

NUTRIÇÃO ADAPTADA À COMUNIDADE

INTERVENÇÃO NUTRICIONAL E ALIMENTAR
NAS DOENÇAS HEREDITÁRIAS DO
METABOLISMO PROTEICO



Ficha técnica

Título: Nutrição Adaptada à Comunidade - Intervenção Nutricional e Alimentar nas Doenças Hereditárias do Metabolismo Proteico

Autores: Margarida Mira Silva, Júlio César Rocha

Revisores: Mariana Nóbrega

NOVA Medical School
Campo dos Mártires da Pátria, nº130
1169-056 Lisboa

Lisboa, outubro de 2024

Este livro é o resultado do projeto "Ciclo de Workshops em Intervenção Nutricional e Alimentar nas Doenças Hereditárias do Metabolismo Proteico: hands-on"

Glutamine
Alimentação Racional e Dietética, Lda.

PTC
THERAPEUTICS



PIAM
Pharma &
Integrative Care

(NUTRICIA)
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION



Este livro, é mais do que um vulgar livro de receitas. É o alinhamento da ciência com a praticidade, adaptada às necessidades de patologias raras.

Tudo começou na NOVA Medical School. Destaca-se como uma Instituição de Ensino Superior comprometida com 3 pilares: o Ensino, a Investigação e a Extensão à Comunidade.

Promovemos, de forma crescente, uma abordagem abrangente, multidisciplinar e integrada das diversas áreas da saúde, com foco na Medicina e nas Ciências da Nutrição.

Enquanto instituição de ensino, temos vindo, cada vez mais, a apostar numa estratégia de integração e envolvimento da comunidade nas nossas diversas ações, sempre com o propósito de aumentar a literacia em saúde, prestar serviços de qualidade e consequentemente inculcar hábitos e estilos de vida saudáveis, através da translação de competências práticas, que terão impactos reais na qualidade de vida das populações.

A realização de workshops incidindo sobre a intervenção nutricional e alimentar nas doenças hereditárias do metabolismo proteico, com o apoio dos nossos parceiros, e à luz da mais recente evidência científica, procurou integrar mais saúde, mais conhecimento e mais autonomia a uma população cujas adaptações são muitas vezes negligenciadas.

Com o objetivo de desmistificar e descomplicar as eventuais barreiras associadas à integração de alterações na dieta, preservando os princípios de uma alimentação saudável, são apresentadas receitas deliciosas, práticas e fáceis, da autoria do renomado Chef Fábio Bernardino, que permitem a inclusão de padrões alimentares idênticos à população em geral, permitindo uma integração respeitosa e audaciosa.

Mantemos o nosso compromisso de continuar a agir em prol da comunidade, dos doentes e das suas famílias.

Júlio César Rocha

Índice



página
09

Capítulo 1. Doença Hereditária do Metabolismo Proteico
Definição.

página
11

Capítulo 2. Simbologia e Alergénios
Cuidados a ter ao longo do manual, de acordo com as condições individuais.

página
16

Capítulo 3. Adaptações em idade pediátrica (1º ano)
Fórmulas e papas de fruta em idade pediátrica.

página
50

Capítulo 4. Ingredientes Adaptados
Ingredientes enquadrados no padrão alimentar.

página
66

Capítulo 5. Pequeno-almoço, lanches e snacks
Sugestões de pequenos-almoços, lanches e *snacks*.

página
130

Capítulo 6. Entradas
Sugestões de entradas prévias à refeição principal.

página
136

Capítulo 7. Sopas
Sugestões de sopas.

página
164

Capítulo 8. Prato Principal
Sugestões de pratos principais.

página
203

Capítulo 9. Sobremesas
Sugestões de sobremesas.



Índice Detalhado

página

16

Capítulo 3. Adaptações em idade pediátrica (1º ano)

Fórmulas e papas de fruta adaptadas à doença em idade pediátrica.

- Receita **01** | Fórmula Especial 1
- Receita **02** | Fórmula Especial 2
- Receita **03** | Fórmula Especial 3
- Receita **04** | Fórmula Especial 4
- Receita **05** | Fórmula Especial 5
- Receita **06** | Fórmula Especial 6
- Receita **07** | Papa de fruta de maçã
- Receita **08** | Papa de fruta de maçã e banana
- Receita **09** | Papa de fruta de maçã e pera

página

50

Capítulo 4. Ingredientes Adaptados

Ingredientes enquadrados no padrão alimentar de patologias associadas ao metabolismo proteico, com adaptações.

- Receita **10** | Farinha de pau de legumes
- Receita **11** | Mistura de aminoácidos com sabor a caramelo
- Receita **12** | Mistura de aminoácidos com sabor a groselha
- Receita **13** | Mistura de aminoácidos com sabor a café
- Receita **14** | Mistura de aminoácidos com sabor a canela

Índice Detalhado



página

66

Capítulo 5. Pequeno-almoço, lanches e *snacks*

Sugestões de pequenos-almoços, lanches e *snacks* adaptados a patologias do metabolismo proteico.

- Receita **15** | Batido de abóbora
- Receita **16** | Batido de legumes e fruta
- Receita **17** | Batido de maçã
- Receita **18** | Iogurte Natural
- Receita **19** | Iogurte com Aroma
- Receita **20** | Panquecas de Cenoura
- Receita **21** | Pão (com farinha hipoproteica)
- Receita **22** | Pão (sem fórmula)
- Receita **23** | Pão hipoproteico doce (frutos vermelhos e canela)
- Receita **24** | Pão hipoproteico doce (maçã e canela)
- Receita **25** | Pão hipoproteico doce (pera e canela)
- Receita **26** | Pão hipoproteico salgado (batata-doce)
- Receita **27** | Pão hipoproteico salgado (beringela e tomate)
- Receita **28** | Puré de fruta assada
- Receita **29** | Sandes com legumes assados
- Receita **30** | Sandes com pasta de beringela
- Receita **31** | Sandes com patê de legumes
- Receita **32** | Sandes de legumes com puré de beringela e queijo
- Receita **33** | Sandes de legumes com puré de brócolos e queijo
- Receita **34** | *Waffle* de legumes
- Receita **35** | *Waffle* de maçã e canela



Índice Detalhado

página

130

Capítulo 6. Entradas

Sugestões de entradas prévias à refeição principal adaptadas a patologias do metabolismo proteico.

Receita **36** | Pasta de beringela

Receita **37** | Pasta de abóbora

página

136

Capítulo 7. Sopas

Sugestões de sopas adaptadas a patologias do metabolismo proteico.

Receita **38** | Açorda de legumes

Receita **39** | Caldo verde

Receita **40** | Gaspacho

Receita **41** | Sopa de abóbora HCU (sem batata)

Receita **42** | Sopa de abóbora PKU (com batata)

Receita **43** | Sopa de abóbora PKU (sem batata)

Receita **44** | Sopa de alface, feijão-verde e brócolos

Receita **45** | Sopa de batata-doce e brócolos

Receita **46** | Sopa de nabo, feijão-verde e brócolos



Índice Detalhado



página

164

Capítulo 8. Prato Principal

Sugestões de pratos principais de carne e de peixe, adaptados a patologias do metabolismo proteico.

- Receita **47** Almôndegas de legumes
- Receita **48** Bolonhesa de legumes
- Receita **49** Canelones de legumes
- Receita **50** Empadão de legumes
- Receita **51** Hambúrguer
- Receita **52** Lasanha de legumes
- Receita **53** Massa com legumes
- Receita **54** Pizza
- Receita **55** Puré de abóbora assada
- Receita **56** Salada de legumes assados
- Receita **57** Salada fria

página

203

Capítulo 9. Sobremesas

Sugestões de sobremesas adaptadas a patologias do metabolismo proteico.

- Receita **58** Bolo de pera e canela
- Receita **59** Gelado com fruta
- Receita **60** Gelatina com fruta
- Receita **61** Leite creme de maçã e cereja
- Receita **62** Leite creme de maçã e romã
- Receita **63** Papa de fruta
- Receita **64** Pudim de morango e hortelã
- Receita **65** Semifrio de frutos vermelhos
- Receita **66** Tarte de nata



CAPÍTULO

01

*Doença Hereditária do
Metabolismo Proteico*

Doença Hereditária do Metabolismo Proteico



DEFINIÇÃO

As doenças hereditárias do metabolismo proteico são um grupo de doenças genéticas **raras**, causadas por variantes em genes que codificam enzimas cruciais para a correta metabolização dos **aminoácidos**, os componentes básicos das proteínas.

O **diagnóstico** é, geralmente, realizado à nascença, através do rastreio neonatal, o qual inclui no painel de doenças rastreadas, a fenilcetonúria, a leucínose, a homocistinúria, as tirosinemias, entre outras.

A restrição de ingestão proteica é necessária para evitar a acumulação de substâncias tóxicas que causam danos em órgãos e sistemas.

Falamos de um conjunto de doenças sem cura, pelo que, para evitar as consequências, é essencial gerir a alimentação através da adoção de padrões alimentares restritivos e adaptados, com seguimento regular por um nutricionista, que eliminam (ou limitam) aminoácidos específicos, com o objetivo de minimizar os impactos na saúde.

Este manual foi criado com o intuito de desmistificar as complicações associadas às restrições alimentares, apresentando receitas fáceis e saborosas, que permitam um momento de refeição agradável em família, com colegas e amigos, não tornando as limitações impostas pela patologia um inimigo aos momentos de convívio. Some-se que foram desenvolvidas receitas com potencial para ativação dos vários sentidos.



CAPÍTULO

02

*Simbologia e
Alergênicos*

Simbologia e alergénios

As fórmulas especiais descritas neste manual, apresentam a simbologia da patologia da criança em idade pediátrica ao qual se podem administrar estas receitas.

Importa reforçar que a identificação da doença metabólica associada a cada receita não impede a sua adaptação para crianças no primeiro ano de vida, desde que a dieta seja cuidadosamente ajustada para atender às necessidades nutricionais específicas da criança.

Esse ajuste deve ser feito com a supervisão do um corpo clínico especializado, que irá monitorizar as carências nutricionais e garantir que as adaptações respeitam os limites e necessidades do paciente, prevenindo deficiências ou excessos que possam ter impacto na saúde da criança e no seu controlo metabólico.



PKU: Fenilcetonúria



MSUD: leucínose

Em todas as receitas, irá encontrar também os seguintes símbolos:



Tempo de preparação



Grau de dificuldade



Porção

Simbologia e alergénios

Caso sofra de alergias ou intolerâncias alimentares, deverá ter estes símbolos em consideração na seleção da receita a confeccionar. A simbologia seguiu os 14 itens de apresentação obrigatória, por parte da Direção Geral da Alimentação e Veterinária (DGAV).

Uma vez que estamos perante patologias do metabolismo proteico, cujas restrições incidem em grupos alimentares que incluem a carne e o peixe, entre outros, optou-se por apresentar uma lista que exclui esses potenciais alergénios, uma vez que não são incluídos no padrão alimentar destes indivíduos e, por consequência, nas receitas apresentadas ao longo deste manual de receitas.

 Frutos de casca rija	Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais 
 Mostarda e produtos à base de mostarda	Aipo e produtos à base de aipo 
 Tremço e produtos à base de tremço	Dióxido de enxofre e sulfitos > 10mg/kg (ou 10mL/L) 
 Soja e produtos à base de soja	Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose) 
 Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo	Amendoins e produtos à base de amendoins 

A ter em consideração



Estes ajustes e considerações são essenciais para garantir que as necessidades dietéticas de pessoas com patologias específicas são respeitadas, mantendo a qualidade e a segurança alimentar.

Cuidados a ter na adaptação de receitas para cada patologia:

- Apesar de uma receita poder conter ingredientes com uma determinada quantidade de fenilalanina, podem ser feitas adaptações para aproximar a receita às necessidades específicas de cada indivíduo. Essas modificações permitem que a receita tenha as adaptações necessárias, respeitando as restrições alimentares da pessoa, sem comprometer o valor nutricional essencial.

Métodos de preparação:

- O tempo e o método de preparação indicados nas receitas são fundamentais para a execução de qualquer prato. Ainda que alguns ingredientes possam variar, o processo de confecção mantém-se idêntico. Assim sendo, quando concretizar o *scan* da receita, caso lhe apareça uma receita com outros ingredientes, deve seguir a mesma linha de raciocínio, adaptando os componentes conforme necessário, sem alterar a estrutura básica da receita ou os seus ingredientes.

A ter em consideração



Cálculos Nutricionais:

- Os cálculos nutricionais apresentados foram estimados com base em valores fornecidos por entidades reconhecidas, como a *USDA FoodCentral Data* e o INSA (através das tabelas de composição dos alimentos portuguesa - TCAP). Estes dados fornecem uma aproximação precisa das informações nutricionais, mas é importante lembrar que os valores podem variar ligeiramente consoante a origem e a qualidade dos ingredientes utilizados.
- Adicionalmente, apresenta-se o aporte em alguns aminoácidos para os quais temos possibilidade de definir a parte (peso do alimento que fornece um teor específico de cada aminoácido). Como referência, foram usados os seguintes valores de parte:
 - 1 parte de fenilalanina = 20mg de fenilalanina
 - 1 parte de leucina = 50mg de leucina
 - 1 parte de metionina = 10mg de metionina
 - 1 parte de valina = 25mg de valina



CAPÍTULO

03

*Adaptações em
idade pediátrica*



FÓRMULA ESPECIAL 1



Descobre a
receita!



57:30

01**i**

FÓRMULA ESPECIAL 1



35 minutos



Fácil



INGREDIENTES

- 5g de MSUD 1[®]
- 20g de Energivit[®]
- 9g de Fantomalt[®]
- 210 ml de água

MODO DE PREPARAÇÃO

- Lavar bem as mãos e limpar a zona de preparação. Esterilizar os biberões e tetinas;
- Ferver água potável por 5 minutos e deixar arrefecer durante 30 minutos. Deve estar morna ao toque no pulso. Colocar a quantidade necessária de água num biberão esterilizado;
- Encher o doseador e remover o excesso com uma faca limpa e seca. Não pressione o pó na colher;
- Adicionar à água o número de colheres de medidas prescrito;
- Colocar a tampa do biberão e agitar até que o pó se dissolva. Antes de oferecer ao bebé, certifique-se de que a fórmula está na temperatura adequada, colocando algumas gotas no pulso;
- A fórmula que permanecer no biberão após uma hora de preparação deve ser rejeitada. A fórmula não deve ser reaquecida.



01

ii

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
60,41 kcal	9,47 g	0,71 g	0,00 g	2,05 g	1,02 g	0,00 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
0,00 mg	0,00 mg	980,00 mg	340,00 mg	600,00 mg	720,00 mg	0,00 mg
-	0,00 partes	-	34 partes	30 partes	-	0,00 partes



SABIAS QUE...

No 1º ano de vida o correto desenvolvimento cognitivo depende do correto aporte nutricional?



FÓRMULA ESPECIAL 2



Descobre a
receita!



1h51:40

02**i**

FÓRMULA ESPECIAL 2

**35 minutos****Fácil**

INGREDIENTES

- 20g de ZeroVIL Infant ®;
- 13g de Dextrinomaltosa NM ®;
- 210 ml de água.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Lavar bem as mãos e limpar a zona de preparação. Esterilizar os biberões e tetinas;
- Ferver água potável por 5 minutos e deixar arrefecer durante 30 minutos. Deve estar morna ao toque no pulso. Colocar a quantidade necessária de água num biberão esterilizado;
- Encher o doseador e remover o excesso com uma faca limpa e seca. Não pressione o pó na colher;
- Adicionar à água o número de colheres de medidas prescrito;
- Colocar a tampa do biberão e agitar até que o pó se dissolva. Antes de oferecer ao bebé, certifique-se de que a fórmula está na temperatura adequada, colocando algumas gotas no pulso;
- A fórmula que permanecer no biberão após uma hora de preparação deve ser rejeitada. A fórmula não deve ser reaquecida.



02

ii

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
62,06 kcal	9,53 g	1,98 g	0,00 g	2,30 g	0,91 g	0,05 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
0,00 mg	0,00 mg	727,27 mg	218,18 mg	424,24 mg	484,85 mg	0,00 mg
-	0,00 partes	-	21,82 partes	21,21 partes	-	0,00 partes



SABIAS QUE...

No 1º ano de vida o leite é importante para o desenvolvimento da estrutura óssea do bebé?



FÓRMULA ESPECIAL 3



Descobre a
receita!



57:30

03**i**

FÓRMULA ESPECIAL 3



35 minutos



Fácil



INGREDIENTES

- 25g de Energivit ®;
- 35g de Fantomalt ®;
- 360 ml de água.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Lavar bem as mãos e limpar a zona de preparação. Esterilizar os biberões e tetinas;
- Ferver água potável por 5 minutos e deixar arrefecer durante 30 minutos. Deve estar morna ao toque no pulso. Colocar a quantidade necessária de água num biberão esterilizado;
- Encher o doseador e remover o excesso com uma faca limpa e seca. Não pressione o pó na colher;
- Adicionar à água o número de colheres de medidas prescrito;
- Colocar a tampa do biberão e agitar até que o pó se dissolva. Antes de oferecer ao bebé, certifique-se de que a fórmula está na temperatura adequada, colocando algumas gotas no pulso;
- A fórmula que permanecer no biberão após uma hora de preparação deve ser rejeitada. A fórmula não deve ser reaquecida.



