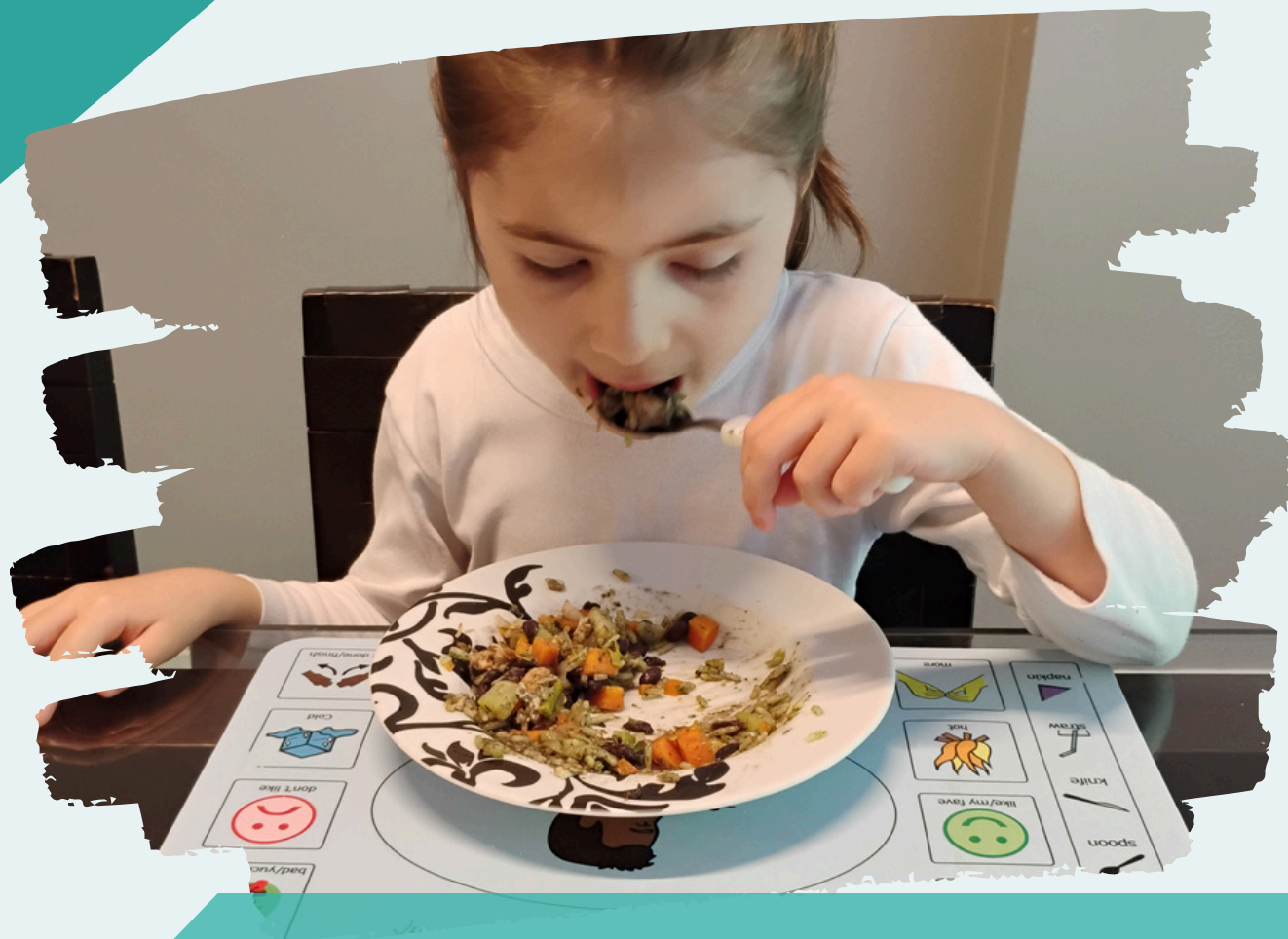




RECEITAS PRÁTICAS PARA UMA
**ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL**

APRESENTAÇÃO

Este e-book foi desenvolvido pelo projeto de extensão **Raro Cuidado**, do Instituto de Nutrição Josué de Castro da UFRJ. Tem como objetivo despertar o interesse e contribuir para a promoção de uma **alimentação adequada, saudável e acessível** para pessoas com doenças raras, com atenção especial às pessoas com **Síndrome de Angelman**.

