

MedCook Book

Saúde à Mesa

Nutrição Adaptada para Doentes Renais Crónicos



ÍNDICE

Saúde à Mesa: Nutrição adaptada para doentes renais.....	3
Culinary Medicine.....	4
MedCook Challenge.....	5
Um guia prático para todos os que se dedicam ao cuidado e bem-estar dos doentes renais crónicos.....	6
Boas escolhas à mesa: Vamos todos contribuir para uma vida plena.....	7
Para uma maior literacia: Um convite à criatividade com (cons)ciência e sabor.....	8
A literacia como ferramenta para melhoria da qualidade de vida da pessoa com doença renal crónica.....	9
Alergénios.....	10
Guia de leitura.....	11
Entradas.....	13
Pratos Principais.....	43
Sobremesas.....	81
Snacks.....	111

FICHA TÉCNICA

MedCook Book - Saúde à Mesa | Nutrição adaptada para doentes renais crónicos

Autoria:

Diaverum Portugal - Sintra Business Park, Zona Ind. Abrunheira, Edifício 1, Piso 1, Esc. 10, 2710-089 - Sintra
NOVA Medical School - Campo Mártires da Pátria, 130 - 1169-056 Lisboa

Revisão Técnica e colaboração

Vítor de Sá Martins, Inês Ramião, Tânia Magalhães, Bruna Barbosa, Juliana Pereira, Leila Aguiar, Catarina Dias, Madalena Ribeiro, Tatiana Mota, Brígida Velez e Patrícia Moreira | Diaverum Portugal
Conceição Calhau, Diana Teixeira, Mariana Nóbrega, Inês Mota, Margarida Silva | NOVA Medical School

Composição Gráfica:

Luís Carrasco | Diaverum Portugal

Imagens geradas por IA

Outubro 2025 | Publicação online

ISBN: 978-989-54879-4-3

PREFÁCIO

Saúde à Mesa: Nutrição Adaptada para Doentes Renais

Por: Conceição Calhau

Professora Catedrática e Subdiretora para a Extensão à Comunidade
NOVA Medical School

A Doença Renal Crónica (DRC) representa um dos grandes desafios de saúde pública da atualidade. Com uma prevalência crescente e um impacto significativo na qualidade de vida dos doentes. Considera-se que a alimentação desempenha um papel fundamental na gestão da DRC, sendo um dos pilares para o bem-estar e qualidade de vida dos doentes, central não só na sua prevenção mas também na sua gestão. No entanto, para muitos, adaptar a dieta pode ser um desafio complexo, exigindo informação precisa, orientação especializada e, sobretudo, opções que tornem o dia a dia mais leve e prazeroso.

Neste contexto, nasceu o MedCook Challenge, um projeto inovador que alia ciência, criatividade e gastronomia, e que resulta de uma parceria entre a NOVA Medical School e a Diaverum e que foi a base para este livro.

O livro que agora apresentamos é um reflexo deste trabalho conjunto e do compromisso que a NOVA Medical School e a Diaverum assumem na promoção da saúde e bem-estar dos doentes renais. Neste recurso, encontrará não apenas um conjunto de receitas desenvolvidas no âmbito do MedCook Challenge, mas também outras propostas criadas pelas nossas equipas, todas elas cuidadosamente pensadas para responder às exigências nutricionais específicas da Doença Renal Crónica.

Este é um livro para doentes, familiares, cuidadores e profissionais de saúde, com o propósito de descomplicar a alimentação na doença renal e tornar cada refeição um momento de prazer e bem-estar. Porque a saúde começa na mesa, e porque acreditamos que o conhecimento deve estar ao serviço da saúde.

Este livro não é apenas um guia alimentar, mas também um companheiro no seu percurso de adaptação a uma nova forma de viver. Que cada receita aqui apresentada possa inspirá-lo a cuidar da sua saúde com mais confiança, conhecimento e satisfação à mesa.

Desejamos que este livro seja um recurso valioso e com aplicabilidade no seu dia a dia.

Boa leitura e cuide sempre da sua saúde!

Culinary Medicine

Por: Inês Barreiro Mota

Nutricionista

A Medicina Culinária é uma área que combina os conhecimentos da Nutrição e da Medicina com a prática na cozinha. O objetivo é ajudar a compreender como as doenças se desenvolvem, quais são as recomendações alimentares mais adequadas e, sobretudo, como aplicá-las no dia a dia.

Para muitas doenças crónicas, como a doença renal, uma das principais formas de tratamento passa por mudar o estilo de vida, incluindo os hábitos alimentares. No entanto, muitas pessoas enfrentam desafios como “não sei cozinhar” ou “não gosto do sabor”, o que pode dificultar a adoção de uma alimentação mais saudável. A Medicina Culinária ajuda a ultrapassar estas barreiras, ensinando técnicas e receitas que tornam a alimentação mais variada e saborosa, sem comprometer a saúde.

No caso da DRC, a alimentação deve ser cuidadosamente ajustada, traduzindo-se na adequação do consumo de proteína, sódio, potássio e fósforo. Além de escolher bem os alimentos, é possível reduzir a quantidade destes minerais através de diferentes técnicas culinárias. Por exemplo, descascar e cortar os legumes, mergulhá-los em água durante algum tempo antes de os cozinhar pode ajudar a reduzir o teor de potássio. Estas estratégias permitem um maior consumo de vegetais e, consequentemente, mais fibra, algo importante para evitar a obstipação, que é comum nestes doentes.

Na Nefrologia, a Medicina Culinária tem um papel essencial, ajudando tanto os doentes como os cuidadores a perceber a importância da preparação e confeção dos alimentos como parte do tratamento. Mais do que influenciar o estado nutricional, a alimentação afeta também a vida social e o bem-estar psicológico. Saber preparar refeições saborosas, seguras e adequadas à doença renal melhora a qualidade de vida, tornando a alimentação não só uma necessidade, mas também um prazer.

É com este propósito que criámos este manual: para ajudar a transformar recomendações nutricionais em pratos saborosos e acessíveis, promovendo a saúde e o bem-estar de quem vive com DRC.



MedCook Challenge

Por: Mariana Nóbrega

Coordenadora do Serviço à Comunidade da NOVA Medical School

A DRC é uma patologia frequente entre a população mundial. Em Portugal, existe uma elevada prevalência e estima-se que, pelo menos 1 de cada 10 pessoas, sofra desta doença crónica. Prevê-se que em 2040, a DRC seja a nível mundial, a quinta principal causa de mortalidade e de perda de qualidade de vida. A Diabetes e a hipertensão arterial são as principais causas de DRC. Muitos destes doentes precisarão de tratamento substitutivo - atualmente em Portugal, perto de 13.000 pessoas realizam tratamento com hemodiálise.

A alimentação desempenha um papel fundamental na qualidade de vida das pessoas com DRC. Com o objetivo de promover a literacia em saúde e incentivar a criação de soluções inovadoras para melhorar a alimentação e o bem-estar dos doentes, nasceu o MedCook Challenge.

Este concurso, que conta já com três edições, foi o resultado de uma parceria entre a NOVA Medical School e a Diaverum, e teve como principal missão envolver os estudantes de Medicina e de Ciências da Nutrição na procura por respostas criativas e eficazes para um dos desafios diários enfrentados pelos doentes renais: a alimentação segura, equilibrada e saborosa.

A competição desafiou os participantes a desenvolverem três receitas – entrada, prato principal e sobremesa – respeitando as recomendações nutricionais para o tratamento da DRC. Os pratos apresentados deviam garantir um adequado controlo de proteína, potássio e fósforo, nutrientes críticos na alimentação dos doentes renais, ao mesmo tempo que tinham como objetivo criar refeições saborosas e acessíveis.

Além do impacto científico, o MedCook Challenge pretendeu ser um mote para criar momentos de qualidade em família, reforçando a importância de uma alimentação equilibrada e promovendo a educação alimentar tanto para os doentes quanto para a comunidade em geral.

Esta iniciativa refletiu o compromisso da NOVA Medical School e da Diaverum em aproximar a ciência da sociedade, incentivando futuros profissionais de saúde a desenvolverem soluções concretas e aplicáveis, que possam melhorar a qualidade de vida dos doentes com DRC.

Este concurso retrata-se como um passo essencial para integrar a nutrição na estratégia terapêutica, demonstrando que é possível aliar ciência, inovação e sabor na construção de um futuro mais saudável.

Um guia prático para todos os que se dedicam ao cuidado e bem-estar dos doentes renais crónicos!

Por: Sofia Correia de Barros

Diretora Geral da Diaverum Portugal

Este livro é uma materialização da colaboração produtiva entre a NOVA Medical School e a Diaverum Portugal, com especial incidência na formação de profissionais de saúde altamente qualificados no âmbito da licenciatura em Ciências da Nutrição. Esta parceria não se limita ao currículo académico e tem levado a iniciativas inovadoras como o MedCook Challenge, que está na base do conteúdo deste livro. Este concurso, que teve a sua primeira edição em 2022, realizado em conjunto pelas duas instituições, desafia os estudantes da Licenciatura em Ciências da Nutrição e do Mestrado Integrado em Medicina a criarem receitas que respeitem as restrições alimentares dos DRC. Tem sido um processo inspirador e de enriquecimento pessoal e institucional, receber, analisar e em alguns (bons momentos) saborear as receitas apresentadas!

A nutrição desempenha um papel crucial na saúde renal, nomeadamente retardando a progressão da doença renal crónica e, quando esta está na sua fase terminal, contribuindo significativamente para a qualidade de vida destes doentes. Adicionalmente, a nutrição, através do seu lado mais prático das receitas, contribui para a qualidade de vida social de todos, como os doentes renais crónicos, que têm restrições alimentares. Apesar disso, continua a ser surpreendente o desconhecimento e a falta de materiais de literacia relacionados com esta temática, quer da parte dos profissionais de saúde como da sociedade em geral.

É com este duplo pano de fundo que nasceu a ideia de criar este livro, com o objetivo duplo de, por um lado, fomentar o conhecimento sobre as restrições alimentares inerentes à DRC; por outro, estimular a criatividade na elaboração de refeições que contrariem a monotonia alimentar frequentemente associada a estas dietas. Através das receitas aqui apresentadas, esperamos oferecer opções saborosas e nutricionalmente adequadas, contribuindo para uma melhor qualidade de vida dos doentes renais crónicos.

Que este livro seja uma fonte de inspiração e um guia prático para todos os que se dedicam ao cuidado e bem-estar dos doentes renais crónicos!

Boas escolhas à mesa: vamos todos contribuir para uma vida plena!

Por: Carla Santos

Corporate Medical Director - Diaverum Global

É com grande satisfação que assisto ao lançamento do MedCook Book – Saúde à Mesa: Nutrição Adaptada para Doentes Renais Crónicos, uma obra de parceria entre a Diaverum Portugal e a NOVA Medical School que nasce do efeito estruturante do cuidado humano no rigor clínico e na evidência científica.

Como nefrologista, tenho acompanhado de perto os desafios diários enfrentados por quem vive com doença renal crónica avançada. Sei que o caminho do tratamento não se faz apenas com a terapia substitutiva ou com a instituição de medicamentos, mas também com uma série de escolhas diárias – e entre as mais importantes estão aquelas que fazemos à mesa.

A alimentação desempenha um papel fundamental na gestão da doença renal. No entanto, adaptar a dieta às necessidades específicas de cada fase da doença pode ser um processo complexo, por vezes desmotivador, e, infelizmente, frequentemente associado à perda de prazer alimentar. Este livro pretende contrariar essa ideia, oferecendo receitas saborosas, equilibradas e nutricionalmente adequadas, que respeitam as restrições impostas pela condição renal sem comprometer a satisfação de comer bem.

Mais do que um livro de receitas, é um instrumento educativo e de empoderamento para os nossos doentes, cuidadores e profissionais de saúde. Ao integrar o conhecimento nutricional com a criatividade culinária, queremos contribuir para uma melhor qualidade de vida e para uma abordagem mais humanizada e holística ao cuidado renal.

Agradeço a todos os envolvidos neste projeto pelo seu contributo generoso e pela dedicação com que tornaram este livro possível. Que esta obra inspire escolhas conscientes e refeições com sabor a saúde.

Vamos todos contribuir para uma vida plena!



Para uma maior literacia: Um convite à criatividade com (cons)ciência e sabor.

Por: Vítor Sá Martins

Nutrition Manager Diaverum e Professor Auxiliar Convidado NMS

A alimentação tem de ser vivida e, instintivamente, ser uma fonte de prazer, normalidade e partilha, mesmo quando condicionada por uma doença crónica como a DRC, sendo por isso simultaneamente terapêutica e emocionalmente significativa.

Com este propósito maior, o MedCook Challenge, um projeto inovador que junta a ciência médica e nutricional à arte culinária e gastronómica, convocou os futuros nutricionistas e médicos a refletirem e a criarem receitas com base nas reais necessidades das pessoas com DRC em hemodiálise.

A ideia nasceu de uma parceria sólida entre a Diaverum Portugal e a NOVA Medical School, duas instituições que reconhecem o papel central da terapêutica nutricional e da literacia alimentar na gestão de doenças crónicas. E não se trata apenas de literacia da pessoa com doença – trata-se também da literacia dos profissionais de saúde que a acompanham. Entender, respeitar e integrar os múltiplos fatores que condicionam a alimentação de uma pessoa em hemodiálise é um exercício que exige sensibilidade clínica, conhecimento técnico e, acima de tudo, empatia, não esquecendo o aspeto apelativo, cultural, social e económico.

Com esta iniciativa desafiámos os alunos a pensar além da doença e das recomendações, a colocar-se no lugar de quem, dia após dia, vive condicionado com um controlo nutricional e alimentar contínuo, mas que continua a desejar saborear uma refeição tradicional, preparar um prato para a família ou simplesmente desfrutar de um momento à mesa. O MedCook Challenge é, por isso, mais do que um concurso de receitas, é um desafio pedagógico de consciencialização e de humanização da prática clínica, que liga o raciocínio clínico à prática culinária, o conhecimento académico à realidade dos doentes, e a técnica à criatividade.

As receitas que aqui apresentamos são o resultado desta simbiose, adaptadas às exigências da terapêutica nutricional na hemodiálise, com especial atenção à limitação de sal, ao controlo no aporte de fósforo, potássio e líquidos, mas mantendo a densidade energética, o aporte proteico e, acima de tudo, o sabor. Mostram que é possível, com conta, peso e medida, criar refeições equilibradas, seguras e apetitosas, respeitando os valores nutricionais adequados.

Esperamos que este livro não seja apenas um repositório de receitas, mas antes uma ferramenta pedagógica, um ponto de partida para a reflexão sobre o papel da alimentação na vida das pessoas com doença crónica, e um estímulo à colaboração interprofissional desde a formação inicial. Porque, no fundo, cuidar de alguém com DRC é também cuidar dos seus hábitos alimentares, da sua rotina, da sua identidade e da sua dignidade.

É com orgulho que apresentamos o resultado desta iniciativa, certos de que cada receita aqui proposta pode ser o início de uma nova forma de ver, cuidar e ensinar saúde.

A literacia como ferramenta para melhoria da qualidade de vida da pessoa com doença renal crónica

Por: Diana Teixeira

Professora auxiliar na NOVA Medical School

A adesão a um padrão alimentar saudável e a melhoria da qualidade alimentar está associada a um menor risco de progressão da doença e de mortalidade por todas as causas na DRC. Por estas razões a literacia em saúde, e em particular a literacia alimentar, são reconhecidas como fatores determinantes para o melhor prognóstico e para a melhoria da qualidade de vida das pessoas que vivem com DRC.

A literacia em saúde é essencial no contexto das doenças crónicas, como a DRC, pois envolve a capacidade das pessoas que vivem com doença de aceder, compreender e utilizar informações sobre saúde para tomar decisões informadas. Algumas razões para a sua importância são:

- **Auxiliar no autocuidado e controlo da doença:** a pessoa com DRC precisa de compreender a sua condição clínica, os tratamentos disponíveis e como gerir os seus sintomas. A literacia em saúde capacita os indivíduos a adotarem práticas de autocuidado eficazes.
- **Melhorar a adesão ao tratamento e prevenir complicações:** quanto maior a compreensão da importância de seguir as orientações médicas e de outros profissionais de saúde da pessoa com DRC, e as diferentes dimensões do tratamento, é mais provável que se comprometa com a adesão, o que pode levar a melhores resultados em saúde. Mais ainda, ao reconhecer os sinais de alerta pode pedir ajuda junto da equipa de saúde que a acompanha, prevenindo complicações graves que podem surgir da doença mal controlada.
- **Comunicar de forma eficaz com os profissionais de saúde e tomar decisões informadas:** pessoas que vivem com doença com uma boa literacia em saúde são mais capazes de comunicar com os seus profissionais de saúde, o que pode melhorar a qualidade da prestação de cuidados prestados. Permite-lhes também avaliar as opções de tratamento, entender os seus riscos e benefícios, e participar ativamente nas decisões sobre sua saúde.

A literacia alimentar é uma parte fundamental da literacia em saúde, especialmente no contexto da DRC. Esta envolve o conhecimento e a compreensão sobre como a alimentação pode influenciar a saúde renal.

A literacia alimentar ajuda a pessoa que vive com doença renal a entender quais os alimentos benéficos para o controlo da sua doença e quais devem ser evitados, como os ricos em sódio, potássio e fósforo, que podem comprometer a função renal. Por outro lado, uma boa compreensão sobre a alimentação e nutrição pode ajudar a prevenir complicações associadas à DRC, como a hipertensão e a diabetes. E capacita a pessoa que vive com doença renal a fazer escolhas alimentares saudáveis e seguras, promovendo uma melhor qualidade de vida.

A evidência sugere que quando a pessoa que vive com DRC compreende a importância da alimentação no seu tratamento, é mais provável que siga as orientações médicas e que se comprometa com o seu plano de cuidados.

Os livros de receitas podem ser uma excelente ferramenta de literacia alimentar, pois fornecem as instruções sobre como preparar as refeições, e promovem o conhecimento sobre as técnicas culinárias mais adequadas, a composição nutricional dos alimentos e apoiam na seleção dos alimentos que asseguraram escolhas alimentares saudáveis. A inclusão de informações sobre os benefícios nutricionais dos ingredientes/alimentos, ajudam os leitores a entenderem como os diferentes alimentos afetam a saúde e proporciona aos doentes e às suas famílias o conhecimento necessário para tomar decisões informadas sobre a alimentação, promovendo a autonomia e a confiança na preparação de refeições, na organização da lista de compras e a evitar escolhas alimentares menos saudáveis, e ainda inspirando os leitores a experimentar novos ingredientes e combinações, promovendo uma alimentação diversificada e equilibrada fundamental para o controlo da doença.

À medida que navega pelo complexo mundo da saúde e da alimentação, é essencial reconhecer que a literacia em saúde e a literacia alimentar são ferramentas indubitáveis, que podem transformar a vida das pessoas que vivem com DRC e da sua família. Compreender como as escolhas alimentares afetam o controlo da doença não é apenas uma questão de conhecimento, mas um passo fundamental para o empoderamento pessoal, a promoção do bem-estar e qualidade de vida. Este livro não é apenas uma coleção de pratos, mas sim um guia que o inspira a explorar, experimentar e adotar hábitos alimentares que apoiam o controlo da doença. Ao integrar estes conhecimentos na rotina diária, pode melhorar a sua saúde, e cultivar uma relação mais consciente e profícua com a alimentação. Convidamos todos os leitores a embarcar nesta viagem de descoberta, onde cada receita se torna uma oportunidade de aprendizagem e cada refeição, um passo em direção a uma vida mais saudável.

Alergénios

A identificação clara dos alergénios presentes nos alimentos é essencial para garantir a segurança alimentar de indivíduos com alergias ou intolerâncias.

De acordo com a Direção-Geral de Alimentação e Veterinária (DGAV), existem 14 alergénios de declaração obrigatória, que devem estar identificados nos rótulos dos produtos alimentares e em receitas.

Abaixo, encontram-se os respetivos símbolos sugeridos para fácil reconhecimento:

-  Glúten
-  Crustáceos e produtos à base de crustáceos
-  Ovos e produtos à base de ovos
-  Peixe e produtos à base de peixe
-  Amendoins e produtos à base de amendoins
-  Soja e produtos à base de soja
-  Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose)
-  Frutos de casca rija (amêndoas, avelãs, nozes, etc)
-  Aipo e produto à base de aipo
-  Mostarda e produtos à base de mostarda
-  Sementes de sésamos e produtos à base de sementes de sésamo
-  Dióxido de enxofre e sufites (concentração superior a 10 mg/kg ou 10 mg/L)
-  Tremço e produtos à base de tremço
-  Moluscos e produtos à base de moluscos

Guia de Leitura

- Informação do n.º de porções
- Indicação da presença de alergénios alimentares
- Literacia: informação ou recomendação nutricional adicional. Apreciação de alimentos com maior densidade mineral, por exemplo, o abacate, facilitando a autogestão nutricional
- Informação nutricional relevante para o Doente Renal Crónico 5d, e porção

PRATO PRINCIPAL

Salmão com Crosta de Pistácio

Por: Joana Costa



INGREDIENTES (2 porções)

- 1 lombo de salmão partido ao meio
- 1/4 c. de café de pimenta preta (0.25 g)
- 2 dentes de alho picado (10 g)
- 2 c. de chá de sumo de limão (10 g)
- 1 c. de chá de mel (7 g)
- 20g de Pistácio torrado sem sal
- 2 c. de chá de azeite + 1 c. de chá de azeite (8 g + 4 g = 12 g)
- 1/4 c. de café de sal
- 90 g de arroz carolino
- 220 ml de água
- 1/2 c. de café de orégãos

PREPARAÇÃO

1. Pré-aquecer o forno a 175°C;
2. Numa pequena taça, juntar uma c. de chá de azeite, o sumo de limão, o mel, a pimenta preta, um dente de alho picado e os orégãos;
3. Forre um tabuleiro com uma folha de papel vegetal;
4. Seque o salmão e espalhe 1/4 da mistura que preparou sobre o salmão. Coloque o salmão no tabuleiro que preparou;
5. Adicione ao restante da mistura preparada os pistácios picados. Espalhe esta mistura por cima do salmão;
6. Leve ao forno durante, aproximadamente, 20 minutos;
7. Quando cozinhado, retire o salmão do forno e deixe repousar durante 5 minutos antes de servir;
8. Enquanto o salmão está no forno, coloque a água a ferver. Quando levantar fervura, adicione o arroz e deixe cozer durante, aproximadamente, 10 minutos;
9. Tape o tacho e deixe repousar durante 5 minutos;
10. Para servir, disponha no meio do prato o lombo de salmão com a crosta de pistácios e mel por cima e, ao lado, o arroz enfiado.

