

“A pura utilidade alimentar, coisa boa para a saúde, pela magia da culinária, se torna arte, brinquedo, fruição, alegria.”

Rubem Alves

PATROCÍNIO



REALIZAÇÃO



Receitas para

Animar o Apetite





“Cozinhar é um modo de amar os outros.”

Mia Couto, no livro *O Fio das Missangas*





Muito mais que alimento para o corpo, a comida tem o poder de nutrir a alma, nos acolher e nos fazer acessar a memória afetiva, trazendo de volta, por meio do paladar, momentos de alegria e satisfação. São essas boas sensações que queremos evocar com as receitas deste livro, que nasceu da união entre os princípios da nutrição e a criatividade da cozinha gourmet. Acreditamos que alquimia culinária, quando vista de maneira integrada, é capaz de somar às delícias da alta gastronomia uma visão de alimentação equilibrada, melhorando nossa saúde e qualidade de vida. Para realizar este projeto, convidamos a chef Mariana Valentini, do Brodo Rosticceria, e o nutricionista Vitor Modesto Rosa, coordenador do ambulatório do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo – Icesp, uma das mais respeitadas instituições de saúde, referência no tratamento de câncer do País. O resultado dessa parceria são estas 22 deliciosas receitas, de preparo simples e rápido, que, além de dar novas formas, texturas e sabores à comida, têm como foco o alívio dos sintomas mais comuns de pacientes com câncer que estão em tratamento. A partir dessa união, queremos proporcionar uma experiência para todos os sentidos, reavivando as percepções desde o comer com os olhos, que nos aguça a curiosidade, até a lembrança de pequenos sabores, que nos fazem viajar no tempo e nos levam a um estado de espírito de leveza, de prazer, de querer viver.

Bom apetite!



“Sou uma daquelas cozinheiras apaixonadas. Eu me identifico com a Tita, do filme *Como água para chocolate*, e com a Babette, de *A festa de Babette*. O que me faz amar a cozinha é poder proporcionar prazer às pessoas que provam minha comida. Acredito que, pelo paladar, mudamos humores e emoções. Cozinhar é um tipo de doação: é como se, em cada bocado, as pessoas pudessem levar um pedaço da gente. Elas comem nosso carinho. E a minha intenção, ao criar as receitas deste livro, foi provocar sorrisos em quem vai comer e ajudar na praticidade de quem vai preparar os pratos. Sei bem quanto é difícil enfrentar a luta contra o câncer. Minha mãe já encarou um de tireoide e meu segundo pai teve câncer de pâncreas. Sem falar nos meus avós. Sei que o corpo sofre, os paladares mudam. Mas espero que meu trabalho possa ajudar a recuperar prazeres e apaziguar sintomas até que essa tempestade toda passe.”

Mariana Valentini

CHEF DE COZINHA

“Ao longo do tempo, descobri que a alimentação sozinha, apesar de essencial para fortalecer, não resolve todos os problemas do câncer. Para se obter resultado no tratamento, o paciente deve seguir as orientações dos profissionais, pois cada um colabora um pouco no resultado. Como nutricionista, trabalhando no Instituto do Câncer do Estado de São Paulo, percebi que não adianta apenas dizer ‘o senhor precisa comer’ ou ‘siga as orientações desse papel, pois nele há tudo do que o senhor precisa’. Apesar dessas serem afirmações importantes, não contemplam todas as necessidades. E é esse o desafio que todo nutricionista – e cuidador – terá de superar quando o assunto for alimentação do paciente com câncer, pois, além de ofertar a melhor comida – fisiologicamente falando –, temos de pensar em receitas que aliviem sintomas causados pelos tratamentos. E, sobretudo, lembrar que a alimentação também envolve questões, além de favorecer as relações interpessoais e sociais. Portanto, é importante valorizar também esses aspectos emocionais.”

Vitor Modesto Rosa

COORDENADOR DE NUTRIÇÃO DO ICESP

Antes de começar a cozinhar

De tudo, um pouco. Essa é a principal regra de quem deseja se alimentar bem e de modo prazeroso. Por isso, antes de começar a cozinhar, vale a pena seguir algumas orientações sobre alimentação para pacientes com câncer.

- ✿ A menos que o médico e/ou nutricionista recomende uma dieta especial, não existem restrições alimentares para pacientes com câncer. No entanto, deve-se seguir a regra da nutrição saudável que nos aconselha a evitar *fast foods*, embutidos, frituras e alimentos muito gordurosos ou industrializados.
- ✿ Prefira alimentos cozidos, assados ou grelhados.
- ✿ Refrigerantes, bebidas gasosas e alcoólicas devem ser evitados.
- ✿ Muita atenção ao prazo de validade dos alimentos, que jamais deverão ser consumidos fora da data apropriada.
- ✿ Limite o consumo de alimentos com alta densidade energética, que são aqueles que possuem muitas calorias em um pedaço ou volume pequeno. Doces, sorvetes cremosos, sucos industrializados e refrigerantes são alguns exemplos do que deve ser consumido com moderação.
- ✿ Ao longo do dia, é recomendável consumir, pelo menos, cinco porções de hortaliças e/ou frutas. Para calcular as porções é simples. Uma porção de fruta equivale a ½ xícara de frutas ou 1 fruta média ou ¼ de xícara de frutas secas ou 1 xícara de suco de frutas. Uma porção de hortaliça equivale a 1 xícara de suco de hortaliças ou 1 porção de vegetais folhosos ou ½ xícara de vegetais crus ou cozidos.

