

GOVERNADOR DE ESTADO
João Raimundo Colombo

VICE-GOVERNADOR
Eduardo Pinho Moreira

PRESIDENTE DA FUNDAÇÃO CATARINENSE DE EDUCAÇÃO ESPECIAL
Rosimeri Bartucheski

DIRETOR DE ADMINISTRAÇÃO
Leandro Rodrigues

DIRETOR DE ENSINO PESQUISA E EXTENSÃO
Raquel Santos Rachadel da Silva

GERENTE DE PESQUISA E CONHECIMENTOS APLICADOS
Waldemar Carlos Pinheiro

SUPERVISORA DE ATIVIDADES EDUCACIONAIS NUCLEAR
Elaine Carmelita Piucco

ELABORAÇÃO
Nutricionista Roberta Lima Guterres
Fonoaudióloga Juliana de Caldas Rosa

COLABORADORES
Emília Soares Fernandes
Lourdes de Fátima R. da Silva

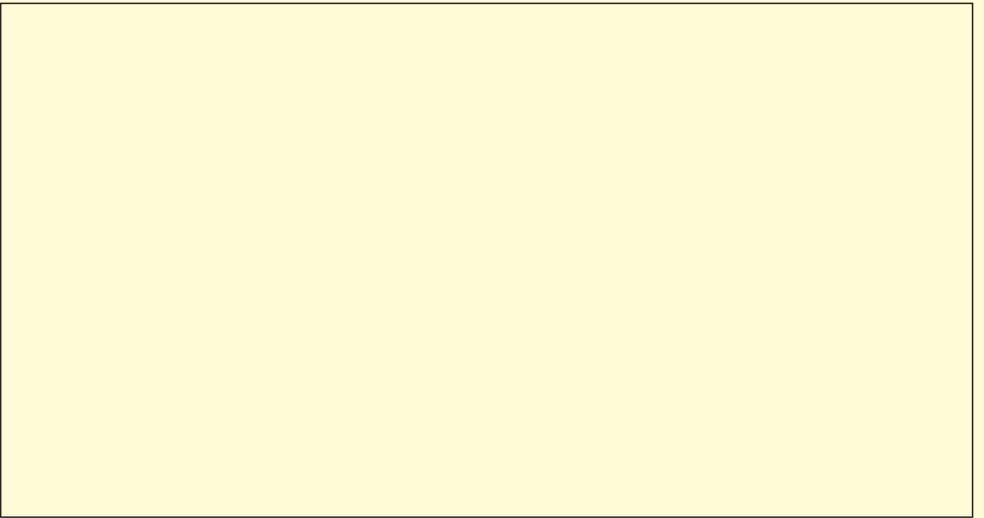
AGRADECIMENTOS
Profissionais do Centro de Educação e Vivência - CEVI

ARTE GRÁFICA
Angélica Lacerda Rupniewski

Manual de receitas

para **disfagia**





Sumário

APRESENTAÇÃO	09
PADRONIZAÇÃO DE MEDIDAS	11
CONSIDERAÇÕES INICIAIS	
Consistência e Viscosidade	13
Manuseio da Gelatina incolor sem sabor	13
Hidratação	14
RECEITAS DOCES	
Creme de Maçã	17
Creme de Mamão com Frutas	18
Creme de Morango com Neston®	19
Creme de Pera e logurte	20
Creme de Pêssego e Neston®	21
Flan diet de Cereja	22
Flan de Goiaba	23
Flan de Manga com logurte	24
Flan de Morango e Uva	25
logurte Dessorado	26
Manjar de Manga	27
Mingau de Banana com Aveia	28
Mingau de Banana e Mucilon®	29
Mingau de Leite de Coco e Aveia	30
Mingau de Pera e Maçã	31
Sagu	32

RECEITAS SALGADAS

Creme de Abóbora	35
Creme de Alface	36
Creme de Beterraba	37
Creme de Cenoura com Gengibre	38
Creme de Espinafre	39
Purê de Batata e Cenoura	40
Purê de Batata e Ervilha	41
Receita Base de Feijão	42
Creme de Feijão	43
Creme de Feijão e Abóbora	44

Apresentação

A disfagia é um distúrbio da deglutição (ato de engolir) que causa dificuldades no processo de alimentação, podendo levar a quadros de desnutrição, desidratação e pneumonia aspirativa, comprometendo a saúde geral do indivíduo.

