

Série 2

Receitas Hipoproteicas do Dia a Dia



Introdução



O projeto Kabi Sabor traz uma nova edição de **Receitas Hipoproteicas do Dia a Dia**. Assim como foi a proposta do livro "**Kabi Sabor - Série 1**", essa edição propõe ampliar as receitas e opções dietéticas do dia alimentar do paciente renal na fase pré-dialítica.

Normalmente a alimentação do paciente renal nesta fase não é nada fácil, pois exige uma série de restrições alimentares, principalmente em relação a ingestão proteica. Além disso, é comum entre os pacientes a necessidade de uma restrição em alimentos ricos em potássio, fósforo e sal, o que restringe ainda mais a gama das opções. Portanto, é fundamental uma escolha cuidadosa dos alimentos permitidos, além da criatividade no preparo dos pratos, buscando o maior prazer no ato de alimentar-se.

As receitas desta segunda edição foram elaboradas procurando atender de forma mais precisa possível a necessidade do paciente com doença renal crônica, utilizando ingredientes saudáveis, naturais e predominantemente de origem vegetal. A composição nutricional das preparações foi calculada através de tabelas fidedignas e apresentadas em cada uma das receitas, juntamente com o modo de preparo e a relação dos ingredientes.

Usando e abusando das técnicas da gastronomia e conceitos nutricionais, as receitas foram elaboradas de forma criativa, inovadora e nutricionalmente balanceadas e adequadas, ofertando ao paciente uma gama de opções no seu dia alimentar, trazendo maior prazer e adesão ao tratamento.

A Fresenius Kabi deseja a todos os leitores deste livro que ao preparar essas receitas e apreciá-las, façam disso momentos felizes, prazerosos e apetitosos!

Bom apetite!

Índice

Preparações:

Sopa de Cenoura Agridoce	05
Estrogonofe de Palmito (Vegano).....	06
Quiche Vegetariana	07
Torta de Trigo	08
Cenoura Palha.....	09
Purê de Abóbora	10
Aveioca.....	11
Bolo de Cenoura Funcional	12
Bolinho de Mandioca com Espinafre.....	13
Pipoca.....	14
Tapioca.....	15

Molhos para saladas:

Molho de Ervas	17
Molho de Mostarda e Mel.....	18
Pesto de Abacate.....	19

Bebida:

Bebida Vegetal de Castanha.....	21
---------------------------------	----

Ao iniciar o preparo das receitas a seguir, tenha em mãos um copo medidor simples, que normalmente encontra-se em mercados de bairro e que exista a marcação em volume e medida caseira. Também será muito útil uma balancinha doméstica para checagem das gramagens dos ingredientes.



Preparações



Sopa de Cenoura Agridoce



*imagem meramente ilustrativa

	QUANTIDADE
Calorias	143 (Kcal)
Carboidratos	21 (g)
Proteínas	1,8 (g)
Gorduras Totais	5,7 (g)
Gorduras Saturadas	0 (g)
Fibras	5,3 (g)
Potássio	324 (mg)
Fósforo	40 (mg)
Sódio	1594 (mg)

Composição nutricional por porção

ingredientes



- 2 colheres (sopa) de óleo de coco ou azeite
- 1 cebola picada
- 1 talo de salsão picado (17g)
- 1 cenoura picada (pré-cozida, se potássio alto)
- 3 xícaras de água
- 1 colher (sopa) de raspas de casca de laranja
- 2 colheres (chá) de gengibre ralado
- 1 unidade de laranja com bagaço
- 2 colheres (chá) de sal
- 2 unidades de tâmara sem caroço

modo de preparo



- 1) Em uma panela grande, em fogo médio, adicione o óleo, alho, cebola, sal e salsão para refogar levemente (~5 minutos);
- 2) Adicione as cenouras (pré-cozidas, se precisar controlar o potássio) e refogue por mais 5 minutos;
- 3) Adicione água filtrada e temperos de sua preferência;
- 4) Cozinhe até que as cenouras estejam macias, cerca de 15 minutos;
- 5) Bata no liquidificador com o restante dos ingredientes, acrescentando o gengibre fresco e laranja;
- 6) Ajuste a consistência adicionando mais água, se desejar.



