



## CREME DE FEIJÃO

**Ingredientes:** 2 xícaras (chá) de feijão cozido + 2 xícaras (chá) de água + 1 cebola média + 1/2 xícara (chá) de cheiro-verde + 1 xícara de carne moída + 2 dentes de alho picados + 3 folhas de couve manteiga + pimenta-do-reino a gosto + sal a gosto + salsinha picada

- OBS: Se você quiser, também pode adicionar macarrão ou arroz integral!

### Preparo:

- Bata no liquidificador o feijão cozido, a água, a cebola, a couve e o cheiro verde até que fique homogêneo. Reserve.
- Em uma panela, refogue a carne e o alho, em seguida despeje a mistura de feijão.
- Deixe apurar por cerca de 10 minutos em fogo médio.
- Tempere com a pimenta, o sal e salpique a salsinha picada.

### ELABORAÇÃO:

Nutricionistas da Secretaria  
Municipal de Saúde de Itajaí  
Apoio: Estagiária do Curso de  
Nutrição da UNIVALI

Diretora de Atenção à Saúde  
Fone: (47) 3249-5587  
Av. Gov. Adolfo Konder, 250  
São Vicente - Itajaí - Santa Catarina

## RECEITAS PARA PACIENTES COM INAPETENCIA





## IOGURTE COM AVEIA

**Ingredientes:** 60 ml de água ou iogurte natural + 2 col. de sopa de aveia em flocos + 1 col. de sopa de pasta de amendoim, ou óleo de coco, (opcionais) + 1 banana em rodela + 1 col. de sobremesa de mel (opcional) + 1 pitada de sal + bastante canela.

**Preparo:** Em um bowl, misture bem a água, a aveia, a pasta de amendoim, a banana em rodela, o mel, a canela e a pitada de sal. Transfira para um potinho com tampa ou copo com tampa. Deixe na geladeira de um dia para o outro!

## MINGAU DE AVEIA

**Ingredientes:** 6 col. de sopa de aveia em flocos finos ou farelo de aveia + 2 xícaras de leite semidesnatado + 1 banana + canela a gosto

- OBS: você também pode adicionar frutas vermelhas como morango, mirtilo, framboesa, amora e cereja e cozinhá-los juntos!

**Preparo:**

- Em uma panela, aqueça o leite e coloque o farelo, de aveia em flocos. Mexa até engrossar.
- Corte a banana em rodela e separe metade
- Amasse o restante da banana e acrescente ao mingau.
- Sirva em um recipiente, polvilhe canela e enfeite com as rodela de banana.



## CREME VERDE

**Ingredientes:** 500g de frango bem desfiado + 600g de mandioca cozida em pedaços (reserve a água do cozimento) + 1 brócolis cozido + 1 col. (sopa) de azeite de oliva ou manteiga + 1 cebola picada + 2 dentes de alho + 1 bandeja de tomate cereja ou 1 tomate picado + 1 maço de couve fatiada + meia xícara de linhaça dourada + sal e pimenta-do-reino a gosto

**Preparo:**

- Retire os filamentos da mandioca, despeje no liquidificador junto com o brócolis e bata, aos poucos, com a água do cozimento até obter um caldo homogêneo. Reserve.
- Aqueça uma panela com o azeite, em fogo médio, e frite a cebola e o alho até dourar.
- Em uma frigideira separada refogue os tomates com um pouco de azeite
- Junte o caldo de mandioca e cozinhe até levantar fervura. Adicione a couve e cozinhe por 5 minutos.
- Acrescente a linhaça
- Tempere com sal, pimenta e sirva.

## VITAMINA CREMOSA

**Ingredientes:** 1/2 xícara de chá de leite de coco ou leite de vaca + 1 banana congelada + 1 xícara de chá de morangos congelados + 1/3 abacate + 1 col. de chá de chia

- Você também pode variar as frutas, basta sempre lembrar de usá-las congeladas!

**Preparo:** Bata todos os ingredientes até obter uma mistura espumosa.

- OBS: Se achar necessário adoce com adoçante stevia ou uma col. chá de mel

## PURE DE COUVE FLOR

**Ingredientes:** 1 couve-flor pequena picada em pedaços médios + 1/2 cebola média picada em cubinhos + 1 col. de sopa de manteiga ou azeite de oliva + Sal a gosto + Um pouco de noz moscada + um pouco de água para dar a cremosidade necessária

**Preparo:** Corte a couve-flor em floretes, coloque em água fervente com sal, para cozinhar. Deixe cozinhar até ficar bem molinha, transfira para o liquidificador (ainda quente) com um pouco da água de cozimento. Vá colocando água aos poucos (bem pouquinho), conforme a necessidade. Refogue a cebola na manteiga ou azeite de oliva, acrescente no liquidificador e bata tudo junto. Volte com o creme para a panela, acrescente a noz moscada e dê uma fervura! Se estiver ficando líquido demais, deixe mais no fogo (mexendo) para que ele seque um pouco de água. Pode usar como purê ou fazer mais ralo como se fosse um creme. Pode usar esta base também para fazer um escondidinho.

