solus
ONCOLOGIA

Sopas & Caldos

para

pacientes oncológicos

solus
ONCOLOGIA

Os sentidos do olfato e do paladar são exclusivamente sentimentais.
Os hábitos alimentares são Veículos de profunda emoção, vão além dos aspectos nutricionais, pode ter relação direta com alguma lembrança ou afeto. Essa ligação comida-afeto nos conecta com momentos e pessoas que amamos.

Assim, fazer comida é um modo de cultivar a alma. Assim a cozinha é lugar da vida em comum, das comunhões. Lugar de aprender intimidades.
É útero, é forno, é fonte. Atrai brincadeiras, riso, fofoca, invenção. Estar na cozinha é estar dentro de um coração.

A cozinha tem sua música: pratos que empilham, facas que trincham, molhos que borbulham, frituras que chiam, fogo que arde e estala, despertando ou excitando mais a vontade de comer.

Em uma cultura de fast food e sem tempo para partilhar a comida juntos, surge o Mindfull eating, prática que ressalta o comer com consciência.
A ideia é dar mais atenção ao que colocamos na boca, no cheiro, na temperatura, na textura da comida e, assim, aproveitar uma refeição de forma mais saudável e saborosa. Sabores são saberes.

Adriana Paes – psicóloga
Mestre em Educação
CRP 9093

Fonte:
O Banquete de Psique, Gustavo Barcellos, Ed. Vozes
https://saude.abril.com.br/alimentacao/mindful-eating-alimentacao/
http://www.sobreavida.com.br/2017/04/13/comida-como-representacao-de-afeto/

Creme de Beterraba

INDICAÇÃO

- Falta de Apetite
- Dificuldade de Engolir
- Boca Seca
- Feridas na Boca
- Náusea/Vômito

INGREDIENTES

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

MODO DE PREPARO

- **1.** Embrulhe cada beterraba em papel-alumínio e leve-as ao forno forte por cerca de 1 hora.
- **2.** Desembrulhe-as com cuidado, descasque-as e corte-as em pedaços.
- **3.** Bata no liquidificador com o caldo de legumes e leve ao fogo para ferver novamente. Adicione o sal.
- **4.** 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.
- **5.** Sirva em tigelinhas com creme de leite.

RENDIMENTO

4 PORÇÕES

Caldo Verde

INDICAÇÃO

- Falta de Apetite
- Dificuldade de Engolir
- Boca Seca
- Feridas na Boca
- Constipação

INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola pequena picada
- 8 batata sem casca picadas
- 2 Inhames cortados
- 2 litros de Água
- 10 folhas de couve-manteiga cortadas em tiras bem finas
- Músculo Cozido
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

- **1.** Em uma panela, aqueça o azeite e doure levemente o alho e a cebola.
- **2.** Junte a batata, o inhame a água e o Músculo. Cozinhe até a batata ficar macia. Retire a carne e a reserve. Tire também a batata e os temperos.
- **3.** Passe-os pelo espremedor e depois pela peneira.
- **4.** Volte à panela com o caldo do cozimento, mexa bem e junte a couve. Tempere com sal e adicione a carne cortada em cubos pequenos.
- **5.** Cozinhe por 10 minutos com a panela destampada.
- **6.** Sirva imediatamente em pratos fundos.

Sopa
Creme de Abóbora & Gengibre

INDICAÇÃO

- Falta de Apetite
- Vegetarianos
- Boca Seca
- Feridas na Boca
- Dificuldade em Engolir
- Náusea/Vômito

INGREDIENTES

- 1 col. (sopa) de azeite extravirgem
- 1 cebola média picada
- 4 xíc. (chá) de abóbora sem casca, em pedaços.
- 1 col. (café) de raspas de gengibre.
- Sal a gosto.
- 1 litro de água.
- 1 pitada de orégano.
- Salsinha picada a gosto.

MODO DE PREPARO

- **1.** Aqueça o azeite, refogue a cebola e, em seguida, a abóbora.
- **2.** Junte o gengibre, sal e a água. Cozinhe até desmanchar. Espere amornar e bata no liquidificador.
- **3.** Volte aquecer com o orégano e sirva com a salsinha.

Sopa de Grão de Bico

INDICAÇÃO

- Falta de Apetite
- Vegetarianos
- Boca seca
- Dificuldade de engolir
- Feridas na Boca

INGREDIENTES

- 2 xícaras (chá) de grão de bico
- 6 xícaras (chá) de água
- 1 cenoura média picada
- 1 xícara)chá) de mandioquinha picada
- 2 xícaras (chá) de caldo de frango
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (copa) de cebola picada
- 1 Dente de alho picado
- ¼ de xícara (chá) de pimentão verde picado.
- 2 Tomates picados sem sementes.
- 1 Colher (sopa) de sal.
- 2 Colheres (sopa) de salsinha picada

MODO DE PREPARO

- **1.** Deixe o grão de bico de molho em 4 xícaras (chá) de água por 40 minutos ou até dobrar de volume. Leve ao fogo e deixe cozinhar até os grãos ficarem macios.
- **2.** Em outra panela cozinhe os legumes com o restante da água. Escorra e reserve a água do cozimento para bater no liquidificador com o caldo de frango.
Coe e despreze os resíduos.
- **3.** Bata no liquidificador o grão de bico cozido, os legumes cozidos e o caldo de frango. Reserve.
- **4.** Refogue a cebola, o alho, o pimentão, o tomate e acrescente a mistura do liquidificador
- **5.** Coloque o sal e a salsinha e sirva em seguida

Sopa de Feijão com Legumes

INDICAÇÃO

- Falta de Apetite
- Boca seca
- Dificuldade de engolir
- Feridas na Boca
- Constipação

INGREDIENTES

- 300 g de feijão carioca.
- 200 g de músculo cortado em cubos.
- ½ cenoura cortada em cubinhos.
- ½ chuchu cortado em cubinhos.
- ½ abobrinha cortada em cubinhos.
- 1 cebola cortada em cubinhos.
- 1 Folha de Couve.
- 1 dente de alho amassado.
- 1 colher de sopa de azeite.
- 2 litros de água.
- Sal e salsa a gosto.

MODO DE PREPARO

- **1.** Deixe o feijão de molho em água quente por 30 minutos. Escorra a água.
- **2.** Coloque o feijão em uma panela de pressão com 2 litros de água e deixe cozinhar por aproximadamente 30 minutos, ou até que o feijão fique macio.
- **3.** Bata metade dos grãos no liquidificador volte o caldo para a panela e reserve.
- **4.** Em outra panela, aqueça o azeite, doure a cebola e o alho e acrescente a carne. Deixe cozinhar por 15 minutos.
- **5.** Em seguida, cozinhe os legumes até que fiquem macios. Acrescente a carne com os legumes cozidos, acerte o sal e deixe ferver.
- **6.** Finalize com a salsinha picada.

solus
ONCOLOGIA

ELABORAÇÃO:

Vanessa Cirilo Caetano
Nutricionista CRN 9 19417

Rua São Sebastião 867 - Centro
Telefone: (32) 3512-3333
www.solusoncologia.com

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS

@solusoncologia /solusoncologia