
Receitas do *Workshop* de Dietas

Pastosas e Gostasas



Dicas para uma alimentação pastosa e gostosa

Apesar do seu filho necessitar de ingerir todos os alimentos triturados, deverá, igualmente, ter uma alimentação saudável, equilibrada e variada:

- Evite uma alimentação monótona. Utilize os mesmos alimentos da refeição principal da restante família, necessitando apenas de os triturar;
- Separe os diferentes componentes do prato principal. Desta forma, o seu filho poderá ter a perceção do sabor dos diferentes alimentos;
- Além do sabor, o aspeto do prato apresentado pode ser importante para aumentar a aceitabilidade da refeição;
- Recorra a especiarias e ervas aromáticas, para aumentar a palatabilidade dos alimentos.



**A hora da refeição
deverá ser sempre um
momento de prazer!**

Receitas - Pequeno-almoço

1. Leite com pão

- 200 mL de leite de vaca meio gordo;
- 1 Pão de mistura ou centeio.



Preparação:

Numa taça, coloque 200 mL de leite meio gordo e junte um pão, de preferência de mistura, cortado aos pedaços.

2. Leite com bolacha Maria

- 200 mL de leite de vaca meio gordo;
- 6 Bolachas Maria® ou Torradas®.

Preparação:

Numa taça, coloque 200 mL de leite meio gordo e junte 6 bolachas Maria® ou Torrada®.



3. Leite com Cereais

- 200 mL de leite de vaca meio gordo;
- 30 g de cereais *Corn Flakes*.

Preparação:

Numa taça, coloque 200 mL de leite meio gordo e junte 30g de cereais tipo *Corn Flakes*.

Observações:

Em caso de necessidade, poderá triturar as misturas com auxílio de uma varinha mágica. Poderá também adicionar fruta a estas receitas, se pretender. Assim como um pouco de canela, cevada ou compota.



Caso a textura das preparações referidas seja demasiado fluída, poderá espessar o preparado com recurso a espessantes.

Receitas - Refeições Principais

1. Salmão com puré de batata e esparregado de espinafres (3 doses)



Puré de batata:

- 7 Batatas médias;
- 1 Caneca de leite meio gordo;
- 1 Colher de sobremesa de manteiga;
- 1 Pitada de noz-moscada;
- 1 Pitada de pimenta branca;
- 1 Pitada de sal.

Preparação:

Descasque e corte as batatas em pedaços e coloque a cozer em água abundante, com um pouco de sal. Deixe ferver entre 10 e 15 minutos.

Após as batatas estarem cozidas, escorra a água e desfaça as batatas com o passe-vite. Aqueça bem o leite. Junte à batata uma colher de sobremesa de manteiga, a noz-moscada e a pimenta. Mexa com uma colher de pau e junte o leite, até obter a consistência desejada.

Esparregado de espinafres:

- 1 Molho de folhas de espinafres frescos bem lavados (200g);
- 2 Colheres de sopa de azeite;
- 1 Dente de alho picado;
- 1 Colher de chá de manteiga;
- 1 Colher de sopa de farinha de trigo sem fermento;
- 100 mL de leite meio gordo;
- 1 Pitada de noz-moscada;
- 1 Pitada de sal;
- 1 Pitada de pimenta.



Preparação:

Num tacho ou numa frigideira larga, leve ao lume o azeite e o alho picado. Deixe aquecer e junte os espinafres. Tempere

com uma pitada de sal e salteie em lume forte até que os espinafres percam a água. Coloque os espinafres num copo e passe com a varinha mágica sem triturar muito.

No mesmo tacho onde salteou os espinafres, leve ao lume a manteiga, os espinafres picados e a farinha. Mexa muito bem. Aos poucos, e enquanto mexe, adicione o leite. Tempere com um pouco de pimenta e noz-moscada ralada. Mexa muito bem até borbulhar. Retire do lume e deixe repousar alguns minutos até servir.

Salmão Grelhado:

- 3 Postas de salmão;
- ½ Limão;
- 1 Pitada de pimenta branca;
- 1 Pitada de sal.



Preparação:

Tempere, previamente, o salmão com uma pitada de sal e pimenta branca e ½ limão espremido. Coloque a grelhar as postas de salmão, durante 3 minutos em cada fase. Após estar

cozinhado, poderá triturar as postas de salmão na picadora elétrica.

2. Arroz de tomate com peitos de frango e couve de Bruxelas (3 doses)



Arroz de tomate:

- 1 Cebola pequena;
- 1 Dente de alho;
- 1 Colher de sopa de azeite;
- 1 Tomate maduro grande;
- ½ Chávena de arroz;
- 1 Pitada de sal.

Preparação:

Pique a cebola e o alho e coloque-os numa panela, com uma colher de sopa de azeite. Junte o tomate cortado aos pedaços, sem as sementes, e deixe refogar aproximadamente 5 minutos. Adicione 2 chávenas de água e deixe ferver. Após levantar fervura, junte o arroz e coloque uma pitada de sal.

Peitos de frango:

- 3 Peitos de frango;
- 2 Dentes de alho;
- 1 Pitada de pimenta preta;
- 1 Pitada de sal;
- Caril a gosto;
- ½ Limão.

Preparação:

Prepare uma marinada de sumo de limão, pimenta preta, caril e alho picado, adicione os peitos de frango e deixe repousar cerca de 15 minutos. Numa frigideira quente, verta a marinada, coloque os peitos de frango com um pouco de sal e deixe cozinhar durante 4 minutos de cada lado. Após estarem cozinhados, poderá triturar os peitos de frango numa picadora elétrica.

Couve de Bruxelas cozida:

- 8 Couves de Bruxelas.

Preparação:

Coloque 8 couves de Bruxelas congeladas a cozer, num tacho com um pouco de água e uma pitada de sal. Quando estiverem cozidas, poderá passar com a varinha mágica.

Receitas – Lanches

1. Iogurte com fruta e linhaça

- 1 Iogurte natural;
- 2 Peças de fruta;
- Sementes de linhaça em pó.



Preparação:



Triture 2 peças de fruta cruas a seu gosto. Numa taça, coloque por camadas o iogurte natural, a fruta passada e as sementes de linhaça em pó.

2. Batido de fruta com cereais

Muesli[®]

- 100 mL de leite de vaca meio gordo;
- 1 Peça de fruta;
- 30g de cereais tipo *Muesli*[®].



Preparação:

Junte em 100 mL de leite de vaca meio gordo, duas peças de fruta a gosto. Triture o preparado com a varinha mágica e junte 30g de cereais *Muesli*[®], previamente triturados. Caso a textura da preparação referida seja demasiado fluída, poderá espessar o preparado através de espessantes.





Gabinete de Nutrição do CR da APPC

19 de março de 2015