Na maioria dos casos, para que o momento da alimentação aconteça de forma segura, são recomendados o espessamento dos líquidos e a modificação da consistência dos alimentos, além de outras recomendações como mudanças posturais e ambientais na tentativa de garantir e otimizar a ingestão alimentar e reduzir o risco de aspiração e suas possíveis complicações, de modo a proporcionar melhor qualidade de vida.

A ideia da elaboração deste manual de receitas surgiu a partir da necessidade de promover uma alimentação segura, mas ao mesmo tempo variada em sabores e nutrientes, aos usuários com disfagia que frequentam a Fundação Catarinense de Educação Especial (FCEE). Para alcançar tal objetivo, a consistência pastosa, com viscosidade de pudim, foi definida como padrão para o resultado final das receitas apresentadas, já que se mostra a que melhor atende às necessidades da maioria desses usuários.

Outro fator levado em consideração foi o desenvolvimento de receitas, tanto salgadas como doces, que não utilizassem espessante alimentar industrializado, de alto custo, mas ingredientes facilmente encontrados nos mercados. Também foi incluída uma receita para consumo de líquido espessado feita com gelatina incolor, a fim de garantir a hidratação necessária de forma segura.

Além disso, buscou-se facilitar a reprodutibilidade das receitas, por meio da padronização das medidas e das quantidades de ingredientes a serem utilizadas nas preparações.

Dessa forma, o objetivo deste manual é tornar-se um instrumento útil para indivíduos com disfagia e seus responsáveis, para ser utilizado no dia a dia dos seus domicílios e também pelas instituições que os acolhem.

Padronização de Medidas

Para que as receitas apresentadas neste manual sejam reproduzidas da forma mais fiel possível é importante observar e seguir as medidas indicadas a seguir.

Em todas elas utilizou-se as colheres padrão apresentadas na **figura 1**, sempre com ingredientes nivelados como na **figura 2**.



colheres padrão



nivelamento de ingrediente

Essas colheres podem ser encontradas em lojas de utensílios domésticos. As colheres comuns (**figura 3**) também podem ser utilizadas, desde que com as quantidades de ingredientes nivelados como na **figura 4**.



colheres comuns



nivelamento de ingrediente

A xícara de chá (com capacidade para 180ml) e o copo americano (com capacidade para 300ml) estão demonstrados na **figura 5**. Para o cálculo de rendimento, a concha utilizada foi a da **figura 6**, que tem capacidade para 120ml.



xícara de chá e copo americano



concha para cálculo de rendimento

Ressaltamos que, para a uniformidade e reprodutibilidade das receitas, é indicado o uso dos mesmos utensílios.

Considerações Iniciais

Consistência e Viscosidade

Todas as receitas apresentadas neste manual são de consistência pastosa e com viscosidade de pudim. De consistência pastosa, porque se caracterizam por não apresentar nenhum alimento em pedaços, mas sim amassados ou liquidificados em forma de cremes, papas, flans ou purês. E com viscosidade de pudim, pois formam um bolo pesado, que praticamente não escorre da colher. Essas duas características são necessárias para facilitar a deglutição, já que permitem um melhor manuseio dos alimentos na cavidade bucal, reduzindo o escape e o risco de aspiração.

Manuseio da gelatina incolor sem sabor

A gelatina incolor sem sabor foi utilizada em algumas receitas, sendo um ingrediente útil para o preparo de alimentos com viscosidade de pudim. Devido ao seu manuseio delicado, são necessários alguns cuidados para que ela fique bem dissolvida e incorporada às preparações, evitando que empelote ou desande a receita. Abaixo, seguem orientações sobre o manuseio correto da gelatina.

Orientações para o manuseio

Dissolva o envelope da gelatina (12g) em 5 colheres (sopa) de água fria, mexendo bem.

Leve ao microondas por 15 segundos e verifique se está bem dissolvida **ou** leve ao fogo baixo, mexendo bem até dissolver por completo, mas não deixe ferver, pois em temperaturas muito elevadas o produto perde sua ação de gelatinização.

Quando for acrescentar a gelatina a qualquer preparação, acrescente em fio, aos poucos, com o liquidificador ligado ou mexendo bem. E certifique-se de que a preparação não esteja gelada.

Hidratação

Para pessoas com dificuldade de deglutição o consumo de líquidos é contraindicado na maioria das vezes. Porém, para que não ocorra desidratação é importante o consumo de água ou líquidos hidratantes. A gelatina incolor sem sabor preparada só com água ou com algum suco é indicada nesses casos.

