



Receitas

para pacientes em
Hemodiálise



Nutricionista: Leidiane Barros
CRN7 10426



Este livro tem o intuito de incentivar uma vida saudável por meio de alimentação mais saborosa, nutritiva e prática no seu dia a dia.

Para que você possa desfrutar de comidas gostosas, levando em conta as restrições necessárias para o tratamento nutricional, preparamos este livro de receitas com carinho.

Esperamos que aproveite!

Serviço de Nutrição e Dietética
Hospital São Camilo e São Luís
Macapá



Pão de macaxeira



Ingredientes

- 2 xícaras de macaxeira cozida e amassada (200 g)
- 1 xícara de polvilho azedo (50 g)
- 1 ½ xícara de polvilho doce (50 g)
- Sal a gosto
- 10 folhas de manjeriço picadas
- 3 colheres de sobremesa de azeite de oliva extravirgem (15 ml)
- 1 colher de sobremesa de chia (5 g)
- 1 colher de sobremesa de linhaça (5 g)
- 150 ml de água filtrada

Modo de preparo

Misturar todos os ingredientes em um recipiente e adicionar a água aos poucos.

Moldar as bolinhas quando pegar consistência.

Depois é só pincelar um pouco de azeite na forma, colocar as bolinhas e levar ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 25 minutos.



Rendimento: 175 g

Porção: 7 pães de 25g

Informações nutricionais	
Porção de 25 g (1 unidade)	
Quantidade por porção	
Valor energético	51 kcal = 214 kJ
Carboidratos	10 g
Proteínas	0,3 g
Gorduras totais	1,2 g
Gorduras saturadas	0,2 g
Gorduras trans	0,0 g
Fibra alimentar	0,7 g
Sódio	40,0 mg
Potássio	84,6 mg
Fósforo	10 mg

Lasanha de beringela



Ingredientes

- 1 cebola pequena
- 100 g de molho de tomate
- Coentro a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- 100 g de queijo minas fatiado
- 250 g de patinho moído
- 50 ml de água filtrada
- 2 berinjelas pequenas
- Sal a gosto

Modo de preparo

Cozinhar o patinho moído com tomate picado, cebola picada, coentro, sal, pimenta do reino, 50 ml de água filtrada e molho de tomate.

Feito isso, cozinhar a berinjela fatiada em água e sal por uns 5 minutos e, em seguida, retirar a água. Depois, é só montar a lasanha em um recipiente. Após montar, é só levar ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 25 minutos.



Rendimento: 700 g
Porção: 7 (100 g)

Informações nutricionais	
Porção de 100 g (1 fatia)	
Quantidade por porção	
Valor energético	98 kcal = 411 kJ
Carboidratos	3 g
Proteínas	10,9 g
Gorduras totais	4,7 g
Gorduras saturadas	2,4 g
Gorduras trans	0,0 g
Fibra alimentar	1,5 g
Sódio	81,8 g
Potássio	171,6 g
Fósforo	90 g

Omelete de forno



Ingredientes

- 5 ovos
- 1 cenoura picada cozida em água (lembre-se de desprezar a água para eliminar o potássio)
- 8 folhinhas de manjericão
- 3 colheres de sopa de aveia em flocos
- 1 colher de café de sal
- 2 fatias de queijo minas frescal
- Orégano a gosto

Modo de preparo

Bater os 5 ovos em uma tigela com um fouet e, em seguida, adicionar os outros ingredientes, exceto o queijo minas e o orégano.

Feito isso, é só untar uma tigela pequena com azeite de oliva extravirgem e despejar a mistura. Para finalizar, é só colocar as fatias de queijo por cima com o orégano e levar ao forno preaquecido a 180° C por 20 minutos.



Rendimento: 700 g

Porção: 7 (100 g)

Informações nutricionais	
Porção de 80 g (1 fatia)	
Quantidade por porção	
Valor energético	133 kcal = 571 kJ
Carboidratos	8 g
Proteínas	9,7 g
Gorduras totais	7,0 g
Gorduras saturadas	2,4 g
Gorduras trans	0,0 g
Fibra alimentar	1,0 g
Sódio	19,0 mg
Potássio	108 mg
Fósforo	110 mg

Observação: cozinhar os legumes duas vezes e desprezar a água.