No dia a dia, a alimentação pode apresentar diferentes desafios nesse contexto, como dificuldades digestivas, constipação, resistência relacionada à textura e consistência dos alimentos, alterações no comportamento durante as refeições e outras particularidades que podem interferir na aceitação e na variedade alimentar.

Este material reúne orientações nutricionais e receitas práticas, nutritivas e adaptáveis, buscando facilitar o planejamento das refeições e ampliar as possibilidades alimentares de forma acolhedora e respeitosa.

Com carinho, Projeto Raro Cuidado

SUMÁRIO

1. Introdução

2. Pratos Principais

2.1 Escondidinho de frango com batata-doce

2.2 Peixe grelhado com abobrinha, cenoura e ervilha

2.3 Omelete com mix de legumes

2.4 Panqueca de frango com molho de tomate

2.5 Purê de mandioca com carne moída e legumes

3. Acompanhamentos

3.1 Chuchu refogado com ovo

3.2 Berinjela refogada simples

3.3 Legumes no vapor grelhados

3.4 Purê de abóbora

3.5 Arroz de brócolis

4. Lanches

4.1 Pão de queijo de aveia

4.2 Panqueca de banana

4.3 Chips de legumes assados

4.4 Muffin de banana com cacau

4.5 Muffin de laranja com maçã

5. Sobremesas

5.1 Pudim de coco com chia e creme de manga

5.2 Creme de morango com banana e iogurte

5.3 Tortinha de maçã e banana

5.4 Mousse de banana e cacau

6. Informações finais

Realização



UFRJ
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO DE JANEIRO



INSTITUTO DE NUTRIÇÃO
JOSUÉ DE CASTRO
| UFRJ

INTRODUÇÃO

IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO

Desenvolvimento físico, funcional e cognitivo



Uma alimentação adequada deve incluir diferentes grupos de alimentos, como cereais, tubérculos, carnes, ovos, legumes e verduras. Essas preparações oferecem diferentes nutrientes importantes para a **manutenção dos músculos, ossos e demais funções do organismo**, contribuindo para uma alimentação adequada e variada.

1. **Proteínas:** Frango, peixe, carne e ovos podem ser preparados de diferentes maneiras, como desfiados, grelhados, em omeletes ou como recheios.
2. **Legumes e verduras:** Podem ser incorporados às preparações de forma gradual, respeitando as preferências e a tolerância individual. Experimente diferentes cortes, cores, texturas e formas de preparo.
3. **Texturas e apresentações:** Purês, panquecas, omeletes e preparações macias podem facilitar a experimentação de novos alimentos. Sempre que possível, mantenha um alimento já aceito junto à novidade.

SUGESTÕES DE RECEITAS

- Escondidinho de frango com batata-doce
- Peixe grelhado com legumes
- Omelete com legumes
- Panqueca de frango com molho de tomate
- Purê de mandioca com carne moída e legumes

IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO

Desenvolvimento físico, funcional e cognitivo



Os acompanhamentos podem ser uma forma prática de aumentar a variedade da alimentação, oferecendo diferentes **nutrientes, cores, sabores e texturas**. Preparações simples com legumes e verduras podem contribuir para uma alimentação mais variada e nutritiva, respeitando sempre a **aceitação, a tolerância e as habilidades alimentares individuais**.

1. Legumes e verduras: Chuchu, berinjela, abóbora e outros vegetais podem ser preparados de diferentes formas, como refogados, grelhados ou cozidos no vapor. Variar os preparos ajuda a apresentar novos sabores e texturas.

