



Educação  
em Saúde

VOL. 90

PUBLICAÇÃO  
AUTORIZADA

# Receitas para pacientes com **Aminoacidopatias**

HOSPITAL DE  
**CLÍNICAS**  
PORTO ALEGRE RS



Receitas para pacientes com  
**Aminoacidopatias**

**Serviço de Nutrição e Dietética**  
**Serviço de Genética Médica**  
**Departamento de Nutrição – Faculdade de Medicina da UFRGS**  
**Centro de Estudos em Alimentação e Nutrição HCPA/UFRGS**

**Este manual contou com a colaboração de:** Lília Farret Refosco, Martine Elisabeth Kienzle Hagen, Raquel Stocker Pérsico e Leticia Machado Dias.

# Sumário

<b>APRESENTAÇÃO</b>	<b>5</b>
<b>Salgados</b>	<b>7</b>
Bolinho crocante	7
Bolinho de arroz	7
Bolinho de cenoura	8
Bolinho de espinafre	9
Croquete de legumes	10
Hambúrguer de legumes	11
Massa para coxinha	12
Recheio para coxinha e pizza	12
Massa para empadão	13
Recheio de palmito	14
Massa para pizza	14
Muffins de legumes	15
Nhoque de aipim	16
Patê diferente	17
Pão caseiro	18
Pão de forma	18
Pãozinho de aipim	19

<b>Doces</b>	<b>20</b>
Biscoito de coco	20
Biscoito de passas	20
Bolinho de banana	21
Bolo de cenoura com banana	22
Bolo com cobertura de morango	23
Biscoito de festa	24
Docinho de coco	25
Maçã em calda	26
Laranjas carameladas	27
Sorvete de frutas	28

# Apresentação

Este manual é dedicado aos pacientes e familiares que se preocupam, todos os dias, em oferecer uma alimentação saudável e atrativa, levando em consideração as restrições proteicas.

Agradecemos a todos os familiares que enviaram receitas e esperamos que este manual seja uma fonte de inspiração e possa ser compartilhado por toda a família.



## Salgados

### BOLINHO CROCANTE

INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	g/mL
Cenoura crua ralada	1 colher de sopa	15
Batata crua picada	½ unidade pequena sem casca	45
Óleo vegetal	1 colher de sopa	6
Arroz branco cozido	1 colher de sopa	20
Água	1 colher de sopa	10

Modo de preparo: bater todos os ingredientes no liquidificador, formar os bolinhos e assar em forno a 180°C. Rendimento: 10 porções.

### TABELA DE VALOR NUTRICIONAL POR PORÇÃO

NUTRIENTE	PORÇÃO	NUTRIENTE	PORÇÃO
Valor calórico (kcal)	17	Leucina (mg)	11,0
Proteína (g)	0,2	Isoleucina (mg)	7,0
Fenilalanina (mg)	7,0	Valina (mg)	9,0
Tirosina (mg)	5,0	Metionina (mg)	2,0
Treonina (mg)	6,0		

### BOLINHO DE ARROZ

INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	g/mL
Arroz cozido	5 colheres de sopa	100
Cenoura cozida picada	½ unidade média	60
Amido de milho	1 ½ xícara de chá	120
Água	½ copo americano	125
Fermento	1 colher de chá	4
Tempero verde	a gosto	

Modo de preparo: misturar o arroz, a cenoura cozida, o óleo e o tempero verde em uma tigela e acrescentar o amido até que a massa fique firme. Fazer bolinhas e assar no forno até dourar.

Rendimento: 12 porções.





**TABELA DE VALOR NUTRICIONAL POR PORÇÃO**

<b>NUTRIENTE</b>	<b>PORÇÃO</b>	<b>NUTRIENTE</b>	<b>PORÇÃO</b>
Valor calórico (kcal)	51	Leucina (mg)	23,0
Proteína (g)	0,3	Isoleucina (mg)	12,0
Fenilalanina (mg)	14,0	Valina (mg)	16,0
Tirosina (mg)	8,0	Metionina (mg)	6,0
Treonina (mg)	10,0		

**BOLINHO DE CENOURA**

<b>INGREDIENTES</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>	<b>g/mL</b>
Cenoura cozida	1 e ½ unidade média	225
Tomate picado	¼ de unidade	35
Cebola picada	2 colheres de sopa	20
Óleo vegetal	1 colher de sopa	6
Fermento	1 colher de café	2
Farinha hipoproteica	2 colheres de sopa	30

Modo de preparo: cozinhar a cenoura e amassar. Adicionar o tomate, a cebola, o óleo e a farinha em um recipiente, misturando bem. Após, acrescentar o fermento. Moldar os bolinhos e assar em forno pré-aquecido por aproximadamente 30 minutos.