Gelatina para hidratação

Ingredientes

1 envelope de gelatina incolor sem sabor (12g)

1 e 1/2 copo + 5 colheres de sopa de água

1 copo de suco integral de uva (sem açúcar)

Modo de Preparo

Dissolva a gelatina nas 5 colheres de água, depois coloque o restante da água e leve ao fogo brando até dissolver, sem deixar ferver.

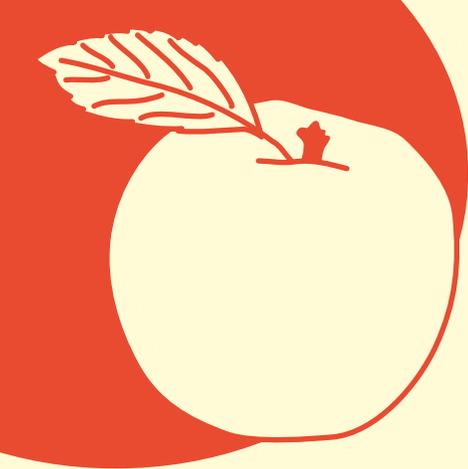
Misture aos poucos o suco de uva na gelatina dissolvida. É importante que o suco de uva esteja à temperatura ambiente (se estiver gelado, pode ser um pouco aquecido antes de misturar).

Mexa bem e coloque no recipiente desejado. Leve à geladeira por no mínimo 3 horas.

Para facilitar o consumo, sugere-se que seja colocada em copinhos de café (50 ml) descartáveis.

Variação

A gelatina pode ser preparada somente com água, utilizando-se 2 e 1/2 copos de água para o preparo de 1 envelope de 12g. Pode-se também substituir o suco de uva por suco natural de laranja coado.



creme de maça



Ingredientes

- 3 maçãs médias (450g)
- 2/3 de xícara (chá) de água
- 1 colher (chá) de açúcar
- 1/4 de colher (chá) de canela em pó

Modo de Preparo

Descasque as maçãs, retire o miolo e pique-as em cubos. Coloque as maçãs e a água em uma panela e cozinhe, em fogo baixo, com a panela tampada, até ficarem macias e a água evaporar.

Leve as maçãs cozidas, o açúcar e a canela ao liquidificador e bata bem, até obter um creme homogêneo. Quando necessário, desligue o liquidificador e misture bem os ingredientes para facilitar a trituração, mas não acrescente líquidos para não modificar a consistência da receita.

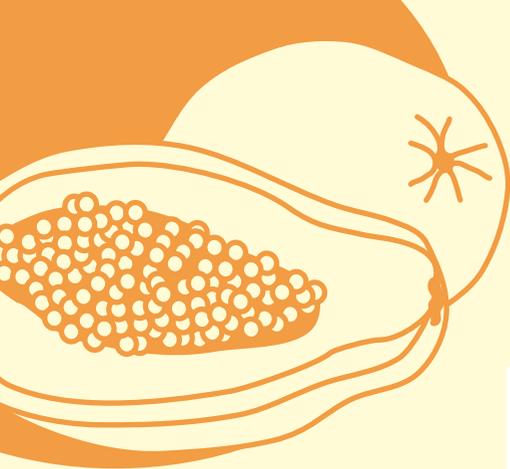
Sirva em temperatura ambiente ou gelado.



Rendimento

1 concha

Anotações



creme de mamão com frutas



Ingredientes

- 1/4 de xícara (chá) de suco de laranja (sem açúcar)
- 1/4 de xícara (chá) de suco de abacaxi (sem açúcar)
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 3 xícaras (chá) de mamão picado
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- ou 3 colheres (sopa) de adoçante para forno e fogão

Modo de Preparo

Dissolva o amido de milho no suco. Depois, coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter um creme homogêneo. Coloque essa mistura em uma panela e cozinhe, em fogo baixo, por cerca de 10 minutos, mexendo sempre até engrossar.

Leve à geladeira por 2 horas.

Sirva gelado.



Rendimento
3 conchas

Anotações



creme de morango com Neston®



Ingredientes

2 xícaras (chá) de morangos frescos picados (equivalente a 1 bandeja)

2 colheres (sopa) de suco de limão

1/2 xícara (chá) de leite semidesnatado

1/2 xícara (chá) de açúcar

1 pote de iogurte natural desnatado (160 ml)

3 xícaras (chá) de Neston®

Modo de Preparo

Bata os morangos, o suco de limão e o leite no liquidificador. Acrescente o açúcar e o iogurte e bata mais um pouco. Por último, acrescente o Neston® aos poucos e bata bem até que fique um creme homogêneo e todos os grãos de Neston® se desfaçam.