Risoto de frango



Ingredientes

- 1/2 xícara de chá de arroz
- 1 filé médio (90 g) de peito de frango
- 8 colheres de sopa rasas de ervilha fresca
- 1/2 unidade pequena de pimentão vermelho picado
- 1/2 unidade pequena de pimentão amarelo picado
- 2 dentes grandes de alho picado
- 2 colheres de café de sal
- 3 colheres de sopa de cebola picada
- 1 colher de chá de castanha de caju sem sal moída
- 1 colher de sopa de cheiro-verde picado
- 1 colher de café nivelada de cominho em pó
- 1 colher de sopa cheia de uva-passa preta
- Suco de 1/2 unidade pequena de limão
- 2 colheres de sopa de óleo

Modo de preparo

Cortar os pimentões em tirinhas finas. Cozinhar a ervilha. Lavar o frango e temperar com limão, pimenta e 1/2 dente de alho espremido.

Dourar 1/2 dente de alho e 1 e 1/2 colher de sopa de cebola em 1 colher de sopa de óleo. Acrescentar o frango temperado, o cominho, o cheiro-verde picado e 1 colher de café de sal. Refogar e ir acrescentando água até que o arroz esteja cozido. Misturar ao arroz cozido a ervilha, os pimentões e o frango desfiado. Desligar o fogo e colocar em uma travessa, acrescentando uva-passa e castanha por cima do risoto.

Informações nutricionais	
	Quantidade
Valor energético	261 kcal
Proteínas	16 g
Lipídeos	11 g
Sódio	600 mg
Potássio	228 mg
Fósforo	207 mg



Rendimento: 700 g

Porção: 7 (100 g)

Creme de milho com tomate



Ingredientes

- 2 xícaras de chá de fubá
- 2 unidades médias de tomate
- 1 unidade média de cebola
- 2 dentes grandes de alho
- 1/2 unidade pequena de alho-poró
- 2 colheres de café niveladas (2 g) de sal
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1/2 colher de café de pimenta-preta
- 1/2 colher de café de louro em pó
- 3 e 1/2 copos pequenos (700 ml) de água
- 1 ramo grande de manjeriço
- 1 colher de café de ervas finas desidratadas
- 1 colher de sopa de salsa fresca
- 2 folhas de louro
- 1 colher de chá cheia de tomilho desidratado
- 1 ramo médio de alecrim
- 1 colher de chá cheia de orégano

Modo de preparo

Caldo de legumes: em uma panela, colocar as folhas do alho-poró, o louro, o tomilho, o alecrim, o orégano e meia cebola em 400 ml de água (2 copos). Deixar ferver por, pelo menos, 15 minutos. Coar e reservar.

Polenta: em outra panela, dourar 1 dente de alho em 1 colher de sopa de azeite. Dissolver o fubá em 300 ml de água e despejar na panela. Mexer bem. Acrescentar 1 colher de café de sal e o caldo de legumes. Mexer bem até que esteja cozido para chegar ao ponto de corte. Colocar em uma travessa para esfriar.

Molho: dourar 1 dente de alho, o alho-poró fatiado e a cebola no azeite. Acrescentar o tomate com casca picado, 1 colher de café de sal, a pimenta, a salsa picada, o louro em pó, as ervas finas e as folhas de manjeriço. Desenformar a polenta e despejar o molho sobre ela. Servir quente.

Informações nutricionais	
	Quantidade
Valor energético	477 kcal
Proteínas	8 g
Lipídeos	17 g
Sódio	419 mg
Potássio	264 mg
Fósforo	10 mg



Porção: duas

Torta de maçã



Ingredientes

- 2 maçãs fuji
- 1 xícara de farelo de aveia (50 g)
- 1 xícara de farinha de amêndoas (50 g)
- 2 colheres de sopa de óleo de coco (15 ml)
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de sopa de extrato natural de baunilha (10 ml)
- 1 pote de iogurte integral natural
- 2 ovos (100 g)
- 2 colheres de sobremesa de açúcar demerara (15 g)
- 1 colher de sobremesa de fermento químico (6 g)
- 1 colher de chá de coco ralado (5 g)

Modo de preparo

Bater os ovos no liquidificador por 1 minuto. Feito isso, colocar 1 maçã fatiada no liquidificador e batê-la junto. Posteriormente, despejar em uma tigela e adicionar farinhas, açúcar, óleo de coco, extrato de baunilha, canela em pó, ½ maçã cortada em cubos e mexer tudo.

Em seguida, adicionar o fermento e despejar a mistura na forma, podendo untar com óleo de coco para não grudar. Depois, é só levar ao forno preaquecido a 160° C por 25 minutos. Para decorar, use a outra metade da maçã cortada em fatias finas, canela, néctar de coco e um pouco de coco ralado.

