



# JANTAR SAUDÁVEL

sodexo



FURACÃO  
ROSA

# ÍNDICE

Salada de Quinoa Mediterrânea	03
Salada Tabule de Quinoa	04
Quibe de Abóbora com Quinoa Recheado de Brócolis	05
Quibe de Mandioquinha Recheado com Tomate e Queijo	06
Almôndegas de Quinoa ao Vinagrete	07
Torta de Abóbora com Azeite e Queijo de Cabra Fresco	08
Saithe em Papillot com Tomilho e Arroz	09
Marinada de Salmão com Frutas Cítricas e Erva Doce	10
Tofu com Legumes, Alho e Orégano	11
Couscous com Beterraba e Omelte com Brócolis	12
Abacate Recheado	23
Hambúguer de Abóbora Vegetariana com Arroz	14
Macarrão com Cogumelos e Ostra	15
Sopa de Pepino com Hortelã e Caranguejo	16
Sorvete de Iogurte com Canela e Mel	17
Salada de Legumes com Queijo	18
Cubos de Vitela com Berinjela e Gengibre	19
Tortilha Rápida	20
Chicória do Wok	21
Panelada de Espinafre, Camarão e Queijo Feta	22
Sopa de Melão com Camarão	23
Salmão com Brócolis e Tomate	24

Silvano Silva - Club Athletico Paranaense

Hubertus Rafael Visschedijk - SODEXO

Maíra Nogueira de Paula Eduardo - SODEXO

# RECEITAS FURACÃO

## SALADA DE QUINOA MEDITERRÂNEA



### INGREDIENTES

½ xícara de quinoa mix em grãos (branca, preta e vermelha)  
1 unidade de berinjela cortada em cubinhos  
1 abobrinha italiana cortada em cubinhos  
1 pimentão vermelho cortado em cubinhos  
1 cebola roxa cortada em cubinhos  
300g de tomate cereja cortados ao meio  
3 dentes de alho descascados e triturados  
200ml de azeite extra virgem  
30g de sal marinho ou rosa  
Meio maço de manjeriço verde e roxo  
40g de lascas de amêndoas torradas  
20ml de vinagre balsâmico

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

Cozinhar a quinoa com azeite e sal (água na proporção 1 quinoa: 2 água) por aproximadamente 20 minutos e depois abafar por 5 minutos. Soltar com um garfo e resfriar.

Assar os legumes temperados com sal, manjeriço, azeite e vinagre balsâmico. Misturar todos os ingredientes e finalizar o prato com lascas de amêndoas e folhas de manjeriço.

# RECEITAS FURACÃO

## SALADA DE TABULE DE QUINOA



### INGREDIENTES

½ xícara de quinoa branca  
2 tomates salada cortados em cubinhos  
1 pepino cortado em cubinhos  
1 cebola branca cortada em cubinhos  
½ maço de hortelã  
1L de azeite extra virgem  
50g de sal marinho ou rosa  
500g de suco de limão Tahiti  
1 maço de salsinha e cebolinha

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

Cozinhar a quinoa com azeite e sal (água na proporção 1 quinoa: 2 água) por aproximadamente 20 minutos e depois abafar por 5 minutos. Soltar com um garfo e resfriar.

Cortar o tomate, pepino e cebola em cubinhos, misturar tudo à quinoa e temperar com o suco do limão, azeite, ervas e sal.

# RECEITAS FURACÃO

## QUIBE DE ABÓBORA COM QUINOA RECHEADO DE BRÓCOLIS



### INGREDIENTES

4-5 xícaras de abóbora japonesa descascada em cubos  
2 xícaras de quinoa branca  
1 brócolis picado  
1 maço de hortelã  
30g de sal  
1 cebola  
100g de alho  
50g de nozes picadas  
3-4 dentes de alho descascado  
100ml de óleo composto

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

Cozinhe a quinoa na água fervente temperada com alho refogado e sal (1 parte quinoa: 2 partes de água) por aproximadamente 20 minutos até secar a água, deixar descansar por 10 minutos e soltar com o garfo os grãos.

Asse a abóbora na função vapor do forno combinado até ela ficar macia.

Amasse para virar uma pasta mas ainda com alguns pedaços.

Espere esfriar e misture com a quinoa cozida e hortelã picado. Corrija o sal e reserve.

Prepare uma pasta homogênea e reserve.

Refogue cebola e alho até ficar dourado, acrescentar brócolis bem picadinho.

Reservar.

Monte em uma travessa uma camada de kibe, uma de brócolis e outra de quibe.

Asse em forno baixo por poucos minutos, apenas para dar firmeza à massa.

Obs.: A casca da abóbora pode ser ralada e incorporada no quibe.