Leve à geladeira por 2 horas.

Sirva gelado.

Rendimento

3 conchas



Anotações



pera creme de & iogurte

Ingredientes

- 2 peras médias (350g)
- 1 copo de iogurte sabor mel (160ml)
- 1 colher (chá) de mel
- 15 colheres (sopa) de Mucilon®

Modo de Preparo

Bata a pera, o iogurte e o mel no liquidificador. Acrescente aos poucos o Mucilon®, mantendo o liquidificador ligado. Bata bem até obter um creme homogêneo.

Leve à geladeira para adquirir consistência.

Sirva gelado.



Rendimento
3 conchas

Anotações



creme de pêssego & Neston®



Ingredientes

4 metades de pêssego em calda (cerca de 300g)

1 copo de iogurte natural desnatado (160ml)

20 colheres (sopa) de Neston®

Modo de Preparo

Bata os pêssegos com o iogurte no liquidificador. Acrescente o Neston® aos poucos, mantendo o liquidificador ligado.

Leve à geladeira por 2 horas.

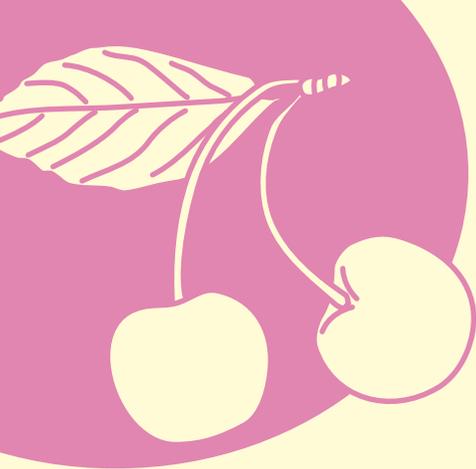
Sirva gelado.

Rendimento

3 conchas



Anotações



flan diet de cereja

Ingredientes

- 1 caixinha de gelatina de cereja diet (12g)
- 1 xícara (chá) de água fervendo
- 1 xícara (chá) de leite semidesnatado
- 1 pote de iogurte natural desnatado (160ml)

Modo de Preparo

Dissolva a gelatina na água fervendo. Mexa bem até dissolver. Reserve. Em uma tigela, misture o leite e o iogurte. Acrescente a gelatina, mexendo bem, até obter uma mistura homogênea. Leve à geladeira por 4 horas. Antes de servir, mexa com a colher, para que fique cremoso. Sirva gelado.

Variação

Podem ser utilizados qualquer outro sabor de gelatina diet ou mesmo de gelatina comum.



Rendimento
4 conchas

Anotações

flan de goiaba



Ingredientes

- 1 garrafa de suco concentrado de goiaba (500ml)
- 1 pote de iogurte natural desnatado (160ml)
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor (12g)
- Folhas de hortelã batidas (opcional)

Modo de Preparo

Dissolva a gelatina conforme instruções da pág. 13.

Bata no liquidificador o suco de goiaba, o iogurte, o açúcar e o mel. Acrescente a gelatina ao creme, despejando em fio, com o liquidificador ligado.

Leve à geladeira por cerca de 4 horas.

A preparação pode ficar com 2 camadas diferentes quando pronta (aerada/gelatina), então antes de servir, misture bem.

Sirva gelado.

Rendimento
4 conchas



Anotações

flan de manga com iogurte



Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de manga picada
- 1 e 1/2 copo de iogurte natural desnatado (240ml)
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1/2 colher (café) de casca de limão ralada
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor (12g)

Modo de Preparo

Bata a manga no liquidificador com o iogurte e o açúcar. Junte a casca de limão e bata mais um pouco. Reserve.

Dissolva a gelatina conforme instruções da pág. 13. Acrescente a gelatina ao creme de manga, despejando em fio, com o liquidificador ligado.

Leve à geladeira para adquirir consistência.

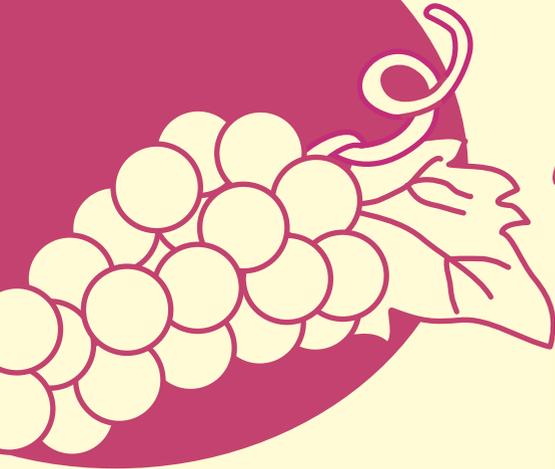
Sirva gelado.



