

ALIMENTAÇÃO E COVID -19



Esquadrão de Saúde de Pirassununga

Seção de Nutrição e Dietética

1º Ten Flávia

2º Ten Andreza



FORÇA AÉREA BRASILEIRA
Asas que protegem o País



PANQUECA DE FRANGO



INGREDIENTES

- 01 xícara de (chá) farinha de trigo integral;
- 01 xícara de (chá) amido de milho (maisena);
- 02 ovos;
- 02 colheres de (sopa) azeite;

PREPARO

1. Bata tudo no liquidificador;
2. Despeje em frigideira antiaderente e faça movimentos circulares;
3. Vire para assar dos dois lados.
4. Reserve

RECHEIO

- 03 xícaras de frango cozido e desfiado
- ½ xícara de milho
- 02 colheres de sopa de azeitona picada
- 01 xícara de cenoura ralada
- 02 xícaras de molho de tomate
- 01 colher de sopa de linhaça
- 02 colheres de sopa de cheiro verde
- 01 pitada de manjericão desidratado
- 01 pitada de sal (caso precise)
- 06 fatias finas de queijo mussarela cortadas ao meio (para utilizar na montagem)

SORVETE DE FRUTA



INGREDIENTES:

- Banana congelada (1 unidade)
- Castanha de caju (10 unidades)
- Cacau em pó (1 colher de sopa)

PREPARO:

1. Em processador de alimentos, bata todos os ingredientes até formar um creme, deixe em congelador por 3 horas e sirva.

Obs: Varie as frutas, faça combinações

CREME DE ESPINAFRE

INGREDIENTES

- 1/2 maço de espinafre lavado
- 01 colher de (sopa) manteiga
- 01 cebola pequena picada, alho a gosto
- 02 colheres de (sopa) amido de milho
- ½ litro de leite
- 01 lata de creme de leite
- 100g de parmesão ralado.

PREPARO

1. Ferva as folhas de espinafre na água com sal por cerca de 4 minutos, depois escorra, esprema as folhas e pique-as.
2. Aqueça a manteiga em uma panela, e refogue a cebola e o alho, para em seguida juntar o espinafre no refogado.
3. Dissolva a maisena no leite, adicione à mistura e mexa até engrossar.
4. Com o fogo já desligado, misture o creme de leite e o parmesão e mexa. Pronto!



INGREDIENTES

- ✓ 01 colher (sopa) de cebola
- ✓ 01 dente de alho
- ✓ 02 colheres (sopa) de azeite
- ✓ 01 xícara (chá) de talos de couve picados
- ✓ 02 xícaras (café) de vinagre
- ✓ 03 xícaras (chá) de leite
- ✓ 02 colheres (sopa) de manteiga
- ✓ 01 colher (café) de sal

PREPARO:

1. Doure a cebola e o alho no azeite e refogue os talos de couve. Reserve.
2. Junte o vinagre ao leite fervido e deixe coalhar.
3. Coe o leite e leve ao liquidificador com a margarina e o sal.
4. Bata até ficar cremoso.
5. Acrescente os talos refogados e misture. Sirva com torrada



INGREDIENTES

- 1 ½ colher (sopa) de castanhas-do-pará (20 g)
- 02 colheres (sopa) de castanhas de caju sem sal (30 g)
- 01 pacote de bananada sem adição de açúcar (200 g)
- 02 colheres (sopa) de chia (20 g)

PREPARO

1. Corte as castanhas-do-pará em pedaços grandes e as castanhas de caju apenas ao meio, para manter seu formato, mas deixá-las mais finas.
2. Corte a bananada em pedaços pequenos e coloque em uma tigela.
3. Aqueça no micro-ondas por 1 ou 2 minutos, no máximo, para amolecer apenas o suficiente para manuseá-la como uma massa.
4. Em seguida, junte os demais ingredientes à tigela e amasse com as mãos até que todos fiquem bem integrados. Transfira essa massa para uma forma de vidro e abra com as mãos umedecidas. Corte as barrinhas no tamanho que desejar.



INGREDIENTES

- 150g de maçã ralada com casca (1 maçã média)
- 02 colheres de sopa de açúcar demerara ou adoçante forno e fogão
- 02 colheres de sopa de gengibre ralado
- 100g de aveia em lâminas ou flocos
- 01 colher de sopa de castanhas picadas ou outra oleaginosa
- 01 colher de sopa de manteiga de coco ou óleo de coco

PREPARO

1. Coloque todos os ingredientes em uma travessa e deixe por 15 minutos para hidratar a aveia.
2. Forre uma assadeira com papel vegetal e molde os cookies.
3. Disponha-os na assadeira.
4. Leve ao forno pré-aquecido em 150C por 20 a 25 minutos ou até dourar.



INGREDIENTES

- 01 litro de leite
- 01 litro de iogurte natural integral (confira o rótulo do para ter certeza de que não contém açúcar ou outros "aditivos")

PREPARO

1. Misture o leite e o iogurte em uma panela e coloque em fogo baixo para aquecer a mistura.
mistura de leite e iogurte apenas morna.
2. Coloque em uma vasilha e deixe descansando fora da geladeira por aproximadamente 8 horas. Após esse descanso, separe outra vasilha, uma pano limpo e uma peneira (ou escorredor de macarrão).
3. Cubra a peneira ou o escorredor com o pano, e coloque em cima da outra vasilha. É preciso que essa vasilha seja funda.
4. Coloque delicadamente o leite com iogurte no pano e deixe descansando por mais 8 horas para que o soro do leite esorra por inteiro.
5. Após isso, o iogurte estará pronto.



1. BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Recomendações de alimentação e covid-19**. Brasília –DF, 2020. 28 p. Disponível em <
http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/Recomendacoes_de_Alimentacao_COVID-19.pdf
>. Acesso em 20 mai. 2020.
2. CENTRO DE SAÚDE DA COMUNIDADE – UNIVERSIDADE DE CAMPINAS. **Relação de nutrientes com o sistema imunológico** – CECOM, 2020. Disponível em: <
<https://www.cecom.unicamp.br/cuidando-da-saude-na-quarentena/>> Acesso em: 20 mai. 2020.
3. Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares - Ministério da Educação. **Manual de orientações nutricionais durante o covid** – EBSEH – Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares, 2020. 17 p. Disponível em <
<http://www2.ebserh.gov.br/documents/16756/4979882/MANUAL+DE+ORIENTA%C3%87%C3%95ES+NUTRICIONAIS+DURANTE+O+COVID.pdf/12dba32f-be2e-41ee-839f-abd2713716af>
>. Acesso em: 20 mai. 2020.