2. Texturas e consistências: Purês e preparações mais macias podem facilitar a aceitação de alguns alimentos. A consistência deve ser adequada às necessidades e habilidades de cada criança, tornando a refeição mais segura e confortável.

3. Combinações e apresentação: Combine os acompanhamentos com alimentos já aceitos pela criança, como arroz, feijão, carnes ou ovos. Variar as cores e formas de apresentação pode tornar a refeição mais atrativa e estimular a experimentação de novos alimentos.

SUGESTÕES DE RECEITAS

- Purê de mandioca com carne moída e legumes
- Chuchu refogado com ovos
- Berinjela refogada simples
- Legumes no vapor grelhados
- Purê de abóbora
- Arroz de brócolis

IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO

Desenvolvimento físico, funcional e cognitivo



Uma alimentação dentro das orientações mencionadas anteriormente já será suficiente para fornecer diversos nutrientes que nosso cérebro necessita para um bom funcionamento. Mas, podemos destacar alguns para termos mais atenção:

1. **Ácido graxo ômega-3**, que encontramos na semente de linhaça ou de chia, assim como alguns peixes como sardinha, atum, salmão e pescadinha;
2. **Magnésio**, mineral que encontramos em todas as folhas verdes escuras como couve, brócolis, chicória, rúcula, etc. Temos também em semente de gergelim e algumas sementes menos comuns como de abóbora, além das amêndoas. Podemos tentar apresentações diferentes como bolinho de arroz com espinafre ou pastinha de grão de bico com tahine (pasta de gergelim)
3. **Frutas, legumes e verduras** Se já ofereceu e não teve “sucesso” podemos pensar em oferecer de outra maneira. São fundamentais para fornecer fibra dietética, nutrindo a microbiota intestinal e auxiliando no funcionamento do intestino

SUGESTÕES DE RECEITAS

- Pudim de coco com chia e creme de manga
- Creme de morango com banana e iogurte
- Tortinha de maçã e banana
- Muffim de laranja e maçã

PRATOS PRINCIPAIS

ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA-DOCE



Ingredientes

Para o recheio:

- 1 kg de peito de frango
- 2 cebolas
- Alho a gosto
- Azeite a gosto
- Molho de tomate a gosto
- Espinafre a gosto (opcional)
- Temperos a gosto

Para o purê:

- 1 kg de batata-doce
- 1 xícara de creme de leite sem lactose
- 1 cebola
- Alho e sal a gosto
- Azeite a gosto

Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 1h30

Modo de Preparo

1. Cozinhe o frango por aproximadamente 20 minutos, desfie e reserve. Refogue a cebola e o alho no azeite, acrescente o frango, os temperos, o espinafre, o molho de tomate e um pouco de água. Cozinhe até o molho encorpar.
2. Cozinhe a batata-doce até ficar macia. Amasse e reserve.
3. Refogue a cebola e o alho no azeite, acrescente a batata amassada, o creme de leite e o sal. Misture até formar um purê cremoso.
4. Em um refratário, faça uma camada de purê, uma de frango e finalize com o restante do purê. Sirva.

PEIXE GRELHADO COM ABOBRINHA, CENOURA E ERVILHA



Ingredientes:

- 6 filés de peixe (merluza, congrio ou pescada)
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 abobrinha italiana
- 1 cenoura
- ½ xícara de ervilhas frescas
- Sal e temperos a gosto

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 30min

Modo de Preparo

1. Tempere os filés de peixe a gosto.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira antiaderente e grelhe os filés dos dois lados até ficarem completamente cozidos. Reserve.
3. Corte a abobrinha e a cenoura em pequenos cubos. Na mesma frigideira, refogue os legumes e a ervilha com sal até ficarem macios.
4. Sirva os legumes ao lado ou sobre os filés de peixe.