03

ii

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
61,29 kcal	11,97 g	0,86 g	0,00 g	1,29 g	0,00 g	0,00 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
0,00 mg	0,00 mg	0,00 mg	0,00 mg	0,00 mg	0,00 mg	0,00 mg
-	0,00 partes	-	0,00 partes	0,00 partes	-	0,00 partes

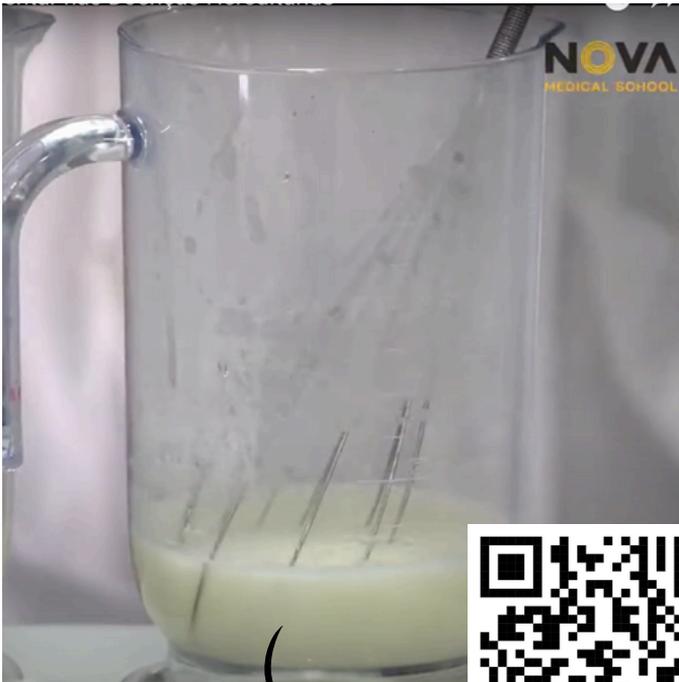


SABIAS QUE...

O leite é a principal (e muitas vezes a única) fonte de hidratação durante o primeiro ano de vida?



FÓRMULA ESPECIAL 4



Descobre a
receita!



57:30

04**i**

FÓRMULA ESPECIAL 4



35 minutos



Fácil



INGREDIENTES

- 35g de PKU Start ®;
- 210ml de água;
- Divisão por 8 porções idênticas (8 biberões).

MODO DE PREPARAÇÃO

- Lavar bem as mãos e limpar a zona de preparação. Esterilizar os biberões e tetinas;
- Ferver água potável por 5 minutos e deixar arrefecer durante 30 minutos. Deve estar morna ao toque no pulso. Colocar a quantidade necessária de água num biberão esterilizado;
- Encher o doseador e remover o excesso com uma faca limpa e seca. Não pressione o pó na colher;
- Adicionar à água o número de colheres de medidas prescrito;
- Colocar a tampa do biberão e agitar até que o pó se dissolva. Antes de oferecer ao bebé, certifique-se de que a fórmula está na temperatura adequada, colocando algumas gotas no pulso;
- A fórmula que permanecer no biberão após uma hora de preparação deve ser rejeitada. A fórmula não deve ser reaquecida.



04

ii

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
69,43 kcal	7,29 g	0,71 g	0,00 g	3,57 g	2,04 g	0,07 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
148,57 mg	234,29 mg	154,29 mg	41,43 mg	0,00 mg	220,00 mg	172,86 mg
-	4,69 partes	-	4,14 partes	0,00 partes	-	6,91 partes



SABIAS QUE...

A fórmula (mistura de aminoácidos) é uma ferramenta útil para promover a imunidade em idade pediátrica?



FÓRMULA ESPECIAL 5



Descobre a
receita!



57:30

05**i**

FÓRMULA ESPECIAL 5



35 minutos



Fácil



INGREDIENTES

- 35g PKU Anamix Infant[®];
- 210ml de água;
- Divisão por 8 porções idênticas (8 biberões).

MODO DE PREPARAÇÃO

- Lavar bem as mãos e limpar a zona de preparação. Esterilizar os biberões e tetinas;
- Ferver água potável por 5 minutos e deixar arrefecer durante 30 minutos. Deve estar morna ao toque no pulso. Colocar a quantidade necessária de água num biberão esterilizado;
- Encher o doseador e remover o excesso com uma faca limpa e seca. Não pressione o pó na colher;
- Adicionar à água o número de colheres de medidas prescrito;
- Colocar a tampa do biberão e agitar até que o pó se dissolva. Antes de oferecer ao bebé, certifique-se de que a fórmula está na temperatura adequada, colocando algumas gotas no pulso;
- A fórmula que permanecer no biberão após uma hora de preparação deve ser rejeitada. A fórmula não deve ser reaquecida.



05

ii

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
66,57 kcal	7,11 g	1,04 g	0,53 g	3,29 g	1,87 g	0,00 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
142,86 mg	228,57 mg	157,14 mg	42,86 mg	0,00 mg	200,00 mg	142,86 mg
-	4,57 partes	-	4,29 partes	0,00 partes	-	4,57 partes



SABIAS QUE...

As misturas de aminoácidos, fornecem todos os nutrientes essenciais ao bebé recém-nascido com Fenilcetonúria? É fundamental seguir as recomendações do nutricionista!



FÓRMULA ESPECIAL 6



Descobre a
receita!



57:30

06**i**

FÓRMULA ESPECIAL 6



35 minutos



Fácil



INGREDIENTES

- 35g Feed PKU1®;
- 210ml de água;
- Divisão por 8 porções idênticas (8 biberões).

MODO DE PREPARAÇÃO

- Lavar bem as mãos e limpar a zona de preparação. Esterilizar os biberões e tetinas;
- Ferver água potável por 5 minutos e deixar arrefecer durante 30 minutos. Deve estar morna ao toque no pulso. Colocar a quantidade necessária de água num biberão esterilizado;
- Encher o doseador e remover o excesso com uma faca limpa e seca. Não pressione o pó na colher;
- Adicionar à água o número de colheres de medidas prescrito;
- Colocar a tampa do biberão e agitar até que o pó se dissolva. Antes de oferecer ao bebé, certifique-se de que a fórmula está na temperatura adequada, colocando algumas gotas no pulso;
- A fórmula que permanecer no biberão após uma hora de preparação deve ser rejeitada. A fórmula não deve ser reaquecida.



06

ii

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
72,57 kcal	7,71 g	3,57 g	0,00 g	4,00 g	1,57 g	0,09 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
114,29 mg	185,71 mg	128,57 mg	28,57 mg	0,00 mg	171,43 mg	114,29 mg
-	3,71 partes	-	2,86 partes	0,00 partes	-	4,57 partes



SABIAS QUE...

As misturas de aminoácidos são regulamentadas e sujeitas a padrões de segurança e qualidade muito elevados?



PAPA DE FRUTA DE MAÇA



Descobre a
receita!



1h32:40

07**i**

PAPA DE FRUTA DE MAÇA



30 minutos



Fácil

Nesta receita, foram criadas três variações diferentes de papa de fruta de maçã. O objetivo destas variações foi fornecer uma compreensão prática sobre como calcular as quantidades adequadas de alimento para a patologia da criança, utilizando uma tabela de partes.

Embora as quantidades e os ingredientes possam variar entre as versões, o modo de preparação é o mesmo para todas.

Apenas a maçã foi utilizada como ingrediente nesta papa, por isso, o aporte nutricional e o aporte de aminoácidos por cada 100g de preparado, serão equivalentes em todas as variações desta receita. No entanto, importa frisar que conforme a quantidade de papa de maçã consumida, a quantidade de aminoácidos ingerida irá variar.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Cozer a maçã;
- Triturar a fruta até obter uma textura homogênea.

INGREDIENTES - VARIAÇÃO 1

- 400g de maçã.

INGREDIENTES - VARIAÇÃO 2

- 500 g de maçã (peso com casca e caroço).

INGREDIENTES - VARIAÇÃO 3

- 417 g de maçã (peso com casca e caroço).



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
51,00 kcal	10,50 g	10,50 g	1,60g	0,50 g	0,20 g	0,00g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
6,00 mg	14,00 mg	13,00 mg	1,00 mg	7,00 mg	1,00 mg	12,00 mg
-	0,28 partes	-	0,10 partes	0,35 partes	-	0,48 partes



SABIAS QUE...

Na introdução alimentar durante o 1º ano de vida devem priorizar-se as texturas originais dos alimentos?

08

PAPA DE FRUTA DE MAÇA E BANANA



Descobre a
receita!



1h41:00

08

i

PAPA DE FRUTA DE MAÇA E BANANA



30 minutos



Fácil

Nesta receita, foram criadas quatro variações diferentes. O objetivo destas variações é fornecer uma compreensão prática sobre como calcular as quantidades utilizando uma tabela de partes. Embora as quantidades e os ingredientes possam variar entre as versões, o modo de preparação é o mesmo para todas.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Cozer a maçã e a banana;
- Triturar a fruta até obter uma textura homogénea.

VARIAÇÃO 1

INGREDIENTES

- 69g de banana (peso com casca);
- 400g de maçã (peso com casca e caroço).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado						
Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
96,20 kcal	20,14 g	18,26 g	2,88 g	0,41 g	1,39 g	0,00 g



08

ii

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
24,76 mg	60,06 mg	44,56 mg	6,97 mg	42,82 mg	7,82 mg	41,85 mg
-	1,20 partes	-	0,70 partes	2,14 partes	-	1,67 partes

VARIAÇÃO 2

INGREDIENTES

- 125g de banana (peso com casca);
- 333g de maçã (peso com casca e caroço).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
89,53 kcal	18,72 g	17,12 g	2,69 g	0,43 g	1,22 g	0,00 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
22,00 mg	53,26 mg	39,90 mg	6,09 mg	37,54 mg	6,82 mg	37,45 mg
-	1,07 partes	-	0,61 partes	1,88 partes	-	1,50 partes



VARIAÇÃO 3

INGREDIENTES

- 111g de banana (peso com casca);
- 111g de maçã (peso com casca e caroço).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado						
Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
77,50 kcal	16,15 g	15,05 g	2,35 g	0,45 g	0,90 g	0,00 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado						
Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
17,00 mg	41,00 mg	31,50 mg	4,50 mg	28,00 mg	5,00 mg	29,50 mg
-	0,82 partes	-	0,45 partes	1,40 partes	-	1,18 partes



VARIAÇÃO 4

INGREDIENTES

- 143g de banana (peso com casca);
- 379g de maçã (peso com casca e caroço).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado						
Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
89,48 kcal	18,70 g	17,11 g	2,69 g	0,43 g	1,22 g	0,00 g

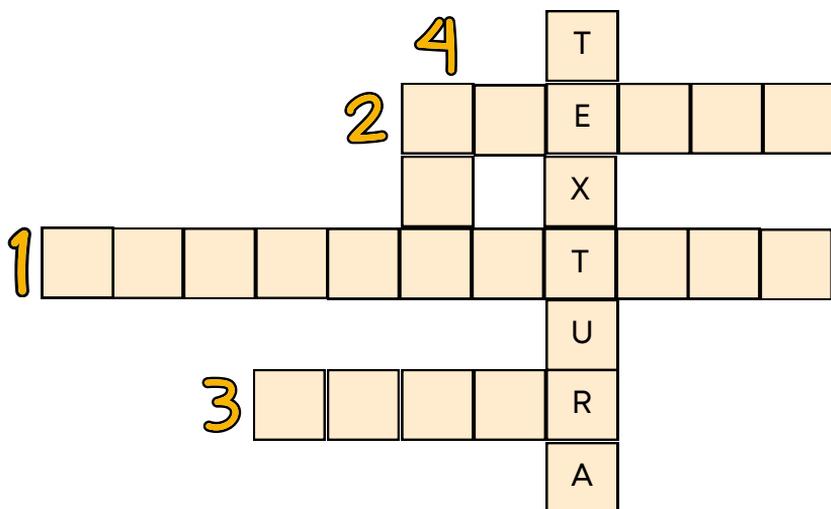
Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado						
Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
21,97 mg	53,21 mg	39,86 mg	6,08 mg	37,49 mg	6,81 mg	37,41 mg
-	1,06 partes	-	0,61 partes	1,87 partes	-	1,50 partes



DESAFIO

Preenche as palavras cruzadas, com propriedades características dos alimentos.

1. Desempenha um papel crucial relativamente à segurança dos alimentos. Utilizada para confeccionar alimentos.
2. Sensação olfativa;
3. Sensação gustativa;
4. Sensação visual.





PAPA DE FRUTA DE MAÇA E PÊRA



Descobre a
receita!



1h41:00

09

i

PAPA DE FRUTA DE MAÇA E PERA



30 minutos



Fácil

Nesta receita, foram criadas quatro variações diferentes. O objetivo destas variações é fornecer uma compreensão prática sobre como calcular as quantidades utilizando uma tabela de partes. Embora as quantidades e os ingredientes possam variar entre as versões, o modo de preparação é o mesmo para todas.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Cozer a maçã e a pera;
- Triturar a fruta até obter uma textura homogénea.

VARIAÇÃO 1

INGREDIENTES

- 250g de maçã;
- 55,5g de pera.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado						
Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
50,27 kcal	10,30 g	10,30 g	1,71 g	2,12 g	0,22 g	0,00 g



09

ii

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
6,91 mg	14,91 mg	13,73 mg	1,18 mg	7,73 mg	1,18 mg	12,91 mg
-	0,30 partes	-	0,12 partes	0,29 partes	-	0,52 partes

VARIAÇÃO 2

INGREDIENTES

- 400g de maçã (peso com casca e caroço);
- 400g de pera (peso com casca e caroço).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
49,00 kcal	9,95 g	9,95 g	1,90 g	4,95 g	0,25 g	0,00 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
8,50 mg	16,50 mg	15,00 mg	1,50 mg	9,00 mg	1,50 mg	14,50 mg
-	0,33 partes	-	0,15 partes	0,45 partes	-	0,58 partes



VARIAÇÃO 3

INGREDIENTES

- 500g de maçã (peso com casca e caroço);
- 333g de pera (peso com casca e caroço).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
49,40 kcal	10,06 g	10,06 g	1,84 g	4,06 g	0,24 g	0,00 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
8,00 mg	16,00 mg	14,60 mg	1,40 mg	8,60 mg	1,40 mg	14,00 mg
-	0,32 partes	-	0,14 partes	0,43 partes	-	0,58 partes



09

ii

VARIAÇÃO 4

INGREDIENTES

- 417g de maçã (peso com casca e caroço) ;
- 379g de pera (peso com casca e caroço).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado						
Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
49,10 kcal	9,98 g	9,98 g	1,89 g	4,74 g	4,74 g	0,00g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado						
Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
8,38 mg	16,38 mg	14,90 mg	1,48 mg	8,90 mg	1,48 mg	14,38 mg
-	0,33 partes	-	0,15 partes	0,45 partes	-	0,58 partes



SABIAS QUE...

O gosto pelo doce é inato e que a sensação de doce é cumulativa?

Assim sendo, opta pela exclusividade dos açúcares naturalmente presentes na fruta.



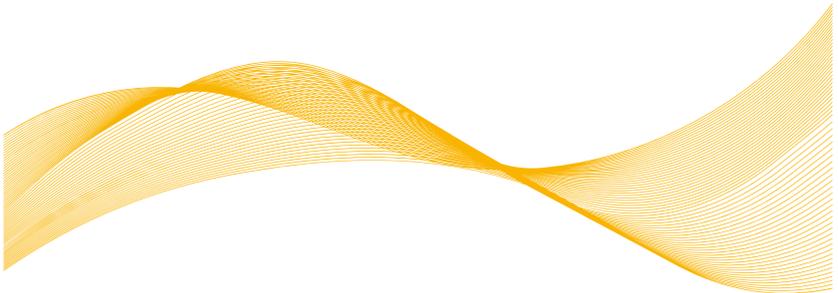
A alimentação deve ser encarada como um fator total, que envolve especificidades nutricionais, sensoriais, psicológicas, sociais, económicas, culturais, entre outras!

Enquanto chef, ao abraçar e fazer parte integrante da equipa deste projeto procurei proceder à inovação e desenvolvimento de um conjunto de receitas de acordo com as temáticas dos diferentes workshops! Estas receitas adaptadas às especificidades nutricionais das diferentes pessoas com doenças hereditárias do metabolismo, são também economicamente e gastronomicamente atrativas, respeitam os valores base da dieta mediterrânica e da sustentabilidade, são rápidas de confeccionar e bastante versáteis para o dia-a-dia e todos os gostos! Mais do que as receitas em si, são os truques e dicas inerentes a cada uma delas, desde o como fazer um bom puré de fruta com a casca, como espessar diferentes alimentos de forma mais natural, como intensificar mais sabor e aroma, como ter um pão gastronomicamente atrativo, ou até mesmo diferentes sobremesas. Pequenos truques que podem ser adaptados a diferentes receitas nas mais variadas culturas e locais do mundo!

Também houve uma preocupação constante de criar algumas soluções e alternativas a muitos produtos existentes e criados pela indústria, com um duplo intuito - por um lado, explorar a criatividade na utilização desses produtos, mas por outro, criar soluções para algumas partes do mundo em que os mesmos não sejam comparticipados ou não exista disponibilidade.

Assim sendo, este conjunto de receitas são soluções e sugestões para facilitar o dia-a-dia dos doentes e dos seus familiares.

Chef Fábio Bernardino





CAPÍTULO

04

*Ingredientes
Adaptados*

10

FARINHA DE PAU DE LEGUMES



Descobre a
receita!