\*Sugestão adicional: Decore o prato com as folhas de hortelã e castanhas ou nozes picadas

# RECEITAS FURACÃO

## QUIBE DE MANDIOQUINHA RECHEADO COM TOMATE E QUEIJO



### INGREDIENTES

1kg de mandioquinha  
2kg quinoa mix (colorida)  
2 tomates italianos picados em cubinhos  
1 maço de manjericão  
30g de sal  
1 cebola  
2-3 dentes de alho  
100g de queijo mussarela  
100g de óleo composto  
100g de tomate cereja em rodela

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

Cozinhe a quinoa na água fervente temperada com alho refogado e sal (1 parte quinoa: 2 partes água) por aproximadamente 20 minutos até a água secar, deixar descansar por 10 minutos e soltar com o garfo em grãos.  
Cozinhe a mandioquinha na água com sal até ela ficar macia, desmanchando.  
Amasse para virar uma pasta mas ainda com alguns pedaços.  
Espere esfriar e misture com a quinoa cozida e alho refogado. Corrija o sal e reserve.  
Prepare uma pasta homogênea e reserve.  
Assar o tomate em cubos com cebola, alho e parte do manjericão. Reservar. Misture o restante do manjericão fresco.  
Monte em uma travessa uma camada de quibe, uma de tomates e outra de quibe.  
Finalize com tomate cereja.  
Asse em forno baixo por poucos minutos, apenas para dar firmeza à massa.

# RECEITAS FURACÃO

## ALMÔNDEGAS DE QUINOA AO VINAGRETE



### INGREDIENTES

- 2 xícaras de quinoa em grãos
- 1 xícara de farinha de aveia
- 2 ovos 100g de queijo muçarela em cubos médios
- 50g de extrato de tomate
- 1 tomate cortada em cubos pequenos
- 1 cebola cortada em cubos pequenos
- 2 a 3 dentes de alho picados
- 20g de sal
- 1/2 maço de manjeriçã

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- Cozinhe a quinoa na água fervente temperada com alho refogado e sal (1 parte quinoa: 2 partes água) por aproximadamente 20 minutos até a água secar, deixar descansar por 10 minutos e soltar com o garfo em grãos.
- Cozinhe a mandioquinha na água com sal até ela ficar macia, desmanchando.
- Amasse para virar uma pasta mas ainda com alguns pedaços.
- Espere esfriar e misture com a quinoa cozida e alho refogado. Corrija o sal e reserve.
- Prepare uma pasta homogênea e reserve.
- Assar o tomate em cubos com cebola, alho e parte do manjeriçã. Reservar. Misture o restante do manjeriçã fresco.
- Monte em uma travessa uma camada de quibe, uma de tomates e outra de quibe.
- Finalize com tomate cereja.
- Asse em forno baixo por poucos minutos, apenas para dar firmeza à massa.

# RECEITAS FURACÃO

## TORTA DE ABÓBORA COM AZEITE E QUEIJO DE CABRA FRESCO

Os queijos desta receita são uma fonte de cálcio que pode proteger contra o câncer de cólon e reto.



### INGREDIENTES

#### Para a massa:

200 g de farinha de trigo integral

135 g de manteiga em cubos

uma pitada de sal

1 ovo

½ colher de sopa de água

#### Para o recheio:

400 g de abóbora

1 cebola picada

1 dente de alho desfiado

50 ml de azeite

200 g de queijo de cabra fresco

5 ovos

2 colheres de sopa de folhas de hortelã picadas

2 colheres de sopa de endro

pimenta

uma pitada de sal

100 g de cubos de mussarela

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

Misture a farinha, os cubos de manteiga e uma pitada de sal no processador de alimentos ou à mão. Adicione o ovo e uma pitada de água e amasse em uma bola firme. Se necessário, adicione mais água se a massa não grudar. Enrole a massa em filme plástico e deixe descansar por 30 minutos em local fresco. Pré-aqueça o forno a 200 ° C. Rale a carne da abóbora. Cozinhe a abóbora, a cebola e o alho em um pouco de azeite até que toda a umidade desapareça. Retire do fogo, deixe esfriar um pouco e adicione o queijo de cabra, ovos, folhas de hortelã e endro. Tempere com pimenta e um pouco de sal. Abra a massa com cerca de 3 milímetros de espessura. Esfregue uma assadeira alta com azeite e polvilhe com farinha. Cubra a forma com a massa, faça furos com um garfo e regue com azeite. Coloque uma folha de papel manteiga e polvilhe algumas leguminosas secas para assar o bolo às cegas. Asse por 10 minutos a 200 ° C. Retire os legumes e o papel manteiga. Encha o bolo com o recheio, espalhe a mussarela por cima e polvilhe com um pouco mais de óleo. Asse o bolo no forno a 180 ° C por 40 minutos. Sirva quente ou morno com uma salada.



# RECEITAS FURACÃO

## SAITHE EM PAPILOT COM TOMILHO E ARROZ

Esta é uma receita para pessoas com câncer. Pode ser rico em calorias e/ou proteínas, ou elaborado especificamente para certos sintomas (menos apetite, náusea, alteração de sabor, fadiga).