Rendimento

4 conchas

Anotações



flan de morango & uva



Ingredientes

- 1 bandeja de morangos frescos
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 xícara (chá) de suco de uva integral
- 1/2 xícara (chá) de água
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor (12g)

Modo de Preparo

Lave os morangos, retirando os talos e depois seque-os. Coloque-os no liquidificador com o açúcar, o suco de uva e a água, batendo bem.

Dissolva a gelatina conforme instruções da pág. 13 e depois acrescente ao creme, despejando em fio, com o liquidificador ligado. Leve à geladeira para adquirir consistência.

A preparação pode ficar com 2 camadas diferentes quando pronta (aerada/gelatina) então, misture bem antes de servir.

Sirva gelado.



Rendimento
3 conchas

Anotações



iogurte dessorado

Ingredientes

1 copo de iogurte natural desnatado (160ml)
Filtro de café

Modo de Preparo

Coloque um filtro de café num copo, com a aba dobrada ao redor da boca do copo (**foto 1**). Despeje o iogurte no filtro e cubra com outro filtro de café, ou filme plástico. [Também pode ser feito abrindo um ou mais filtros de café sobre uma peneira, despejando o iogurte e fechando como uma trouxinha (**foto 2**)]. Deixe na geladeira por 1 hora, para que o soro escorra. Após esse tempo, retire o iogurte do filtro. Sirva gelado.



foto 1



foto 2

Variação

O iogurte pode ser batido com alguma fruta para dar sabor.



Rendimento

½ concha

Anotações



manjar de manga

Ingredientes

- 5 xícaras (chá) de manga (2 mangas médias)
- 1 vidro de leite de coco (200 ml)
- 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 7 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 xícara (chá) de leite semidesnatado
- 1 xícara (chá) de coco ralado não adoçado

Modo de Preparo

Bata as mangas, o leite de coco e o açúcar no liquidificador. Acrescente o amido de milho dissolvido no leite e o coco ralado, batendo bem até o creme ficar bem liso.

Coloque o creme em uma panela e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até engrossar.

Leve à geladeira para adquirir consistência.

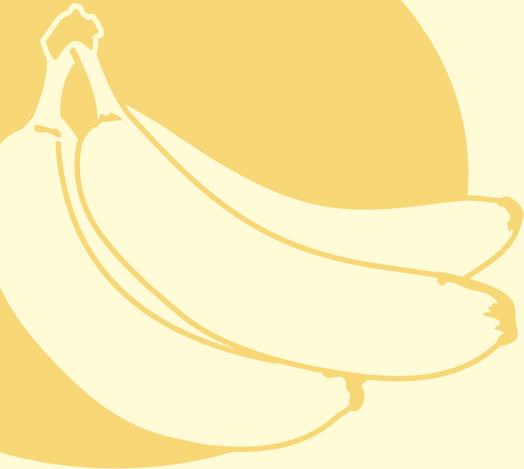
Sirva gelado.

Rendimento

6 conchas



Anotações



mingau de Banana com aveia

Ingredientes

- 2 xícaras de banana picada (2 bananas grandes)
- 1 xícara (chá) de leite semidesnatado
- 3 colheres (sopa) de farinha de aveia
- 1 colher (sopa) açúcar
- 1 colher (café) de canela em pó

Modo de Preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador batendo bem até ficar obter um creme liso.

Leve ao fogo baixo e cozinhe, mexendo sem parar, até engrossar.

Pode ser servido morno ou frio.

Variação

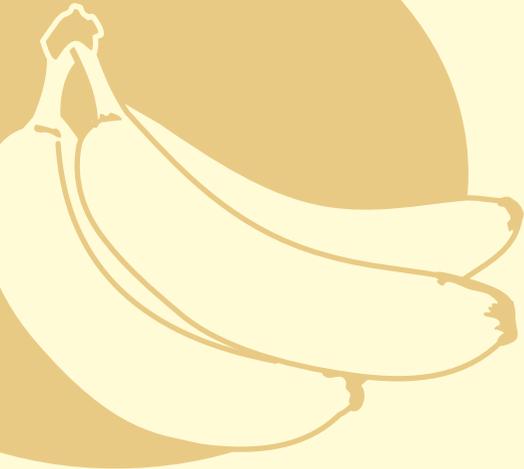
Substituir a banana pela mesma quantidade de maçã cozida.



