



# Receitas Saudáveis

**Unimed**   
Vales do Taquari  
e Rio Pardo/RS

**Ter saúde é  
dedicar tempo  
e atenção ao  
seu bem mais  
precioso:  
você.**



Acesse o site do  
**Cuida Bem** e encontre  
tudo o que você precisa  
para cuidar da sua  
saúde e viver com  
mais bem-estar.



**Saúde bem  
cuidada,  
vida bem  
vivida.**

**[unimedvtrp.com.br/cuidabem](http://unimedvtrp.com.br/cuidabem)**



## Atividade Física

Cuidar bem de si também é se movimentar. Nossos educadores físicos estão com você para transformar o exercício em parte do seu dia, com leveza e bem-estar.

## Alimentação

Comer bem é um gesto de autocuidado. Nossos profissionais ajudam você a fazer escolhas mais leves, práticas e saudáveis para uma vida com mais equilíbrio.



## Bem-estar emocional

Cuidar bem também é escutar. Nossos psicólogos estão aqui para acolher, orientar e fortalecer sua saúde emocional, em rodas de conversa e espaços de escuta ativa.

## Bons hábitos

Mudar faz parte do cuidar. Com apoio de profissionais, ajudamos você a transformar hábitos e cultivar uma vida mais saudável e sustentável.



## Programa Meu Bebê

A saúde do seu bebê começa muito antes da gestação. No Cuida Bem, estamos ao lado das mamães, famílias e redes de apoio desde o planejamento da gestação até três primeiros meses de vida do seu pequeno. Nossa equipe de profissionais está aqui para oferecer todo o suporte necessário em cada passo dessa jornada mágica, garantindo mais segurança e cuidado para você e seu bebê.

**Cuida Bem**

**Unimed**   
Vales do Taquari  
e Rio Pardo/RS

# RECEITAS PRÁTICAS

Bolinho de brócolis .....	05
Muffins de ovos e legumes .....	06
Grão-de-bico crocante .....	07
Pão de micro-ondas .....	08
Panqueca de aveia .....	09
Pão sem glúten na frigideira .....	10
Chips de batata-doce .....	11
Pão de queijo de batata-doce .....	12
Biscoito de banana com amendoim .....	13
Barra de cereal caseira .....	14
Bolo de caneca .....	15
Sorvete de manga com frutas .....	16
Logurte funcional .....	17





## BOLINHO DE BRÓCOLIS



### INGREDIENTES:

- 1 cabeça de brócolis com o talo
- 2 dentes de alho
- 1/4 copo de farelo de aveia
- 1 ovo
- 1/4 de “copo” de queijo branco picado ou 1/4 de copo de queijo ricota amassado
- Sal e pimenta preta a gosto



### MODO DE PREPARO:

Cozinhe o brócolis por 2 minutos em uma panela com água. Após cozinhar, pique o brócolis em pequenos pedaços. Em uma bacia, misture todos os ingredientes. Faça pequenas bolinhas com a massa e coloque-as em uma forma antiaderente. Leve para assar em forno médio a 180°C, por cerca de 10 a 15 minutos.



05





## MUFFINS DE OVOS E LEGUMES



### INGREDIENTES:

- 1 ovo para cada muffin em média
- Legumes diversos picados com talos
- Tempero verde a gosto
- Frango desfiado (opcional)



### MODO DE PREPARO:

Coloque todos os ingredientes dentro de forminhas de silicone, bata os ovos com auxílio de um garfo (não bater muito, somente o suficiente para misturar a clara e a gema) e tempere a gosto. Despeje os ovos batidos sobre os recheios que estão nas forminhas. Deixe assar a 220°C, por aproximadamente 30 minutos.



06





# GRÃO-DE-BICO

## CROCANTE



### INGREDIENTES:

- 2 xícaras de grão-de-bico al dente
- 1 colher sopa de cominho em pó
- 1 colher sopa de páprica doce
- Raspas de 1 limão
- 3 colheres sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto



### MODO DE PREPARO:

Preaqueça o forno a 200°C. Escorra o grão-de-bico cozido em uma peneira. Transfira para uma assadeira antiaderente. Regue com o azeite e salpique com o cominho, a páprica, o sal e a pimenta-do-reino moída na hora. Misture bem os temperos ao grão-de-bico usando uma espátula. Leve ao forno e deixe assar por cerca de 40 minutos. Retire do forno, misture as raspas de limão e sirva a seguir.

Guarde em potes com fecho hermético.  
Pode ser consumido como petisco ou lanche.





## PÃO DE MICRO-ONDAS



### INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 2 colheres de sopa de iogurte natural desnatado ou água
- 2 colheres de chá de fermento



### MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes e leve ao micro-ondas por 2 minutos e 20 segundos. Após, você pode torrar na torradeira, se preferir. Recheie a gosto com frango desfiado ou ricota e tomates.



08





## PANQUECA

### DE AVEIA



#### INGREDIENTES:

- 1 colher de sopa de aveia em flocos
- 2 ovos
- 1 colher de chá de chia (opcional)



#### MODO DE PREPARO:

Em um recipiente, misture todos os ingredientes. Após prepare a panqueca em frigideira antiaderente e recheie (sugestões: queijo branco ou frango desfiado ou banana picada).