OMELETE COM LEGUMES



Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 batata
- 5 raminhos de brócolis
- ½ cenoura
- 1 tomate pequeno
- 1 colher (sopa) rasa de parmesão ou muçarela
- Sal, pimenta e orégano a gosto
- Azeite a gosto

Rendimento: 2 porções

Tempo de preparo: 20 min

Modo de Preparo

1. Corte a batata e a cenoura em pedaços pequenos e cozinhe até ficarem macias. Pique o brócolis e o tomate, retirando as sementes.
2. Bata os ovos e misture com os legumes, o queijo e os temperos.
3. Aqueça uma frigideira com um pouco de azeite e despeje a mistura.
4. Cozinhe em fogo baixo até os ovos ficarem completamente cozidos e os legumes macios. Sirva.

PANQUECA DE FRANGO COM MOLHO DE TOMATE



Ingredientes:

Para a massa:

- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de leite
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 pitada de sal

Para o recheio:

- 300 g de peito de frango
- ½ cebola
- 1 dente de alho
- 1 xícara de molho de tomate
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal e orégano a gosto
- 2 colheres (sopa) de muçarela ralada (opcional)

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 40min

Modo de Preparo

1. Cozinhe, desfie e reserve o frango. Refogue a cebola e o alho no azeite, acrescente o frango, o molho de tomate e os temperos. Cozinhe por alguns minutos e reserve.
2. Misture a farinha, o leite, o ovo, o azeite e o sal até formar uma massa homogênea. Em uma frigideira antiaderente, faça discos finos e doure dos dois lados.
3. Recheie cada disco com o frango e enrole. Disponha em um refratário e cubra com molho de tomate.
4. Se desejar, acrescente a muçarela e leve ao forno preaquecido por alguns minutos, até aquecer e o queijo derreter. Sirva.

PURÊ DE MANDIOCA COM CARNE MOÍDA E LEGUMES



Ingredientes:

Para o purê:

- 500 g de mandioca
- ½ xícara de leite
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal a gosto

Para o recheio:

- 300 g de carne bovina moída
- ½ cenoura
- ½ abobrinha italiana
- ½ cebola
- 1 dente de alho
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal e orégano ou salsinha a gosto

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 50min

Modo de Preparo

1. Descasque a mandioca, retire a fibra central e cozinhe por 25–30 minutos, até ficar macia. Amasse e misture com o leite, o azeite e o sal até formar um purê cremoso.
2. Pique ou rale a cenoura e a abobrinha. Refogue a cebola e o alho no azeite e acrescente a carne moída. Cozinhe até ficar completamente cozida.
3. Acrescente os legumes e os temperos. Cozinhe até ficarem bem macios.
4. Sirva o purê com a carne e os legumes, juntos ou separadamente, conforme a preferência.

ACOMPANHAMENTOS

CHUCHU REFOGADO COM OVO



Ingredientes:

- 1 chuchu
- ½ copo de água
- ½ cebola picada em cubinhos
- 1 colher de chá de azeite de oliva
- 2 dentes de alho espremidos
- 1 ovo
- sal e pimenta-do-reino a gosto

Rendimento: 2 porções

Tempo de preparo: 10 min

Modo de Preparo

- 1.Descasque o chuchu, lave para tirar a baba, corte ao meio, retire o miolo e corte em cubos
- 2.Em uma panela, frite o alho e a cebola com o azeite.
- 3.Adicione o chuchu e a água, refogue por 5 minutos mexendo de vez em quando
- 4.Adicione sal e pimenta a gosto
- 5.Tampe a panela, cozinhando em fogo baixo com a panela tampada, até amolecer, se necessário, adicione mais água
- 6.Quando secar, adicione o ovo e mexa por aproximadamente 1 minuto

Dica: adicione só 1/2 copo de água e vá adicionando mais aos poucos, caso necessário, para não ficar empapado

BERINJELA REFOGADA SIMPLES



Ingredientes:

- 1 berinjela
- 1 tomate picado
- 1 cabeça de alho picada e amassada
- 1 cebola picada
- 1 pimentão verde cortado
- Água
- Sal a gosto
- Azeite de oliva a gosto

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 15 min

Modo de Preparo

1. Corte a berinjela em pedacinhos pequenos, mantendo as sementes e a casca, coloque em uma vasilha com água e sal para não ficar escura e reserve.
2. Em uma panela, ponha o tomate, a cebola, o pimentão, o alho e o sal e deixe refogando no azeite por 10 minutos.
3. Adicione um pouco de água para não ficar muito seco
4. Por último acrescente a berinjela, deixe mais 10 minutos no fogo e está pronta para servir

LEGUMES NO VAPOR GRELHADOS



Ingredientes:

- 1 cenoura
- 1 berinjela
- 1 cebola
- 1 abobrinha

Rendimento: 5 porções

Tempo de preparo: 25 min

Modo de Preparo

1. Em uma panela para macarrão, coloque de 4 a 5 dedos de água, quantidade que não alcance os legumes quando estiverem cozinhando.
2. Fatie os legumes verticalmente, fazendo lascas deles
3. Cozinhe-os somente no vapor, o cozimento pode variar, mas nunca excede 20 minutos
4. Em uma frigideira de grelhar ou mesmo num grill, coloque manteiga para umidificar a superfície, grelhe os legumes virando-os constantemente

PURÊ DE ABÓBORA



Ingredientes:

- ½ kg de abóbora
- 1 colher de sopa rasa de margarina
- 1 xícara de leite
- 2 colheres de chá rasas de molho de pimenta (opcional)
- ½ cebola média picada
- ½ xícara de chá de cheiro verde picado

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 20 min

Modo de Preparo

1. Ferver a abóbora com água sem sal, quando amolecer escorra e esprema à parte em uma panela com 2 colheres de sopa de azeite
2. Doure bem a cebola, quando estiver bem douradinha acrescente: a margarina o cheiro-verde e o leite
3. Mexa bem e coloque a abóbora espremida
4. Mexa bem e coloque por fim o molho de pimenta

ARROZ DE BRÓCOLIS



Ingredientes:

- 500 g de arroz já cozido e refogado com alho
- 2 maços de brócolis fresco
- 100 g de alho
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 20 g de bicarbonato de sódio
- 3 litros de água fervente
- Sal a gosto

Rendimento: ? porções

Tempo de preparo: ? min

Modo de Preparo

1. Limpe o brócolis e descasque os talos, retirando a pele mais grossa com uma faca.
2. Aproveite os talos e as folhas. Cozinhe o brócolis em água com sal e bicarbonato de sódio até que os talos estejam macios.
3. Escorra o brócolis e reserve.
4. Em uma panela, frite o alho no azeite até dourar.
5. Acrescente o brócolis cozido e refogue.
6. Adicione o arroz já cozido e misture bem até que fique uniforme.
7. O bicarbonato é o responsável por ajudar a deixar o arroz com aquela coloração verde característica.

LANCHES

PÃO DE QUEIJO DE AVEIA



Ingredientes:

- 1 xícara e meia (chá) de aveia em flocos
- 2 colheres (chá) de semente de chia
- 400 g de queijo meia-cura
- 1 xícara (chá) de polvilho azedo
- 1 colher (chá) de sal
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de azeite

Modo de Preparo

1. Em um recipiente, misture a aveia, a semente de chia e o queijo meia-cura com a ajuda de uma colher. Reserve.
2. Em outro recipiente, misture o polvilho azedo e o sal com meia xícara (chá) de água fervente, utilizando uma espátula e com muito cuidado. Misture bem e reserve por cerca de 5 minutos para esfriar um pouco.
3. Após esfriar, adicione os ovos e o azeite e misture. Por fim, acrescente a mistura de aveia e queijo ralado e misture bem até obter uma massa homogênea.
4. Umedeça as mãos e faça bolinhas pequenas com a massa. Transfira-as para uma forma e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos ou até ficarem levemente douradas. Sirva em seguida.