### INGREDIENTES (PARA 4 PESSOAS)

- 1 rolo de papel alumínio
- 1 tomate grosso
- 10 ml de água
- 4 filetes de escamudo congelados
- 1 limão
- 5 ml de vinagre
- 1 cebola grande
- 2 colheres de sopa de tomilho seco
- 2 sacos de arroz branco
- 2 litros de água
- 2 cubos de caldo
- Uma pitada de sal iodado do moinho

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- Pré-aqueça o forno a 180 ° C.
- Corte folhas de papel alumínio com cerca de 40 cm de comprimento.
- Descasque a cebola.
- Lave a cebola, tomate e limão e corte em fatias.
- Misture o vinagre e a água em um copo pequeno.
- Coloque 1 filé de coalfish no centro de cada folha de papel alumínio.
- Adicione 2 fatias de limão, tomate e cebola.
- Tempere com 1 colher de sopa de tomilho, 2 voltas no moinho de sal e 2 colheres de chá da mistura a / a.
- Feche as folhas de papel alumínio para fazer papillots. Em seguida, coloque-os em uma assadeira.
- Coloque no forno por 20 minutos.
- Servir de preferência em pratos profundos.
- Mergulhe o saco de arroz em 1 litro de água fervente + 1 cubo de caldo.
- Deixe cozinhar por 12 minutos.
- Escorra o saco, corte-o e despeje o arroz em uma tigela.
- Não hesite em adicionar sal ou caldo à água para massas ou batatas, por exemplo, para fornecer os sais minerais necessários.

# RECEITAS FURACÃO

## MARINADA DE SALMÃO COM FRUTAS CÍTRICAS E ERVA DOCE

Esta é uma receita para pessoas com câncer.  
Pode ser rico em calorias e/ou proteínas,  
ou elaborado especificamente para certos sintomas  
(menos apetite, náusea, alteração de sabor, fadiga).



### INGREDIENTES (PARA 4 PESSOAS)

600 g de salmão  
1 tubérculo de erva-doce  
Flor de sal e pimenta do moinho  
2 laranjas  
4 tangerinas  
1 cebola  
1 limão  
Endro fresco

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

Esprema a laranja, o limão e as tangerinas e despeje o suco em uma tigela.  
Corte o salmão em pedaços grandes e deixe marinar no suco cítrico por 10 minutos (vire os pedaços após 5 minutos).  
Corte a erva-doce em fatias finas e coloque-a em uma tigela ou prato fundo. Coloque os pedaços de salmão sobre ele.  
Tempere com um pouco de flor de sal e pimenta do moinho.  
Adicione também as raspas de limão raladas.  
Misture um pouco de azeite com suco cítrico e despeje em um prato ou tigela funda.  
Decore com alguns tufo de endro.

# RECEITAS FURACÃO

## TOFU COM LEGUMES, ALHO E ORÉGANO

Esta é uma receita para pessoas com câncer.  
Pode ser rico em calorias e/ou proteínas,  
ou elaborado especificamente para certos sintomas  
(menos apetite, náusea, alteração de sabor, fadiga).



### INGREDIENTES (PARA 4 PESSOAS)

- 270 g de tofu em bloco
- 20 g de hortelã fresca
- 40 g de azeite
- 1,2 kg de tomate
- 18 g de alho
- 1 colher de sopa de orégano seco
- 660 g de beringelas
- 2 cebolas
- 8 folhas frescas de orégano
- 4 fatias de pão integral

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- Descasque a cebola e pique finamente.
- Corte a berinjela em cubos.
- Descasque os tomates e corte-os em cubos.
- Aqueça o óleo em uma panela e adicione a cebola.
- Adicione a berinjela, cozinhe em fogo baixo e adicione os cubos de tomate.
- Pressione o alho e pique finamente a hortelã.
- Seque o tofu com um garfo.
- Coloque o alho prensado e o orégano seco na panela.
- Adicione também o tofu e deixe ferver.
- Adicione a hortelã picada. É importante que você adicione a moeda no último momento, para que ela não perca seus sabores.
- Sirva em pratos profundos com pão e decore com algumas folhas de orégano.

# RECEITAS FURACÃO

## COUSCOUS COM BETERRABA E OMELETE COM BRÓCOLIS

Esta é uma receita para pessoas com câncer.  
Pode ser rico em calorias e/ou proteínas,  
ou elaborado especificamente para certos sintomas  
(menos apetite, náusea, alteração de sabor, fadiga).



### INGREDIENTES (PARA 4 PESSOAS)

4 ovos  
250 g de beterraba cozida  
2 xícaras de sêmola  
12 floretes de brócolis congelados  
10 ml de azeite

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

#### Etapa 1:

Coloque a sêmola em uma tigela e adicione um pouco de azeite.

Mexa com um garfo para distribuir uniformemente o óleo.

Leve a água para ferver, despeje um volume igual ao da sêmola na tigela e misture tudo. Deixe inchar por 5 a 10 minutos.

Misture a beterraba.

Coloque um prato em um prato e coloque cerca de 1 cm de beterraba mista.

Coloque uma camada de sêmola de cerca de 5 cm por cima.

#### Etapa 2:

Coloque o brócolis congelado em uma panela com água fervente e cozinhe por 10 minutos. Escorra.

Bata dois ovos em uma tigela e tempere com sal e pimenta a gosto.

Aqueça uma panela antiaderente com um pouco de azeite.