✿ Consumir cereais e/ou leguminosas como arroz, feijão, grão-de-bico e ervilhas nas principais refeições é uma prática bastante recomendável.

✿ O consumo de carne vermelha não deve ultrapassar 400 g por semana. Aqui também vale uma atenção especial: as carnes de boi e frangos, assim como peixes, devem ser bem passados. Evite frutos do mar como camarão e conchas (mexilhão, vieiras etc.).

✿ Se utilizar ovos em alguma receita, lembre-se de que ele deverá ficar bem cozido.

✿ Use, no máximo, 1 colher de chá de sal por dia. Utilize pouco óleo para preparar os alimentos e não use caldos de carne ou de legumes industrializados, pois eles contêm muito sódio.

✿ Hidratar-se é extremamente importante: 2 litros de água (o equivalente entre 6 e 8 copos) é a quantidade mínima a ser consumida por dia. Dê preferência aos tem-

peros naturais como orégano, salsa, cebola, alho, cebolinha, louro, cheiro-verde, manjeriço e outras ervas frescas.

✿ Complementos alimentares industrializados só poderão ser usados se o médico ou nutricionista recomendar.

✿ O ideal é que sejam feitas entre 5 e 8 refeições diárias, servidas em pequenas porções, conforme aceitação e tolerância do paciente.

✿ O intervalo entre uma refeição e outra não deve ultrapassar 3 horas.

✿ As refeições devem ser feitas em um ambiente agradável e calmo. O ideal é mastigar bem os alimentos e evitar falar durante a refeição.

✿ Lembre-se: a alteração do paladar é um sintoma bastante comum durante o tratamento. Por isso, não tenha receio de experimentar ou incluir novos alimentos no seu dia a dia para driblar esse sintoma.



Orientação alimentar

Abaixo, você vai ver o significado de cada ícone, o que irá ajudá-lo a decidir qual melhor receita para seu caso.

- PA Perda de apetite
- FB Feridas na boca
- DE Dor para engolir
- BS Boca seca
- NV Náuseas e vômitos
- AP Alteração no paladar
- D Diarreia
- IP Intestino preso

ATENÇÃO

- As receitas onde não aparecem os ícones de não indicado podem ser consumidas por todos os pacientes, sem restrições.
- Recomendamos a quem for acompanhar o paciente em alguma receita deste livro que faça uma adaptação nos temperos, diminuindo, em especial, a quantidade de limão e de ervas aromáticas. Esses ajustes são necessários porque a maioria das receitas possui sabor mais acentuado, para compensar a falta de paladar que acomete grande parte das pessoas que estão sob efeito da radio e/ou da quimioterapia.

Sumário

Entradas

CREME DE BETERRABA.....	12
TABULE DE QUINOA NO PEPINO.....	14
PANZANELLA	16
SALADA DE MASSA CAPRESE	18
CEVICHE DE LINGUADO AO VAPOR.....	20
BRUSCHETTA FRIA DE BERINJELA E COTTAGE.....	22
WRAP DE ERVAS E AGRIÃO	24

Prato principal

PENNE AL LIMONE.....	26
CARNE DE PANELA DE MÃE	28
PURÊ DE MANDIOQUINHA	30
MINIHAMBÚRGUER VEGGIE	34
FRANGO COM ERVAS E POLENTA AROMÁTICA.....	36
CARTOCCIO DE SALMÃO COM MAÇÃ.....	38

Sucos

ÁGUA DE COCO COM GELO DE LIMÃO-SICILIANO E BLUEBERRY	31
SUCO DE LARANJA, COUVE E MAÇÃ.....	32
SUCO DE TANGERINA COM GELO DE HORTELÃ E GENGIBRE	33

Sobremesas

PERA COZIDA COM SUCO DE UVA BRANCA.....	40
SALADA DE FRUTAS ASSADAS COM FAROFA DE BOLACHA.....	42
SAGU DE UVA E CREME DE COCO.....	44
BANANA ASSADA COM MEL, CANELA E CARDAMOMO.....	46
SUFLÊ DE CHOCOLATE GOURMANDISE	48
PICOLÉ DE UVA E LIMÃO COM MEL	50



Creme de Beterraba

INGREDIENTES

- * 4 beterrabas
- * 6 xícaras (chá) de caldo de legumes
- * 4 colheres (sopa) de creme de leite
- * Sal a gosto

PREPARO

Embrulhe cada beterraba em papel-alumínio e leve-as ao forno forte por cerca de 1 hora. Desembrulhe-as com cuidado, descasque-as e corte-as em pedaços. Bata no liquidificador com o caldo de legumes e leve ao fogo para ferver novamente. Adicione o sal. Caso deseje um creme mais grosso deixe que o caldo evapore por alguns minutos mexendo ocasionalmente. Se quiser um creme mais ralo, coloque mais caldo. Sirva em tigelinhas com creme de leite.