PANQUECA DE BANANA



Ingredientes

1 banana
1 ovo
2 colheres (sopa) de aveia em flocos finos
Uma pitada de canela (opcional)

Modo de Preparo

1. Amasse a banana com um garfo até formar um purê.
2. Misture com o ovo, a aveia e a canela e mexa até obter uma massa homogênea.
3. Coloque porções de uma colher (sopa) em uma frigideira antiaderente pré-aquecida, em fogo baixo. Se a frigideira não for antiaderente, unte com um pouco de óleo ou manteiga para evitar que as panquecas grudem.
4. Quando a massa começar a formar bolhinhas na superfície, vire com cuidado para dourar o outro lado. Sirva quente.

CHIPS DE LEGUMES ASSADOS



Ingredientes:

1 cenoura média (120 g)
1 batata-doce média (150 g)
1 beterraba pequena (120 g)
1 abobrinha pequena (100 g)
1 colher (sopa) de azeite de oliva (15 ml)
1/2 colher (chá) de sal (3 g)
Temperos opcionais: páprica doce, orégano, cúrcuma ou alecrim a gosto

Modo de Preparo:

- Lave bem todos os vegetais e seque.
- Fatie-os em rodela finíssimas com mandolim ou faca afiada.
- Transfira para um bowl e misture com o azeite e o sal.
- Disponha em uma forma ou na cesta da airfryer, sem sobrepor.
- No forno, asse a 180°C por 20 a 30 minutos, virando na metade, sempre mexendo de tempos em tempos.
- Deixe esfriar para ficarem ainda mais crocantes. Sirva.

MUFFIN DE BANANA COM CACAU



Ingredientes:

1 banana grande madura
½ caneca de farelo de aveia
½ caneca de farinha de trigo
1 ovo médio
1 colher de chá de fermento químico em pó
½ xícara de leite
1 colher de sopa de cacau 100%
1 colher de sopa de açúcar
1 colher de sopa de pasta de amendoim

Modo de Preparo:

- Pré-aquecer o forno a 280°C.
- Amassar bem a banana até formar um purê homogêneo e liso.
- Em um recipiente, misturar o purê de banana com todos os ingredientes, deixando o fermento por último.
- Mexer até obter uma massa uniforme.
- Transferir a massa para uma forma de bolo pequena untada ou para formas de silicone com espaço para 6 muffins, preenchendo um pouco mais da metade da forma.
- Assar a 200°C por cerca de 10 minutos.
- Retirar do forno, deixar esfriar para desenformar.

MUFFIN DE LARANJA COM MAÇÃ

Ingredientes:

- 2 ovos
- 1 xícara de leite
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 ½ xícara de açúcar
- 1 ½ xícara de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento químico
- ¼ de colher de chá de sal
- 3 colheres de sopa de suco de laranja natural (opcional)
- ½ xícara de aveia em flocos finos
- 1 maçã

Para a cobertura de chantilly (opcional):

- Raspas de 1 laranja
- 1 xícara de creme de leite fresco
- ½ xícara de iogurte natural
- 2 colheres de sopa de mel (opcional)

Modo de preparo:

- Juntar os ovos e o leite em uma tigela e bater para misturar. Reservar
- Juntar a manteiga, o açúcar, a farinha, o fermento e as raspas de 1 laranja
- Bater com o auxílio de uma batedeira até formar uma farofinha
- Acrescentar a mistura de ovos e o suco de laranja (opcional), aos poucos e bater até ficar homogêneo
- Juntar a aveia e a maçã e misturar até ficar uniforme
- Dispor a massa nas forminhas de muffin e levar ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 25 minutos
- Quando os muffins estiverem frios, finalizar com a mistura do chantilly de iogurte e raspas de laranja



SOBREMESAS

PUDIM DE COCO COM CHIA E CREME DE MANGA



Ingredientes:

Para o pudim de coco com chia:

- 1 garrafinha pequena ou 1 xícara de chá de leite de coco
- 4 xícaras de chá de leite de vaca
- 4 colheres de sopa rasas de amido de milho
- ½ xícara de chá de açúcar demerara.
- 1 colher de sopa de essência de baunilha
- 3 colheres de sopa cheia de chia

Para o creme de manga:

- 1 unidade média de manga palmier
- ½ xícara de chá de água
- 2 e ½ colheres de sopa cheia de açúcar demerara.