Rendimento

3 conchas

Anotações



mingau de Banana & Mucilon®

Ingredientes

- 10 bananas médias
- 3 colheres (sopa) de mel
- 3 xícaras (chá) de suco de laranja
- 20 colheres (sopa) de Mucilon®

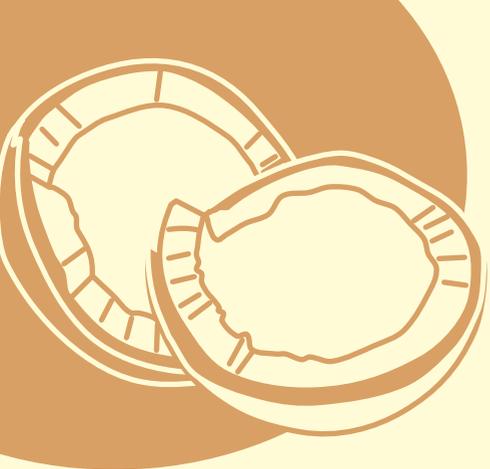
Modo de Preparo

Bata as bananas, o suco de laranja e o mel no liquidificador.
Adicione as colheres de Mucilon® aos poucos, batendo bem, até obter um creme homogêneo.
Sirva em temperatura ambiente.



Rendimento
4 conchas

Anotações



mingau de leite de coco & aveia

Ingredientes

- 1/2 litro de leite semidesnatado (500ml)
- 1 vidro de leite de coco (200ml)
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia
- 5 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (café) de canela em pó

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Depois, despeje em uma panela e cozinhe, em fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar.

Sirva morno.



Rendimento
5 conchas

Anotações



mingau de pera & maçã

Ingredientes

- 2 maçãs médias (400g)
- 2 peras médias (400g)
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 2/3 xícara (chá) de água
- 3 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 xícara (chá) de leite semidesnatado
- 1 gema de ovo

Modo de Preparo

Descasque e corte as peras e as maçãs em pequenos pedaços e coloque-as em uma panela. Acrescente a água e o açúcar e leve para cozinhar com a panela tampada, em fogo baixo, por cerca de 20 minutos.

Quando as frutas estiverem cozidas, retire a tampa e cozinhe até todo o líquido evaporar. Reserve.

Dissolva o amido de milho no leite. Coloque junto com as frutas no liquidificador e bata até ficar homogêneo. Acrescente a gema e bata novamente. Leve o creme batido para uma panela e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até o creme engrossar.

Leve à geladeira para adquirir consistência.

Sirva gelado.



Rendimento

6 conchas

Anotações



sagu

Ingredientes

- 1 copo americano de sagu (175g)
- 9 copos americanos de água
- 1 xícara (chá) de suco de uva concentrado sem açúcar
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 rama de canela
- 10 cravos da índia

Modo de Preparo

Deixe o sagu de molho em 5 copos de água por 30 minutos. Escorra essa água e descarte. Leve o sagu escorrido para cozinhar em 4 copos de água por cerca de 30 minutos, mexendo para não grudar. Apague o fogo e deixe o sagu descansando por 30 minutos, até as bolinhas ficarem transparentes. Coloque o sagu cozido em uma peneira e lave bem, com água corrente, para tirar toda a viscosidade. Retorne o sagu lavado para a panela com o suco de uva, o açúcar, os cravos e a canela e cozinhe por cerca de 10 minutos. Retire os cravos e a canela e leve o sagu ao liquidificador. Bata bem até as bolinhas desmancharem. Sirva gelado.