1h48:35

10**i**

FARINHA DE PAU DE LEGUMES



20 minutos



Médio

INGREDIENTES

- 55g de farinha de pau;
- 17g de brócolos;
- 38g de couve-lombarda;
- 110g de cenoura;
- 200ml de água ou 200ml caldo aromático;
- 5ml de azeite.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Com um fio de azeite numa frigideira, assar os brócolos, a cenoura e a couve-lombarda;
- Numa panela, colocar a água a ferver, até levantar fervura;
- Na água a ferver, adicionar a farinha de pau e os legumes previamente cozinhados;
- Deixar cozer e está pronto a servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
65,76 kcal	1,42 g	1,28 g	1,25 g	1,26 g	0,52 g	0,05 g



10

ii

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
3,00 mg	41,80 mg	46,16 mg	9,78 mg	26,45 mg	16,95 mg	32,53 mg
-	0,84 partes	-	0,98 partes	1,32 partes	-	1,30 partes

**SABIAS QUE...**

A farinha de pau (ou farinha de mandioca), tem origem africana e foi introduzida em Portugal através do comércio colonial?

11

MISTURA DE AMINOACIDOS COM SABOR A CARAMELO



Descobre a
receita!



2h59:00

11

i

MISTURA DE AMINOÁCIDOS COM SABOR A CAMELO



10 minutos



Fácil

INGREDIENTES

- 30g de Anamix Júnior pó neutro;
- 180ml de água;
- 20g de caramelo líquido;
- Aromatizantes à escolha.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Adicionar todos os ingredientes;
- Misturar todos os ingredientes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
76,04 kcal	10,95 g	4,09 g	1,45 g	1,63 g	3,62 g	0 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

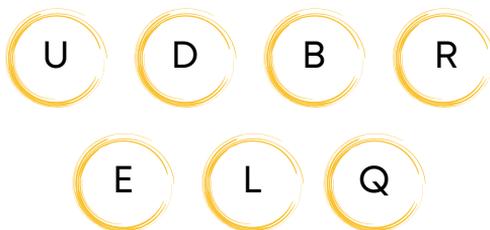
Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
222,99 mg	361,14 mg	298,06 mg	113,36 mg	9,83 mg	400,48 mg	276,39 mg
-	7,22 partes	-	11,34 partes	0,48 partes	-	11,06 partes



DESAFIO

Preenche os espaços com as letras disponíveis (podem repetir-se), com um princípio da base da dieta de uma alimentação saudável.

_____ | _____ | _____ A _____ A



12

MISTURA DE AMINOACIDOS COM SABOR A GROSELHA



Descobre a
receita!



2h59:00

12

i

MISTURA DE AMINOÁCIDOS COM SABOR A GROSELHA



10 minutos



Fácil



INGREDIENTES

- 1 saqueta de Feed PKU Star;
- 150ml de água;
- 1 colher de sobremesa de groselha;
- Gelo q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Adicionar todos os ingredientes;
- Misturar todos os ingredientes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
87,71 kcal	9,69 g	1,55 g	0 g	2,83 g	5,86 g	0,13 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
387,63 mg	620,16 mg	562,10 mg	135,75 mg	0,67 mg	484,27 mg	407,12 mg
-	12,40 partes	-	13,58 partes	0,03 partes	-	16,28 partes



DESAFIO

Na sopa de letras, encontra 5 palavras relacionadas com uma alimentação saudável!

C	A	Z	C	R	U	N	O	S	Z	E
V	O	F	I	A	S	E	Q	A	P	M
F	I	L	P	H	V	N	U	M	Q	D
E	K	F	O	S	A	Z	O	N	A	L
I	G	C	E	R	R	G	E	U	W	A
Z	X	B	S	P	I	A	F	T	P	H
M	K	J	U	L	E	D	I	R	T	R
P	Q	N	A	T	D	Q	A	I	O	L
I	L	A	G	U	A	D	B	E	P	J
A	B	P	E	P	D	J	U	N	H	A
L	V	G	A	M	E	H	L	T	I	M
B	Q	D	N	Z	Q	T	E	E	T	W

13

FÓRMULA À BASE DE GLICOMACROPEPTÍDEO COM SABOR A CAFÉ



Descobre a
receita!



2h59:00

13

i

FÓRMULA À BASE DE GLICOMACROPEPTÍDEO COM SABOR A CAFÉ



10 minutos



Fácil



INGREDIENTES

- 1 saqueta de Bettermilk Neutro;
- 120ml de água;
- 1 colher de sobremesa de cevada em pó.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Adicionar todos os ingredientes;
- Misturar todos os ingredientes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
87,61 kcal	13,33 g	4,33 g	0,17 g	2,21 g	7,58 g	0,36 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
559,38 mg	1470,19 mg	321,38 mg	120,66 mg	26,35mg	680,93 mg	467,21 mg
-	29,40 partes	-	12,07 partes	1,32 partes	-	18,69 partes



DESAFIO

Escreve uma frase sobre alimentação saudável. Deves utilizar as palavras “café”, “açúcar” e “hidratação”. Está o desafio lançado!

14

MISTURA DE AMINOACIDOS COM SABOR A CANELA



Descobre a
receita!



2h59:00

14

i

MISTURA DE AMINOÁCIDOS COM SABOR A CANELA



10 minutos



Fácil



INGREDIENTES

- 30g de pó Milupa PKU 2;
- 180ml de água;
- 1 pau de canela.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Adicionar todos os ingredientes;
- Misturar todos os ingredientes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
40,00 kcal	1,43 g	0,00 g	0,00 g	0,00 g	8,57 g	0,00 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
571,43 mg	971,43 mg	700 mg	228,57 mg	0,00 mg	571,43 mg	700 mg
-	19,43 partes	-	22,86 partes	0,00 partes	-	28 partes



DESAFIO

Na sopa de letras, encontra 9 especiarias que podem ser utilizadas para substituir o sal nas receitas!

A	B	K	C	N	P	R	E	A	G	F
C	M	H	O	R	T	E	L	A	F	P
L	J	A	E	Q	P	T	O	R	S	V
T	A	L	N	A	I	N	U	O	E	A
U	I	E	T	J	M	T	R	L	H	R
E	R	C	R	S	E	K	O	E	O	B
H	Q	R	O	A	N	R	L	H	R	J
T	A	I	S	L	T	Z	I	A	E	H
U	B	M	U	S	A	H	T	C	G	F
R	U	I	G	A	Ç	A	F	R	A	O
D	M	N	H	F	L	I	Q	S	O	O
L	T	O	M	I	L	H	O	P	S	I



CAPÍTULO

05

*Pequeno-Almoço,
Lanches e Snacks*

15

BATIDO DE ABÓBORA



Descobre a
receita!



1h55:45

15

i

BATIDO DE ABÓBORA



15 minutos



Fácil



INGREDIENTES

- 100g de abóbora cozida/assada;
- 1 colher de chá de canela;
- 200ml de substituto de leite hipoproteico.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Adicionar todos os ingredientes;
- Triturar tudo com a varinha mágica ou num processador de alimentos até obter um batido homogéneo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
35,00 kcal	4,75 g	3,99 g	0,76 g	1,43 g	0,37 g	0,00 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
20,43 mg	32,34 mg	29,56 mg	8,82 mg	19,44 mg	20,59 mg	23,67 mg
-	0,65 partes	-	0,88 partes	0,97 partes	-	0,95 partes



15

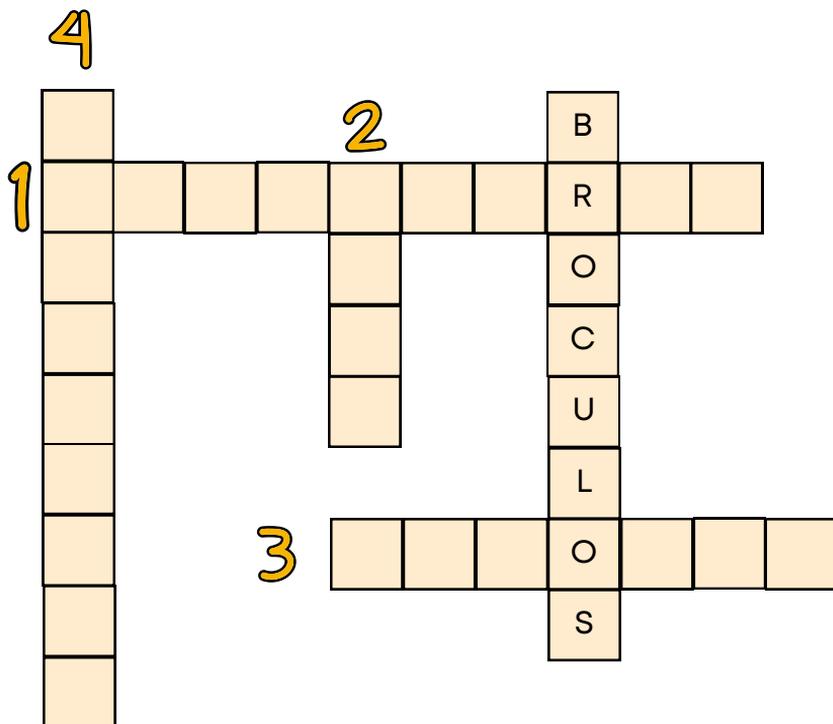
ii



DESAFIO

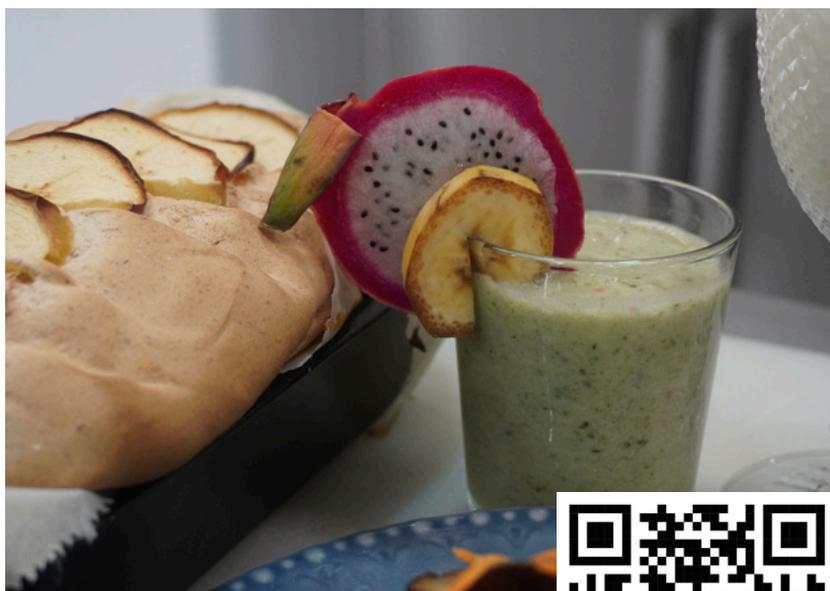
Preenche as palavras cruzadas, com nomes de hortícolas!

1. Hortícola associado ao Popeye, com folhas verdes escuras;
2. Raiz com cor branca e roxa;
3. Popularmente conhecido pelo hortícola dos “olhos bonitos”, com cor laranja;
4. Raiz vermelha escura.



16

BATIDO DE LEGUMES E FRUTA



Descobre a
receita!



1h17:44

16

i

BATIDO DE LEGUMES E FRUTA



15 minutos



Fácil



INGREDIENTES

- 100ml de substituto de leite hipoproteico ou infusão a gosto;
- 50ml de água;
- 50g de espinafres;
- 1 banana;
- 3 morangos;
- 1 colher de chá de mel;
- 1 colher de chá de canela em pó;
- Gelo q.b;
- Mais consistência e sabor: substituto de leite hipoproteico.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Colocar os espinafres, a banana e os morangos num processador de alimentos;
- Juntar água, substituto de leite hipoproteico, gelo, canela em pó e mel;
- Triturar tudo até obter um batido homogéneo;
- Servir fresco.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
55,87 kcal	9,81 g	8,95 g	1,86 g	0,91 g	1,02 g	0,06 g

**Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado**

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
36,11 mg	63,67 mg	48,44 mg	12,76 mg	38,84 mg	24,94 mg	44,84 mg
-	1,27 partes	-	1,28 partes	1,94 partes	-	1,79 partes

**SABIAS QUE...**

Beber sumos ou smoothies são formas de incorporar vegetais na alimentação, de uma forma prática e saudável?



BATIDO DE MAÇÃ



Descobre a
receita!



1h55:45

17

i

BATIDO DE MAÇÃ



15 minutos



Fácil



INGREDIENTES

- 100g de maçã verde;
- 50g de rúcula;
- 30g de hortelã
- 4 gotas de limão;
- 200ml de substituto de leite hipoproteico.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Adicionar todos os ingredientes;
- Triturar tudo com a varinha mágica ou num processador de alimentos até obter um batido homogéneo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
43,79 kcal	7,52 g	5,66 g	1,79 g	1,12 g	1,05 g	0,02 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

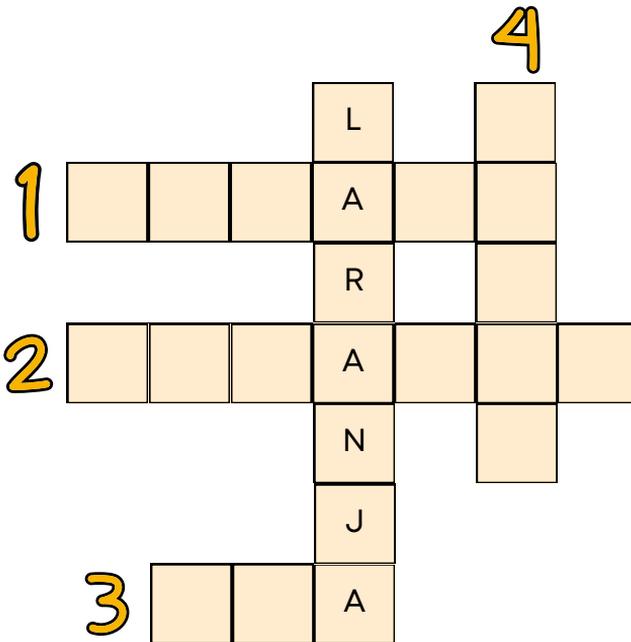
Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
42,97 mg	77,95 mg	47,33 mg	15,33 mg	50,77 mg	29,64 mg	52,64 mg
-	1,56 partes	-	1,53 partes	2,54 partes	-	2,11 partes



DESAFIO

Preenche as palavras cruzadas, com nomes de frutas!

1. Fruta Amarela;
2. Fruta Vermelha, com pequenos pontinhos amarelos;
3. Fruta utilizada para produzir vinho;
4. Fruta tropical arredondada.





IOGURTE NATURAL



Descobre a
receita!

20:00

18

i

IOGURTE NATURAL



20 minutos



Fácil



INGREDIENTES

- 200ml de substituto de leite hipoproteico;
- 0,5g de probiótico (ou 1 colher de café de iogurte normal);
- 0,5g de goma xantana.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Envolver o substituto de leite hipoproteico com o probiótico (ou iogurte);
- Juntar a goma xantana;
- Envolver bem até o preparado engrossar na consistência desejada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
40,35 kcal	4,99 g	3,99 g	0,40 g	2,00 g	0,32 g	0,00 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

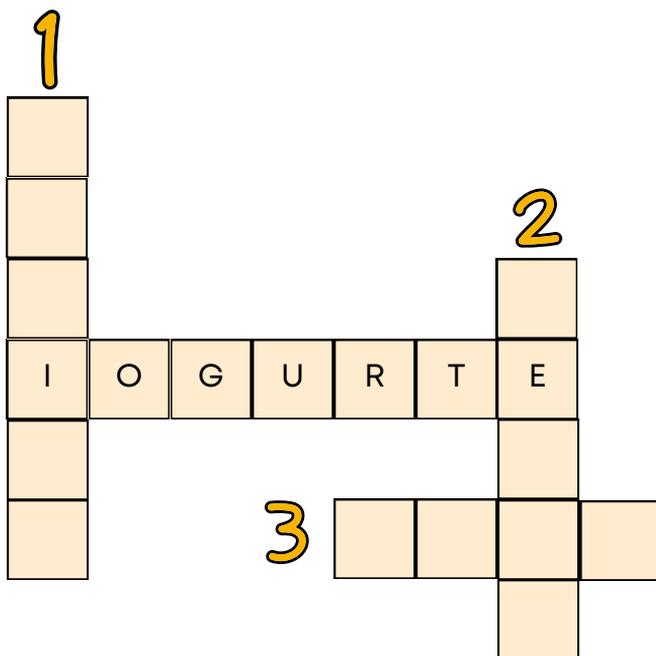
Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
1,09 mg	1,82 mg	1,09 mg	0,55 mg	0,91 mg	0,64 mg	1,18 mg
-	0,04 partes	-	0,05 partes	0,05 partes	-	0,05 partes



DESAFIO

*Preenche as palavras cruzadas,
com nomes de laticínios!*

1. Utilizado como recheio de sandes;
2. Tradicionalmente obtido através da vaca;
3. Utilizado na carbonara.





IOGURTE COM AROMA



Descobre a
receita!