Estrogonofe de Palmito (Vegano)



*imagem meramente ilustrativa

	QUANTIDADE
Calorias	208 (Kcal)
Carboidratos	37 (g)
Proteínas	7,2 (g)
Gorduras Totais	3,5 (g)
Gorduras Saturadas	0,4 (g)
Fibras	7,1 (g)
Potássio	822 (mg)
Fósforo	172 (mg)
Sódio	994 (mg)

Composição nutricional por porção

ingredientes



- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 2 dentes de alho
- 1 cebola
- 2 tomates italianos sem sementes
- 200g de cogumelos shiitake frescos ou 80g do seco e hidratar
- 1 vidro de palmito cortado em rodelas
- 1 colher (sopa) de molho inglês
- 2 colheres (sopa) de molho mostarda (sementes se quiser)
- Temperos e ervas a gosto
- 200mL de leite de aveia ou creme de leite de castanha de caju
- Sal marinho a gosto (cuidado com a quantidade)

CREME DE CASTANHA DE CAJU

- 100g de semente de caju torrada sem sal
- 100mL de água



modo de preparo



- 1) Depois de cortar os tomates e retirar as sementes, bata no liquidificador e reserve;
- 2) Corte a cebola em tiras finas ou como preferir;
- 3) Refogue em fogo baixo no azeite até ficarem transparentes e depois adicione o alho;
- 4) Acrescente os brócolis e cogumelos em pedaços pequenos e continue refogando;
- 5) Adicione o palmito, molho inglês e mostarda;
- 6) Por fim, agregue o leite de aveia ou creme de leite de castanha de caju e o tomate batido;
- 7) Acerte o tempero com o sal e as ervas.

PARA O CREME DE CASTANHA DE CAJU

- 1) Deixe 100g de castanhas hidratadas em água por 8 horas. Escorra essa água;
- 2) Coloque as castanhas hidratadas no liquidificador e acrescente 100mL de água filtrada, acrescente uma pitada de sal. Bata por mais ou menos 2 minutos, até formar um creme liso e homogêneo.

Quiche Vegetariana



*imagem meramente ilustrativa

	QUANTIDADE
Calorias	323 (Kcal)
Carboidratos	31 (g)
Proteínas	7,8 (g)
Gorduras Totais	18,6 (g)
Gorduras Saturadas	10,1 (g)
Fibras	3 (g)
Potássio	252 (mg)
Fósforo	120 (mg)
Sódio	395 (mg)

Composição nutricional por porção

ingredientes



MASSA:

- 2 xícaras (chá) de farinha de arroz integral (200g)
- 1 colher (sopa) de semente de linhaça triturada
- 70g de manteiga gelada picada sem sal
- 3 a 5 colheres (sopa) de água gelada (50mL)

RECHEIO:

- 2 ovos inteiros + 1 clara (se fósforo alto, deixar somente 1 gema)
- 1 pitada de pimenta do reino ou ½ pimenta vermelha picada
- 400g (total) de alho-poró, repolho, brócolis e/ou espinafre - pré-cozidos, se potássio alto
- 200mL de creme de leite
- 1 colher (chá) de sal (5g)
- 100g de tofu picado

modo de preparo



- 1) Misture a farinha de arroz com a linhaça e manteiga gelada picada em pedaços; Misture com as pontas dos dedos até formar como uma areia molhada; O ideal é ser rápido e estar com a manteiga bem gelada;
- 2) Acrescente 3 colheres de água e misture; Use as mãos e observe se a massa se une bem; Se preciso, coloque 1 colher a mais (vá aos poucos);
- 3) Forme uma bola e leve em um plástico para a geladeira por 10 minutos, enquanto liga o forno e separa os ingredientes do recheio;
- 4) Abra a massa entre um saco ou filme plástico para facilitar; Cubra o fundo de uma forma e suba um pouco nas bordas; Fure com um garfo para evitar que estufe no forno;
- 5) Deixe pré-assar por 25 minutos; Retire do forno e deixe esfriar um pouco; Enquanto isso bata os ovos e adicione os legumes, tofu, creme de leite e temperos;
- 6) Asse por mais 30 minutos ou até estar com o centro firme.



