

# RECEITAS

# NUTRIÇÃO

> Hidratação



# Hidratação

#1

## Água aromatizada de frutos vermelhos, canela e limão

1 pessoa

Calorias/pessoa

5 min.

0 kcal

Refrescante e simples. Uma receita rápida que vai querer repetir vezes sem conta. Acrescente mais água de acordo com a sua preferência. Tire o máximo proveito dos ingredientes, reutilizando-os em batidos, chás, etc.



### Modo de preparação

Comece por cortar a casca do limão, de seguida coloque num copo ou jarro de água todos os ingredientes e deixe infundir.

### Ingredientes

- 1 casca de limão
- 200 ml água
- 1 pau de canela
- 30 g frutos vermelhos a gosto



YUM

# Hidratação

## #2 Infusão de gengibre, hortelã e canela

1 pessoa

Calorias/pessoa

5 min.

0 kcal

Esta receita promete aquecer os dias mais frios, com aromas coloridos e frescos. Pode adicionar uma maior quantidade de água e conservar a bebida numa garrafa térmica, para consumir ao longo do dia. Tire o máximo proveito dos ingredientes, reutilizando-os em batidos, chás, etc.



### Modo de preparação

Comece por cortar a rodela do gengibre, de seguida coloque todos os ingredientes num copo ou jarro com água quente e deixe infundir. Esperar até sentir que os aromas então bem realçados.

### Ingredientes

- 1 rodela de gengibre fresco
- 4 folhas hortelã fresca
- 1 pau de canela
- 200 ml água quente



# YUM

# Hidratação

## #3 Caldo aromático de espinafres

1 pessoa ..... calorias/pessoa

**5 min.** ..... **0 kcal**

Um caldo versátil e nutritivo, que intensifica a frescura das ervas aromáticas. Tire o máximo proveito dos ingredientes, reutilizando-os em cremes ou purés.



### Ingredientes

- Cascas de cebola e alho (bem lavadas)
- 200 ml água
- Talos de salsa ou coentros (bem lavados)
- Cardamomo
- 1 ramo de citronela
- 50 g talos de espinafres

### Modo de preparação

Comece por lavar as cascas e talos dos legumes e ervas aromáticas. Coloque tudo numa panela com água a ferver. Coe o preparado, retire as cascas, ficando com um caldo coado aromático.



YUM

# Hidratação

## #4 Gelatina de maçã e frutos vermelhos

4 pessoa | fibra/pessoa | calorias/pessoa | proteína/pessoa  
**20 min.** | **2 g** | **30 kcal** | **1 g**

Naturalmente doce e mesmo a calhar para alegrar a sobremesa ou o lanche. Uma forma simples e diferente de se manter hidratado.



### Modo de preparação

Comece por levar ao lume, numa panela, a maçã com os frutos vermelhos, o pau de canela, raspa e sumo do limão com um pouco de água. Deixe tudo cozer e triture até obter um puré homogéneo. Hidrate as folhas de gelatina em água fria. De seguida junte-as ao puré de fruto cozido ainda quente. Junte a restante água fria e envolva bem. Coloque o preparado num recipiente, deixe arrefecer, e guarde no frigorífico até que esteja sólido.



YUM

### Ingredientes

- 100 g frutos vermelhos (amoras, framboesas, mirtilos)
- 1 maçã
- 1 pau de canela
- 1 limão (casca e sumo)
- 2 folhas de gelatina incolor
- 500 ml água



# Hidratação

## #5 Gelatina de café

4 pessoa | fibra/pessoa | calorias/pessoa | proteína/pessoa  
**20 min.** | **0 g** | **30 kcal** | **1 g**

Uma ótima alternativa para rematar as suas refeições. Saborosa, hidratante e tão simples de preparar e conservar. Vamos a isto.



### Modo de preparação

Comece por preparar o café. Hidrate as folhas de gelatina em água fria. De seguida, coloque o café numa panela até que esteja bem quente e junte as folhas de gelatina previamente hidratadas. Se quiser pode adicionar o pau de canela para aromatizar. Envolve bem e coloque o preparado num recipiente (ou vários individuais), deixe arrefecer, e guarde no frigorífico até que esteja sólido.

### Ingredientes

- 1 colher de sopa de café solúvel (10 g)
- 2 folhas de gelatina incolor
- 500 ml água
- 1 pau de canela (opcional)



# YUM

Estas receitas foram desenvolvidas em parceria com a nutricionista Dra. Diana Miranda, especialista em distúrbios neurodegenerativos, a terapeuta da fala Dra. Rita Cardoso, especialista em problemas decorrentes da Doença de Parkinson e de outros distúrbios 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 clínica 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](http://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.