Informações nutricionais	
Porção de 100 g (1 fatia)	
Quantidade por porção	
Valor energético	187,7 kcal = 788,3 kJ
Carboidratos	18 g
Proteínas	7,4 g
Gorduras totais	11,5 g
Gorduras saturadas	4,3 g
Gorduras trans	0,0 g
Fibra alimentar	3,5 g
Sódio	165,4 mg
Potássio	205,5 mg
Fósforo	182 mg



Rendimento: 600 g
Porção: 6 (100 g)

Bolinho de maçã e ameixa



Ingredientes

- 1 maçã fuji
- 3 ovos (150 g)
- 1 xícara de farelo de aveia (50 g)
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de chá de cravo em pó
- 1 ameixa crua
- 2 colheres de sopa de açúcar demerara
- 2 colheres de sopa de amêndoas laminadas
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 colher de chá de fermento

Modo de preparo

Bater os 3 ovos no liquidificador. Depois, adicionar a maçã picada para liquidificar. Em uma tigela, derramar os ingredientes e adicionar o farelo de aveia, o açúcar, o cravo, a canela, o óleo de coco e mexer.

Por último, acrescentar o fermento. Para decorar, coloque as amêndoas. Depois, é só colocar nas forminhas e levar ao forno preaquecido a 160° C por 25 minutos.



Rendimento: aproximadamente 500 g
Porção: 12 (40 g)

Informações nutricionais	
Porção de 40 g (1 unidade)	
Quantidade por porção	
Valor energético	75,3 kcal = 316,3 kJ
Carboidratos	9 g
Proteínas	2,7 g
Gorduras totais	4,3 g
Gorduras saturadas	2,4 g
Gorduras trans	0,0 g
Fibra alimentar	1,2 g
Sódio	55,0 mg
Potássio	68,4 mg
Fósforo	59 mg

Observação: para pacientes com diabetes, substituir o açúcar por xilitol.

Torta de batata doce



Ingredientes

- 2 ovos
- 1 xícara de batata doce cozida e amassada
- 2 colheres de sobremesa de goma de tapioca
- ½ xícara de água morna
- Sal a gosto
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extravirgem
- Orégano a gosto
- 1 colher de chá de fermento

Modo de preparo

Bater os ovos no liquidificador por 1 minuto. Depois, adicionar a batata doce amassada, o azeite, a água morna, o sal, o orégano, a goma de tapioca, o fermento e bater mais um pouco.

Depois, é só despejar em uma forma de silicone ou na forma de sua preferência. Para decorar a massa, é só colocar 2 colheres de sopa de sementes de abóbora. Em seguida, é só levar ao forno preaquecido a 160° C por 30 minutos.

Informações nutricionais	
Porção de 40 g (1 unidade)	
Quantidade por porção	
Valor energético	75,3 kcal = 316,3 kJ
Carboidratos	9 g
Proteínas	2,7 g
Gorduras totais	4,3 g
Gorduras saturadas	2,4 g
Gorduras trans	0,0 g
Fibra alimentar	1,2 g
Sódio	55,0 mg
Potássio	68,4 mg
Fósforo	59 mg



Rendimento: 600 g

Porção: 6 (100 g)

Muffins de chocolate



Ingredientes

- 2 ovos
- 1 xícara de farelo de aveia
- 1 barra de 80 g de chocolate 50% cacau
- 1 colher de sopa de açúcar demerara
- 1 banana-nanica bem madura
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 colher de sobremesa de coco ralado
- 8 castanhas de caju
- 1 colher de sobremesa de fermento químico em pó

Modo de preparo

Derreter o chocolate em banho-maria. Bater os ovos no liquidificador com o açúcar. Amassar a banana em uma tigela, adicionar os ovos batidos, a farinha, o coco ralado e misturar.

Adicionar o óleo de coco no chocolate derretido, incorporar com os outros ingredientes e acrescentar o fermento. Despejar nas formas de muffin, quebrar e inserir uma castanha de caju em cada um. Feito isso, é só levar ao forno preaquecido a 160° C por 20–25 minutos.

Informações nutricionais	
Porção de 50 g (1 unidade)	
Quantidade por porção	
Valor energético	184 kcal = 773 kJ
Carboidratos	15 g
Proteínas	4,8 g
Gorduras totais	9,6 g
Gorduras saturadas	3,8 g
Gorduras trans	0,0 g
Fibra alimentar	3,1 g
Sódio	19,0 mg
Potássio	125 mg
Fósforo	105 mg



Rendimento: 600 g

Porção: 6 (100 g)



Cuidar da sua alimentação é uma maneira de cuidar com carinho da sua saúde.

Por isso, leia os rótulos dos alimentos, informe-se e tente se organizar para preparar refeições mais nutritivas.

Sempre que quiser uma receita prática para seu dia a dia, você pode consultar as dicas deste livro!



SÃOCAMILO

Hospital São Camilo
e São Luís