Truques de mestre

- PARA DECORAR, CORTE A PONTA DA CAIXA DO CREME DE LEITE E FAÇA FIOS SOBRE O CREME E, COM AJUDA DE UM PALITO DE DENTES, CRIE DESENHOS EM ZIGUE-ZAGUE.

- 🍴 4 pessoas
- 🍴 Fácil
- 🕒 15 minutos + forno

INDICADO PA DE BS FB

Tabule de Quinoa no Pepino



INGREDIENTES

- * 1 xícara (chá) de quinoa cozida
- * 4 pepinos japoneses
- * 2 tomates italianos cortados em cubinhos
- * 3 colheres (sopa) de salsinha picada
- * Suco de 1 limão
- * 2 colheres (sopa) de azeite
- * Sal a gosto

Truques de mestre

- ENQUANTO A QUINOA ESTÁ COZINHANDO (EM UMA PANELA COM ÁGUA E SAL, NO FOGO, POR 20 MINUTOS), VOCÊ PREPARA O PEPINO E OS OUTROS INGREDIENTES PARA GANHAR TEMPO.
- USE UMA COLHER DE CAFÉ PARA RETIRAR A POLPA DAS RODELAS DE PEPINO QUE VÃO SE TRANSFORMAR EM COPINHOS.

- 🍴 4 pessoas
- 🍴 Média
- 🕒 25 minutos

INDICADO PA IP
NÃO INDICADO DE BS FB D



PREPARO

Fatie 3 pepinos em rodela grossas, com cerca de 3 cm de largura, e retire a polpa de cada rodela, formando copinhos. O restante do pepino você vai cortar em cubinhos. Misture com a quinoa cozida, o tomate e a salsinha. Tempere com o suco de limão, o azeite e o sal. Depois, recheie cada copinho de pepino com o tabule de quinoa e sirva gelado.



Panzanella

INGREDIENTES

- * 2 fatias de pão de forma integral cortadas em cubos
- * 4 tomates cortados em cubos médios
- * 1 pepino sem semente cortado em cubinhos
- * 2 colheres (sopa) de azeitona preta picada
- * 1 cebola roxa picada
- * 2 colheres (sopa) de alcaparra picada
- * 2 colheres (sopa) de folha de manjeriço picado grosseiramente
- * Azeite a gosto
- * Vinagre a gosto
- * Sal e pimenta-do-reino a gosto

PREPARO

Misture todos os ingredientes em um recipiente. Depois, tempere com sal, pimenta e bastante vinagre e azeite. Aguarde alguns minutos para que os cubos de pão absorvam os temperos. Leve à geladeira e sirva gelada.

Truques de mestre

- PARA RETIRAR A SEMENTE DO PEPINO, USE UMA COLHER: FICA MAIS SIMPLES.
- VOCÊ PODE AJUSTAR A QUANTIDADE DE VINAGRE DE ACORDO COM A ACIDEZ DESEJADA.
- SERVIR EM TIGELAS OU TAÇAS.

🍴 4 pessoas

🔴 Fácil

🕒 15 minutos

INDICADO PA IP
NÃO INDICADO DE BS FB





Salada de Massa Caprese

INGREDIENTES

Para o molho pesto

- * 2 xícaras (chá) de folha de manjerição
- * 1 xícara (chá) de azeite
- * 2 dentes de alho
- * 1/2 xícara (chá) de queijo ralado
- * 1/2 xícara (chá) de castanha de caju
- * 1 colher (café) de sal

Para a massa

- * 300 g de fusilli
- * 200 g de tomates cereja cortados ao meio
- * 200 g de muçarela de búfala em pedaços

PREPARO

Comece preparando o pesto: bata todos os ingredientes no processador ou no liquidificador. Reserve. Cozinhe o fusilli em uma panela com água fervente pelo tempo indicado na embalagem. Escorra e esfrie passando pela água fria ou gelada. Com ajuda de duas colheres grandes, misture a massa, delicadamente, com os tomates e a muçarela. Depois, é só temperar com o pesto.