Torta de Trigo



*imagem meramente ilustrativa

	QUANTIDADE
Calorias	234 (Kcal)
Carboidratos	37 (g)
Proteínas	5,9 (g)
Gorduras Totais	7,8 (g)
Gorduras Saturadas	1 (g)
Fibras	3,5 (g)
Potássio	317 (mg)
Fósforo	47 (mg)
Sódio	825 (mg)

Composição nutricional por porção

ingredientes



- 200g de trigo para kibe (cru)
- 1 cenoura grande ralada
- 1 cebola grande picada
- 3 a 4 colheres de abóbora cabotiá no vapor (para ficar menos úmida)
- ½ xícara de folha de hortelã picada (a gosto ou quanto tiver)
- 2 colheres (chá rasa) de sal
- 5 colheres (sopa) de azeite de oliva

RECHEIO (SUGESTÃO):

- 1 talo de alho-poró em fatias (240g)
- Tomates fatiados (sem semente).
- Ervas a gosto

modo de preparo



- 1) Deixe de molho o trigo em água morna por 30 minutos;
- 2) Enquanto isso, rale a cenoura, pique a cebola, hortelã e acrescente a abóbora pré-cozida amassando bem com um garfo e misturando. Você pode usar ao invés da abóbora: mandioquinha, mandioca, batata doce ou yacon, etc. (serve para dar mais liga, porém não exagere para não pesar);
- 3) Intercale o azeite e vá adicionando o sal;
- 4) Em um refratário 30x20cm, coloque metade da massa, distribua o recheio e depois o restante da massa. Pressione bem;
- 5) Polvilhe por cima uma mistura de 2 colheres de sopa de farinha de rosca com 1 colher de sobremesa de queijo parmesão ou queijo ralado vegano (de castanhas);
- 6) Leve ao forno quente por 30 a 40 minutos. Os pedaços podem ser congelados.



Cenoura Palha



*imagem meramente ilustrativa

	QUANTIDADE
Calorias	16 (Kcal)
Carboidratos	3 (g)
Proteínas	0,7 (g)
Gorduras Totais	0 (g)
Gorduras Saturadas	0 (g)
Fibras	1 (g)
Potássio	95 (mg)
Fósforo	25 (mg)
Sódio	47 (mg)

Composição nutricional por porção

ingredientes



- 2 cenouras raladas
- 3 colheres (sopa) de levedura nutricional
- azeite ou óleo de coco para untar

modo de preparo



- 1) Unte um refratário grande com azeite ou óleo de coco (você também poderá forrar com papel manteiga);
- 2) Espalhe uma camada fina de cenoura pelo refratário;
- 3) Leve ao forno baixo por 25 a 30 minutos em 150 a 180°C, olhando sempre para não deixar passar do ponto;
- 4) Retire do forno e espere esfriar ainda no refratário (fica mais crocante depois que esfria).

Dica: Armazene em pote bem fechado (hermético) por até 7 dias.