Informação de ALERGÉNICOS

-  PEIXE
-  FRUTOS SECOS

O Salmão é um peixe fonte de gorduras Omega 3 com benefícios comprovados para a saúde e com teor em fósforo equilibrado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Carbón	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
492kcal	18g	24g	5g	125mg	270mg	397mg



ENTRADAS Índice

14. Bruschetta MedCook
15. Bruschetta de Tomate Assado e Queijo Fresco
16. Carpaccio de Curgete com Requeijão e Nozes
17. Chips de Kale com Maionese Caseira
18. Couve-Flor Assada com Vinagre e Caju
19. Creme Aveludado de Couve-Flor
20. Creme de Abóbora com Croutons Aromáticos
21. Creme de Cenoura
22. Creme de Espargos, Couve-Flor e Hortelã com Croutons e Ovo Escalfado
23. Creme de Legumes com Coentros Frescos
24. Creme de Legumes
25. Croquetes de Abóbora
26. Croquetes de Curgete Assados
27. Devilled Eggs
28. Dumplings Chineses
29. Húmus de Feijão Branco com Palitos de Vegetais
30. Muffins de Brócolos e Abóbora
31. Nuggets de Atum e Cenoura
32. Pão com Húmus de Beterraba e Cebolinho
33. Pão Naan
34. Pimentos Padrón Recheados
35. Salada de Alface e Maçã com Molho de Iogurte
36. Salada de Cenoura à Algarvia
37. Sopa de Tomate Assado com Manjeriço
38. Tártaro de Atum com Abacate
39. Tártaro de Beterraba e Abacate com Molho de Mostarda e Mel
40. Zucchini Tortilla Bites

ENTRADA

Bruschetta MedCook

Por: Clara Vieira & Margarida Mendes



INGREDIENTES (1 pessoa)

- 1 fatia pequena de pão de trigo (30 g)
- ¼ de pimento médio, cru (35 g)
- 2 rodela finas de cebola (20 g)
- 2 c. de chá de azeite (10 g)
- Tofu biológico (20 g)
- 5 azeitonas verdes (10 g)
- ½ dente de alho cru (1 g)
- Orégãos secos (1 g)
- Pimenta preta moída q.b.
- 1 ramo pequeno de agrião cru (10 g)

Informação de ALERGÉNICOS

- GLÚTEN
- SOJA

PREPARAÇÃO

1. Cortar a cebola e o pimento em tiras finas e demolhar em água fria durante duas horas. Descartar a água, passar os legumes por água corrente e secar;
2. Refogar os legumes com uma c. de chá de azeite e uma c. de chá de água, orégãos e pimenta preta em lume brando, mexendo ocasionalmente até os vegetais estarem macios;
3. Adicionar uma c. de sopa de água e envolver bem. Se necessário, adicionar um pouco de água ao longo da confeção;
4. Num processador de alimentos, adicionar o tofu, o alho, uma c. de chá de azeite e as azeitonas. Triturar até formar um paté;
5. Torrar uma fatia pequena de pão. Cobrir com o paté de tofu e dispor os vegetais por cima;
6. Decorar com folhas de agrião e servir.



O tofu é uma fonte de proteína vegetal que pode ser incluída em pequenas porções na alimentação de uma doente renal crónica em contexto em hemodíalise.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
186 kcal	7 g	8 g	20 g	194 mg	92 mg	245 mg

ENTRADA

Bruschetta de Tomate Assado e Queijo Fresco

Por: Leonor Faial, Lucileine Ressurreição, Mariana Monteiro e Madalena Ribeiro



INGREDIENTES (1 porção)

- ½ chávena de chá de tomate cherry cru (50 g)
- 1 unidade pequena de queijo fresco meio-gordo (≈ 50 g)
- 1 c. de sopa de azeite (10 g)
- 1 fatia pequena de pão de trigo branco (≈ 25 g)
- 1 dente de alho cru (≈ 3 g)
- Pimenta preta (q.b.)
- ½ c. de chá de vinagre balsâmico (2,5 g)
- Ervas aromáticas secas q.b. (ex: orégãos, manjerição)

PREPARAÇÃO

1. Cortar os tomates cherry em quartos e colocar num tabuleiro de forno, juntamente com o azeite e o dente de alho esmagado;
2. Assar no forno a 170 °C durante cerca de 15 minutos, até os tomates estarem macios;
3. Torrar ligeiramente a fatia de pão e cobrir com o queijo fresco;
4. Dispor os tomates assados sobre o queijo;
5. Temperar com pimenta preta, ervas aromáticas e regar com vinagre balsâmico.



O tomate, incluindo o tomate cherry, é um alimento rico em potássio. Deste modo, os doentes em hemodíalise devem consumi-lo com moderação.

Informação de ALERGÉNICOS

- GLÚTEN
- LEITE

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
153k cal	7 g	7 g	17 g	225 mg	108 mg	222 mg

ENTRADA

Carpaccio de Curgete com Requeijão e Nozes

Por: Bruna Barbosa



INGREDIENTES (2 porções)

- 1 curgete pequena (150 g)
- 4 c. de sopa de ricota sem sal (50 g)
- 1 c. de chá de azeite (5 g)
- 1 c. de chá de sumo de limão (5 g)
- 2 metades de noz picadas (10 g)
- 1 pitada de pimenta preta
- 4 folhas de manjeriço

Informação de ALERGÉNICOS

- LEITE
- FRUTOS DE CASCA RIJA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
116 kcal	5 g	9 g	2 g	12 mg	79 mg	242 mg

PREPARAÇÃO

1. Lavar bem a curgete e cortá-la em fatias muito finas (preferencialmente com uma mandolina);
2. Dispor as fatias num prato;
3. Desfazer a ricotta e espalhar por cima da curgete;
4. Regar com o azeite e o sumo de limão;
5. Polvilhar com as nozes picadas e a pimenta preta;
6. Decorar com folhas de manjeriço e servir.



O manjeriço é rico em vitamina K. Duas colheres de sopa (5g) de manjeriço fresco fornecem cerca de 50% da porção diária recomendada de vitamina K.

ENTRADA

Chips de Kale com Maionese Caseira

Por: Carlota Bettencourt de Melo, Carolina Cardoso, Leonor Almeida, Margarida Correia e Miguel Redmont



INGREDIENTES (6 porções)

- Couve kale lavada e cortada (180 g)
- 6 c. de sopa de azeite (60 g)
- 1 ovo médio (50 g)
- 2 c. de chá de sumo de limão (12 g)

Informação de ALERGÉNICOS

- OVO



A couve kale é um alimento com elevado valor nutricional, mas também contém quantidades significativas de potássio, pelo que o seu consumo deve ser adaptado às necessidades dos doentes em hemodiálise.

PREPARAÇÃO

Maionese:

1. Partir o ovo para um recipiente e adicionar o sumo de limão;
2. Bater com a varinha mágica;
3. Juntar o azeite aos poucos, em fio, e bater até obter uma textura cremosa;
4. Levar ao frigorífico durante 30 minutos.

Chips de couve kale:

1. Lavar e cortar a couve em pedaços pequenos, retirando os talos grossos;
2. Espalhar as folhas num tabuleiro forrado com papel vegetal, sem sobrepor;
3. Levar ao forno a 180 °C durante 10 a 15 minutos, até ficarem crocantes (vigiar para não queimar).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
146 kcal	2 g	15 g	2 g	24 mg	33 mg	148 mg

ENTRADA

Couve-flor Assada com Vinagre e Caju

Por: Filipa Portugal, Inês Neto Moreira e Maria Bebiãna Barbosa



INGREDIENTES (2 porções)

- 1 chávena de chá de couve-flor crua em floretes (cerca de 200 g)
- 1 c. de sopa de miolo de caju sem sal (10 g)
- 2 c. de sopa de azeite (20 g)
- 2 c. de sopa de vinagre de vinho branco (16 g)
- Tomilho seco ou fresco, q.b.
- Pimenta-preta moída, q.b.
- Noz-moscada, q.b.
- Alho em pó q.b.

Informação de ALERGÉNICOS

FRUTOS DE CASCA RIJA

O caju é rico em fósforo e potássio, por isso deve ser consumido com moderação por doentes renais em hemodíalise.

PREPARAÇÃO

1. Pré-aquecer o forno a 200 °C;
2. Lavar bem a couve-flor e separar em floretes. Cortar o caule em quartos;
3. Colocar a couve-flor em água morna e deixar demolhar durante, pelo menos, 2 horas;
4. Descartar a água da demolha e enxaguar com água corrente;
5. Temperar a couve-flor com 1 c. de sopa de azeite, alho em pó, pimenta e noz-moscada;
6. Dispor a couve-flor numa assadeira e levar ao forno durante 30 minutos, virando a meio da confeção;
7. Preparar o vinagrete: misturar o miolo de caju, o vinagre, o tomilho e 1 c. de sopa de azeite;
8. Retirar a couve-flor do forno, dispor num prato e regar com o vinagrete;
9. Decorar com tomilho fresco, se desejar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
90 kcal	2 g	8 g	2 g	3 mg	48 mg	195 mg

ENTRADA

Creme Aveludado de Couve-Flor

Por: Joana Costa



INGREDIENTES (4 porções)

- 2 chávenas de água (500 mL)
- 4 c. de sopa de azeite (40 g)
- 1 couve-flor pequena (200 g)
- 2 dentes de alho picados (6 g)
- 1 folha de louro
- ½ cebola média (50 g)
- ½ c. de café de gengibre em pó (1 g)
- Pimenta preta moída q.b.

PREPARAÇÃO

1. Lavar a couve-flor e separar em pequenos raminhos;
2. Colocar a couve-flor numa panela e cobrir com água. Cozer até ficar macia (10-15 minutos);
3. Escorrer a água da cozedura e reservar a couve-flor;
4. Aquecer o azeite adicionando 2 c. de sopa de água numa panela e refogar a cebola, o alho e a folha de louro partida ao meio até a cebola dourar;
5. Juntar a couve-flor cozida e refogar por 2 minutos, mexendo sempre;
6. Adicionar 2 chávenas (500 mL) de água quente e deixar ferver até a couve-flor começar a desfazer-se;
7. Retirar a folha de louro e triturar tudo com a varinha até obter um creme homogéneo;
8. Adicionar o gengibre e a pimenta preta, misturar bem com a varinha;
9. Aquecer o creme por mais 2 minutos, desligar o lume e deixar repousar antes de servir.

A dupla cozedura da couve-flor, que consiste em cozinhar em água e escorrer antes de a cozer novamente, ajuda a reduzir significativamente o teor de potássio, tornando o alimento mais seguro e adequado para doentes renais crónicos em hemodíalise.

Se estiver a controlar o aporte de líquidos, a sopa não será adequada

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
100 kcal	2 g	9 g	3 g	40 mg	30 mg	200 mg

ENTRADA

Creme de Abóbora com Croutons Aromáticos

Por: Inês Trindade & Rodrigo Rodrigues



INGREDIENTES (4 porções)

- ½ abóbora manteiga (300 g)
- ½ couve-flor média (300 g)
- 3 cenouras médias (200 g)
- 1 cebola média (100 g)
- 1 c. de chá de azeite (5 g)
- Água (600 mL)

INGREDIENTES (croutons)

- 2 fatias de pão de trigo (60 g)
- 1 c. de chá de alecrim seco (1 g)
- 1 c. de chá de manjerição seco (1 g)
- 1 c. de chá de azeite (5 g)
- Pimenta q.b.

Informação de ALERGÉNICOS

GLÚTEN



A demolha das cenouras e da couve-flor em água morna durante cerca de 2 horas, seguida da sua cozedura em água, contribui para a redução do teor de potássio destes legumes.

Se estiver a controlar o aporte de líquidos, a sopa não será adequada

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
150 kcal	5 g	4 g	25 g	100 mg	75 mg	380 mg

PREPARAÇÃO (Creme de Abóbora)

1. Descascar e cortar todos os legumes em pedaços grosseiros;
2. Colocar as cenouras e a couve-flor num recipiente com água morna durante cerca de 2 horas;
3. Deitar a água fora e lavar os legumes em água corrente durante alguns segundos;
4. Colocar os pedaços de abóbora num tabuleiro, acrescentar 1 c. de chá de azeite e levar ao forno pré-aquecido a 180°C durante cerca de 30 minutos;
5. Colocar as cenouras e a couve-flor num tacho, cobrir com água e deixar cozer durante cerca de 20 minutos ou até os legumes estarem macios;
6. Transferir a abóbora assada para o tacho e triturar tudo com a varinha mágica até obter um creme homogéneo.

PREPARAÇÃO (Croutons)

1. Cortar o pão em pequenos cubos e colocar num tabuleiro forrado com papel vegetal;
2. Adicionar 1 c. de chá de azeite e polvilhar com as especiarias e a pimenta;
3. Levar ao forno pré-aquecido a 180°C durante cerca de 15 minutos ou até os croutons estarem crocantes.

ENTRADA

Creme de Cenoura

Por: Camila Pintor & Patrícia Santos



INGREDIENTES (4 porções)

- 1 c. de sopa de azeite (10 g)
- ½ cebola doce pequena picada (85 g)
- 2 c. de chá de gengibre fresco ralado (10 g)
- 1 dente de alho picado (3 g)
- Água (600 mL)
- 2 cenouras médias cortadas em rodela (150 g)
- 1 c. de chá de curcuma em pó (2 g)
- 1 ovo de galinha médio cozido (63 g)
- 1 c. de sopa de coentros frescos picados (5 g)

PREPARAÇÃO

1. Aquecer o azeite com 1 c. de sopa de água numa panela grande, em lume médio-alto;
2. Saltear a cebola, o gengibre e o alho até ficarem macios (cerca de 3 minutos);
3. Adicionar a água, as cenouras e a curcuma. Deixar ferver, reduzir o lume e cozinhar em lume brando até as cenouras estarem tenras (cerca de 20 minutos);
4. Triturar a sopa com a varinha mágica ou no liquidificador até obter um creme homogéneo;
5. Voltar a colocar a sopa na panela e aquecer ligeiramente, se necessário;
6. Servir o creme com o ovo cozido picado e os coentros por cima.

Informação de ALERGÉNICOS

OVO



Este creme tem um teor hídrico elevado e deve ser contabilizado como parte da ingestão total de líquidos do dia, especialmente em doentes em hemodiálise com restrição hídrica

Se estiver a controlar o aporte de líquidos, a sopa não será adequada

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
89 kcal	5 g	6 g	5 g	48 mg	78 mg	287 mg

ENTRADA

Creme de Espargos, Couve-Flor e Hortelã com Croutons e Ovo Escalfado

Por: Inês Trindade & Rodrigo Rodrigues



INGREDIENTES (6 porções)

- 2 molhos de espargos (530 g)
- 1 cabeça média de couve-flor (540 g)
- 2 chuchus médios (300 g)
- 1 cebola média (150 g)
- 2 dentes de alho (10 g)
- 1 c. de sopa de azeite (10 g)
- 6 ovos médios (360 g)
- 2 chávenas de croutons ou cubos de pão branco tostado (60 g)
- Água (600 mL)
- Hortelã fresca q.b.

Informação de **ALERGÉNICOS**



Este creme tem um teor hídrico elevado e deve ser contabilizado como parte da ingestão total de líquidos do dia, especialmente em doentes em hemodíalise com restrição hídrica

PREPARAÇÃO

1. Cozer a cebola, os espargos, a couve-flor, o chuchu e os dentes de alho em água abundante durante cerca de 10 minutos;
2. Escorrer a água da cozedura e rejeitá-la;
3. Colocar os hortícolas em água já a ferver e terminar a cozedura;
4. Escorrer novamente e rejeitar a água da cozedura;
5. Cortar e reservar as pontas dos espargos;
6. Acrescentar nova água e triturar os legumes até obter um creme macio (reservar as pontas);
7. Adicionar o azeite ao creme e envolver bem;
8. Escalfar os ovos em água com vinagre e dispor sobre cada porção;
9. Servir o creme com as pontas dos espargos, folhas de hortelã e os croutons.

Se estiver a controlar o aporte de líquidos, a sopa não será adequada

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
228 kcal	16 g	10 g	16 g	145 mg	801 mg	235 mg

ENTRADA

Creme de Legumes com Coentros Frescos

Por: Catarina Brás, Maria Inês Gouveia, Maria Inês Silva e Mariana Matias



INGREDIENTES (6 porções)

- 1 alho-francês médio (100 g)
- 1 chuchu pequeno (140 g)
- 1 fatia de abóbora (150 g)
- ½ nabo médio (50 g)
- 2 folhas grandes de couve-galega (100 g)
- 2 c. de sopa de azeite extra virgem (cerca de 20 g)
- 1 c. de sopa de coentros frescos picados (5 g)
- Água (900 mL)

PREPARAÇÃO

1. Lavar bem todos os hortícolas e cortar em pedaços médios;
2. Colocar os hortícolas numa panela e cobrir com água;
3. Cozinhar em lume alto por 5 minutos;
4. Escorrer a água e voltar a cobrir os hortícolas com água;
5. Cozinhar em lume médio até os legumes estarem macios (15 a 20 minutos);
6. Triturar os hortícolas com varinha mágica ou processador até obter um creme homogéneo;
7. Misturar o azeite ao creme e mexer bem;
8. Adicionar os coentros picados e mexer suavemente para incorporar;
9. Deixar cozinhar por mais alguns minutos para apurar os sabores. Lavar bem todos os hortícolas e cortá-los em pedaços médios.



Esta é uma receita com baixo teor de sódio, fósforo e potássio. O azeite extra virgem e os coentros conferem sabor e aroma ao prato, dispensando a necessidade de adicionar sal.

Se estiver a controlar o aporte de líquidos, a sopa não será adequada

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
38 kcal	1 g	3 g	3 g	10 mg	22 mg	160 mg

ENTRADA

Creme de Legumes

Por: Beatriz Limpinho



INGREDIENTES (4 porções)

- 150 g de cebola cortada em pedaços
- 350 g de curgete cortada em pedaços
- 85 g de cenoura
- 100 g de brócolos em pedaços
- Azeite (20 g)
- Água (600 mL)

PREPARAÇÃO

1. Colocar na panela a cebola, a cenoura, a curgete, os brócolos e a água. Tapar e deixar ferver;
2. Quando ferver, reduzir o lume e deixar cozinhar tapada durante 30 a 40 minutos;
3. Triturar. Colocar 2 c. de sopa de azeite.



Este creme tem um teor hídrico elevado e deve ser contabilizado como parte da ingestão total de líquidos do dia, especialmente em doentes em hemodiálise com restrição hídrica

Se estiver a controlar o aporte de líquidos, a sopa não será adequada

Teor elevado de potássio

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
53 kcal	3 g	2 g	4 g	23 mg	60 mg	456 mg

ENTRADA

Croquetes de Abóbora

Por: Beatriz Coelho & Joana Camacho Barbas



INGREDIENTES (1 porção)

- 40 g de abóbora
- 40 g de chuchu
- 30 g de farinha de mandioca
- 1 c. de sopa de linhaça moída (1g)
- 50 mL de água
- 1 g de alho
- Gengibre fresco q.b.
- Cebolinho fresco q.b.

PREPARAÇÃO

1. Cortar a abóbora aos cubos;
2. Cozer a abóbora em água a ferver até ficar macia, cerca de 15-20 minutos;
3. Pré-aquecer o forno a 180°C;
4. Colocar a linhaça de molho em água;
5. Numa taça, esmagar a abóbora cozida e adicionar 25 g de farinha de mandioca, a linhaça demolhada e os temperos a gosto;
6. Consoante a textura da massa, adicionar, se necessário um pouco de água, obtendo uma massa macia coesa;
7. Com as mãos, formar esferas com a massa e passar na restante farinha de mandioca;
8. Levar os croquetes ao forno até ficarem dourados.



Para aumentar o teor proteico poderá substituir um dos legumes por carne desfiada que lhe tenha sobrado duma refeição.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
203 kcal	4 g	6 g	30 g	10 mg	125 mg	210 mg

ENTRADA

Croquetes de Curgete Assados

Por: NOVA Medica School | Nutrition Team



INGREDIENTES (2 porções)

- 250 g de curgete
- 2 c. de sopa de farinha de trigo (20 g)
- 1 c. de chá de azeite (5 g)
- ½ dente de alho picado (1 g)
- ½ c. de chá de orégãos (2 g)

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C;
2. Misture todos os ingredientes e modele os croquetes;
3. Asse durante 20 minutos, virando a meio do tempo;
4. Sirva quente.



Esta receita apresenta um elevado teor em potássio pelo que deve compensar o seu dia alimentar, por exemplo, não ingerindo uma das porções de fruta preconizada para o dia.

Informação de **ALERGÉNICOS**

GLUTÉN

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
101 kcal	4 g	3 g	14 g	5 mg	71 mg	337 mg

ENTRADA

Devilled Eggs

Por: Catarina Dias



INGREDIENTES (12 unidades)

- 6 ovos L cozidos (300 g)
- 1 c. de chá de mostarda Dijon (5 g)
- 1 c. de chá de vinagre (5 g)
- 3 c. de sopa de maionese caseira (45 g)
- pimenta preta a gosto (opcional)
- 1 c. de sopa de paprika fumada ou 1 c. de chá de caril e 1 c. de chá de açafrão ou 1 a 2 c. de sopa de cebolinho picado ou manjerição ou coentros ou salsa

PREPARAÇÃO

1. Corte o ovo no sentido longitudinal, remova cuidadosamente a gema e coloque numa taça. Reserve as claras;
2. Use um garfo para migar as gemas e misture a maionese, o vinagre, a mostarda, uma pitada de pimenta preta, o cebolinho e uma pitada de paprika fumada;
3. Envolve tudo e coloque o recheio dentro das claras reservadas;
4. Depois de recheados polvilhe os ovos com paprika e cebolinho.



A qualidade da proteína do ovo é tão elevada que permite que seja quase totalmente aproveitada pelo corpo para funções como a formação de músculos, hormonas, anticorpos e enzimas.

