



Receita de Dia das Mães



**HOSPITAL
SÃO FRANCISCO**
NA PROVIDÊNCIA DE DEUS



Chá de Hortelã com Capim Limão e gengibre

INGREDIENTES:

- 1 colher de chá das folhas frescas (talo) de capim limão picadas
- 1/2 colher de café de gengibre ralado
- 3 folhas de hortelã

MODO DE PREPARO:

- Em 200ml de água pré-fervente adicione a hortelã, o capim limão e o gengibre. Deixe em infusão por 10 min. Utilize até 150ml.



Smoothie de Blueberry

INGREDIENTES:

- 60g de pera sem casca (1/2 unidade)
- 25g de mirtilo ou blueberry (15 unidades)
- 3g de chia (1 colher de chá)
- 150ml de leite de amêndoas (bata 6 unidades (6g) de amêndoas com 150ml de água)
- Adoçante a gosto (sugiro 1 sachê)

MODO DE PREPARO:

- Liquidifique, misture e depois peneire.
- **Rendimento: 200ml**



Suco Doce Frescor

INGREDIENTES:

- 60g de manga (2 colheres de sopa cheias)
- 60g de pitaya (2 colheres de sopa cheias)
- 2 folhas de hortelã
- 100ml de água de coco

MODO DE PREPARO:

- Bata no liquidificador, misture e depois peneire.
- **Rendimento: 200ml**



Muffin de Chocolate

INGREDIENTES:

- 1 unidade de ovo 2ml de essência de baunilha (1 colher de café)
- 76g de banana (1 unidade pequena)
- 15g de Whey protein de chocolate
- 10g de adoçante culinário (2 colheres de sopa)
- 44g de farinha de arroz (3 colheres de sopa)
- 4g de fermento em pó (1 colher de chá)

MODO DE PREPARO:

- Bata no liquidificador a banana, o adoçante, o ovo e a essência de baunilha.
- À parte, misture a farinha arroz, o fermento e o whey protein em uma vasilha.
- Misture, então, com o conteúdo do liquidificador e coloque em 4 forminhas de silicone.
- Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 20 minutos.
- **Rendimento: 200g (4 porções). Consuma 2 porções no total de 100g.**



Pão de Queijo

INGREDIENTES:

- 200g de polvilho doce (1 copo)
- 1 unidade de ovo 100ml de leite desnatado
- 1 colher de chá de azeite de oliva extravirgem
- 60g de queijo minas light ralado (4 colheres de sopa cheias)
- 2g de sal (1/2 colher de café)
- 1 pitada de orégano ou outra erva opcional

MODO DE PREPARO:

- Bata tudo no liquidificador e coloque em forminhas antiaderentes ou de silicone.
- Leve ao forno médio - cerca de 30 minutos.
- **Rendimento: 210g (5 porções). Consuma 1 porção de 42g no total.**



Crepioca

INGREDIENTES:

- 20g de goma de tapioca (1 colher de sopa)
- 15g de whey protein sem sabor
- 1 pitada de cheiro verde (a gosto)
- 1 unidade de ovo
- 12g de requeijão light (1 colher de chá cheia)
- 30g de queijo minas frescal light (1 fatia média)

MODO DE PREPARO:

- Misture todos os ingredientes até fazer uma mistura homogênea.
- Unte uma frigideira com pouquíssimo azeite de oliva, tampe e deixe dourar dos lados.
- Depois, e só rechear com queijo minas.
- **Rendimento: 117g (2 porções). Consuma 1 porção de 59g.**



Panqueca Integral ao Pizzaiolo

INGREDIENTES:

1. INGREDIENTES PARA MASSA:

- 18g de farinha de trigo integral (1 colher de sopa rasa)
- 1 unidade de ovo 10g de requeijão light (1 colher de chá)
- 1 pitada de cheiro verde
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de chá de azeite de oliva extravirgem

2. INGREDIENTES PARA RECHEIO:

- 30g de queijo minas light (1 fatia média picada)
- 10g de tomate cereja (2 unidades)
- 1 pitada de orégano

MODO DE PREPARO:

- Misture todos os ingredientes da massa, com exceção do azeite, e espalhe metade em uma frigideira antiaderente, utilizando 1ml de azeite na frigideira para fazer cada panqueca.
- Doure os dois lados.
- Preencha com os ingredientes do recheio picadinhos.
- **Rendimento: 104g (2 panquecas).**



Sopa de Palmito

INGREDIENTES:

- 150g de palmito (8 colheres de sopa cheias picado)
- 8g de cheiro verde (1 colher de sopa cheia)
- 6g de cebola (2 colheres de café)
- 1g de alho (1 colher de café rasa)
- 35g de requeijão light (1 colher de sopa)
- 300ml de leite desnatado
- 1g de noz moscada (1/3 colher de café)
- 1 colher de chá de azeite de oliva extravirgem

MODO DE PREPARO:

- Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite, acrescente o palmito em seguida.
- Após, junte o requeijão e o leite desnatado, misture bem.
- Coloque a noz moscada, o cheiro verde.
- Deixe ferver por 8 minutos.
- Deixe esfriar até temperatura ambiente. Bata tudo no liquidificador.
- **Rendimento: 310g. Consuma 200g.**