Purê de Abóbora



*imagem meramente ilustrativa

	QUANTIDADE
Calorias	56 (Kcal)
Carboidratos	5,1 (g)
Proteínas	0,8 (g)
Gorduras Totais	3,6 (g)
Gorduras Saturadas	1,1 (g)
Fibras	0,4 (g)
Potássio	264 (mg)
Fósforo	34 (mg)
Sódio	270 (mg)

Composição nutricional por porção

ingredientes



- 3 xícaras (chá) de abóbora (~300g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 3 colheres (sopa) de creme ou leite de coco
- 1 colher (chá) rasa de cúrcuma
- Sal e pimenta-do-reino

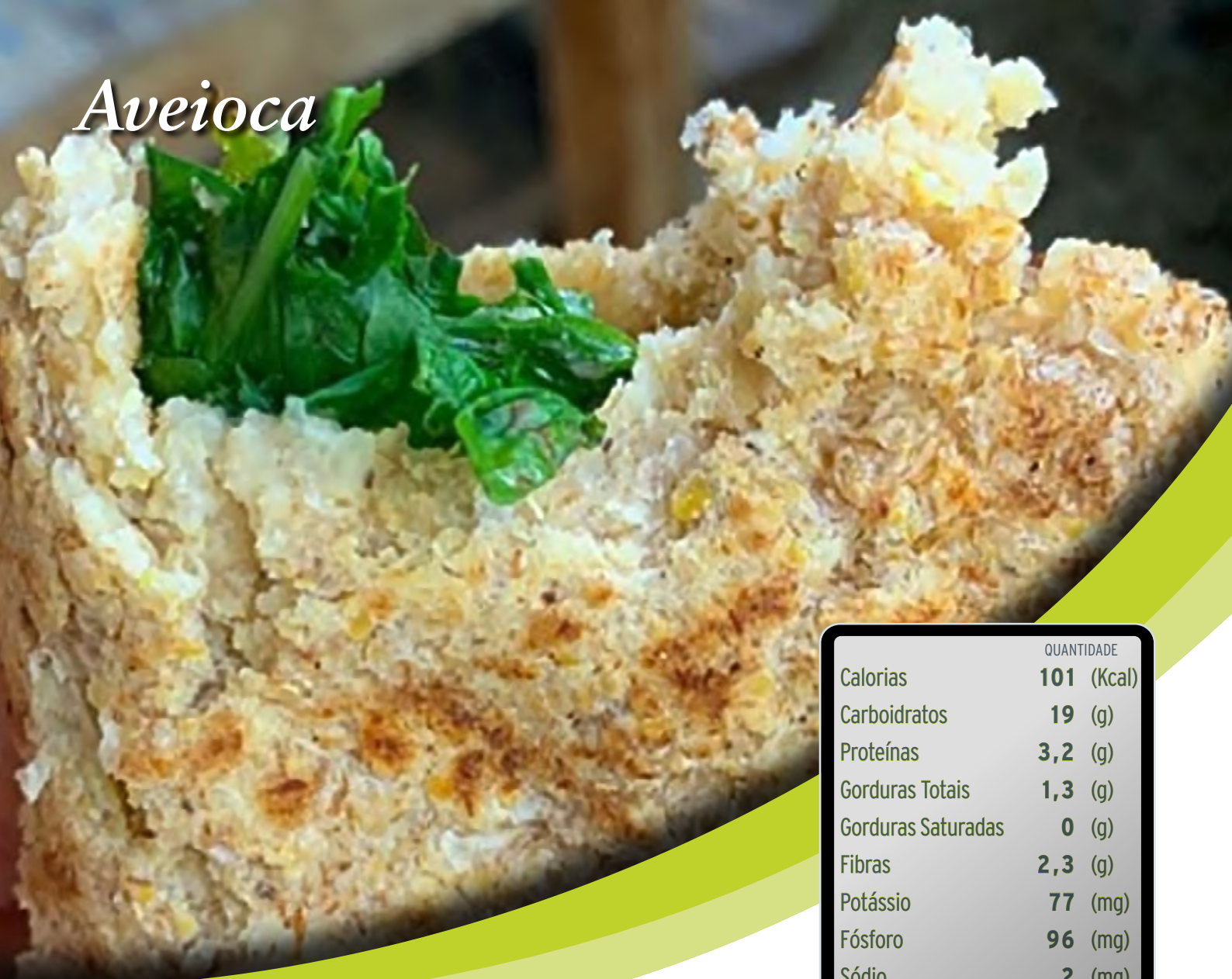
modo de preparo



- 1) Descasque e corte em pequenos pedaços a abóbora e cozinhe em água fervente até que fiquem bem macias;
- 2) Retire do fogo, escorra bem e com a ajuda de um espremedor ou garfo amasse bem os pedaços de abóbora;
- 3) Acrescente o azeite e o creme de coco e tempere com sal e pimenta-do-reino.