09





## PÃO SEM GLÚTEN NA FRIGIDEIRA



### INGREDIENTES:

400 gramas de batata-doce (cozida e amassada)

1 colher de chá de sal

1 xícara de chá de farinha de arroz

½ xícara de chá de polvilho doce

1 colher de sopa de fermento químico

1 ovo

Frango desfiado para rechear



### MODO DE PREPARO:

Em um recipiente adicione a batata amassada, o sal, a farinha de arroz, o polvilho doce, o fermento, o ovo e misture bem até formar uma massa que desgrude das mãos. Abra uma parte da massa com a palma da mão, acrescente um pouco do frango, coloque um pouco de ricota ou queijo tipo minas em cima e feche o pão com a outra parte da massa. Em uma frigideira untada com um pouco de azeite, coloque a massa, tampe a panela e deixe dourar dos dois lados.



10





## CHIPS DE BATATA-DOCE



### INGREDIENTES:

- 2 batatas-doces
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 pitada de sal e pimenta preta (opcional)



### MODO DE PREPARO:

Descasque as batatas-doces. Corte em fatias finas. Arrume em uma assadeira sobre o papel manteiga, pincele o azeite de oliva, tempere com sal e pimenta a gosto e asse a 180°C por cerca de 50 minutos, até que estejam crocantes e douradas, tomando cuidado para não queimá-las. O chips é uma boa opção para consumir em um lanche, juntamente da fruta.

Variações: Abobrinha, cenoura, entre outros.





## PÃO DE QUEIJO

### DE BATATA-DOCE



#### INGREDIENTES:

- 500g batata-doce cozida
- 300g de farinha integral
- 200g polvilho azedo
- 50ml de azeite de oliva
- 1 xícara de queijo ricota
- 2 colheres de sopa de ervas desidratadas (pode ser salsinha, orégano...)
- 1/2 xícara de água (aproximadamente)
- Sal a gosto



#### MODO DE PREPARO:

Cozinhe a batata-doce e coloque em um recipiente para amassar ainda quente. Adicione o polvilho azedo e a farinha integral, o queijo, o azeite, as ervas e o sal e misture muito bem até obter uma massa homogênea. É provável que a massa fique um pouco esfarelenta neste momento, é possível acrescentar água até que ela fique mais integrada. Assim que a massa estiver no ponto, modele as bolinhas. Para assar, preaqueça o forno, forre uma forma com papel manteiga e acomode os pães de queijo. Asse a 180°C por 30 a 40 min. Os pães de queijo podem ser congelados.





# BISCOITO DE BANANA COM AMENDOIM



## INGREDIENTES:

- 1 banana prata média amassada
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim
- 1 colher de sobremesa de canela
- 1 xícara de farinha de aveia
- Amendoim torrado



## MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea, decore com amendoim torrado e coloque na forma untada. Leve ao forno para assar por 30min a 180°C.





## BARRA DE CEREAL CASEIRA



### INGREDIENTES:

- 2 xícara de chá de aveia em flocos
- 2 claras
- $\frac{1}{4}$  xícara de uva passa
- 1 banana amassada
- 3 colheres de sopa de mel (ou adoçante natural)



### MODO DE PREPARO:

Coloque todos os ingredientes em um recipiente e misture. Unte uma forma e coloque a massa delicadamente sobre ela, espalhando com uma colher. Corte as barrinhas antes de levar ao forno. Coloque para assar em forno preaquecido (180°C a 200°C) por cerca de 15 a 20 minutos. Retirar as barrinhas da forma somente quando estiverem frias.





## BOLO

## DE CANECA



### INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 banana madura amassada
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 2 colheres de sopa de água
- 1 colher de café de fermento para bolo



### MODO DE PREPARO:

Em uma caneca grande, misturar todos os ingredientes. Leve ao micro-ondas em potência máxima por 3 minutos.





# SORVETE DE MANGA COM FRUTAS



## INGREDIENTES:

### Creme de manga:

- 1 manga congelada
- 1 unidade de iogurte natural

### Salada de frutas:

- 1 banana prata em rodelas
- 2 fatias de abacaxi picadas
- 2 fatias de mamão picadas
- Morangos cortados ao meio no comprimento



## MODO DE PREPARO:

Bata as mangas congeladas em pedaços no liquidificador com o iogurte até obter um creme. Distribua em recipientes e adicione as frutas da sua preferência, picadas, sobre o creme e, por cima, plantas alimentícias (capuchinha, amor perfeito...)



# IOGURTE

## FUNCIONAL



### INGREDIENTES:

- 2 colheres de sopa de aveia em flocos
- 6 colheres de sopa de leite desnatado ou bebida vegetal
- 1 banana
- 1 pote de iogurte natural desnatado
- 1 colher de chá de chia

#### **Sugestões de combinações:**

- Maçã + canela + chia + iogurte
- Banana + aveia + cacau pó + iogurte
- Laranja + aveia + nozes + iogurte



### MODO DE PREPARO:

Coloque no fundo de um pote a aveia em flocos umedecida com leite desnatado ou bebida vegetal. Adicione  $\frac{1}{2}$  banana picada por cima (pode substituir por morango, damasco, ameixa-preta, manga, maçã ou laranja). Distribua meio pote de iogurte misturado com chia. Coloque a outra metade da banana picada e cubra com o restante do iogurte.



# mingau de aveia

Um conversa rápida e nutritiva  
para melhorar o seu dia. Saúde,  
mudança de hábitos, social,  
esporte, nutrição, natureza  
e qualidade de vida.



Ouça o podcast aqui

**Unimed** 

Vales do Taquari  
e Rio Pardo/RS

SIGA A  
**@UNIMEDVTRP**  
NAS REDES SOCIAIS!