Rendimento
4 conchas

Anotações

creme de
enoura
com gengibre

Batata &
cenoura

Morango com
Neston

Manga com
Jogurte

flan de
Goiaba

creme de
espinafre

creme de
feijão &

mingan de
leite de coco
aveia

creme de
maçã

manjar de
Manga

flan de
gelatina de
Cereja di

flan de
Morango
& Uva

receita base de
feijão

mingan de
Banana &
Mucilon

flan de
Goiaba

creme de
feijão &
abóbora

flan de
Goiaba

creme de
feijão &
abóbora

purê de
Batata &
Ervilha

Pêra

mingan de
& Maçã

flan de
Goiaba

flan de
gelatina de
Cereja diet

sagu

creme de
essegog Neston

flan de
Goiaba

manjar de
Manga

iogurte
dessora

mingan de
Banana &
Mucilon

flan de
Goiaba

creme de
feijão &
abóbora

flan de
Goiaba

creme de
Alface

flan de
Goiaba

creme de
feijão &
abóbora

purê de
Batata &
cenoura

creme de
Morango com
Neston

flan de
Manga com
Jogurte

receitas salgadas

flan de
Morango
& Uva

receita base de
feijão

creme de
Alface

creme de
maçã

purê de
Batata &
Ervilha

Pêra

mingan de
& Maçã

flan de
Goiaba

creme de
feijão &



creme de abóbora



Ingredientes

- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 xícara (chá) de cebola picada
- 1 dente de alho
- 1 kg de abóbora (de pescoço) descascada e cortada em cubos (cerca de 1,5Kg de abóbora com casca)
- 3 xícaras (chá) de água
- 1 colher (chá) de sal
- $\frac{2}{3}$ de xícara (chá) de leite semidesnatado
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- Salsinha e cebolinha picadas
- Pimenta do reino/noz moscada a gosto

Modo de Preparo

Coloque a margarina em uma panela e doure a cebola e o alho. Reserve. Cozinhe a abóbora com a água, até que fique macia. Escorra. Dissolva o amido de milho no leite e coloque no liquidificador com as abóboras, o sal, e com a cebola e o alho reservados. Acrescente os temperos de sua preferência e bata bem.

Volte tudo para a panela, em fogo médio, mexendo até engrossar. Sirva morno.

Rendimento
8 conchas



Anotações

creme de alface



Ingredientes

- 4 xícaras (chá) de alface crua picada (100g)
- 4 xícaras (chá) de batata crua picada
- 1 xícara (chá) de água do cozimento da batata
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1/2 xícara (chá) de cebola picada
- 2 dentes de alho
- 1 colher (sopa) de cebolinha verde picada

Modo de Preparo

Coloque as batatas numa panela com água, cubra e leve para cozinhar. Depois de cozidas, bata no liquidificador com apenas 1 xícara de água do cozimento e o sal. Reserve.

Na panela, doure a cebola e o alho no óleo e leve ao liquidificador com as batatas. Bata bem. Quando necessário, desligue o liquidificador e misture bem os ingredientes para facilitar a trituração, mas não acrescente líquidos para não modificar a consistência da receita. Aos poucos, vá acrescentando o restante da alface picada e a cebolinha verde, batendo bem até obter um creme homogêneo.

Sirva morno.

Obs.:

Bata a alface apenas na hora de servir, para evitar que a preparação amargue e escureça.

Rendimento

4 conchas



Anotações



creme de Beterraba

Ingredientes

- 3 beterrabas médias picadas (450g)
- 1 xícara (chá) de leite semidesnatado
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1/2 xícara (chá) de cebola picada
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 6 colheres (sopa) de leite semidesnatado
- 1 colher (chá) rasa de sal

Modo de Preparo

Cozinhe as beterrabas com a casca. Descasque e pique em pedaços pequenos. Bata no liquidificador com uma xícara de leite e reserve.

Em uma panela, coloque o óleo e doure a cebola.

Acrescente a cebola, o sal e a farinha de trigo (dissolvida nas 6 colheres de leite) ao creme de beterraba. Bata novamente e leve ao fogo mexendo sempre até engrossar.

Sirva morno.



Rendimento

6 conchas

Anotações



creme de cenoura com gengibre



Ingredientes

- 2 cenouras médias cortadas em rodelas
- 1 xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 xícara (chá) de cebola picada
- 1/2 colher (chá) de sal
- 3 colheres (sopa) de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de leite semidesnatado
- 1/4 de colher (chá) de gengibre ralado

Modo de Preparo

Em uma panela, refogue a cebola na margarina. Acrescente as cenouras em rodelas e a xícara de água. Deixe cozinhar até as cenouras ficarem macias. Depois, leve esse preparo ao liquidificador juntamente com os outros ingredientes. Bata bem, até obter um creme homogêneo. Quando necessário, desligue o liquidificador e misture bem os ingredientes para facilitar a trituração, mas não acrescente líquidos para não modificar a consistência da receita. Sirva morno.