Aveioca



*imagem meramente ilustrativa

	QUANTIDADE
Calorias	101 (Kcal)
Carboidratos	19 (g)
Proteínas	3,2 (g)
Gorduras Totais	1,3 (g)
Gorduras Saturadas	0 (g)
Fibras	2,3 (g)
Potássio	77 (mg)
Fósforo	96 (mg)
Sódio	2 (mg)

Composição nutricional por porção

ingredientes



- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos (20g)
- 3 colheres (sopa) de água (30mL)
- 1 colher (sopa) de tapioca (goma = farinha hidratada)
- Cúrcuma (ou açafrão-da-terra) a gosto

RECHEIO SALGADO (SUGESTÃO)

- 1 colher (sopa) de pastas vegetais (caponatas, conservas patês), legumes e verduras

RECHEIO DOCE (SUGESTÃO)

- ½ banana com canela (outros: geleia ou outra fruta picada com mel, se não for diabético)

modo de preparo



- 1) Coloque a aveia na água e deixe hidratar por alguns minutos;
- 2) Adicione a tapioca e tempere com cúrcuma, ervas e sal;
- 3) Coloque o preparo em uma frigideira antiaderente ou untada com azeite;
- 4) Espalhe delicadamente no fundo da frigideira;
- 5) Deixe em fogo baixo por aproximadamente 5 minutos e vire.



Bolo de Cenoura Funcional



*imagem meramente ilustrativa

	QUANTIDADE
Calorias	174 (Kcal)
Carboidratos	19 (g)
Proteínas	2,7 (g)
Gorduras Totais	9,7 (g)
Gorduras Saturadas	1,2 (g)
Fibras	1,1 (g)
Potássio	84 (mg)
Fósforo	123 (mg)
Sódio	80 (mg)

Composição nutricional por porção

ingredientes



- 3 ovos inteiros
- 1 xícara (chá) de leite vegetal
- ¾ xícara de óleo de girassol
- ¾ xícara (chá) de açúcar de coco ou demerara (120g)
- 2 cenouras
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz (100g)
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos (~80g)
- 1 colher de sopa (10g) de fermento em pó

modo de preparo



- 1) Bata por 5 minutos no liquidificador os ovos, o óleo, cenouras e açúcar de coco;
- 2) Despeje a mistura em uma vasilha e vá juntando os secos, sendo o fermento no final. Se quiser, adicione raspas de limão;
- 3) Despeje a massa em uma forma pequena (18x25cm) untada com óleo e polvilhada com farelo de aveia ou farinha de arroz;
- 4) Asse em forno pré-aquecido a 180° C por 30 minutos, ou até que, espetando um palito no centro da massa, este saia limpo;
- 5) Depois de frio, cubra com chocolate 80% cacau derretido.



Bolinho de Mandioca com Espinafre



*imagem meramente ilustrativa

	QUANTIDADE
Calorias	176 (Kcal)
Carboidratos	31 (g)
Proteínas	2,8 (g)
Gorduras Totais	4,5 (g)
Gorduras Saturadas	0,6 (g)
Fibras	1,8 (g)
Potássio	346 (mg)
Fósforo	80 (mg)
Sódio	270 (mg)

Composição nutricional por porção

ingredientes



- 2 xícaras de mandioca cozida e amassada (~350g)
- 2 xícaras de espinafre escaldado (~250g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal e alho picadinho a gosto

modo de preparo



- 1) Lave o espinafre, dê uma leve aferventada e depois esprema bem para sair toda a água;
- 2) Refogue o espinafre no alho, azeite e sal;
- 3) Misture a mandioca amassada com o espinafre refogado, modele uma bolinha e depois dê uma leve achatadinha;
- 4) Frite numa frigideira antiaderente com um fio de azeite até ficarem douradinhos. Se achar que precisa, use um pouco de farinha de arroz integral ou fécula de batata.

