

COVID-19

27 MAIO 2020

ALIMENTAÇÃO

E HIDRATAÇÃO

DOENTES COM COVID-19

A RECUPERAR EM CASA

APÓS ALTA HOSPITALAR



#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

# POR QUE MOTIVO SÃO A ALIMENTAÇÃO E A HIDRATAÇÃO IMPORTANTES?



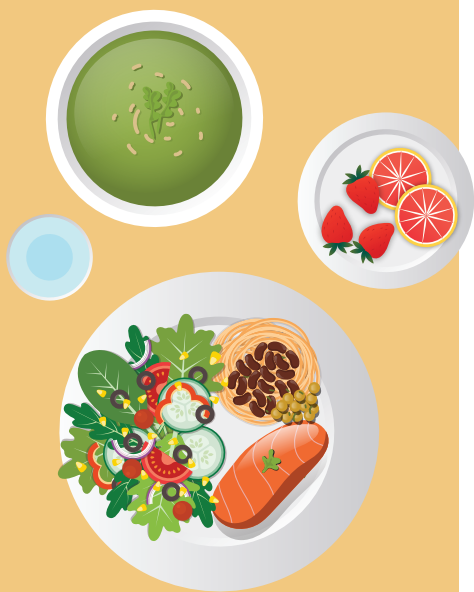
**Uma alimentação e hidratação adequadas são importantes para a resposta do nosso organismo a uma infeção respiratória, como a COVID-19.**

Os sintomas da COVID-19 incluem febre, tosse, dificuldade respiratória, astenia (fraqueza), alterações do olfato e do paladar e sintomas gastrointestinais (vómitos e diarreia). Frequentemente estes sintomas são acompanhados pela perda de apetite, o que pode dificultar uma alimentação adequada que permita assegurar as necessidades nutricionais. Ao mesmo tempo, o organismo, na tentativa de assegurar uma resposta imunitária eficaz no combate ao vírus, aumenta as nossas necessidades energéticas e nutricionais. Sem nutrientes suficientes, principalmente proteína, energia, vitaminas e minerais, o nosso corpo começará a utilizar as suas reservas, nomeadamente o tecido muscular, para obter uma fonte de energia alternativa. Isto poderá, por exemplo, levar à redução da força dos músculos respiratórios e dificultar uma inspiração e expiração eficazes, comprometendo a respiração. A energia e a proteína provenientes da alimentação são determinantes para se evitar a perda da massa muscular generalizada enquanto lutamos contra a COVID-19, especialmente se estivermos mais inativos ou mesmo acamados.

Alguns dos sintomas da COVID-19, como a febre e os sintomas gastrointestinais (diarreia e vómitos), também aumentam as necessidades de água. Assim, assegurar uma adequada hidratação é também essencial. Uma boa alimentação pode promover uma resposta eficaz à doença respiratória e ajudar a reduzir o risco de infeções secundárias.

Mesmo que não esteja com fome ou sede, é importante que continue a alimentar-se e a hidratar-se bem!

# RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA UMA ADEQUADA ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO EM DOENTES COM COVID-19 A RECUPERAR EM CASA APÓS ALTA HOSPITALAR



- Manter uma alimentação saudável, assegurando uma ingestão adequada de alimentos que são boas fontes de proteína (carne, peixe, ovos, lacticínios, leguminosas), de fruta e hortícolas e de alimentos do grupo de cereais, derivados e tubérculos (pão, massa, arroz, batata, cereais...).
- Reforçar a hidratação, em particular na presença de febre e de sintomas gastrointestinais.
- Em caso de falta de apetite, enriqueça a alimentação, dando preferência a alimentos com elevada quantidade de energia e nutrientes.

## ALGUMAS ESTRATÉGIAS PARA ASSEGURAR UMA INGESTÃO ADEQUADA NO CASO DE SE VERIFICAR FALTA DE APETITE:

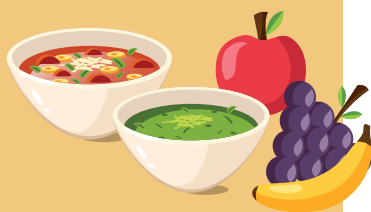
- Faça refeições frequentes ao longo do dia e de menor volume (cerca de 3 refeições principais: pequeno-almoço, almoço e jantar) e 3 merendas, de forma a não estar mais de 3h30m sem comer. Coma mesmo que não sinta fome.
- Inicie a sua refeição pelos alimentos que são fonte de proteína (carne, peixe ou ovos) ou considere sopas enriquecidas com carne ou peixe.
- Sempre que cozinhar, faça-o a dobrar, para poder congelar e usar quando se sentir mais cansado.
- Planeie lanches equilibrados, ricos em energia e também do ponto de vista nutricional, prontos para consumir ao longo do dia (veja algumas sugestões de lanches no capítulo das receitas).
- Prefira beber água ou outras bebidas antes ou depois das refeições, evitando fazê-lo as refeições.
- Se a falta de apetite for acentuada, opte por comer batidos ou sopas enriquecidos (veja algumas sugestões de sopas e de batidos no capítulo das receitas).
- Mastigue calmamente e o melhor possível.