Rendimento
3 conchas

Anotações

creme de espinafre



Ingredientes

- 5 xícaras (chá) de folhas de espinafre bem apertadas (180 gramas de folhas de espinafre)
- 1/4 de xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 3 xícaras (chá) de leite semidesnatado
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 dente de alho
- 1/2 xícara (chá) de cebola picada
- 1/2 caixinha de creme de leite (100 gramas)
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de cebolinha verde picada
- 2 pitadas de noz moscada em pó

Modo de Preparo

Coloque as folhas de espinafre lavadas em uma panela com a água. Deixe cozinhar até que murchem. Escorra bem em uma peneira, retirando todo o excesso de água. Reserve.

Leve ao fogo a margarina com o alho e a cebola picada e refogue. Em seguida, coloque o leite e deixe esquentar um pouco. Acrescente, aos poucos, a farinha de trigo peneirada, mexendo bem, para evitar que forme grumos. Cozinhe até formar um creme. Depois leve ao liquidificador, junto

com o espinafre reservado, o creme de leite, o sal, a cebolinha e a noz moscada, batendo bem até obter um creme homogêneo. Sirva morno.



Rendimento
12 conchas

Anotações



purê de Batata & Cenoura

Ingredientes

- 6 xícaras (chá) de batata picada (1kg de batata)
- 2 ½ xícaras (chá) de cenoura picada (300g)
- 1/2 xícara (chá) de leite semidesnatado
- 2 colheres (chá) de sal

Modo de Preparo

Cozinhe as batatas e as cenouras picadas, cobertas com água, em panelas separadas. Quando estiverem macias, escorra em uma peneira e reserve. Coloque as cenouras no liquidificador com o leite e o sal e bata bem. Acrescente as batatas, aos poucos, batendo bem até ficar um creme homogêneo. Quando necessário, desligue o liquidificador e misture bem os ingredientes para facilitar a trituração, mas não acrescente líquidos para não modificar a consistência da receita. Sirva morno.



Rendimento
8 conchas

Anotações



purê de Batata & ervilha



Ingredientes

- 2 colheres (sopa) amido de milho
- 2/3 xícara (chá) de leite semidesnatado
- 1 lata de ervilha escorrida
ou 200 g de ervilha congelada
- 4 xícaras (chá) de batata cozida (500g)
- 1 colher (chá) de sal

Modo de Preparo

Dissolva o amido de milho no leite. Bata com a ervilha no liquidificador, até obter um creme liso. Acrescente as batatas cozidas e o sal e bata novamente até ficar homogêneo.

Sirva morno.

Rendimento

5 conchas



Anotações



receita Base de feijão

Ingredientes

2 xícaras (chá) de feijão preto cru
2 litros de água

Modo de Preparo

Coloque o feijão em uma tigela e cubra com água, deixando-o de molho por 1 hora e meia. Após esse tempo, escorra toda a água.

Em uma panela de pressão, coloque o feijão com 2 litros de água, e cozinhe por 45 minutos (contados após a panela iniciar a pressão).

Reserve o feijão cozido para ser utilizado nas receitas seguintes.



Anotações



creme de feijão

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de feijão preto cozido sem o caldo
- 1 xícara (chá) de cebola picada
- 2 dentes de alho
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1/4 de colher (chá) de sal

Modo de Preparo

Em uma panela, doure a cebola e o alho no óleo. Acrescente o feijão cozido, o sal e mexa bem. Coloque no liquidificador e bata até obter um creme homogêneo. Quando necessário, desligue o liquidificador e misture bem os ingredientes para facilitar a trituração, mas não acrescente líquidos para não modificar a consistência da receita.

Sirva morno.

Rendimento

2 conchas



Anotações



creme de feijão & abóbora



Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de feijão cozido sem o caldo
- 1 e 1/2 xícaras (chá) de abóbora cozida em cubos
- 1/2 xícara (chá) de cebola picada
- 1 dente de alho
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1/2 colher (chá) de sal
- Pimenta do reino, louro, cominho a gosto

Modo de Preparo

Refogue o alho e a cebola no óleo. Junte o feijão e mexa bem. Leve ao liquidificador junto com a abóbora, o sal e os temperos de sua preferência. Bata bem até obter um creme homogêneo. Quando necessário, desligue o liquidificador e misture bem os ingredientes para facilitar a trituração, mas não acrescente líquidos para não modificar a consistência da receita. Sirva morno.

Variação

A abóbora pode ser substituída por:
1 xícara (chá) de beterraba cozida ou
1 xícara (chá) de chuchu cozido ou
1 e 1/2 xícaras (chá) de cenoura cozida ou
1 xícara (chá) de batata cozida



Rendimento
3 conchas

Anotações