Caso frite em óleo de imersão, o valor calórico e da gordura serão maiores.



Pipoca



*imagem meramente ilustrativa

	QUANTIDADE
Calorias	96 (Kcal)
Carboidratos	20 (g)
Proteínas	3 (g)
Gorduras Totais	1 (g)
Gorduras Saturadas	0 (g)
Fibras	3,8 (g)
Potássio	75 (mg)
Fósforo	75 (mg)
Sódio	6 (mg)

Composição nutricional por porção

ingredientes



- 1 colher (sopa) de milho de pipoca
- 2 colheres (sopa) de água

modo de preparo



- 1) Coloque o milho e a água em um recipiente de vidro ou cerâmica. Envolve o pote com filme plástico. Feche bem para não sair ar quando começar a esquentar;
- 2) Leve ao micro-ondas por cerca de 4 minutos.

Cuidado ao rasgar o plástico, porque pode queimar sua mão com o vapor;

EVITE pipoca pronta de micro-ondas ou as preparadas com gordura.



Tapioca



*imagem meramente ilustrativa

	QUANTIDADE
Calorias	86 (Kcal)
Carboidratos	20 (g)
Proteínas	1,3 (g)
Gorduras Totais	7,2 (g)
Gorduras Saturadas	1,7 (g)
Fibras	1,8 (g)
Potássio	92 (mg)
Fósforo	45 (mg)
Sódio	368 (mg)

Composição nutricional por porção*

ingredientes



- 3 colheres (sopa) de tapioca (45g)
- 1 colher (chá) de semente de linhaça triturada (3g)
- 1 colher (chá) de semente de chia triturada (5g)
- Cúrcuma (açafraão-da-terra) em pó a gosto

modo de preparo



- 1) Aqueça bem uma frigideira pequena (~20 cm). Despeje de uma vez a tapioca misturada com a cúrcuma e sementes;
- 2) Com as costas de uma colher, espalhe a tapioca do centro para a borda, cobrindo a fundo da frigideira;
- 3) Deixe por alguns segundos e assim que os grãos estiverem bem unidos, poderá abaixar o fogo e virar a tapioca. Deixe alguns segundos e desvire;
- 4) Recheie e feche.

O cálculo nutricional dessa receita contemplou a tapioca com um recheio de patê vegetal (30g) e rúcula crua (20g).



Molhos para salada



Molho de Ervas



	QUANTIDADE
Calorias	12 (Kcal)
Carboidratos	1,1 (g)
Proteínas	0,8 (g)
Gorduras Totais	0,5 (g)
Gorduras Saturadas	0,1 (g)
Fibras	0,4 (g)
Potássio	21,6 (mg)
Fósforo	9,8 (mg)
Sódio	45 (mg)

Composição nutricional por porção

*imagem meramente ilustrativa

ingredientes



- ¾ de xícara (chá) de creme de tofu
- 1 colher (sopa) de manjericão picado
- 1 colher (sopa) de cebolinha picada
- 1 colher (sopa) de alecrim picado
- 2 colheres (sopa) de vinagre de maçã
- 1 dente de alho amassado
- Sal a gosto

modo de preparo



- 1) *Misture bem todos os ingredientes e leve à geladeira até a hora de servir. Utilize em saladas.*

Se desejar uma consistência mais líquida, adicione água.



