



**FRESENIUS
KABI**



A ARTE DE COZINHAR COM MENOS PROTEÍNA



*Receitas para doentes com
doença renal crónica*



*Receitas criadas
pela Chef Ana Sanchez*

Introdução

Este livro de receitas foi criado para dar **conselhos sobre como preparar e cozinhar refeições saborosas, práticas e com reduzido aporte de proteínas**, que sejam adequadas para doentes com **doença renal crónica avançada sem diálise**.

Na fase pré-diálise é aconselhado que haja uma **redução significativa da ingestão de alimentos ricos em proteínas** (ex.: carne, peixe, ovos), deve ser **evitada a adição de sal** e pode ainda haver a necessidade de **reduzir a quantidade de alimentos com elevado teor de potássio e fósforo**. No entanto, deve-se privilegiar uma alimentação o mais diversificada possível, selecionando a quantidade de alimentos adequada às necessidades individuais.

Relembramos que o **apoio de um Nutricionista especialista na área da doença renal** é sempre fundamental para um aconselhamento nutricional adequado a cada situação específica.

Ter uma dieta alimentar com algumas restrições, não é significado de se isolar à mesa. Neste livro vai encontrar **receitas que se adaptam às suas necessidades**, mas também às da sua família e/ou amigos. É essencial que possa partilhar o momento da refeição com as pessoas de quem mais gosta.

Menos sal, mais especiarias

O sal tem um papel fundamental na cozinha. No entanto, **existem outras formas para maximizar o sabor das suas receitas**, tornando-as igualmente apetecíveis e mais saudáveis.

As especiarias têm um sabor intenso, pelo que são um ingrediente fundamental para dar mais sabor aos seus pratos. Podem ser utilizadas também como uma forma de **variar os aromas das suas receitas** mais simples, e ainda, uma **fonte de nutrientes natural**.



Dicas:

- **O pimentão fumado** pode servir para remeter ao sabor dos enchidos e das carnes grelhadas.
- **O curcuma** é considerado um super alimento, com grandes capacidades anti-inflamatórias.
- **A pimenta preta** atua como potenciador de sabor em várias receitas.

Existem mais de **300 variedades de especiarias**, experimente os vários aromas e diversifique o sabor das suas refeições.

Potenciar o sabor na confecção dos alimentos

Existem **várias técnicas de cozinhar alimentos**, mas nem todas têm o mesmo resultado em termos de sabor. Nos refogados, grelhados e salteados utiliza-se uma temperatura média/alta, dando a possibilidade aos ingredientes de caramelizarem, ou seja, de obterem uma cor dourada.

Estas **técnicas conferem um sabor e textura mais interessantes aos alimentos**. Desta forma, consegue tirar o máximo partido dos vegetais, frutas e outros alimentos, **transformando o seu sabor por completo**.

Ingredientes indispensáveis

Na cozinha não podemos prescindir de alguns ingredientes, essenciais para uma **refeição versátil e com muito sabor**.

- Não pode faltar um **azeite de boa qualidade**.
- **Frutas e legumes da época**.
- Para **substituir o sal** é essencial ter alho (por exemplo o granulado desidratado, pronto a usar) e a pimenta preta.
- Os **legumes essenciais** para a base de estufados e caldos (cebola, alho francês, aipo e cenoura) e **muitas ervas aromáticas frescas**.
- Aconselhamos ainda as **leguminosas**, congeladas, em conserva ou secas, em alternativa à proteína de origem animal.

Todos estes ingredientes, usados de acordo com a sua dieta alimentar, podem ser o **sucesso das suas receitas**.



*Pequeno-almoço
e lanche*



Tosta de abacate e tomate assado com chimichurri



Ingredientes:

1 porção

- 1 fatia de pão massa mãe (40g)
- 80g abacate
- 30g tomate cherry
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de café de chimichurri*

*Chimichurri: tempero muito conhecido na Argentina, composto por pimentão triturado, oregãos, cebola, salsa, alho e pimenta preta.



Cálculo nutricional:

1 porção

| | |
|-------------------------|-------|
| Calorias (kcal) | 364 |
| Hidratos de carbono (g) | 27,03 |
| Proteína (g) | 4,93 |
| Lípidos (g) | 25,16 |
| Fibras (g) | 4,76 |
| Sódio (mg) | 255 |
| Potássio (mg) | 442 |
| Cálcio (mg) | 26 |
| Fósforo (mg) | 112 |



Modo de preparação:

1. Numa taça coloque o azeite e o chimichurri. Reserve.
2. No forno, em modo grill, coloque o tomate e o alho.
3. Deixe cozinhar a 180°C, durante 25 minutos.
4. Torre o pão e barre o alho assado na superfície.
5. Cubra com o abacate cortado em fatias e com o tomate assado.
6. Finalize com o azeite de chimichurri.



Nota: *Pode optar por variar os legumes assados e as especiarias para temperar.*





Wrap de legumes grelhados com creme de caju e especiarias



Ingredientes:

4 porções

- 4 wraps sem glúten
- 400g curgete fatiada na horizontal
- 200g pimento vermelho cortado em tiras de 1cm
- 1 colher de sopa de azeite
- Folhas de canónigos ou alface
- Pimenta preta a gosto

Molho:

- 80g caju ao natural
- 2 colheres de sopa de bebida de arroz
- 1 colher de café de molho mostarda
- 1 colher de café de pimentão fumado
- 1 colher de café de alho
- 1 colher de café de tomilho
- 1 colher de chá de sumo limão



Cálculo nutricional:

1 porção

| | |
|-------------------------|-------|
| Calorias (kcal) | 157 |
| Hidratos de carbono (g) | 24,30 |
| Proteína (g) | 3,13 |
| Lípidos (g) | 4,38 |
| Fibras (g) | 3,49 |
| Sódio (mg) | 194 |
| Potássio (mg) | 342 |
| Cálcio (mg) | 34 |
| Fósforo (mg) | 49 |



Modo de preparação:

1. Numa taça, demolhe em água morna os caju durante 30 minutos a 1 hora.
2. Remova a água e triture os caju com os restantes ingredientes, até obter uma textura cremosa.
3. Se necessário, retifique os temperos e reserve o creme de caju.
4. Numa frigideira coloque o azeite e, com ajuda de um papel absorvente, espalhe por toda a superfície.
5. Grelhe a curgete e o pimento vermelho, até ficarem macios.
6. Barre o creme de caju no wrap, por cima coloque os legumes grelhados e tempere com a pimenta preta moída na hora.
7. Finalize com os canónigos ou alface e dobre o wrap da forma que mais gostar.



Nota: Esta receita pode ser feita com legumes grelhados no churrasco ou assados no forno.





Crepe de manga e creme de coco



Ingredientes:

6 porções

Crepes:

- 300g farinha de milho
- 800g bebida de arroz
- 25g açúcar
- 20g sementes de linhaça moídas
- 1 colher de sopa de raspa de limão
- 1 colher de café de canela em pó
- Óleo de coco q.b.

Recheio:

- 400g manga
- 200ml leite de coco (colocado no frigorífico previamente durante 6 horas)
- 1 colher de café de mel



Cálculo nutricional:

1 porção

| | |
|-------------------------|-------|
| Calorias (kcal) | 392 |
| Hidratos de carbono (g) | 65,85 |
| Proteína (g) | 6,15 |
| Lípidos (g) | 10,54 |
| Fibras (g) | 4,39 |
| Sódio (mg) | 62 |
| Potássio (mg) | 245 |
| Cálcio (mg) | 82 |
| Fósforo (mg) | 140 |



Modo de preparação:

1. Numa taça, coloque a farinha, a bebida de arroz, a raspa de limão, a canela, o açúcar e as sementes de linhaça moídas.
2. Misture até obter um creme homogéneo e reserve.
3. Corte a manga em fatias de 1 cm e reserve.
4. Ao abrir a lata de leite de coco, terá a água de coco separada da polpa (parte mais sólida).
5. Coloque a parte mais sólida numa taça, adicione o mel e bata com a vara de arames até obter a textura de *chantilly*. Reserve.
6. Com o primeiro preparado, faça os crepes numa frigideira, com algumas gotas de óleo de coco.
7. Recheie a seu gosto com a manga e com o *chantilly* de coco.



Nota: O *chantilly* de coco pode ser usado para acompanhar morangos, para fazer gelados ou para bases de mousses.





Bolo de Laranja e especiarias



Ingredientes:

8 porções

- 230g farinha sem fermento
- 60g açúcar branco
- 60g açúcar mascavado
- 1 colher de café de canela
- ½ colher de café de noz moscada ou cravinho
- 240g sumo de laranja
- 20g azeite ou óleo
- 1 colher de sopa de raspa de laranja
- 1 colher de sopa fermento para bolos



Cálculo nutricional:

1 porção

| | |
|-------------------------|-------|
| Calorias (kcal) | 195 |
| Hidratos de carbono (g) | 37,74 |
| Proteína (g) | 4,11 |
| Lípidos (g) | 2,79 |
| Fibras (g) | 1,01 |
| Sódio (mg) | 240 |
| Potássio (mg) | 93 |
| Cálcio (mg) | 12 |
| Fósforo (mg) | 171 |



Modo de preparação:

1. Numa taça, coloque a farinha, os açúcares, as especiarias e envolva.
2. Adicione o sumo de laranja, as raspas e o óleo e envolva.
3. Por fim, adicione e incorpore o fermento.
4. Coloque o preparado numa forma untada com óleo e leve ao forno (modo calor superior e inferior) a 180°C, durante 30 minutos.