Informação de **ALERGÉNICOS**

LEITE

FRUTOS DE CASCA RIJA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por unidade)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
85 kcal	5 g	6 g	1 g	100 mg	54 mg	92 mg

ENTRADA

Dumplings Chineses

Por: Paula Gomes & Sara Lopes



INGREDIENTES (2 porções)

- 135 g de peito de frango
- Para as 12 unidades de massa de dumpling: meia chávena de farinha de trigo (150 g)
- 1 cenoura média (60 g)
- 80 mL de água morna
- Gengibre (12 g)
- 1 c. de sobremesa de molho de soja (5 g)
- 2 c. de sobremesa de óleo de sésamo (20 g)
- Pimenta branca q.b.

PREPARAÇÃO

1. Numa tigela colocar a farinha e acrescentar a água aos poucos, mexendo ao mesmo tempo. Quando estiver na consistência desejada, deve repousar pelo menos 30 minutos;
2. Enquanto repousa a massa, vá preparando o recheio. Comece por triturar os ingredientes- o peito de frango, a cenoura e o gengibre;
3. Com a ajuda de uma colher, colocar o recheio no centro da massa de dumpling;
4. Dobrar a massa ao meio de forma a fazer um semi-círculo e apertar as pontas para selar;
5. Por fim, cozinhar os dumplings numa panela grande com água, até flutuarem.

Informação de **ALERGÉNICOS**

- GLUTÉN**
- SOJA**
- SÉSAMO**



Acompanhe esta refeição com arroz branco simples. Para reduzir o teor de sal não adicione o molho de soja uma vez que é muito rico em sal.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
450 kcal	24 g	13 g	60 g	650 mg	256 mg	446 mg

ENTRADA

Húmus de Feijão Branco com Palitos de Vegetais

Por: Maria Marto & Mariana Monteiro



INGREDIENTES (4 porções)

- 40 g de feijão branco cozido (idealmente o feijão deve ser demolido e cozido)
- 15 mL da água de cozedura do feijão
- 1/4 de dente de alho (1 g)
- Sumo de meio limão (10 mL)
- 1 c. de sobremesa de tahini (10 g)
- Pimenta preta q.b.
- Cominhos q.b.
- 1 c. de sobremesa de azeite (5 g)
- Cenoura ou aipo (100 g)

PREPARAÇÃO

1. Triturar todos os ingredientes (num processador ou com a varinha mágica);
2. Cortar a cenoura ou o aipo em formato de palitos.



Uma fresca entrada com teor mineral equilibrado!

Informação de **ALERGÉNICOS**

- SÉSAMO**

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
64 kcal	2 g	4 g	10 g	19 mg	36 mg	157 mg

ENTRADA

Muffins de Brócolos e Abóbora

Por: Diana Pinto, Madalena Pisco, Margarida Silva & Marta Araújo



INGREDIENTES (6 porções)

- 80 g de brócolos crus
- 50 g de abóbora crua
- 80 g de milho doce
- 2 ovos médios
- 20 g de polvilho doce
- 2 c. de sopa de azeite (20 g)
- 1 iogurte grego ligeiro natural

Informação de ALERGÉNICOS

- LEITE
- OVOS

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
95 kcal	5 g	6 g	6 g	66 mg	48 mg	96 mg

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C e prepare uma forma de muffins, untando-a ou usando formas de papel;
2. Lave e seque os brócolos e a abóbora. Pique os brócolos em pequenos pedaços e rale a abóbora;
3. Numa taça grande, coloque os brócolos picados, a abóbora ralada e o milho doce;
4. Adicione os ovos, o polvilho doce, o azeite e o iogurte grego. Misture bem todos os ingredientes até obter uma massa homogénea;
5. Divida a massa pelas formas de muffins, enchendo até ¾ de cada forma;
6. Leve ao forno e coza por cerca de 25 minutos ou até os muffins estarem dourados e firmes ao toque;
7. Retire do forno, deixe arrefecer um pouco e desenforme. Sirva quente ou frio.

ENTRADA

Nuggets de Atum e Cenoura

Por: Tatiana Mota



INGREDIENTES (7 nuggets)

- 1 ovo (65 g)
- 1 lata de atum ao natural (85 g)
- 30 g de queijo mozzarella
- ½ cenoura ralada (50 g)
- 100 g de queijo quark
- 1 c. de chá de mel (7 g)
- Orégãos q.b.

PREPARAÇÃO

1. Misturar todos os ingredientes;
2. Moldar os nuggets e levar ao forno a 180° durante 10-15 min (num tabuleiro forrado com papel vegetal);
3. Misturar os ingredientes do molho (queijo quark, mel e óregãos)



O queijo quark é fonte de probióticos, os quais podem ajudar e melhorar a saúde intestinal.

Informação de ALERGÉNICOS

- OVOS
- PEIXE
- LEITE

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por nugget)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
50 kcal	6 g	2 g	3 g	73 mg	87 mg	129 mg

ENTRADA

Pão com Húmus de Beterraba e Cebolinho

Por: Catarina Chambel & Ana Rodrigues



INGREDIENTES (4 porções)

- 84 g de grão-de-bico cozido (demolhado)
- 24 g de beterraba crua
- 12 g de azeite
- 4 g de alho cru
- 2 c. de chá de tahini (pasta de sementes de sésamo) (10 g)
- 4 g de cominhos em pó
- 1 pitada de pimenta-preta moída
- 20 g de sumo fresco de limão
- 120 g pão de trigo
- 8 g de cebolinho fresco
- Água q.b.

PREPARAÇÃO

1. Descascar a beterraba e cortar em pedaços;
2. Descascar o alho e picar;
3. Numa taça, colocar o grão, a beterraba, o azeite, o alho, o tahini, os cominhos, a pimenta-preta e o sumo de limão. Triturar com a varinha mágica. Juntar água para retificar a textura;
4. Fatiar e torrar 4 fatias de pão. Distribuir a pasta por cada fatia. Para servir, picar o cebolinho e colocar por cima.

Informação de ALERGÉNICOS

GLUTÉN

SÉSAMO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
164 kcal	5 g	6 g	22 g	243 mg	74 mg	145 mg

ENTRADA

Pão Naan

Por: Juliana Pereira



INGREDIENTES (8 porções)

- 300 g de farinha de trigo (+ farinha extra para polvilhar)
- 1 saqueta de fermento seco (7 g)
- 2 c. de sobremesa de açúcar (12 g)
- ½ c. de sobremesa de fermento em pó (2 g)
- 4-5 c. de sopa de azeite (metade para pincelar)
- 150 g de iogurte natural

PREPARAÇÃO

1. Deite 125 mL de água morna numa taça pequena e adicione o fermento e uma c. de sobremesa de açúcar. Repousar durante 10-15 minutos;
2. Numa taça maior, coloque a farinha, a segunda colher de açúcar, o sal e o fermento em pó. Misture bem e abra um buraco na massa de forma a verter o azeite, o iogurte e a mistura de fermento elaborada no ponto 1;
3. **Amassar e levedar:** Após atingir a consistência certa, trabalhar a massa, primeiro na taça, e depois numa superfície polvilhada com farinha durante 10 minutos até a massa estar elástica, mas suave. Pincele um recipiente grande com azeite e posteriormente, faça uma bola com a massa e coloque-a no recipiente. Cubra e deixe repousar durante 1 hora ou até duplicar de tamanho;
4. **Fazer os pães Naan:** Dividir a massa em 8 bolas e colocá-las num tabuleiro polvilhado com farinha e cubra com um pano. Pegue em cada uma das bolas de massa e, numa superfície polvilhada com farinha, amasse com um rolo da massa;
5. **Cozer o naan:** Aqueça uma frigideira antiaderente. Quando a frigideira estiver bem quente, coloque cuidadosamente o pão naan. Deixe cozinhar por, aproximadamente 3 minutos até a massa formar bolhas. Vire e deixe cozinhar mais 3 minutos do outro lado.

Informação de ALERGÉNICOS

LEITE

GLUTÉN

O iogurte natural é um excelente probiótico, com bactérias como Lactobacillus e Bifidobacterium, que também ajudam na absorção de nutrientes

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
168 kcal	4 g	3 g	30 g	357 mg	123 mg	98 mg

ENTRADA

Pimentos Padrón Recheados

Por: Brígida Velez



INGREDIENTES (6 porções)

- 1 Embalagem pimentos padrón (250 g)
- 10 Fatias presunto em fatias finas e baixo teor em sal (100 g)
- ½ Embalagem queijo creme de ervas (75 g)
- Palitos

Informação de **ALERGÉNICOS**

LEITE

GLUTÉN

Esta entrada tem um teor elevado de sal, pelo que pode preparar sem presunto ou reduzir para apenas 1/3 de fatia para compensar

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 200°C;
2. Lave os pimentos padrón, seque e corte-lhes uma face;
3. Recheie os pimentos padrón com, aproximadamente, 1 c. de chá de queijo creme de ervas;
4. Enrole os pimentos com metade de uma fatia de presunto e feche com um palito;
5. Coloque os pimentos recheados sobre um tabuleiro e leve ao forno 15 a 20 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
80 kcal	6 g	5 g	2 g	553 mg	126 mg	174 mg

ENTRADA

Salada de Alface e Maça com Molho de Iogurte

Por: Inês Ramião



INGREDIENTES (2 porções)

- 1 chávena de alface picada (50 g)
- ½ maçã descascada e partida aos cubos (50 g)
- 2 c. de sopa de iogurte natural sem açúcar (30 g)
- 1 c. de chá de azeite (5 g)
- sumo de meio limão (15 mL)
- 1 c. de sopa de salsa (3 g)

Informação de **ALERGÉNICOS**

LEITE

PREPARAÇÃO

1. Prepare o molho: misture bem o iogurte natural, azeite, sumo de limão e salsa;
2. Numa tigela, misture a alface e maçã devidamente lavadas e preparadas e regue com o molho de iogurte.



A maçã é uma excelente fonte de fibra, especialmente da fibra solúvel chamada pectina, que ajuda a regular o trânsito intestinal.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
25 kcal	1,5 g	3 g	4,5 g	11 mg	36 mg	205 mg

ENTRADA

Salada de Cenoura à Algarvia

Por: Patrícia Moreira



INGREDIENTES (5 porções)

- 3 cenouras médias (300 g)
- 3 dentes de alho (9 g)
- 1 ramo de coentros (30 g)
- 2 c. de sopa de vinagre (20 g)
- 2 c. de sopa de azeite (20 g)
- Pimenta q.b

 As cenouras são uma das melhores fontes naturais de beta-caroteno, um precursor da vitamina A. Esse nutriente ajuda a proteger a visão e prevenir doenças oculares.

PREPARAÇÃO

1. Comece por cozer a cenoura, de preferência a vapor. De seguida, pique o alho e as ervas frescas, misture com o vinagre e o azeite e tempere com sal e pimenta;
2. Envolve a cenoura nesta mistura e marine, no frigorífico, de um dia para o outro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
63 kcal	1 g	5 g	3 g	11 mg	24 mg	286 mg

ENTRADA

Sopa de Tomate Assado com Manjeriço

Por: Maria C. Mendes & Isabel Cordovil



INGREDIENTES (2 porções)

- 1 tomate médio (descascado e sem sementes (200 g)
- 1 dente de alho
- 1 c. de chá de azeite (5 g)
- Folhas frescas de manjeriço
- 350 mL de água

PREPARAÇÃO

1. Asse o tomate e o alho em forno médio (180°C) com um fio de azeite até ficarem levemente dourados e caramelizados;
2. Transfira para uma panela, adicione a água e cozinhe por mais alguns minutos;
3. Bata tudo com um liquidificador, ajuste o sabor com as folhas de manjeriço e um fio extra de azeite ao servir;

Para acompanhar:
Fatiar e torrar 4 fatias de pão. Distribuir a pasta por cada fatia. Para servir, picar o cebolinho e colocar por cima.

 Considere acrescentar pão torrado para aumentar a densidade energética. Uma vez que se trata de uma preparação com elevado teor em potássio poderá dividir esta sopa em duas tomas em dias não consecutivos.

Se estiver a controlar o aporte de líquidos, a sopa não será adequada

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
35 kcal	1 g	1,5 g	3,5 g	15 mg	19 mg	254 mg

ENTRADA

Tártato de Atum com Abacate

Por: NOVA Medical School | Nutrition Team



INGREDIENTES (2 porções)

- 100 g de atum fresco
- ½ abacate (50 g)
- 1 c. de chá de azeite (5 g)
- Sumo de limão (5 mL)
- Pimenta a gosto

PREPARAÇÃO

1. Corte o atum e o abacate em cubos pequenos;
2. Misture ambos com azeite, sumo de limão e pimenta;
3. Sirva de imediato.



Para reduzir o aporte de potássio poderá fazer o tártaro sem o abacate.

Informação de **ALERGÉNICOS**



PEIXE

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
175 kcal	13 g	13 g	5 g	13 mg	153 mg	369 mg

ENTRADA

Tártaro de Beterraba e Abacate com Molho de Mostarda e Mel

Por: Martim Patrício



INGREDIENTES (4 porções)

- Beterraba (200 g)
- ½ abacate (50 g)
- 1 c. de sopa de cebolinho picado (10 g)
- 1 c. de sopa de mostarda (10 g)
- 1 c. de chá de mel (5g)
- 1 c. de sopa de azeite (10 g)
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.

PREPARAÇÃO

1. Corte a beterraba previamente cozida e descascada e o abacate em cubos pequenos;
2. Misture a beterraba, o abacate e o cebolinho e reserve;
3. Para o molho, misture a mostarda, o mel, o azeite, sal e pimenta;
4. Monte o tártaro num aro de cozinha, coloque a mistura de beterraba e abacate e regue com o molho de mostarda.



Para reduzir o aporte de potássio poderá fazer o tártaro sem o abacate.

Informação de **ALERGÉNICOS**



MOSTARDA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
130 kcal	2 g	11 g	11 g	160 mg	40 mg	350 mg

ENTRADA

Zucchini Tortilla Bites

Por: Carlota Bettencourt de Melo, Carolina Cardoso, Leonor Almeida, Margarida Correia e Miguel Redmont



INGREDIENTES (2 porções)

- 1 tortilha de milho cortada em triângulos (30 g)
- 2 c. de sopa de azeite (20 g)
- 1 curgete descascada em tiras (30 g)
- 3/4 de chávena de rúcula lavada (10 g)
- 1/2 limão - sumo e raspas (15 g)
- 2 c. de sopa de coentros frescos picado (5 g)

Informação de **ALERGÉNICOS**

 **GLUTÉN**



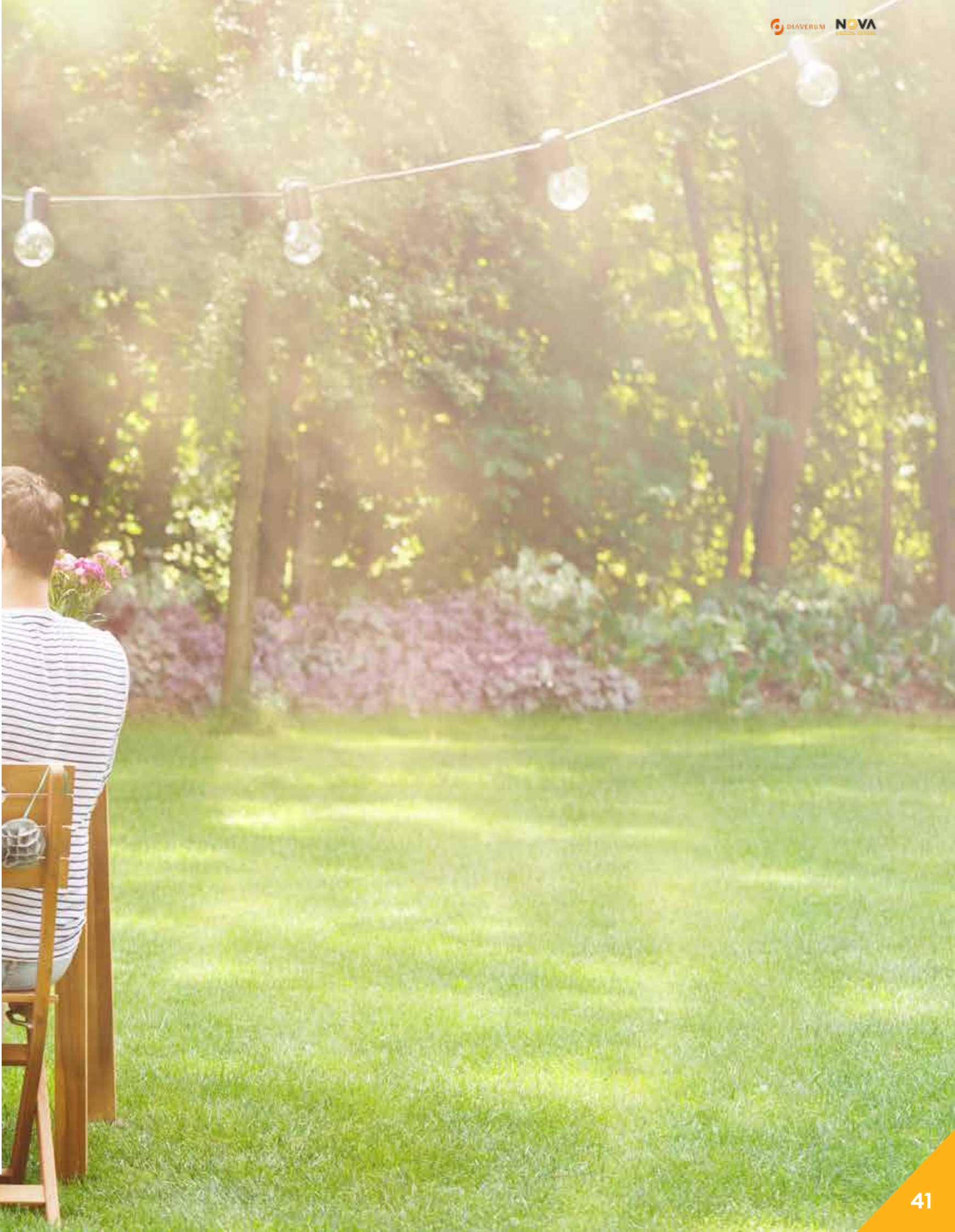
Os coentros são ricos em vitamina C, a qual, para além de ser antioxidante, parece auxiliar o sistema imunitário.

PREPARAÇÃO

1. Aquecer o forno a 190°C e colocar os triângulos de tortilha de milho;
2. Cozinhar os triângulos de tortilha por 8 a 10 minutos ou até que estejam crocantes;
3. Com um pincel, pincelar a frigideira com azeite;
4. Acrescentar à frigideira as tiras de curgete, a rúcula, as raspas e o sumo de limão;
5. Cozinhar até que os hortícolas amoleçam e o líquido evapore, cerca de 5 a 8 minutos;
6. Retirar os triângulos de tortilha do forno e pô-los numa travessa;
7. Colocar uma c. de sopa dos hortícolas cozidos por cima;
8. Temperar com os coentros frescos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
150 kcal	1,5 g	11 g	14 g	225 mg	36 mg	173 mg



PRATOS PRINCIPAIS

Índice

- 44. Almôndegas de Frango com Molho de Ervas e Couscous
- 45. Almôndegas de Grão de Bico com Molho de Ervas e Salada de Pepino
 - 46. Arroz de Cavala
 - 47. Bacalhau Aromatizado com Migas
 - 48. Cachapa de Porco
 - 49. Caldo de Legumes
- 50. Camarão Salteado com Espargos e Puré de Repolho
 - 51. Caril de Bacalhau
 - 52. Caril de Tamboril
 - 53. Caril de Tofu
- 54. Carne de Panela com Molho de Vinho Branco e Legumes Assados com Puré de Couve-Flor
 - 55. Cubos de Tofu
 - 56. Espetadas de Tofu com Arroz
- 57. Estufado Colorido de Feijão Azuki e Trigo Sarraceno
 - 58. Farinha de Pau com Frango e Agrião
- 59. Filetes de Peixe Grelhados com Molho de Limão e Puré de Batata-Doce e Ervas
- 60. Filetes de Pescada com laranja e Puré de Batata-Doce
 - 61. Linguine com Camarão e Queijo Creme
 - 62. Lombo de Vaca com Arroz e Abóbora
 - 63. Massa Cremosa de Salmão
- 64. Medalhões de Frango com Molho de Hortelã e Couscous Integral com Legumes
- 65. Mix de Espinafres e Grão com Peito de Frango
 - 66. Paella Vegan
- 67. Peito de Frango Grelhado com Molho de Laranja
- 68. Peixe no Forno com Legumes, Couscous e Molho de logurte
 - 69. Peixe no Forno com Tomate e Cebola com Legumes Grelhados com Ervas e Arroz Integral
 - 70. Pescada à Lagareiro
 - 71. Pimento Recheado com Tofu
- 72. Puré de Batata-Doce com Cebolada de Pescada e Brócolos
 - 73. Risoto de Abóbora
 - 74. Salmão com Crosta de Pistácio
 - 75. Salmão com Migas de Couve Lombarda
- 76. Salmão Marinado com Endro e Limão e Risoto de Beterraba
 - 77. Seitanas à Portuguesa
- 78. Stir-fry de Tofu e Brócolos com Arroz Amarelo
- 79. Tapioca com Peito de Frango

PRATO PRINCIPAL

Almôndegas de Frango com Molho de Ervas e Couscous

Por: Maria C. Mendes & Isabel Cordovil



INGREDIENTES (1 porção)

- 1 peito de frango moído (100 g)
- 3 c. de sopa de couscous marroquino (cerca de 30 g)
- 1 c. de chá de azeite (5 g)
- Salsa fresca picada (3 g)
- Cebolinho fresco picado (1 g)
- Orégãos frescos picados (1 g)
- Pimenta preta moída q.b.
- Noz-moscada q.b.

Informação de **ALERGÉNICOS**

GLÚTEN

PREPARAÇÃO

1. Temperar o frango moído com a salsa, cebolinho, orégãos, pimenta e noz-moscada;
2. Formar pequenas almôndegas com a mistura temperada;
3. Aquecer o azeite numa frigideira antiaderente e cozinhar as almôndegas até ficarem douradas por igual;
4. Preparar o couscous marroquino conforme as indicações da embalagem: hidratar com água quente e adicionar um fio de azeite;
5. Servir as almôndegas sobre o couscous e decorar com mais ervas frescas.