Molho Mostarda e Mel



*imagem meramente ilustrativa

	QUANTIDADE
Calorias	17 (Kcal)
Carboidratos	2,2 (g)
Proteínas	0 (g)
Gorduras Totais	0,9 (g)
Gorduras Saturadas	0 (g)
Fibras	0 (g)
Potássio	15 (mg)
Fósforo	4,5 (mg)
Sódio	30 (mg)

Composição nutricional por porção

ingredientes

- 1 colher (sobremesa) de azeite de oliva
- 1 limão
- 1 colher (sobremesa) de mel de abelha
- 1 colher (sobremesa) de molho de mostarda



modo de preparo

- 1) Após bater os ingredientes, acrescente no liquidificador até ficar homogêneo.



Pesto de Abacate



*imagem meramente ilustrativa

	QUANTIDADE
Calorias	179 (Kcal)
Carboidratos	6,7 (g)
Proteínas	1,8 (g)
Gorduras Totais	16,1 (g)
Gorduras Saturadas	2,4 (g)
Fibras	3,8 (g)
Potássio	478 (mg)
Fósforo	36 (mg)
Sódio	360 (mg)

Composição nutricional por porção

ingredientes



- ¼ xícara de suco de limão
- 2 xícaras de "abacate manteiga"
- 2 colheres (sopa) cheia de azeite
- 1 xícara de manjericão
- 1 colher (chá) de sal

modo de preparo



- 1) *Bater os ingredientes no liquidificador, colocando os líquidos e pastosos primeiro.*

SUGESTÃO:

- 1) *Após bater os ingredientes, acrescente 1 tomate sem sementes picado em cubos;*
- 2) *Adicione uma pimenta dedo-de-moça picada, e misture;*
- 3) *Experimente bater com ½ xícara de água e use como molho de legumes cozidos ou assados.*



Bebida



Bebida Vegetal de Castanha



*imagem meramente ilustrativa

	QUANTIDADE
Calorias	142 (Kcal)
Carboidratos	14 (g)
Proteínas	2,7 (g)
Gorduras Totais	8,3 (g)
Gorduras Saturadas	0,3 (g)
Fibras	1,4 (g)
Potássio	94 (mg)
Fósforo	77 (mg)
Sódio	8 (mg)

Composição nutricional por porção

ingredientes



- 100g de alguma castanha crua
- Água quente

modo de preparo



- 1) Coloque as castanhas de molho na água quente e mantenha por 24 horas;
- 2) Jogue a água fora e bata no liquidificador com 600mL de água filtrada;
- 3) Depois, filtre em peneira fina ou voal de algodão;
- 4) Ajuste o volume para 1000mL.



Colaboração & Agradecimentos



A Fresenius Kabi Brasil Ltda. agradece a colaboração da **Nutricionista Tatiana Martins Aniteli** na realização deste projeto.

Tatiana é doutora em Ciências na área de Nefrologia, pela Faculdade de Medicina da USP e Especialista em Fisiologia do Exercício pela UNIFESP/EPM. Possui larga experiência nas áreas de Nutrição Clínica e Esportiva, Administração de Nutrição Institucional e Marketing/Rotulagem.

Desde o início de sua carreira profissional atende pacientes renais em seu consultório. Sempre muito criativa e preocupada em ofertar o melhor para seus pacientes, tem sempre à mão várias receitas de sua autoria, equilibradas nutricionalmente e adequadas ao quadro clínico.

A composição de cardápios ricos em vitaminas e minerais, além das opções de receitas para variar o dia alimentar do paciente, é uma de suas grandes habilidades, proporcionando conforto ao paciente.

Todas as receitas do **Kabi Sabor - Série 2, Receitas Hipoproteicas do Dia a Dia** contaram com a criação culinária de Tatiana M. Aniteli. Resultado deste trabalho, todos os pacientes renais necessitados de restrição proteica poderão aproveitar e se deliciar.



Uma iniciativa Fresenius Kabi Brasil Ltda.



**FRESENIUS
KABI**

caring for life

Fresenius Kabi Brasil Ltda.
CNPJ: 49.324.221/0001-04
Av. Marginal Projetada, 1652
CEP: 06460-200 • Tamboré • Barueri, SP
Tel.: 11 2504.1400 • SAC: 0800 707 3855
www.fresenius-kabi.com/br