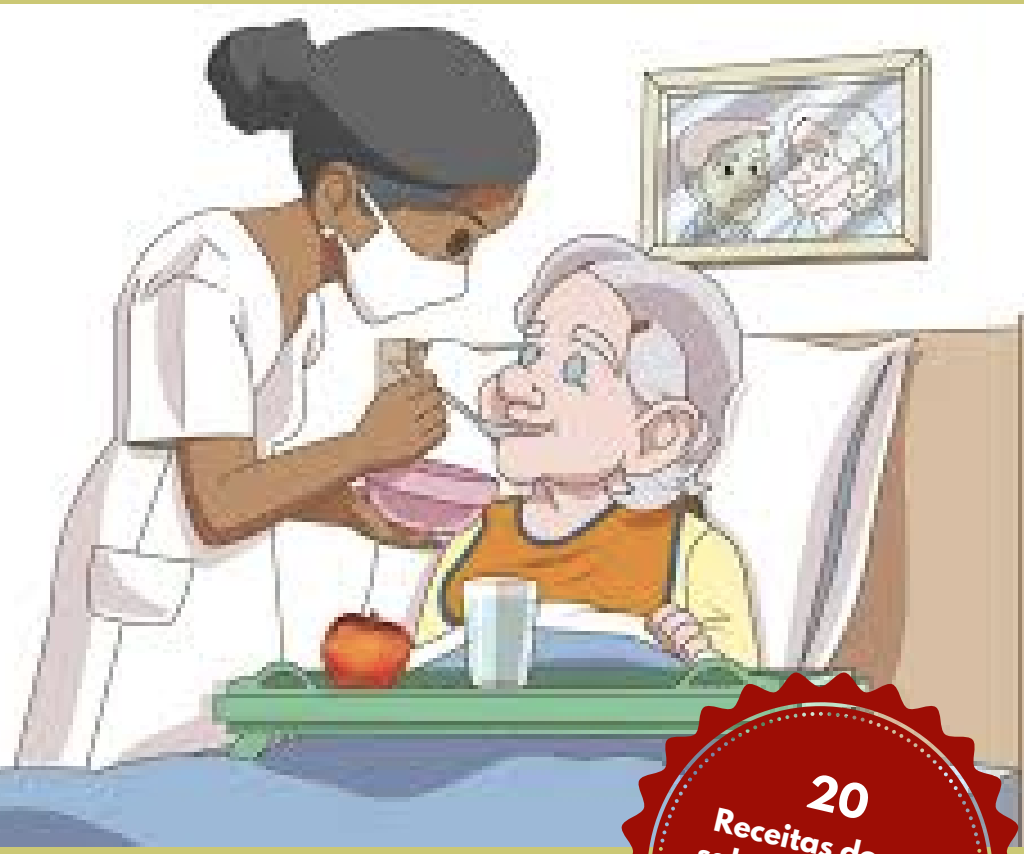
MANUAL
DE RECEITAS PARA DISFAGIA



20 Receitas doces e salgadas para te ajudar a se alimentar

Marciele Bolognese
Nutricionista CRN 11786

Introdução

A disfagia é um transtorno que afeta o ato de engolir, causando complicações durante a alimentação. Isso pode resultar em problemas como desnutrição, desidratação e pneumonia por aspiração, afetando negativamente a saúde geral do indivíduo.

Para garantir uma alimentação segura, muitas vezes é necessário espessar líquidos e modificar a consistência dos alimentos. Além disso, são recomendadas mudanças na postura e no ambiente para melhorar a ingestão alimentar e reduzir o risco de aspiração, visando uma melhor qualidade de vida.

A ideia de criar este manual de receitas surgiu da necessidade de proporcionar aos pacientes com disfagia uma alimentação segura, mas ao mesmo tempo saborosa e nutritiva. O padrão escolhido para as receitas foi a **consistência pastosa**, semelhante a um pudim, pois atende às necessidades da maioria dos usuários.

Outro objetivo foi desenvolver receitas salgadas e doces que não dependessem de espessantes alimentares caros, mas sim de ingredientes comuns encontrados nos mercados. Além disso, incluímos uma receita para líquidos espessados feitos com gelatina incolor, garantindo a hidratação de forma segura.

Para facilitar a reprodução das receitas, padronizamos as medidas e as quantidades de ingredientes a serem utilizadas nas preparações.

Este manual pretende ser uma ferramenta útil para indivíduos com disfagia e seus cuidadores, seja no ambiente doméstico ou em instituições de assistência.

Marciele Bolognese



Considerações Iniciais

Consistência e Viscosidade

Todas as receitas fornecidas neste manual possuem uma **textura pastosa**, com uma viscosidade semelhante à de pudim. São classificadas como pastosas devido à ausência de pedaços de alimentos, sendo compostas por **misturas cremosas**, **papas**, **flans** ou **purês** resultantes do processo de amassar ou liquidificar. A viscosidade semelhante à do pudim é uma característica importante, uma vez que cria uma consistência densa que praticamente não escorre da colher. Essas duas características são essenciais para facilitar o ato de deglutição, permitindo um manuseio mais eficiente dos alimentos na cavidade bucal, minimizando o risco de aspiração e vazamento.



Manuseio da gelatina incolor sem sabor

A gelatina incolor sem sabor é usada em algumas receitas para criar alimentos com textura de pudim. É importante manuseá-la com cuidado para garantir que se dissolva corretamente nas preparações e não cause problemas na receita. Abaixo estão orientações para o manuseio adequado da gelatina.

Orientações para o manuseio

Dissolva o envelope da gelatina (12g) em 5 colheres (sopa) de água fria, mexendo bem. Leve ao microondas por 15 segundos e verifique se está bem dissolvida ou leve ao fogo baixo, mexendo bem até dissolver por completo, mas não deixe ferver, pois em temperaturas muito elevadas o produto perde sua ação de gelatinização. Quando for acrescentar a gelatina a qualquer preparação, acrescente em fio, aos poucos, com o liquidificador ligado ou mexendo bem. E certifique-se de que a preparação não esteja gelada.



Hidratação

Para pessoas com dificuldade de deglutição o consumo de líquidos é contraindicado na maioria das vezes. Porém, para que não ocorra desidratação é importante o consumo de água ou líquidos hidratantes. A gelatina incolor sem sabor preparada só com água ou com algum suco é indicada nesses casos.

Gelatina para hidratação

Ingredientes:
1 envelope de gelatina incolor sem sabor (12g) 1 e 1/2 copo + 5 colheres de sopa de água 1 copo de suco integral de uva (sem açúcar)

Modo de preparo

Dissolva a gelatina nas 5 colheres de água, depois coloque o restante da água e leve ao fogo brando até dissolver, sem deixar ferver. Misture aos poucos o suco de uva na gelatina dissolvida. Mexa bem e coloque no recipiente desejado. Leve à geladeira por no mínimo 3 horas.
Variação: A gelatina pode ser preparada somente com água, utilizando-se 2 e 1/2 copos de água para o preparo de 1 envelope de 12g. Pode-se também substituir o suco de uva por suco natural de laranja coado.



Receitas Doces



Creme de maça

Ingredientes

- 3 maçãs médias (450g)
- 2/3 de xícara (chá) de água
- 1 colher (chá) de açúcar
- 1/4 de colher (chá) de canela em pó



Modo de preparo

Descasque as maçãs, retire o miolo e pique-as em cubos. Coloque as maçãs e a água em uma panela e cozinhe, em fogo baixo, com a panela tampada, até ficarem macias e a água evaporar. Leve as maçãs cozidas, o açúcar e a canela ao liquidificador e bata bem, até obter um creme homogêneo. Quando necessário, desligue o liquidificador e misture bem os ingredientes para facilitar a trituração, mas não acrescente líquidos para não modificar a consistência da receita. Sirva em temperatura ambiente ou gelado.

Rendimento: 1 concha.

Creme de mamão com frutas

Ingredientes



- 1/4 de xícara (chá) de suco de laranja (sem açúcar)
- 1/4 de xícara (chá) de suco de abacaxi (sem açúcar)
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 3 xícaras (chá) de mamão picado
- 4 colheres (sopa) de açúcar ou 3 colheres (sopa) de adoçante para forno e fogão

Modo de preparo

Dissolva o amido de milho no suco. Depois, coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter um creme homogêneo. Coloque essa mistura em uma panela e cozinhe, em fogo baixo, por cerca de 10 minutos, mexendo sempre até engrossar. Leve à geladeira por 2 horas. Sirva gelado.