O couscous é uma excelente alternativa à massa e ao arroz, oferecendo uma fonte rápida e prática de hidratos de carbono complexos. Tem um teor semelhante de energia e proteína, mas com uma digestão geralmente mais rápida. É versátil e pode ser usado em diversas receitas, tornando-se uma opção nutritiva e saborosa para variar a alimentação diária.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
280 kcal	28 g	6 g	25 g	90 mg	180 mg	320 mg

PRATO PRINCIPAL

Almôndegas de Grão de Bico com Molho de Ervas e Salada de Pepino

Por: Tatiana Mota



INGREDIENTES (4 porções)

- ½ chávena de grão-de-bico demolido e cozido (100 g)
- 2 c. de sopa de farinha de arroz (20 g)
- 1 cebola pequena picada (50 g)
- 1 dente de alho picado (5 g)
- 1 c. de chá de azeite (5 g)
- ½ c. de chá de orégãos secos (1 g)
- 1 c. de sopa de molho de ervas (azeite, salsa e coentros picados) (15 g)
- 2 pepinos médios cortados em rodelas finas (400 g)
- 200 g de alface
- 1 c. de chá de azeite para temperar (5 g)
- 1 c. de chá de vinagre balsâmico (5 g)
- Pimenta q.b.
- Folhas de manjeriço fresco (opcional)

PREPARAÇÃO

Almôndegas

1. Triturar o grão-de-bico cozido com um garfo ou processador até formar uma pasta;
2. Acrescentar a farinha de arroz, a cebola picada, o alho e os orégãos, misturar bem;
3. Moldar pequenas almôndegas;
4. Levar ao forno pré-aquecido a 180 °C durante 25 minutos;
5. Misturar as ervas picadas com azeite para fazer o molho de ervas e servir junto das almôndegas.

Salada

1. Colocar a alface e o pepino numa taça;
2. Temperar com azeite, vinagre balsâmico, pimenta e folhas de manjeriço fresco, se desejar;
3. Misturar bem e servir com as almôndegas.

Informação de **ALERGÉNICOS**

GLÚTEN



Leguminosas como o grão-de-bico são boas fontes de proteína vegetal e fibras, importantes para a nutrição em doentes renais crónicos, mas devem ser consumidas com moderação devido ao seu teor elevado em potássio e fósforo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
179 kcal	8 g	9 g	20 g	145 mg	140 mg	460 mg

PRATO PRINCIPAL

Arroz de Cavala

Por: Inês Ramião



INGREDIENTES (2 porções)

- 1/2 chávena de arroz (100 g)
- 2 latas de cavala (190 g bem escorrido)
- 1 c. de sopa de azeite (10 g)
- 1/2 cebola picada (50 g)
- 1 dente de alho picado (3 g)
- 1/2 pimento vermelho (50 g)
- Colorau e pimenta preta q.b.
- Coentros q.b.

PREPARAÇÃO

1. Numa panela, adicione o azeite com 1 c. de sopa de água, cebola, alho, pimento e deixe refogar;
2. Adicione o arroz, água e as especiarias e deixe cozinhar;
3. Adicione as latas de cavalas bem escorridas e termine com uma pequena porção de coentros.



A cavala é um dos peixes mais ricos em ácidos-gordos ómega-3, os quais têm impacto positivo na saúde cardiovascular e cerebral.

Informação de **ALERGÉNICOS**

PEIXE

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
324 kcal	22 g	18 g	21 g	301 mg	301 mg	531 mg

PRATO PRINCIPAL

Bacalhau Aromatizado com Migas

Por: Carlota Bettencourt de Melo,
Carolina Cardoso, Leonor Almeida,
Margarida Correia & Miguel Redmont



INGREDIENTES (4 porções)

- 2 postas médias de bacalhau demolidado (300 g)
- 4 dentes de alho (12 g)
- 1/2 cebola média (40 g)
- 2 fatias pequenas de broa de milho (100 g)
- 1 chávena de couve portuguesa ripada (40 g)
- 1 molho pequeno de salsa fresca (20 g)
- 3 c. de sopa de azeite (30 g)
- Pimenta preta moída q.b.

PREPARAÇÃO

1. Demolhar o bacalhau durante 48 horas, mudando a água de 8 em 8 horas;
2. Cozer o bacalhau a vapor com ervas aromáticas durante cerca de 20 minutos;
3. Demolhar a couve portuguesa em água fria durante 2 horas, trocando a água a cada hora. De seguida, cozer durante 10 minutos;
4. Preparar as migas: refogar o alho e a cebola picados com 1 c. de sopa de azeite (10mL), juntar a couve portuguesa cozida e a broa esfarelada. Temperar com pimenta preta e metade da salsa picada. Adicionar um pouco de água para amaciar;
5. Preparar a emulsão de salsa: triturar a restante salsa até obter uma mistura homogénea;
6. Dispor num tabuleiro: colocar o bacalhau lascado e cobrir com as migas;
7. Levar ao forno pré-aquecido a 180 °C durante 10 minutos;
8. Servir com a emulsão de salsa por cima.

Informação de **ALERGÉNICOS**

GLÚTEN



A demolha cuidadosa do bacalhau e da couve ajuda a reduzir a carga de sódio e potássio, respetivamente. A emulsão de salsa, usada em pequena quantidade, adiciona sabor sem necessidade de sal.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
280 kcal	25 g	12 g	20 g	150 mg	200 mg	350 mg

PRATO PRINCIPAL

Cachapa de Porco

Por: Tânia Magalhães



INGREDIENTES (4 porções)

Para o crepe:

- 360 mL de água
- 2 claras de ovo (60 g)
- 110 g de amido de milho
- 70 g farinha de trigo
- 30 g fécula de batata
- 4 g alho em pó
- 4 g de curcuma

Para o recheio:

- 350 g de perna de porco desossada
- 9 g de alho picado
- 120 g de cebola
- 2 c. de sopa de azeite (20 g)
- 3 g de coentros
- 10 g de cominhos
- 30 mL de sumo de limão

PREPARAÇÃO

1. Numa panela, refogue a cebola, os cominhos, e os coentros no azeite adicionando 1 c. de sopa de água. Quando a cebola ficar transparente, junte o alho, mexa durante 30 segundos e adicione o sumo de limão e um copo de água e deixe levantar fervura;
2. Junte a carne e deixe refogar, em lume baixo, durante uma hora ou até a carne ficar tenra o suficiente para desfiar;
3. Desfie a carne e reserve, enquanto prepara o crepe;
4. Misture a farinha, fécula de batata e reserve;
5. Num recipiente alto, junte a água, as claras, o sal, o alho, e a curcuma. Triture tudo com uma varinha mágica e adicione esta mistura aos ingredientes secos;
6. Transfira ¼ da massa para uma sertã aquecida (use lume brando);
7. Quando a superfície do crepe estiver quase seca, vire-a, espere 20 segundos, e retire da sertã;
8. Repita este processo mais 3 vezes;
9. Distribua a carne desfiada pelos 4 crepes, de forma a conseguir dobrá-lo a meio.

Informação de ALERGÉNICOS

- OVOS
- FRUTOS DE CASCA RIJA
- GLUTÉN

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
399 kcal	23 g	13 g	47 g	105 mg	209 mg	600 mg



O amido de milho é um espessante natural, com baixo teor de fósforo e potássio, que pode ser utilizado para engrossar sopas e molhos.

COMPLEMENTO AO PRATO PRINCIPAL

Caldo de Legumes

Por: Leila Aguiar



INGREDIENTES (38 cubos)

- 1 c. de sopa de azeite (10 g)
- 2 cebolas descascadas e em cubos (300 g)
- 1 talo de alho francês em cubos (100 g)
- 3 talos de aipo em cubos (120 g)
- 1 cenoura em cubos (100 g)
- ½ pimento vermelho (75 g)
- ½ pimento verde (75 g)
- 2 dentes de alho picados (6 g)
- 2 c. de sopa de salsa picada (10 g)
- 2 c. de sopa coentros picados (10 g)

PREPARAÇÃO

1. Refogue em fogo baixo por 10-15 minutos;
 2. Bata tudo no liquidificador ou triture com a varinha mágica;
 3. Espalhe em forminhas de gelo preferencialmente de silicone e congele de um dia para o outro. Armazene os cubos em sacos num congelador, respeitando o prazo de validade de 6 meses;
- Nota: Se pretender um caldo mais aromatizado poderá adicionar 1 c. de (sopa) cheia da especiaria chimichurri ou trocar pela adição de pimenta preta q.b., orégãos q.b., tomilho q.b., cebolinho q.b., pimentão doce q.b.



Os caldos industrializados (em cubos, pó, ou creme) contêm, frequentemente, quantidades elevadas de sódio para melhorar o sabor e a conservação do produto, o que poderá exacerbar o estímulo da sede.

Informação de ALERGÉNICOS

- AIPO

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por cubo)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
10 kcal	0 g	0 g	2 g	50 mg	6 mg	43 mg

PRATO PRINCIPAL

Camarão Salteado com Espargos e Puré de Repolho

Por: Inês Trindade e Rodrigo Rodrigues



INGREDIENTES (4 porções)

- Esparguete cru (320 g)
- 8 camarões médios inteiros (240 g, com casca)
- 4 chávenas de repolho cru picado (cerca de 400 g)
- 2 chávenas de espargos frescos (300 g)
- 1 c. de sopa de azeite (10 g)
- 1 c. de chá de manteiga sem sal (5 g)
- 1 c. de chá de alho em pó (3 g)
- 1 c. de sopa de alecrim seco (2 g)
- Pimenta preta moída q.b.
- Sumo de limão q.b.

Informação de ALERGÉNICOS

- CRUSTÁCEOS
- GLÚTEN

PREPARAÇÃO

1. Lavar e cortar os espargos, retirando as partes fibrosas dos talos;
2. Colocar o repolho num tacho com bastante água e levar ao lume. Cozer durante cerca de 20 minutos ou até ficar macio;
3. Colocar água a ferver noutro tacho. Adicionar o esparguete e cozer até ficar al dente. Escorrer e reservar;
4. Numa frigideira, saltear o repolho cozido com a manteiga, alecrim e pimenta. Triturar até obter um puré;
5. Noutra frigideira, saltear os camarões com azeite e alho em pó durante cerca de 5 minutos, até ficarem rosados. Regar com sumo de limão;
6. Cozinhar os espargos rapidamente numa frigideira antiaderente com 2-3 c. de sopa de água até ficarem tenros;
7. Servir o esparguete com o puré de repolho e os espargos, colocando os camarões por cima.



O puré de repolho é uma alternativa mais segura ao puré de batata para pessoas em hemodiálise. Enquanto a batata é rica em potássio, mesmo após ser demolhada ou cozida, o repolho tem um teor de potássio significativamente mais baixo e reduzido após cozedura. Além disso, é rico em fibras, tem poucas calorias e pode ajudar na regulação do trânsito intestinal.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
430 kcal	20 g	9 g	52 g	140 mg	180 mg	470 mg

PRATO PRINCIPAL

Caril de Bacalhau

Por: Catarina Dias



INGREDIENTES (4 porções)

- 1 dente de alho (3 g)
- 1 cebola (120 g)
- ½ maçã verde (50 g)
- 1 talo de alho francês (80 g) cortado em pedaços (3cm)
- Pasta de caril amarela (30 g)
- Óleo de amendoim (20 g)
- 1 e ¼ lata de leite de coco (500 mL)
- 600 g de filetes de bacalhau fresco sem pele cortados em cubos de 4 cms
- Coentros q.b. picadas para polvilhar
- 1 malagueta vermelha (10 g) finamente laminada sem pevides q.b. para polvilhar
- Sumo de 1 lima

Informação de ALERGÉNICOS

- PEIXE
- FRUTOS DE CASCA RIJA

PREPARAÇÃO

1. Refogue no óleo de amendoim a cebola, o alho, o alho francês e a maçã;
2. Adicione a pasta de caril e salteie por 5 minutos, mexendo;
3. Adicione o leite de coco e um pouco de água se necessário;
4. Coloque os lombos de bacalhau e envolva muito bem;
5. Deixe cozinhar durante 12 minutos;
6. Retire do lume adicione o sumo de lima, os coentros e a malagueta;
7. Acompanhe com arroz branco tailandês.



O leite de coco é uma fonte de ácido láurico, um ácido-gordo de cadeia média, que tem propriedades anti-inflamatórias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Potássio	Fósforo
581 kcal	32 g	30 g	30 g	148 mg	1008 mg	471 mg

PRATO PRINCIPAL

Caril de Tamboril

Por: Brígida Velez



INGREDIENTES (4 porções)

- Tamboril em cubos (400 g)
- 1 Cebola grande (200 g)
- 1 Dente de alho (4 g)
- Tomate pelado em cubos (100 g)
- Leite de coco (200 mL)
- 2 c. de sopa de coco ralado (20 g)
- 2 c. de sopa de azeite (20 g)
- 1 Pedaco de gengibre fresco (1 cm)
- 1.5 c. de chá de açafrão das índias
- 1 c. de café de pimenta caiena

Informação de ALERGÉNICOS

- PEIXE
- FRUTOS DE CASCA RIJA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
282 kcal	20 g	20 g	4 g	102 mg	286 mg	644 mg

PREPARAÇÃO

1. Temperar os cubos de tamboril com o sal, o açafrão das índias e a pimenta caiena. Deixe marinar durante cerca de 15 minutos;
2. Coloque no tacho o azeite, a cebola, o alho e o gengibre picados. Adicione o coco ralado e deixe refogar;
3. Junte o tomate e o leite de coco e deixe cozinhar lentamente, em lume brando, tapado;
4. Triture tudo com a varinha mágica;
5. Junte o tamboril e deixe cozinhar;
6. Sirva com arroz basmati.



As natas light são uma alternativa interessante às natas tradicionais, por terem cerca de metade da quantidade de gordura saturada.

PRATO PRINCIPAL

Caril de Tofu

Por: Maria Marto, Patrícia Oliveira,
Luísa Mariz e David Bernardo



INGREDIENTES (1 porção)

- ½ pimento pequeno (50 g)
- ¼ cebola média (25 g)
- 1 fatia de abóbora (50 g)
- 1 c. de sopa de azeite (10 g)
- 3 c. de sopa de leite de coco (50 g)
- Sumo de 1 limão pequeno (30 g)
- 2 c. de sopa rasas de amido de milho (20 g)
- Tofu (100 g)
- 1 pão bijou pequeno (≈40 g)
- 1 c. de chá de caril em pó

Informação de ALERGÉNICOS

- GLÚTEN
- SOJA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
295 kcal	17 g	17 g	21 g	114 mg	223 mg	486 mg



O tofu, embora fonte de fósforo e potássio, fornece proteína de boa qualidade e é uma opção vegetal para variar a alimentação.

PRATO PRINCIPAL

Carne de Panela com Molho de Vinho Branco e Legumes Assados com Puré de Couve-Flor

Por: NOVA Medical School | Nutrition Team



INGREDIENTES (2 porções)

- 200 g de carne peru
- ½ cebola
- 2 dentes de alho picados
- 100 mL de vinho branco (opcional)
- 100 mL de água
- 2 cenouras médias
- 1 batata-doce média
- ½ curgete
- 1 c. de chá de azeite (5 g)
- 1 ramo de alecrim fresco
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 couve-flor média
- 1 c. de chá de azeite (5 g)
- 100 mL de leite sem lactose
- Pimenta e noz-moscada a gosto

Informação de ALERGÉNICOS

LEITE



De modo a diminuir o teor de potássio desta refeição, poderá optar por substituir o puré da couve-flor por arroz branco cozido.

PREPARAÇÃO

Carne de Panela

1. Tempere a carne com pimenta e um pouco de azeite. Numa panela de pressão, sele a carne em lume alto até que fique bem dourada em todos os lados;
2. Retire a carne da panela e reserve;
3. Na mesma panela, adicione o alho e a cebola, e refogue até que fiquem dourados;
4. Coloque novamente a carne na panela e adicione o vinho tinto. Cozinhe durante 2 a 3 minutos para que o álcool evapore;
5. Adicione o ramo de alecrim, tape a panela e deixe cozinhar durante cerca de 35-40 minutos, até que a carne fique macia. Se necessário, adicione mais água durante a cozedura;
6. Para os legumes assados, pré-aqueça o forno a 180°C;
7. Num tabuleiro, coloque as cenouras, a batata-doce e a curgete. Tempere com azeite e pimenta e deixe assar até que os legumes fiquem dourados e macios.

Puré de Couve-Flor

1. Cozinhe os floretes de couve-flor em água até ficarem macios (aproximadamente 10 minutos);
2. Retire a água e coloque a couve-flor num processador de alimentos até obter uma consistência cremosa;
3. Adicione o azeite e o leite e misture bem. Ajuste a pimenta e a noz-moscada a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
164 kcal	13 g	8 g	15 g	128 mg	158 mg	568 mg

PRATO PRINCIPAL

Cubos de Tofu

Por: Ana Rodrigues & Catarina Chambel



INGREDIENTES (4 porções)

Para o arroz:

- 1 chávena de arroz branco (180 g)
- 2 folhas de louro
- Pimenta-preta moída q.b.

Para os legumes:

- 1 cebola média (150 g)
- 1 dente de alho (3 g)
- ½ cenoura pequena (50 g)
- ¼ pimento vermelho (40 g)
- 1 chávena de couve portuguesa escaldada (50 g)
- 1 c. de sopa de azeite (10 g)
- ¼ chávena de água (60 mL)

Para o tofu:

- Tofu (300g)
- 1 dente de alho (3 g)
- 2 c. de sopa de azeite (20 g)
- 2 c. de sopa de molho de soja (30 mL)
- 1 c. de sopa de cebolinho (5 g)
- ½ c. de chá de cominhos
- ½ c. de chá de pimentão-doce
- Pimenta-preta q.b.
- ¼ chávena de farinha de milho (30 g)

PREPARAÇÃO

1. Cozer o arroz em água, conforme as instruções da embalagem, com as folhas de louro e a pimenta-preta. Reservar;
2. Picar a cebola e o alho. Lavar a couve, a cenoura e o pimento. Cortar a cenoura, a couve e o pimento;
3. Escaldar a couve, a cenoura e o pimento: colocar em água a ferver durante 2 minutos e deitar fora essa água. Reservar;
4. Aquecer o azeite e a água numa frigideira. Juntar a cebola e refogar até dourar. Adicionar o alho e os legumes escaldados e temperar. Cozinhar em lume brando;
5. Cortar o tofu em cubos pequenos e preparar a marinada com o azeite, o molho de soja, o alho picado, o cebolinho, os cominhos, o pimentão-doce e a pimenta-preta. Marinada 30 minutos;
8. Passar os cubos de tofu pela farinha de milho Cozinhar numa frigideira antiaderente até os cubos ficarem dourados e ligeiramente crocantes, mexendo para evitar queimar.

Informação de ALERGÉNICOS

GLUTÉN

SOJA



O molho de soja tradicional é muito rico em sódio. Para reduzir o teor de sódio da receita, opta por molho de soja com baixo teor de sal (versões com 40-50% menos sal). Mesmo assim, utilize apenas a quantidade necessária para dar sabor.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
244 kcal	10 g	11 g	25 g	320 mg	136 mg	256 mg

PRATO PRINCIPAL

Espetadas de Tofu com Arroz

Por: Leonor Faial, Lucileine Ressurreição, Mariana Monteiro e Madalena Ribeiro



INGREDIENTES (2 porções)

- ½ cháv. de tofu firme (100 g)
- 3 fatias de ananás natural (40 g)
- ½ pimento médio (50 g)
- 2 c. de sopa de vinagre balsâmico (20 g)
- 2 dentes de alho (6 g)
- 2 c. de sopa de azeite (20 g)
- 1 c. de sopa de mel (15 g)
- 1 pitada de gengibre moído
- 2 c. de sopa de água

Para o arroz:

- ½ cháv. de arroz agulha (90 g)
- 1 c. de sopa de azeite (10 g)
- 1 dente de alho (3 g)
- 1 folha de louro (1 g)

Informação de ALERGÉNICOS

SOJA



O vinagre balsâmico usado na marinada não só realça o sabor como ajuda a reduzir a necessidade de sal.

PREPARAÇÃO

Espetadas de Tofu

1. Cortar o tofu, o ananás e o pimento em cubos;
2. Colocar alternadamente os cubos de tofu, pimento e ananás em espetos de madeira ou metal;
3. Misturar o gengibre, o alho picado, o azeite, o vinagre balsâmico, o mel e a água;
4. Colocar as espetadas na marinada e deixar repousar durante 1 hora, virando-as a cada 15 minutos;
5. Aquecer o forno a 160 °C;
6. Levar as espetadas ao forno num tabuleiro forrado com papel vegetal durante 15 minutos;
7. Virar as espetadas e deixar assar por mais 10 minutos;
8. Retirar do forno e reservar.

Arroz

1. Picar o alho;
2. Aquecer o azeite com o alho e a folha de louro num tacho em lume brando;
3. Lavar o arroz em água corrente;
4. Juntar o arroz ao refogado, mexendo bem;
5. Adicionar a água a ferver, tapar o tacho e deixar cozinhar em lume médio durante 8 a 10 minutos;
6. Desligar o lume e deixar repousar tapado durante 3 minutos;
7. Soltar o arroz com um garfo antes de servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
398 kcal	10 g	19 g	47 g	6 mg	158 mg	182 mg

PRATO PRINCIPAL

Estufado Colorido de Feijão Azuki e Trigo Sarraceno

Por: Beatriz Limpinho



INGREDIENTES (2 porções)

- 1 cenoura média (80 g)
- ½ cebola média (40 g)
- 1/3 chávena de trigo sarraceno (60 g)
- 1/3 chávena de feijão azuki cozido (50 g)
- 1 tira de alga kombu
- 1 folha de louro
- ½ c. de chá de azeite (2,5 g)
- 1 chávena de couve portuguesa, cozida e cortada (80 g)
- 100 mL de água

Informação de ALERGÉNICOS



GLÚTEN

O feijão azuki é uma leguminosa rica em potássio e fósforo, pelo que a sua quantidade é moderada e deve ser bem demolido e cozido.

