

Livro de receitas para **IDOSOS**

Turma de Nutrição 2011.1





BISCOITINHO RÁPIDO DE AVEIA

Ingredientes

- 1 xícara de açúcar mascavo
- 2 colheres de chá de margarina light
- 3 colheres de sobremesa de água
- 1 pitada de sal de ervas
- 2 xícaras de aveia (Flocos)
- 1 colher de farinha de aveia (opcional)
- 2 colheres de chá de linhaça (triturada)
- Passas

Modo de Preparo

1. Em uma panela, junte todos os ingredientes exceto a aveia
2. Leve ao fogo baixo e mexa continuamente até fazer uma calda grossa e adicione a aveia, linhaça e passas
3. Continue mexendo até desprender do fundo da panela
4. Coloque a mistura em uma superfície fria e untada
5. Se desejar faça montinhos separados
6. Leve ao forno por aproximadamente 5 minutos. O biscoitinho ficará durinho e crocante assim que esfriar

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

A preparação é recomendada ao idoso, pois possui ingredientes como a aveia que diminui os níveis de colesterol do sangue e auxilia na prevenção das doenças cardíacas. A linhaça que por possuir vitamina E e antioxidantes atua na prevenção de doenças como o mal de *Alzheimer*.



BOLO DE MILHO LIGHT

Ingredientes

- 3 ovos
- 3 xícaras de vitamilho
- 1 lata de Milho Verde
- 5 colheres de sopa de adoçante dietético
- forno e fogão
- 2 copos (200ml) de leite desnatado
- 1 garrafa (200ml) de leite de coco light
- 2 colheres de sopa de margarina light ou
- 1 xícara (chá) de óleo
- 1 colher de sopa de fermento
- 1 pitada de sal de ervas
- Canela a gosto

Modo de Preparo

1. Escorra a água do milho verde.
2. Em uma bacia coloque o vitamilho, fermento e o sal. Reserve.
3. Coloque em um liquidificador o milho verde, leite de coco light, leite desnatado, ovos, óleo ou margarina light e o adoçante. Bata bem.
4. Acrescente a mistura junto com o vitamilho, fermento e sal. Misture bem até formar uma massa homogênea.
5. Coloque em uma forma untada e leve ao forno por aproximadamente 40 minutos ou até dourar
6. Polvilhe a canela

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

Esta preparação trás benefícios ao idoso devido conter além das proteínas e, carboidratos, as vitaminas A e do complexo B encontradas no milho atuam evitando problemas como a perda da acuidade visual.



MANJAR DE GOIABA

Ingredientes

- 200ml de suco de goiaba concentrado
- 100ml de leite desnatado
- 1 copo de iogurte natural desnatado (185g)
- 4 colheres (sopa) de adoçante dietético em pó, próprio para forno e fogão
- 2 envelopes de gelatina sem sabor na cor vermelha
- 1 xícara (chá) de água
- Óleo vegetal para untar

Modo de Preparo

1. Triture as bolachas no liquidificador com 1 colher de sopa de queijo ralado e uma pitada de sal, até virar uma farinha.
2. Coloque essa farinha em uma tigela, e junte o creme de leite e a margarina, misture com as mãos até formar uma massa.
3. Forre uma forma pequena (20cm) com papel manteiga e coloque a massa apertando bem para fazer o fundo e subindo uma pequena parede na lateral da forma, fure o fundo com um garfo para não estufar e leve para assar por 10 minutos em forno pré aquecido a 180°.
4. No liquidificador bata a cenoura cozida com o leite até formar um purê, junte o ovo, queijo ralado, cream cheese, sal, pimenta, cebolinha e bata bem.
5. Em uma batedeira bata a clara até ficar firme, junte a clara com o recheio de cenoura e incorpore delicadamente com uma espátula.
6. Coloque o recheio na massa pré assada e leve para assar novamente em forno médio por 20 / 30 minutos o até que o recheio esteja firme.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

A preparação é rica em minerais como o cálcio, fósforo e potássio que atuam respectivamente como constituintes dos ossos, desenvolvimento e amadurecimento destes e no equilíbrio de água do organismo evitando problemas como a osteoporose e osteopenia tornando a receita benéfica ao idoso.