Truques de mestre

- SE NÃO TIVER LIQUIDIFICADOR OU PROCESSADOR, PODE AMASSAR OS INGREDIENTES DO PESTO EM UM PILÃO.
- USE TOMATES CEREJA CORTADOS AO MEIO SOBRE A MASSA E DECORE COM FOLHAS DE MANJERICÃO. SALPIQUE UM POUCO DA CASTANHA DE CAJU TRITURADA.

|| 4 pessoas
● FÁCIL
⌚ 25 minutos

INDICADO PA AP
NÃO INDICADO FB D

Ceviche de Linguado no Vapor



INGREDIENTES

- * 2 filés de linguado cortados em cubos
- * 1 cebola roxa pequena cortada em tirinhas
- * 1 colher (sopa) de coentro picado
- * 1 colher (sopa) de manjeriço picado
- * 2 tomates pequenos cortados em cubinhos
- * Suco de 3 limões-sicilianos
- * 1/2 xícara (chá) de azeite
- * Sal a gosto

PREPARO

Deixe os cubinhos de linguado cozinhando no vapor em uma peneira encaixada em uma panela com um pouco de água fervendo em fogo médio por aproximadamente 10 minutos. Espere esfriar, junte com os outros ingredientes e tempere. Antes de servir, coloque o ceviche na geladeira por cerca de 10 minutos. Sirva geladinho.

Truques de mestre

- APROVEITE O TEMPO EM QUE O LINGUADO ESTÁ COZINHANDO NO VAPOR PARA CORTAR OS OUTROS INGREDIENTES.
- COLOQUE O CEVICHE EM TAÇAS OU COPINHOS DE VIDRO E DECORE COM FOLHAS DE MANJERICÃO E RASPAS DE LIMÃO. O PRATO VAI FICAR LINDO!

🍴 4 pessoas

🟢 Fácil

🕒 25 minutos

INDICADO PA BS NV
NÃO INDICADO DE FB D

Bruscheta Fria de Berinjela e Cottage

INGREDIENTES

- * 2 berinjelas grandes
- * 2 dentes de alho picados
- * 2 colheres (sopa) de azeite
- * 4 colheres (sopa) de queijo cottage
- * Folhas de manjeriçao roxo para decorar
- * 12 fatias de pão italiano pequeno
- * Sal a gosto

4 pessoas

Fácil

15 minutos

INDICADO PA D

NÃO INDICADO DE BS FB IP

PREPARO

Descasque, tire as sementes das berinjelas e corte a polpa em cubinhos. Refogue o alho no azeite e, quando ele começar a dourar, acrescente a berinjela. Tempere com sal. Refogue por alguns minutos até que ela fique bem mole. Deixe esfriar. Toste as fatias de pão e monte as bruschetas: sobre cada fatia, coloque uma colherada de berinjela e de cottage. Decore com o manjeriçao.

Truques de mestre:

- FICA MAIS FÁCIL TIRAR AS SEMENTES DA BERINJELA SE VOCÊ, PRIMEIRO, CORTÁ-LAS AO MEIO E USAR UMA COLHER DE CHÁ.
- O PÃO ITALIANO TAMBÉM PODE SER SUBSTITUÍDO POR UMA BAGUETE.



Wrap de Ervas e Agrião

INGREDIENTES

- * 1 xícara (chá) de ricota
- * 1/2 xícara (chá) de requeijão
- * 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- * 1 colher (sopa) de folha de manjeriço
- * Sal a gosto
- * 1 cenoura ralada
- * 2 xícaras (chá) de folha de agrião
- * 2 fatias de pão árabe

Truques de mestre

- CASO NÃO TENHA PROCESSADOR, PODE AMASSAR A SALSINHA, O MANJERICÃO E A RICOTA EM UM PILÃO. DEPOIS, JUNTE O REQUEIJÃO E A CENOURA RALADA.
- VOCÊ PODE SUBSTITUIR O REQUEIJÃO POR CREAM CHEESE.
- PODE BATER A CENOURA NO PROCESSADOR EM VEZ DE RALAR. É MAIS PRÁTICO E RÁPIDO.

PREPARO

Abra ao meio cada fatia de pão árabe: no total, você ficará com 4 camadas de pão. Use o processador para bater a ricota com o requeijão, a salsinha, o manjeriço e tempere com sal. Misture a cenoura ralada e espalhe por cada camada de pão. Acrescente o agrião e enrole com cuidado, apertando bem. Corte cada rolinho em fatias diagonais e sirva.

|| 4 pessoas
● Médio
🕒 25 minutos

INDICADO PA IP
NÃO INDICADO DE BS FB D



Penne al Limone

INGREDIENTES

- * 400 g de penne
- * Suco de 4 limões-sicilianos
- * 600 ml de creme de leite
- * Sal a gosto
- * Raspas de 2 limões-sicilianos para decorar

Truques de mestre

- O LIMÃO-SICILIANO PODE SER SUBSTITUÍDO POR OUTRO LIMÃO, EMBORA O SABOR FIQUE MAIS ÁCIDO.
- PARA DECORAR, USE AS RASPAS DE LIMÃO-SICILIANO SOBRE A MASSA.