PREPARAÇÃO

1. Demolhar o feijão azuki durante 24 horas. Lavar bem e descartar a água da demolha. Cozer em água com a folha de louro e a alga kombu durante cerca de 1 hora ou até estar tenro. Reservar;
2. Demolhar o trigo sarraceno durante 15 minutos. Lavar bem e descartar a água. Cozer em água com a alga kombu durante cerca de 25 minutos. Reservar;
3. Cortar a cenoura em cubos pequenos;
4. Picar a cebola;
5. Num tacho, colocar o azeite, juntar a cebola, a folha de louro e a cenoura. Saltear ligeiramente até a cenoura amolecer;
6. Juntar o feijão azuki e o trigo sarraceno ao preparado anterior. Envolver bem e deixar apurar 3 a 5 minutos;
7. Preparar a couve portuguesa: lavar, cortar em juliana fina, demolhar em água fria por 2 horas com troca de água a meio. Cozer e, posteriormente, descartar a água da cozedura;
8. Servir o estufado com a couve portuguesa como acompanhamento.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
103 kcal	4 g	3 g	16 g	30 mg	77 mg	340 mg

PRATO PRINCIPAL

Farinha de Pau
com Frango e Agrião

Por: Leila Aguiar



INGREDIENTES (2 porções)

- 2 peitos de frango médios (240 g)
- 4 c. de sopa de farinha de pau – mandioca (32 g)
- 1 dente de alho (3 g)
- 1 cebola pequena (80 g)
- 2 chávenas de chá de agrião (40 g)
- 1 c. de sopa de coentros picados (2 g)
- 1 c. de café de pimentão doce (2 g)
- 1 c. de sopa de azeite (10 g)
- 3 copos de água quente (600 mL)

PREPARAÇÃO

1. Num tacho coloque o azeite e 1 c. de sopa de água, o alho picado, a cebola picada, o pimentão doce, mexendo deixe cozinhar em lume brando;
2. Pique o frango aos pedaços e adicione ao preparado anterior, deixe cozinhar;
3. Adicionar os coentros picados, o agrião e 3 copos de água quente;
4. Adicione a farinha de pau sempre a mexer. Servir quente.

Nota: para controlar o teor de potássio deverá controlar as quantidades de vegetais de acordo com a receita.



A farinha de pau (ou farinha de mandioca) tem baixo teor de fósforo e potássio, pelo que é uma opção alimentar segura para pessoas com doença renal crónica.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Potássio	Fósforo
270 kcal	30 g	9 g	16 g	88 mg	542 mg	293 mg

PRATO PRINCIPAL

Filetes de Peixe Grelhados
com Molho de Limão e Puré de
Batata-Doce e Ervas

Por: NOVA Medical School | Nutrition Team



INGREDIENTES (3 porções)

- 1 batata-doce média (200 g)
- 1 c. de chá de azeite (5 g)
- 1 c. de chá de ervas aromáticas seca (1 g)
- 50 mL de leite meio gordo (opcional)
- Pimenta e noz-moscada q.b.

Para os filetes grelhados:

- 3 filetes pequenos de peixe branco: pescada, linguado ou bacalhau demolido (300 g)
- 1 c. de sopa de azeite (10 g)
- Sumo de 1 limão (50 mL)
- 2 dentes de alho picados (6 g)
- 1 c. de chá de ervas aromáticas (salsa, tomilho ou orégãos) (1 g)
- Pimenta a gosto

PREPARAÇÃO

Puré de batata-doce com ervas

1. Cozer a batata-doce com casca bem lavada em água durante 15 minutos, até ficar macia;
2. Retirar a casca e esmagar com um garfo ou triturar num processador de alimentos;
3. Adicionar o azeite, as ervas aromáticas e o leite (se desejado). Temperar com pimenta e noz-moscada;
4. Misturar bem até obter a consistência desejada.

Peixe grelhado com molho de limão e ervas

1. Temperar os filetes com o sumo de limão, ervas aromáticas e pimenta;
2. Aquecer o azeite numa frigideira e refogar o alho até começar a dourar;
3. Colocar os filetes na frigideira e grelhar durante 3 a 4 minutos de cada lado, até estarem bem cozinhados e dourados;
4. Servir com uma rodela de limão para decorar.



O peixe branco é uma excelente fonte de proteína de alto valor biológico, importante para manter a massa muscular.

Informação de ALERGÉNICOS

PEIXE

LEITE

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
193 kcal	21 g	8 g	13 g	105 mg	292 mg	590 mg

PRATO PRINCIPAL

Filetes de Pescada com Laranja e Puré de Batata-Doce

Por: Diana Pinto, Madalena Pisco, Margarida Silva & Marta Araújo



INGREDIENTES (4 porções)

- 4 filetes de pescada (360 g)
- 2 dentes de alho (2 g)
- 2 c. de sopa de azeite (20 g)
- Raspa e sumo de 1 laranja (90 g)
- 1 c. de sobremesa de mostarda (5 g)
- Pimenta preta moída (q.b.)

Para o puré:

- 2 batatas-doces médias (300 g)
- 3 c. de sopa de leite mg (45 g)
- 1 c. de sopa de azeite (10 g)
- Noz-moscada e pimenta (q.b.)

Informação de ALERGÉNICOS

- PEIXE
- LEITE
- MOSTARDA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
230 kcal	18 g	8 g	23 g	93 mg	193 mg	526 mg

PREPARAÇÃO

1. Temperar os filetes com pimenta, alho picado, raspa e sumo de laranja. Marinar 30 minutos;
2. Escorrer e reservar o líquido da marinada. Pincelar os filetes com azeite e cozinhar numa frigideira antiaderente até 2 minutos de cada lado;
3. Levar a marinada ao lume médio-alto até reduzir e espessar ligeiramente;
4. Recolocar os filetes na frigideira e cozinhar por mais 1 minuto.

Puré

1. Cozer a batata-doce em água sem sal durante 15 a 20 minutos ou até estar macia;
2. Escorrer bem e esmagar, juntando o leite, o azeite, a noz-moscada e a pimenta até obter um puré cremoso. Ajustar os temperos, se necessário;
3. Servir os filetes regados com o molho e decorados com rodela de laranja, acompanhados pelo puré.



A batata-doce é naturalmente rica em potássio, mas cozer em água abundante e deitar essa água fora pode reduzir significativamente o teor de potássio.

PRATO PRINCIPAL

Linguine com Camarão e Queijo Creme e Queijo Creme

Por: Rita Figueiredo



INGREDIENTES (2 porções)

- 120 g de massa linguine
- 150 g de miolo de camarão
- 50 g de queijo creme
- ½ cebola média (50 g)
- 4 c. de chá de azeite (20 g)
- Alho q.b.
- Pimenta q.b.
- Sumo de limão q.b.
- Salsa q.b.

Informação de ALERGÉNICOS

- CRUSTÁCEOS
- LEITE

PREPARAÇÃO

1. Numa frigideira, coloque o azeite, o alho e a cebola picados e deixe cozinhar por uns minutos;
2. Tempere o miolo de camarão, previamente descongelado, com limão e pimenta, e coloque na frigideira; envolva tudo e deixe cozinhar entre 5 a 10 minutos;
3. Num tacho com água, coloque a massa a cozer até ficar *al dente*;
4. Escorra a massa e adicione-a à frigideira. Dissolva o queijo creme em cerca de 50 mL de água e acrescente à massa; envolva tudo e deixe cozinhar por uns minutos;
5. Para finalizar, adicione a salsa picada.



A salsa é rica em vitamina C, a qual, para além de ser antioxidante, parece auxiliar o sistema imunitário.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
448 kcal	27 g	17 g	48 g	175 mg	308 mg	403 mg

PRATO PRINCIPAL

Lombo de Vaca com Arroz e Abóbora

Por: Tatiana Mota



INGREDIENTES (2 porções)

- 1 pedaço de novilho para assar (250 g)
- Pimentão doce e pimenta preta a gosto
- 1 cebola média (150 g)
- 4 dentes de alho (12 g)
- 1 folha de louro
- 1 cálice de vinho branco (60 mL)
- 4 c. de sopa de azeite (40 g)
- 1 chávena de arroz agulha (120 g)
- 1 chávena de abóbora moranga às rodelas (100 g)



O louro contém óleos essenciais com propriedades anti-inflamatórias.

PREPARAÇÃO

1. Temperar a carne com sal, pimenta, pimentão doce, alho esmagado e 1 c. de sopa de azeite;
2. Numa assadeira, colocar 2 c. de sopa de azeite, meia cebola às rodelas, o louro e adicionar a carne;
3. Regar com vinho branco;
4. Levar ao forno pré aquecido a 180° graus cerca de 45 minutos;
5. Cortar a abóbora em rodelas, descascar e dispor num tabuleiro forrado com papel vegetal; Levar ao forno até amolecer (por volta de 30 minutos);
6. Cortar a segunda metade da cebola e colocar num tacho a refogar com a 1 c. de sopa de azeite; Adicionar o arroz e mexer, com 1 c. de café de sal; Adicionar a água (por volta de 240 mL aos poucos) e deixe cozinhar até estar cozido.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
461 kcal	31 g	22 g	21 g	80 mg	216 mg	616 mg

PRATO PRINCIPAL

Massa Cremosa de Salmão

Por: Patrícia Moreira



INGREDIENTES (2 porções)

- 180 g de salmão
- 100 g de massa tagliatelle
- 1 c. sopa de azeite (10 g)
- 1 dente de alho (3 g)
- ½ cebola (70 g)
- ½ cenoura média (50 g)
- Queijo creme (25 g)
- Pimenta q.b.
- Sumo de ½ limão (20 mL)
- Salsa q.b.

PREPARAÇÃO

1. Coza a massa em água e seguindo as instruções da embalagem;
2. Enquanto a massa estiver a cozer, tempere o salmão com pimenta preta e sele-o numa frigideira com 1 c. de sopa de azeite;
3. Quando o salmão estiver pronto, retire-o da frigideira. Na mesma frigideira acrescente a cebola picada, os alhos picados e a raspa de limão e deixe refogar por alguns minutos;
4. Adicione o queijo creme previamente diluído em 20 mL de água;
5. Adicione o salmão sem pele e cortado em pedaços. Envolve bem e junte salsa picada;
6. Envolve neste molho a massa já cozida e sirva de imediato polvilhado com salsa picada e raspas de limão.

Informação de ALERGÉNICOS

- PEIXE
- LEITE
- GLUTÉN

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
458 kcal	28 g	23 g	28 g	146 mg	390 mg	620 mg

PRATO PRINCIPAL

Medalhões de Frango com Molho de Hortelã e Couscous Integral com Legumes

Por: NOVA Medical School | Nutrition Team



INGREDIENTES (1 porção)

- 100 g de peito de frango cortado em medalhões
- 1 c. de chá de azeite (5 g)
- 1 dente de alho picado
- Sumo de 1/2 limão
- Pimenta a gosto
- 1 chávena de café de folhas de hortelã frescas
- 1 c. de chá de mel (4 g)
- 100 mL de água quente

Para o couscous:

- 25 g de couscous integral;
- 75 g de legumes variados (cenoura, curgete, pimento e ervilha);
- ½ c. de chá de azeite (2 mL)

Informação de **ALERGÉNICOS**

GLUTÉN

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
310 kcal	24 g	14 g	25 g	80 mg	310 mg	550 mg

PREPARAÇÃO

1. Grelhe os medalhões numa frigideira com um pouco de azeite durante 4 a 5 minutos de cada lado, até ficarem dourados e cozinhados;
2. Para o molho, numa tigela pequena, coloque as folhas de hortelã frescas e o mel. Adicione a água e repouse durante 2 minutos;
3. Bata a mistura numa liquidificadora até que as folhas de hortelã fiquem bem trituradas e o molho fique cremoso. Se necessário, adicione mais água para ajustar a consistência e ajuste a pimenta. Servir os medalhões cobertos com o molho de hortelã;
4. Prepare o couscous integral numa tigela cobrindo com a mesma quantidade de água quente e deixando hidratar por 5 minutos. Mexer o couscous para soltar o grão;
5. Numa frigideira, aqueça o azeite e salteie os legumes (cenoura, curgete, pimento e ervilha) durante cerca de 5 a 7 minutos, até ficarem al dente e tempere com pimenta a gosto;
6. Misture os legumes salteados com os couscous integral e servir como acompanhamento.

PRATO PRINCIPAL

Mix de Espinafres e Grão com Peito de Frango

Por: Camila Pintor & Patrícia Santos



INGREDIENTES (1 porção)

- 100 g de peito de frango cozido
- 25 g de cebola
- 1 c. de chá de azeite (5 g)
- 20 g de espinafres
- 25 g de grão-de-bico
- Salsa fresca q.b. (5 g)

PREPARAÇÃO

1. Cozer o frango em água;
2. Retirar o frango para arrefecer e reservar a água da cozedura. Quando morno, desfiar o frango;
3. Levar ao lume um tacho com azeite, cebola picada;
4. Quando amolecer juntar o grão lavado e espinafres. Cobrir com água da cozedura;
5. Deixar a cozer;
6. Juntar o frango, voltar a cobrir com água da cozedura;
7. Servir com salsa picada.



Poderá guarnecer com arroz para aumentar a densidade energética do prato.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
190 kcal	23 g	7 g	8 g	110 mg	180 mg	400 mg

PRATO PRINCIPAL

Paella Vegan

Por: Beatriz Coelho e Joana Camacho Barbas



INGREDIENTES (1 porção)

- 150 g tofu
- 50 g arroz
- 25 g de cebola
- 25 g de cenoura
- 15 g de pimento vermelho
- ½ dente de alho
- 1 c. de sopa de azeite (10 g)
- Pimenta branca q.b.
- Tomilho q.b.
- Açafrão q.b.
- Salsa q.b.
- Sumo de ¼ Limão

PREPARAÇÃO

1. Corte o tofu em cubos. Pique a cebola e o alho. Corte a cenoura e o pimento-vermelho;
2. Aqueça a frigideira para paella (grande, funda e larga) e acrescente o azeite a cebola e o alho picado. Deixe refogar;
3. Adicione o tofu aos cubos e deixe refogar. Junte o pimento e a cenoura até que tudo ganhe cor;
4. Junte o arroz e deixe fritar um pouco. Depois, junte a água e as ervilhas e cozinhe tudo em lume médio. Caso seja necessário, acrescente água até o arroz ficar macio;
5. Tempere com pimenta-branca, tomilho e açafrão e envolva bem todos os ingredientes. Por fim, salpique com salsa e sumo do limão.

Informação de ALERGÉNICOS

SOJA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
350 kcal	20 g	15 g	45 g	250 mg	180 mg	450 mg

PRATO PRINCIPAL

Peito de Frango Grelhado com Molho de Laranja

Por: Martim Patrício



INGREDIENTES (4 porções)

- 400 g de peito de frango
- Sumo e rasas de 1 laranja
- 100 g de quinoa
- 2 cenouras (120 g)
- 50 g de rúcula
- 2 c. de chá de azeite (10 g)
- 1 c. de chá de mel (5 g)
- Pimenta q.b.
- Ervas frescas a gosto (salsa ou coentros)

PREPARAÇÃO

1. Tempere os peitos de frango com pimenta, sumo e rasas da laranja. Deixe a marinar durante 30 minutos;
2. Aqueça uma frigideira e cozinhe os peitos de frango por 5-7 minutos de cada lado, ou até estarem completamente cozidos e dourados e reserve;
3. Numa tigela misturar uma das cenouras raladas e a rúcula. Numa frigideira, salteie a quinoa previamente cozida até ficar crocante;
4. Junte à mistura na tigela e tempere com azeite, pimenta e ervas frescas (opcional);
5. Corte uma cenoura em fatias finas e asse no forno a 180°C durante 15-20 minutos, virando até que fiquem crocantes;
6. Reduza a marinada de laranja numa panela em fogo baixo, adicionando o mel para equilibrar a acidez (opcional). Cozinhe até engrossar ligeiramente;
7. Sirva o peito de frango grelhado ao lado da salada de quinoa, regue com o molho de laranja e decore com os chips de cenoura crocantes.



Refeição com elevado teor de proteína animal, de alto valor biológico e digestibilidade, importantes para satisfazer as necessidade proteicas, em particular quando há risco nutricional.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
258 kcal	29 g	5 g	24 g	89 mg	244 mg	570 mg

PRATO PRINCIPAL

Peixe no Forno com Legumes, Couscous e Molho de Iogurte

Por: Bruna Barbosa



INGREDIENTES (2 porções)

- 2 filetes de pescada (120 g)
- ¾ chávena de couscous (120 g)
- ½ curgete em cubos (50 g)
- ½ pimento vermelho cortado (50 g)
- ¼ cebola pequena picada (20 g)
- 1 dente de alho picado (5 g)
- 2 c. de sopa de azeite (20 g)
- 125 mL de água quente
- Sumo de ½ limão (15 g)
- Pimenta-do-reino q.b.
- Alecrim ou tomilho q.b.
- 1 c. de chá de gengibre ralado (5 g)

Para o molho de iogurte e ervas:

- 1 iogurte natural sem açúcar (125 g)
- Sumo de ½ limão (15 g)
- 1 c. de chá de orégãos secos (1 g)
- 1 c. de sopa de salsa picada (2 g)
- Pimenta-do-reino (opcional)

Informação de ALERGÉNICOS

- PEIXE
- LEITE
- GLUTÉN

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
418 kcal	22 g	19 g	49 g	160 mg	289 mg	585 mg

PREPARAÇÃO

1. Colocar o couscous numa tigela, adicionar a água quente (125 mL) e deixar hidratar por 5 minutos. Soltar o couscous com um garfo, adicionar ½ c. de sopa de azeite, mexer bem e reservar;
2. Refogar a cebola com ½ c. de sopa de azeite até dourar, juntar a curgete e o pimento (previamente cortados) e cozinhar 3 a 4 minutos. Temperar com pimenta a gosto;
3. Pré-aquecer o forno a 180°C. Colocar os filetes numa travessa e temperar com limão, 1 c. de sopa de azeite, ervas frescas (tomilho ou alecrim), alho, gengibre e pimenta. Deixar marinar 5 a 10 minutos. Levar ao forno a assar por 12 a 15 minutos;
4. Para o molho, misturar o iogurte com limão, orégãos, salsa e pimenta;
5. Juntar os legumes ao couscous, servir o peixe por cima da mistura e regar com o molho.



O couscous é, tradicionalmente, feito a partir da semolina do trigo, e tem teor baixo de fósforo e potássio, pelo que é uma opção alimentar segura para pessoas com doença renal crónica.

PRATO PRINCIPAL

Peixe no Forno com Tomate e Cebola com Legumes Grelhados com Ervas e Arroz Integral

Por: NOVA Medical School | Nutrition Team



INGREDIENTES (4 porções)

- 2 filetes de peixe branco (como linguado ou pescada)
- 1 tomate médio picado
- 1/2 cebola média picada
- 1 c. de sopa de azeite (10 g)
- Sumo de 1/2 limão
- Pimenta preta a gosto

Para o arroz

- 100 g de arroz integral
- 1 cenoura média (cortada em rodelas finas)
- 1 curgete média (cortada em rodelas)
- 1 pimento vermelho (cortado em tiras)
- 1 c. de sopa de azeite (10 g)
- 1 c. de chá de ervas aromáticas secas (como tomilho, alecrim, orégãos)

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Coloque os filetes de peixe num tabuleiro, tempere com o azeite e o sumo de limão. Cubra o peixe com o tomate e a cebola picados. Tempere com pimenta;
2. Asse durante 15 a 20 minutos, até o peixe ficar cozinhado e a cebola dourar;
3. Cozinhe o arroz integral conforme as instruções da embalagem. Depois de cozido, reserve e mantenha quente;
4. Pré-aqueça a grelha ou frigideira antiaderente. Tempere os legumes com azeite, ervas secas, sal e pimenta. Grelhe os legumes por cerca de 5 a 7 minutos, até ficarem dourados e al dente, mexendo ocasionalmente;
5. Sirva juntamente com o peixe e o arroz.



Refeição de elevado teor de potássio, que deverá ser compensado na refeição seguinte ou reduzindo a quantidade de vegetais.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
252 kcal	22 g	8 g	22 g	119 mg	300 mg	755 mg

PRATO PRINCIPAL

Pescada à Lagareiro

Por: Catarina Baltazar, Joana Murteira, Madalena Raposo & Margarida Raposo



INGREDIENTES (1 porção)

- 1 posta pescada (120 g)
- 1 batata (100 g)
- cebola (20 g)
- 2 dentes de alho (2 g)
- 2 c. de sopa de azeite (20 g)
- 1 molho de tomilho fresco (10 g)

Informação de ALERGÉNICOS

PEIXE

PREPARAÇÃO

1. Ferver água numa panela e retirá-la do lume;
2. Demolhar a pescada, colocando-a na água ainda quente durante 10 minutos. O rácio água : pescada deve ser de 5:1;
3. Findos os 10 minutos, cozer a pescada durante 15 minutos;
4. Lavar, descascar e ralar a batata;
5. Ferver água numa panela e cozer as batatas durante 20 minutos;
6. Colocar a pescada e as batatas numa travessa passível de ir ao forno;
7. Regar com o azeite, adicionar 2 dentes de alho e rodelas de cebola;
8. Adicionar o tomilho fresco;
9. Assar no forno a 250°C, até que a pescada e as batatas fiquem tostadas e crocantes;
10. Servir.



Alerta: elevado teor mineral de potássio. Para reduzir o teor mineral deverá descascar e demolhar as batatas desde a véspera até ao momento de confecção.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
371 kcal	24 g	24 g	24 g	95 mg	288 mg	769 mg

PRATO PRINCIPAL

Pimento Recheado com Tofu

Por: Sara Lopes & Paula Gomes



INGREDIENTES (1 porção)

- Pimento (100 g)
- Tofu simples (200 g)
- Cebola crua (10 g)
- 1 c. de sopa de azeite (10 g)
- 1 c. de sobremesa de caril
- Pimenta preta q.b.
- Orégãos q.b.

Informação de ALERGÉNICOS

- SOJA
- AIPO

PREPARAÇÃO

1. Pré-aquecer o forno a 180°C;
2. Numa frigideira adicionar azeite, cebola, tofu cortado em cubinhos, pimenta e orégãos, e deixar saltear durante cerca de 5 minutos. Ir sempre mexendo;
3. Cortar a parte de cima do pimento, tirar as sementes e encher com o recheio;
4. Colocar o pimento no forno pré-aquecido e deixar assar cerca de 15 minutos.



