



**FRESENIUS  
MEDICAL CARE**



# **Receitas de verão**

## **Sobremesas**

**NephroCare**



# Índice

Introdução .....	<b>3</b>
Bolo de cenoura .....	<b>5</b>
Bolo de iogurte e mel.....	<b>7</b>
Crumble de cerejas .....	<b>9</b>
Gelado de pêsego .....	<b>11</b>
Mousse de lima.....	<b>13</b>
Pavlova de frutos vermelhos.....	<b>15</b>
Pudim de claras com creme de morangos .....	<b>17</b>
Pudim de fruta com gelatina.....	<b>19</b>
Pudim de maracujá.....	<b>21</b>
Queques de figo .....	<b>23</b>
Tarte de frutas.....	<b>25</b>
Sorvete de morango e mirtilos ....	<b>27</b>

# Introdução

A nutrição tem um papel fundamental no bem-estar das pessoas com doença renal crónica. Sabemos que os desafios que envolvem a alimentação no contexto da doença renal são vários, mas acreditamos que escolhas alimentares adequadas permitem incluir os seus alimentos preferidos.

Neste e-book apresentamos-lhe algumas receitas adaptadas para pessoas com doença renal crónica em programa regular de hemodiálise. Conhecemos bem a importância de manter uma alimentação adequada a esta condição de saúde assim como de desfrutar de refeições agradáveis. Neste livro mostramos-lhe que é possível escolher sobremesas com teores controlados de fósforo e potássio e ao mesmo tempo saborosas. Descubra as 12 receitas de sobremesas que lhe vão alimentar o corpo e a alma!