Despeje os ovos batidos e decore metade da omelete com metade dos brócolis.

Insira a espátula sob a parte não investida e dobre a omelete.

Repita essas etapas para a segunda omelete.

Corte a omelete ao meio antes de servir.

# RECEITAS FURACÃO

## ABACATE RECHEADO

Este prato frio fará com que você fique doente menos rapidamente do que um prato quente. Além disso, o queijo fresco é mais bem tolerado que a maionese. Caranguejo ou surimi e queijo cottage fornecem as proteínas necessárias durante o tratamento.

Esta é uma receita para pessoas com câncer.

Pode ser rico em calorias e/ou proteínas, ou elaborado especificamente para certos sintomas (menos apetite, náusea, alteração de sabor, fadiga).



### INGREDIENTES (PARA 4 PESSOAS)

Para 2 abacates:

2 abacates

1 maçã verde

120 g de carne de caranguejo (fresca, enlatada ou congelada) ou surimi ralado

2 frascos individuais de quark natural

1 limão

piment d'Espelette (sua escolha)

6-8 raminhos de cebolinha picada (ou outra erva de sua escolha)

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

Corte o abacate ao meio, remova a pedra e remova cuidadosamente a carne (e salve a pele), corte em cubos pequenos e despeje em uma tigela grande. Descasque a maçã e rale em pedaços grandes. Escorra o caranguejo (ou surimi), despeje com o abacate, juntamente com a maçã ralada e o requeijão. Adicione o suco de meio limão e uma pitada de piment d'Espelette e mexa delicadamente.

Encha as metades de abacate com a preparação e polvilhe com a cebolinha picada.

# RECEITAS FURACÃO

## HAMBÚGUER DE ABÓBORA VEGETARIANA COM ARROZ



### INGREDIENTES (PARA 4 PESSOAS)

250 g de abóbora  
25 g de avelãs  
2 fatias grandes de pão velho  
1/2 colher de sopa de pasta de curry ou pó de curry (ou outras especiarias de acordo com o gosto, por exemplo, especiarias italianas)  
15 g de coentro fresco picado (ou salsa, dependendo das outras ervas)  
2 ovos batidos  
Pimenta, sal

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

Limpe a abóbora e rale ou cozinhe a carne. Torrar as avelãs picadas - marrom claro. Esfarele o pão.  
Misture as nozes, pão, curry, abóbora e ovos até obter uma massa homogênea. Deixe descansar na geladeira por 30 minutos. Tempere com sal e pimenta.  
Faça 4 hambúrgueres e asse por 10 minutos. Sirva com, de preferência cheio, arroz e legumes quentes ou frios.

# RECEITAS FURACÃO

## MACARRÃO COM COGUMELOS E OSTRA



### INGREDIENTES (PARA 4 PORÇÕES)

500 g de cogumelos ostra  
Pasta ou tagliatelle de fita larga de 400 g  
150 g de queijo parmesão  
2 dentes de alho  
1/2 limão  
4 colheres de sopa de azeite  
tomilho (fresco), alecrim (fresco), pimenta preta, sal

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

Descasque o alho e pique finamente. Limpe os cogumelos ostra. Rale o queijo parmesão. Esprema o limão. Cozinhe o macarrão. Enquanto isso, frite os cogumelos ostra na gordura, juntamente com o alho em fogo alto, marrom agradável. Adicione as ervas e o suco de limão. Deixe ferver por um tempo. Misture o macarrão na mesma panela e disponha em um prato. Polvilhe com o queijo e um pouco de pimenta preta.

# RECEITAS FURACÃO

## SOPA DE PEPINO COM HORTELÃ E CARANGUEJO

Esta é uma receita para pessoas com câncer.  
Pode ser rico em calorias e/ou proteínas,  
ou elaborado especificamente para certos sintomas  
(menos apetite, náusea, alteração de sabor, fadiga).



### INGREDIENTES (PARA 4 PORÇÕES)

400 g de pepino  
180 g de palitos de caranguejo  
300 g de iogurte gordo  
4 colheres de chá de folhas de hortelã fresca picada  
20 ml de suco de limão  
2 colheres de chá de açúcar  
60 ml de creme de leite fresco (35% de gordura)  
Pimenta  
sal  
cebolinha

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

Lave o pepino, corte-o ao meio e raspe as sementes das metades com uma colher de chá. Corte as metades do pepino em pedaços e bata-as com um processador de alimentos ou com um liquidificador manual. Corte os palitos de caranguejo em pedaços de aproximadamente 1 cm. Misture as varas de caranguejo, o iogurte, a hortelã picada, o açúcar e o creme no purê. Tempere a sopa com sal e pimenta. Deixe a sopa, coberta na geladeira, esfriar.  
Bata a sopa fria com um batedor, pouco antes de servir. Decore a sopa com lâminas de cebolinha.  
Dicas de armazenamento  
Mantenha-os bem fechados na geladeira por no máximo 3 dias (temperatura inferior a 7 ° C).  
Bata bem as sopas antes de servir.



# RECEITAS FURACÃO

## SORVETE DE IOGURTE COM CANELA E MEL

Esta é uma receita para pessoas com câncer.  
Pode ser rico em calorias e/ou proteínas,  
ou elaborado especificamente para certos sintomas  
(menos apetite, náusea, alteração de sabor, fadiga).



### INGREDIENTES (PARA 4 PORÇÕES)

120 ml de mel líquido  
2 colheres de chá de canela  
500 g de iogurte inteiro  
1 proteína  
160 ml de chantilly (40% de gordura)  
2 colheres de chá de açúcar de baunilha

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

Misture o mel e a canela em pó no iogurte. Bata as claras em neve. Bata as natas batidas com o açúcar de baunilha. Primeiro, passe o creme de leite pela mistura de iogurte e depois dobre as claras em neve.

À mão: Coloque a mistura no freezer por 4 horas, mexendo pelo menos uma vez com um batedor, garfo ou liquidificador enquanto congela (aproximadamente após uma hora) para esmagar os cristais de gelo.

Com a sorveteira: despeje a mistura na sorveteira e deixe assar. Deixe congelar ainda mais no freezer.

Dicas de armazenamento

É melhor não armazenar sorvete caseiro no congelador por mais de 2 semanas (abaixo de -18 ° C). É melhor colocar gelo duro na geladeira meia hora antes de servir. Então o sorvete está pronto para colher.

# RECEITAS FURACÃO

## SORVETE DE LEGUMES COM QUEIJO

Esta é uma receita para pessoas com câncer.  
Pode ser rico em calorias e/ou proteínas,  
ou elaborado especificamente para certos sintomas  
(menos apetite, náusea, alteração de sabor, fadiga).



### INGREDIENTES (PARA 4 PORÇÕES)

200 g de pepino  
160 g de aipo  
200 g de queijo jovem  
300 g de maçã  
4 colheres de chá de suco de limão  
4 colheres de sopa de azeite  
40 ml de creme (35% de gordura)  
100 g de nozes  
140 g de iogurte gordo

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

Lave o pepino e corte-o em fatias finas. Lave o aipo e corte-o em tiras. Corte o queijo em tiras. Faça o molho através do iogurte, creme e suco de limão misturar. Em seguida, goteje o óleo enquanto mexe constantemente até que um molho suave apareça. Tempere com sal e pimenta.

Descasque a maçã e corte em fatias finas. Pique finamente as nozes. Coloque a maçã e o pepino na borda de um prato. Misture o queijo e o aipo e arrume no meio prato. Divida o molho e decore com nozes.

#### Variação

Substitua as nozes por outras nozes ou uma mistura de nozes. Substitua o queijo jovem por queijo maduro.

# RECEITAS FURACÃO

## CUBOS DE VITELA COM BERINJELA E GENGIBRE

Ginger é conhecido por combater náuseas.

Ele relaxa os músculos digestivos.

Esta é uma receita para pessoas com câncer.

Pode ser rico em calorias e/ou proteínas, ou elaborado especificamente para certos sintomas (menos apetite, náusea, alteração de sabor, fadiga).



### INGREDIENTES (PARA 4 PESSOAS)

- 600 g de filé de vitela
- 4 ml de água
- Orégano fresco
- 2 beringelas
- 8 batatas
- 10 ml de azeite
- 15 g de gengibre fresco

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

#### Etapa 1:

Lave as beringelas e corte as pontas.

Corte as beringelas.

Coloque os pedaços em uma panela.

Adicione o óleo e após 5 minutos também a água.

Cozinhe por 15 minutos em fogo baixo.

Rale o gengibre sobre a panela.

Corte a carne em cubos, adicione e deixe ferver por mais 5 minutos.

#### Etapa 2:

Descasque e lave as batatas.

Coloque as batatas em uma panela e coloque debaixo d'água.

Para verificar se estão cozidos, fure-o com uma faca afiada.

Se você puder retirá-lo facilmente novamente, eles estão prontos. Caso contrário, você terá que deixá-los cozinhar por mais alguns minutos.

Pique finamente o orégano e polvilhe sobre as batatas.

Sirva em um prato.

Dicas

Você também pode usar o gengibre para outros pratos.

Você pode substituir as batatas por arroz, trigo, quinoa ou qualquer outra coisa.

# RECEITAS FURACÃO

## TORTILHA RÁPIDA

Esta é uma receita para pessoas com câncer. Pode ser rico em calorias e/ou proteínas, ou elaborado especificamente para certos sintomas (menos apetite, náusea, alteração de sabor, fadiga).

Para aqueles com pouco apetite, geralmente é mais fácil comer ovo como fonte de proteína. Especialmente porque a carne costuma dar uma sensação de saciedade mais rapidamente. Além disso, essa tortilha também pode ser consumida fria em outro momento, para quem é mais fácil comer lanches menores ao longo do dia.

Outros vegetais podem substituir com segurança as ervilhas e as cenouras. Cozinhe-os bem antes de incorporá-los na tortilla.

### INGREDIENTES (PARA 4 PESSOAS)

8 batatas, do tamanho de um ovo

8 ovos

500 g de ervilhas e cenouras misturadas a partir de congeladas ou enlatadas

2 cebolas pequenas

gordo

pimenta e sal

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

Pré-aqueça o forno a 160 ° C. Descasque as batatas, corte-as em cubos pequenos e cozinhe-as. Escorra ou cozinhe as ervilhas e as cenouras. Corte as cebolas em tiras finas e frite-as na gordura até ficarem vidradas. Misture tudo com os ovos batidos e tempere com sal e pimenta a gosto.

Unte um prato refratário (cerca de 20 cm por 30 cm) com um pouco de gordura e espalhe a tortilla.

Cozinhe a 160 ° C por aproximadamente 30 minutos. Siga o processo de cozimento: abaixe o forno se a tortilla ficar marrom rápido demais e perfure-a regularmente para verificar o cozimento. Se você usar um recipiente menor ou maior, o tempo de cozimento será maior ou menor, respectivamente, porque o ovo é mais espesso ou mais fino.

# RECEITAS FURACÃO

## CHICÓRIA DO WOK

Esta é uma receita para pessoas com câncer. Pode ser rico em calorias e/ou proteínas, ou elaborado especificamente para certos sintomas (menos apetite, náusea, alteração de sabor, fadiga).

Fritar mexendo é um método rápido de preparação, tão útil se você estiver cansado. No entanto, geralmente há algum trabalho de preparação. Como esta receita contém apenas alguns ingredientes, o prato fica sobre a mesa em menos de 15 minutos.

### INGREDIENTES (PARA 4 PESSOAS)

500g de filé de frango  
4 tocos de chicória  
300 g de macarrão de sua escolha  
1 pimenta vermelha  
100 ml de creme  
100 ml de caldo de galinha  
1 colher de sopa. azeite de oliva  
pimenta e sal a gosto  
possivelmente: (fresca) salsa para o acabamento

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

Cozinhe o macarrão até ficar al dente e, enquanto isso, corte a chicória em tiras finas e o pimentão em cubos. Corte o frango em tiras.

Aqueça o azeite no wok e adicione a pimenta e o frango. Asse até dourar. Adicione a chicória e deixe cozinhar rapidamente. Mexa regularmente.

Retire a preparação do wok e reserve quente. Adicione o creme e o caldo e cozinhe vigorosamente até que o molho atinja a espessura desejada. Tempere com sal e pimenta. Sirva com o macarrão e termine com salsa picada grosseiramente.



# RECEITAS FURACÃO

## PANELADA DE ESPINAFRE, CAMARÃO E QUEIJO FETA



O queijo feta e o camarão juntos fornecem as proteínas desta receita. O prato é, portanto, um substituto da carne e fornecedor de ácidos graxos de cálcio e peixe em um. O espinafre também desempenha um papel como substituto da carne vermelha, no que diz respeito ao ferro.

### INGREDIENTES (PARA 4 PESSOAS)

1 kg de espinafre  
3 cebolas  
2 dentes de alho  
240 g de arroz ou macarrão cru (marrom)  
150 g de queijo feta  
25 lagostins grandes  
4 colheres de sopa de óleo ou 100% de margarina vegetal  
Noz-moscada, pimenta, pimenta, sal

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

Limpe, enxágue e seque o lagostim em papel de cozinha. Corte a cebola em pedaços pequenos. Descasque o alho. Corte o queijo feta em cubos. Cozinhe o arroz ou macarrão até terminar.

Enquanto isso, lave e escale o espinafre, enxágue em uma peneira com água gelada e retire o excesso de umidade. Asse o camarão ao meio da gordura. Tempere com pimenta, pimenta e sal. Asse a cebola na outra metade da gordura, com o alho amassado. Em seguida, adicione o arroz ou macarrão escorrido, espinafre e queijo feta. Mexa e tempere com pimenta. Sirva em um prato e coloque o camarão no espinafre. Saboroso!

# RECEITAS FURACÃO

## SOPA DE MELÃO COM CAMARÃO

Esta é uma receita para pessoas com câncer.  
Pode ser rico em calorias e/ou proteínas,  
ou elaborado especificamente para certos sintomas  
(menos apetite, náusea, alteração de sabor, fadiga).



### INGREDIENTES (PARA 4 PORÇÕES)

1 galia melão  
220 ml de creme (35% de gordura)  
2 colheres de chá de erva-cidreira picada  
220 g de camarão descascado  
pimenta  
sal  
Folhas de erva-cidreira

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

Metade do melão e retire as sementes com uma colher. Use uma faca para cortar algumas bolinhas da carne. Mantenha-os cobertos na geladeira.

Retire a carne restante do melão com uma colher e misture com o creme no processador de alimentos ou no liquidificador. Misture a erva-cidreira picada e metade do camarão descascado e tempere a sopa com sal e pimenta.

Bata a sopa fria com um batedor, pouco antes de servir. Decore a sopa com as bolas de melão, o restante do camarão e uma pitada de ervacideira.

#### Varição

Substitua o creme por chantilly (40% de gordura). Para um sabor menos doce, adicione uma pitada de suco de limão à sopa.

#### Dicas de armazenamento

Mantenha-os bem fechados na geladeira por no máximo 3 dias (temperatura inferior a 7 ° C). Bata bem as sopas antes de servir.

# RECEITAS FURACÃO

## SALMÃO COM BRÓCOLIS E TOMATE



Uma receita simples, mas com uma pontuação alta em termos de prevenção do câncer! Tanto os bons ácidos graxos dos peixes (ômega-3) quanto os brócolis e os tomates são conhecidos por suas propriedades protetoras. Os tomates são mais saborosos no verão, mas os ingredientes para esta receita estão disponíveis durante todo o ano.

### INGREDIENTES (PARA 4 PORÇÕES)

4 filetes de salmão  
400 g de tomate ou tomate cereja  
400 g de brócolis  
4 colheres de sopa de azeite  
Pimenta e uma pitada de sal

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

Limpe os brócolis e o tomate e corte em pedaços grandes (se você usar tomate cereja, corte-o ao meio).

Ferva os brócolis em água.

Enquanto isso, aqueça duas colheres de sopa de óleo em uma panela grande e frite os tomates. Adicione um pouco de água ocasionalmente, se necessário.

Depois que os brócolis estiver cozido, adicione-o aos tomates. Deixe assar por um tempo. Tempere com pimenta e uma pitada de sal.

Enquanto isso, frite o salmão marrom dos dois lados em uma colher de sopa de azeite e uma pitada de sal. Pouco antes de servir, distribua uma colher de sopa de azeite frio entre os legumes.

Por exemplo, sirva com batatas (pequenas) salpicadas com pedaços de salsa.



# RECEITAS FURACÃO

## PURÊ DE ERVILHAS COM LASCAS DE BACALHAU



### INGREDIENTES

200g de ervilhas frescas ou congeladas  
700ml de água para cozimento da ervilha  
½ cebola roxa picada  
5 folhas de hortelã picadas  
2 colheres de chá de azeite de oliva  
1 colher de chá de sal rosa  
200g de Lascas de Bacalhau dessalgado  
02 dentes de alho laminado  
10g gergelim preto

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

#### Para o Bacalhau

Em uma assadeira antiaderente untada com azeite disponha o bacalhau já dessalgado e sobre ele distribua o alho laminado com 1 colher de azeite de oliva, leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 15 minutos ou até o alho ficar dourado.

#### Para o Purê

Cozinhe a ervilha na água e sal até ficar macia  
Bata no processador ou amasse com um garfo até vira um purê  
Em uma frigideira antiaderente refogue a cebola e a hortelã em 1 colher de azeite e despeje o purê mexendo por mais 2 minutos e reserve.

#### Montagem

Coloque uma colher do purê em um prato e disponha as lascas do bacalhau sobre o purê, finalize com o gergelim preto.

# RECEITAS FURACÃO

## ARROZ DE COUVE-FLOR COM SALMÃO



### INGREDIENTES

½ Cabeça de couve-flor  
200g de salmão  
1 colher de sopa de cheiro verde picado  
½ cebola picada  
1 colher de chá de azeite  
10g de linhaça dourada  
Páprica Picante  
Sal

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

#### Modo de preparo do Arroz de Couve-Flor

Lave bem os buques de couve flor e triture-os no processador ou no modo pulsar do liquidificador até ficar granulado (com aparência de arroz).

Em uma panela coloque um fio de azeite, a cebola e a couve flor processada e refogue (sem acrescentar água) por 2 minutos, acrescente o sal e o cheiro verde e refogue por mais 1 minuto e reserve.

#### Modo de preparo do Salmão

Tempere o salmão com um pouco de páprica e sal e disponha em uma assadeira e leve ao forno à 180 graus por 15 min.

#### Montagem

Em um prato coloque o arroz de couve flor ao lado o salmão e finalize com a linhaça dourada por cima.

# RECEITAS FURACÃO

## CHARUTO DE REPOLHO COM LENTILHA AO MOLHO DE TOMATE



### INGREDIENTES

6 folhas de Repolho  
300g de lentilha (deixada de molho por 8h)  
2 folhas de louro  
1 Cenoura Pequena cortada em cubos  
6 dentes de alho  
1 pitada de açafrão  
6 tomates rasteiros  
1 colher de sopa de manjeriçõ ou cheiro verde  
1 cebola roxa cortada em lâminas  
Sal  
Azeite  
Páprica Picante

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

#### Modo de Preparo do Molho

Corte os tomates em barquetes (em 4 partes no sentido do comprimento) tempere com sal e páprica picante e disponha em uma assadeira, junte a cebola e 4 dentes de alho e as ervas e asse à 180 graus por aproximadamente 30 minutos ou até ficarem com a aparência de um tomate seco. Após assado, processe com o modo pulsar do liquidificador de forma que fique um molho ainda com pedaços de tomate e reserve.

#### Modo de Preparo da Folha do Repolho

Coloque uma panela com 1 litro de água pra ferver e escale as folhas de repolho (o ideal é que se retire a parte mais grossa do talo e que a folha fique maleável) e reserve.

#### Modo de Preparo da Lentilha

Em uma panela coloque água suficiente para cobrir a lentilha (não usar a água que a lentilha ficou de molho) o louro e a cenoura e cozinhe por aproximadamente 20 minutos ou até ficarem ao dente. Escorra e reserve. Em outra panela refogue o alho, o açafrão e acrescente a lentilha já escorrida, acerte o sal e refogue por mais uns dois minutos.

#### Montagem

Em um refratário coloque um pouco do molho de tomate no fundo. A parte abra uma folha de repolho e disponha sobre ela a lentilha, feche o repolho e coloque no refratário com a dobra virada pra baixo, repita com as demais folhas e finalize com o restante do molho.

Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 15 minutos e sirva.

# RECEITAS FURACÃO

## BOLINHO DE BACALHAU COM AVEIA



### INGREDIENTES

500g de bacalhau dessalgado  
200g Mandioquinha (batata salsa) cozida e amassada  
4 colheres de sopa de farelo de aveia  
1 cebola picada  
1/2 xícara de salsa picada  
1 Dente de alho  
1 colher de chá de açafrão  
1 colher de sobremesa de chia  
1 ovo  
1 colher de sopa de azeite de oliva.  
Sal

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

Em uma panela refogue a cebola, o alho, o açafrão e a chia, acrescente o bacalhau e refogue por 5 minutos. Em uma vasilha vai misturando os ingredientes (o refogado, a mandioquinha amassada, a salsa, o ovo e a aveia) e acerte o sal. Molhe a mão com água e modele os bolinhos, coloque-os para assar em uma assadeira antiaderente untada por 25 minutos à 200 graus, ou até ficar dourado.

# RECEITAS FURACÃO

## SOPA DE GRÃOS



### ▶ INGREDIENTES

100g de Cevadilha  
100g de Quinoa  
100g de Trigo em Grãos (molho por 8 horas)  
100g de Grão de Bico (molho por 8 horas)  
1/4 mc de Alho Poró picado  
2 Cenouras em cubos  
1 Cebola Roxa pequena picada  
3 dentes de alho laminado  
10g de Gengibre picado  
Pitada de Páprica  
Sal

### ▶ MÉTODO DE PREPARAÇÃO

Descarte a água dos molhos e reserve os grãos. Lave os demais grãos e reserve. Em uma panela refogue a cebola, o alho poró, o alho e o gengibre, acrescente os demais ingredientes, cubra com água fervente e deixe cozinhar por 30 minutos.

# RECEITAS FURACÃO

## PÃO DE FRIGIDEIRA



### INGREDIENTES

- 1 ovo
- 3 colheres de farinha de aveia (ou 2 de aveia e 1 de farinha de arroz)
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de fermento biológico
- Fio de Azeite

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

Em uma vasilha bata o ovo e acrescente o sal e aveia, por último incorpore o fermento.

Em uma frigideira antiaderente coloque um fio de azeite e despeje a massa. Tampe a frigideira e leve a fogo baixo por 1 minuto, retire a tampa e vire o pão na frigideira, tampe e deixe por mais 1 minuto.

# RECEITAS FURACÃO

## GELÉIA DE FRUTAS VERMELHAS



### INGREDIENTES

- 2 maçãs picadas com a casca
- ½ xícara de passas brancas
- 100g de morango
- 100g de outra fruta vermelha de sua escolha (framboesa, amora, mirtilo, etc)
- 1 xícara de suco de laranja Bahia (esprema mantendo as fibras)

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

Em um liquidificador processe a maçã, o suco de laranja e as passas. Leve essa mistura para uma panela e acrescente as frutas vermelhas inteiras. Tampe a panela e cozinhe por 15 minutos em fogo médio ou até reduzir a 1/3. Depois de gelada a consistência ficará mais firme

# RECEITAS FURACÃO

## CROQUETE DE LENTILHA



### INGREDIENTES

400g de lentilhas cozidas bem escorridas e amassadas  
60g de salsinha picada  
5g de orégano  
1 cebola roxa picadinha  
2 dentes de alhos picados  
2 tomates sem pele e sem semente picado  
100g de aveia  
1 ovo  
10g Azeite de Oliva  
Sal

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

Misture todos os ingredientes e acerto o sal, caso seja necessário acrescente mais um pouco de aveia para dar o ponto. Enrole os croquetes e disponha em uma assadeira antiaderente untada e asse a 180g por 30 minutos



# RECEITAS FURACÃO



## TABULE DE BRÓCOLIS

### INGREDIENTES

½ cabeça pequena de brócolis (lavada e picada) = 1 xícara  
2 Colheres de sopa de farelo de aveia  
2 Colher de sopa de hortelã picada  
2 Colher de Sopa de salsinha picada  
2 Colher de cebolinha picada  
Raspas de 1/2 limão  
1/2 tomate picado  
2 colheres (sopa) de água fervente  
Sal  
Páprica Picante

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

Em uma tigela coloque o farelo de aveia e as duas colheres de água fervente e então misture bem e deixe descansar por 10 minutos, acrescente os demais ingredientes e misture bem. Acerte o sal e a páprica picante e sirva.