Modo de preparo:

- Leve ao fogo baixo o leite de coco, leite de vaca, amido de milho, a essência de baunilha e o açúcar e mexa até ficar homogêneo e formar um creme.
- Retire do fogo e adicione a chia. Espere esfriar para levar à geladeira.
- Higienize as mangas, descasque e corte em pedaços médios.
- Bater os pedaços de manga no liquidificador com água e o açúcar.
- Quando o pudim de chia estiver firme, adicione o creme de manga para finalizar.
- Sirva frio.

CREME DE MORANGO COM BANANA E IOGURTE



Ingredientes:

1 banana-prata madura

6 a 8 morangos maduros e higienizados

½ pote de iogurte natural (aprox. 100g)

1 colher de sopa de aveia fina ou farinha de aveia

Modo de preparo:

- Higienizar bem os morangos e retirar as folhas
- Cortar a banana e os morangos em pedaços
- Colocar as frutas e o iogurte no processador ou liquidificador
- Acrescentar o iogurte e bater até obter um creme completamente liso e homogêneo
- Se quiser uma consistência mais espessa, acrescentar aveia e bater novamente
- Levar à geladeira por aproximadamente 30 minutos antes de servir

TORTINHA DE MAÇÃ E BANANA



Ingredientes:

2 maçãs médias

2 ovos

1 banana madura

1 xícara (chá) de aveia em flocos finos

½ xícara (chá) de leite

1 colher (chá) de canela em pó

1 colher (sopa) de óleo

1 colher (chá) de fermento químico em pó

Modo de preparo:

- Higienize as maçãs. Corte uma delas em cubos pequenos e a outra em fatias finas para decorar.
- No liquidificador, bata os ovos, a banana, o leite e o óleo até obter uma mistura homogênea.
- Transfira a mistura para um recipiente e acrescente a aveia e a canela. Misture bem.
- Adicione o fermento e misture delicadamente.
- Acrescente a maçã cortada em cubos e misture.
- Despeje a massa em uma forma pequena untada.
- Distribua as fatias de maçã sobre a massa e polvilhe um pouco de canela.
- Leve ao forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 30 minutos, ou até que esteja firme e levemente dourada.
- Espere amornar, corte em porções e sirva.

MOUSSE DE BANANA E CACAU



Ingredientes:

- 3 bananas maduras
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
- 4 colheres (sopa) de iogurte natural
- 1 colher (sopa) de aveia em flocos finos
- Canela a gosto — opcional

Modo de preparo:

- Descasque as bananas e corte-as em pedaços.
- Coloque as bananas, o cacau, o iogurte e a aveia no liquidificador ou processador.
- Bata até obter uma mistura cremosa e homogênea.
- Acrescente canela, se desejar, e misture.
- Distribua a mousse em quatro recipientes individuais.
- Leve à geladeira por aproximadamente 1 hora.
- Sirva gelada.

AUTORIA

Estudantes de graduação:

Bruna da Costa Pereira Iannuzzi

Gabriela Ribeiro Pereira

Julya Costa Moreira Lima

Luana Batista Da Silva Gomes

Mayara Andreu Pereira da Silva

Morgana Diniz Leite

Nathallya de Paula Dos Santos

Priscilla Dos Santos Lima Silva

Stephany Isabelle Agnes Abrahão dos Santos

Victória Queiroz de Araújo

Coordenação:

Ana Luísa Kremer Faller



2026

@rarocuidado

Em parceria com:

