

The background of the top half of the page is white with a pattern of faint, light green line-art icons representing various food items such as a tomato, a leafy vegetable, a bowl of soup, a slice of cheese, an apple, a carrot, a piece of bread, and a glass. A thick, horizontal green brushstroke is positioned behind the main title.

RECEITAS

para pessoas com diabetes





° Café da Manhã °

Biscoito de polvilho light + iogurte natural batido com uma fruta.

Biscoito de polvilho light

Ingredientes:

- 1 ovo
- 3 xícaras (chá) de polvilho azedo
- 100 ml de óleo de coco sem sabor
- 100 ml de água
- ½ colher (sopa) de sal rosa



Modo de preparo:

1. Misture o polvilho, o ovo, o óleo e o sal.
2. Acrescente a água e mexa até virar uma massa homogênea.
3. Forme rosquinhas ou palitos e leve ao forno pré-aquecido a 180° por aproximadamente 15 minutos.

Quinoa com lentilha + **lasanha de berinjela** + salada de escarola com tomate em rodelas.

Lasanha de berinjela

Ingredientes:

- 1 kg de berinjela
- 250 g de carne moída
- 1 cebola média cortada em cubinhos
- 500 g de polpa de tomate (caseira)
- 1 copo de água
- Sal com moderação
- 200 g queijo minas frescal cortado em cubinhos bem pequenos
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado



Modo de preparo:

1. Descasque a berinjela, corte-a em fatias regulares e cozinhe em água com sal por aproximadamente 4 minutos.
2. Refogue a carne moída com cebola, acrescente a polpa de tomate e a água. Deixe no fogo até apurar. Coloque sal a gosto.
3. Monte a lasanha em forma média.
4. Coloque um pouco de molho e arrume camadas de berinjela intercaladas com queijo minas frescal, regando sempre com molho. Polvilhe queijo ralado.
5. Leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 5 minutos.
6. Sirva imediatamente.

Granola salgada + ervilha + frango assado sem pele + **salada tropical**. Pera para a sobremesa.

Salada tropical

Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de ricota amassada
- 3 tomates-cereja cortados ao meio
- 2 colheres (chá) de salsa picada
- 10 folhas de alface-americana picadas
- 6 fatias finas de manga cortadas em cubos
- 2 fatias finas de abacate cortadas em cubos pequenos



Modo de preparo:

1. Em uma vasilha, coloque a ricota, os tomates-cereja e a salsa e misture bem.
2. Junte a alface, a manga e o abacate.
3. Tempere com limão e sal.



° *Café da Manhã* °

Torrada com abacate e ovo + café preto sem açúcar ou com adoçante.

Torrada de abacate com ovo mexido

Ingredientes:

- 2 ovos
- ½ abacate ou um avocado
- 2 fatias de pão integral
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Modo de preparo:

1. Aqueça os pães numa sanduicheira ou no forno a 180°.
2. Retire o abacate/avocado da casca e amasse-o com um garfo.
3. Derreta a manteiga em um frigideira, em fogo bem baixo. Adicione os ovos e deixe cozinhar por um minuto sem mexer. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto e mexa para misturar bem os ovos. Cozinhe por mais um ou dois minutos, só até a mistura de ovos ficar quase cozida, mas ainda meio úmida. Cuidado para não a deixar seca. Desligue o fogo e deixe na frigideira.
4. Espalhe o abacate/avocado sobre as fatias de pão e cubra com os ovos mexidos.



° Almoço °

Arroz integral com grão-de-bico + quibe de vegetais assados + salada de agrião.

Quibe de vegetais assado

Ingredientes:

- 200 g de trigo para quibe
- 200 g de abobrinha verde
- 200 g de cenoura
- 200 g de brócolis
- 200 g de palmito
- 200 g de *champignon*
- 3 colheres (sopa) de hortelã
- 3 colheres (sopa) de cebola



Modo de preparo:

1. Deixe o trigo de molho em água e sal por duas horas, escorrendo a seguir.
2. Descasque as abobrinhas e corte-as em quadradinhos, aproveitando também o miolo. Refogue com alho e azeite rapidamente, em fogo alto. Acrescente sal, deixando-as *al dente* ou em sua consistência preferida, e reserve.
3. Cozinhe as cenouras, também cortadas em quadradinhos, com sal e alho. Logo após ferver a água, acrescente os brócolis (não coloque sal, pois ele muda a cor dos legumes verdes).
4. A seguir, ferva os palmitos em água e sal por pelo menos 5 minutos, e corte-os em pedaços pequenos.
5. Corte os *champignons* e misture muito bem todos os ingredientes com o trigo para quibe, acrescentando a cebola e o hortelã. Reserve algumas folhinhas de hortelã para decorar.
6. Leve ao forno por alguns minutos para corar. Retire e decore.

Salada de macarrão integral. Laranja com bagaço para a sobremesa.