Nota: A laranja é uma fruta que combina com especiarias quentes como a canela, noz moscada e o cravinho. Pode ainda combinar com gengibre, zimbro, açafraão ou hortelã.





Entradas



Caldo de vegetais com noodles e pak choi



Ingredientes:

4 porções

- 150g cenoura
- 100g alho francês
- 50g aipo
- 50g cogumelos
- 200g curgete
- Azeite a gosto
- 2 dentes alho
- 2 rodela de 5mm de gengibre fresco
- Tomilho a gosto
- Coentros em pó a gosto
- 2 couves pak choi (250g)
- 200g noodles de arroz



Cálculo nutricional:

1 porção

| | |
|-------------------------|-------|
| Calorias (kcal) | 261 |
| Hidratos de carbono (g) | 44,54 |
| Proteína (g) | 6,10 |
| Lípidos (g) | 5,76 |
| Fibras (g) | 4,50 |
| Sódio (mg) | 69 |
| Potássio (mg) | 628 |
| Cálcio (mg) | 99 |
| Fósforo (mg) | 57 |



Modo de preparação:

1. Corte o alho francês, a cenoura, a curgete e o aipo em rodelas de 1 cm e reserve.
2. Comece por refogar os cogumelos com muito pouco azeite, até ficarem dourados.
3. Adicione o alho francês e deixe refogar.
4. Adicione à vez o aipo, a curgete e a cenoura e vá refogando, por esta ordem.
5. Adicione o alho picado, o gengibre e os temperos e envolva.
6. Adicione 1,5L de água à temperatura ambiente e continue em lume médio.
7. Quando começar a ferver diminua o lume e deixe em infusão, no mínimo 30 minutos.
8. Adicione a couve pak choi cortada ao meio e os noodles.
9. Deixe cozinhar durante o tempo indicado na embalagem dos noodles.



Nota: Para obter um sabor diferente, pode adicionar uma pequena porção de leite de coco. Este caldo pode servir para fazer uma sopa, para cozer massa e arroz ou para adicionar aos estufados.





Salada de quinoa e pepino com molho de mostarda e mel



Ingredientes:

3 porções

- 1 pepino (300g)
- 3 rabanetes (55g)
- 100g quinoa
- Azeite a gosto

Molho:

- 4 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de mostarda
- 2 colheres de sopa de mel
- 2 colheres de sopa de sumo de limão
- 1 colher de chá de ervas provençais
- Pimenta preta a gosto



Cálculo nutricional:

1 porção

| | |
|-------------------------|-------|
| Calorias (kcal) | 440 |
| Hidratos de carbono (g) | 41,03 |
| Proteína (g) | 6,49 |
| Lípidos (g) | 27,82 |
| Fibras (g) | 2,91 |
| Sódio (mg) | 56 |
| Potássio (mg) | 440 |
| Cálcio (mg) | 40 |
| Fósforo (mg) | 89 |

Modo de preparação:

1. Lave a quinoa com água.
2. Numa panela, coloque a quinoa e adicione água (2 vezes a quantidade da quinoa) e deixe cozer.
3. Quando estiver cozida, os grãos deverão ficar com uma espécie de aros transparentes à volta. Neste momento, desligue o lume e tape durante dez minutos.
4. Tempere a quinoa com um fio de azeite e pimenta preta. Reserve.
5. Num frasco com tampa, coloque o azeite, a mostarda, o mel, o sumo de limão e as ervas provençais.
6. Feche o frasco e agite até obter um molho homogéneo (pode também utilizar uma vara de arames). Reserve.
7. Corte o pepino e o rabanete em rodelas finas de 1mm.
8. Junte a quinoa ao pepino e ao rabanete e tempere com o molho reservado.



Nota: *O molho de mostarda e mel pode servir para temperar qualquer salada. Pode sempre criar um molho diferente substituindo o mel por sumo de laranja, sumo de romã ou maracujá, por exemplo.*





Money bags de alho francês e cogumelos



Ingredientes:

8 porções

- 250g massa Filo
- 250g alho francês
- 250g cogumelos laminados
- 25g azeite
- 1 colher de café de garam masala*
- 20g cebolinho fresco

*Garam Masala: mistura de especiarias muito comum na Índia, composta por cominhos, coentro, canela, piri piri, pimenta preta, cravinho, noz moscada e cardamomo.



Cálculo nutricional:

1 porção

| | |
|-------------------------|-------|
| Calorias (kcal) | 131 |
| Hidratos de carbono (g) | 19,64 |
| Proteína (g) | 3,89 |
| Lípidos (g) | 3,59 |
| Fibras (g) | 2,05 |
| Sódio (mg) | 96 |
| Potássio (mg) | 176 |
| Cálcio (mg) | 9 |
| Fósforo (mg) | 38 |



Modo de preparação:

1. Corte o alho francês em pedaços de 1cm e reserve.
2. Numa frigideira salteie os cogumelos.
3. Adicione o azeite, o garam masala e o alho francês e continue a refogar os ingredientes em lume brando.
4. Depois de cozinhado, reserve e deixe arrefecer.
5. Corte as folhas de massa filo em quadrados de aproximadamente 20 cm..
6. Pincele a primeira folha com umas gotas de azeite e sobreponha a segunda.
7. Coloque o recheio de legumes ao centro e feche, juntando as pontas, como se fosse um saco de moedas.
8. Feche o saco com ajuda do cebolinho, dando um nó.
9. Repita o processo até finalizar a massa e o recheio.
10. Leve ao forno a 180°C, calor superior e inferior, durante 10-15 minutos ou até estar dourado.



Nota: Esta receita pode ser feita com outras combinações de legumes e em tamanho maior como prato principal.





Cenouras assadas com pimentão fumado e mel



Ingredientes:

4 porções

- 5 cenouras pequenas (500g)
- 1 colher de chá de pimentão fumado
- 1 colher de chá de alho granulado
- pimenta preta a gosto
- 1 colher de sopa mel
- 2 colheres de sopa de azeite



Cálculo nutricional:

1 porção

| | |
|-------------------------|-------|
| Calorias (kcal) | 101 |
| Hidratos de carbono (g) | 11,07 |
| Proteína (g) | 1,08 |
| Lípidos (g) | 5,00 |
| Fibras (g) | 4,05 |
| Sódio (mg) | 176 |
| Potássio (mg) | 270 |
| Cálcio (mg) | 57 |
| Fósforo (mg) | 43 |

Modo de preparação:

1. Descasque e corte as cenouras na horizontal, para obter 4 gomos iguais.
2. Cozinhe as cenouras em água a ferver.
3. Escorra a água e reserve.
4. Numa taça junte todos os outros ingredientes, até formar um molho.
5. Tempere as cenouras com este preparado.
6. Leve ao forno a 190°C, no modo grill, durante 15 a 20 minutos ou até as cenouras estarem caramelizadas.



Nota: Esta receita também pode servir de guarnição ou pode fazê-la com outros vegetais à sua escolha.





*Pratos
principais*



Almôndegas de feijão preto com puré de batata doce



Ingredientes:

6 porções

- 250g feijão preto cozido
- 150g brócolos cozidos
- 50g cogumelos laminados
- 150g cenoura
- 50g cebola roxa
- 20g coentros frescos
- 30g sementes linhaça moída
- 1 colher de chá de pimentão fumado
- 1 colher de café de louro em pó
- 1 colher de café de alho granulado
- Pimenta preta a gosto
- 1 colher de sopa de azeite

Puré de batata doce:

- 1kg batata doce laranja
- 50g bebida de arroz
- 1 colher de sopa de azeite
- Noz moscada a gosto
- Manjeriço fresco



Cálculo nutricional:

1 porção

| | |
|-------------------------|-------|
| Calorias (kcal) | 304 |
| Hidratos de carbono (g) | 55,08 |
| Proteína (g) | 6,74 |
| Lípidos (g) | 3,81 |
| Fibras (g) | 11,13 |
| Sódio (mg) | 82 |
| Potássio (mg) | 996 |
| Cálcio (mg) | 96 |
| Fósforo (mg) | 155 |



Modo de preparação:

Preparação do puré:

1. Corte a batata doce em pedaços de 2 cm.
2. Coloque numa panela e cubra de água quente.
3. Deixe cozinhar até a batata estar macia.
4. Escorra as batatas, retirando o máximo de água
5. Adicione os temperos, a bebida de arroz e o azeite, triture até obter um puré cremoso.

Preparação das almôndegas:

1. Numa frigideira, salteie os cogumelos até ficarem dourados. Reserve.
2. Na mesma frigideira, coloque o azeite e refogue a cebola e o alho.
3. Adicione a cenoura e deixe refogar para que liberte uma grande parte da sua água.
4. Reserve e deixe arrefecer.
5. Numa taça coloque o feijão preto e esmague grosseiramente, com ajuda de um garfo.
6. Adicione os cogumelos e os brócolos cortados grosseiramente, os coentros picados, a cenoura, os temperos e a linhaça.
7. Misture todos os ingredientes anteriores até formar uma massa moldável.
8. Molde a massa em pequenas bolas, para criar as suas almôndegas.
9. Numa frigideira com um fio de azeite, cozinhe as almôndegas.
10. Sirva as almôndegas por cima do puré de batata doce e finalize com o manjeriço fresco.



Nota: Estas almôndegas podem ser convertidas em hambúrguer, adaptando a massa original ao molde do hambúrguer.





Fusilli com molho romesco e bimi



Ingredientes:

4 porções

- 500g de tomates
- 100g pimento vermelho
- 1 cabeça de alho inteiro
- 25g azeite
- 30g de amêndoa tostada sem casca
- 2 colheres de chá de vinagre
- 1 colher de café de pimentão fumado
- Pimenta preta ou piri piri triturado
- 200g massa fusilli
- 100g bimi



Cálculo nutricional:

1 porção

| | |
|-------------------------|-------|
| Calorias (kcal) | 327 |
| Hidratos de carbono (g) | 41,07 |
| Proteína (g) | 10,03 |
| Lípidos (g) | 12,18 |
| Fibras (g) | 6,45 |
| Sódio (mg) | 22 |
| Potássio (mg) | 573 |
| Cálcio (mg) | 65 |
| Fósforo (mg) | 155 |



Modo de preparação:

1. Corte o tomate e o pimento vermelho, em pedaços de 2cm, tempere com azeite e coloque num tabuleiro de forno.
2. Corte a cabeça de alho ao meio, com casca, e envolva em prata.
3. Leve tudo ao forno, em modo grill, e deixe cozinhar a 190°C, durante 30-35 minutos.
4. Quando os legumes estiverem bem assados, triture numa liquidificadora, juntamente com o alho assado*, as amêndoas, o vinagre e o pimentão fumado.
5. Tempere este molho com pimenta preta a gosto e reserve.
6. Numa frigideira com um fio de azeite, saltei os bimi durante 5-6 minutos.
7. Envolva o molho romesco na massa acabada de cozer, aproveitando um pouco da água da cozedura da massa, para envolver o molho.
8. Sirva a massa com os bimi e pode adicionar ervas aromáticas frescas.

*o alho assado ficará com um sabor mais doce e caramelizado. Doseie consoante o seu gosto.



Nota: O molho romesco pode ser congelado para ter sempre disponível para outras receitas.





Alho francês com espargos e bechamel de couve flor



Ingredientes:

4 porções

- 200g espargos
- 300g alho francês
- 50g azeitonas pretas demolhas em água
- 20g azeite
- 150g de batata frita palha sem sal
- 25g salsa fresca
- 50g pão ralado

Bechamel:

- 500g couve-flor
- 1 folha de louro
- 10g azeite
- 1 colher de café de noz moscada
- 1 colher de café de alho granulado
- 100g de bebida de arroz
- Pimenta preta a gosto



Cálculo nutricional:

1 porção

| | |
|-------------------------|-------|
| Calorias (kcal) | 408 |
| Hidratos de carbono (g) | 32,33 |
| Proteína (g) | 8,43 |
| Lípidos (g) | 24,94 |
| Fibras (g) | 10,19 |
| Sódio (mg) | 456 |
| Potássio (mg) | 1019 |
| Cálcio (mg) | 98 |
| Fósforo (mg) | 200 |



Modo de preparação:

Preparação do bechamel:

1. Corte a couve flor em pedaços de 2 cm.
2. Coloque em água a ferver com uma folha de louro e deixe cozinhar.
3. Quando espetar o garfo na couve flor e este sair sem esforço, é porque está no momento de escorrer a água e retirar a folha de louro.
4. Triture a couve flor, adicionando as especiarias, o azeite e a bebida de arroz, até obter uma textura cremosa.

Preparação:

1. Corte os espargos em pedaços de 2cm e separe os floretes dos talos.
2. Aqueça metade do azeite numa frigideira e salteie primeiro os talos, por 4-5 minutos.
3. De seguida salteie os floretes, por apenas 3-4 minutos. Reserve.
4. Refogue o alho francês em lume brando, até ficar tenro.
5. Envolve os espargos.
6. Adicione a batata palha e as azeitonas e envolva suavemente.
7. Adicione o bechamel e a salsa e envolva.
8. Coloque o preparado num tabuleiro de forno e finalize com o pão ralado.
9. Leve ao forno a 180°C, modo grill, durante 15-25 minutos ou até estar dourado.



Nota: Este molho bechamel de couve flor pode ser usado para uma lasanha ou para envolver uma massa. Nesta receita pode substituir a batata frita palha por batata aos cubos assada no forno.





Empada de legumes e feijão manteiga



Ingredientes:

6 porções

- 1 pacote massa quebrada redonda
- 20g azeite
- 100g cebola
- 20g alho
- 250g cenoura
- 100g vinho tinto ou 50g vinho do Porto
- 100g pimento já assado
- 400g feijão manteiga cozido
- 10g farinha
- Caldo de legumes (da receita noodles)
- 1 colher de chá de pimentão doce
- 1 colher de café de alecrim
- 1 colher de café de cominhos em pó



Cálculo nutricional:

1 porção

| | |
|-------------------------|-------|
| Calorias (kcal) | 326 |
| Hidratos de carbono (g) | 34,03 |
| Proteína (g) | 7,38 |
| Lípidos (g) | 15,17 |
| Fibras (g) | 6,56 |
| Sódio (mg) | 390 |
| Potássio (mg) | 533 |
| Cálcio (mg) | 70 |
| Fósforo (mg) | 170 |



Modo de preparação:

1. Numa frigideira de ir ao forno, coloque o azeite e refogue a cebola picada, em lume brando.
2. Adicione o alho picado, as rodela de cenoura e o pimento assado em pedaços. Refogue durante 4-5 minutos.
3. Adicione o pimentão doce, os cominhos, o alecrim e a farinha e envolva.
4. Aumente o lume e adicione o vinho.
5. Deixe evaporar o álcool e reduza o lume para médio.
6. Finalize acrescentando o feijão escorrido e envolva.
7. Adicione o caldo de legumes, se necessário, para criar um molho mais cremoso.
8. Forre a frigideira com a massa quebrada, fazendo um pequeno buraco ao centro para circular o ar.
9. Leve ao forno a 180°C, calor superior e inferior, durante 25-30 minutos ou até estar dourada.



Nota: Se a frigideira não puder ir ao forno, coloque o recheio dentro de um recipiente apropriado e faça o mesmo processo.





Salada de cuscus com abóbora assada e molho de caril



Ingredientes:

4 porções

- 100g cuscus perola
- Folhas de hortelã para aromatizar
- 1 dente de alho para aromatizar
- 300g abobora manteiga com casca
- 10g de azeite
- 1 colher de café de alho granulado
- 1 colher de café de canela
- 1 colher de café de cravinho
- Pimenta preta a gosto
- 50g canónigos
- 20g arandos
- 20g sementes de abobora
- 10g de folhas de coentros frescos

Molho de caril:

- 15g azeite
- 50g cebola
- 20g alho
- 200g tomate pelado
- 1 colher de sopa de caril
- 400g leite de coco
- 10g talos de coentros frescos



Cálculo nutricional:

1 porção

| | |
|-------------------------|-------|
| Calorias (kcal) | 389 |
| Hidratos de carbono (g) | 25,01 |
| Proteína (g) | 7,53 |
| Lípidos (g) | 28,02 |
| Fibras (g) | 3,62 |
| Sódio (mg) | 33 |
| Potássio (mg) | 693 |
| Cálcio (mg) | 66 |
| Fósforo (mg) | 220 |



Modo de preparação:

Preparação do molho:

1. Comece por refogar a cebola no azeite, em lume brando.
2. Adicione o alho, o caril e os talos dos coentros e deixe cozinhar 3-4 minutos.
3. Adicione o tomate e deixe refogar, até que a sua água evapore e se torne uma pasta (15-20 minutos).
4. Adicione o leite de coco e deixe cozinhar em lume brando, durante 4-5 minutos.
5. Triture o preparado até obter um molho cremoso e reserve.

Preparação:

1. Corte a abóbora em cubos de 2cm e coloque num tabuleiro de forno.
2. Tempere com o azeite e com as especiarias.
3. Leve ao forno a 180°C, em modo ventilado, durante 25-30 minutos ou até estar cozinhada. Reserve.
4. Numa panela, coloque o cuscus e adicione mais do dobro da quantidade de água.
5. Adicione a hortelã e o alho e deixe cozinhar cerca de 15 minutos.
6. Escorra a água em excesso.
7. Numa taça envolva a abóbora, o cuscus, as folhas de coentros, os arandos e as sementes.
8. Sirva a salada com o molho de caril.



Nota: O molho de caril pode ser congelado e usado para adicionar a salteados de legumes ou para fazer a receita original de caril.