Rendimento: 3 concha.

Creme de morango com Neston®

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de morangos frescos picados (equivale a 1 bandeja)
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1/2 xícara (chá) de leite semidesnatado
- 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 1 pote de iogurte natural desnatado (160 ml)
- 3 xícaras (chá) de Neston®



Modo de preparo

Bata os morangos, o suco de limão e o leite no liquidificador. Acrescente o açúcar e o iogurte e bata mais um pouco. Por último, acrescente o Neston® aos poucos e bata bem até que fique um creme homogêneo e todos os grãos de Neston® se desfaçam. Leve à geladeira por 2 horas. Sirva gelado.

Rendimento: 3 concha.

Creme de Pera e iogurte

Ingredientes

- 2 peras médias (350g)
- 1 copo de iogurte sabor mel (160ml)
- 1 colher (chá) de mel
- 15 colheres (sopa) de Mucilon®



Modo de preparo

Bata a pera, o iogurte e o mel no liquidificador. Acrescente aos poucos o Mucilon®, mantendo o liquidificador ligado. Bata bem até obter um creme homogêneo. Leve à geladeira para adquirir consistência. Sirva gelado.

Rendimento: 3 concha.

Creme de Pessego e Neston®

Ingredientes

- 4 metades de pêssego em calda (cerca de 300g)
- 1 copo de iogurte natural desnatado (160ml)
- 20 colheres (sopa) de Neston®



Modo de preparo

Bata os pêssegos com o iogurte no liquidificador. Acrescente o Neston® aos poucos, mantendo o liquidificador ligado. Leve à geladeira por 2 horas. Sirva gelado.

Rendimento: 3 concha.

Fran de cereja

Ingredientes

- caixinha de gelatina de cereja (12g)
- 1 xícara (chá) de água fervendo
- 1 xícara (chá) de leite semidesnatado
- 1 pote de iogurte natural desnatado (160ml)



Modo de preparo

Dissolva a gelatina na água fervendo. Mexa bem até dissolver. Reserve. Em uma tigela, misture o leite e o iogurte. Acrescente a gelatina, mexendo bem, até obter uma mistura homogênea. Leve à geladeira por 4 horas. Antes de servir, mexa com a colher, para que fique cremoso. Sirva gelado.

Variação: Pode ser utilizado qualquer outro sabor de gelatina ou mesmo de gelatina comum.

Rendimento: 4 concha.

Fran de goiaba

Ingredientes



- 1 garrafa de suco concentrado de goiaba (500ml)
- 1 pote de iogurte natural desnatado (160ml)
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor (12g)
- Folhas de hortelã batidas (opcional)

Modo de preparo

Bata no liquidificador o suco de goiaba, o iogurte, o açúcar e o mel. Acrescente a gelatina ao creme, despejando em fio, com o liquidificador ligado. Leve à geladeira por cerca de 4 horas. A preparação pode ficar com 2 camadas diferentes quando pronta (aerada/gelatina), então antes de servir, misture bem. Sirva gelado.

Rendimento: 4 concha.

Fran de manga com iogurte

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de manga picada
- 1 e 1/2 copo de iogurte natural desnatado (240ml)
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1/2 colher (café) de casca de limão ralada
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor (12g)



Modo de preparo

Bata a manga no liquidificador com o iogurte e o açúcar. Junte a casca de limão e bata mais um pouco. Reserve..Acrescente a gelatina ao creme de manga, despejando em fio, com o liquidificador ligado. Leve à geladeira para adquirir consistência. Sirva gelado.

Rendimento: 4 concha.

Fran de morango e uva

Ingredientes

- bandeja de morangos frescos
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 xícara (chá) de suco de uva integral
- 1/2 xícara (chá) de água
- 1 envelope de gelatina incolor sem sabor (12g)



Modo de preparo

Lave os morangos, retirando os talos e depois seque-os. Coloque-os no liquidificador com o açúcar, o suco de uva e a água, batendo bem. Dissolva a gelatina conforme instruções da pág. 13 e depois acrescente ao creme, despejando em fio, com o liquidificador ligado. Leve à geladeira para adquirir consistência. A preparação pode ficar com 2 camadas diferentes quando pronta (aerada/gelatina) então, misture bem antes de servir. Sirva gelado.

Rendimento: 4 concha.