Rendimento: 10 porções.

**TABELA DE VALOR NUTRICIONAL POR PORÇÃO**

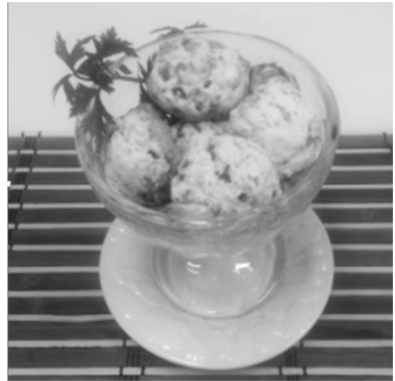
<b>NUTRIENTE</b>	<b>PORÇÃO</b>	<b>NUTRIENTE</b>	<b>PORÇÃO</b>
Valor calórico (kcal)	28	Leucina (mg)	12,0
Proteína (g)	0,3	Isoleucina (mg)	12,0
Fenilalanina (mg)	11,0	Valina (mg)	12,0
Tirosina (mg)	7,0	Metionina (mg)	2,0
Treonina (mg)	11,0		

## BOLINHO DE ESPINAFRE

INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	g/mL
Espinafre	4 folhas médias	40
Farinha hipoproteica	4 colheres de sopa	60
Amido de milho	3 colheres de sopa	30
Fermento químico	1 colher de sopa rasa	10
Água	½ copo americano	125
Tempero	a gosto	-
Sal	a gosto	-

Modo de preparo: picar o espinafre, adicionar o restante dos ingredientes e misturar bem. Fazer bolinhas e assar em forno pré-aquecido.

Rendimento: 6 porções.



### TABELA DE VALOR NUTRICIONAL POR PORÇÃO

NUTRIENTE	PORÇÃO	NUTRIENTE	PORÇÃO
Valor calórico (kcal)	56	Leucina (mg)	2,0
Proteína (g)	0,2	Isoleucina (mg)	10,0
Fenilalanina (mg)	11,0	Valina (mg)	10,0
Tirosina (mg)	7,0	Metionina (mg)	3,0
Treonina (mg)	8,0		

## CROQUETE DE LEGUMES

INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	g/mL
Cenoura	2 colheres de sopa	30
Cebola	3 colheres de sopa	30
Chuchu	1 colher de sopa	20
Vagem	1 colher de sopa	15
Tomate	1 colher de sopa	25
Abobrinha	1 fatia média	40
Azeitona	5 unidades	20
Amido de milho	3 colheres de sopa rasas	30
Salsa	4 ramos	3
Óleo vegetal	1 colher de sopa	6

Modo de preparo: picar a cenoura, o chuchu, a vagem, a cebola e refogar no óleo, adicionando um pouco de água até amolecer. Adicionar a abobrinha picada e cozinhar por alguns minutos. Depois de cozinhar os legumes, adicionar o óleo vegetal, a azeitona picada, o tomate e a salsa. Retirar do fogo e adicionar o amido até dar o ponto para formar bolinhos.



Observação: pode ser frito ou assado. Rendimento: 8 porções.

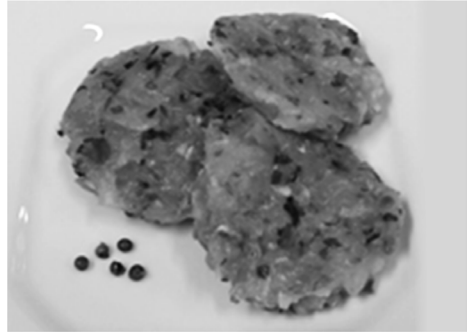
### TABELA DE VALOR NUTRICIONAL POR PORÇÃO

NUTRIENTE	PORÇÃO	NUTRIENTE	PORÇÃO
Valor calórico (kcal)	40	Leucina (mg)	14,0
Proteína (g)	0,3	Isoleucina (mg)	88,0
Fenilalanina (mg)	9,0	Valina (mg)	10,0
Tirosina (mg)	6,0	Metionina (mg)	3,0
Treonina (mg)	8,0		