Refeição principal com aporte de minerais muito equilibrado. Poderá completar a refeição com arroz branco ou couscous.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
270 kcal	21 g	18 g	8 g	150 mg	240 mg	350 mg

PRATO PRINCIPAL

Puré de Batata-doce com Cebolada de Pescada e Brócolos

Por: Clara Vieira & Margarida Mendes



INGREDIENTES (1 porção)

- 100 g de batata-doce crua
- 100 g de pescada crua
- 50 g cebola crua
- 1 dente de alho cru
- 2 c. de chá de azeite (10 g)
- 1 a 2 g de pimenta preta
- Sumo de ½ limão
- 50 g de brócolos crus

Informação de ALERGÉNICOS

PEIXE

PREPARAÇÃO

1. Cozer a pescada durante 5 minutos;
2. No forno pré-aquecido a 180°C, assar a batata doce durante 15 minutos;
3. Paralelamente levar ao lume, numa frigideira, o azeite, a cebola e o alho picados. Deixar refogar. De seguida, adicionar a pescada desfiada e deixar envolver tudo em lume baixo;
4. Quando a batata estiver assada, esmagar com o auxílio de um garfo ou da varinha mágica; temperar com pimenta e sumo de limão;
5. Cozer os brócolos durante 2-3 minutos;
6. Servir todos os componentes.



Alerta: elevado teor mineral de potássio.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
308 kcal	22 g	12 g	30 g	117 mg	295 mg	763 mg

PRATO PRINCIPAL

Risoto de Abóbora

Por: NOVA Medical School | Nutrition Team



INGREDIENTES (1 porção)

- 80 g arroz
- 100 g abóbora
- 50 g cebola
- 3 c. de chá de azeite (15 g)
- 240mL caldo de legumes (opcional)
- Pimenta;
- Folhas de manjerição frescas

PREPARAÇÃO

1. Aqueça o azeite numa panela e refogue a cebola até ficar macia;
2. Adicione o arroz e refogue durante 2 minutos, mexendo bem;
3. Acrescente a abóbora amassada e misture bem;
4. Vá adicionando o caldo de legumes (se utilizar) ou água aos poucos, mexendo constantemente até o arroz ficar cozido e cremoso;
5. Quando o arroz estiver quase pronto, adicione a bebida de amêndoa;
6. Tempere com pimenta, folhas de manjerição picadas e sirva de imediato.



Poderá guarnecer esta preparação com 1 c. de chá de queijo ralado, sobretudo se tiver o fósforo no sangue baixo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
240 kcal	5 g	7 g	40 g	10 mg	80 mg	360 mg

PRATO PRINCIPAL

Salmão com Crosta de Pistácio

Por: Joana Costa



INGREDIENTES (2 porções)

- 1 lombo de salmão partido ao meio
- 1/4 c. de café de pimenta preta (0.25 g)
- 2 dentes de alho picado (10 g)
- 2 c. de chá de sumo de limão (10 g)
- 1 c. de chá de mel (7 g)
- 20g de pistácio torrado sem sal
- 2 c. de chá de azeite (10 g) 1 c. de chá de azeite (8 g + 4 g = 12 g)
- 1/4 c. de café de sal
- 90 g de arroz carolino
- 220 mL de água
- 1/2 c. de café de orégãos

Informação de ALERGÉNICOS

PEIXE

FRUTOS SECOS

O salmão é uma peixe fonte de gordura ômega 3 com benefício comprovado para a saúde e com teor em fósforo equilibrado.

PREPARAÇÃO

1. Pré-aquecer o forno a 175°C;
2. Numa pequena taça, juntar uma c. de chá de azeite, o sumo de limão, o mel, a pimenta preta, um dente de alho picado e os orégãos;
3. Forre um tabuleiro com uma folha de papel vegetal;
4. Seque o salmão e espalhe 1/4 da mistura que preparou sobre o salmão. Coloque o salmão no tabuleiro que preparou;
5. Adicione ao restante da mistura preparada os pistácios picados. Espalhe esta mistura por cima do salmão;
6. Leve ao forno durante, aproximadamente, 20 minutos;
7. Quando cozinhado, retire o salmão do forno e deixe repousar durante 5 minutos antes de servir;
8. Enquanto o salmão está no forno, coloque a água a ferver. Quando levantar fervura, adicione o arroz e deixe cozer durante, aproximadamente, 10 minutos;
9. Tape o tacho e deixe repousar durante 5 minutos;
10. Para servir, disponha no meio do prato o lombo de salmão com a crosta de pistácios e mel por cima e, ao lado, o arroz enformado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
494 kcal	18 g	28 g	41 g	134 mg	266 mg	428 mg

PRATO PRINCIPAL

Salmão com Migas de Couve-lombarda

Por: Filipa Portugal, Inês Neto Moreira & Maria Bebiana Barbosa



INGREDIENTES (4 porções)

- 2 filetes médios de salmão (320 g)
- 2 fatias de broa de milho (200 g)
- Metade de uma couve-lombarda média (320 g)
- 2 talos de alho francês (200 g)
- 4 dentes de alho (12 g)
- 4 c. de sopa de azeite (40 g)
- Louro q.b.
- Coentros q. b.
- Sumo de limão q.b.

Informação de ALERGÉNICOS

PEIXE

GLUTÉN

O salmão é uma excelente fonte de ácidos gordos ômega-3, os quais têm impacto positivo na saúde cardiovascular e cerebral.

PREPARAÇÃO

1. Lave todos os hortícolas inteiros e por descascar e enxague-os;
2. Descasque-os. Corte a couve-lombarda em juliana, pique o alho-francês e esmague os dentes de alho;
3. Numa panela, coloque a água fria e o salmão. Assim que comece a ferver junte a couve-lombarda e os restantes hortícolas. Rejeite a primeira água de fervura passados 10 minutos;
4. Deixe cozinhar por mais 25 minutos. Coe, reserve os hortícolas e o salmão e rejeite a segunda água de fervura;
5. De seguida desfie o salmão. Tempere com o sumo de limão;
6. Pique a broa, os coentros, os dentes de alho cozidos e refogue numa frigideira com 3 colheres de sopa de azeite e 3 colheres de sopa de água;
7. Junte a broa, a couve-lombarda cozida, o alho francês cozido, a folha de louro e o salmão desfiado;
8. Envolve todos os ingredientes formando as migas e ajuste os condimentos a gosto. Mexa e, se necessário, adicione água até obter a consistência desejada;
9. Sirva com os coentros picados e tempere com 1 c. de sopa de azeite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
343 kcal	25 g	20 g	22 g	320 mg	400 mg	565 mg

PRATO PRINCIPAL

Salmão Marinado com Endro e Limão e Risoto de Beterraba

Por: Ana Sofia Gaspar, Matilde Pereira & Ruta Preitskaityte



INGREDIENTES (2 porções)

- 110 g de beterraba
- ½ cebola média
- 2 dentes de alho picados
- 140 g de arroz para risoto
- 140 mL de vinho branco
- 1 c. de sopa de azeite (10 g)
- Para o salmão:**
- 2 postas pequenas de salmão fresco (66 g)
- 50 mL de sumo de 1 laranja
- 50 mL de sumo de 1 limão
- 1 ramo de endro
- 2 dentes de alho picados
- 2 raspas de laranja
- Pimenta e cebolinho q.b.
- 1 c. de sobremesa de azeite (5 g)
- 50 mL de vinho branco

Informação de ALERGÉNICOS



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
499 kcal	12 g	15 g	62 g	74 mg	180 mg	634 mg

PREPARAÇÃO

1. Preparar a beterraba em pedaços e demolhar 1 hora, depois ferva com bastante água. Ao fim de 10 minutos, descartar e trocar a água de cozedura e, por fim, deixar ferver a beterraba até ficar cozida, e depois triturar em puré;
2. Refogar numa panela a cebola e o alho picado, juntando o arroz, o vinho branco, cozinhando em lume médio, mexendo e adicionando água a ferver quando necessário;
3. Após desligar o lume ao risoto, envolver o puré de beterraba no arroz e adicionar as folhas de hortelã para decorar;
4. Marinar o salmão com o endro, o sumo de limão e de laranja, os dentes de alho, a pimenta e as raspas de laranja, durante 2 horas, no frigorífico;
5. Cozinhar o salmão em lume médio numa frigideira com azeite. Quando dourado acrescentar o molho da marinada e vinho branco e deixar o líquido reduzir adicionando depois o cebolinho e as gotas de limão.



o teor de potássio desta refeição é elevado em parte pela contribuição da beterraba. Para reduzir esse teor poderá reduzir para metade a quantidade de beterraba ou demolhar previamente a beterraba.

PRATO PRINCIPAL

Seitanas à Portuguesa

Por: Juliana Pereira



INGREDIENTES (3 porções)

- 3 pães de mistura (150 g)
- ½ cebola branca (50 g)
- Seitan (250 g)
- ½ pacote de polpa de tomate (100 mL)
- ½ cerveja mini (100 mL)
- 2 c. de sobremesa de azeite (10 g)
- 1 c. de chá de pimentão-doce (2 g)
- Pimenta-preta e louro q.b.

Informação de ALERGÉNICOS



GLUTÉN

PREPARAÇÃO

1. Cortar o seitan em fatias de igual espessura e reservar;
2. Pique a cebola e refogue, em lume brando, com o azeite. Quando estiver translúcida, junte a polpa de tomate, o louro e as especiarias e deixe apurar – este passo é importante, pois assim a polpa de tomate perde a acidez;
3. Adicione a cerveja e deixe cozinhar para que perca o álcool;
4. Junte um pouco de água e, depois de ferver, mergulhe o seitan cortado em fatias finas;
5. Tape o tacho e deixe cozinhar até o seitan ganhar sabor e amolecer ligeiramente;
6. Retoque os temperos e sirva no pão.



O seitan é feito a partir do glúten de trigo, e é utilizado como fonte de proteína (não completa) em pratos vegetarianos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
489 kcal	31 g	14 g	55 g	430 mg	171 mg	320 mg

PRATO PRINCIPAL

Stir-fry de Tofu e Brócolos com Arroz Amarelo

Por: Maria Marto & Mariana Monteiro



INGREDIENTES (1 porção)

- Meio bloco de tofu firme (100 g)
- 2 c. de sopa de óleo de amendoim (30 g)
- 1 c. de sobremesa de xarope de ácer (20 g)
- Sumo de meio limão (25 g)
- Meio brócolo pequeno (50 g)
- 1 dente de alho (3 g)
- 1 pedaço de gengibre (2 g)
- 1 c. de sobremesa de manteiga de amendoim (20 g)
- Malagueta ou outro molho picante – opcional
- 1 c. de chá de azeite (5 g)
- 1 c. de chá de sementes de sésamo (3 g) – opcional
- Coentros frescos - opcional



As sementes de sésamo são ricas em ómega-6, os quais podem, potencialmente, auxiliar na redução do colesterol LDL.

PREPARAÇÃO

1. Cortar os brócolos e deixar cozinhar alguns minutos numa frigideira com água a cobrir o fundo, até evaporar;
2. Adicionar o azeite e 1 colher de chá de água, o alho e o gengibre e deixar saltear;
3. Adicionar o tofu cortado em cubos, o adoçante líquido, o sumo de limão, o molho de soja e o picante. Deixar cozinhar;
4. Adicionar a manteiga de amendoim;
5. Servir com coentros frescos e sementes de sésamo.

Informação de ALERGÉNICOS

SOJA

FRUTOS DE CASCA RIJA

GLUTÉN

Na receita original há adição de 30 g de molho de soja, que não é recomendado pelo elevador teor de sal. Assim, pode adicionar 1 ou 2 colheres de sopa de óleo de amendoim.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
362 kcal	17 g	22 g	26 g	1957 mg	503 mg	246 mg

PRATO PRINCIPAL

Tapioca com Peito de Frango

Por: Catarina Brás, Maria Inês Gouveia, Maria Inês Silva & Mariana Matias



INGREDIENTES (2 porções)

- ½ maçã média (50 g)
- Sumo de 1 limão (25 g)
- 5 c. de sopa de tapioca (80 g)
- 1/3 de peito de frango (60 g)
- 2 dentes de alho (6 g)
- Ervas aromáticas a gosto (orégãos, manjerição ou alecrim)
- ¼ de cebola média (30 g)
- 2 c. de sopa de azeite (20 g)



A tapioca é derivada da mandioca, um tubérculo com valores reduzidos de fósforo, pelo que é um alimento interessante para introduzir na rotina alimentar de pessoas com doença renal crónica, com necessidade de limitar o aporte de fósforo.

PREPARAÇÃO

1. Descascar a maçã, retirar as sementes, cortar em cubos. Cozinhar em lume brando, com sumo de limão, cobertas em água e com a panela fechada. Rejeitar a primeira água da cozedura, adicionar água e cozer até a maçã ter uma textura macia. Triturar a mistura até formar um puré;
2. Temperar o frango com alho, sumo de limão e orégãos;
3. Numa panela, colocar 2 colheres de sopa de azeite e estufar o frango temperado em lume médio. Quando cozinhado, cortar em pedaços pequenos ou desfiar;
4. Noutra panela, colocar 1 colher de sopa de azeite e refogar a cebola até ficar dourada, juntando o puré de maçã mexendo até ficar consistente;
5. Pré-aquecer uma frigideira antiaderente. Utilizando uma colher ou coador polvilhar a tapioca na frigideira cobrindo a sua superfície. Passar a colher sobre a tapioca para uniformizar numa camada;
6. Quando a tapioca começar a descolar na frigideira, virá-la. Nesta fase, juntar o frango desfiado e o puré de maçã. Fechar a tapioca, dobrando-a ao meio, estando pronta para servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
245kcal	19g	17g	17g	210mg	225mg	445mg

SOBREMESAS

Índice

- 82. Arroz-Doce
- 83. Bolo Bolíase Peritoneal
- 84. Bolo de Cenoura
- 85. Bolo de Cenoura e Cobertura de Chocolate
- 86. Bolo de Fécula de Batata com Recheio de Limão
- 87. Bolo de Limão
- 88. Carpaccio de Ananás dos Açores com Mirtilos
- 89. Cheesecake de Frutos Vermelhos no Frasco
- 90. Crumble de Pera
- 91. Crumble MedCook
- 92. French Toast
- 93. Gelado de Abacaxi e Coco em Taça de Chocolate Preto
- 94. Mini Tarte de Maçã e Canela
- 95. Molotof Silvestre
- 96. Mousse de Limão
- 97. Mousse de Maracujá
- 98. Muffins de Frutos Vermelhos
- 99. Panna Cotta com Calda de Frutos Vermelhos
- 100. Panna Cotta de Iogurte, Maçã e Amêndoas
- 101. Parfait de Maçã Caramelizada
- 102. Pavlova de Mirtilos e Morangos
- 103. Pudim de Chia
- 104. Pudim de Chia e Coco com Morango
- 105. Tâmaras Recheadas
- 106. Tarte de Maçã e Framboesa
- 107. Tarte de Nata
- 108. Tiramisú de Maçã
- 109. Uvas Caramelizadas

SOBREMESA

Arroz-Doce

Por: Catarina Brás, Maria Inês Gouveia,
Maria Inês Silva & Mariana Matias



INGREDIENTES (6 porções)

- ¾ chávena de arroz branco cru (150 g)
- 2 chávenas de água (510 mL)
- ½ chávena de leite meio-gordo (90 mL)
- 1 pau de canela
- 2 tiras de casca de limão (10 g)
- 3 c. de sopa rasas de açúcar (36 g)
- 2 gemas de ovo (34 g)
- 1 c. de sopa de canela em pó (3g)

Informação de ALERGÉNICOS

- OVOS
- LEITE

PREPARAÇÃO

1. Demolhar o arroz em ½ de chávena de água (85mL), durante pelo menos 2 horas. Após esse tempo, descartar a água de demolha;
2. Misturar bem as gemas com o açúcar numa tigela;
3. Adicionar o leite à mistura de gemas e açúcar, envolver bem;
4. Juntar o arroz, o pau de canela e as cascas de limão num tacho;
5. Ligar o lume médio-baixo e deixar ferver, mexendo sempre, até o arroz ficar cozido e o preparado engrossar;
6. Quando atingir a consistência desejada, retirar o pau de canela e as cascas de limão;
7. Distribuir o arroz-doce por taças pequenas, polvilhar com canela e deixar arrefecer;
8. Levar ao frigorífico e servir fresco.



Nesta versão adaptada, usámos menos leite e gemas – ingredientes nutritivos, mas naturalmente ricos em fósforo e potássio. Adaptar a alimentação à hemodiálise não significa deixar de saborear os alimentos: com pequenas mudanças, é possível cuidar da saúde sem abdicar do prazer à mesa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
139 kcal	3 g	2 g	27 g	11 mg	75 mg	60 mg

SOBREMESA

Bolo Bolíase Peritoneal

Por: Paula Gomes & Sara Lopes



INGREDIENTES (8 porções)

- 10 claras de ovo
- 1 chávena e ¼ de chávena de açúcar (240 g)
- 2 chávenas e ½ de farinha para bolos (350 g)
- 4 c. de sobremesa de sumo de limão (20 mL)
- 1 c. de sobremesa de extrato de baunilha (5 mL)

Informação de ALERGÉNICOS

- OVOS
- GLUTÉN

PREPARAÇÃO

1. Pré-aquecer o forno a 180°C;
2. Bater as claras em castelo;
3. Adicionar o sumo de limão, o açúcar e o extrato de baunilha, aos poucos, enquanto se continua a bater;
4. Misturar a farinha peneirada com cuidado nas claras, envolvendo lentamente para não perder volume;
5. Verter a mistura numa forma redonda antiaderente (ou forrada com papel vegetal);
6. Levar ao forno durante cerca de 30 minutos, até o bolo ficar dourado e firme ao toque.



Ao utilizar apenas claras de ovo, esta receita apresenta um teor reduzido de fósforo e gordura, o que é benéfico para doentes renais em hemodiálise, ajudando a controlar a ingestão destes minerais sem comprometer a qualidade proteica.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
293 kcal	9 g	0,5 g	62 g	70 mg	54 mg	130 mg

SOBREMESA

Bolo de Cenoura

Por: Maria Marto, Patrícia Oliveira,
Luísa Mariz & David Bernardo



INGREDIENTES (8 porções)

- 10 c. de sopa de açúcar branco (125 g)
- 1 chávena de puré de cenoura cozida (125 g)
- 1 chávena e meia de farinha de trigo (150 g)
- 3 ovos médios
- 4 c. de sopa de azeite (40 g)
- Raspas de 1 laranja

Informação de ALERGÉNICOS

- OVOS
- GLUTÉN

PREPARAÇÃO

1. Bater as gemas com o açúcar;
2. Adicionar o azeite aos poucos, mexendo constantemente;
3. Envolver o puré de cenoura na mistura anterior;
4. Adicionar a farinha peneirada, mexendo delicadamente até homogeneizar;
5. Bater as claras em castelo;
6. Incorporar suavemente as claras em castelo na massa;
7. Acrescentar as raspas de laranja e misturar;
8. Dispor a massa numa forma forrada com papel vegetal;
9. Levar ao forno pré-aquecido a 180 °C durante 35 minutos.



As raspas de laranja acrescentam aroma e sabor ao bolo sem aumentar o teor de sódio ou fósforo, tornando-o mais saboroso e natural.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
230 kcal	5 g	11 g	26 g	10 mg	75 mg	160 mg

SOBREMESA

Bolo de Cenoura e Cobertura de Chocolate

Por: Leila Aguiar



INGREDIENTES (12 porções)

Para a massa:

- 2 cenouras médias raladas finamente (200 g)
- 3 ovos médios (132 g)
- ½ chávena de chá de açúcar (200 g)
- ½ chávena de chá de azeite (120 g)
- 1+½ chávena de chá farinha de trigo (180 g)
- 1 c. de sopa de fermento (10 g)

Cobertura:

- ½ lata de leite condensado (198 g)
- 2 c. de sopa de chocolate em pó (16 g)

Informação de ALERGÉNICOS

- GLUTÉN
- OVOS
- LEITE



As cenouras são uma boa fonte de fibras, especialmente fibra solúvel (como pectina), que contribui para a saúde intestinal.

PREPARAÇÃO

Preparação da massa

1. Pré-aquecer o forno a 180°C;
2. Preparar uma forma (de 20 cm de diâmetro), untar as laterais e colocar uma folha de papel vegetal no fundo;
3. Ralar as cenouras num ralador fino e reserve;
4. Numa tigela bater os ovos e o açúcar com ajuda de uma batedeira;
5. Adicionar o azeite e misturar bem;
6. Acrescentar as cenouras raladas e mexer até incorporar na mistura;
7. Peneirar a farinha de trigo e misturar cuidadosamente e aos poucos à mistura anterior com ajuda de uma espátula;
8. Adicionar o fermento e misturar suavemente;
9. Deitar a massa na forma e levar ao forno cerca de 35 a 40 minutos.

Preparação da cobertura

1. Num tacho misturar o leite condensado com o chocolate;
2. Levar ao lume baixo, mexendo sempre, até engrossar levemente;
3. Despejar sobre o bolo ainda quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por fatia)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
293 kcal	4 g	13 g	39 g	188 mg	176 mg	158 mg

SOBREMESA

Bolo de Fécula de Batata com Recheio de Limão

Por: Tânia Magalhães



INGREDIENTES (10 porções)

Para o bolo:

- 3/4 de chávena de açúcar branco (150 g)
- 2 c. de sopa de azeite (30 g)
- 3 claras de ovo (90 mL)
- Meio ovo batido
- 15 c. de sopa de fécula de batata (125 g)
- 2 c. de sopa farinha de trigo T55 (18 g)
- 1 c.de chá de fermento em pó (2 g)

Para o creme:

- Raspa de 1 limão;
- Sumo de 1 limão (40 mL)
- Meio ovo batido
- 6 c. de sopa de açúcar (90 g)
- 2 c. de sopa de fécula de batata (20 g)

PREPARAÇÃO

1. Bata o ovo e divida em duas taças. Reserve uma das metades para o creme;
2. Bata as claras com o azeite e o açúcar;
3. Unte a forma com a manteiga sem sal e coloque as claras;
4. Leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, por 30 minutos;
5. Deixe arrefecer totalmente, enquanto prepara o creme de limão;
6. Para o creme, junte todos os ingredientes numa panela e leve a lume brando até obter uma textura cremosa;
7. Transfira para uma taça e deixe arrefecer a temperatura ambiente;
8. Divida o bolo a metade, na longitudinal, e recheie com o creme de limão.