Manjar de manga

Ingredientes



- 5 xícaras (chá) de manga (2 mangas médias)
- 1 vidro de leite de coco (200 ml)
- 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 7 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 xícara (chá) de leite semidesnatado
- 1 xícara (chá) de coco ralado não adoçado

Modo de preparo

Bata as mangas, o leite de coco e o açúcar no liquidificador. Acrescente o amido de milho dissolvido no leite e o coco ralado, batendo bem até o creme ficar bem liso. Coloque o creme em uma panela e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre até engrossar. Leve à geladeira para adquirir consistência. Sirva gelado.

Rendimento: 6 concha.

Mingau de banana com aveia

Ingredientes

- 2 xícaras de banana picada (2 bananas grandes)
- 1 xícara (chá) de leite semidesnatado
- 3 colheres (sopa) de farinha de aveia
- 1 colher (sopa) açúcar
- 1 colher (café) de canela em pó



Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador batendo bem até ficar obter um creme liso. Leve ao fogo baixo e cozinhe, mexendo sem parar, até engrossar. Pode ser servido morno ou frio.

Variação: Substituir a banana pela mesma quantidade de maçã cozida.

Rendimento: 6 concha.

Mingau de leite de coco e aveia

Ingredientes

- 1/2 litro de leite semidesnatado (500ml)
- 1 vidro de leite de coco (200ml)
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia
- 5 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (café) de canela em pó



Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Depois, despeje em uma panela e cozinhe, em fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar. Sirva morno.

Rendimento: 5 concha.

Sagu

Ingredientes

- copo americano de sagu (175g)
- 9 copos americanos de água
- 1 xícara (chá) de suco de uva concentrado sem açúcar
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 rama de canela
- 10 cravos da índia



Modo de preparo

Preparo do sagu: Deixe de molho em água por 30 minutos, cozinhe em água por 30 minutos até ficar transparente, lave bem para remover viscosidade, cozinhe com suco de uva, açúcar, cravos e canela por 10 minutos, bata no liquidificador e sirva frio.

Rendimento: 5 concha.

Receitas Salgadas



Creme de abóbora

Ingredientes

- colher (sopa) de margarina
- 1 xícara (chá) de cebola picada
- 1 dente de alho
- 1 kg de abóbora (de pescoço) descascada e cortada em cubos (cerca de 1,5Kg de abóbora com casca)
- 3 xícaras (chá) de água
- 1 colher (chá) de sal
- 2/3 de xícara (chá) de leite semidesnatado
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- Salsinha e cebolinha picadas
- Pimenta do reino/noz moscada a gosto



Modo de preparo

Coloque a margarina em uma panela e doure a cebola e o alho. Reserve. Cozinhe a abóbora com a água, até que fique macia. Escorra. Dissolva o amido de milho no leite e coloque no liquidificador com as abóboras, o sal, e com a cebola e o alho reservados. Acrescente os temperos de sua preferência e bata bem. Volte tudo para a panela, em fogo médio, mexendo até engrossar. Sirva morno.

Rendimento: 5 concha.

Creme de beterraba

Ingredientes

- 3 beterrabas médias picadas (450g)
- 1 xícara (chá) de leite semidesnatado
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1/2 xícara (chá) de cebola picada
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 6 colheres (sopa) de leite semidesnatado
- 1 colher (chá) rasa de sal



Modo de preparo

Cozinhe as beterrabas com a casca. Descasque e pique em pedaços pequenos. Bata no liquidificador com uma xícara de leite e reserve. Em uma panela, coloque o óleo e doure a cebola. Acrescente a cebola, o sal e a farinha de trigo (dissolvida nas 6 colheres de leite) ao creme de beterraba. Bata novamente e leve ao fogo mexendo sempre até engrossar. Sirva morno.

Rendimento: 6 concha.

Creme de cenoura com gengibre

Ingredientes

- 2 cenouras médias cortadas em rodelas
- 1 xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 xícara (chá) de cebola picada
- 1/2 colher (chá) de sal
- 3 colheres (sopa) de creme de leite
- 2 colheres (sopa) de leite semidesnatado
- 1/4 de colher (chá) de gengibre ralado



Modo de preparo

Em uma panela, refogue a cebola na margarina. Acrescente as cenouras em rodelas e a xícara de água. Deixe cozinhar até as cenouras ficarem macias. Depois, leve esse preparo ao liquidificador juntamente com os outros ingredientes. Bata bem, até obter um creme homogêneo. Quando necessário, desligue o liquidificador e misture bem os ingredientes para facilitar a trituração, mas não acrescente líquidos para não modificar a consistência da receita.Sirva morno.