Salada de macarrão integral

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de macarrão integral (*penne*, parafuso, gravatinha)
- 2 xícaras (chá) de queijo branco
- 1 xícara (chá) de palmito picado
- 1 xícara (chá) de peito de frango (cozido em água e sal) em cubinhos
- 1 xícara (chá) de maionese *light*
- Sal com moderação
- Pimenta-do-reino a gosto



Modo de preparo:

1. Leve ao fogo uma panela com 2 litros de água, além do sal, para ferver.
2. Junte o macarrão e cozinhe-o até ficar *al dente*; escorra-o e reserve-o.
3. Em uma saladeira, coloque o macarrão já frio, o queijo, o palmito e o frango e misture delicadamente.
4. Adicione a maionese, torne a misturar e tempere com sal e pimenta.



° *Café da Manhã* °

Bolo integral de banana + café com leite desnatado, sem açúcar ou com adoçante.

Bolo integral de banana

Ingredientes:

- 2 ovos
- ½ xícara (chá) de óleo
- ½ xícara (chá) de adoçante dietético em pó, próprio para forno e fogão
- 2 xícaras (chá) de farelo de aveia
- 4 bananas
- Canela em pó a gosto
- 2 colheres (sopa) rasas de fermento em pó



Modo de preparo:

1. Bata no liquidificador as bananas, os ovos e o óleo.
2. Despeje essa mistura em uma tigela e misture a aveia, a canela, o adoçante dietético e o fermento.
3. Despeje a massa em uma forma de *cupcake* ou em uma assadeira com furo no meio, untada e enfarinhada.
4. Asse a 180° por aproximadamente 30 minutos.

Risoto do mar + vagem refogada + salada de repolho-roxo.
Maçã com casca para a sobremesa.

Risoto do mar

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 200 g de filé de badejo cortado em tiras
- 1 cebola pequena ralada
- ½ xícara (chá) de arroz integral
- ½ xícara (chá) de vinho branco
- 1 colher (chá) de açafião em pó
- ½ xícara (chá) de creme de leite *light*
- 1 xícara (chá) de brócolis cozido e picado
- 2 xícaras (chá) de caldo de galinha (0% gordura)
- 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado *light*



Modo de preparo:

1. Aqueça o azeite em uma panela antiaderente e doure as tiras de peixe. Retire-as da panela e reserve-as.
2. Na mesma panela, refogue a cebola. Acrescente o arroz, o vinho e a metade do caldo de galinha. Deixe ferver.
3. Diminua o fogo e cozinhe o arroz, regando com o restante do caldo de galinha até que o líquido reduza e o arroz fique macio. Adicione o creme de leite, o peixe, o brócolis e o açafião e misture. Desligue o fogo, junte o parmesão e sirva em seguida.



Torta integral de frango com espinafre + salada de acelga com rabanete.

Torta integral de frango com espinafre

Ingredientes (para a massa):

- $\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de farinha de trigo integral
- $\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de aveia
- $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) de óleo
- 1 xícara de iogurte natural
- 2 ovos
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- Sal a gosto (com moderação)
- Orégano a gosto



Modo de preparo da massa:

1. Bata no liquidificar todos os ingredientes menos o fermento.
2. Depois de bater bem, acrescente o fermento e bata na função pulsar. Reserve.

Ingredientes para o recheio:

- 1 xícara (chá) de frango cozido e desfiado (cerca de 1 filé de peito)
- 1 maço de espinafre
- $\frac{1}{2}$ cebola picada


- 250 g de queijo *cottage*
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Noz-moscada ralada na hora a gosto
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de preparo do recheio:

1. Destaque as folhas de espinafre dos talos, lave-as bem em água corrente e as transfira para um escorredor. Descasque e pique fino a cebola.
2. Leve uma frigideira grande ao fogo médio. Quando aquecer, regue com o azeite e refogue a cebola por cerca de 2 minutos, até murchar.
3. Junte as folhas de espinafre e deixe cozinhar por 3 minutos, mexendo de vez em quando, até murchar. Desligue o fogo e passe o espinafre por uma peneira, apertando com uma colher para extrair o excesso de água.
4. Transfira o espinafre refogado para uma tigela. Junte o frango desfiado, o queijo *cottage* e misture bem. Tempere com noz-moscada, sal e pimenta-do-reino a gosto. Deixe amornar enquanto abre a massa.

Montagem:

1. Despeje metade da massa em uma assadeira untada e enfarinhada.
2. Coloque o recheio e complete com a outra metade da massa.
3. Asse a 200° em forno pré-aquecido por aproximadamente 40 minutos.



EXISTEM TRATAMENTOS QUE MELHORAM A QUALIDADE DE VIDA. PROCURE SEU MÉDICO E SAIBA MAIS.

Referências:

- Fontoura F. Comidinhas da Diana. [Internet]. [s.L.]: Comidinhas da Diana; 2018. Disponível em: www.comidinhasdadiana.com.br. Acesso em: Fevereiro de 2019
- Lobo R. Panelinha. [Internet]. São Paulo: Editora Panelinha Ltda.; 2000. Disponível em: www.panelinha.com.br. Acesso em: Fevereiro de 2019
- Sociedade Brasileira de Diabetes. Receitas. [Internet]. São Paulo: Sociedade Brasileira de Diabetes; 2017. Disponível em: <https://www.diabetes.org.br/publico/receitas>. Acesso em: Fevereiro de 2019

Material elaborado por: Angélica de Melo Carvalho. CRN 42.936.