Arroz de funcho e ervilhas



Ingredientes:

4 porções

- 100g cebola
- 300g funcho
- 15g alho
- 1 colher de café de coentros em pó
- pimenta preta a gosto
- 200g arroz carolino
- 100g vinho branco
- 100g ervilhas
- 400g caldo de legumes quente (receita caldo de noodles)
- Raspa de 1 limão médio



Cálculo nutricional:

1 porção

| | |
|-------------------------|-------|
| Calorias (kcal) | 247 |
| Hidratos de carbono (g) | 45,43 |
| Proteína (g) | 7,74 |
| Lípidos (g) | 9,82 |
| Fibras (g) | 5,10 |
| Sódio (mg) | 16 |
| Potássio (mg) | 530 |
| Cálcio (mg) | 73 |
| Fósforo (mg) | 130 |



Modo de preparação:

1. Numa panela larga, refogue a cebola picada em lume médio.
2. Adicione o funcho cortado em rodelas de 3mm e deixe refogar em lume brando.
3. Adicione o alho picado, os coentros em pó e a pimenta preta e cozinhe durante 3-4 minutos.
4. Adicione o arroz e deixe fritar e absorver os sabores durante 3-4 minutos.
5. Aumente o lume para alto e adicione o vinho branco.
6. Envolve e deixe evaporar o álcool.
7. Adicione o caldo quente, pouco a pouco, e vá envolvendo com o arroz.
8. Quando a primeira porção de caldo começar a desaparecer, vá acrescentando a segunda e assim sucessivamente. Sempre a mexer com a colher.
9. A partir dos 8 minutos de confeção o arroz carolino começa a saltar o seu amido.
10. Com os movimentos da colher, para envolver, consegue obter um molho mais cremoso.
11. Quando o grão estiver quase cozinhado, adicione as ervilhas e deixe que cozinhem até ao final, com o arroz.
12. Sirva o arroz com a raspa de limão.



Nota: Este processo de fazer arroz, pode ser combinado com vários vegetais à sua escolha.





Beringela panada com puré de aipo



Ingredientes:

6 porções

- 1400g beringela
- 250g pão ralado ou panko
- 50g farinha de milho
- 30g bebida de arroz
- 5g linhaça triturada
- 1 colher de sopa de zaatar*
- 500g óleo vegetal

Puré de aipo:

- 50g cebola
- 20g azeite
- 10g alho
- 1 cabeça de aipo (1kg)
- 1 rama de tomilho ou uma folha de louro
- 50g de bebida de arroz
- Pimenta preta a gosto



Cálculo nutricional:

1 porção

| | |
|-------------------------|-------|
| Calorias (kcal) | 478 |
| Hidratos de carbono (g) | 50,62 |
| Proteína (g) | 12,42 |
| Lípidos (g) | 21,49 |
| Fibras (g) | 15,76 |
| Sódio (mg) | 358 |
| Potássio (mg) | 1146 |
| Cálcio (mg) | 167 |
| Fósforo (mg) | 225 |

*Zaatar: tempero muito utilizado no Médio Oriente, composto por sementes de sésamo branco, sal, tomilho, cominhos, segurelha, funcho, oregãos e manjerona.



Modo de preparação:

Preparação do puré de aipo:

1. Numa panela refogue a cebola, em lume médio.
2. Adicione o tomilho ou o louro e o alho e envolva.
3. Adicione o aipo cortado em cubos de 1cm, sem casca.
4. Adicione a água quente, até cobrir os ingredientes.
5. Deixe cozinhar até o aipo estar macio.
6. Retire o louro ou o tomilho e coe a água.
7. Triture o preparado e adicione a bebida de arroz aos poucos, até obter um puré cremoso.

Preparação:

1. Lave as beringelas e faça pequenos furos na casca, com ajuda de um garfo.
2. Envolva as beringelas em prata, separadamente.
3. Leve ao forno ventilado, a 180°C, durante 30-40 minutos ou até estarem bem assadas.
4. Retire a pele, com cuidado.
5. Espalme a beringela, para obter a forma semelhante a um bife, com altura de 1cm.
6. Reserve.
7. Prepare o polme juntando a farinha de milho, a linhaça, o alho granulado, o zaatar e a bebida de arroz.
8. Com a beringela já fria, passe pelo polme e depois pelo pão ralado.
9. Frite de imediato em óleo quente.
10. Sirva a beringela com o puré de aipo.



Nota: *Pode panar a beringela e conservar congelada para futuras refeições. Experimente temperar o pão ralado com especiarias, para obter mais sabor.*





Sobremesas



Tarte de coco e maracujá



Ingredientes:

8 porções

- 100g tâmaras sem caroço
- 100g frutos secos
- 50g bolacha torrada
- 400g leite de coco
- 565g polpa de maracujá
- 2g agar agar
- 10g açúcar



Cálculo nutricional:

1 porção

| | |
|-------------------------|-------|
| Calorias (kcal) | 314 |
| Hidratos de carbono (g) | 31,18 |
| Proteína (g) | 5,00 |
| Lípidos (g) | 17,86 |
| Fibras (g) | 3,83 |
| Sódio (mg) | 31 |
| Potássio (mg) | 428 |
| Cálcio (mg) | 40 |
| Fósforo (mg) | 151 |



Modo de preparação:

1. Triture as tâmaras com os frutos secos e as bolachas.
2. Forre a forma com este preparado, calcando toda a base e fazendo uma pequena borda lateral de 3 cm.
3. Leve ao frigorífico e reserve.
4. Numa panela coloque o leite de coco e a polpa de maracujá, reservando 4 colheres da polpa para decoração.
5. Misture o agar agar no açúcar.
6. Dissolva este preparado com ajuda de um pouco do leite de coco quente.
7. Adicione este preparado à panela e envolva.
8. Quando levantar fervura, mexa durante 1 minuto, para ativar o agar agar.
9. Retire do lume.
10. Coloque na forma e leve ao frigorífico 3-4 horas.
11. Finalize com a polpa de maracujá reservada.



Nota: O agar agar é uma gelatina vegetal muito usada em sobremesas, em substituição da gelatina comum.





Bolo de chocolate com framboesas



Ingredientes:

10 porções

- 210g farinha de trigo 65 com fermento
- 100g açúcar
- 50g cacau em pó
- 250g água em temperatura ambiente
- 120g óleo vegetal
- 1 colher de sopa de sumo de limão
- 150ml água de cozer grão (de lata, fria)

Para a cobertura:

- 100g chocolate 70% cacau
- 50g bebida de arroz



Cálculo nutricional:

1 porção

| | |
|-------------------------|-------|
| Calorias (kcal) | 290 |
| Hidratos de carbono (g) | 30,62 |
| Proteína (g) | 3,59 |
| Lípidos (g) | 16,44 |
| Fibras (g) | 2,58 |
| Sódio (mg) | 126 |
| Potássio (mg) | 164 |
| Cálcio (mg) | 14 |
| Fósforo (mg) | 62 |

Modo de preparação:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C, calor superior e inferior.
2. Forre uma forma redonda (ou quadrada) de 23cm, com papel manteiga e unte o papel manteiga com óleo. Reserve.
3. Numa batedeira, com vara de arames, bata a aquafaba durante cerca de 15min.
4. Quando a aquafaba ganhar volume, semelhante às claras em castelo, reserve.
5. Numa tigela coloque a farinha, o açúcar, o cacau e envolva.
6. Adicione a água, o óleo e o sumo de limão e envolva suavemente, até obter uma massa homogénea.
7. Adicione a aquafaba com movimentos leves, para que a massa fique fofa e não perca o ar.
8. Cozinhe o bolo a 180°C, modo calor superior e inferior, durante 30 minutos ou até espetar um palito no centro do bolo e o mesmo sair limpo e seco.
9. Numa panela, derreta o chocolate com a bebida de arroz.
10. Desenforme o bolo, cubra com o chocolate derretido e decore com framboesas ou outros frutos vermelhos à sua escolha.



Nota: *Esta receita pode ser feita sem a introdução da aquafaba, tornando-se um bolo mais húmido e menos fofo.*





Sorvete de ananás caramelizado com pepitas de chocolate



Ingredientes:

4 porções

- 100g bebida de arroz
- 400g ananás maduro
- 30g açúcar mascavado
- 1 vagem baunilha
- 50g pepitas 70% cacau
- 4 cones bolacha



Cálculo nutricional:

1 porção

| | |
|-------------------------|-------|
| Calorias (kcal) | 199 |
| Hidratos de carbono (g) | 34,26 |
| Proteína (g) | 1,87 |
| Lípidos (g) | 5,08 |
| Fibras (g) | 2,97 |
| Sódio (mg) | 32 |
| Potássio (mg) | 248 |
| Cálcio (mg) | 38 |
| Fósforo (mg) | 35 |



Modo de preparação:

1. Descasque o ananás e corte em rodelas.
2. Abra a vagem de baunilha, retire as sementes e reserve.
3. Numa frigideira coloque o açúcar e as rodelas do ananás por cima.
4. Deixe cozinhar até o ananás começar a caramelizar no açúcar, formando o caramelo.
5. Retire e coloque num recipiente para congelar durante 6-8 horas.
6. Quando o preparado estiver congelado, triture com a bebida de arroz.
7. Envolve as pepitas e volte a congelar.
8. Sirva nos cones de gelado ou em taça.



Nota: Os gelados feitos a partir de fruta congelada são uma ótima forma de aproveitarmos a fruta quando está mais madura.





**FRESENIUS
KABI**

Fresenius Kabi Pharma Portugal, Lda.
Contacto: Taguspark - Edifício Inovação I, 223/224,
Av. Jacques Delors 3, 2740-122 Porto Salvo
NIF: 504293753
Telefone: + 351 214 241 280 | Fax: + 351 214 241 290
info.portugal@fresenius-kabi.com
www.fresenius-kabi.pt

Ref. 1323/25 - março 2025