# ALIMENTE-SE BEM! EM QUANTIDADE E EM QUALIDADE!



Conseguimos obter cerca de 400 a 500 kcal com um pequeno lanche:

- 1 copo leite
- 1 banana
- 1 pão mistura
- 1 fatia queijo



## 1. ASSEGURE UMA INGESTÃO ENERGÉTICA (CALORIAS) ADEQUADA

As necessidades energéticas aumentam durante uma infeção respiratória. Em média uma infeção respiratória aumenta as nossas necessidades energéticas em cerca de 400 a 500 kcal. Deste modo devemos incluir em todas as refeições alimentos do grupo dos cereais, derivados e tubérculos (pão, massa, arroz, batata...) dando preferência aos cereais integrais que são fontes de energia e de nutrientes como por exemplo vitaminas do complexo B.

## 2. ALIMENTOS RICOS EM PROTEÍNA DEVEM FAZER PARTE DE TODAS AS REFEIÇÕES DIÁRIAS

A ingestão adequada de proteína durante uma infeção respiratória ajuda a manter a massa muscular. Para além de assegurar uma ingestão de proteína total diária adequada, é também importante que este consumo seja regular e constante nas diferentes refeições diárias, com cerca de 15-20 g de proteína por refeição.

### SIGA AS SEGUINTE ESTRATÉGIAS:

- Assegure a presença de pelo menos um alimento que seja uma fonte proteica em cada refeição - carne, pescado, ovos, lacticínios e as leguminosas (feijão, grão, lentilhas...).
- Inicie a sua refeição pelos alimentos que são fonte de proteína (carne, peixe ou ovos).
- Enriqueça as sopas com carne, peixe ou leguminosas.
- Tenha atenção aos lanches. Deve também incluir nestas refeições, alimentos ricos em proteína - com *snacks* ou batidos enriquecidos em proteína (veja algumas sugestões de *snacks* e batidos no capítulo das receitas).

## 3. MANTER UM CONSUMO ADEQUADO E VARIADO DE FRUTA E HORTÍCOLAS

O consumo adequado de fruta e hortícolas (legumes e hortalças) é também muito importante durante a doença e convalescença, sendo uma fonte de fibra e nutrientes (vitaminas e minerais) que garantem o normal funcionamento do sistema imunitário, como por exemplo vitamina A, C e ácido fólico. Estes alimentos são também ricos em água e por isso contribuem para uma adequada hidratação. Consuma pelo menos 400 g de fruta e hortícolas por dia.

### PARA GARANTIR UMA BOA INGESTÃO DE FRUTA E HORTÍCOLAS:

- Tenha sempre sopa de legumes para as refeições do almoço e jantar
- Consuma cerca de 3 peças de fruta por dia
- Em casos de falta de apetite, os sumos de fruta podem ser uma opção
- Adicione fruta aos batidos

#### 4. OS ALIMENTOS QUE FORNECEM MUITA ENERGIA NUMA PEQUENA QUANTIDADE PODEM SER UMA BOA ESCOLHA PARA A PERDA DE APETITE

Como já referido, a falta de apetite é por vezes um inimigo de uma ingestão alimentar adequada. Assim, se verificar uma diminuição do apetite, pode ser útil enriquecer nutricionalmente as refeições e dar preferência a alimentos com elevada densidade energética e nutricional (fornecem muita energia e nutrientes numa pequena quantidade de alimento). Neste sentido os *snacks* e batidos energéticos podem ser uma boa estratégia para consumir ao longo do dia.

##### PARA ENRIQUECER OS ALIMENTOS E AS SUAS REFEIÇÕES CONSIDERE AS SEGUINTE OPÇÕES:

- Consuma frutos oleaginosos (nozes, amendoins, avelãs, amêndoas...)
- Prefira o leite gordo, leite achocolatado e iogurte gordo (ex: iogurte grego)
- Acrescente leite em pó às suas confeções
- Adicione queijo ralado à refeição
- Consuma manteiga
- Utilize farinhas de cereais lácteas e não lácteas
- Opte por sobremesas lácteas doces, do tipo arroz doce, leite creme, pudim
- Adicione mais azeite do que o habitual às sopas e às refeições
- Inclua leguminosas (feijão, grão-de-bico, ervilhas...) na sopa
- Beba bebidas como os sumos de fruta e batidos
- Se a falta de apetite for acentuada, opte por consumir batidos ou sopas enriquecidas.

