



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
vívida.**

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 mães, 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.



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.





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.





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.





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).





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.





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...)

½ 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
¼ 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 rodela
- 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!