Informação de ALERGÉNICOS

GLUTÉN

OVOS



A fécula de batata é um amido extraído das batatas e é um ótimo espessante e tem baixo teor de fósforo e potássio, pelo que é uma opção alimentar segura para pessoas com doença renal crónica

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
191 kcal	2 g	4 g	38 g	57 mg	39 mg	31 mg

SOBREMESA

Bolo de Limão

Por: Inês Ramião



INGREDIENTES (8 fatias)

- 3 chávenas de farinha T55 com fermento (375 g)
- 1 chávena de sumo de limão açucarado (230 mL)
- 8 c. de sopa de iogurte grego natural (120 g)
- Raspas de 1 limão

Informação de ALERGÉNICOS

GLUTÉN

LEITE

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C e unte a forma;
2. Comece por misturar numa tigela grande o sumo de limão, o iogurte grego natural e as raspas de limão;
3. Gradualmente, misture a farinha com fermento ao preparado e vá mexendo até obter uma consistência uniforme. Atenção para não mexer demais, pois pode deixar o bolo denso;
4. Coloque a massa na forma e deixe no forno por 30-45 minutos;
5. Para decorar, pode fazer um pequeno glacé.



O sumo do limão tem elevada concentração de vitamina C, a qual tem papel fundamental na síntese de colagénio e, portanto, na cicatrização.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
181 kcal	4 g	2 g	36 g	7 mg	83 mg	119 mg

SOBREMESA

Carpaccio de Ananás dos Açores com Mirtilos

Por: Filipa Portugal, Inês Neto Moreira & Maria Bebiãna Barbosa



INGREDIENTES (4 porções)

- ¼ de ananás médio dos Açores (280 g)
- 1 chávena de mirtilos (120 g)
- Folhas de hortelã q.b.
- Folhas de manjeriço q.b.



A fibra presente no ananás e nos mirtilos ajuda a melhorar o trânsito intestinal e a prevenir a obstipação, um problema comum em doentes renais crónicos em hemodiálise.

PREPARAÇÃO

1. Laminar o ananás em rodelas muito finas numa mandolina;
2. Selecionar cerca de 6 fatias de ananás e juntar 5 folhas de manjeriço e 5 folhas de hortelã;
3. Triturar tudo com a varinha mágica até obter uma mistura homogénea;
4. Aquecer a mistura até levantar fervura e coar a calda num passador fino;
5. Se desejar a calda mais consistente, adicionar 2 c. de sopa (aprox. 30 g) da polpa retida no passador à calda coada. Deixar arrefecer;
6. Adicionar a calda às rodelas finas de ananás e reservar no frio até ao momento de servir;
7. Decorar com os mirtilos e folhas frescas de hortelã e manjeriço.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
38 kcal	0,4 g	0,2 g	9 g	1 mg	10 mg	135 mg

SOBREMESA

Cheesecake de Frutos Vermelhos no Frasco

Por: Tatiana Mota



INGREDIENTES (por pessoa)

- 2 c. de sopa de flocos de Nestum mel (20 g)
- 4 c. de sopa de iogurte grego natural ligeiro (60 g)
- 1 c. de café de essência de baunilha (2 g)
- 1 c. de sobremesa de compota de morango/frutos silvestres (10 g)

PREPARAÇÃO

1. Colocar no fundo do frasco 1 c. de sopa de Nestum;
2. Numa tigela, misturar o iogurte e a essência de baunilha;
3. Colocar metade da mistura por cima da camada de Nestum; Repetir o processo;
4. No topo, colocar 1 c. de sobremesa de compota.



O iogurte grego ligeiro contém bactérias probióticas benéficas, como Lactobacillus e Bifidobacterium, que podem ajudar na saúde digestiva e fortalecer o sistema imunológico.

Informação de ALERGÉNICOS

- GLUTÉN
- LEITE

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
115 kcal	4 g	4 g	18 g	21 mg	71 mg	107 mg

SOBREMESA

Crumble de Pera

Por: Catarina Chambel & Ana Rodrigues



INGREDIENTES (4 porções)

- 4 peras pequenas (420 g)
- 2 paus de canela
- Água q.b. (para cozer)
- 3 c. de sopa de flocos de aveia (40 g)
- 6 c. de sopa de farinha de aveia (60 g)
- 2 c. de chá de canela em pó (4 g)
- 2 c. de chá de erva-doce em pó (4 g)
- 2 c. de sopa de miolo de noz picado (16 g)
- 1 c. de sopa de azeite (10 g)
- 1 c. de sopa de mel ou xarope de agave (16 g)

PREPARAÇÃO

1. Lavar as peras, retirar os paus e as sementes e cortar em fatias;
2. Cozer as peras com os paus de canela em água suficiente para as cobrir, num tacho tapado, até ficarem macias;
3. Escorrer as peras, guardando o caldo;
4. Pré-aquecer o forno a 150°C;
5. Picar o miolo de noz;
6. Misturar numa taça os flocos de aveia, a farinha de aveia, a canela em pó, a erva-doce, o miolo de noz picado, o azeite, o mel/xarope de agave e o caldo da pera reservado, até obter uma mistura homogénea;
7. Colocar as fatias de pera num recipiente próprio para ir ao forno e cobrir com a mistura;
8. Levar ao forno durante 20 minutos ou até dourar ligeiramente.

Informação de ALERGÉNICOS

- FRUTOS SECOS
- GLUTÉN



O mel e o xarope de agave devem ser usados com moderação devido ao seu conteúdo de açúcar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
213 kcal	4 g	6 g	36 g	2 mg	123 mg	230 mg

SOBREMESA

Crumble MedCook

Por: Clara Vieira & Margarida Mendes



INGREDIENTES (por porção)

- ½ maçã média sem casca (75 g)
- ½ pera média (75 g)
- 1 c. de chá de açúcar branco (10 g)
- 1 c. de sopa rasa de farinha de trigo tipo 55 (10 g)
- 1 c. de chá rasa de amido de milho (2 g)
- 1 c. de sopa de manteiga sem sal (10 g)
- 1 c. de chá de gengibre fresco ralado (5 g)
- 1 c. de chá de sumo fresco de limão (5 g)

PREPARAÇÃO

1. Ferver água numa panela (cerca de 500 mL);
2. Cortar a maçã e a pera em cubos de aproximadamente 0,5 cm;
3. Quando a água ferver, colocar a fruta e cozer durante 5 minutos;
4. Escorrer e descartar a água;
5. Numa taça, misturar o açúcar e a farinha. Acrescentar a manteiga fria cortada em pedaços pequenos e esfarelar com a ponta dos dedos até obter uma textura semelhante a areia, sem amassar;
6. Ralar finamente o gengibre, eliminar as fibras mais grossas e adicionar a polpa à fruta cozida, junto com o amido de milho e o sumo de limão. Envolver bem;
7. Pré-aquecer o forno a 180°C;
8. Colocar a mistura de fruta num pequeno recipiente próprio para forno e dispor a massa uniformemente por cima;
9. Levar ao forno até a massa ficar dourada, com tonalidade acastanhada;
10. Deixar arrefecer pelo menos 15 minutos antes de servir.

Informação de ALERGÉNICOS



GLUTÉN



A fruta utilizada tem baixo teor de potássio e é cozida para reduzir ainda mais o teor de minerais, facilitando a sua inclusão numa alimentação equilibrada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
243 kcal	1 g	9 g	37 g	13 mg	31 mg	246 mg

SOBREMESA

French Toast

Por: Juliana Pereira



INGREDIENTES (2 porções)

- 2-3 fatias de pão de mistura (100 g)
- 3 claras de ovo (100 mL)
- 1 cálice de bebida vegetal de amêndoa (50 mL)
- 1 c. de sopa de mel (25 g)
- 1 c. de sopa de azeite (20 g)
- 1/2 c. de sopa de canela (3 g)
- 3-4 morangos (20 g)
- 1 c. de sopa de mirtilos (10 g)

Informação de ALERGÉNICOS

- GLUTÉN
- OVOS
- FRUTOS DE CASCA RIJA

PREPARAÇÃO

1. Numa tigela média, bata as claras, o leite de amêndoa, o mel e a canela até formar uma mistura espumosa;
2. Aquecer uma c. de chá de azeite numa frigideira em lume médio;
3. Mergulhe rapidamente uma fatia de pão na mistura de clara de ovo, e, em seguida, coloque-o na frigideira aquecida com manteiga;
4. Cozinhe o pão na frigideira até que o lado voltado para baixo esteja dourado (cerca de 2 a 4 minutos). Vire a fatia de pão e termine de cozinhar até que este lado esteja também dourado;
5. Repita o processo com as restantes fatias de pão (ir adicionando azeite à medida que adiciona novas fatias de pão na frigideira);
6. Corte os morangos e sirva-os juntamente com os mirtilos por cima das fatias de pão.



A bebida vegetal biológica de amêndoa é utilizada como alternativa ao leite de vaca, e poderá apresentar um teor de fósforo cerca de 80% inferior.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
300 kcal	10 g	10 g	40 g	307 mg	80 mg	195 mg

SOBREMESA

Gelado de Abacaxi e Coco em Taça de Chocolate Preto

Por: Inês Trindade & Rodrigo Rodrigues



INGREDIENTES (4 porções)

- 1/2 abacaxi maduro
- 100 mL de leite de coco
- 2 c. de sopa de coco ralado
- 1 iogurte grego natural (125 g)
- 2 tâmaras médias
- Sumo de 1/2 lima
- Raspas de 1/2 lima
- 20 g de chocolate preto
- (1 balão)

PREPARAÇÃO

1. Descasque e corte o abacaxi em pedaços, coloque numa taça e triture, acrescente depois o leite de coco, o coco ralado, o iogurte, as tâmaras sem caroço e o sumo da lima. Triture até obter um creme, coloque depois num recipiente e leve ao congelador 24 horas;
2. Retirar do frio e servir dentro das taças de chocolate com raspas de lima;
3. Para preparar a taça de chocolate, derreta o chocolate numa taça no micro-ondas;
4. Insufle um balão e mergulhe no chocolate, deixe arrefecer e leve ao congelador cerca de 1 hora.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
168 kcal	3 g	12 g	14 g	16 mg	60 mg	174 mg

SOBREMESA

Mini Tarte de Maçã e Canela

Por: Leonor Faial, Lucileine Ressurreição, Mariana Monteiro & Madalena Ribeiro



INGREDIENTES (4 porções)

- 1 base de massa quebrada (100 g)
- 1 maçã média (200 g)
- 3 c. de sopa de mel (50 mL)
- Canela em pó q.b.
- Sumo de meio limão pequeno (10 mL)

Informação de ALERGÉNICOS

- GLUTÉN
- OVOS
- LEITE

PREPARAÇÃO

1. Pré-aquecer o forno a 160 °C;
2. Cortar a massa quebrada em 4 círculos e forrar pequenas formas individuais com cada círculo;
3. Distribuir o mel pelas formas e levar ao forno durante 5 minutos;
4. Cortar a maçã em lâminas finas;
5. Regar com sumo de limão para evitar a oxidação;
6. Polvilhar com canela em pó;
7. Retirar as formas do forno e cobrir com as fatias de maçã, dispondo-as de forma circular;
8. Levar novamente ao forno durante cerca de 15 minutos ou até dourar;
9. Deixar arrefecer antes de servir.



A canela não só realça o sabor da tarte como também permite reduzir a quantidade de mel, pois o seu aroma e sabor intensos criam a sensação de doçura sem necessidade de exagerar nos adoçantes

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
175 kcal	2 g	9 g	30 g	3 mg	80 mg	140 mg

SOBREMESA

Molotof Silvestre

Por: Brígida Velez



INGREDIENTES (8 porções)

Molotof:

- 8 claras de ovo (240 g)
- 5 c. de sopa adoçante stevia (50 g)
- Manteiga sem sal q.b. (para untar a forma)

Coulli:

- Frutos vermelhos congelados (200 g)
- 8 c. de sopa adoçante stevia (80 g)

Informação de ALERGÉNICOS

- OVOS
- LEITE

PREPARAÇÃO

1. Separe as gemas das claras e batas as claras em castelo;
2. Adicione o adoçante às claras;
3. Unte a forma com a manteiga sem sal e coloque as claras;
4. Leve ao forno a 180°C por 15 minutos. No final deste tempo, deixe as claras a descansar, ainda no forno, por mais uns minutos;
5. Para o coulli, coloque os frutos vermelhos congelados num tacho e adicione o adoçante. Deixe cozinhar até o adoçante derreter e os frutos vermelhos amolecerem. Tire do lume e triture. Deixe arrefecer;
6. Desenforme o molotof e regue com o coulli de frutos vermelhos.



As claras de ovo são uma ótima fonte de proteína de alto valor biológico, a qual contribui para um bom estado nutricional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
26 kcal	6 g	0,2 g	0 g	105 mg	7 mg	77 mg

SOBREMESA

Mousse de Limão

Por: Camila Pintor & Patrícia Santos



INGREDIENTES (por porção)

- 200 mL de nata para bater pasteurizada - 34% gordura (200 g)
- 1 c. de sopa de gelatina sem sabor (10 g)
- Sumo de 2 limões (80 mL)

Informação de ALERGÉNICOS

 LEITE

PREPARAÇÃO

1. Hidratar a gelatina sem sabor com 4 c. de sopa de água fria (cerca de 60 mL) e, posteriormente, dissolver em 100 mL (100 g) de água quente;
2. Misturar o sumo de limão com a nata para bater;
3. Adicionar a gelatina dissolvida à mistura da nata com o limão e mexer bem até obter uma mistura homogénea;
4. Colocar a mousse em taças e levar ao frigorífico durante 2 a 3 horas, até solidificar;
5. Servir fresca e, se desejar, decorar com raspas de limão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
350 kcal	7 g	34 g	3 g	32 mg	60 mg	151 mg

SOBREMESA

Mousse de Maracujá

Por: NOVA Medical School | Nutrition Team



INGREDIENTES (4 porções)

- 1 maracujá grande (sumo)
- 1 iogurte natural sem açúcar (125 g)
- 1 c. de chá de gelatina em pó sem sabor
- 100 mL de água quente

Informação de ALERGÉNICOS

 LEITE

PREPARAÇÃO

1. Dissolva a gelatina em água quente e deixe arrefecer cerca de 5 minutos;
2. Bata o maracujá e o iogurte no liquidificador até que a mistura fique cremosa;
3. Adicione a gelatina dissolvida e misture bem;
4. Coloque em taças individuais e leve ao frigorífico durante pelo menos 2 horas para ficar firme;
5. Sirva gelado, decorado com sementes de maracujá ou fatias de fruta fresca.



Uma sobremesa equilibrada em teor mineral e pobre em açúcar, ideal para utentes diabéticos e/ou que necessitem de perder peso.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
45 kcal	3 g	2 g	6 g	27 mg	38 mg	188 mg

SOBREMESA

Muffins de Frutos Vermelhos

Por: Beatriz Coelho & Joana Barbas



INGREDIENTES (1 porção)

- 25 g de farinha de mandioca
- 20 mL de leite de coco
- 12 g de açúcar branco
- 8 g de morangos
- 8 g de mirtilos
- 5 g de margarina
- 2 g de bicarbonato de sódio
- Extrato de baunilha q.b.

PREPARAÇÃO

1. Pré-aquecer o forno a 180°C;
2. Num processador triturar os morangos juntamente com o leite de coco, a margarina, o açúcar, o bicarbonato de sódio e o extrato de baunilha;
3. Juntar os ingredientes líquidos à farinha de mandioca, misturar bem até incorporar;
4. Juntar os mirtilos à massa (mexendo com cuidado);
5. Numa forma para muffins antiaderente, colocar a massa preparada e levar ao forno por cerca de 20 minutos.



Ideal para uma sobremesa/ lanche. Receita com muito baixo teor mineral, ideal para quem precisa de melhorar os seus valores de fósforo/ potássio no sangue

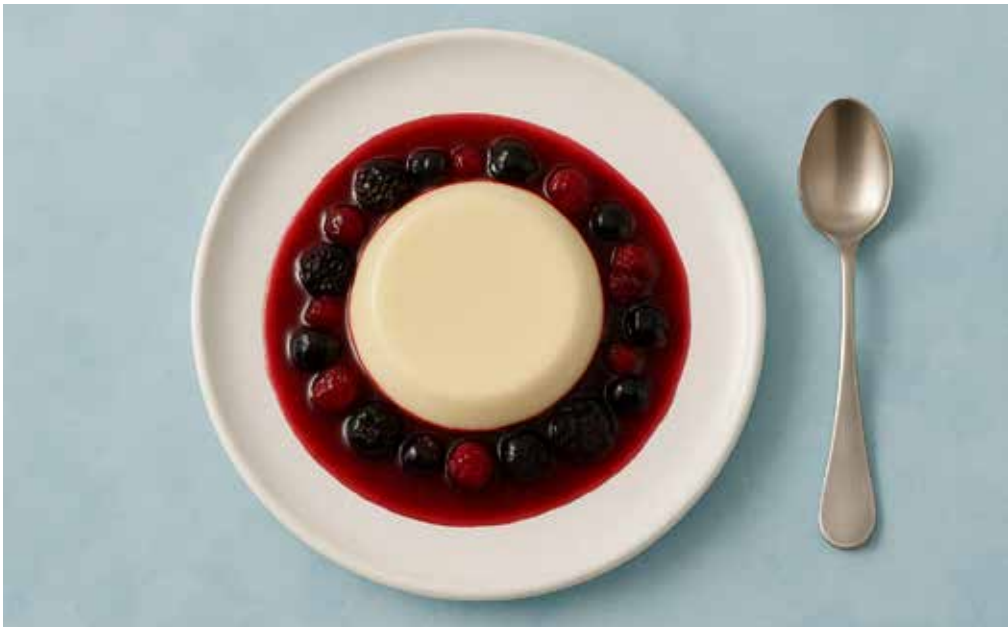
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
209 kcal	1 g	7 g	35 g	0 mg	19 mg	27 mg

SOBREMESA

Panna Cotta com Calda de Frutos Vermelhos

Por: Ana Sofia Gaspar,
Matilde Pereira & Ruta Preitskaitytez



INGREDIENTES (2 porções)

- 200 g de frutos vermelhos (frescos ou congelados)
- 2 folhas de gelatina neutra ou 3,5 g de gelatina em pó
- Água q.b. para demolhar a gelatina
- 75 g de natas light
- 45 mL de leite meio-gordo
- 25 g de iogurte natural magro
- 30 g de mel
- 50 mL de água

PREPARAÇÃO

1. Colocar as folhas de gelatina num recipiente com água fria para hidratar. Caso seja utilizada a gelatina em pó, adicionar 2 c. de sopa de água;
2. Num recipiente, juntar e misturar bem o iogurte, as natas, o leite e 15 g de mel;
3. Espremer bem a gelatina se usada em folhas e levar ao micro-ondas cerca de 20 segundos para derreter (se for usada em pó, basta levar o recipiente ao micro-ondas durante o mesmo tempo). Adicionar duas c. de chá da mistura de natas e misturar bem;
4. Juntar as duas misturas;
5. Dividir a mistura ao meio, em dois recipientes, com os quais vai servir;
6. Levar ao frigorífico durante cerca de duas horas ou até ganhar consistência;
7. Numa panela colocar os frutos vermelhos e a água. Cozer durante 10 minutos em lume brando. Deixar arrefecer;
8. Quando a calda de frutos vermelhos atingir a temperatura ambiente e a mistura de natas já tiver obtido a consistência (no mínimo, passado mais de 1 hora e 30 minutos), dividir ao meio e pôr por cima, em ambos os recipientes;
9. Colocar 7 g de mel em cada recipiente. Voltar a colocar no frigorífico. Servir fresca.

Informação de ALERGÉNICOS



LEITE



Esta sobremesa apresenta a mesma quantidade de fósforo de uma porção de laticínios pelo que poderá fazer a substituição.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
164 kcal	5 g	6 g	20 g	23 mg	100 mg	160 mg

SOBREMESA

Panna Cotta de Iogurte, Maça e Amêndoas

Por: Martim Patrício



INGREDIENTES (4 porções)

- 400 g de iogurte natural (sem açúcar)
- 1 c. de sopa de gelatina em pó
- 50 mL de água
- 150 g de maçã
- 10 g de amêndoas tostadas
- 1 c. de chá de mel (10 mL)

Informação de ALERGÉNICOS

- LEITE
- FRUTOS DE CASCA RIJA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
102 kcal	5 g	3 g	12 g	65 mg	123 mg	255 mg

PREPARAÇÃO

1. Dissolva a gelatina na água quente durante 5 minutos. De seguida junte ao iogurte;
2. Despeje a mistura em formas e leve ao frigorífico durante 4 horas até solidificar;
3. Para a compota, cozinhe a maçã em água até amolecer e triture. Adicione a c. de sobremesa de mel;
4. Sirva a panna cotta coberta com a compota de maçã e amêndoas tostadas por cima.

SOBREMESA

Parfait de Maça Caramelizada

Por: Maria C. Mendes & Isabel Cordovil



INGREDIENTES (1 porção)

- 1/2 maçã pequena (sem casca e cortada em cubinhos)
- 2 c. de chá de açúcar (10 g)
- 1 pitada de canela em pó
- 2 c. de sopa de iogurte natural (20 g)
- 1 c. de chá de coco ralado (5 g)

Informação de ALERGÉNICOS

- LEITE

PREPARAÇÃO

1. Numa frigideira, adicione a maçã em cubinhos, o açúcar e a canela;
2. Cozinhe em lume brando até a maçã ficar macia e levemente caramelizada, mexendo ocasionalmente;
3. Num copo de iogurte coloque um pouco do preparado da maçã, de seguida o iogurte e por fim finalize com a restante maçã;
4. Se desejar, finalize com uma pitada de coco ralado para dar um toque decorativo e saboroso.



Esta sobremesa apresenta um teor mineral equilibrado ideal para quem necessita de controlar o fósforo no sangue.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
210 kcal	1 g	5 g	30 g	15 mg	25 mg	90 mg

SOBREMESA

Pavlova de Mirtilos e Morangos

Por: Joana Costa



INGREDIENTES (4 porções)

Pavlova:

- 4 claras de ovo (160 mL)
- 25 g de adoçante
- 1 e 1/2 c. de chá de amido de milho (4,5 g)
- 1 e 1/2 c. de chá de vinagre de sidra (6 g)

Para a cobertura:

- 50 g de natas frias para bater
- 1 g de adoçante
- 3 morangos pequenos (30 g)
- 12 mirtilos pequenos (18 g)

Informação de ALERGÉNICOS

- LEITE
- OVOS

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C;
2. Bata as claras em castelo com as pedras de sal; quando já firmes adicione o adoçante e bata mais um pouco;
3. Adicione o vinagre e o amido de milho e envolva tudo com o auxílio de uma c. de pau;
4. Disponha num tabuleiro mas não em forma e leve ao forno durante cerca de 15 minutos, contudo deve ir vigiando;
5. Depois de feita a pavlova deve arrefecer no forno e só depois abrir-se;
6. Posteriormente leve os frutos vermelhos ao lume, numa frigideira e deixe amolecer, envolvendo, até ficar um líquido espesso;
7. Por fim prepare o chantilly - batendo as natas com o adoçante;
8. Sirva com o chantilly sobre a pavlova e os frutos vermelhos sobre o chantilly.