Por estar doente e com uma diminuição do apetite, este não é o momento de fazer uma restrição energética. Mas ainda assim, dê preferência a alimentos que são simultaneamente **ricos em energia, proteína e em vitaminas e minerais** e evite os **alimentos pouco saudáveis**.

Nota: Indivíduos com diabetes que necessitem de suporte nutricional para ganhar peso, devem solicitar ao seu médico assistente que os coloquem em contato com um nutricionista para obter aconselhamento individualizado.

## MANTENHA-SE HIDRATADO!

O reforço da hidratação é fundamental durante uma infeção respiratória. Pode ajudar a tornar as secreções respiratórias mais fluidas e a eliminá-las. Na presença de febre e de sintomas gastrointestinais, as necessidades de água são maiores.

### SIGA AS SEGUINTESS ESTRATÉGIAS PARA UMA BOA HIDRATAÇÃO:

- Beba 8 a 10 copos de água ao longo do dia (aproximadamente 2 L).
- Beba água ou outras bebidas com frequência (a cada hora). No mínimo, deve beber 100 mL a cada 15 minutos.
- Mantenha um copo de água na mesa de cabeceira para beber durante a noite, caso necessite.
- As águas aromatizadas caseiras, os sumos de frutas, o leite, e as infusões podem ser opções a considerar (veja algumas sugestões de águas aromatizadas no capítulo das receitas).
- Limite a ingestão de bebidas como café e chá, pois podem causar desidratação se consumidas em excesso.

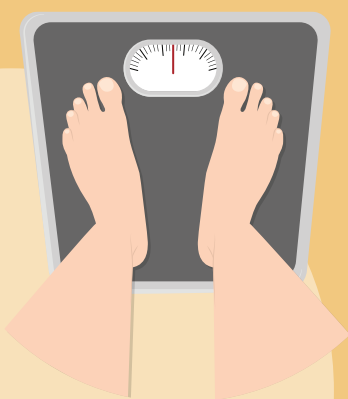
Na presença de vómitos ou diarreia, podem ser consideradas as soluções de reidratação oral (mistura de açúcar e sais minerais) para além da ingestão de água. Se estes sintomas se prolongarem ou forem intensos, alerte o seu médico assistente.

Esteja atento aos sinais de desidratação: aumento da sede, urina de cor escura, redução da produção de urina, boca seca, aumento da frequência cardíaca, cansaço e confusão.

### VERIFIQUE O SEU ESTADO DE HIDRATAÇÃO CONTROLANDO A COR DA SUA URINA



## OUTRAS RECOMENDAÇÕES



MONITORIZA O SEU PESO  
E VERIFIQUE SE ESTÁ  
A CONSEGUIR EVITAR A PERDA  
DE PESO INVOLUNTÁRIA!

À MEDIDA QUE VAI RECUPERANDO  
MANTENHA UMA ALIMENTAÇÃO  
COMPLETA, VARIADA E  
EQUILIBRADA!

A ALIMENTAÇÃO, CONJUNTAMENTE  
COM ATIVIDADE FÍSICA REGULAR,  
PODERÁ AJUDÁ-LO A RECUPERAR  
A MASSA MUSCULAR PERDIDA  
DURANTE A DOENÇA E A  
RETOMAR AS SUAS ROTINAS  
DIÁRIAS NORMAIS

### TOSSE

- » Evitar alimentos muito quentes ou muito frios
- » Preferir alimentos macios e húmidos (ex: papas) que reduzam a irritação na garganta
- » Tente sentar-se na posição vertical enquanto come e evite inclinar-se ou sentar-se em cadeiras reclináveis
- » Evitar usar palhinha, pois pode forçar o líquido a entrar rapidamente na parte posterior da boca e causar tosse

### ALTERAÇÃO DO OLEATO E DO PALADAR

- » Alimentos frios ou à temperatura ambiente podem ter melhor sabor do que os quentes
- » Adicionar condimentos (ervas aromáticas e especiarias) estimula o gosto
- » Evitar alimentos doces
- » Se sentir a comida com um sabor metálico, opte por comer com utensílios de plástico
- » Se os alimentos ou bebidas parecerem demasiado salgados ou muito amargos, adicionar um pouco de açúcar

### SINTOMAS GASTROINTESTINAIS

- » Reforçar a hidratação, podendo ser consideradas as soluções de reidratação oral /saquetas de hidratação orais, para além da ingestão de água
- » Em caso de diarreia, evitar alimentos ricos em gordura ou condimentados, alimentos com lactose (leite, iogurtes), alimentos que provoquem flatulência (feijão, fava, lentilha e grão-de-bico) e bebidas com gás, cafeína ou álcool

### DIFICULDADES EM ENGOLIR\*

- » Tente sentar-se na posição vertical enquanto come e evite estar reclinado ou deitado até 30-45 minutos, após a refeição
- » Prefira alimentos moles e humedecidos, purés/cremes ou refeições com molho
- » Tenha atenção a "snacks" duros ou estaladiços e evite porções de alimentos com ossos pequenos ou espinhas

\*Se as dificuldades em engolir persistirem, consulte o seu médico assistente.

# E SE A COVID-19 LHE FIZER PERDER O APETITE...

Enriquecer nutricionalmente as refeições e dar preferência a alimentos com elevada densidade energética (calorias) e nutricional é uma boa solução para lidar com a falta de apetite, pois permite-lhe ingerir uma maior quantidade de calorias e nutrientes numa menor quantidade de alimento.

De seguida pode encontrar um conjunto de receitas de *snacks*/batidos energéticos e sopas enriquecidas, elaboradas em conjunto com o Chef Fábio Bernardino, que reúnem sabor, cor e uma adequada quantidade de calorias, proteína, vitaminas e minerais. Tudo isto se consegue obter com alimentos da nossa tradição. Como a hidratação não pode faltar, apresentam-se também algumas receitas de águas aromatizadas caseiras.

## RECEITAS EM COLABORAÇÃO COM CHEF FÁBIO BERNARDINO

- **Snacks energéticos:**  
patés, sobremesas lácteas e batidos energéticos
- **Sopas enriquecidas**
- **Águas aromatizadas**





## SNACKS ENERGÉTICOS

PATÉ DE  
COUVE-FLORES,  
OVO E IOGURTE

1 PESSOA



10 min

## QUANTIDADE POR PESSOA

| Valor energético<br>(Kcal) | Proteína<br>(g) | HC<br>(g) | Gordura<br>(g) |
|----------------------------|-----------------|-----------|----------------|
| 241                        | 15,7            | 11,3      | 13,5           |



## INGREDIENTES

1 iogurte natural MG  
1 ovo  
20g cenoura  
180g couve-flor (4 florescências)  
1 colher de chá azeite (5ml)  
Cebolinho/salsa q.b.  
Pimenta q.b.  
Raspa e sumo de limão

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por cozer os ovos. De seguida misture ovo cozido picado com o iogurte natural, a couve-flor cozida e a cenoura ralada. Junte o azeite e o cebolinho ou salsa picados, e a pimenta.
2. Termine com a raspa e sumo de limão e sirva com couve-flor ou palitos de cenoura.

## SNACKS ENERGÉTICOS

# PATÉ DE GRÃO, OVO E SALSA

1 PESSOA

 10 min

| QUANTIDADE POR PESSOA      |                 |           |                |
|----------------------------|-----------------|-----------|----------------|
| Valor energético<br>(Kcal) | Proteína<br>(g) | HC<br>(g) | Gordura<br>(g) |
| 257                        | 15,5            | 16,7      | 13             |



## INGREDIENTES

100g grão-de-bico

1 ovo

1 colher de chá azeite (5ml)

Pimenta q.b.

Açafrão q.b.

Salsa fresca q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por cozer o ovo. De seguida junte o grão-de-bico esmagado e o azeite. Tempere com pimenta, açafrão e salsa fresca picada.

## SNACKS ENERGÉTICOS

ARROZ-DOCE DE  
AMÊNDOA

4 PESSOAS



20 min

## QUANTIDADE POR PESSOA

| Valor energético<br>(Kcal) | Proteína<br>(g) | HC<br>(g) | Gordura<br>(g) |
|----------------------------|-----------------|-----------|----------------|
| 239                        | 15,9            | 23,7      | 11,2           |



## INGREDIENTES

750ml leite MG  
4 ovos inteiros  
100g arroz  
30g açúcar  
5-6 amêndoas  
Pau de canela  
Casca de limão  
Canela em pó

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Coza o arroz em água com a casca de limão e o pau de canela. Quando estiver cozido, adicione o leite aos poucos.
2. Misture o açúcar com ovos e amêndoa, e despeje o preparado quente do arroz sobre esta mistura.
3. Envolve tudo e leve ao lume até engrossar.
4. Sirva com canela em pó a gosto.

## SNACKS ENERGÉTICOS

## LEITE-CREME



4 PESSOAS



20 min

## QUANTIDADE POR PESSOA

| Valor energético<br>(Kcal) | Proteína<br>(g) | HC<br>(g) | Gordura<br>(g) |
|----------------------------|-----------------|-----------|----------------|
| 256                        | 15,96           | 23,7      | 10,4           |



## INGREDIENTES

750ml leite MG  
4 ovos inteiros  
30g amido milho  
40g mel  
Pau de canela  
Casca limão  
Anis estrelado

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por levar o leite ao lume com o pau de canela e a casca de limão.
2. Numa taça à parte bata o amido de milho com os ovos e açúcar.
3. Adicione um pouco de leite e mexa bem.
4. De seguida adicione tudo ao preparado do leite e leve ao lume até engrossar e obter a consistência desejada.