## **Autores:**

Ana Cláudia Nunes

Ana Dinis

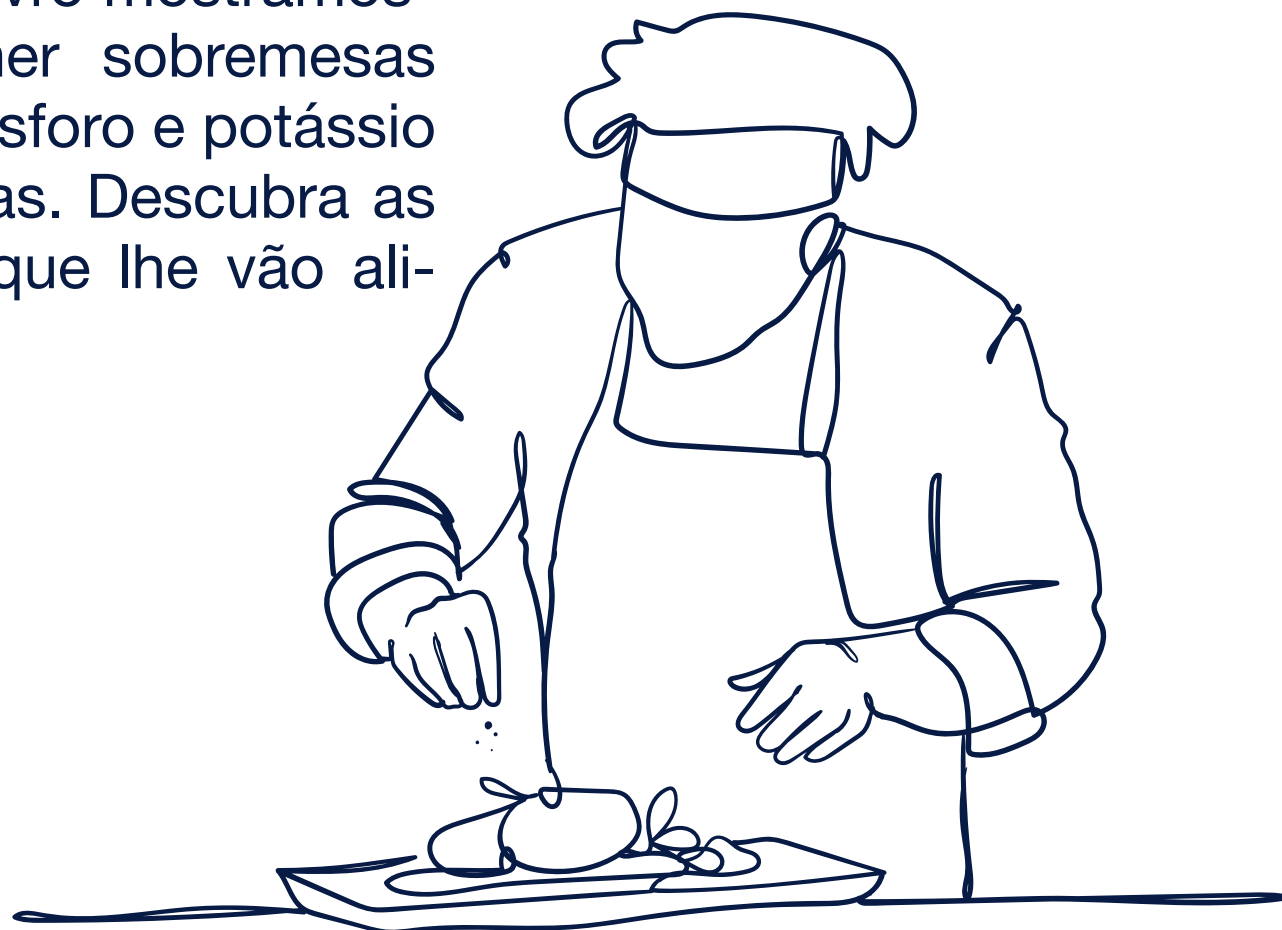
Cristina Antunes

Joana Breda

Joana Jesus

Lilibeth Teixeira

Mariana Pinto





**FRESENIUS  
MEDICAL CARE**





# Bolo de cenoura

## Ingredientes:

(16 porções)

- ◆ 375g de cenouras
- ◆ 4 ovos
- ◆ 250g de açúcar
- ◆ 250ml de óleo vegetal sem sabor
- ◆ 1 colher de chá de canela
- ◆ 200g de amêndoas em pó
- ◆ 250g de farinha
- ◆ 2 colheres de chá de fermento em pó
- ◆ Gordura para untar a forma

Para a cobertura:

- ◆ 100g de açúcar em pó
- ◆ 1 pacote de açúcar baunilhado
- ◆ Queijo creme, 30% de gordura
- ◆ Raspa de limão

## Preparação:

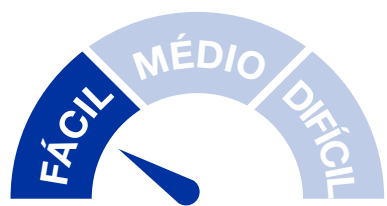
1. Rale as cenouras. Pré-aqueça o forno a 180°C (ventilador);
2. Numa batedeira coloque os ovos, o açúcar, o óleo e a canela. De seguida adicione as cenouras raladas e as amêndoas em pó. Misture uniformemente a farinha e o fermento em pó;
3. Deite a massa para uma forma de bolo untada, com fundo amovível, e coza durante cerca de 40 minutos. Deixe o bolo arrefecer após a cozedura;
4. **Para a cobertura:**  
Misture o açúcar em pó com o baunilhado. Coloque o queijo creme e o sumo de limão numa tigela e bata até que a mistura fique suave. Acrescente o açúcar. Espalhe a cobertura sobre o topo e os lados do bolo arrefecido.

Valores Nutricionais (por porção)	Calorias	Gordura	Sódio	Hidratos de Carbono	Proteína	Fósforo	Potássio
	408kcal	25g	85mg	37g	9g	159mg	259mg



**FRESENIUS  
MEDICAL CARE**





# Bolo de iogurte e mel

## Ingredientes:

(6 porções)

- ◆ 1 iogurte natural
- ◆ 4 ovos
- ◆ 2 colheres de sopa de mel
- ◆ 1 colher de chá de fermento

Use o copo do iogurte para medir:

- ◆ 1 copo de açúcar branco
- ◆ 1/2 copo de óleo
- ◆ 1 1/2 copo de farinha de trigo
- ◆ 1/2 copo de flocos de aveia finos

## Preparação:

1. Pré-aqueça o forno a 180-200°C;
2. Bata tudo no liquidificador (pode usar a varinha mágica). Misture o fermento por último e leve ao forno durante 30 a 45 minutos.