## HAMBÚRGUER DE LEGUMES

INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	g/mL
Batata cozida amassada	2 xícaras de chá	270
Abobrinha crua	1 ½ xícara de chá cheia	180
Cebola	4 colheres de sopa	40
Cenoura cozida	1 ½ xícara de chá cheia	130
Azeitona	10 unidades	40
Amido de milho	1 xícara de chá cheia	75
Óleo vegetal	1 colher de sopa	6
Tempero verde	a gosto	

Modo de preparo: descascar e ralar a abobrinha. Misturar a batata, a mostarda, a cenoura, a azeitona, a cebola e o amido. Formar hambúrgueres e fritar em fogo médio até dourar. Observação: pode usar aipim no lugar da batata. Rendimento: 15 porções.



### TABELA DE VALOR NUTRICIONAL POR PORÇÃO

NUTRIENTE	PORÇÃO	NUTRIENTE	PORÇÃO
Valor calórico (kcal)	50	Leucina (mg)	35,0
Proteína (g)	0,5	Isoleucina (mg)	24,0
Fenilalanina (mg)	24	Valina (mg)	32,0
Tirosina (mg)	15,0	Metionina (mg)	10,0
Treonina (mg)	25,0		

## MASSA PARA COXINHA

INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	g/mL
Batata cozida	1 unidade média sem casca	120
Amido de milho	1 xícara de chá cheia	80
Água	1 copo americano	250
Sal	a gosto	-

Modo de preparo: cozinhar e amassar a batata. Aquecer a água, adicionar o amido de milho e a batata e misturar bem. Deixar cozinhar até soltar da panela, enrolar com o recheio preferido, passar no amido de milho e fritar em óleo quente. Observação: pode usar recheio de cebola e tomate, berinjela ou outro de sua preferência. Rendimento: 8 porções.



### TABELA DE VALOR NUTRICIONAL POR PORÇÃO

NUTRIENTE	PORÇÃO	NUTRIENTE	PORÇÃO
Valor calórico (kcal)	51	Leucina (mg)	4,0
Proteína (g)	0,3	Isoleucina (mg)	1,0
Fenilalanina (mg)	12,0	Valina (mg)	1,0
Tirosina (mg)	1,0	Metionina (mg)	1,0
Treonina (mg)	1,0		

## RECHEIO PARA COXINHA E PIZZA

INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	g/mL
Cebola	9 colheres de sopa	90
Pimentão	1 colher de sopa	15
Azeitonas	10 unidades	40
Azeite de oliva	2 colheres de sopa	20
Sal	1 colher de chá	3
Orégano	a gosto	-

Modo de preparo: picar a cebola e refogar com azeite de oliva. Picar o pimentão, adicionar as azeitonas, sal e orégano e refogar mais um pouco. Rendimento: recheio para 8 porções de coxinhas ou 1 pizza média.

<b>TABELA DE VALOR NUTRICIONAL POR PORÇÃO</b>			
<b>NUTRIENTE</b>	<b>PORÇÃO</b>	<b>NUTRIENTE</b>	<b>PORÇÃO</b>
Valor calórico (kcal)	33,5	Leucina (mg)	6,2
Proteína (g)	0,2	Isoleucina (mg)	5,0
Fenilalanina (mg)	3,7	Valina (mg)	3,7
Tirosina (mg)	3,7	Metionina (mg)	1,2
Treonina (mg)	3,7		

<b>MASSA PARA EMPADÃO</b>		
<b>INGREDIENTES</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>	<b>g/mL</b>
Farinha hipoproteica	2 xícaras de chá	160
Óleo vegetal	3 colheres de sopa	18
Fermento químico	1 colher de chá	4
Emustab	1 colher de chá	4

Modo de preparo: misturar em um recipiente a farinha hipoproteica, o óleo vegetal e o fermento. Acrescentar água até a massa desgrudar da mão para abrir, rechear e moldar. Assar em forno pré-aquecido por aproximadamente 45 minutos. Observação: pode usar recheio de berinjela ou outro de sua preferência. Rendimento: 8 porções.