PREPARO

Cozinhe o penne em água fervente pelo tempo indicado na embalagem. Ferva o suco de limão em uma panela até que ele (quase) evapore por completo. Acrescente o creme de leite e mexa bem. Tempere, acrescente o penne e misture delicadamente. Sirva.

- || 4 pessoas
- Fácil
- ⌚ 10 minutos

INDICADO PA AP BS
NÃO INDICADO FB D



Carne de Panela de Mãe

INGREDIENTES

- * 1 cebola picada
- * 2 dentes de alho picados
- * 2 colheres (sopa) de azeite
- * 700 g de acém em cubinhos
- * 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- * 1 litro de caldo de carne
- * Sal a gosto
- * 1 xícara (chá) de minicebolas descascadas
- * 1 xícara (chá) de minicenouras em rodelas
- * 1 xícara (chá) de ervilhas frescas
- * 1/2 xícara (chá) de cebolinha picada

PREPARO

Em uma panela de pressão, doure bem a cebola e o alho no azeite. Acrescente a carne e também deixe dourar. Acrescente a farinha de trigo e mexa bem. Junte o caldo de carne, feche a panela e deixe cozinhar por cerca de 40 minutos após pegar pressão. Retire a pressão, abra a panela, acrescente as minicebolas, as minicenouras, as ervilhas e a cebolinha. Deixe ferver por mais 10 minutos ou até que esses últimos ingredientes fiquem macios. Ajuste o tempero e sirva.

Truques de mestre

- USE CALDO DE CARNE CASEIRO.
- AS MINICENOURAS E MINICEBOLAS
PODEM SER SUBSTITUÍDAS POR
CENOURAS E CEBOLAS COMUNS.
BASTA CORTÁ-LAS EM CUBO.

- || 4 pessoas
- Fácil
- ⌚ 20 minutos + fogo

INDICADO

Purê de Mandioquinha

Para acompanhar a Carne de Panela

INGREDIENTES

- * 4 xícaras (chá) de mandioquinha cozida e espremida
- * 1 xícara (chá) de caldo de legumes
- * 200 ml de creme de leite
- * 4 colheres (sopa) de parmesão
- * Sal a gosto

Truques de mestre

- PREPARE O PURÊ DE MANDIOQUINHA QUANDO ESTIVER FINALIZANDO A CARNE DE PANELA (15 MINUTOS ANTES). ASSIM, AS DUAS RECEITAS FICARÃO PRONTAS AO MESMO TEMPO.
- COLOQUE UMA PORÇÃO DO PURÊ SOBRE O RECIPIENTE. A CARNE DE PANELA VAI POR CIMA. DECORE COM SALSINHA PICADA.

- || 4 pessoas
- Fácil
- ⌚ 15 minutos

INDICADO PA BS FB

PREPARO

Em uma panela (no fogo baixo) misture bem as mandioquinhas cozidas e espremidas, com o caldo, o creme de leite e o parmesão. Tempere.

Água de Coco com Gelo de Limão-Siciliano e Blueberry

INGREDIENTES

- * 800 ml de água de coco
- * 1 caixinha de mirtilos ou blueberry
- * Suco de 6 limões-sicilianos
- * Hortelã para decorar

- || 4 pessoas
- Fácil
- ⌚ 5 minutos + freezer

INDICADO PA AP BS NV D
NÃO INDICADO DE FB

PREPARO

Espalhe os mirtilos por forminhas de gelo. Leve ao congelador até endurecer. Sirva com a água de coco e decore com folhas de hortelã.



Suco de Laranja, Couve e Maçã

INGREDIENTES

- * Suco de 12 laranjas
- * 4 maçãs Fuji
- * 4 folhas de couve

PREPARO

Bata tudo no liquidificador e coe se desejar. Sirva com gelo.

- || 4 pessoas
- Fácil
- ⌚ 5 minutos

INDICADO **PA** **BS** **IP**
NÃO INDICADO **FB** **D**

Truques de mestre

- USE FORMINHAS DE GELO EM FORMATO DE CORAÇÃO OU DE BOLAS PARA ENFEITAR OS SUCOS
- COPOS ALTOS E TRANSPARENTES VALORIZAM AINDA MAIS AS RECEITAS.



Suco de Tangerina com Gelo de Hortelã e Gengibre

INGREDIENTES

- * Suco de 12 tangerinas
- * 4 ramos de hortelã
- * 20 g de gengibre descascado

PREPARO

Bata o hortelã, o gengibre e 200 ml de água no liquidificador. Congele em forminhas de gelo. Sirva com o suco de tangerina.