20:00

19

i

IOGURTE COM AROMA



25 minutos



Fácil



INGREDIENTES

- 20ml de substituto de leite hipoproteico;
- 0,5g de probiótico;
- 0,5g de goma xantana;
- 180ml de infusão;
- Puré de fruta q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Envolver o substituto de leite hipoproteico com o probiótico;
- Juntar a goma xantana, puré de fruta e a infusão;
- Envolver bem até o preparado engrossar na consistência desejada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
24,94 kcal	3,36 g	2,83 g	0,32 g	1,10 g	0,18 g	0,00 g

**Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado**

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
6,79 mg	11,58 mg	7,26 mg	3,26 mg	5,79 mg	3,79 mg	7,72 mg
-	0,23 partes	-	0,33 partes	0,29 partes	-	0,31 partes

**SABIAS QUE...**

O iogurte foi descoberto acidentalmente? Antigamente, as tribos do Médio Oriente, utilizavam os estômagos dos animais para armazenar o leite. Ao transportar o leite sob condições atmosféricas quentes e na presença de bactérias do estômago, tornou-se propícia a fermentação do leite.



PANQUECAS DE CENOURA



Descobre a
receita!



1h22:30

20

i

PANQUECAS DE CENOURA



30 minutos



Fácil



INGREDIENTES

- 500g de farinha hipoproteica;
- 100g de cenoura;
- Sumo de 1 laranja;
- 100ml de substituto de leite hipoproteico;
- 30ml de azeite;
- 1 colher de sopa de mel;
- 1 colher de chá de canela em pó.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Envolver a farinha com a cenoura cozida ou ralada;
- Juntar o substituto de leite hipoproteico, mel, canela em pó e sumo de laranja;
- Envolver bem;
- Numa frigideira pré-aquecida com azeite, colocar uma porção de massa. Virar de forma alternada;
- Repetir o processo, até terminar a massa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
273,69 kcal	57,96 g	5,57 g	2,42 g	4,34 g	0,35 g	0,01 g



20

ii

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
20,30 mg	30,52 mg	28,70 mg	6,73 mg	21,66 mg	11,91 mg	22,11 mg
-	0,61 partes	-	0,67 partes	1,08 partes	-	0,88 partes

**DESAFIO**

Dá asas à tua criatividade e dá um nome original a esta receita. Tens três opções!

Nome 1: _____**Nome 2:** _____**Nome 3:** _____



PÃO COM FARINHA HIPOPROTEICA



Descobre a
receita!



56:40

21

i

PÃO COM FARINHA HIPOPROTEICA



INGREDIENTES

- 500g de farinha hipoproteica;
- 100ml de água com gás;
- 200g de batata-doce cozida;
- 100ml de substituto de leite hipoproteico;
- 30ml de azeite;
- 1 saqueta de fermento (15g) adaptado;
- 1 colher de chá de açafreão .

MODO DE PREPARAÇÃO

- Envolver a farinha com a batata-doce;
- Dissolver o fermento no substituto de leite hipoproteico;
- Juntar o preparado na massa, juntamente com o azeite, água com gás e açafreão;
- Envolver tudo e amassar bem;
- Deixar levedar cerca de 2 horas;
- Após a levedura, voltar a amassar;
- Levar ao forno a 200°C, cerca de 30 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
247,72 kcal	53,21 g	3,65 g	2,37 g	3,60 g	0,42 g	0,02 g

**Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado**

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
37,02 mg	57,13 mg	39,73 mg	17,45 mg	46,90 mg	28,60 mg	49,13 mg
-	1,14 partes	-	1,75 partes	2,35 partes	-	1,97 partes

**SABIAS QUE...**

Existem países que não têm implementados programas de rastreio neonatal para doenças metabólicas, o que implicará atraso significativo no diagnóstico dos doentes, com impacto muito grande na sua saúde?

Em Portugal, o Programa Nacional de Diagnóstico Precoce cobre praticamente 100% dos recém-nascidos.



PÃO SEM FÓRMULA



Descobre a
receita!



56:40

22**i**

PÃO SEM FÓRMULA



2h30



Médio



INGREDIENTES

- 200g de farinha de mandioca ou fécula de batata ou amido de milho;
- 150g de fibra de ervilha;
- 5g de goma guar;
- 100ml de água com gás;
- 200g de batata-doce cozida;
- 100ml de água ou caldo aromático ou substituto de leite hipoproteico;
- 30ml de azeite;
- 1 colher de chá de açafrão ou outras especiarias para dar cor e sabor;
- 10g de levedura granulada;
- 5 g de açúcar ou mel;
- 30 ml de água morna ou leite hipoproteico.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Envolver a farinha/fécula/amido com a batata-doce, fibra de ervilha, goma guar e especiarias;
- Dissolver o fermento no substituto de leite hipoproteico;
- Juntar o preparado na massa, juntamente com o azeite, água com gás e açafrão;
- Envolver tudo e amassar bem;
- Deixar levedar cerca de 2 horas;
- Após a levedura, voltar a amassar;
- Levar ao forno a 200°C, cerca de 30 minutos.



22

ii

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
204,74 kcal	12,20 g	1,84 g	9,61 g	4,31 g	2,38 g	0,00 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
120,70 mg	189,27 mg	159,30 mg	62,85 mg	135,15 mg	93,03 mg	152,05 mg
-	3,79 partes	-	6,29 partes	6,76 partes	-	6,08 partes

22

i



DESAFIO

Na sopa de letras, encontra 5 utensílios indispensáveis para produzires o teu pão.

B	A	L	A	N	Ç	A
C	G	D	T	A	I	T
O	F	O	R	M	A	W
L	O	F	O	Q	F	P
H	R	P	L	Z	V	R
E	N	C	O	M	K	U
R	O	E	I	L	J	Z
J	A	J	P	M	L	A

23

PÃO HIPOPROTEICO DOCE (FRUTOS VERMELHOS E CANELA)



Descobre a
receita!



56:40

23

i

PÃO HIPOPROTEICO DOCE (FRUTOS VERMELHOS E CANELA)



2h30



Médio



INGREDIENTES

- 500g de farinha hipoproteica;
- 400ml de água;
- 200g de batata-doce cozida (80mg fen/100g de batata-doce cozida);
- 100ml de substituto de leite hipoproteico;
- 30ml de azeite;
- 1 saqueta de fermento (15g) adaptado;
- 100g de frutos vermelhos;
- 1 colher de sopa de mel;
- 1 colher de chá de canela em pó;
- 1 colher de chá de açafrão.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Envolver a farinha com a batata-doce;
- Dissolver o fermento no substituto de leite hipoproteico e juntar na massa com o azeite, a água e o açafrão;
- Envolver frutos vermelhos na massa e reservar parte para decorar o topo, após levedar;
- Deixar levedar no mínimo 30 minutos na forma;
- Colocar acabamentos decorativos no topo;
- Levar ao forno a 220°C, durante 30 minutos.



23

ii

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
229,60 kcal	49,16 g	4,63 g	2,76 g	3,26 g	0,47 g	0,02 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
40,48 mg	64,15 mg	45,35 mg	18,18 mg	50,89 mg	33,01 mg	53,50 mg
-	1,28 partes	-	1,82 partes	2,54 partes	-	2,14 partes



SABIAS QUE...

O pão é um dos alimentos mais antigos? Existem registos do seu consumo desde 10.000 anos antes de Cristo. Esses pães, eram feitos de grãos esmagados e água. Eram depois assados ao sol.

24

PÃO HIPOPROTEICO DOCE (MAÇA E CANELA)



Descobre a
receita!



56:40

24**i**

PÃO HIPOPROTEICO DOCE (MAÇA E CANELA)



2h30



Médio



INGREDIENTES

- 500g de farinha hipoproteica;
- 100ml de água com gás;
- 200g de batata-doce cozida;
- 100ml de substituto de leite hipoproteico;
- 30ml de azeite;
- 1 saqueta de fermento (15g) adaptado;
- 100g de maçã;
- 1 colher de sopa de mel;
- 1 colher de chá de canela em pó;
- 1 colher de chá de açafraão.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Envolver a farinha com a batata-doce;
- Dissolver o fermento no substituto de leite hipoproteico;
- Juntar o preparado na massa, juntamente com o azeite, água com gás e açafraão;
- Envolver tudo e amassar bem;
- Deixar levedar cerca de 2 horas;
- Após a levedura, voltar a amassar;
- Levar ao forno a 200°C, cerca de 30 minutos.



24

ii

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
221,52 kcal	47,54 g	5,05 g	2,31 g	3,17 g	0,40 g	0,02 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
39,31 mg	61,98 mg	44,27 mg	18,10 mg	49,47 mg	29,60 mg	53,33 mg
-	1,24 partes	-	1,81 partes	2,47 partes	-	2,13 partes



DESAFIO

Escreve uma frase criativa com as palavras “pão”, “refeição” e “saciedade”!

25

PÃO HIPOPROTEICO DOCE (PERA E CANELA)



Descobre a
receita!



56:40

25**i**

PÃO HIPOPROTEICO DOCE (PERA E CANELA)



2h30



Médio



INGREDIENTES

- 500g de farinha hipoproteica;
- 400ml de água;
- 200g de batata-doce cozida;
- 100ml de substituto de leite hipoproteico;
- 30ml de azeite;
- 1 saqueta de fermento (15g) adaptado;
- 100g de pera;
- 1 colher de sopa de mel;
- 1 colher de chá de canela em pó;
- 1 colher de chá de açafraão.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Envolver a farinha com a batata-doce;
- Dissolver o fermento no substituto de leite hipoproteico e juntar na massa com o azeite, água e açafraão;
- Envolver a pera na massa e reservar parte para decorar o topo depois de levedar;
- Deixar levedar no mínimo 30 minutos na forma;
- Colocar acabamentos decorativos no topo;
- Levar ao forno a 220°C, durante 30 minutos.



25

ii

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
220,98 kcal	47,39 g	4,90 g	2,40 g	4,37 g	0,42 g	0,02 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
40,56 mg	63,23 mg	45,27 mg	18,35 mg	50,47 mg	29,85 mg	54,58 mg
-	1,26 partes	-	1,83 partes	2,52 partes	-	2,18 partes



SABIAS QUE...

Antigamente, a canela era considerada um item de luxo e simbolizava estatuto?

No período da Idade Média, era tão rara e valiosa que apenas a nobreza a podia usar, em banquetes.

26

PÃO HIPOPROTEICO SALGADO (BATATA-DOCE)



Descobre a
receita!



39:30

26**i**

PÃO HIPOPROTEICO SALGADO: BATATA-DOCE



2h30



Médio



INGREDIENTES

- 500g farinha hipoproteica;
- 300ml água ou infusão (com 40g de beterraba);
- 200g de batata-doce cozida;
- 100ml de substituto de leite hipoproteico;
- 30ml de azeite;
- 1 saqueta de fermento (15g) adaptado;
- 1 colher de chá de açafrão;
- Poderá adicionar extras salgados ou doces a gosto: Curgete, maçã, mel e canela, são algumas opções.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Envolver a farinha com a batata-doce;
- Dissolver o fermento no substituto de leite hipoproteico;
- Juntar o preparado na massa, juntamente com o azeite, a água e o açafrão;
- Envolver tudo e amassar bem;
- Deixar levedar pelo menos 30 minutos na forma;
- Concluir os acabamentos de decoração no topo;
- Levar ao forno a 200°C, durante 30 minutos.



26

ii

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
204,56 kcal	43,94 g	3,01 g	1,96 g	2,98 g	0,35 g	0,02 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
27,76 mg	42,85 mg	29,80 mg	13,09 mg	35,18 mg	21,45 mg	36,85 mg
-	0,86 partes	-	1,31 partes	1,76 partes	-	1,47 partes



SABIAS QUE...

A batata-doce é rica em betacaroteno, um poderoso antioxidante que o corpo converte em vitamina A?

Essa vitamina é essencial para a saúde ocular, fortalecendo a visão, além de contribuir para a saúde da pele e reforçar o sistema imunológico.

27

PÃO HIPOPROTEICO SALGADO (BERINGELA E TOMATE)



Descobre a
receita!



56:40

27

i

PÃO HIPOPROTEICO SALGADO: BERINGELA E TOMATE



2h30



Médio



INGREDIENTES

- 500g de farinha hipoproteica;
- 100ml de água com gás;
- 200g de beringela cozida ou assada;
- 100ml de caldo aromático ou água;
- 1 colher de sopa de orégãos;
- 30ml de azeite;
- 1 saqueta de fermento (15g) adaptado;
- *Toppings*:
 - 200g de beringela;
 - 100g de tomate cherry;
 - 5ml de azeite;
 - Orégãos q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Envolver a farinha com o interior da beringela cozida ou assada;
- Dissolver o fermento na água ou caldo aromático;
- Juntar a massa com o azeite, a água com gás e os orégãos;
- Envolver tudo e amassar bem;
- Deixar levedar cerca de 2 horas;
- Amassar novamente;
- Esticar a massa em formato de “chapata” e colocar por cima a beringela às rodela, o tomate *cherry* e os orégãos.
- Adicionar uma colher de chá de azeite por cima;
- Levar ao forno a 200°C, cerca de 30 minutos.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
176,73 kcal	36,39 g	3,12 g	2,20 g	3,05 g	0,55 g	0,00 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
33,73 mg	50,26 mg	39,06 mg	9,24 mg	37,77 mg	20,94 mg	41,11 mg
-	1,01 partes	-	0,92 partes	1,89 partes	-	1,64 partes



DESAFIO

Dá asas à tua criatividade e dá um nome original a esta receita!!

Nome 1:

Nome 2:

Nome 3:

28

PURÉ DE FRUTA ASSADA



Descobre a
receita!



46:30

28

i

PURÉ DE FRUTA ASSADA



30 minutos



Fácil

INGREDIENTES

- Peça de fruta à escolha (conservar a casca);
- Canela q.b;
- Flor de anis q.b;
- Fio de azeite.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Cortar a peça de fruta em pedaços. Conservar a casca;
- Num tabuleiro de forno, juntar a peça de fruta selecionada, a canela, a flor de anis e o azeite;
- Assar a 180°C até atingir o ponto de cozedura;
- Retirar do forno e servir ou conservar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
64,37 kcal	11,27 g	11,27 g	2,03 g	1,52 g	0,27 g	0,00 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
8,75 mg	18,69 mg	17,51 mg	2,51 mg	9,73 mg	3,65 mg	16,16 mg
-	0,37 partes	-	0,25 partes	0,49 partes	-	0,65 partes

29

SANDES COM LEGUMES ASSADOS



Descobre a
receita!



1h11:30

29

i

SANDES DE LEGUMES ASSADOS



30 minutos



Fácil

INGREDIENTES

- 200g de curgete;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 5g de tomilho.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Cortar a curgete em rodela;
- Colocar num tabuleiro com papel vegetal;
- Temperar com azeite e tomilho;
- Levar ao forno a 180°C durante cerca de 20 minutos;
- Servir a sandes com o recheio e complementar com queijo hipoproteico.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
80,56 kcal	11,91 g	2,30 g	1,28 g	2,87 g	1,34 g	0,00 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

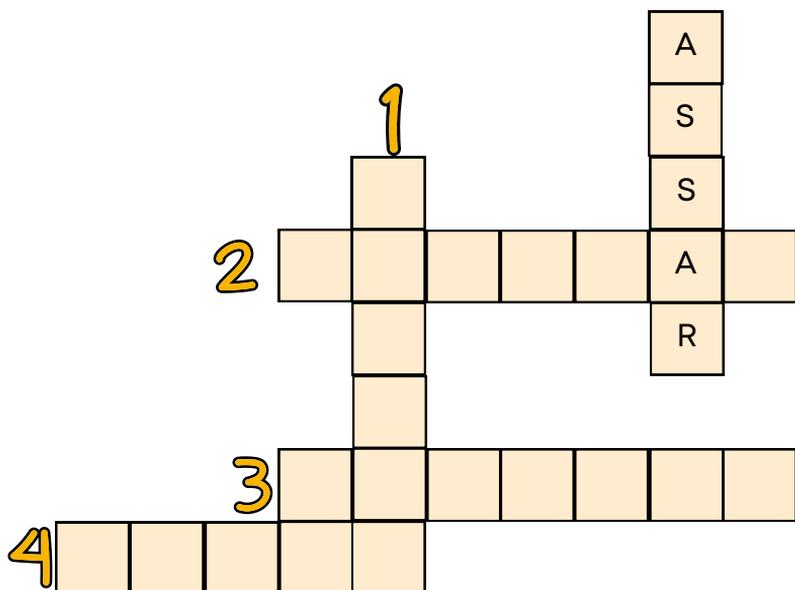
Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
43,62 mg	64,38 mg	57,03 mg	14,18 mg	34,66 mg	25,10 mg	52,41 mg
-	1,29 partes	-	1,42 partes	1,73 partes	-	2,10 partes



DESAFIO

Preenche as palavras cruzadas, com formas de confeitão culinária, frequentemente utilizadas!

1. Cozinhar o alimento em gordura ou óleo quente;
2. Cozinhar o alimento diretamente sobre uma fonte de calor, geralmente fogo ou brasa;
3. Cozinhar o alimento rapidamente em pouca gordura ou óleo, em fogo alto. Utilizado normalmente na confeitão de legumes;
4. O alimento é submerso em água ou caldo fervente.



30

SANDES COM PASTA DE BERINGELA



Descobre a
receita!