<b>TABELA DE VALOR NUTRICIONAL POR PORÇÃO</b>			
<b>NUTRIENTE</b>	<b>PORÇÃO</b>	<b>NUTRIENTE</b>	<b>PORÇÃO</b>
Valor calórico (kcal)	97	Leucina (mg)	4,0
Proteína (g)	0,1	Isoleucina (mg)	3,0
Fenilalanina (mg)	5,0	Valina (mg)	3,0
Tirosina (mg)	1,0	Metionina (mg)	1,0
Treonina (mg)	1,0		

## RECHEIO DE PALMITO

INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	g/mL
Palmito	3 unidades grandes	100
Cebola	9 colheres de sopa	90
Tomate	2 fatias médias	50
Amido de milho	2 colheres de sopa rasas	20
Óleo vegetal	2 colheres de sopa rasas	20
Salsinha	1 colher de sopa	10

Modo de preparo: picar a cebola, adicionar o óleo vegetal e refogar até dourar. Adicionar o palmito, o tomate e acrescentar um pouco de água ao refogado, deixando ferver em fogo brando. Dissolver o amido de milho em água e adicionar ao conteúdo, deixando cozinhar até obter um creme consistente. Adicionar a salsa e deixar esfriar. Pode ser utilizado para rechear pastéis, pizzas, pastelão, entre outros. Rendimento: 8 porções (1 pizza ou 1 pastelão).



### TABELA DE VALOR NUTRICIONAL POR PORÇÃO

NUTRIENTE	PORÇÃO	NUTRIENTE	PORÇÃO
Valor calórico (kcal)	41	Leucina (mg)	35,0
Proteína (g)	0,9	Isoleucina (mg)	21,0
Fenilalanina (mg)	20,0	Valina (mg)	22,0
Tirosina (mg)	13,0	Metionina (mg)	6,0
Treonina (mg)	19,0		

## MASSA PARA PIZZA

INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	g/mL
Farinha hipoproteica	5 colheres de sopa	75
Óleo vegetal	3 colheres de sopa rasas	18
Liga neutra	1 colher de café	1
Fermento químico	1 colher de café	-
Sal	1 colher de café	-
Água	até dar liga	-

Modo de preparo: misturar todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Assar em forno quente por 20 minutos e colocar a cobertura de sua preferência.  
Rendimento: 4 (fatias) porção.



**TABELA DE VALOR NUTRICIONAL POR PORÇÃO**

NUTRIENTE	PORÇÃO	NUTRIENTE	PORÇÃO
Valor calórico (kcal)	57	Leucina (mg)	8,0
Proteína (g)	0,1	Isoleucina (mg)	5,0
Fenilalanina (mg)	5,0	Valina (mg)	5,0
Tirosina (mg)	3,0	Metionina (mg)	3,0
Treonina (mg)	3,0		

## MUFFINS DE LEGUMES

INGREDIENTES MASSA	MEDIDA CASEIRA	g/mL
Farinha hipoproteica	1 ½ xícara de chá	120
Farinha de arroz	1 colher de sopa	26
Emustab	1 colher de café	4
Liga neutra	1 colher de café	1
Fermento biológico	1 colher de chá	2
Caldo de legumes	1 xícara de chá	180
Cebola picada	4 colheres de sopa	40
Azeitona picada	6 unidades	24
Cenoura cozida picada	1 colher de sopa	15
Pimentão picado	1 colher de sopa	15
Óleo	1 colher de sopa	6
Sal	1 colher de café	3

Modo de preparo: aquecer um pouco o caldo de legumes, adicionar o fermento e esperar alguns minutos. Acrescentar a farinha hipoproteica, a farinha de arroz, o emustab e a liga neutra, deixando descansar por alguns minutos. Fazer um refogado de legumes com a cebola, azeitona, cenoura, pimentão e óleo e adicionar à massa, misturando bem. Colocar em forminhas e assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos.

Rendimento: 6 porções.



**TABELA DE VALOR NUTRICIONAL POR PORÇÃO**

<b>NUTRIENTE</b>	<b>PORÇÃO</b>	<b>NUTRIENTE</b>	<b>PORÇÃO</b>
Valor calórico (kcal)	35	Leucina (mg)	26,0
Proteína (g)	0,4	Isoleucina (mg)	15,0
Fenilalanina (mg)	22,0	Valina (mg)	20,0
Tirosina (mg)	17,0	Metionina (mg)	7,0
Treonina (mg)	13,0		

**NHOQUE DE AIPIM**

<b>INGREDIENTES</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>	<b>g/mL</b>
Aipim cozido	1 pedaço médio	100
Óleo vegetal	1 colher de sopa rasa	6
Sal	a gosto	

Modo de preparo: cozinhar o aipim na panela de pressão, escorrer a água e amassar com um garfo. Acrescentar o sal, o tempero e o óleo vegetal. Enrolar em tiras e cortar em pedaços. Acrescentar o molho e servir quente. Rendimento: 2 porções.