Valores Nutricionais (por porção)	Calorias	Gordura	Sódio	Hidratos de Carbono	Proteína	Fósforo	Potássio
	374kcal	17g	169mg	47g	8g	198mg	141mg



**FRESENIUS  
MEDICAL CARE**







# Crumble de cerejas

## Ingredientes:

(10 porções)

- ◆ 1kg de cerejas frescas ou congeladas
- ◆ 100g de creme vegetal para culinária, sem sal
- ◆ 100g de açúcar amarelo
- ◆ 120g farinha de trigo tipo 55, sem fermento

## Preparação:

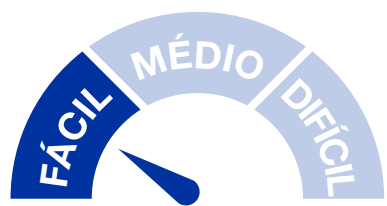
1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Numa taça, deite a farinha, o açúcar e o creme vegetal em pequenos pedaços. Misture tudo com os dedos, até obter uma consistência areada. De seguida, leve a massa ao frigorífico;
2. Se as cerejas forem frescas, lave-as e descaroce-as. Caso sejam cerejas congeladas, utilize-as diretamente, sem descongelar;
3. Numa taça de vidro ou pirex, disponha as cerejas. De seguida, cubra com a massa reservada;
4. Leve ao forno, durante cerca de 45 minutos, até o crumble ficar dourado.

Valores Nutricionais (por porção)	Calorias	Gordura	Sódio	Hidratos de Carbono	Proteína	Fósforo	Potássio
	215kcal	9g	4mg	32g	2g	34mg	234mg



**FRESENIUS  
MEDICAL CARE**





# Gelado de pêsego

## Ingredientes:

(4 Porções)

- ◆ 4 pêsegos grandes
- ◆ 2 iogurtes naturais
- ◆ Adoçante ou açúcar a gosto
- ◆ Sumo de limão q.b.

## Preparação:

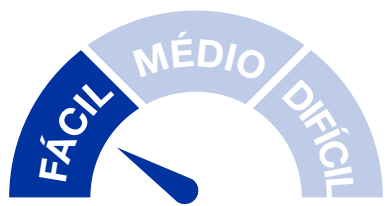
1. Lave e descasque os pêsegos. Corte-os em pedaços e junte um pouco de sumo de limão;
2. Adicione açúcar ou adoçante a gosto e bata tudo com a varinha mágica ou num liquidificador até obter uma mistura completamente líquida;
3. À parte, bata os iogurtes e junte-os à mistura de pêsego. Misture bem. Depois coloque o preparado na máquina de gelados e proceda de acordo com as instruções do fabricante;
4. Caso não tenha máquina, deite a mistura numa taça e coloque-a no congelador. De 45 em 45 minutos retire o preparado e bata-o bem, de modo a quebrar os cristais de gelo. Repita as vezes que forem necessárias até obter uma mistura aveludada. Depois de pronto é só guardar no congelador, numa caixa fechada.

Valores Nutricionais (por porção)	Calorias	Gordura	Sódio	Hidratos de Carbono	Proteína	Fósforo	Potássio
	81kcal	1g	43mg	14g	3g	92mg	314mg



**FRESENIUS  
MEDICAL CARE**





# Mousse de lima

## Ingredientes:

(8 porções)

- ◆ 1 lata de leite condensado magro
- ◆ 1 pacote de natas para bater
- ◆ 1 pacote de natas light
- ◆ 4 limas

## Modo de preparação:

1. Misture numa taça, o leite condensado e as natas;
2. Ao preparado, adicione lentamente o sumo das limas e vá mexendo bem. O ácido das limas faz com que o preparado fique em consistência de mousse.

Valores Nutricionais (por porção)	Calorias	Gordura	Sódio	Hidratos de Carbono	Proteína	Fósforo	Potássio
	184kcal	15g	63mg	6,3g	4,5g	144mg	226mg



**FRESENIUS  
MEDICAL CARE**





# Pavlova de frutos vermelhos

## Ingredientes:

(4 porções):

- ◆ 6 claras
- ◆ 1 colher de sopa de sumo de limão
- ◆ 4 colheres de sopa de açúcar
- ◆ 1 colher de sopa de amido de milho
- ◆ 250g de iogurte grego natural
- ◆ 6 morangos
- ◆ 5 mirtilos

## Modo de preparação:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C;
2. Bata as claras em castelo, envolvendo o sumo de limão, açúcar e o amido de milho;
3. Coloque o preparado num tabuleiro forrado com papel vegetal, dando-lhe uma forma arredondada;
4. Leve ao forno e reduza a temperatura para 150°C;
5. Ao fim de 30 minutos de cozedura, reduza a temperatura para 120°C;
6. Ao fim de 30 minutos, desligue o forno, abra ligeiramente a porta e coloque uma colher de pau entre o forno e a porta;
7. Depois de arrefecer completamente, distribua o iogurte grego por cima da pavlova e decore com morangos e mirtilos.