- || 4 pessoas
- Fácil
- ⌚ 5 minutos + freezer

INDICADO **PA** **AP** **BS** **NV** **IP**
NÃO INDICADO **FB** **D**



Minihambúrguer Veggie

|| 4 pessoas
● Médio
🕒 30 minutos

INDICADO PA IP
NÃO INDICADO DE BS FB D

INGREDIENTES

- * 2 cenouras raladas (finas)
- * 1 ovo
- * 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- * 1 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos finos
- * Sal a gosto
- * 200 g de cogumelos
- * Azeite
- * Minipão de hambúrguer
- * Folhas frescas

PREPARO

Misture a cenoura ralada com o ovo, a salsinha, a aveia e tempere. Aguarde 5 minutos, pois a aveia absorve umidade aos poucos! Forme minihambúrgueres (se necessário, para dar liga, acrescente um pouco mais de aveia). Em uma frigideira antiaderente, grelhe cada um no azeite. Com uma faca, retire o final de cada caule de cogumelo (a parte mais fibrosa) e doure-os na frigideira com o azeite bem quente. Tempere com sal. Corte cada pão de hambúrguer ao meio, recheie com hambúrguer grelhado, folhas picadas e cogumelos.

Truques de mestre

- COMO A RECEITA DO HAMBÚRGUER LEVA OVO, É IMPORTANTE QUE ELE SEJA BEM PASSADO, POIS NÃO É RECOMENDÁVEL A INGESTÃO DE OVO MAL PASSADO.
- EM VEZ DE RALAR A CENOURA, VOCÊ PODE USAR UM PROCESSADOR PARA FACILITAR ESSA TAREFA.
- SE DESEJAR, VOCÊ PODE ACRESCENTAR UMA RODELA DE TOMATE AO SEU HAMBÚRGUER.



Frango com Ervas & Polenta Aromática

INGREDIENTES

Para a polenta aromática

- * 4 xícaras (chá) de caldo de legumes
- * 1 1/2 xícara (chá) de polenta
- * 2 colheres (sopa) de requeijão ou cream cheese
- * 1 colher (sopa) de queijo parmesão ralado
- * 2 colheres (sopa) de molho pesto (receita página 19)
- * Sal a gosto

Para o peito de frango

- * 4 filés de peito de frango
- * 1 xícara (chá) de pistache sem casca
- * 2 colheres (sopa) de folha de manjeriçã
- * 2 colheres (sopa) de folha de sálvia
- * 2 colheres (sopa) de folha de tomilho
- * 1 xícara de pão torrado ou farinha de rosca
- * 2 ovos batidos
- * Sal a gosto
- * Azeite para grelhar

PREPARO

Ferva o caldo de legumes e acrescente a polenta "em chuva", mexendo sempre com a colher para não empelotar. Deixe ferver até engrossar, acrescente o requeijão, o parmesão, o pesto e tempere. Bata no liquidificador o pistache, as ervas e o pão, adicionando um pouco de sal. A mistura deverá formar uma farofa grossa. Reserve. Em outro prato, coloque os ovos batidos com um pouco de sal. Passe os filés de frango pelo ovo e, em seguida, pela farofa de ervas e pistache. Use uma frigideira para grelhar o peito de frango dos dois lados, em fogo médio. Sirva o frango com a polenta.

|| 4 pessoas
● Médio
🕒 30 minutos

INDICADO PA AP
NÃO INDICADO DE BS FB D

Truques de mestre

- USE UM POUCO DE PISTACHE E DAS FOLHAS DAS ERVAS PARA SALPICAR E ENFEITAR O PRATO.



Cartoccio de Salmão com Maçã

PREPARO

Corte 4 pedaços grandes de celofane culinário ou papel manteiga. No centro de cada quadrado, espalhe fatias de limão. Sobre elas, coloque os filés de salmão, tempere com o suco de limão e folhas de tomilho. Acrescente os cubinhos de maçã, sal e um fio de azeite. Embrulhe cada filé formando trouxinhas e asse em forno forte por cerca de 25 minutos. Abra com cuidado e sirva.

🍴 4 pessoas
● Fácil
🕒 10 minutos + forno

INDICADO PA D
NÃO INDICADO DE BS FB

INGREDIENTES

- * 4 filés de salmão de cerca de 200 g cada
- * 4 limões em fatias finas
- * Suco de 2 limões
- * 1 maço pequeno de tomilho
- * 2 maçãs descascadas e cortadas em cubinhos
- * Sal a gosto
- * Azeite
- * Papel celofane culinário ou papel manteiga

Truques de mestre

- O SALMÃO TAMBÉM PODE SER SUBSTITUÍDO POR OUTROS PEIXES: LINGUADO, ATUM OU SAINT PETER.
- SALPIQUE FOLHAS DE TOMILHO SOBRE A COMIDA E NAS BORDAS DO PRATO PARA DECORAR.