**TABELA DE VALOR NUTRICIONAL POR PORÇÃO**

<b>NUTRIENTE</b>	<b>PORÇÃO</b>	<b>NUTRIENTE</b>	<b>PORÇÃO</b>
Valor calórico (kcal)	98	Leucina (mg)	54,0
Proteína (g)	0,3	Isoleucina (mg)	39,0
Fenilalanina (mg)	30,0	Valina (mg)	44,0
Tirosina (mg)	21,0	Metionina (mg)	19,0
Treonina (mg)	35,0		

## PATÊ DIFERENTE

INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	g/mL
Batata cozida	2 ½ unidades pequenas sem casca	175
Cebola picada	4 colheres de sopa	40
Azeitona picada	4 unidades	16
Óleo vegetal	2 colheres de sopa	12
Ketchup	1 colher de sopa	12
Suco de limão	1 colher de sopa	10
Salsa e orégano	a gosto	-

Modo de preparo: fazer um purê de batatas e adicionar os outros ingredientes. Podem ser adicionados temperos como salsa e orégano.

Rendimento: 10 porções.



### TABELA DE VALOR NUTRICIONAL POR PORÇÃO

NUTRIENTE	PORÇÃO	NUTRIENTE	PORÇÃO
Valor calórico (kcal)	40	Leucina (mg)	7,0
Proteína (g)	0,4	Isoleucina (mg)	5,0
Fenilalanina (mg)	16,0	Valina (mg)	5,0
Tirosina (mg)	3,0	Metionina (mg)	2,0
Treonina (mg)	4,0		

## PÃO CASEIRO

INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	g/mL
Farinha hipoproteica	1 ½ xícara de chá	120
Açúcar	¼ de xícara de chá	30
Óleo vegetal	3 colheres de sopa rasas	18
Água morna	½ xícara de chá	120
Emustab	½ colher de café	2
Liga neutra	1 colher de café	1
Fermento biológico	1 colher de sopa rasa	5

Modo de preparo: misturar em um recipiente o óleo vegetal, a farinha e o açúcar e bater em batedeira durante 5 minutos. Acrescentar o fermento e a água morna, deixar descansar até dobrar de tamanho e bater por mais 1 minuto. Colocar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 25 minutos. Rendimento: 8 porções.



### TABELA DE VALOR NUTRICIONAL POR PORÇÃO

NUTRIENTE	PORÇÃO	NUTRIENTE	PORÇÃO
Valor calórico (kcal)	95,0	Leucina (mg)	5,0
Proteína (g)	0,1	Isoleucina (mg)	3,0
Fenilalanina (mg)	5,0	Valina (mg)	3,0
Tirosina (mg)	2,0	Metionina (mg)	2,0
Treonina (mg)	2,0		

## PÃO DE FORMA

INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	g/mL
Farinha hipoproteica	1 ½ xícara de chá	120
Açúcar	1 colher de sopa	15
Óleo vegetal	2 colheres de sopa rasas	12
Fermento biológico	2 colheres de sopa rasas	10
Sal	1 colher de chá	3

Modo de preparo: juntar a farinha, o açúcar, o sal, o fermento e misturar

mexendo devagar. Acrescentar o óleo vegetal e a água morna aos poucos até obter uma massa de consistência mole. Deixar descansar até dobrar de volume. Assar o pão em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos. Rendimento: 6 porções.

<b>TABELA DE VALOR NUTRICIONAL POR PORÇÃO</b>			
<b>NUTRIENTE</b>	<b>PORÇÃO</b>	<b>NUTRIENTE</b>	<b>PORÇÃO</b>
Valor calórico (kcal)	104	Leucina (mg)	3,0
Proteína (g)	0,1	Isoleucina (mg)	2,0
Fenilalanina (mg)	7,0	Valina (mg)	2,0
Tirosina (mg)	2,0	Metionina (mg)	1,0
Treonina (mg)	1,0		

<b>PÃOZINHO DE AIPIM</b>		
<b>INGREDIENTES</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>	<b>g/mL</b>
Aipim cozido	4 pedaços médios	400
Polvilho doce	4 xícaras de chá	320
Polvilho azedo	1 xícara de chá	60
Óleo vegetal	1 colher de sopa	6
Água	½ copo americano	125

Modo de preparo: cozinhar e amassar o aipim. Adicionar os demais ingredientes, misturando bem e acrescentar a água. Fazer bolinhas pequenas e assar em forno quente.