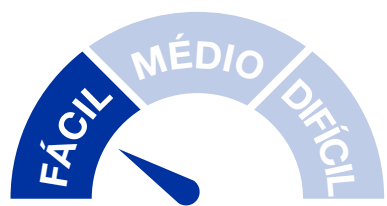
Valores Nutricionais (por porção)	Calorias	Gordura	Sódio	Hidratos de Carbono	Proteína	Fósforo	Potássio
	167kcal	5g	116mg	22g	7g	77mg	217mg



**FRESENIUS  
MEDICAL CARE**







# Pudim de claras com creme de morangos

## Ingredientes:

(4 porções)

- ◆ 6 claras
- ◆ 4 colheres de sopa de açúcar
- ◆ Margarina q.b. para untar a forma

Para o creme:

- ◆ 1 embalagem de natas para bater (200ml – 30% gordura)
- ◆ 200g de morangos (aproximadamente 15 morangos pequenos)

## Preparação:

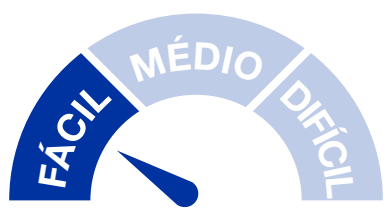
1. Bata as claras até ficarem em neve, acrescente o açúcar e continue a bater. Coloque as claras numa forma untada de margarina e leve ao forno, em banho-maria, durante 20 minutos. Desenforme com cuidado e deixe arrefecer;
2. **Creme de morangos:** Misture todos os morangos e as natas e misture no liquidificador;
3. Finalmente, deite o creme por cima do pudim e leve ao frigorífico.

Valores Nutricionais (por porção)	Calorias	Gordura	Sódio	Hidratos de Carbono	Proteína	Fósforo	Potássio
	274kcal	18g	117mg	20g	8g	56mg	226mg



**FRESENIUS  
MEDICAL CARE**





# Pudim de fruta com gelatina

## Ingredientes

(4 porções):

- ◆ 3 morangos médios
- ◆ 1 colher de chá de sumo de limão
- ◆ 1/2 pêra
- ◆ 100ml de sumo de ananás sem açúcar
- ◆ 1 pacote de açúcar (10g)
- ◆ 1 carteira de gelatina neutra
- ◆ 100ml de água

## Preparação:

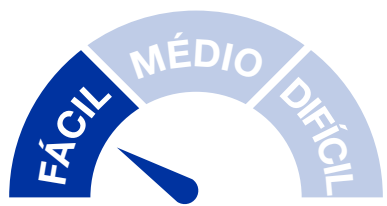
1. Lave os morangos e corte-os em pedaços pequenos. Acrescente a colher de chá de sumo de limão e 1/2 pacote de açúcar (5g). Misture e coloque no frigorífico durante 2 horas. Descasque a pêra e corte-a em cubos pequenos, acrescente 1/2 pacote de açúcar (5g) e reserve;
2. Numa taça, coloque 100ml de água, adicione a carteira de gelatina neutra, dilua e reserve. Leve ao lume 100 ml de sumo de ananás e assim que começar a ferver junte a gelatina diluída. Misture sem parar até começar a ferver. Deixe ferver durante 3 minutos;
3. Em 4 formas individuais de pudim, coloque as frutas (sem o líquido que deitaram) e vá acrescentando a gelatina diluída. Coloque no frigorífico durante 2 horas. Desenforme, colocando as formas em água quente durante breves segundos.

Valores Nutricionais (por porção)	Calorias	Gordura	Sódio	Hidratos de Carbono	Proteína	Fósforo	Potássio
	38kcal	0g	4mg	7g	2g	8mg	91mg



**FRESENIUS  
MEDICAL CARE**





# Pudim de maracujá

## Ingredientes:

(1 porção)

- ◆ 125g de iogurte grego natural ligeiro
- ◆ 2 colheres de sobremesa de amido de milho
- ◆ 2 colheres de sobremesa de doce de maracujá-manga

## Preparação:

1. Num recipiente individual colocar o iogurte grego natural ligeiro com o amido de milho e o doce de maracujá-manga e misturar tudo muito bem até obter uma mistura homogénea;
2. Deixar repousar no frigorífico aproximadamente 8 horas.