57:40

30

i

SANDES COM PASTA DE BERINGELA



30 minutos



Médio



INGREDIENTES

- 300g de beringela;
- 1 dente de alho;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 30g de coentros;
- Pão hipoproteico para sandes.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Colocar a beringela inteira, juntamente com o tomilho fresco ou seco numa travessa própria para forno;
- Assar a 200°C durante 30 minutos;
- Remover o interior da beringela, com a ajuda de um garfo e temperar com azeite, coentros picados e alho picado;
- Envolver tudo e usar a pasta obtida para rechear o pão para sandes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
62,65 kcal	8,98 g	2,28 g	2,49 g	1,93 g	1,17 g	0,01 g



Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
43,00 mg	61,97 mg	48,00 mg	11,40 mg	41,90 mg	24,71 mg	52,12 mg
-	1,24 partes	-	1,14 partes	2,10 partes	-	2,08 partes

31

SANDES COM PATÉ DE LEGUMES



Descobre a
receita!



57:40

31

i

SANDES COM PATÉ DE LEGUMES



30 minutos



Médio



INGREDIENTES

- 200g de curgete;
- 200g de cenoura;
- 1 dente de alho;
- 200g de pimento vermelho;
- 20g de salsa;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 1 colher de chá de orégãos;
- Pimenta q.b.;
- Pão hipoproteico.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Cortar todos os legumes;
- Temperar com azeite, pimenta, orégãos e salsa; Levar ao forno a assar a 180°C, durante cerca de 30 minutos;
- Triturar tudo com o auxílio de um processador de alimentos;
- Retificar os sabores;
- Barrar o patê de legumes no pão hipoproteico. A sandes está pronta a servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
48,60 kcal	7,17 g	2,79 g	2,23 g	1,29 g	1,34 g	0,03 g



31

ii

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
47,41 mg	70,84 mg	4,46 mg	15,88 mg	65,83 mg	29,32 mg	56,91 mg
-	1,42 partes	-	1,59 partes	3,29 partes	-	2,28 partes

**DESAFIO**

Escreve uma frase criativa com as palavras “piquenique”, “merenda” e “diversão”!

32

SANDES DE LEGUMES COM PURE DE BERINGELA E QUEIJO



Descobre a
receita!



1h29:55

32

i

SANDES DE LEGUMES COM PURE DE BERINGELA E QUEIJO



30 minutos



Médio



INGREDIENTES

- 200g de beringela assada;
- 1 embalagem de queijo hipoproteico para barrar;
- 80g de rúcula;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 1 dente de alho;
- Tomilho;
- 2 fatias de pão de forma hipoproteico ou 1 pão chapata hipoproteico aberto.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Colocar a beringela a assar com tomilho;
- Retirar o interior com um garfo e envolver com o alho, o azeite e o tomilho;
- Envolver ou barrar no pão hipoproteico;
- Servir com rúcula.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
69,67 kcal	9,90 g	2,40 g	2,26 g	2,25 g	1,41 g	0,03 g

**Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado**

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
70,84 mg	96,07 mg	83,03 mg	18,59 mg	59,37 mg	34,94 mg	84,55 mg
-	1,92 partes	-	1,86 partes	2,97 partes	-	3,38 partes

**SABIAS QUE...**

A beringela contém nasunin, um antioxidante encontrado na casca roxa, que ajuda a proteger as células cerebrais contra danos oxidativos. Além disso, a beringela é rica em fibras e pobre em calorias, o que a torna uma aliada na saúde cardiovascular e no controlo do colesterol.

33

SANDES DE LEGUMES COM PURÉ DE BRÓCOLOS E QUEIJO



Descobre a
receita!



1h29:55

33

i

SANDES DE LEGUMES COM PURE DE BRÓCOLOS E QUEIJO



30 minutos



Médio



INGREDIENTES

- 200g de brócolos;
- 1 embalagem de queijo hipoproteico para barrar;
- 100g de beterraba;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 1 dente de alho;
- Orégãos;
- 2 fatias de pão de forma hipoproteico ou 1 pão chapata hipoproteico aberto.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Cozer os brócolos. Triturar e envolver com o queijo, a beterraba ralada, o azeite, o alho picado e os orégãos;
- Envolver e barrar no pão hipoproteico.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
98,72 kcal	12,47 g	1,51 g	2,92g	4,10 g	2,52 g	0,34 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
81,50 mg	143,07 mg	136,89 mg	36,33 mg	117,95 mg	58,08 mg	124,61 mg
-	2,86 partes	-	3,63 partes	5,90 partes	-	4,98 partes

34

WAFFLE DE LEGUMES



Descobre a
receita!



1h22:30

34

i

WAFFLE DE LEGUMES



2h00



Médio



INGREDIENTES

- 500g de farinha hipoproteica;
- 100ml de água com gás;
- 100g de batata-doce cozida;
- 100ml de substituto de leite hipoproteico;
- 1 curgete ralada;
- 30ml de azeite;
- 1 saqueta de fermento (15g) adaptado;
- 1 colher de chá de açafrão.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Envolver a farinha com a batata-doce e a curgete ralada;
- Dissolver o fermento no leite e juntar na massa com o azeite, água com gás e açafrão;
- Envolver tudo e amassar bem;
- Deixar levedar cerca de 1 hora;
- Após a levedura, voltar a amassar e levar ao forno a 200°C, durante 30 minutos;
- Untar a máquina de *waffles* e pré-aquecer;
- Colocar uma porção da massa e deixar cozinhar;
- Repetir o processo, até terminar a massa.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
207,20 kcal	43,84 g	3,48 g	2,04 g	3,18 g	0,64 g	0,01 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
42,58 mg	68,42 mg	54,92 mg	18,42 mg	49,42 mg	31,33 mg	55,17 mg
-	1,37 partes	-	1,84 partes	2,47 partes	-	2,21 partes



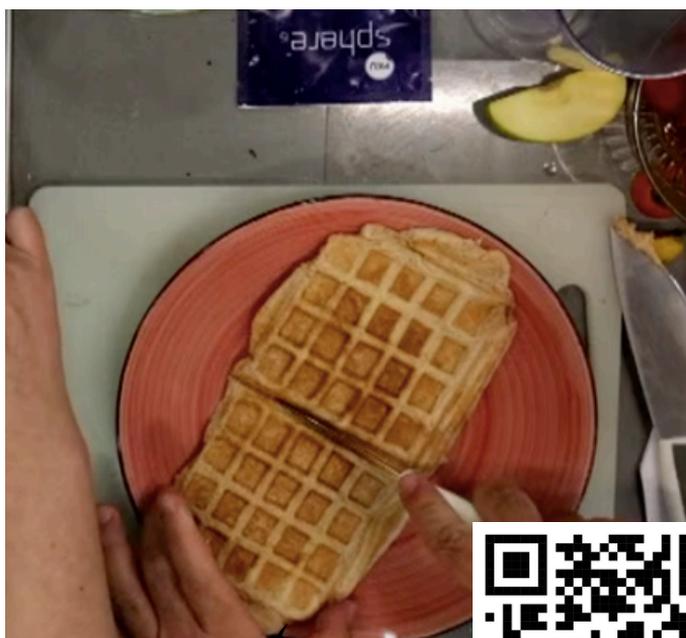
SABIAS QUE...

A forma mais fácil de introduzir legumes em pessoas que não têm o hábito de os consumir é através de receitas confeccionadas frequentemente?

É uma estratégia simples e que pode melhorar a ingestão alimentar de fibra, representada em fatores como o aumento da saciedade.

35

WAFFLE DE MAÇÃ E CANELA



Descobre a
receita!



1h22:30

35**i**

WAFFLE DE MAÇÃ E CANELA



2h00



Médio



INGREDIENTES

- 500g de farinha hipoproteica;
- 100ml de água com gás;
- 200g de maçã cozida;
- Sumo de 1 laranja;
- 100ml de substituto de leite hipoproteico;
- 30ml de azeite;
- 1 saqueta de fermento (15g) adaptado;
- 1 colher de sopa de mel;
- 1 colher de chá de canela em pó.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Envolver a farinha com a maçã cozida;
- Dissolver o fermento no substituto de leite hipoproteico e juntar na massa com azeite, água com gás, mel e canela em pó;
- Envolver tudo e amassar bem;
- Deixar levedar cerca de 2 horas. Após a levedura, voltar a amassar;
- Colocar a massa numa máquina de *waffles*, previamente untada com gordura;
- Servir com canela em pó.



35

ii

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
223,67 kcal	47,62 g	6,16 g	2,00 g	3,51 g	0,26 g	0,00 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
9,95 mg	19,03 mg	17,01 mg	3,99 mg	14,31 mg	5,53 mg	15,36 mg
-	0,38 partes	-	0,40 partes	0,72 partes	-	0,74 partes



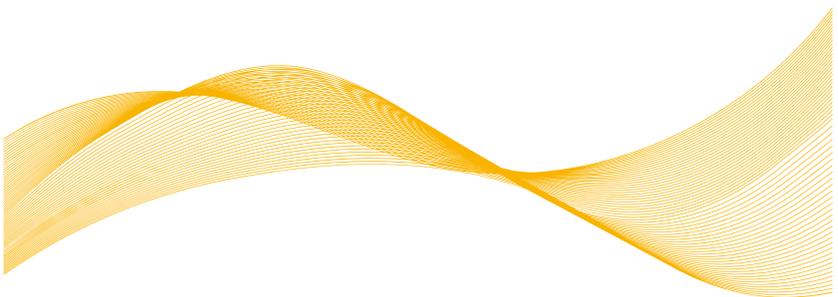
SABIAS QUE...

A junção de maçã e canela, além de deliciosa, pode trazer benefícios para a saúde? A maçã é rica em fibras e antioxidantes, que contribuem para a saúde do coração e ajudam a regular os níveis de açúcar no sangue. A canela, por sua vez, tem propriedades anti-inflamatórias e também ajuda a melhorar a sensibilidade à insulina. Juntas, formam uma dupla benéfica para o metabolismo e a saúde cardiovascular.



Enquanto Coordenadora do Centro de Referência de Doenças Hereditárias do Metabolismo (CR-DHM) da Unidade Local de Saúde de São José, foi com enorme satisfação e entusiasmo que participámos neste projeto conjunto da Nova Medical School e da APOFEN, que vem plenamente de encontro à missão do CR-DHM, no que diz respeito à capacitação dos doentes e suas famílias para lidar com a condição de saúde, desenvolver competências específicas e promover a sua autonomia.

Dra. Ana Cristina Ferreira, Pediatra, Coordenadora do Centro de Referência de Doenças Hereditárias do Metabolismo da ULS São José





CAPÍTULO

06

Entradas



PASTA DE BERINGELA



Descobre a
receita!



1h01:18

36

i

PASTA DE BERINGELA



30 minutos



Médio



INGREDIENTES

- 100g de beringela assada;
- 1 colher de sopa de azeite;
- 1 dente de alho;
- Tomilho.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Triturar tudo com a varinha mágica ou num processador de alimentos até obter uma pasta homogénea.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
63,17 kcal	3,25 g	2,25 g	2,46 g	4,43 g	1,30 g	0,00 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
75,08 mg	96,92 mg	70,54 mg	15,50 mg	51,08 mg	29,25 mg	89,33 mg
-	1,94 partes	-	1,55 partes	2,55 partes	-	3,57 partes

37

PASTA DE ABÓBORA



Descobre a
receita!



1h01:18

37

i

PASTA DE ABÓBORA



30 minutos



Médio



INGREDIENTES

- 100g de abóbora assada;
- 1 dente de alho;
- 1 colher de sopa azeite;
- Orégãos;
- Tomate *cherry*;
- *Crackers* hipoproteicas;
- Palitos de vegetais: cenoura ou aipo.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Triturar a abóbora, o alho, o azeite e os orégãos com a varinha mágica ou num processador de alimentos até obter uma pasta homogénea;
- Servir como acompanhamento o tomate *cherry*, *crackers* hipoproteicas e palitos vegetais

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
54,96 kcal	2,46 g	1,33 g	0,87 g	4,57 g	0,60 g	0,00 g



Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
47,91 mg	69,82 mg	73,91 mg	16,91 mg	45,73 mg	45,5 mg	58,27 mg
-	1,40 partes	-	1,69 partes	2,29 partes	-	2,33 partes



CAPÍTULO

07

Sopas

38

AÇORDA DE LEGUMES



Descobre a
receita!



1h32:45

38

i

AÇORDA DE LEGUMES



30 minutos



Médio



INGREDIENTES

- 110g de cenoura;
- 27g de espinafres;
- Pão hipoproteico q.b;
- 200ml de água ou 200ml de caldo aromático;
- 5ml de azeite.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Lavar os legumes;
- Cortar os legumes em pedaços e adicionar a uma panela ou processador de alimentos, juntamente com água ou caldo aromático;
- Deixar ferver até cozer;
- Triturar tudo até obter um creme homogéneo;
- Adicionar azeite para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
66,70 kcal	12,65 g	1,79 g	1,27 g	1,43 g	0,38 g	0,05 g



Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
31,48 mg	44,05 mg	40,29 mg	9,33 mg	26,51 mg	19,47 mg	30,67 mg
-	0,88 partes	-	0,93 partes	1,33 partes	-	1,23 partes

39

CALDO VERDE (COM BATATA)



Descobre a
receita!



1h00:10

39

i

CALDO VERDE (COM BATATA)



40 minutos



Médio

INGREDIENTES

- 38g de batata;
- 41g de alface;
- 48g de feijão-verde;
- 29g de brócolos;
- 200ml de água;
- 5ml de azeite.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Lavar os legumes;
- Cortar os legumes em pedaços e adicionar a uma panela ou processador, juntamente com água ou caldo aromático;
- Deixar ferver até cozer;
- Triturar tudo até obter um creme homogêneo;
- Regar, leve e finamente com azeite para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
29,48 kcal	2,61 g	0,70 g	0,87 g	1,52 g	0,86 g	0,05 g



39

ii

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
49,33 mg	77,92 mg	66,13 mg	20,29 mg	65,48 mg	31,73 mg	68,95 mg
-	1,56 partes	-	2,03 partes	3,27 partes	-	2,76 partes

**SABIAS QUE...**

O caldo verde é um prato tradicional português, conhecido pela sua simplicidade e sabor?

40

GASPACHO



Descobre a
receita!



1h28:40



GASPACHO



25 minutos



Fácil

INGREDIENTES

- 143g de tomate;
- 64g de cebola;
- 50g de pimento vermelho;
- Pão hipoproteico ou massa hipoproteica;
- Caldo aromático;
- Manjeriço;
- Azeite;
- Vinagre.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Picar os tomates, a cebola e o pimento vermelho;
- Adicionar, num processador de alimentos, o azeite, os temperos, os tomates, a cebola e o pimento vermelho. Triturar tudo até ficar com uma consistência homogénea;
- Transferir o creme para uma taça de servir e adicionar o pão hipoproteico ou massa hipoproteica;
- Colocar como guarnição, folhas de manjeriço e orégãos a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
64,53 kcal	9,42 g	2,49 g	1,83 g	2,11 g	1,07 g	0,06 g



40

ii

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
26,04 mg	40,18 mg	42,29 mg	7,75 mg	53,74 mg	19,36 mg	32,22 mg
-	0,80 partes	-	0,77 partes	2,69 partes	-	1,29 partes

**SABIAS QUE...**

O tomate foi o hortofrutícola utilizado em experiências no planeta Marte?

A sua tentativa de cultivo noutra planeta, teve como objetivo perceber a sua viabilidade para futuras missões espaciais de longa duração.

41

SOPA DE ABÓBORA (COM BATATA)



Descobre a
receita!



58:20

41

i

SOPA DE ABÓBORA (COM BATATA)



45 minutos



Médio

INGREDIENTES

- 29g de batata;
- 24g de abóbora;
- 11g de alho-francês;
- 200ml de água;
- 5ml de azeite.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Lavar os legumes;
- Cortar os legumes em pedaços e adicionar a uma panela ou processador de alimentos, juntamente com água ou caldo aromático;
- Deixar ferver até cozer;
- Triturar tudo até obter um creme homogéneo;
- Adicionar azeite para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
28,15 kcal	2,26 g	0,42 g	0,30 g	1,91 g	0,30 g	0,00 g



Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
23,44 mg	37,25 mg	21,11 mg	10,07 mg	27,09 mg	18,79 mg	32,21 mg
-	0,74 partes	-	1,01 partes	1,35 partes	-	1,29 partes



DESAFIO

Dá asas à tua criatividade e cria um nome original para esta receita!!

Nome 1:

Nome 2:

Nome 3:

42

SOPA DE ABÓBORA (COM BATATA)



Descobre a
receita!



44:30



SOPA DE ABÓBORA (COM BATATA)



45 minutos



Médio

INGREDIENTES

- 22g de batata;
- 55g de abóbora;
- 32g de alho-francês;
- 200ml de água;
- 5ml de azeite.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Lavar os legumes;
- Cortar os legumes em pedaços e adicionar a uma panela ou processador, juntamente com água ou caldo aromático;
- Deixar ferver até cozer;
- Triturar tudo até obter um creme homogêneo;
- Adicionar azeite para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado						
Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
25,00 kcal	1,89 g	0,60 g	0,46 g	1,67 g	0,36 g	0,00 g



Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
14,75 mg	23,83 mg	26,10 mg	5,67 mg	16,09 mg	14,50 mg	18,01 mg
-	0,48 partes	-	0,57 partes	0,80 partes	-	0,72 partes

43

SOPA DE ABÓBORA (SEM BATATA)



Descobre a
receita!