Rendimento: 20 porções.

<b>TABELA DE VALOR NUTRICIONAL POR PORÇÃO</b>			
<b>NUTRIENTE</b>	<b>PORÇÃO</b>	<b>NUTRIENTE</b>	<b>PORÇÃO</b>
Valor calórico (kcal)	94	Leucina (mg)	3,0
Proteína (g)	0,2	Isoleucina (mg)	2,0
Fenilalanina (mg)	6,2	Valina (mg)	3,0
Tirosina (mg)	2,0	Metionina (mg)	2,0
Treonina (mg)	3,0		

## Doces

### BISCOITO DE COCO

INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	g/mL
Polvilho doce	2 xícaras de chá	180
Coco ralado	1 xícara de chá	70
Açúcar	¾ de xícara de chá	180
Óleo vegetal	5 colheres de sopa rasas	30
Emustab	1 colher de café	4
Água	3 colheres de sopa	30
Raspas de limão	a gosto	

Modo de preparo: misturar todos os ingredientes até obter uma massa homogênea. Estender a massa com um rolo e fazer os biscoitos. Assar em forno por aproximadamente 15 minutos ou até os biscoitos dourarem.

Rendimento: 14 porções.



### TABELA DE VALOR NUTRICIONAL POR PORÇÃO

NUTRIENTE	PORÇÃO	NUTRIENTE	PORÇÃO
Valor calórico (kcal)	24	Leucina (mg)	27,0
Proteína (g)	0,4	Isoleucina (mg)	15,0
Fenilalanina (mg)	17,0	Valina (mg)	21,0
Tirosina (mg)	11,0	Metionina (mg)	7,0
Treonina (mg)	13,0		

### BISCOITO DE PASSAS

INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	g/mL
Farinha hipoproteica	1 xícara de chá	80
Uva passa	40 unidades	12
Açúcar	5 colheres de sopa	50
Óleo vegetal	8 colheres de sopa	48
Amido de milho	2 colheres de sopa	20
Água	5 colheres de sopa	50
Fermento químico em pó	1 colher de sopa	5

Modo de preparo: misturar a farinha hipoproteica, o óleo e a água até obter uma massa homogênea. Em seguida, adicionar o fermento em pó, as uvas passas e misturar. Abrir e cortar a massa com cortadores de biscoito e assar em forno até dourar.

Rendimento: 10 porções.

<b>TABELA DE VALOR NUTRICIONAL POR PORÇÃO</b>			
<b>NUTRIENTE</b>	<b>PORÇÃO</b>	<b>NUTRIENTE</b>	<b>PORÇÃO</b>
Valor calórico (kcal)	82	Leucina (mg)	0,1
Proteína (g)	0,1	Isoleucina (mg)	0,1
Fenilalanina (mg)	0,3	Valina (mg)	0,2
Tirosina (mg)	0,1	Metionina (mg)	0,2
Treonina (mg)	0,2		

<b>BOLINHO DE BANANA</b>		
<b>INGREDIENTES</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>	<b>g/mL</b>
Banana	2 unidades médias	130
Açúcar	½ xícara de açúcar	60
Farinha hipoproteica	7 colheres de sopa	105
Pó para flan de baunilha	1 colher de sopa	5
Óleo vegetal	4 colheres de sopa	24
Fermento químico em pó	1 colher de sopa rasa	5
Água	4 colheres de sopa	-
Emustab	1 colher de café	4
Liga neutra	1 colher de café	1

Modo de preparo: bater todos os ingredientes. Colocar em forminhas e assar em forno pré-aquecido a 180°C durante 20 minutos. Rendimento: 6 bolinhos.