Rendimento: 3 concha.

Creme de espinafre

Ingredientes

- 5 xícaras (chá) de folhas de espinafre bem apertadas (180 gramas de folhas de espinafre)
- 1/4 de xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 3 xícaras (chá) de leite semidesnatado
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 1 dente de alho
- 1/2 xícara (chá) de cebola picada
- 1/2 caixinha de creme de leite (100 gramas)
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de cebolinha verde picada
- 2 pitadas de noz moscada em pó



Modo de preparo

Coloque as folhas de espinafre lavadas em uma panela com a água. Deixe cozinhar até que murchem. Escorra bem em uma peneira, retirando todo o excesso de água. Reserve. Leve ao fogo a margarina com o alho e a cebola picada e refogue. Em seguida, coloque o leite e deixe esquentar um pouco. Acrescente, aos poucos, a farinha de trigo peneirada, mexendo bem, para evitar que forme grumos. Cozinhe até formar um creme. Depois leve ao liquidificador, junto com o espinafre reservado, o creme de leite, o sal, a cebolinha e a noz moscada, batendo bem até obter um creme homogêneo. Sirva morno.

Rendimento: 12 concha.

Purê de batata e cenoura

Ingredientes

- 6 xícaras (chá) de batata picada (1kg de batata)
- 2 ½ xícaras (chá) de cenoura picada (300g)
- 1/2 xícara (chá) de leite semidesnatado
- 2 colheres (chá) de sal



Modo de preparo

Cozinhe as batatas e as cenouras picadas, cobertas com água, em panelas separadas. Quando estiverem macias, escorra em uma peneira e reserve. Coloque as cenouras no liquidificado com o leite e o sal e bata bem. Acrescente as batatas, aos poucos, batendo bem até ficar um creme homogêneo. Quando necessário, desligue o liquidificador e misture bem os ingredientes para facilitar a trituração, mas não acrescente líquidos para não modificar a consistência da receita. Sirva morno.

Rendimento: 8 concha.

Purê de batata e ervilha

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) amido de milho
- 2/3 xícara (chá) de leite semidesnatado
- 1 lata de ervilha escorrida ou 200 g de ervilha congelada
- 4 xícaras (chá) de batata cozida (500g)
- 1 colher (chá) de sal



Modo de preparo

Dissolva o amido de milho no leite. Bata com a ervilha no liquidificador, até obter um creme liso. Acrescente as batatas cozidas e o sal e bata novamente até ficar homogêneo. Sirva morno.

Rendimento: 5 concha.

Creme de feijão com abobora

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de feijão cozido sem o caldo
- 1 e 1/2 xícaras (chá) de abóbora cozida em cubos
- 1/2 xícara (chá) de cebola picada
- 1 dente de alho
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1/2 colher (chá) de sal
  Pimenta do reino, louro, cominho a gosto



Modo de preparo

Refogue o alho e a cebola no óleo. Junte o feijão e mexa bem. Leve ao liquidificador junto com a abóbora, o sal e os temperos de sua preferência. Bata bem até obter um creme homogêneo. Quando necessário, desligue o liquidificador e misture bem os ingredientes para facilitar a trituração, mas não acrescente líquidos para não modificar a consistência da receita. Sirva morno.

Rendimento: 3 concha.

Dra Marciele Bolognese

Nutricionista CRN 11786

Nutricionista
Doutoranda em Ciências de Alimentos pela Universidade Estadual de Maringá - UEM
Mestre em Promoção da Saúde
Especialista em Nutrição Esportiva
Especialista em Fitoterapia aplicada a Nutrição Clínica
Especialista em Nutrição Renal
Especialista em Modulação Intestinal
Especialista em Nutrição Oncológica e membro da Sociedade Brasileira de Nutrição Oncológica
Educadora em Diabetes pela Federação Internacional do Diabetes

Contato

(44) 99129-0759 | (44) 3123-0939
Av. Carlos Gomes, 602, Zona 05, Maringá/PR
Email: clinicabolognese@gmail.com