PANQUECA DE AVEIA

Ingredientes

6 col. (sopa) de farinha de trigo
5 col. (sopa) de aveia em flocos finos
1 pitada de sal
1 e ¼ xíc. de chá de leite desnatado
1 col. (sopa) de cebolinha picada

Recheio:

½ xíc. (chá) de azeite
600 g de carne moída
2 dentes de alho espremidos
2 col. (sopa) de salsa picada
1 lata de ervilha escorrida
Sal a gosto

Molho

3 col. (sopa) de azeite
2 dentes de alho espremidos
1 cebola picada
2 latas de molho de tomate
Sal a gosto

Modo de Preparo

Para o molho em uma panela, coloque o azeite, o alho, a cebola refogue por 3 minutos. Adicione o molho de tomate, sal a gosto e cozinhe, mexendo de vez em quando, por 10 minutos. Retire do fogo e reserve. Para o recheio, em outra panela coloque o azeite, a carne e leve ao fogo médio, mexendo de vez em quando até cozinhar. Adicione o alho, e refogue por mais 10 minutos, acrescente a salsa, a ervilha, e o sal, misture e retire do fogo. No liquidificador, bata os ingredientes da massa até ficar homogêneo. Unte uma frigideira antiaderente com óleo e asse porções da massa dos dois lados, formando as panquecas. Coloque o recheio de carne em cada disco de massa e enrole. Disponha em um refratário, cubra com o molho, e leve ao forno pré-aquecido por 10 minutos.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

Saborosa opção para o idoso, de consistência macia e fácil deglutição, a preparação é fonte de fibras devido à presença da aveia, que atua como hipoglicemiante e hipocolesterolêmica. O alho possui propriedades imunológicas, ativando e efetivando a ação do sistema imune, o azeite é ótima fonte de gordura insaturada que atua na diminuição do colesterol LDL e evita as doenças cardiovasculares



PANQUECA DE AVEIA

Ingredientes

6 col. (sopa) de farinha de trigo
5 col. (sopa) de aveia em flocos finos
1 pitada de sal
1 e ¼ xíc. de chá de leite desnatado
1 col. (sopa) de cebolinha picada

Recheio:

½ xíc. (chá) de azeite
600 g de carne moída
2 dentes de alho espremidos
2 col. (sopa) de salsa picada
1 lata de ervilha escorrida
Sal a gosto

Molho

3 col. (sopa) de azeite
2 dentes de alho espremidos
1 cebola picada
2 latas de molho de tomate
Sal a gosto

Modo de Preparo

Para o molho em uma panela, coloque o azeite, o alho, a cebola refogue por 3 minutos. Adicione o molho de tomate, sal a gosto e cozinhe, mexendo de vez em quando, por 10 minutos. Retire do fogo e reserve. Para o recheio, em outra panela coloque o azeite, a carne e leve ao fogo médio, mexendo de vez em quando até cozinhar. Adicione o alho, e refogue por mais 10 minutos, acrescente a salsa, a ervilha, e o sal, misture e retire do fogo. No liquidificador, bata os ingredientes da massa até ficar homogêneo. Unte uma frigideira antiaderente com óleo e asse porções da massa dos dois lados, formando as panquecas. Coloque o recheio de carne em cada disco de massa e enrole. Disponha em um refratário, cubra com o molho, e leve ao forno pré-aquecido por 10 minutos.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

Saborosa opção para o idoso, de consistência macia e fácil deglutição, a preparação é fonte de fibras devido à presença da aveia, que atua como hipoglicemiante e hipocolesterolêmica. O alho possui propriedades imunológicas, ativando e efetivando a ação do sistema imune, o azeite é ótima fonte de gordura insaturada que atua na diminuição do colesterol LDL e evita as doenças cardiovasculares



QUICHE DE CENOURA LIGHT

Ingredientes

- 20 Bolachas água e sal (Integral)
- 2 Colheres (Sopa) de Creme de Leite (light)
- 1½ Colher (Sopa) de Margarina (light)
- Não pode ser Óleo
- 1 Cenoura Cozida (200g)
- 1 Ovo Grande
- 1 Clara
- 2 Colheres (Sopa) de Cream Cheese (light)
- ¼ Xícara (Chá) de Leite Desnatado
- Cebolinha, Sal e Pimenta do Reino á Gosto.