<b>TABELA DE VALOR NUTRICIONAL POR PORÇÃO</b>			
<b>NUTRIENTE</b>	<b>PORÇÃO</b>	<b>NUTRIENTE</b>	<b>PORÇÃO</b>
Valor calórico (kcal)	175	Leucina (mg)	13,0
Proteína (g)	0,2	Isoleucina (mg)	10,0
Fenilalanina (mg)	15,0	Valina (mg)	10,0
Tirosina (mg)	6,0	Metionina (mg)	3,0
Treonina (mg)	7,0		

## BOLO DE CENOURA COM BANANA

INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	g/mL
Cenoura ralada	2 unidades médias	300
Farinha hipoproteica	1 xícara de chá	80
Amido de milho	3 ½ xícaras de chá	280
Açúcar	1 xícara de chá	120
Banana prata	2 unidades médias sem casca	130
Óleo vegetal	2 colheres de sopa rasas	12
Suco de laranja	1 xícara de chá	180
Fermento em pó químico	2 colheres de sopa rasas	10

Modo de preparo: adicionar em um recipiente a farinha hipoproteica, o amido, o açúcar, o óleo vegetal, a cenoura, o suco de laranja e misturar bem. Após, adicionar o fermento e assar em forno pré-aquecido por aproximadamente 45 minutos. Deixar esfriar e adicionar cobertura.



Rendimento: 10 porções.

### TABELA DE VALOR NUTRICIONAL POR PORÇÃO

NUTRIENTE	PORÇÃO	NUTRIENTE	PORÇÃO
Valor calórico (kcal)	233	Leucina (mg)	36,0
Proteína (g)	0,6	Isoleucina (mg)	25,0
Fenilalanina (mg)	25,0	Valina (mg)	28,0
Tirosina (mg)	16,0	Metionina (mg)	7,0
Treonina (mg)	21,0		

## BOLO COM COBERTURA DE MORANGO

INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	g/mL
Farinha de arroz	10 colheres de sopa	150
Amido de milho	4 colheres de sopa rasas	40
Açúcar	¾ de xícara de chá	80
Saborizante sabor morango	1 colher de sobremesa	10
Óleo vegetal	7 colheres de sopa	42
Banana prata	½ unidade média sem casca	45
Fermento em pó químico	1 colher de sopa rasa	5
Água	1 xícara de chá	180
Geleia de morango	para cobrir o bolo	-

Modo de preparo: misturar todos os ingredientes (exceto o fermento) e bater no liquidificador. Acrescentar o fermento e mexer devagar até obter uma massa homogênea. Distribuir em pequenas forminhas, colocar em forno pré-aquecido a 180°C e assar durante 15 a 20 minutos ou em fôrma de bolo por 40 minutos. Rendimento: 6 porções.



### TABELA DE VALOR NUTRICIONAL POR PORÇÃO

NUTRIENTE	PORÇÃO	NUTRIENTE	PORÇÃO
Valor calórico (kcal)	277	Leucina (mg)	5,0
Proteína (g)	1,6	Isoleucina (mg)	3,0
Fenilalanina (mg)	4,0	Valina (mg)	4,0
Tirosina (mg)	2,0	Metionina (mg)	1,0
Treonina (mg)	3,0		



## BISCOITO DE FESTA

INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	g/mL
Farinha de arroz	10 colheres de sopa	150
Amido de milho	4 colheres de sopa rasas	40
Açúcar	¾ de xícara de chá	80
Óleo vegetal	7 colheres de sopa	42
Uva passa	8 colheres de sopa	80
Frutas cristalizadas	8 colheres de sopa	80
Essência de baunilha	2 colheres de sopa	20
Fermento químico	1 colher de sopa rasa	5
Água	1 xícara de chá	180

Modo de preparo: misturar a farinha, o amido, o açúcar, o óleo e a água e mexer bem. Picar as uvas passas e as frutas cristalizadas e adicionar. Acrescentar a essência de baunilha e o fermento e mexer devagar até obter uma massa homogênea. Cortar os biscoitos com forminhas, colocar em forno pré-aquecido a 180°C e assar durante 15 a 20 minutos. Rendimento: 20 porções.



**TABELA DE VALOR NUTRICIONAL POR PORÇÃO**

NUTRIENTE	PORÇÃO	NUTRIENTE	PORÇÃO
Valor calórico (kcal)	80,0	Leucina (mg)	4,0
Proteína (g)	0,6	Isoleucina (mg)	2,0
Fenilalanina (mg)	0,5	Valina (mg)	3,0
Tirosina (mg)	2,0	Metionina (mg)	1,0
Treonina (mg)	2,0		

## DOCINHO DE COCO

INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	g/mL
Açúcar	½ xícara de chá	60
Leite de coco	1 garrafinha	360
Amido de milho	1 colher de sopa rasa	10
Coco ralado	para polvilhar	-

Modo de preparo: misturar  $\frac{3}{4}$  do leite de coco, 2 colheres de amido de milho, o açúcar, o coco e levar ao fogo até reduzir à metade. Retirar do fogo, deixar esfriar por alguns minutos e misturar o leite de coco e o amido de milho restante, levando novamente ao fogo até desgrudar da panela. Enrolar os docinhos e passar em coco desidratado. Rendimento: 11 porções.