44:30

43

i

SOPA DE ABÓBORA (SEM BATATA)



45 minutos



Médio

INGREDIENTES

- 110g de abóbora;
- 64g de alho-francês;
- 200ml de água;
- 5ml de azeite.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Lavar os legumes;
- Cortar os legumes em pedaços e adicionar a uma panela ou processador, juntamente com água ou caldo aromático;
- Deixar ferver até cozer;
- Triturar tudo até obter um creme homogêneo;
- Adicionar azeite para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
19,46 kcal	0,98 g	0,78 g	0,61 g	1,43 g	0,39 g	0,00 g

**Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado**

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
17,78 mg	29,56 mg	28,84 mg	6,23 mg	18,58 mg	19,11 mg	19,61 mg
-	0,59 partes	-	0,62 partes	0,93 partes	-	0,78 partes

**DESAFIO**

Escreve uma frase criativa com as palavras “sopa”, “sabor” e “crescer”!

44

SOPA DE ALFACE, FEIJÃO-VERDE E BRÓCOLOS



Descobre a
receita!



1h16:20

44

i

SOPA DE ALFACE, FEIJÃO-VERDE E BRÓCOLOS



45 minutos



Médio

INGREDIENTES

- 47g de batata;
- 63g de alface;
- 26g de feijão-verde;
- 22g de brócolos;
- 200ml de água;
- 5ml de azeite.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Lavar os legumes;
- Cortar os legumes em pedaços e adicionar a uma panela ou processador, juntamente com água ou caldo aromático;
- Deixar ferver até cozer;
- Triturar tudo até obter um creme homogéneo;
- Adicionar azeite para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
30,05 kcal	2,86 g	0,62 g	0,75 g	1,50 g	0,85 g	0,03 g



Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
80,25 mg	129,98 mg	108,09 mg	32,50 mg	104,66 mg	50,91 mg	113,6 mg
-	2,60 partes	-	3,25 partes	5,23 partes	-	4,55 partes

45

SOPA DE BATATA-DOCE E BROCOLOS



Descobre a
receita!



46:20

45

i

SOPA DE BATATA-DOCE E BRÓCOLOS



45 minutos



Médio

INGREDIENTES

- 90g de batata-doce;
- 20g de brócolos;
- 30g de alho francês;
- 60g de couve coração;
- 200ml de água;
- 10ml de azeite.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Cozer todos os legumes numa panela com água;
- Após a cozedura, triturar tudo até obter um puré homogéneo;
- Terminar com azeite em cru no prato.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado						
Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
55,83 kcal	7,28 g	1,01 g	1,31 g	2,51 g	0,68 g	0,04 g



Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
113,17 mg	177,50 mg	132,50 mg	49,83 mg	135,50 mg	86,08 mg	143,83 mg
-	3,55 partes	-	4,98 partes	6,78 partes	-	5,75 partes



SABIAS QUE...

As sopas ajudam a preservar os nutrientes que são perdidos para a água de cozedura?

46

SOPA DE NABO, FEIJOÃO-VERDE E BRÓCOLOS



Descobre a
receita!



1h19:00

46

i

SOPA DE NABO, FEIJÃO-VERDE E BROCOLOS



45 minutos



Médio

INGREDIENTES

- 111g de nabo;
- 63g de alface;
- 26g de feijão-verde;
- 22g de brócolos;
- 200ml de água;
- 5ml de azeite.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Lavar os legumes;
- Cortar os legumes em pedaços e adicionar numa panela ou processador de alimentos, juntamente com água ou caldo aromático;
- Deixar ferver até cozer;
- Triturar tudo até obter um creme homogéneo;
- Adicionar azeite para finalizar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
20,91 kcal	1,00 g	0,89 g	1,06 g	1,36 g	0,62 g	0,11 g

**Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado**

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
59,11 mg	81,61 mg	76,36 mg	20,54 mg	59,18 mg	29,94 mg	9,99 mg
-	1,63 partes	-	2,05 partes	2,96 partes	-	0,40 partes

**SABIAS QUE...**

*A palavra "sopa" vem do latim "suppa"?
Referia-se a um pedaço de pão embebido em caldo. A sopa inicialmente era um prato simples, feito para aproveitar o caldo de outras preparações.*



CAPÍTULO

08

*Prato
Principal*



ALMÔNDEGAS DE LEGUMES



Descobre a
receita!



1h22:00

47

i

ALMÔNDEGAS DE LEGUMES



55 minutos



Médio



INGREDIENTES

Almôndegas:

- 200g de pão hipoproteico;
- 400g de abóbora;
- 1 curgete ralada;
- 1 cebola;
- 1 dente de alho;
- 50ml de substituto leite hipoproteico ou caldo aromático;
- 30g de farinha de pau;
- 20ml de azeite;
- 30g de manjeriço;
- Orégãos q.b.;
- Paprika q.b.

Molho de tomate:

- 100ml de polpa de tomate;
- 2 tomates;
- 1 colher de sopa de farinha hipoproteica;
- 120g de alho francês;
- 120g de cebola;
- 1 dente de alho;
- 50ml de caldo aromático;
- Orégãos q.b.;
- Pimenta q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO:

Almôndegas:

- Levar a abóbora a assar no forno (com casca), a 180°C, durante 30 minutos, juntamente com a cebola e o alho, temperados com orégãos, paprika, azeite e manjeriço;
- Retirar o preparado anterior do forno e triturar até obter um puré homogéneo;
- Juntar o pão humedecido com o substituto de leite hipoproteico ou caldo aromático à mistura do puré, juntamente com curgete ralada e manjeriço picado;
- Envolver tudo e fazer pequenas bolas;
- Passar as bolas por farinha de pau e deixar repousar uns minutos;
- Colocar as almôndegas num tabuleiro, com papel vegetal, adicionar azeite e levar ao forno a 180°C durante 20 minutos. Deixar corar;
- Fazer um molho de tomate com legumes para acompanhar as almôndegas.

Molho de tomate:

- Numa panela, saltear a cebola, o alho, o alho francês e o azeite;
- Juntar os tomates em cubos, a polpa de tomate e temperar com orégãos e pimenta. Deixar apurar;
- Adicionar a farinha de pau e o caldo para engrossar o molho ligeiramente;
- Servir as almôndegas com curgete, cenoura e massa hipoproteica, juntamente com o molho de tomate.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
90,86 kcal	11,68 g	2,02 g	2,17 g	2,87 g	1,34 g	0,04 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
92,67 mg	145,76 mg	143,39 mg	32,10 mg	108,35 mg	79,83 mg	25,44 mg
-	2,92 partes	-	3,21 partes	5,42 partes	-	1,02 partes

48

BOLONHESA DE LEGUMES



Descobre a
receita!



13:30

48**i**

BOLONHESA DE LEGUMES



40 minutos



Médio



INGREDIENTES

- 200g de massa hipoproteica do tipo esparguete;
- 120g de cebola;
- 10g de alho;
- 1 de colher de sopa de azeite;
- 3 tomates;
- 200g de cogumelos;
- 2 cenouras;
- 1 curgete;
- 100ml de polpa de tomate;
- Orégãos;
- Pimenta q.b;
- 1 colher de sopa de farinha hipoproteica;
- 100ml de caldo aromático ou água.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Saltear a cebola e o alho com o azeite;
- Juntar os tomates em cubos, as cenouras em cubos (ou ralada) e a curgete;
- Adicionar a polpa de tomate, água ou caldo aromático, os orégãos, a pimenta e deixar apurar. Para engrossar o molho, adicione farinha hipoproteica;
- Juntar os cogumelos em pedaços e se necessário, retificar os temperos;
- Cozer a massa numa panela com água a ferver;
- Após a cozedura, retirar e adicionar um fio de azeite;
- Servir com o molho de bolonhesa;
- Adicionar orégãos por cima e servir.



48

ii

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
69,87 kcal	14,23 g	2,01 g	1,42 g	0,70 g	1,00 g	0,08 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
42,00 mg	65,45 mg	61,72 mg	13,90 mg	44,69 mg	22,33 mg	43,40 mg
-	1,31 partes	-	1,39 partes	2,23 partes	-	1,74 partes



SABIAS QUE...

Os legumes apresentam um elevado teor de fibra e, contribuem para a minimização do impacto ambiental?

49

CANELONES DE LEGUMES



Descobre a
receita!



57:30

49

i

CANELONES DE LEGUMES



55 minutos



Médio



INGREDIENTES

Molho de tomate:

- 100ml de polpa de tomate;
- 2 tomates;
- 1 colher de sopa de farinha hipoproteica;
- 120g de alho francês;
- 120g de cebola;
- 1 dente de alho;
- 50ml de caldo aromático;
- Orégãos q.b;
- Pimenta q.b;
- 3 alhos francêss (como substituto da folha de massa da lasanha);
- 200g de brócolos assados;
- 1 colher de sopa de azeite.

Molho bechamel:

- 2 colheres de sopa de farinha hipoproteica ou farinha de pau ou 1 couve-flor inteira;
- 400ml de substituto de leite hipoproteico;
- Noz-moscada q.b;
- Pimenta q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO:

Molho bechamel:

- Opção 1: Levar o **substituto de leite hipoproteico** ao lume até ficar quente, sem ferver. Juntar noz-moscada e pimenta. Envolver a farinha com o substituto de leite hipoproteico frio. Juntar tudo na panela. Envolver até o molho engrossar;
- Opção 2: Cozer a couve-flor no substituto de leite hipoproteico e triturar até obter um molho aveludado. Temperar com noz-moscada e pimenta;

Molho de tomate:

- Numa panela, adicionar cebola, alho, alho francês e azeite para saltear;
- Juntar os tomates em cubos, a polpa de tomate e temperar com orégãos, pimenta e manjeriço. Apurar;
- Adicionar a farinha e o caldo para engrossar.

Modo de preparação geral:

- Assar os brócolos no forno com azeite e orégãos;
- Lavar e cortar ao meio, ao longo do alho francês. Abrir, lavar, cortar as folhas e colocar numa panela com água a ferver. Cozinhar durante 5 minutos até que fiquem moldáveis. Passar por água fria;
- Numa travessa, colocar um pouco de molho bechamel na base, juntar as folhas de alho francês e rechear com os brócolos cozidos;
- Fechar as folhas no formato de canelones e repetir o procedimento até ter a travessa completa;
- Por cima, adicionar o restante molho bechamel e molho de tomate. Gratinar no forno (180°C), durante 20 minutos.
- Adicionar, a gosto, pão ralado hipoproteico por cima, com um fino toque de azeite.

49

iii



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
28,99 kcal	3,03 g	2,18 g	1,80 g	0,77 g	1,57 g	0,14 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
147,16 mg	244,35 mg	227,28 mg	56,23 mg	184,70 mg	104,89 mg	179,16 mg
-	4,89 partes	-	5,62 partes	9,23 partes	-	7,17 partes



EMPADÃO DE LEGUMES



Descobre a
receita!



20:30

50

i

EMPADÃO DE LEGUMES



55 minutos



Médio



INGREDIENTES

Puré:

- 400g de batata-doce (ou 400g de abóbora);
- 200g de couve-flor;
- 60g de farinha de pau;
- 200ml de substituto de leite hipoproteico;
- Noz-moscada;
- Pimenta.

Recheio:

- 1 beringela;
- 1 curgete;
- 2 tomates ou 100ml de polpa de tomate;
- 100g de espinafres;
- 1 colher de sopa de azeite;
- orégãos;
- cominhos;
- pimenta.

Topping:

- 200g de pão ralado hipoproteico (ou bolachas hipoproteicas do tipo *cracker* esmagadas);
- Fio de azeite.



50

ii

MODO DE PREPARAÇÃO:

- Colocar a batata-doce e a couve-flor a cozer;
- Após a cozedura, triturar tudo até obter um puré;
- Juntar a farinha de pau envolvida no leite hipoproteico morno. Juntar a mistura ao puré para aveludar;
- Envolver bem e temperar com noz-moscada e pimenta;
- Para o recheio, cortar a curgete, a beringela e o tomate em pequenos cubos;
- Colocar tudo numa panela com o azeite, os orégãos, os cominhos e a pimenta;
- Saltear e adicionar um pouco de água ou caldo aromático;
- Adicionar os espinafres quando estiver bem apurado e envolver tudo;
- Numa travessa de forno, colocar parte do puré na base, o recheio dos legumes no centro e terminar com uma camada final de puré;
- Adicionar o pão ralado hipoproteico por cima ou as bolachas do tipo *cracker* esmagadas, juntamente com um fio de azeite;
- Levar ao forno a 180°C, durante cerca de 15 minutos e servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado						
Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
84,62 kcal	13,63 g	2,48 g	1,94 g	1,32 g	1,06 g	0,08 g



Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
101,98 mg	152,94 mg	147,88 mg	29,89 mg	107,01 mg	75,13 mg	132,32 mg
-	3,06 partes	-	3,99 partes	5,35 partes	-	5,29 partes

51

HAMBÚRGUER



Descobre a
receita!



1h40:20

51

i

HAMBURGUER



50 minutos



Médio



INGREDIENTES

- 100g de pão hipoproteico hidratado em caldo;
- 100g de curgete ralada:
 - Pode optar por aipo, cenoura, couve-flor ou outro à escolha.
- 10g de substituto de ovo;
- 30g de pão ralado ou *crackers* ou tostas hipoproteicos;
- 60g de cebola;
- 10g de alho;
- Criar um *mix* de especiarias e ervas aromáticas à escolha, como pimenta, cominhos, paprika, tomilho, orégãos, coentros, alecrim, entre outros.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Hidratar o pão em caldo aromático ou bebida hipoproteica para humedecer;
- Escorrer o excesso de líquido e desfazer o pão numa tigela;
- Temperar com uma mistura de especiarias e ervas aromáticas a gosto;
- Envolver a curgete ralada, substituto de ovo, cebola e alho picados;
- Moldar em pequenos hambúrgueres e passar em pão ralado ou nas *crackers* moídas;
- Colocar numa frigideira com um toque de azeite até estar bem dourado.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
126,50 kcal	26,43 g	2,52 g	1,92 g	1,67 g	1,02 g	0,07 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
26,47 mg	42,38 mg	42,69 mg	9,76 mg	23,07 mg	14,62 mg	34,69 mg
-	0,85 partes	-	0,98 partes	1,15 partes	-	1,39 partes



LASANHA DE LEGUMES



Descobre a
receita!



37:00

52

i

LASANHA DE LEGUMES



1h15



Médio



INGREDIENTES

Molho de tomate:

- 100ml de polpa de tomate;
- 2 tomates;
- 1 colher de sopa de farinha hipoproteica;
- 200g de cogumelos;
- 120g de alho francês;
- 120g de cebola;
- 1 dente de alho;
- 50ml de caldo aromático;
- 10g de manjeriço fresco;
- Orégãos q.b;
- Pimenta q.b;
- 3 beringelas (como substituto da folha de massa da lasanha) ou folhas de lasanha hipoproteicas;

Molho bechamel:

- 2 colheres de sopa de farinha hipoproteica;
- 400ml de substituto de leite hipoproteico;
- Noz-moscada q.b;
- Pimenta q.b.



MODO DE PREPARAÇÃO:

- Preparar o molho de tomate numa panela, com cebola, alho, alho francês e azeite e saltear;
- Juntar os tomates em cubos, a polpa de tomate e temperar com orégãos, pimenta e manjeriço, deixando apurar;
- Adicionar a farinha e o caldo para engrossar o molho ligeiramente;
- Cortar as beringelas em fatias ao longo do seu comprimento e deixar fritar suavemente numa frigideira quente;
- Para o molho bechamel, levar o substituto de leite hipoproteico ao lume até ficar quente, mas sem ferver;
- Juntar a noz-moscada e a pimenta;
- Envolver a farinha em parte do substituto de leite hipoproteico frio e juntar tudo na panela;
- Envolver até o molho engrossar;
- Numa travessa de forno, colocar um pouco de molho bechamel na base;
- Adicionar por cima, as fatias de beringela e o molho de tomate e legumes;
- Fazer várias camadas e terminar com uma camada de molho bechamel;
- Adicionar pão ralado hipoproteico ou bolachas do tipo *cracker* hipoproteicas esmagadas por cima com um fio de azeite;
- Levar ao forno a 180°C, durante 30 minutos. Servir.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
58,92 kcal	5,78 g	2,06 g	1,98 g	0,62 g	1,12 g	0,03 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
39,82 mg	61,19 mg	50,77 mg	12,10 mg	41,89 mg	22,01 mg	43,59 mg
-	1,22 partes	-	1,21 partes	2,09 partes	-	1,74 partes



SABIAS QUE...

Talvez o Garfield tenha tornado a lasanha mundialmente popular?

É um prato tipicamente italiano e, o desejo incontrolável deste gato por lasanha, transmitiu a percepção de prazeroso.



MASSA COM LEGUMES



Descobre a
receita!