Valores Nutricionais (por porção)	Calorias	Gordura	Sódio	Hidratos de Carbono	Proteína	Fósforo	Potássio
	163kcal	2,5g	10,7mg	28g	6,8g	143mg	254mg



**FRESENIUS  
MEDICAL CARE**





# Queques de figo

## Ingredientes:

(12 queques)

- ◆ 2 figos frescos grandes, finamente picados
- ◆ 2 colheres de sopa de farinha de trigo tipo 55 (para os figos)
- ◆ 250g de farinha de trigo tipo 55
- ◆ 80g de açúcar amarelo
- ◆ 1 colher de chá de fermento em pó
- ◆ 1/2 colher de chá de sal
- ◆ 250ml de leite meio-gordo
- ◆ 1 ovo inteiro
- ◆ 57g de margarina derretida

## Preparação:

1. Coloque as 2 colheres de sopa de farinha numa tigela ou num prato. Passe os figos pela farinha, mexa levemente e reserve;
2. Numa tigela média, junte os ingredientes secos, nomeadamente, a farinha, o açúcar, o fermento e o sal. À parte, misture bem o leite com o ovo e a manteiga e adicione esta mistura aos ingredientes secos até ficar homogénea. De seguida, envolva os figos passados pela farinha ao preparado anterior. Transfira a massa para formas de queque, previamente untadas com margarina e polvilhadas com farinha, não as enchendo totalmente. Pode também optar por formas antiaderentes;
3. Leve ao forno a 200°C por 20 minutos ou até dourar (faça o teste do palito). Retire do forno e deixe os queques arrefecerem. Desenforme e sirva em forminhas de papel.

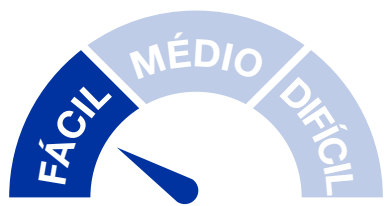
Valores Nutricionais (por porção)	Calorias	Gordura	Sódio	Hidratos de Carbono	Proteína	Fósforo	Potássio
	173kcal	5g	152mg	28g	3g	108mg	97mg



**FRESENIUS  
MEDICAL CARE**







# Tarte de frutas

## Ingredientes:

(8 porções)

- ◆ 1 base de massa quebrada redonda
- ◆ 2/3 de chávena de amoras
- ◆ 2/3 de chávena de fatias de ameixa (pretas ou vermelhas)
- ◆ 2/3 de chávena de mirtilos
- ◆ 1 colher de sopa de açúcar
- ◆ 1 ovo pequeno, batido com 1 colher de sopa de água
- ◆ Açúcar extra para polvilhar (opcional)

## Preparação:

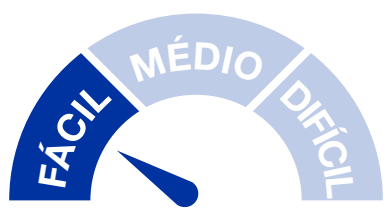
1. Pré-aqueça o forno a 190°;
2. Misture as frutas com 1 colher de sopa de açúcar e reserve;
3. Coloque a massa folhada numa forma de ir ao forno;
4. Distribua as frutas no centro da massa, deixando espaço nas bordas;
5. Dobre as bordas da massa sobre as frutas, selando bem;
6. Pincele as bordas com a mistura de ovo e água;
7. Leve ao forno cerca de 30-35 minutos ou até a crosta ficar dourada.

Valores Nutricionais (por porção)	Calorias	Gordura	Sódio	Hidratos de Carbono	Proteína	Fósforo	Potássio
	146kcal	7g	119mg	19g	3g	35mg	80mg



**FRESENIUS  
MEDICAL CARE**





# Sorvete de morango e mirtilos

## Ingredientes:

(5 gelados)

- ◆ 500g de morangos congelados
- ◆ 200g de mirtilos congelados ou frescos
- ◆ 1/2 limão

## Preparação:

1. Triture os morangos e os mirtilos num processador de alimentos;
2. Junte o sumo de meio limão;
3. Coloque em forminhas de gelado e leve ao congelador durante 24 horas.

Valores Nutricionais (por porção)	Calorias	Gordura	Sódio	Hidratos de Carbono	Proteína	Fósforo	Potássio
	52kcal	0,6g	2,2mg	8g	0,8g	34mg	189mg



**FRESENIUS  
MEDICAL CARE**

 Rua Professor Salazar de Sousa, Lote 12  
1750-233 Lisboa

 [fmcportugal@freseniusmedicalcare.com](mailto:fmcportugal@freseniusmedicalcare.com)

 <https://www.freseniusmedicalcare.pt>

 21 750 1100