Esta receita apresenta baixo teor mineral e foi pensada para utentes com diabetes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
91 kcal	4 g	4 g	9 g	20 mg	14 mg	80 mg

SOBREMESA

Pudim de Chia

Por: Catarina Dias



INGREDIENTES (4 porções)

- 2 chávenas de bebida de amêndoa ou outra bebida vegetal ou leite a gosto (480 mL)
- 2 c. de chá de extrato de baunilha (10 mL)
- 1/2 c. de chá de canela em pó
- 1/2 chávena de sementes de chia (120 g)

Para o topping:

- 1/4 chávena de abacaxi ou manga ou framboesas ou morangos ou mirtilos aromatizados (4 g) e marinado com raspas de lima e hortelã picada.

Informação de ALERGÉNICOS

- FRUTOS DE CASCA RIJA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
184 kcal	4 g	6 g	22 g	61 mg	200 mg	199 mg

PREPARAÇÃO

1. Adoce a bebida de amêndoa com 2 c. de chá de extrato de baunilha e 1/2 c. de chá de canela em pó;
2. Misture as sementes de chia com a ajuda de um garfo e disponha em frasquinhos de sobremesa;
3. Mexa de forma a distribuir uniformemente as sementes de chia;
4. Leve ao frigorífico 2h;
5. No momento de servir cubra cada copo de sobremesa com o topping escolhido.



A fibra nas sementes de chia é especialmente boa para a saúde digestiva e ajuda na regulação do trânsito intestinal.

SOBREMESA

Pudim de Chia e
Coco com Morango

Por: NOVA Medical School | Nutrition Team



INGREDIENTES (4 porções)

- 3 c. de sopa de sementes de chia
- 200 g de leite de coco
- 1 c. de chá de essência de baunilha
- 1 c. de chá de mel
- 100 g de morangos frescos picados

Informação de **ALERGÉNICOS**

FRUTOS DE CASCA RIJA

PREPARAÇÃO

1. Numa tigela, misture as sementes de chia, o leite de coco, a essência de baunilha e o mel. Mexa bem para garantir que as sementes estejam bem distribuídas;
2. Cubra a tigela e deixe no frigorífico durante, pelo menos, 3 horas ou até que a mistura tenha uma consistência mais espessa;
3. Sirva em taças individuais, decorando com morangos picados por cima.



Esta sobremesa apresenta um teor de fósforo semelhante a uma porção de laticínios.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
180 kcal	4 g	13 g	12 g	30 mg	90 mg	250 mg

SOBREMESA

Tâmaras Recheadas

Por: Maria Marto & Mariana Monteiro



INGREDIENTES (1 porção)

- 1 tâmara medjool
- 1 c. de sobremesa de manteiga de amêndoa (5 g)
- 1 quadrado de chocolate 85% (5 g)
- 2 avelãs torradas picadas (5 g)

Informação de **ALERGÉNICOS**

FRUTOS DE CASCA RIJA

PREPARAÇÃO

1. Abrir a tâmara e rechear com manteiga de amêndoa;
2. Derreter o quadrado do chocolate, e banhar a tâmara no chocolate derretido;
3. Finalizar com as avelãs torradas, picadas, por cima;
4. Levar ao congelador uns 5 minutos até o chocolate solidificar.



Esta sobremesa apresenta o equivalente ao teor mineral de uma porção de fruta pelo que poderá fazer a substituição.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
151 kcal	3 g	7 g	17 g	2 mg	30 mg	208 mg

SOBREMESA

Tarte de Maçã e Framboesa

Por: Bruna Barbosa



INGREDIENTES (6 porções)

Para a massa:

- 1 chávena de farinha de trigo (150 g)
- 2 c. de sopa de açúcar (30 g)
- 4 c. de sopa de margarina (50 g)
- 3 c. de sopa de água (45 mL)

Para o recheio:

- 2 maçãs médias descascadas e cortadas em fatias finas (350 g)
- ½ chávena de framboesas (75 g)
- 1 c. de sopa de açúcar (15 g)
- 1 c. de chá de sumo de limão (5 g)
- 1 c. de chá de amido de milho (3 g)
- ½ c. de chá de canela em pó (2 g)

Informação de ALERGÉNICOS

GLUTÉN

PREPARAÇÃO

1. Preparar a massa:

- Misturar a farinha com o açúcar numa taça;
- Adicionar a margarina e misturar com as mãos até obter uma textura arenosa;
- Adicionar a água fria, aos poucos, até formar uma massa homogénea;
- Formar uma bola, cobrir e levar ao frigorífico por 30 minutos.

2. Preparar o recheio:

- Misturar as maçãs fatiadas com o sumo de limão, o açúcar, o amido de milho e a canela;
- Adicionar as framboesas e envolver delicadamente.

3. Montar e assar:

- Pré-aquecer o forno a 180°C;
- Estender a massa fina numa superfície enfarinhada e forrar uma forma de tarde pequena;
- Distribuir o recheio por cima da massa;
- Levar ao forno por cerca de 25-30 minutos, até dourar;
- Depois de arrefecer, desenformar e servir.



As framboesas são uma excelente fonte de vitamina C, a qual melhora a absorção de ferro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
219 kcal	2 g	7 g	35 g	5 mg	39 mg	145 mg

SOBREMESA

Tarte de Nata

Por: Rita Figueiredo



INGREDIENTES (8 porções)

- 1 base de massa folhada (comprada)
- ½ embalagem de leite meio gordo (500 mL)
- 16 c. de sopa de açúcar (200 g)
- 6 c. de sopa cheias de farinha T55 sem fermento (50 g)
- 4 gemas de ovo
- 1 pau de canela
- 1 casca fina de limão
- manteiga para untar

Informação de ALERGÉNICOS

GLUTÉN

OVOS

LEITE



O leite é uma excelente fonte de vitamina B12, que é fundamental para a produção de glóbulos vermelhos; 100mL de leite podem fornecer cerca de 16% da ingestão diária recomendada desta vitamina.

PREPARAÇÃO

1. Polvilhe a bancada com um pouco de farinha e estique a massa folhada com ajuda de um rolo de massa;
2. Unte uma forma redonda de 22cm com manteiga e de seguida, transfira a massa folhada e molde a mesma à forma com os dedos;
3. Remova o excesso de massa nas bordas, pique o fundo com um garfo e reserve a massa no frigorífico durante 1 hora;
4. Num tacho, coloque o leite, a casca de limão e o pau de canela e leve ao lume a ferver;
5. Num recipiente, junte o açúcar com a farinha e misture bem;
6. Adicione o açúcar com a farinha ao leite a ferver e mexa um pouco até engrossar ligeiramente sem deixar ferver;
7. Retire o tacho do lume e adicione as gemas ligeiramente batidas e misture bem;
8. Verta o creme na tarteira com a massa folhada e leve ao forno pré-aquecido a 240°C, durante 25-30 minutos;
9. Retire do forno, deixe arrefecer um pouco e desenforme;
10. Sirva morna ou fria.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
291 kcal	5 g	11 g	42 g	30 mg	112 mg	133 mg

SOBREMESA

Tiramisú de Maçã

Por: Diana Pinto, Madalena Pisco, Margarida Silva & Marta Araújo



INGREDIENTES (5 porções)

- 3 unidades médias de maçã (460 g)
- 2 c. de sopa de açúcar (10 g)
- 1 c. de chá de canela em pó
- Sumo de meio limão
- 1 c. de sopa de manteiga sem sal
- 100 g de queijo mascarpone
- 100 mL de natas
- 2 c. de sopa de açúcar em pó baunilhado
- 80 g de biscoitos tipo palitos La Reine
- 1 chávena de café (forte e frio)

Informação de ALERGÉNICOS

- GLUTÉN
- LEITE

PREPARAÇÃO

1. Numa frigideira, derreta a manteiga em lume médio. Adicione as maçãs em cubos, o açúcar e a canela;
2. Cozinhe por 12-15 minutos, até as maçãs estarem macias e douradas, e adicione o sumo de limão. Deixe arrefecer;
3. Bata as natas com o açúcar até obter chantilly firme e envolva delicadamente o queijo mascarpone batido até formar um creme homogéneo;
4. Mergulhe ligeiramente os biscoitos no café e coloque-os no fundo de uma travessa ou em taças;
5. Cubra com uma camada de maçãs assadas e depois uma camada do creme preparado anteriormente;
6. Repita as camadas até terminarem os ingredientes e finalize com uma camada de creme;
7. Polvilhe com canela em pó e leve ao frigorífico por pelo menos 4 horas (ou de um dia para o outro).



Esta sobremesa é ideal para os utentes com necessidades energéticas aumentadas e equilibrada do ponto de vista do teor mineral em fósforo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
286 kcal	3 g	18 g	27 g	35 mg	49 mg	162 mg

SOBREMESA

Uvas Caramelizadas

Por: Patrícia Moreira



INGREDIENTES (5 porções)

- 1 cacho pequeno de uvas brancas (250 g)
- 1 cacho pequeno de uvas vermelhas (250 g)
- 2 c. de chá de açúcar branco (20 g)
- Água q.b
- Raspas de lima q.b.

PREPARAÇÃO

1. Numa caçarola coloque a água e açúcar e deixe ferver até atingir o ponto de pasta (ou calda);
2. Coloque as uvas e deixe envolver;
3. Para finalizar, raspe um pouco da casca de lima e sirva de imediato.



As uvas vermelhas são fonte de resveratrol, um antioxidante com potencial benefícios na saúde cardiovascular.

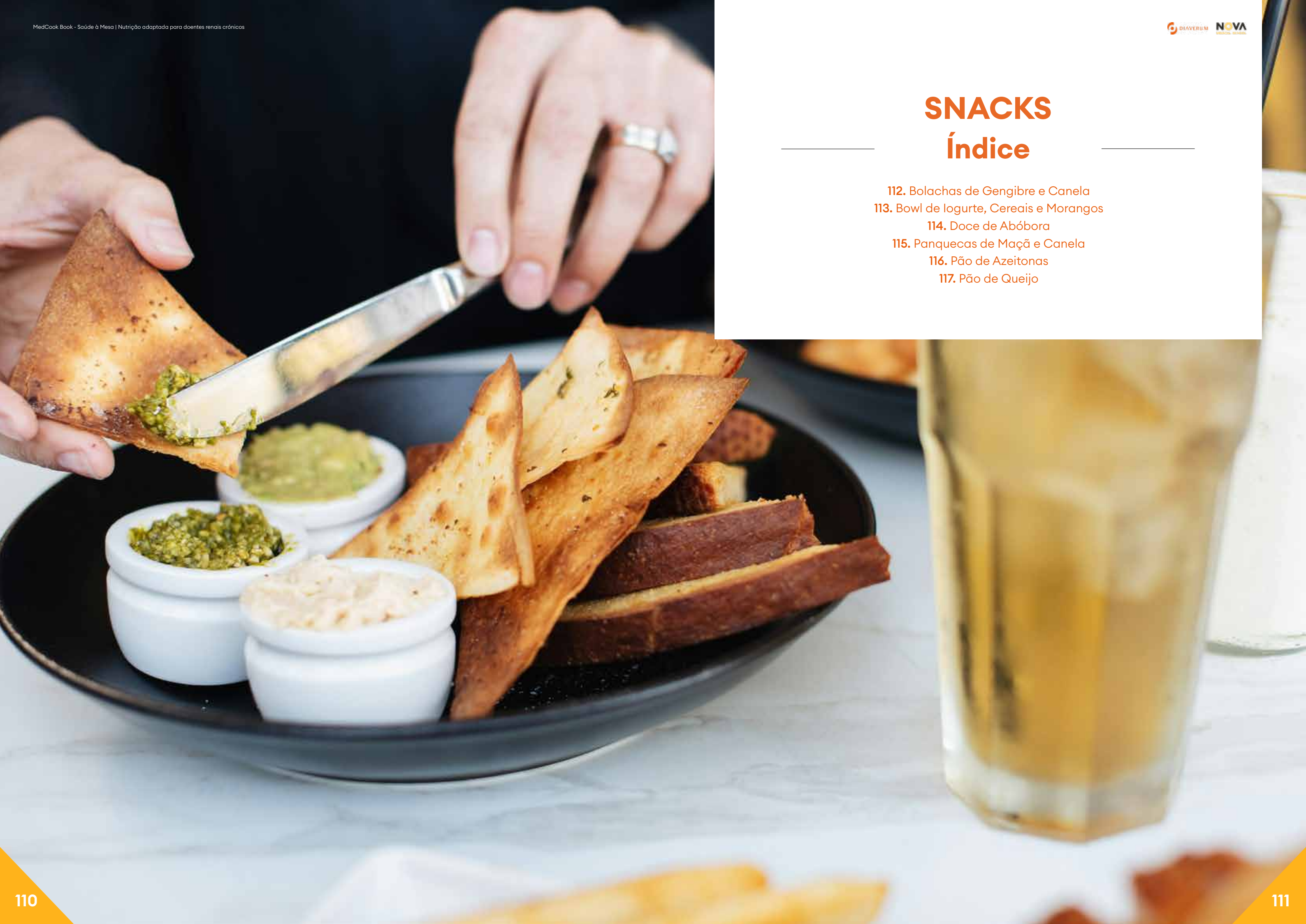
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
85 kcal	1 g	0 g	22 g	0 mg	9 mg	188 mg

SNACKS

Índice

- 112. Bolachas de Gengibre e Canela
- 113. Bowl de Iogurte, Cereais e Morangos
- 114. Doce de Abóbora
- 115. Panquecas de Maçã e Canela
- 116. Pão de Azeitonas
- 117. Pão de Queijo



SNACK

Bolachas de Gengibre e Canela

Por: Catarina Baltazar, Joana Murteira, Madalena Raposo e Margarida Raposo



INGREDIENTES (24 porções)

- 3 chávenas de farinha de trigo tipo 55 (500 g)
- 2 c. de chá de gengibre em pó (10 g)
- 1 c. de chá de bicarbonato de sódio (5 g)
- ¾ c. de chá de canela em pó (4 g)
- ½ c. de chá de cravinho moído (3 g)
- 11 c. de sopa de manteiga (160 g)
- 1 + ½ chávenas de açúcar branco (250 g)
- 2 claras de ovo (66 g)
- ¼ chávena de mel (50 g)

Informação de **ALERGÉNICOS**

- GLUTÉN
- OVOS
- LEITE

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
172 kcal	2 g	6 g	28 g	62 mg	32 mg	37 mg

PREPARAÇÃO

1. Pré-aquecer o forno a 180°C;
2. Misturar a farinha, o gengibre, o bicarbonato, a canela e o cravinho;
3. Bater a manteiga com uma chávena de açúcar, em velocidade média durante 30 segundos;
4. Adicionar as claras e o mel, e bater até obter um creme homogéneo;
5. Juntar a mistura de ingredientes secos à mistura cremosa e envolver bem;
6. Moldar a massa em pequenas bolas com cerca de 1 c. de sopa de massa (≈35 g);
7. Passar as bolinhas no restante açúcar;
8. Dispor num tabuleiro forrado com papel vegetal, deixando espaço entre cada bolacha;
9. Levar ao forno durante cerca de 10 minutos ou até dourarem ligeiramente;
10. Deixar arrefecer no tabuleiro antes de remover.



O gengibre é rico em potássio. Em doentes em hemodíalise, o seu uso deve ser moderado.

SNACK

Bowl de Iogurte, Cereais e Morangos

Por: Rita Figueiredo



INGREDIENTES (1 porção)

- 1 iogurte sólido magro natural (125 g)
- 3 c. de sopa de cereais de milho (15 g)
- 3 morangos médios (50 g)
- 1 c. de sobremesa de mel (10 g) - opcional

PREPARAÇÃO

1. Corte os morangos em pedaços mais pequenos e reserve;
2. Numa tigela, coloque o iogurte e, de seguida, coloque os cereais e os morangos;
3. Por fim, acrescente o mel e envolva tudo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
161 kcal	7 g	1 g	30 g	204 mg	184 mg	341 mg

SNACK

Doce de Abóbora

Por: Beatriz Limpinho



INGREDIENTES (10 porções)

- 160 g de abóbora Hokkaido descascada e cortada em pedaços médios
- 160 g de peras descascadas e cortadas em quartos
- 100 g de açúcar

PREPARAÇÃO

1. Arranje a abóbora Hokkaido em cubos e as peras em quartos ou em cubos;
2. Coloque as peras e as abóboras num tacho e adicione água suficiente para cobrir; deixe ferver; adicione o açúcar;
3. Coza em lume brando durante 30 minutos. Se necessário acrescente um pouco de água;
4. Destape e verifique se ainda tem muito líquido. Se for o caso, destape e deixe ferver um pouco até o líquido evaporar;
5. Triturar com a varinha mágica;
6. Servir o doce com tostas, polvilhando com canela em pó.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
49 kcal	0 g	0 g	12 g	1 mg	2 mg	56 mg

SNACK

Panquecas de Maçã e Canela

Por: Carlota Bettencourt de Melo, Carolina Cardoso, Leonor Almeida, Margarida Correia e Miguel Redmont



INGREDIENTES (1 porção)

- Meia maçã sem casca (45 g)
- 2 c. de sopa de farinha de trigo branca (20 g)
- Canela q.b.
- 1 ovo pequeno (30 g)

Topping:

- Maçã descascada (45 g) no forno com mel e canela

Informação de ALERGÉNICOS

- GLUTÉN
- OVOS

PREPARAÇÃO

Panquecas:

1. Num recipiente colocar 1/4 de maçã cortada, 2 c. de sopa de farinha de trigo branca, 1 ovo e canela a gosto;
2. Passar os ingredientes com a varinha mágica até se formar uma pasta;
3. Colocar numa frigideira antiaderente em pequenos círculos e virar passado, aproximadamente 3 minutos.

Topping:

1. Cortar e descascar 1/4 da maçã em pequenos pedaços para um tabuleiro;
2. Colocar mel e canela a gosto e colocar no forno a 180°C durante 15 a 20 minutos.



Uma maçã média contém cerca de 15-20% da dose diária de fibra recomendada para um adulto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
150 kcal	5 g	3 g	27 g	40 mg	70 mg	160 mg

SNACK

Pão de Azeitonas

Por: Catarina Baltazar, Joana Murteira, Madalena Raposo e Margarida Raposo



INGREDIENTES (12 porções)

- 1 gema de ovo
- 1 c. de sopa de açúcar (15 g)
- Água morna (175 mL)
- 2 ½ chávena de farinha de trigo T65 (400 g)
- 1 pacote de fermento de padeiro (15 g)
- 2 c. de sopa de azeite (20 g)
- 8-10 azeitonas pretas sem caroço picadas (24 g)

Informação de ALERGÉNICOS

- GLUTÉN
- OVOS

A principal gordura presente nas azeitonas é o ácido oleico, um tipo de gordura monoinsaturada que está associado à redução do risco de doenças cardíacas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
144 kcal	3 g	3 g	27 g	40 mg	57 mg	54 mg

PREPARAÇÃO

1. Desfazer o fermento juntamente com o açúcar, adicionar a água morna e 3 c. de sopa de farinha de trigo;
2. Deixar repousar 15 minutos;
3. Acrescentar a gema, 1 c. de sopa de azeite e as azeitonas lavadas e misturar bem;
4. Aos poucos, ir adicionando o resto da farinha e trabalhar a massa, até esta ficar uniforme, macia e elástica;
5. Cobrir com um pano humedecido, deixando repousar até que o volume duplique;
6. Untar uma forma com azeite, esticar a massa com a ajuda de um rolo de cozinha, devendo esta ficar com um formato de torta;
7. Deixar repousar mais 20 minutos;
8. Colocar no forno pré-aquecido a 200°C;
9. Está pronto quando ficar dourado e seco por dentro;
10. Deixar repousar 10 minutos antes de consumir.

SNACK

Pão de Queijo

Por: Tânia Magalhães



INGREDIENTES (20 unidades)

- ¾ chávena de água (190 g)
- 4 c. de sopa de manteiga sem sal (60 g)
- 2 chávenas de fécula de batata (250 g)
- ½ c. de chá de fermento em pó (2 g)
- ¾ chávena de queijo flamengo ralado (80 g)
- 2 claras de ovo (66 g)

PREPARAÇÃO

1. Junte a fécula de batata com o fermento em pó e misture;
2. Leve a água e a manteiga, numa panela, a lume brando até levantar fervura, e adicione à fécula de batata. Envolver bem;
3. Quando estiver fria, junte o sal, o ovo e a clara (já batidos), e o queijo e misture tudo até obter uma massa homogénea;
4. Faça bolinhas de 30g e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 15 minutos.



A fécula de batata é uma fonte de hidratos de carbono de fácil digestão e baixo teor de potássio, sendo uma boa alternativa às farinhas de cereais convencionais.

Informação de ALERGÉNICOS

- OVOS
- LEITE

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL (por porção - 2 unidades)

Energia	Proteína	Gordura	H. Carbono	Sódio	Fósforo	Potássio
687 kcal	3 g	7 g	21 g	91 mg	73 mg	28 mg



A Diaverum, líder mundial de cuidados renais com mais de 25 anos de experiência, tem como missão melhorar a qualidade de vida das pessoas que sofrem de doença renal crónica em todo o mundo.

Suportado pelo maior rigor científico-técnico e com contributo de profissionais de elevada competência e de futuros nutricionistas e médicos, pretende-se com esta parceria e com este projeto que se esbatam as barreiras impostas pela doença, permitindo que tenham uma vida em pleno.



A NOVA Medical School, escola médica da Universidade NOVA de Lisboa com mais de 45 anos de existência, considera que esta é uma necessidade identificada na população portuguesa: dispor de ferramentas eficazes de suporte aos doentes. A NMS coloca o seu conhecimento científico e pedagógico ao serviço da sociedade, pelo que este projeto enquadra-se na missão da escola de criar impacto e valor social, reforçando os seus pilares de Ensino, Investigação e Comunidade.





MedCook Book - Saúde à Mesa

Nutrição adaptada para
doentes renais crónicos