1h20:00

53

i

MASSA COM LEGUMES



40 minutos



Médio



INGREDIENTES

- 200g de massa hipoproteica;
- 200g de beringela/cogumelos;
- 10ml de azeite;
- 10g de alho;
- 60g de cebola;
- Tomilho.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Colocar a massa a cozer em água ou caldo aromático a ferver. Mexer a massa ligeiramente com um garfo, até atingir o ponto de cozedura pretendido;
- Retirar a massa para um escorredor e passar por água fria, colocando uma colher de chá de azeite por cima;
- Em simultâneo, colocar a assar no forno a 200°C, durante 30 minutos, a beringela inteira temperada com azeite e tomilho;
- Remover o conteúdo do interior da beringela;
- Envolver a massa com o interior da beringela, o alho picado, cebola e temperar com tomilho a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

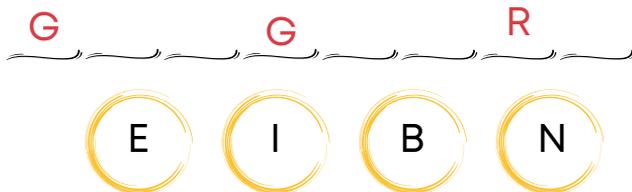
Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
151,68 kcal	29,51 g	1,35 g	1,85 g	2,96 g	0,94 g	0,04 g

**Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado**

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
32,63 mg	52,45 mg	38,87 mg	9,16 mg	29,25 mg	16,51 mg	40,99 mg
-	1,05 partes	-	0,92 partes	1,42 partes	-	1,64 partes

**DESAFIO**

Preenche os espaços com as letras disponíveis (podem repetir-se), com o nome de uma especiaria que é uma raiz da planta *Zingiber officinale*. É picante e fresca.





PIZZA



Descobre a
receita!



1H09:00

54 i PIZZA



1h15



Médio



INGREDIENTES

Massa:

- 500g de farinha hipoproteica;
- 100ml de água com gás;
- 100g de batata-doce cozida;
- 100ml de substituto de leite hipoproteico;
- 30ml de azeite;
- 1 saqueta de fermento (15g) adaptado;
- 1 colher de chá de açafreão.

Molho de tomate:

- 100ml de polpa de tomate;
- 2 tomates;
- 1 colher de sopa de farinha hipoproteica;
- 120g de alho francês;
- 120g de cebola;
- 1 dente de alho;
- 50ml de caldo aromático;
- Orégãos q.b;
- Pimenta q.b;

Toppings:

- **A gosto, no entanto, como sugestão:**
 - 1 beringela; 1 pimento; 1 curgete; 200g de cogumelos; 10g de manjeriço; 1 embalagem de queijo com ervas hipoproteico ou queijo fatiado hipoproteico; Orégãos q.b; 1 colher de sopa de azeite.



MODO DE PREPARAÇÃO:

- Envolver a farinha com a batata-doce;
- Dissolver o fermento no substituto de leite hipoproteico e juntar na massa com o azeite, água com gás e açafraão. Envolver tudo e amassar bem;
- Deixar levedar cerca de 2 horas;
- Após a levedura, voltar a amassar;
- Esticar a massa e colocar numa base para pizza;
- Levar ao forno a 200°C, durante 15 minutos;
- Preparar o molho de tomate: numa panela, adicionar a cebola, o alho, o alho francês e o azeite, e saltear;
- Juntar os tomates em cubos, a polpa de tomate e temperar com orégãos e pimenta. Deixar apurar;
- Adicionar a farinha e o caldo para engrossar o molho. Em seguida, triturar até obter um molho homogéneo;
- Por cima da massa, adicionar o molho de tomate, os legumes a gosto às rodelas, o queijo hipoproteico, um toque de azeite e levar mais 15 minutos ao forno;
- Servir com o manjeriço fresco e orégãos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado						
Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
145,38 kcal	30,18 g	2,98 g	1,92 g	2,22 g	0,76 g	0,03 g



Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
41,68 mg	67,04 mg	59,31 mg	15,11 mg	49,79 mg	23,68 mg	46,22 mg
-	1,34 partes	-	1,51 partes	2,49 partes	-	1,85 partes



SABIAS QUE...

A maior pizza do mundo, tinha mais de 1.200 metros quadrados?

Foi criada em Roma, em 2012 e foi denominada "Ottavia", em homenagem ao primeiro imperador romano, Otávio Augusto.



PURÉ DE ABÓBORA ASSADA



Descobre a
receita!



1h55:45



PURÉ DE ABÓBORA ASSADA



30 minutos



Médio



INGREDIENTES

- 155g de abóbora;
- 96g de cebola;
- 61g de beringela;
- Substituto de leite hipoproteico;
- Ervas aromáticas e especiarias;
- Amido de milho (maizena);
- Azeite.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Assar a abóbora, juntamente com a cebola, a beringela e o azeite;
- Com uma colher, retirar a polpa;
- Colocar a pasta numa panela e adicionar o substituto de leite hipoproteico. Adicionar amido de milho para engrossar;
- Temperar com as ervas aromáticas e especiarias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado						
Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
57,98 kcal	7,33 g	2,24 g	0,86 g	2,75 g	0,54 g	0,06 g



Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
33,74 mg	29,35 mg	26,53 mg	5,56 mg	20,58 mg	12,75 mg	22,71 mg
-	0,59 partes	-	0,56 partes	1,03 partes	-	0,91 partes

56

SALADA DE LEGUMES ASSADOS



Descobre a
receita!



1h18:20

56

i

SALADA DE LEGUMES ASSADOS



45 minutos



Fácil



INGREDIENTES

- 1 batata-doce;
- 200g de abóbora;
- 1 curgete;
- 1 beringela;
- 200g de brócolos;
- 100g de couve-flor;
- 1 colher de sopa de azeite;
- Sumo de 1 limão;
- Paprika q.b;
- Pimenta q.b;
- Orégãos q.b;
- Tomilho q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Cortar todos os legumes e assar no forno, com um fio de azeite, paprika, pimenta, orégãos, tomilho e um pouco de sumo de limão;
- Levar ao forno a 180°C, durante cerca de 30 minutos;
- Envolver tudo e servir com ervas aromáticas frescas à escolha: manjeriço, cebolinho, salsa e coentros são algumas sugestões.



56

ii

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
37,15 kcal	5,32 g	1,68 g	1,72 g	0,71 g	1,36 g	0,09 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
177,27 mg	271,83 mg	280,97 mg	70,86 mg	203,40 mg	135,56 mg	244,26 mg
-	5,44 partes	-	7,09 partes	10,17 partes	-	9,77 partes



DESAFIO

Dá asas à tua criatividade e dá um nome original a esta receita!!

Nome 1:

Nome 2:

Nome 3:



SALADA FRIA



Descobre a
receita!



58:30

57

i

SALADA FRIA



15 minutos



Fácil

INGREDIENTES

- 200g de espinafres;
- 100g de cenoura ralada;
- 100g de curgete;
- 60g de cebola;
- 10ml de azeite;
- 10ml de vinagre;
- Orégãos.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Numa taça, colocar os espinafres frescos, a cenoura ralada, a curgete espiralizada e a cebola em meia lua;
- Temperar com azeite, vinagre e orégãos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
41,88 kcal	1,98 g	1,76 g	2,01 g	2,54 g	1,68 g	0,23 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
141,13 mg	211,33 mg	179,80 mg	48,40 mg	125,67 mg	99,80 mg	152,53 mg
-	4,23 partes	-	4,97 partes	6,28 partes	-	6,10 partes

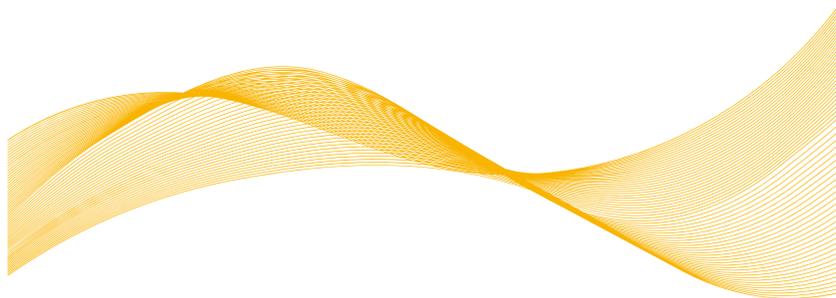


O Ciclo de Workshops Intervenção Nutricional e Alimentar nas Doenças Hereditárias do Metabolismo Proteico, que aconteceram este ano (já a segunda edição), uma parceria entre a Nova Medical School, a ULS de São José, a APOFEN e o Chef Fábio Bernardino, são uma mais valia para todas as pessoas com doenças hereditárias do metabolismo das proteínas e suas famílias porque encontra-se ali um excelente recurso para o dia-a-dia que cai facilmente na monotonia.

Além disso, tem um carácter inovador: além das receitas e modos de preparação, com todos os truques e dicas, conseguimos ainda aprender o porquê de tudo com as explicações da equipa do ULS São José (centro de referência para o tratamento destas patologias).

Espero que haja uma terceira edição, para podermos todos aprender ainda mais.

Elisabete Almeida, Presidente da APOFEN





CAPÍTULO

09

Sobremesas

58

BOLO DE PERA E CANELA



Descobre a
receita!



26:00

58**i**

BOLO DE PÊRA E CANELA



1 hora



Médio



INGREDIENTES

- 500g de farinha hipoproteica;
- 100ml de água com gás;
- 100g de batata-doce cozida;
- 100ml de substituto de leite hipoproteico;
- 30ml de azeite;
- 1 saqueta de fermento (15g) adaptado;
- 200g de pera (pode optar por outra fruta a gosto);
- 1 colher de sopa de mel/açúcar;
- 1 colher de chá de canela em pó;
- 1 colher de chá de açafrão.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Envolver a farinha com a batata-doce;
- Dissolver o fermento no leite e juntar a massa com o azeite, a água com gás e o açafrão;
- Envolver tudo com a pera ralada, a canela em pó e mel (ou açúcar);
- Colocar tudo numa forma de bolo, juntar uma pera fatiada por cima para decorar;
- Levar ao forno a 200°C, durante cerca de 30 minutos.



58

ii

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
222,20 kcal	47,41 g	5,50 g	2,37 g	5,02 g	0,36 g	0,01 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
27,63 mg	44,66 mg	33,49 mg	11,78 mg	34,71 mg	18,80 mg	38,08 mg
-	0,89 partes	-	1,18 partes	1,74 partes	-	1,52 partes



SABIAS QUE...

Os bolos de antigamente eram muito idênticos a pão?

A textura era idêntica ao pão, o seu sabor era doce, semelhante ao pão doce produzido atualmente.



GELADO COM FRUTA



Receita confeccionada pelos participantes do ciclo de workshops.

59

i

GELADO COM FRUTA



30 minutos



Médio

INGREDIENTES

- 150g de frutos vermelhos;
- 1 banana;
- 1 colher de café de canela em pó.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Congelar a banana e os frutos vermelhos;
- Retirar do congelador e triturar tudo com um toque de canela em pó.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
79,38 kcal	15,60 g	14,46 g	5,03 g	0,34 g	1,21 g	0,01 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

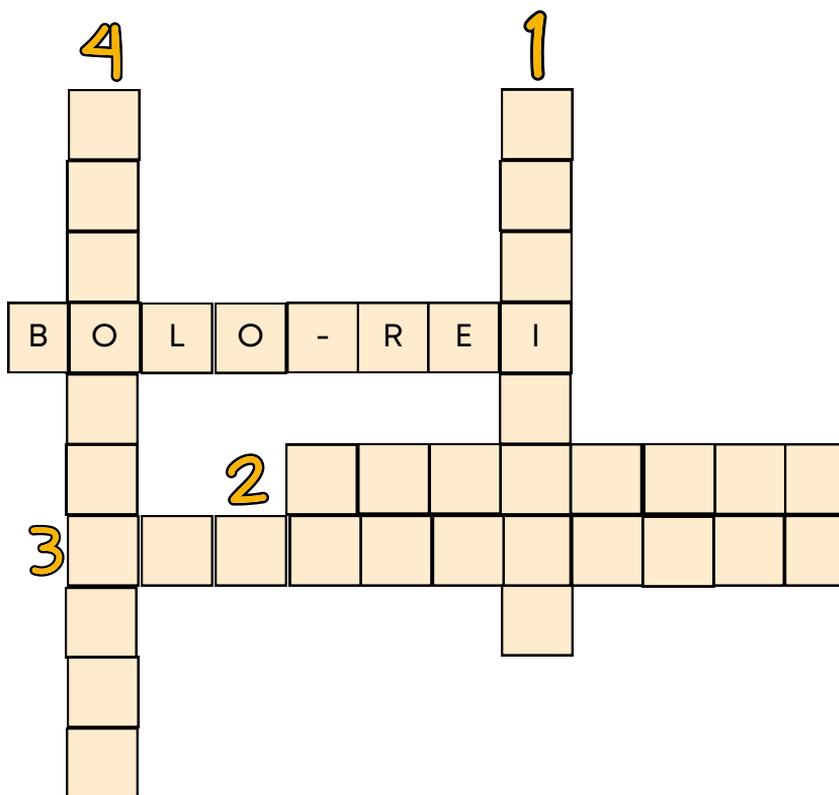
Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
24,11 mg	54,05 mg	41,33 mg	6,15 mg	35,29 mg	18,56 mg	35,80 mg
-	1,08 partes	-	0,61 partes	1,76 partes	-	1,43 partes



DESAFIO

Preenche as palavras cruzadas, com doces tradicionais portugueses!

1. Com origem em Sintra, são conhecidos pelo seu sabor doce e textura macia;
2. Típico da época natalícia, sendo fatias de pão fritas, embebidas em leite e açúcar;
3. Típico do Algarve, é um doce de ovos e amêndoas, enrolado em fios de ovos e polvilhado com açúcar;
4. É um doce tradicional em festas e celebrações familiares em Portugal e, pode ser utilizado para acompanhar pratos principais, quando não é doce.





GELATINA COM FRUTA



Descobre a
receita!



1h19:09

60

i

GELATINA COM FRUTA



40 minutos



Fácil



INGREDIENTES

- 400ml de sumo de fruta;
- 200g de fruta em pedaços (a gosto);
- 100 ml de água;
- 3g de ágar-ágar.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Colocar o ágar-ágar numa taça e juntar um pouco de água para hidratar;
- Ferver 100ml de água, juntar o ágar-ágar e deixar ferver cerca de 5 minutos, até dissolver;
- Quando estiver totalmente dissolvido, juntar ao preparado do sumo de fruta e levar novamente a ferver;
- Verter para uma forma com a restante fruta em pedaços e levar ao congelador (ou frigorífico) durante 20 a 30 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
57,98 kcal	7,33 g	2,24 g	0,86 g	2,75 g	0,54 g	0,06 g



Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
9,10 mg	17,07 mg	12,52 mg	2,28 mg	10,53 mg	8,53 mg	11,66 mg
-	0,34 partes	-	0,23 partes	0,53 partes	-	0,47 partes



DESAFIO

Dá asas à tua criatividade e dá um nome original a esta receita!!

Nome 1:

Nome 2:

Nome 3:

61

LEITE CREME DE MAÇA E CEREJA



Descobre a
receita!



44:25

61**i**

LEITE, CREME DE MAÇA E CEREJA



1 hora



Médio



INGREDIENTES

- 400ml de substituto de leite hipoproteico;
- 20g de substituto de ovo;
- 20g de farinha hipoproteica;
- 1 pau de canela;
- 1 maçã;
- 40g de cerejas;
- 1 casca de limão;
- 1 colher de chá de açafrao;
- 40g de açúcar.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Levar metade do leite ao lume com o pau de canela, casca de limão, açúcar, açafrao e a maçã em pedaços;
- Deixar infundar até a maçã estar cozida;
- Retirar os aromáticos e triturar a maçã no substituto de leite hipoproteico com a varinha mágica;
- No restante substituto de leite hipoproteico, juntar a farinha hipoproteica e o substituto de ovo. Envolver bem e juntar ao preparado do substituto de leite hipoproteico quente;
- Levar ao lume e envolver bem até engrossar;
- Quando engrossar, servir numa taça e juntar as cerejas em pedaços, sem caroço. Polvilhar com a canela em pó.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
82,83 kcal	16,92 g	11,75 g	1,09 g	1,32 g	0,31 g	0,00 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
22,06 mg	38,78 mg	25,73 mg	9,00 mg	22,16 mg	12,52 mg	28,67 mg
-	0,78 partes	-	0,90 partes	1,11 partes	-	1,15 partes



SABIAS QUE...

A cereja é rica em antioxidantes que dão à fruta a sua cor vermelha e que ajudam a reduzir a inflamação?

62

LEITE CREME DE MAÇA E ROMA



Descobre a
receita!



44:25

62**i**

LEITE CREME DE MAÇÃ E ROMÃ



1 hora



Médio



INGREDIENTES

- 400ml de substituto de leite hipoproteico;
- 20g de substituto de ovo;
- 20g de farinha hipoproteica;
- 1 pau de canela;
- 1 maçã;
- 1 romã;
- 1 casca de limão;
- 1 colher de chá de açafração;
- 40g de açúcar.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Levar metade do substituto de leite hipoproteico ao lume com o pau de canela, a casca de limão, o açúcar, o açafração e a maçã em pedaços;
- Deixar infundir até a maçã estar cozida;
- Retirar os aromáticos e triturar a maçã no leite com a varinha mágica;
- No restante substituto de leite hipoproteico, juntar a farinha hipoproteica e o substituto de ovo. Envolver bem e juntar ao preparado do substituto de leite hipoproteico quente;
- Levar ao lume e envolver bem até engrossar;
- Quando engrossar, servir numa taça e juntar os gomos da romã. Polvilhar com a canela em pó.



