

RECEITAS

NUTRIÇÃO

> Disfagia-Sólidos



Disfagia

#1

Peito de frango estufado com batata-doce e espinafres

4 pessoa | fibra/pessoa | calorias/pessoa | proteína/pessoa
30 min. | **6 g** | **250 kcal** | **18 g**

Este estufado de frango promete acertar nas notas mais frescas e cítricas deste verão. Uma receita fácil e com uma consistência muito suave, que não poupa no sabor. Mãos à obra!



Modo de preparação

Comece por marinar o frango (cortado em pedaços) em sumo e raspa de limão, pimenta, paprika, folha de louro e alho. Reserve durante, pelo menos, 1 hora.

De seguida, salteie a cebola e o alho com a folha de louro e o azeite. Junte o tomate em cubos, a polpa de tomate e retifique os temperos. Se necessário, adicione um pouco de água. Corte a batata-doce em cubos e junte ao estufado. Deixe apurar até que esteja bem cozida.

continua →

Ingredientes

- 2 peitos de frango (60 g por pessoa)
- 2 batatas-doces (120 g por pessoa)
- 200 g espinafres
- 1 tomate (54 g por pessoa)
- 2 colheres de sopa de polpa de tomate (7 g por pessoa)
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- Sumo 1 limão
- Folha de louro, pimenta, paprika q.b.

1/2

Disfagia

#1

Peito de frango estufado com batata-doce e espinafres



Modo de preparação

No final, junte os espinafres, um toque de sumo de limão e deixe cozinhar mais um pouco. Para servir, deixe o estufado arrefecer até uma temperatura tépida, para que exista uma maior homogeneidade de consistência e equilíbrio de aroma e paladar.

Nota: • Se necessitar de uma refeição mais pastosa, confeccione todos os elementos em separado, para que os possa triturar e texturizar com a goma xantana, até obter a consistência adequada. Tenha o cuidado de servir empratado em camadas, pois a cor, aspeto e a diferenciação dos diferentes elementos são importantes durante a refeição.

- Apostar na marinada garante que a carne fique mais macia, mais saborosa e tenra;
- O tipo de carne é importante para obter um preparado mais tenro. As carnes de aves, como o frango, são naturalmente mais tenras quando comparadas com as carnes vermelhas;
- Ao confeccionar grelhados, para além da marinada, deve ter sempre o lume bem quente para que a carne fica bem marcada por fora e tenra por dentro. Evitando que esta seque demais;
- No caso de uma carne picada, deve optar por confeccionar em primeiro a carne e depois picar, para que obtenha uma textura homogênea, regular e as fibras musculares tenras e de mais fácil deglutição. Ao contrário de uma carne picada em crua, que ao ser cozinhada tende a formar pequenos grânulos, devido à desnaturação proteica, que podem dificultar a correta deglutição e mastigação, e, conseqüentemente, serem aspirados;

2/2

Disfagia

#2 Filete de robalo com molho cítrico e esmagada de favas

4 pessoa | fibra/pessoa | calorias/pessoa | proteína/pessoa
30 min. | **6 g** | **245 kcal** | **26 g**

Mergulhe no sabor de um fim de entardecer ao ar livre. Esta receita de robalo junta tonalidades de sabor refrescante, à satisfação de temperos tradicionais. Simples e descontraída, pronto para esta receita?



Modo de preparação

Comece por marinar o filete de robalo com o sumo e raspa de limão, laranja, pimenta, louro e tomilho. Reserve durante, pelo menos, 1 hora. Junte um pouco de azeite ao filete e leve ao forno, a 200°C, durante cerca de 20-30 minutos. Numa panela com água a ferver, coloque as favas a cozer juntamente os talos da hortelã e cardamomo. De seguida, salteie a cebola roxa, o alho francês e os dentes de alho numa frigideira com um pouco de azeite.

continua →



Ingredientes

- 400 g filete de robalo
- 1 cebola roxa
- 2 dentes de alho
- 1 alho francês
- 30 g hortelã fresca
- 2 colheres de sopa de azeite (3.5 g por pessoa)
- 350 g favas (87.5 g por pessoa)
- 1 limão (sumo e raspa)
- 1 laranja
- Pimenta, louro, tomilho

1/2

Disfagia

#2 Filete de robalo com molho cítrico e esmagada de favas

YUM



Modo de preparação

Junte as favas, já cozidas, salteie um pouco. Tempere com pimenta e junte as folhas de hortelã. Triture levemente até obter uma esmagada bem homogênea. Sirva em camadas, colocando a esmagada de favas por baixo, o filete assado por cima e regando com o molho do assado.



Nota: Coloque o peixe a marinar previamente antes de ser cozinhado. Este passo permite que o peixe fique mais macio;

- O tipo de peixe é importante para obter um preparado mais tenro e menos fibroso. O bacalhau seco é um exemplo de um peixe que contém muitas fibras musculares, como tal, depois de demolido deve ser cozido num pouco de leite ou bebida vegetal, ficando, assim mais tenro.
- Quando confeccionar grelhados, para além da marinada, deve ter sempre o lume bem quente para que o peixe fique bem marcado por fora e tenro por dentro, evitando que este seque demais;
- De forma a potencializar o sabor dos alimentos pode reaproveitar as espinhas e a pele do peixe para fazer um caldo aromático, reduzindo, também, o teor de sal adicionado.

2/2

Estas receitas foram desenvolvidas em parceria com a nutricionista Dra. Diana Miranda, especialista em doenças neurodegenerativas, a terapeuta da fala Dra. Rita Cardoso, especialista em problemas decorrentes da Doença de Parkinson e de outras perturbações ao nível do movimento, e o Chef Fábio Bernardino.

Recomendamos que consulte o seu médico antes de iniciar qualquer intervenção de nutrição.

Esta informação não se destina a substituir a avaliação médica, nem o julgamento clínico da indicação ou riscos de um procedimento para cada pessoa com doença de Parkinson. Deve consultar o seu médico acerca da sua doença de Parkinson. O site bial-keepiton.pt não presta aconselhamento médico, diagnóstico ou tratamento.

Os dados, opiniões, e conclusões expressos não refletem necessariamente os pontos de vista de Bial, mas apenas os dos autores, e não dispensam a consulta de um profissional de saúde. Bial não se responsabiliza pela atualidade da informação, por quaisquer erros, omissões ou imprecisões.