## SNACKS ENERGÉTICOS

## PUDIM



4 PESSOAS



20 min

## QUANTIDADE POR PESSOA

| Valor energético<br>(Kcal) | Proteína<br>(g) | HC<br>(g) | Gordura<br>(g) |
|----------------------------|-----------------|-----------|----------------|
| 213                        | 16,6            | 19,5      | 10,6           |



## INGREDIENTES

800ml leite MG  
5 ovos inteiros  
10g amido milho  
30g açúcar  
3 folhas gelatina incolor  
Pau de canela  
Casca limão  
Vagem baunilha

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por levar o leite ao lume com o pau de canela, casca de limão e vagem de baunilha.
2. Bata os ovos com o açúcar e o amido de milho. Despeje o leite quente sobre esta mistura e leve tudo novamente ao lume.
3. Hidrate as folhas de gelatina incolor em água fria, escorra, e adicione no preparado quente. Envolve bem e coloque em 4 formas pequenas.
4. Deixe arrefecer e leve ao frigorífico até ficar sólido.



## SNACKS ENERGÉTICOS

BATIDO DE  
BANANA E CACAU

## QUANTIDADE POR PESSOA

| Valor energético<br>(Kcal) | Proteína<br>(g) | HC<br>(g) | Gordura<br>(g) |
|----------------------------|-----------------|-----------|----------------|
| 298                        | 15              | 34,4      | 9,6            |



## INGREDIENTES

- 1 Banana
- 2 iogurtes naturais MG (125g cada)
- 1 colher de sopa de cacau em pó (10g)
- 1 colher de sopa de leite em pó gordo (10g)

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Coloque todos ingredientes numa liquidificadora e triture tudo até obter um batido homogéneo.

## SNACKS ENERGÉTICOS

BATIDO AVELUDADO  
DE LEITE

1 PORÇÃO



10 min

## QUANTIDADE POR PESSOA

| Valor energético<br>(Kcal) | Proteína<br>(g) | HC<br>(g) | Gordura<br>(g) |
|----------------------------|-----------------|-----------|----------------|
| 227                        | 15,97           | 16,89     | 12,7           |



## INGREDIENTES

50ml leite MG  
2 ovos  
10g açúcar  
5g amido milho  
Pau de canela  
Casca limão

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por levar o leite ao lume com o pau de canela e casca de limão. Junte o açúcar com os ovos, açúcar e o amido. Envolve bem.
2. Retire os aromáticos e triture tudo até obter a consistência de batido.



## SNACKS ENERGÉTICOS

BATIDO BANANA,  
PERA E AMÊNDOA

1 PORÇÃO



10 min

## QUANTIDADE POR PESSOA

| Valor energético<br>(Kcal) | Proteína<br>(g) | HC<br>(g) | Gordura<br>(g) |
|----------------------------|-----------------|-----------|----------------|
| 267                        | 15,2            | 26,8      | 9,4            |



## INGREDIENTES

125g iogurte magro batido com alto teor em proteínas  
1 banana  
1/4 pera  
1/2 mão/punhado amêndoas (15g)  
30ml água  
10ml leite MG  
Canela em pó

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Coloque todos ingredientes numa liquidificadora e triture tudo até obter um batido homogéneo.
2. Aromatize com a canela em pó.

## SNACKS ENERGÉTICOS

BATIDO DE FRUTOS  
VERMELHOS E  
REQUEIJÃO

1 PORÇÃO



10 min

## QUANTIDADE POR PESSOA

| Valor energético<br>(Kcal) | Proteína<br>(g) | HC<br>(g) | Gordura<br>(g) |
|----------------------------|-----------------|-----------|----------------|
| 327                        | 16,8            | 15,7      | 21,2           |



## INGREDIENTES

100ml leite MG

2 a 3 morangos

70g requeijão

½ mão/punhado amêndoas (15g)

1 colher de sopa de leite em pó magro (10g)

Canela em pó

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Coloque todos ingredientes numa liquidificadora e triture tudo até obter um batido homogéneo.
2. Aromatize com a canela em pó.

## SNACKS ENERGÉTICOS

BATIDO DE  
MAÇÃ ASSADA

1 PORÇÃO



10 min

## QUANTIDADE POR PESSOA

| Valor energético<br>(Kcal) | Proteína<br>(g) | HC<br>(g) | Gordura<br>(g) |
|----------------------------|-----------------|-----------|----------------|
| 314                        | 16              | 37,2      | 10,2           |



## INGREDIENTES

1 maçã  
2 iogurtes naturais  
1 colher chá de mel (5g)  
20g leite em pó gordo  
Anis estrelado q.b.  
Pau de canela  
Canela em pó q.b.  
Raspa limão

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por assar a maçã com o pau de canela, o anis estrelado e a raspa de limão. Leve ao forno a 200°C durante 20 minutos. Retire e deixe arrefecer.