62

ii

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

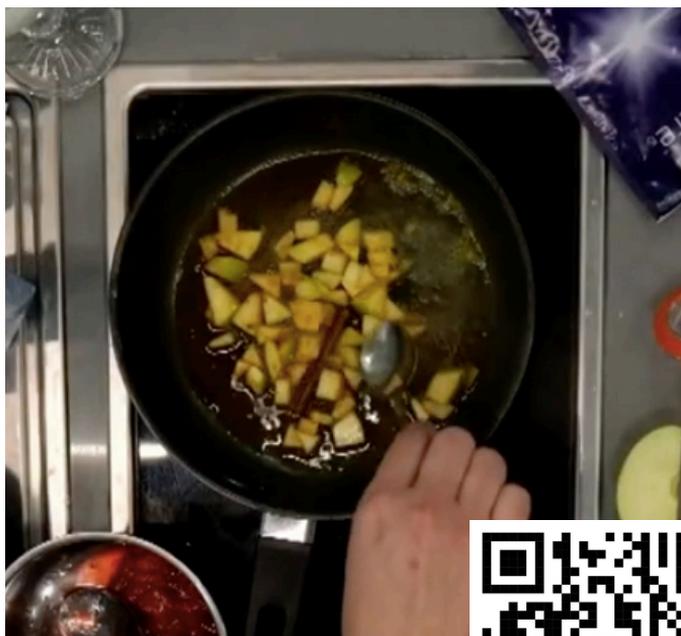
Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
76,52 kcal	15,57 g	11,77 g	1,77 g	1,07 g	0,32 g	0,00 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
25,87 mg	44,49 mg	34,11 mg	10,91 mg	27,02 mg	15,48 mg	33,53 mg
-	0,89 partes	-	1,09 partes	1,35 partes	-	1,34 partes

63

PAPA DE FRUTA



Descobre a
receita!



1h32:40

63

i

PAPA DE FRUTA



25 minutos



Fácil



INGREDIENTES

- 100ml de água ou substituto de leite hipoproteico;
- 50g de fruta a gosto;
- 10g de farinha de mandioca;
- 1 colher de chá de canela em pó;
- 1 raspa de laranja.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Cozer a fruta em água ou substituto de leite hipoproteico;
- Assar a fruta com o seu sumo e raspa de laranja. Aproveitar a polpa obtida para juntar à água e fazer uma infusão.
- Envolver a fruta assada ou cozida com a farinha de mandioca, água ou infusão;
- Levar ao lume até engrossar;
- Juntar a canela em pó e a raspa de laranja.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
46,21 kcal	4,88 g	4,86 g	1,32 g	0,27 g	0,20 g	0,01 g



Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
9,27 mg	16,76 mg	17,36 mg	3,88 mg	8,97 mg	6,24 mg	14,06 mg
-	0,34 partes	-	0,39 partes	0,45 partes	-	0,56 partes

64

PUDIM DE MORANGO E HORTELA



Descobre a
receita!



1h06:00

64**i**

PUDIM DE MORANGO E HORTELA



1 hora



Médio



INGREDIENTES

- 400ml de substituto de leite hipoproteico;
- 1 pau de canela;
- 1 casca de limão;
- 1 colher de chá de açafraão;
- 40g de açúcar;
- 8g de ágar-ágar;
- 100g de morangos;
- 30g de hortelã;
- 120ml de água.

MODO DE PREPARAÇÃO

- Levar metade do leite ao lume com o pau de canela, a casca de limão, o açúcar e o açafraão;
- Colocar os morangos numa taça com a essência de baunilha, hortelã fresca e o preparado de substituto de leite hipoproteico;
- Triturar tudo até ficar homogéneo;
- Numa taça, juntar ágar-ágar e água para hidratar;
- Ferver 100ml de água, juntar o ágar-ágar. Deixar ferver cerca de 5 minutos, até dissolver;
- Quando estiver totalmente dissolvido, juntar ao preparado do morango. Ferver novamente;
- Verter para uma forma de pudim e levar ao frigorífico (ou congelador) durante 20 a 30 minutos.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
56,72 kcal	10,28 g	9,03 g	1,82 g	1,26 g	0,45 g	0,02 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
85,33 mg	152,40 mg	90,20 mg	31,20 mg	90,60 mg	63,80 mg	102,13 mg
-	3,05 partes	-	3,12 partes	4,53 partes	-	4,09 partes



SEMIFRIO DE FRUTOS VERMELHOS



Descobre a
receita!



55:00



SEMIFRIO DE FRUTOS VERMELHOS



1 hora



Difícil



INGREDIENTES

Base:

- 200g de bolachas hipoproteicas;
- 40g de manteiga.

Recheio:

- 400ml de substituto de leite hipoproteico;
- 1 pau de canela;
- 1 casca de limão;
- 1 vagem de baunilha;
- 40g de açúcar;
- 60g de farinha hipoproteica;
- 1g de ágar-ágar.

Coulis:

- 200g de frutos vermelhos: amora, framboesa, mirtilos, morangos, entre outros.
- 1 pau de canela;
- Sumo de 1 limão.



65

ii

MODO DE PREPARAÇÃO:

- Triturar as bolachas hipoproteicas;
- Numa taça, envolver as bolachas hipoproteicas com a manteiga derretida. Envolver bem e forrar a base de uma tarteira de aro amovível com a mistura das bolachas;
- Levar um pouco ao frio para apertar, durante cerca de 30 minutos;
- Para o recheio, levar metade do substituto de leite hipoproteico ao lume com o pau de canela, a casca de limão, o açúcar e a baunilha;
- Juntar o ágar-ágar numa taça com água para hidratar;
- Ferver 50ml de água, juntar o ágar-ágar e deixar ferver cerca de 5 minutos, até dissolver;
- Após a dissolução total, juntar ao preparado do substituto de leite hipoproteico e deixar ferver novamente;
- Sob a base, despejar o creme anteriormente feito;
- Levar ao frio, no mínimo de 3 horas ou até estar completamente firme;
- Para o coulis, levar os frutos vermelhos ao lume com o pau de canela e o sumo de limão. Deixar ferver. E, posteriormente, deixar arrefecer;
- Retirar do frigorífico (que deve estar frio) e decorar a gosto.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
187,70 kcal	29,14 g	8,11 g	1,67 g	4,26 g	0,41 g	0,00 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
10,44 mg	20,94 mg	14,80 mg	4,04 mg	11,65 mg	9,21 mg	12,66 mg
-	0,42 partes	-	0,40 partes	0,58 partes	-	0,51 partes



SABIAS QUE...

O ágar-ágar utilizado nesta receita é um gelificante natural obtido a partir de algas marinhas vermelhas?

É amplamente utilizado na culinária asiática.



TARTE DE NATA



Descobre a
receita!



1h20:15

66

i

TARTE DE NATA



1 hora



Difícil



INGREDIENTES

Recheio:

- 400ml de substituto de leite hipoproteico;
- 60g de substituto de ovo;
- 20g de farinha hipoproteica;
- 1 pau de canela ;
- 1 casca de limão;
- 1 colher de chá de açafraão;
- 40g de açúcar.

Base:

- 200g de farinha hipoproteica;
- 40g de manteiga;
- 40ml de substituto de leite hipoproteico.

MODO DE PREPARAÇÃO:

- Começar por levar metade do substituto de leite hipoproteico ao lume, com o pau de canela, a casca de limão, o açúcar e o açafraão;
- Deixar infusionar. Retirar os aromáticos;
- No restante substituto de leite hipoproteico frio, juntar a farinha hipoproteica e o substituto de ovo;
- Envolver bem e juntar ao preparado do substituto de leite hipoproteico quente. Levar ao lume e envolver bem até engrossar;
- Para a base, misturar a farinha com a manteiga amolecida e o substituto de leite hipoproteico. Amassar bem e deixar a massa repousar um pouco;
- Esticar a massa e forrar a base de uma tarteira;
- Picar a massa com um garfo e colocar cerca de 15 minutos no forno a 180°C;



66

ii

- Retirar do forno e colocar o preparado do leite anterior por cima da base;
- Levar ao forno, pré-aquecido, à temperatura máxima que o forno permitir, durante 20 minutos;
- Quando ficar corado, está pronto a ser removido do forno. Deixar arrefecer e servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Aporte Nutricional / 100g de preparado

Energia	Hidratos de Carbono	Açúcar	Fibras	Lípidos	Proteínas Totais	Sal
202,50 kcal	38,03 g	8,83 g	1,64 g	1,66 g	0,31 g	0,00 g

Aporte de Aminoácidos / 100g de preparado

Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Fenil alanina	Tirosina	Valina
11,96 mg	21,18 mg	15,12 mg	5,52 mg	13,08 mg	7,62 mg	14,88 mg
-	0,42 partes	-	0,55 partes	0,65 partes	-	0,60 partes



SABIAS QUE...

Os pastéis de nata foram criados pelos monges do Mosteiro dos Jerónimos no início do século XIX?

Os monges utilizavam claras de ovos para engomar as suas vestes, sobrando as gemas. Para evitar o desperdício, começaram a usar as gemas para fazer doces e sobremesas. Foi assim que nasceu o pastel de nata e posteriormente, a tarte de nata!

Dicas úteis



- Utilize técnicas como cozer a vapor, assar ou em fervura, para preservar a textura e os nutrientes dos alimentos.
- Experimente diversos temperos e ervas aromáticas para adicionar sabor aos pratos, sem adicionar proteínas adicionais.
- Utilize técnicas como infusões, para criar pratos saborosos, mas que cumprem as limitações de cada um.
- Aposte em frutas e legumes que são naturalmente pobres em proteínas, como maçãs, peras, abóbora, cenoura, pepino e alface. Estes alimentos podem ser a base de saladas, acompanhamentos e sobremesas.
- Batatas, mandioca, inhame e milho são fontes de carboidratos que podem ser usadas para compor pratos principais como base para outras receitas de baixo teor proteico.
- Azeite é uma ótima opção para dar sabor e consistência aos pratos sem adicionar proteínas, mas contribuindo com uma gordura saudável.
- Utilize bebidas de arroz ou outras bebidas vegetais com baixo teor proteico para preparar molhos, purés e sobremesas.
- Varie os ingredientes, para garantir que a dieta seja rica em vitaminas e minerais essenciais, como vitamina C, ferro e fibra, fundamentais para uma boa saúde geral.

Soluções de Desafios



Receita 14

			C									
	M	H	O	R	T	E	L	A				
		A	E		P		O					
		L	N		I		U					
		E	T	J	M		R					
		C	R	S	E		O				O	
		R	O	A	N	R					R	
		I	S	L	T		I				E	
		M		S	A					C	G	
				A	Ç	A	F	R	A	O		
										O	O	
	T	O	M	I	L	H	O			S		

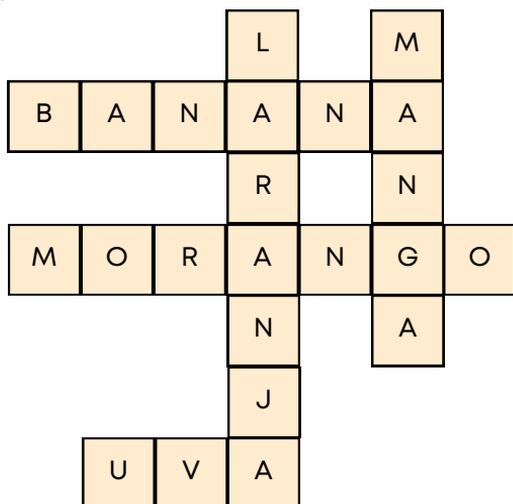
Receita 15

B							B			
E	S	P	I	N	A	F	R	E	S	
T				A			O			
E				B			C			
R				O			U			
R							L			
A				C	E	N	O	U	R	A
B							S			
A										

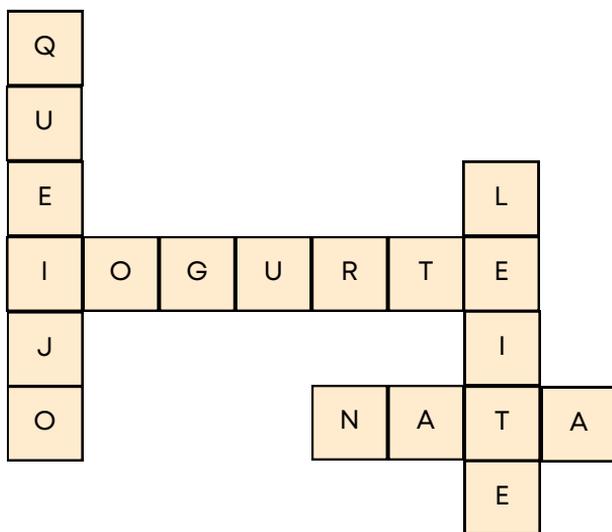


Soluções de Desafios

Receita 17



Receita 18



Soluções de Desafios



Receita 22

B	A	L	A	N	Ç	A
C	G	D	T	A	I	T
O	F	O	R	M	A	W
L	O	F	O	Q	F	P
H	R	P	L	Z	V	R
E	N	C	O	M	K	U
R	O	E	I	L	J	Z
J	A	J	P	M	L	A

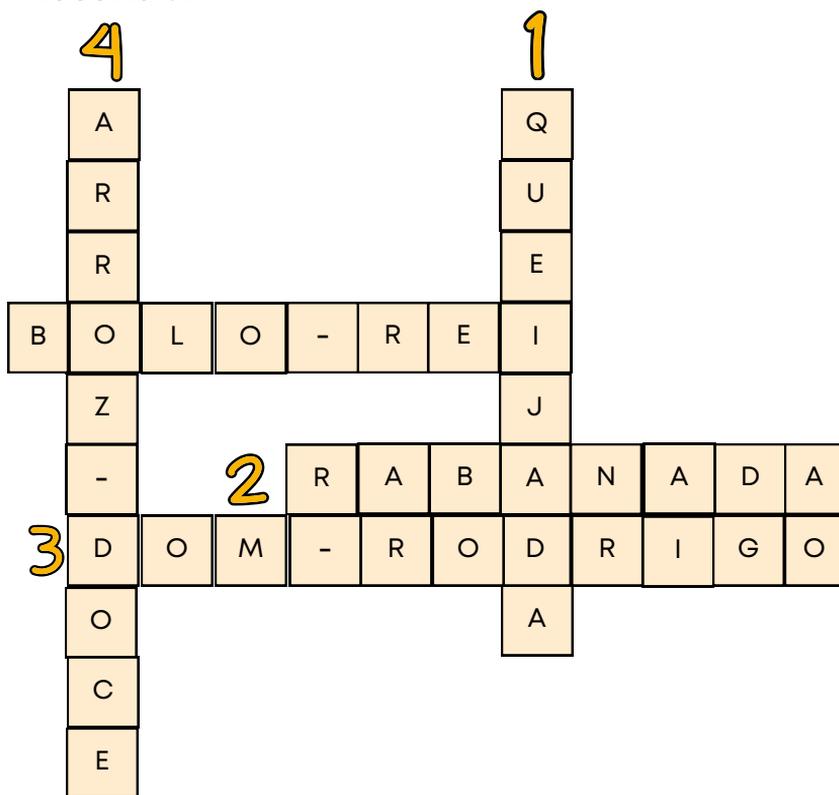
Receita 29

							A	
							S	
			F				S	
	G	R	E	L	H	A	R	
		I				R		
		T						
		S	A	L	T	E	A	R
C	O	Z	E	R				



Soluções de Desafios

Receita 59



Agradecimentos



Este livro é o resultado de um esforço coletivo. Através de sessões práticas, numa metodologia hands-on no Kitchen Lab da NOVA Medical School, capacitámos ao longo de dois anos (duas edições), doentes e familiares a preparar refeições que não apenas respeitam as suas necessidades e limitações específicas, mas que também enaltecem a diversidade e o prazer de se alimentar bem.

Expressamos o nosso mais profundo agradecimento à Direção da NOVA Medical School, na pessoa da Professora Doutora Helena Canhão, cuja visão tornou possível este projeto. Um especial reconhecimento à Coordenadora da Área Académica Nutrição e Estilos de Vida, Professora Doutora Conceição Calhau que não só incentiva o desenvolvimento destas iniciativas como sabe a importância e impacto na capacitação dos doentes com ferramentas práticas.

Ao nosso chef, agradecemos pelo talento e dedicação em transformar a ciência numa arte culinária, inspirando todos e cada um dos participantes a criar refeições adaptadas às suas condições.

Aos nossos parceiros e colaboradores, cujo apoio foi fundamental para o sucesso desta empreitada, deixamos o nosso sincero agradecimento. E por fim, a todos os doentes e familiares que partilharam connosco as suas experiências, as suas realidades: este livro é para vocês. A vossa vontade de aprender e coragem são as verdadeiras razões pelas quais este projeto se tornou uma realidade.

Que este livro seja um recurso útil e uma fonte de inspiração para todos. Que possamos continuar a promover a saúde e bem-estar.

Da NMS para todos. Obrigada!



Apoios científicos e parceiros

O projeto “Ciclo de Workshops Intervenção Nutricional e Alimentar nas Doenças Hereditárias do Metabolismo Proteico contou com o apoio de várias instituições e parceiros.

Apoios científicos/ institucionais



Secretaria Regional
de Saúde e Proteção Civil



Parceiros projeto & obra



Equipa envolvida no Projeto



*Júlio César Rocha, Professor Auxiliar da NOVA Medical School, Nutricionista
Coordenador do Projeto*



*Mariana Nóbrega, Coordenadora do Serviço de Extensão à Comunidade da NOVA Medical School
Gestora do Projeto*



Ana Cristina Ferreira, Coordenadora do Centro de Referências de Doenças Hereditárias do Metabolismo Proteico da ULS São José, Pediatra



Elisabete Almeida, Presidente da APOFEN



Fábio Bernardino, Chef



Margarida Mira Silva, Licenciada em Ciências da Nutrição pela NOVA Medical School



NOVA MEDICAL
SCHOOL