Modo de Preparo

1. Triture as bolachas no liquidificador com uma pitada de sal, até virar uma farinha.
2. Coloque essa farinha em uma tigela, e junte o creme de leite e a margarina, misture com as mãos até formar uma massa.
3. Forre uma forma pequena (20cm) com papel manteiga e coloque a massa apertando bem para fazer o fundo e subindo uma pequena parede na lateral da forma, fure o fundo com um garfo para não estufar e leve para assar por 10 minutos em forno pré aquecido a 180°C.
4. No liquidificador bata a cenoura cozida com o leite até formar um purê, junte o ovo, queijo ralado, cream cheese, sal, pimenta, cebolinha e bata bem.
5. Em uma batedeira bata a clara até ficar firme, junte a clara com o recheio de cenoura e incorpore delicadamente com uma espátula.
6. Coloque o recheio na massa pré assada e leve para assar novamente em forno médio por 20 / 30 minutos o até que o recheio esteja firme.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

A cenoura consagra excelentes benefícios para os olhos, para a pele, cabelos, mucosas, ossos e sistema imunológico. É rica em betacaroteno poderoso antioxidante e anticancerígeno, além de ser fonte de fibras características que tornam a preparação ótima para o idoso.

Ingredientes

200 ml de suco de acerola
4 morangos
4 pedaços pequenos de melancia
1 colher de sopa de mel

Modo de Preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador.
Sirva gelado.



SUCO ANTIOXIDANTE DE ACEROLA

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

Além da propriedade natural refrescante, a preparação oferece ao idoso auxílio contra as doenças renais devido o poder diurético encontrado na melancia; A acerola é fonte de Vitamina C, é rica também em pró-vitamina A, que atuam no sistema imunológico evitando problemas como a gripe. O consumo de morango pode prevenir a arteriosclerose pois é rico em antioxidantes e combate os radicais livres.

Ingredientes

½ kg de ricota
2 copos (médio) de água
Orégano e alho para temperar

Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador e leve à geladeira



REQUEIJÃO CASEIRO

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

Para o idoso a preparação torna-se recomendável porque além da consistência pastosa, a ricota é um alimento rico em cálcio, agindo no fortalecimento de ossos e dentes. O alho atua nos processos imunológicos melhorando as atividades de defesa do organismo. O orégano tem propriedades antioxidantes e antimicrobianas.



TORTA DE PEIXE

Ingredientes

Sardinha 480g
Sal de ervas a gosto
Alho 3 dentes
Milho e ervilha 1 lata
Limão grande 1 unidade
Ovo 2 unidades
Óleo ½ xícara de (chá)
Farinha de trigo 1 ½ xícara (chá)
Salsa 2 colheres (sopa)
Fermento em pó 1 colher (sopa)

Modo de Preparo

Tempere o peixe com o sal de ervas, o alho e o limão. Deixe descansar por 20 minutos. Amasse os filés temperados, até que fiquem com consistência pastosa. Acrescente os demais ingredientes. Misture bem e leve para assar em forno pré-aquecido, em assadeira untada e enfarinhada, por aproximadamente 30 minutos.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

A preparação torna-se benéfica ao idoso devido conter a sardinha, fonte de ômega 3 que possuem atividades antiinflamatórias, além de reduzirem os níveis séricos de colesterol LDL.



VITAMINA PARA OSTEOPOROSE (MAMÃO COM GERGELIM)

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de gergelim
200 gramas de mamão
1/2 litro de leite desnatado
Mel a gosto

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

Auxilia no trânsito intestinal devido às fibras, manutenção dos níveis adequados de cálcio nos ossos devido a presença de gergelim.



TORTA SALGADA DE LINHAÇA

Ingredientes

Massa:

- 200 ml de leite desnatado
- ½ xícara de azeite
- Sal de ervas
- 1 ovo
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara Linhaça Dourada

Recheio:

- 250g de queijo branco em cubos
- 2 tomates sem pele e sem semente picadas
- 3 colheres de sopa de Linhaça Dourada e
- 1 colher de chá de orégano.

Modo de Preparo

Bater todos os ingredientes da massa menos a farinha de trigo integral e a linhaça dourada no liquidificador. Depois despejar em um recipiente e acrescentar à mistura a farinha de trigo integral e a linhaça dourada. Colocar em uma forma média, untada com margarina e farinha a mistura. Misturar em outro recipiente os ingredientes do recheio e despejar em cima da forma da massa. Colocar em forno, pré-aquecido em temperatura média por aproximadamente 20 min. A receita rende 6 porções.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

A semente de linhaça é fonte de ácidos graxos ômega 3 e ômega 6 que previnem doenças cardiovasculares, zinco que atua na prevenção da disgeusia (perda ou diminuição do paladar) além de um composto chamado lignana, que atua na prevenção do câncer de mama e reduzem os sintomas da menopausa tornando assim a preparação uma ótima dica para o idoso.

Livro de receitas para **IDOSOS**

Turma de Nutrição 2011.1
Centro Universitário do Rio Grande do Norte

Orientador(a)
Joanna de Ângelis da Costa Barros Gomes

Natal, maio de 2013