### TABELA DE VALOR NUTRICIONAL POR PORÇÃO

NUTRIENTE	PORÇÃO	NUTRIENTE	PORÇÃO
Valor calórico (kcal)	90	Leucina (mg)	5,0
Proteína (g)	0,7	Isoleucina (mg)	2,0
Fenilalanina (mg)	3,0	Valina (mg)	4,0
Tirosina (mg)	2,0	Metionina (mg)	1,3
Treonina (mg)	3,0		

## MAÇÃ EM CALDA

INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	g/mL
Maçã	3 unidades médias	150
Açúcar	1 ½ xícara de chá	180
Casca de limão	2 colheres de sopa	20
Suco de limão	4 colheres de sopa	40
Água	4/5 de copo americano	200
Canela em rama	a gosto	-

**Modo de preparo:** cortar as maçãs em 4 partes e retirar as sementes. Misturar a água e o açúcar e cozinhar até formar um caramelo. Adicionar a casca, o suco de limão a canela e ferver mais um pouco. Acrescentar as maçãs e levar ao fogo até que estejam cozidas. **Rendimento:** 3 porções.



### TABELA DE VALOR NUTRICIONAL POR PORÇÃO

NUTRIENTE	PORÇÃO	NUTRIENTE	PORÇÃO
Valor calórico (kcal)	265	Leucina (mg)	3,0
Proteína (g)	0,1	Isoleucina (mg)	3,0
Fenilalanina (mg)	3,0	Valina (mg)	3,0
Tirosina (mg)	0,5	Metionina (mg)	0,5
Treonina (mg)	3,0		

## LARANJAS CARAMELADAS

INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	g/mL
Laranja	2 unidades médias sem casca	360
Açúcar	2 xícaras de chá	240
Água	1 copo americano	250

**Modo de preparo:** descascar as laranjas, espremer um pouco para tirar o suco e cortar em pedaços. Adicionar a água, o açúcar e as laranjas cortadas em uma panela e deixar cozinhar até formar uma calda. Se necessário, acrescentar mais água.

**Rendimento:** 5 porções.



### TABELA DE VALOR NUTRICIONAL POR PORÇÃO

NUTRIENTE	PORÇÃO	NUTRIENTE	PORÇÃO
Valor calórico (kcal)	53,6	Leucina (mg)	4,8
Proteína (g)	0,2	Isoleucina (mg)	5,2
Fenilalanina (mg)	6	Valina (mg)	6,0
Tirosina (mg)	3,2	Metionina (mg)	4,0
Treonina (mg)	3,2		

## SORVETE DE FRUTAS

INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	g/mL
Banana prata	2 unidades grandes sem casca	220
Açúcar	1 xícara de chá	120
Emustab	1 colher de café	4
Liga neutra	1 colher de sobremesa	5
Água	1 copo americano	250

**Modo de preparo:** bater a banana com a água, o Emustab e a Liga Neutra no liquidificador. Levar ao refrigerador e quando estiver quase congelado bater novamente e levar para congelar.

**Observação:** pode substituir a banana por outra fruta.

**Rendimento:** 5 porções.



TABELA DE VALOR NUTRICIONAL POR PORÇÃO

NUTRIENTE	PORÇÃO	NUTRIENTE	PORÇÃO
Valor calórico (kcal)	99	Leucina (mg)	26,0
Proteína (g)	0,6	Isoleucina (mg)	20
Fenilalanina (mg)	21,0	Valina (mg)	21,0
Tirosina (mg)	13,0	Metionina (mg)	6,0
Treonina (mg)	15,0		



**SERVIÇO DE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA**  
**SERVIÇO DE GENÉTICA MÉDICA**

Rua Ramiro Barcelos, 2350  
Largo Eduardo Z. Faraco  
Porto Alegre/RS 90035-903  
Fone 51 3359 8000  
[www.hcpa.edu.br](http://www.hcpa.edu.br)