Sopa de Ervilha

INGREDIENTES:

- 40g de ervilha (2 colheres de sopa crua)
- 15g de cebola (1 colher de sopa)
- 40g de batata inglesa (1 colher de sopa)
- 50g de carne vermelha (patinho ou lagarto)
- 1 folha de louro
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de azeite de oliva extravirgem

MODO DE PREPARO:

- Em uma panela comum, refogue a cebola e adicione a carne em tiras.
- Acrescente 200ml de água, a ervilha, a batata picada, o sal e o louro e deixe cozinhando por 50 minutos.
- Atenção: por não ser panela de pressão, o tempo de cozimento da ervilha é maior, necessitando acrescentar 200ml de água a cada 20 minutos de cozimento, aproximadamente.
- Retire o louro, bata tudo no liquidificador.
- **Rendimento: 200ml (2 porções). Consoma 1 porção de 100ml.**



Filé de Peixe Agridoce

INGREDIENTES:

- 60g de cação descongelado (2 colheres de sopa em cubos)
- 7g de cebola (1 colher de chá)
- 2g de alho (1 colher de café cheia)
- 6g de alho-poró (1 colher de sobremesa)
- 1/2 colher de café de gengibre ralado
- 30g de figo descascado (1 unidade)
- 4g de castanha do pará (1 unidade)
- 1 colher de café rasa de adoçante de forno
- 1 colher de chá de azeite de oliva extravirgem

MODO DE PREPARO:

- Refogue a cebola e o alho no azeite e acrescente o cação, grelhando por 10 minutos.
- Reserve. Para o molho, bata no liquidificador o figo, a castanha e adoçante com 50ml de água.
- Leve ao fogo médio com alho-poró e o gengibre por 3 minutos.
- Coloque o molho por cima do peixe.
- **Rendimento: 65g (2 porções). Consoma 2 porções.**



Caldinho de Feijão Branco

INGREDIENTES:

- 200g de feijão branco (1 xícara de chá)
- 1 folha de louro 45g de cebola (4 colheres de sopa)
- 10g de alho (1 colher de chá)
- 8g de sal (1 colher de chá)
- 1,5L de água
- 1 ml de azeite de oliva extravirgem (1 colher de café)

MODO DE PREPARO:

- Cozinhe em uma panela de pressão, o feijão e o louro na água, durante 40 minutos após começar a sair fumaça da panela, ou seja, tempo de cozimento sob pressão.
- Depois em uma panela comum, refogue a cebola e o alho no azeite, acrescentando o feijão já cozido. Acrescente po sal, fervendo com a panela destampada por mais 15 min mexendo bem.
- **Rendimento: 700g. Consoma 1 colher de sopa.**



Petit Gâteau Salgado

INGREDIENTES:

- 30g de abobrinha picada e descascada (2 colheres de sobremesa)
- 1g de manjericão (10 folhas ou 1 colher de sobremesa)
- 1 unidade de ovo 40g de farinha sem glúten (2 colheres de sopa)
- 1 pitada de sal
- 30g de queijo minas light ralado (2 colheres de sopa)

MODO DE PREPARO:

- Cozinhe a abobrinha em água fervente por cerca de 10 minutos.
- Escoe a água e faça um purê com a abobrinha e o manjericão picadinho.
- Adicione o ovo já homogêneo, a farinha e o sal, misturando bem.
- Em três forminhas de muffin, despeje parte da mistura de abobrinha e acrescente o queijo, finalizando com o restante da mistura.
- Leve ao forno por cerca de 15 minutos. Deixe repousar 10 minutos com o forno desligado.
- **Rendimento: 110g (3 porções). Consuma 2 porções de 73g no total.**



Nhoque de Ricota ao Sugo

INGREDIENTES:

- 200g de ricota light (metade de 1 ricota pequena)
- 8g de sal (1 colher de chá)
- 45g de farinha de trigo integral (1/4 xícara)
- 1 unidade de ovo 95g de molho de tomate caseiro (6 colheres de sopa)

MODO DE PREPARO:

- Junte todos os ingredientes e misture bem, até a massa ficar bem lisa e uniforme.
- Leve à geladeira por 20 minutos para ficar mais firme.
- Depois faça rolinhos e corte de 2 em. cm, aproximadamente, com a faca. levar uma caçarola com água no fogo alto.
- Quando ferver, acrescentar 1 colher de chá de sal e, delicadamente, ir colocando as bolinhas cortadas.
- Deixe cozinhar por mais 2 minutos depois que subirem à superfície e tire com o auxílio de uma escumadeira para escorrer bem a água.
- Depois de pronto, acrescente o molho de tomate a gosto.
- **Rendimento: 430g (5 porções). Consoma 1 porção de 86g.**



Suflê de Carne

INGREDIENTES:

- 10g de farinha de trigo integral (1 colher de sopa)
- 150ml de leite desnatado 1ml de azeite de oliva extravirgem (1 colher de café)
- 1 unidade de ovo 15g de queijo minas light ralado (1 colher de sopa)
- 100g de carne moída cozida (3 colheres de sopa)
- 1 pitada de noz moscada
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO:

- Separe a gema da clara. Bata todos os ingredientes no liquidificador sem a clara.
- Depois, misture delicadamente a clara em neve com a massa batida.
- Despeje em 5 forminhas pequenas de cupcake de silicone e leve ao forno pré-aquecido por, aproximadamente, 30 minutos.
- **Rendimento: 220g (4 porções). Consoma 1 porção de 55g.**



Suflê de Cenoura com Espinafre

INGREDIENTES:

- 50g de farinha sem glúten (2 colheres de sopa)
- 200ml de leite desnatado 65g de cenoura (1/2 unidade)
- 40g de espinafre (2 xícaras de chá cru)
- 25g de cebola (2 colheres de sopa cheias)
- 4g de alho (2 colheres de café cheias)
- 70g de palmito (3 colheres de sopa)
- 50g de tomate cereja (20 unidades pequenas)
- 1ml de azeite de oliva extravirgem (1 colher de café)
- 1 unidade de ovo 50g de queijo minas light (3 colheres de sopa cheias)
- 5g de sal (1/2 colher de chá rasa)

MODO DE PREPARO:

- Cozinhe as cenouras em água até ficarem macias.
- Em um pouco de água, cozinhe o espinafre até murchar. Se necessário, acrescente água aos poucos. Parta o espinafre em pequenas partes.
- Refogue a cebola e o alho no azeite.
- Dilua a farinha sem glúten no leite desnatado e junte ao refogado, mexendo bem.
- Em seguida, acrescente o ovo batido (clara e gema misturados), o sal, a cenoura e o espinafre, mezendo bem por 2 minutos.
- Coloque em um refratário e salpique o queijo minas por cima, levando ao forno médio por cerca de 30 minutos.
- **Rendimento: 480g (6 porções). Consoma 1 porção de 80g.**



Salada de Quinoa

INGREDIENTES:

- 25g de quinoa em grãos (2 colheres de sobremesa)
- 1 pitada de curry
- 2g de sal (1/2 colher de café)
- 220ml de água 1ml de azeite de oliva extravirgem (1 colher de café)
- 24g de cebola (2 colheres de sopa picada)
- 27g de tomate-cereja (6 unidades)
- 24g de cenoura cozida em quadradinhos (1 colher de sopa)

MODO DE PREPARO:

- Cozinhe a quinoa com água e o curry, em fogo bem baixo, até a água secar - cerca de 12 a 15 minutos.
- Tire a pele e a semente dos tomates e refogue com a cebola no azeite.
- Acrescente 1 colher de sopa de água e depois junte a cenoura e, por último, a quinoa já cozida.
- Espere esfriar para servir.
- **Rendimento: 100g (3 porções). Consuma 1 colher de sopa.**



Sorvete de Pitaya

INGREDIENTES:

- 70g de pitaya (2 colheres de sopa cheias)
- 30g de banana congelada (1/2 unidade pequena)
- 20ml de leite de coco light (2 colheres de sopa)
- 15g de Whey protein de baunilha
- 10g de adoçante culinário (1 colher de chá)

MODO DE PREPARO:

- Bata tudo no liquidificador e leve ao congelador.
- **Rendimento: 129g (2 porções). Consuma 1 porção de 65g.**



Flan de Abóbora

INGREDIENTES:

- 120g de abóbora (4 colheres de sopa picadas)
- 50ml de leite de coco light
- 120ml de leite desnatado
- 15g de Whey protein de baunilha
- 2g de adoçante culinário (1 colher de chá)
- 1 pitada de canela em pó

MODO DE PREPARO:

- Cozinhe a abóbora em água por 10 minutos.
- Retire a abóbora e coloque no liquidificador com o leite de coco, leite desnatado, whey e o adoçante.
- Bata tudo. Leve a mistura ao fogo médio, mexendo bem por 5 minutos, até desgrudar do fundo da panela.
- Coloque 100g em um recipiente e polvilhe com a canela em pó.
- **Rendimento: 200g (2 porções). Consuma 1 porção de 100g.**



Mousse de Manga

INGREDIENTES:

- 100g de manga (2 fatias)
- 80ml de leite de coco light
- 100ml de água
- 5g de ágar-ágar (2 colheres de chá)
- 30g de Whey protein de baunilha
- 1 colher de chá de adoçante culinário (se preferir)

MODO DE PREPARO:

- Dissolva o ágar-ágar no leite de coco em fogo baixo por cerca de 3 minutos.
- Enquanto esfria, bata os demais ingredientes no liquidificador.
- Misture o ágar-ágar dissolvido e leve à geladeira.
- **Rendimento: 252g (3 porções). Consuma 1 porção de 85g.**



feliz
DIA DAS
mães

Elaborado por
Bruna Salles - CRN 13100128
Milena Militão - CRN 16100897

Revisão
Andressa Silva
Coordenadora da Nutrição