2. Aromatize com a canela em pó.

## SNACKS ENERGÉTICOS

PAPA AVEIA E  
BANANA COM  
CACAU

1 PESSOA



10 min

## QUANTIDADE POR PESSOA

| Valor energético<br>(Kcal) | Proteína<br>(g) | HC<br>(g) | Gordura<br>(g) |
|----------------------------|-----------------|-----------|----------------|
| 326,7                      | 16,1            | 37,7      | 10,9           |



## INGREDIENTES

1 banana  
150ml leite MG  
20g flocos de aveia  
1 ovo  
1 colher de chá cacau em pó (5g)  
Casca limão

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por levar o leite ao lume com a casca de limão e o pau de canela.
2. Quando estiver bem infusionado adicione os flocos de aveia. Bata o ovo e junte ao preparado anterior. Envolve bem, até ficar cremoso.
3. Junte o cacau em pó e banana cortada em pedaços, e volte a mexer. Deixe apurar ao lume e está pronto a servir.

## SNACKS ENERGÉTICOS

PANQUECA  
AVEIA, BANANA  
E ALFARROBA

1 PESSOA



10 min

## QUANTIDADE POR PESSOA

| Valor energético<br>(Kcal) | Proteína<br>(g) | HC<br>(g) | Gordura<br>(g) |
|----------------------------|-----------------|-----------|----------------|
| 357                        | 17,6            | 38,3      | 13,4           |



## INGREDIENTES

1 banana  
20g flocos de aveia  
2 ovos  
10g farinha de alfarroba  
Canela em pó q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por esmagar a banana e misturar com os ovos. Junte os flocos de aveia e a farinha alfarroba e envolva bem.
2. Numa frigideira antiaderente coloque pequenas porções de massa e vá virando à medida que estão cozinhadas.
3. Sirva um pouco de canela em pó

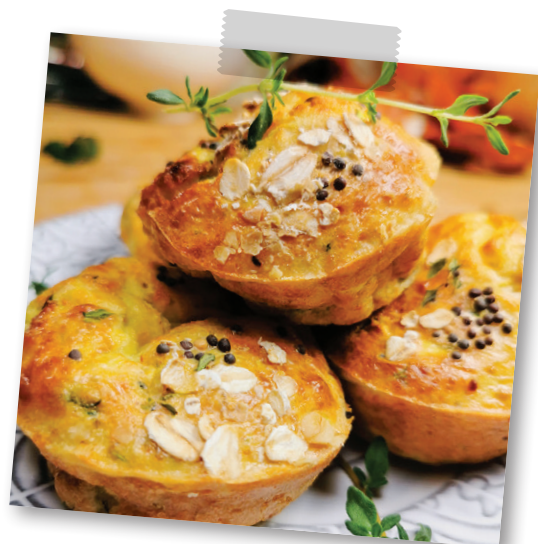
## SNACKS ENERGÉTICOS

MUFFIN DE  
REQUEIJÃO E GRÃO
 8 PORÇÕES

 20 min

## QUANTIDADE POR PESSOA

| Valor energético<br>(Kcal) | Proteína<br>(g) | HC<br>(g) | Gordura<br>(g) |
|----------------------------|-----------------|-----------|----------------|
| 263                        | 15,2            | 21,3      | 12,3           |



## INGREDIENTES

200g requeijão  
 200g grão-de-bico  
 200g farinha aveia  
 7 ovos  
 1 punhado/mão amêndoas (30g)  
 1 colher de chá de fermento em pó  
 Pimenta q.b.  
 Orégãos ou tomilho seco

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por esmagar o grão e envolver o requeijão, juntamente com os ovos, a farinha de aveia e a amêndoa picada. Junte o fermento em pó, a pimenta e os orégãos ou tomilho seco. Envolve bem.
2. Coloque em 8 formas individuais e leve ao forno a 220°C durante 20 minutos.



## SOPAS ENRIQUECIDAS

SOPA DE LEGUMES  
E PESCADA COM  
COENTROS

4 PESSOAS



30 min

## QUANTIDADE POR PESSOA

| Valor energético<br>(Kcal) | Proteína<br>(g) | HC<br>(g) | Gordura<br>(g) |
|----------------------------|-----------------|-----------|----------------|
| 270                        | 17,2            | 32,7      | 6              |



## INGREDIENTES

200g pescada ou outro peixe à escolha  
1 cebola e 2 dentes de alho  
1 batata-doce média  
400g grão-de-bico  
100g nabijas  
1 ramo coentros  
1 colher de sopa azeite  
Sumo 1 limão, pimenta q.b.  
500ml caldo aromático

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por preparar o caldo aromático colocando as cascas dos legumes em água a ferver. Coe e reserve. Tempere a pescada com o sumo de limão e pimenta.
2. Numa panela coloque todos os legumes a cozer e triture até obter um puré. No final adicione a pescada e as nabijas e deixe cozer mais um pouco.
3. Termine com o azeite em cru e os coentros frescos.

