**Rendimento:** 09 porções (124 g – 1 fatia de 4 dedos)

**Tempo de preparo:** 40 minutos

**Valor calórico:** 216 kcal

**Carboidratos:** 9,02 g

**Proteínas:** 18,86 g

**Lipídeos:** 11,58 g

**Colesterol:** 269,90 mg

**Sódio:** 375,24 mg





## FEIJÃO-CARIOCA COM SAL DE ERVAS

### > Ingredientes

2 1/2 xícaras de feijão-carioca  
11 1/2 xícaras cheias de água  
4 dentes de alho  
1 cebola grande  
Cebolinha a gosto  
Coentro a gosto  
1/2 colher de chá de cominho  
1 pitada de pimenta-do-reino  
1 colher de sopa de sal de ervas

### > Modo de preparo

Em uma panela de pressão, coloque o feijão com a água, deixe ferver por dois minutos, desligue o fogo, e deixe em repouso na água por 40 minutos com a panela semitampada. Acrescente o alho, a cebola, o cominho e a pimenta-do-reino, e deixe cozinhar na pressão. Em seguida, adicione o sal de ervas, o coentro e a cebolinha e deixe no fogo sem pressão até apurar o sabor.

### > Dica

Para agregar sabor e valor nutritivo à receita, pode-se ainda incluir a abóbora. Por essa receita não levar carnes, é menos gordurosa. A substituição do sal pelo sal de ervas reduz o sódio em 30%, e, ainda, agrega aroma e sabor à receita, tornando-a mais saudável para o dia a dia.

**Rendimento:** 15 porções (90 g – 1 1/2 concha)

**Tempo de preparo:** 1 hora e 30 minutos

**Valor calórico:** 70 kcal

**Carboidratos:** 12,37 g

**Proteínas:** 4,47 g

**Lipídeos:** 0,26 g

**Colesterol:** 0,00 mg

**Sódio:** 128,17 mg





## BOLINHO DE GENGIBRE COM CALDA DE LARANJA

### > Ingredientes

#### - Massa

4 laranjas médias

1 colher de chá de raspa de laranja

6 ovos

2/3 de xícara de adoçante forno e fogão

2/3 de xícara de óleo de canola

2 colheres de sobremesa de gengibre em pó

1 xícara de farinha de arroz

2/3 de xícara de farinha de linhaça

1 xícara de fécula de batata

2 colheres de chá de fermento em pó

2 pitadas de sal

#### - Calda

12 laranjas médias

1 1/3 xícara de chá de adoçante forno e fogão

2 colheres de sobremesa de fécula de batata

### > Modo de preparo

#### - Massa

Passe a casca da laranja no ralador fino (sem a parte branca). Prepare o suco das laranjas e reserve. Separe a gema das claras, em seguida bata na batedeira as gemas com o adoçante até formar um creme branco. Com a batedeira em funcionamento adicione o óleo, o suco, as raspas de laranja, o gengibre em pó e, aos poucos, acrescente as farinhas. Por último, adicione o fermento em pó, e reserve. Na batedeira, bata as claras em neve com a pitada de sal. Em seguida, misture delicadamente às claras em neve com a massa. Despeje a massa na forma untada com manteiga e leve ao forno preaquecido, a 170°C, por 20/30 minutos.

#### - Calda

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo baixo mexendo sempre, deixando ferver até engrossar um pouco. Coloque por cima do bolo e sirva. Sugestão: pode ser servido em forminhas de cupcakes.

### > Dica

Essa receita, além de não ter açúcar, não tem ingredientes com glúten, podendo ser preparada para os intolerantes.

**Rendimento:** 24 porções (60 g – 1 bolinho)

**Tempo de preparo:** 60 minutos

**Valor calórico:** 210 kcal

**Carboidratos:** 30,06 g

**Proteínas:** 2,42 g

**Lipídeos:** 8,92 g

**Colesterol:** 35,13 mg

**Sódio:** 87,12 mg



## CHEESECAKE DE GOIABA

### > Ingredientes

#### - Massa

2 pacotes de biscoito maria (aproximadamente 42 unidades)

1/2 xícara de margarina sem sal

#### - Recheio

300 g de requeijão

100 g de ricota fresca

1 1/2 xícara de leite condensado light

3 gemas

1 colher de sopa de farinha de trigo

1 colher de café de essência de baunilha

#### - Calda

18 goiabas vermelhas

300 ml de água

### > Modo de preparo

Em um liquidificador, triture os biscoitos. Misture com as mãos a margarina derretida até que forme massa homogênea. Forre o fundo de uma assadeira de fundo removível com essa massa. Retire a pele das gemas e triture um pouco a ricota com as mãos. Em um liquidificador bata as gemas, o requeijão, a ricota e o leite condensado, a essência de baunilha e a farinha de trigo até formar um creme liso e homogêneo. Preaqueça o forno a 220°C e asse por cerca de 40 minutos, até que o creme esteja firme e levemente dourado na superfície. Deixe esfriar.

Enquanto isso, descasque as goiabas, liquidifique com a água e peneire, retirando as sementes. Aqueça em fogo brando até desprender da panela. Deixe esfriar. Coloque sobre a cheesecake. Deixe gelar. Desinforme e sirva.

### > Dica

Essa é uma opção mais saudável de torta doce para dias de festa. É menos calórica que a receita original pela troca do tradicional cream cheese e açúcar pela mistura do requeijão, ricota e leite condensado diet ou light. A calda, normalmente açucarada, foi substituída pela fruta in natura, que também reduz a quantidade de açúcar na receita.





## SUCO DE MELANCIA COM HORTELÃ

### > Ingredientes

780 g de melancia  
18 folhas de hortelã  
1 limão médio  
1 xícara de água

### > Modo de preparo

Higienize corretamente as frutas e a hortaliça. Retire a polpa da melancia e corte em cubos. Coloque no liquidificador juntamente com o suco do limão e os demais ingredientes. Bata, coe e sirva gelado.

**Rendimento:** 04 porções (125 ml – 1 copo de requeijão raso)

**Tempo de preparo:** 20 minutos

**Valor calórico:** 37 kcal

**Carboidratos:** 8,16 g

**Proteínas:** 0,87 g

**Lípídeos:** 0,01 g

**Coolesterol:** 0,00 mg

**Sódio:** 0,07 mg

## Referências

ASBRAN. *Guia alimentar para uma alimentação saudável em tempos de covid-19*. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Secretaria de Atenção à saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed. Brasília, 2014. 156 p.

MACIEL, Bruna L. L. et al. *Nutrição e sabor [recurso eletrônico]: dicas e receitas para o dia a dia*. Natal, RN: EDUFRN, 2016. Disponível em: <http://repositorio.ufrn.br>. Acesso em: 27 mar. 2020.

WU, D; LEWIS, ED, PAE, M. et al. *Nutritional Modulation of Immune Function: Analysis of Evidence, Mechanisms, and Clinical Relevance*. *Front Immunol*; 9:3160, 2019.

Deram S. *O peso das dietas*. Rio de Janeiro: Sextante; 2018. p1-256.

Cominetti C, Cozzolino SMF. *Bases Bioquímicas e Fisiológicas da Nutrição nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença*. 2ª. Edição, 2020

*Recomendações do CFN - Boas Práticas Para a Atuação do Nutricionista e do Técnico em Nutrição e Dietética Durante a Pandemia ao Novo Coronavírus (Covid-19) - 3ª Edição - 2020.*