Pera Cozida em Suco de Uva Branca

INGREDIENTES

- * 1 litro de suco de uva branca
- * 500 ml de água
- * 4 peras Williams descascadas
- * 2 ramos de hortelã

PREPARO

Em uma panela média, coloque todos os ingredientes e cozinhe por cerca de 20 minutos - ou até que as peras fiquem macias. Sirva quentes ou geladas, regadas com a calda do suco de uva branca.

Truques de mestre

- VOCÊ PODE SUBSTITUIR AS PERAS POR MAÇÃ E ACRESCENTAR UM POUCO DE CANELA EM PÓ.
- USE UM RAMINHO DE HORTELÃ NA BORDA DO PRATO PARA ENFEITAR.

- || 4 pessoas
- Fácil
- 🕒 15 minutos + fogo

INDICADO PA D



Salada de Frutas Assadas com Farofa de Bolacha



INGREDIENTES

- * 2 maçãs sem casca
- * 2 peras sem casca
- * 2 bananas
- * 8 morangos cortados em 4 partes
- * 2 colheres (sopa) de mirtilo
- * Suco de 3 laranjas

PREPARO

Misture todos os ingredientes em uma forma e deixe assar por 20 minutos, em forno médio. Leve as frutas para a geladeira. Sirva a sobremesa gelada com a farofinha de bolacha.

Truques de mestre

- VOCÊ PODE TRITURAR AS BOLACHAS NO LIQUIDIFICADOR, NO PROCESSADOR OU COLOCÁ-LAS EM UM SACO PLÁSTICO E PASSAR O ROLO DE MACARRÃO POR CIMA ATÉ QUE SE TRANSFORMEM EM FAROFA.
- A FAROFA DE BOLACHA PODE SER ENRIQUECIDA COM CASTANHA DE CAJU, TRITURADA COM O BISCOITO.

- || 4 pessoas
- Fácil
- 🕒 15 minutos + forno

INDICADO PA BS
NÃO INDICADO DE D IP



Sagu de Uva e Creme de Coco

INGREDIENTES

Para o sagu de uva

- * 4 xícaras (chá) de suco de uva integral
- * 1 xícara de sagu

Para o creme de coco

- * 100 ml de leite de coco
- * 1 colher (chá) de amido de milho

PREPARO

Ferva o suco de uva, acrescente o sagu e deixe cozinhar em fogo baixo, mexendo ocasionalmente por cerca de 15 minutos – ou até que engrosse e as bolinhas fiquem transparentes. Coloque o sagu em copinhos ou tigelinhas e deixe gelar.

Para o creme, você deve misturar o leite de coco frio com o amido de milho e levá-lo para ferver, em fogo baixo, mexendo sempre. Quando engrossar desligue o fogo e deixe esfriar. Sirva gelado sobre o sagu.

Truques de mestre

- SIRVA EM COPINHOS OU TAÇAS TRANSPARENTES: O CONTRASTE ENTRE AS CORES DO CREME DE COCO E DO SAGU, MAIS AS BOLINHAS, FICA LINDO!
- VOCÊ TAMBÉM PODE PREPARAR O SAGU COM OUTRAS FRUTAS, BASTA SUBSTITUIR POR SUCO INTEGRAL OU NATURAL DE LARANJA, MEXERICA OU MANGA.

|| 4 pessoas
● Fácil
🕒 25 minutos +
fogo baixo

INDICADO PA D
NÃO INDICADO BS FB IP



INGREDIENTES

- * 4 bananas nanicas maduras
- * 3 colheres (sopa) de mel
- * Sementes amassadas de 12 cardamomos
- * Pitadas de canela

Banana Assada com Mel, Canela e Cardamomo

PREPARO

Corte as bananas com casca, ao meio, no sentido do comprimento. Coloque-as em uma forma com a parte da casca virada para baixo. Regue cada uma com mel e polvilhe as sementes de cardamomo e a canela. Asse em forno bem forte por cerca de 10 minutos.

- 4 pessoas
- Fácil
- 5 minutos + forno

INDICADO
NÃO INDICADO

Truques de mestre

- VOCÊ PODE SERVIR ESSA SOBREMESA QUENTE COM UM SORVETE DE CREME.
- SEPRE UM POUCO DE CARDAMOMO PARA ENFEITAR AS BORDAS DO PRATO E ARREMATE COM UM FIO DE MEL CRIANDO ZIGUE-ZAGUE EM UMA DAS LATERAIS.
- VOCÊ PODE SUBSTITUIR O CARDAMOMO POR RASPAS DE LARANJA.