Nota: Para enriquecer a sopa pode adicionar frutos oleaginosos, queijo, entre outras opções.

## SOPAS ENRIQUECIDAS

SOPA DE FRANGO,  
COUVE CORAÇÃO E  
FEIJÃO VERMELHO

4 PESSOAS



30 min

## QUANTIDADE POR PESSOA

| Valor energético<br>(Kcal) | Proteína<br>(g) | HC<br>(g) | Gordura<br>(g) |
|----------------------------|-----------------|-----------|----------------|
| 226                        | 20,6            | 21,3      | 4,5            |



## INGREDIENTES

100g frango  
1 cebola e 2 dentes alho  
200g feijão vermelho  
200g abóbora  
100g couve coração  
1 colher de sopa azeite  
Sumo 1 limão, tomilho q.b., 1 ramo salsa  
500ml caldo aromático

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por preparar o caldo aromático colocando as cascas dos legumes em água a ferver. Coe e reserve. Tempere o frango com o sumo de limão e o tomilho.
2. Numa panela coloque todos os legumes a cozer e triture até obter um puré. No final adicione o frango lascado com a couve coração em juliana, e deixe cozer mais um pouco.
3. Termine com o azeite em cru e salsa fresca.

Nota: Para enriquecer a sopa pode adicionar frutos oleaginosos, queijo, entre outras opções.



## SOPAS ENRIQUECIDAS

SOPA DE OVO,  
ESPINAFRE E FEIJÃO  
MANTEIGA

4 PESSOAS



30 min

## QUANTIDADE POR PESSOA

| Valor energético<br>(Kcal) | Proteína<br>(g) | HC<br>(g) | Gordura<br>(g) |
|----------------------------|-----------------|-----------|----------------|
| 244                        | 16,9            | 17,7      | 9,5            |



## INGREDIENTES

4 ovos  
1 cebola 2 dentes de alho  
1 alho francês, 1 cenoura  
100g espinafres  
400g feijão manteiga  
1 ramo hortelã, pimenta q.b.  
1 colher de sopa azeite  
500ml caldo aromático

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por preparar o caldo aromático colocando as cascas dos legumes em água a ferver. Coe e reserve.
2. Numa panela coloque todos os legumes a cozer e triture até obter um puré. No final adicione os ovos com as folhas de espinafre, envolva e deixe levantar fervura.
3. Termine com o azeite em cru e as folhas de hortelã fresca.

Nota: Para enriquecer a sopa pode adicionar frutos oleaginosos, queijo, entre outras opções.

## SOPAS ENRIQUECIDAS

SOPA DE LENTILHAS  
E COENTROS

4 PESSOAS



30 min

## QUANTIDADE POR PESSOA

| Valor energético<br>(Kcal) | Proteína<br>(g) | HC<br>(g) | Gordura<br>(g) |
|----------------------------|-----------------|-----------|----------------|
| 298                        | 15,4            | 42,9      | 5,2            |



## INGREDIENTES

1 cebola e 2 dentes alho  
150g flocos de aveia  
400g lentilhas  
1 ramo coentros, pimenta q.b.  
1 cenoura  
100g couve portuguesa  
1 colher de sopa azeite  
500ml caldo aromático

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por preparar o caldo aromático colocando as cascas dos legumes em água a ferver. Coe e reserve.
2. Numa panela coloque todos os legumes a cozer, juntamente com as lentilhas e triture até obter um puré. Tempere com pimenta e adicione a couve portuguesa em juliana.
3. Termine com o azeite em cru e as folhas de coentros frescas.

Nota: Para enriquecer a sopa pode adicionar frutos oleaginosos, queijo, entre outras opções.

## SOPAS ENRIQUECIDAS

SOPA DE ERVILHAS  
COM OVO E  
COENTROS

4 PESSOAS



30 min

## QUANTIDADE POR PESSOA

| Valor energético<br>(Kcal) | Proteína<br>(g) | HC<br>(g) | Gordura<br>(g) |
|----------------------------|-----------------|-----------|----------------|
| 246                        | 15,4            | 20        | 9,3            |



## INGREDIENTES

4 ovos  
1 cebola e 2 dentes alho  
2 batatas e 2 cenouras  
400g ervilhas  
1 ramo coentros, pimenta q.b.  
100g brócolos  
1 colher de sopa azeite  
500ml caldo aromático

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por preparar o caldo aromático colocando as cascas dos legumes em água a ferver. Coe e reserve.
2. Numa panela coloque todos os legumes a cozer, juntamente com as ervilhas e metade dos brócolos, e triture até obter um puré. Tempere com pimenta e adicione a o restante brócolo no final e ovos. Envolve e deixe cozinhar até levantar fervura.
3. Termine com o azeite em cru e as folhas de coentros frescas.

Nota: Para enriquecer a sopa pode adicionar frutos oleaginosos, queijo, entre outras opções.

## SOPAS ENRIQUECIDAS

SOPA DE TOMATE E  
QUEIJO FRESCO

4 PESSOAS



30 min

## QUANTIDADE POR PESSOA

| Valor energético<br>(Kcal) | Proteína<br>(g) | HC<br>(g) | Gordura<br>(g) |
|----------------------------|-----------------|-----------|----------------|
| 358                        | 16,6            | 47,9      | 9,1            |



## INGREDIENTES

1 cebola e 2 dentes alho  
3 fatias pão  
200g tomate, 1 cenoura  
400g grão-de-bico  
1 queijo fresco  
1 ramo coentros, pimenta q.b.  
50g espinafres  
1 colher de sopa azeite  
500ml caldo aromático

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por preparar o caldo aromático colocando as cascas dos legumes em água a ferver. Coe e reserve.
2. Numa panela coloque todos os legumes a cozer, juntamente com o tomate e o pão, e triture até obter um puré. Tempere com pimenta e os espinafres.
3. Termine com o azeite em cru e as folhas de coentros frescas.

Nota: Para enriquecer a sopa pode adicionar frutos oleaginosos, queijo, entre outras opções.

## SOPAS ENRIQUECIDAS

SOPA DE  
BETERRABA, FEIJÃO  
E AMÊNDOA

4 PESSOAS



30 min

## QUANTIDADE POR PESSOA

| Valor energético<br>(Kcal) | Proteína<br>(g) | HC<br>(g) | Gordura<br>(g) |
|----------------------------|-----------------|-----------|----------------|
| 314                        | 15,4            | 30        | 11,9           |



## INGREDIENTES

1 cebola e 2 dentes alho  
 2 batatas  
 200g beterraba, 2 cenouras  
 400g feijão manteiga  
 150g queijo quark MG  
 1 ramo coentros, pimenta q.b.  
 1 punhado de amêndoas (40g)  
 1 colher de sopa azeite  
 500ml caldo aromático

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por preparar o caldo aromático colocando as cascas dos legumes em água a ferver. Coe e reserve.
2. Numa panela coloque todos os legumes a cozer, juntamente a beterraba e com o feijão. Tempere com pimenta.
3. Termine com o azeite em cru, o queijo quark, juntamente com os coentros frescos picados..

Nota: Para enriquecer a sopa pode adicionar frutos oleaginosos, queijo, entre outras opções.



## SOPAS ENRIQUECIDAS

SOPA DE ABÓBORA,  
QUEIJO FRESCO E  
AMÊNDOA

4 PESSOAS



30 min

## QUANTIDADE POR PESSOA

| Valor energético<br>(Kcal) | Proteína<br>(g) | HC<br>(g) | Gordura<br>(g) |
|----------------------------|-----------------|-----------|----------------|
| 319                        | 15,5            | 29,8      | 13,5           |



## INGREDIENTES

1 cebola e 2 dentes alho  
 2 batatas  
 200g abóbora, 100g espinafres  
 400g grão-de-bico  
 100g queijo fresco  
 Pimenta q.b.  
 1 punhado de amêndoas (30g)  
 1 colher de sopa azeite  
 500ml caldo aromático

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por preparar o caldo aromático colocando as cascas dos legumes em água a ferver. Coe e reserve.
2. Numa panela coloque todos os legumes a cozer, juntamente a abóbora e o grão-de-bico. Tempere com pimenta e adicione as folhas de espinafres.
3. Termine com o azeite em cru, junte o queijo fresco e as amêndoas picadas.

Nota: Para enriquecer a sopa pode adicionar frutos oleaginosos, queijo, entre outras opções.

## ÁGUAS AROMATIZADAS

ÁGUA AROMATIZADA  
DE LIMÃO, CANELA  
E HORTELÃ

1 PESSOA



5 min

## QUANTIDADE POR PESSOA

| Valor energético<br>(Kcal) | Proteína<br>(g) | HC<br>(g) | Gordura<br>(g) |
|----------------------------|-----------------|-----------|----------------|
| 0                          | 0               | 0         | 0              |

## INGREDIENTES

1 pau de canela  
3 folhas de hortelã  
1 casca limão  
200ml água



## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por cortar a casca de limão tendo o cuidado de retirar a parte branca. Coloque num copo ou jarro de água todos os ingredientes e deixe infundir.





**Direção-Geral da Saúde**

Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa | Portugal

Tel.: +351 218 430 500 | Fax: +351 218 430 530

E-mail: [geral@dgs.min-saude.pt](mailto:geral@dgs.min-saude.pt)

**[www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)**