Sufê de Chocolate Gourmandise

INGREDIENTES

- * 120 g de chocolate em barra ao leite ou meio amargo
- * 120 g de manteiga
- * 3 ovos
- * 3 colheres (sopa) de chocolate em pó
- * Raspas de uma laranja
- * 100 g de açúcar

Truques de mestre

- VOCÊ PODE SUBSTITUIR AS RASPAS DE LARANJAS POR RASPAS DE LIMÃO.
- PARA DECORAR VOCÊ TAMBÉM PODE USAR ALGUMAS FOLHAS DE HORTELÃ SOBRE O SUFLÊ OU DOIS MORANGOS PARA COLOCAR DO LADO, NA BORDA DO PRATO.
- ESSA SOBREMESA FICA AINDA MAIS DELICIOSA SE SERVIDA COM SORVETE DE CREME.

🍴 4 pessoas

🟢 Fácil

🕒 15 minutos + forno

INDICADO PA DE FB
NÃO INDICADO D

PREPARO

Derreta a manteiga com o chocolate em banho-maria ou no micro-ondas, na potência média, mexendo a cada 30 segundos. Reserve. Com um batedor manual ou na batedeira, bata os ovos com o chocolate em pó, o açúcar e as raspas de laranja até que tudo esteja incorporado. Despeje a mistura de chocolate gradualmente mexendo sempre. Unte 4 forminhas de suflê com manteiga e açúcar. Despeje a massa somente até a metade das forminhas e leve para assar, em forno médio, por 10 a 15 minutos, até que estejam dourados e crescidos. Sirva.



Picolé de Uva e Limão com Mel



INGREDIENTES

- * 1 xícara (chá) de suco de uva integral
- * 1 xícara (chá) de suco de limão
- * 2 colheres (sopa) de mel

PREPARO

Misture o suco de limão com o mel e reserve. Disponha o suco de uva em copinhos de café até a metade, coloque uma colher de café em cada copinho. Leve ao congelador. Quando o suco de uva endurecer, complete com o suco de limão e mel, retornando ao congelador. Espere endurecer e sirva.

- || 4 pessoas
- Fácil
- 🕒 5 minutos + freezer

INDICADO PA AP BS NV
NÃO INDICADO FB



Truques de mestre

- PARA QUE SEUS PICOLÉS FIQUEM COM A APARÊNCIA "TORTA" (COMO NA FOTO), VOCÊ PRECISA COLOCAR OS COPINHOS COM O SUCO DE UVA EM UMA BASE INCLINADA. DEPOIS, QUANDO FOR A VEZ DE COLOCAR O SUCO DE LIMÃO PARA GELAR, ELES DEVEM ESTAR EM UMA BASE RETA. AÍ, VOCÊ CONSEGUE CRIAR ESSA BRINCADEIRA VISUAL.
- VOCÊ PODE SUBSTITUIR A UVA DO SUCO POR LARANJA, MEXERICA OU ATÉ FAZER DE UM ÚNICO SABOR.



Direção Editorial RICARDO FELDMAN
Coordenação Geral PATRICIA K. GODOY
Textos e Edição ELIANA CASTRO
Coordenador de Nutrição do Icesp
VITOR MODESTO ROSA
Chef MARIANA VALENTINI
Fotógrafa HELENADECASTRO.COM
Projeto Gráfico e Diagramação
ESTUDIA / CAROL MELO
Revisão ANA LÚCIA NEIVA
Tratamento de Imagens HIGH PASS
Gráfica ESKENAZI

Agradecimentos:
Gabriela Batista e equipe Brodo
Rosticceria, Icesp - Instituto do
Câncer do Estado de São Paulo.

REALIZAÇÃO



LIVRE CONTEÚDO E CULTURA
Rua Mourato Coelho, 1.223 – Vila Madalena
CEP: 05417-12 – São Paulo – SP
Tel: 55 11 3038 3939
www.livreconteudo.com.br

Proibida a realização total ou parcial sem a
autorização prévia dos editores. Direitos reservados
e protegidos (Lei nº. 9.610, de 19.02.1998).
Cód. Material – 525175 - ON LIVRO DE
Elaboração: Abril/2021

Ficha do médico

Recomendações

Essas indicações são para:

Médico:

Nutricionista:

Em caso de dúvida ligar para:

Um novo passo a cada dia

A vida propõe desafios e aceitá-los é uma questão de atitude. Aceitar a jornada é transformá-la em uma missão. É preciso sonhar, mas principalmente ter coragem para dar mais um passo a cada novo dia. Sonhar grande e seguir firme no propósito de ampliar horizontes.

Este livro de receitas é dedicado aos médicos, cuidadores e pacientes que, como nós, vivem o cotidiano da luta contra o câncer. Ele traduz nossos mais sinceros desejos e carrega muito de nossa forma de ver o mundo, pois une a segurança e o conhecimento de nutrição, com o espaço inovador e afetivo que vem da gastronomia.

Acreditamos que, além de amenizar os sintomas provocados pelos tratamentos, pode resgatar o prazer de uma boa alimentação, aguçar o paladar e a memória afetiva, despertando momentos de alegria. Afinal, eles são os melhores presentes que a vida nos oferece em pequenos bocados, dia após dia.

