

COVID-19

27 MAIO 2020

ALIMENTAÇÃO

E HIDRATAÇÃO

DOENTES COM COVID-19

EM AUTOCUIDADOS



#SEJAUMAGENTEDESAUDEPUBLICA  
#ESTAMOSON  
#UMCONSELHODADGS

# POR QUE MOTIVO SÃO A ALIMENTAÇÃO E A HIDRATAÇÃO IMPORTANTES?



**Uma alimentação e hidratação adequadas são importantes para a resposta do nosso organismo a uma infeção respiratória, como a COVID-19.**

Os sintomas da COVID-19 incluem febre, tosse, dificuldade respiratória, astenia (fraqueza), alterações do olfato e do paladar e sintomas gastrointestinais (vómitos e diarreia). Frequentemente estes sintomas são acompanhados pela perda de apetite, o que pode dificultar uma alimentação adequada que permita assegurar as necessidades nutricionais. Ao mesmo tempo, o organismo, na tentativa de assegurar uma resposta imunitária eficaz no combate ao vírus, aumenta as nossas necessidades energéticas e nutricionais. Sem nutrientes suficientes, principalmente proteína, energia, vitaminas e minerais, o nosso corpo começará a utilizar as suas reservas, nomeadamente o tecido muscular, para obter uma fonte de energia alternativa. Isto poderá, por exemplo, levar à redução da força dos músculos respiratórios e dificultar uma inspiração e expiração eficazes, comprometendo a respiração. A energia e a proteína provenientes da alimentação são determinantes para se evitar a perda da massa muscular generalizada enquanto lutamos contra a COVID-19, especialmente se estivermos mais inativos ou mesmo acamados.

Alguns dos sintomas da COVID-19, como a febre e os sintomas gastrointestinais (diarreia e vómitos), também aumentam as necessidades de água. Assim, assegurar uma adequada hidratação é também essencial. Uma boa alimentação pode promover uma resposta eficaz à doença respiratória e ajudar a reduzir o risco de infeções secundárias.

Mesmo que não esteja com fome ou sede, é importante que continue a alimentar-se e a hidratar-se bem!

# RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA UMA ADEQUADA ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO EM DOENTES COM COVID-19 EM AUTOCUIDADOS



- Manter uma alimentação saudável, assegurando uma ingestão adequada de alimentos que são boas fontes de proteína (carne, peixe, ovos, laticínios, leguminosas), de fruta e hortícolas e de alimentos do grupo de cereais, derivados e tubérculos (pão, massa, arroz, batata, cereais...).
- Reforçar a hidratação, em particular na presença de febre e de sintomas gastrointestinais.
- Em caso de falta de apetite, enriqueça a alimentação, dando preferência a alimentos com elevada quantidade de energia e nutrientes.

## ALGUMAS ESTRATÉGIAS PARA ASSEGURAR UMA INGESTÃO ADEQUADA NO CASO DE SE VERIFICAR FALTA DE APETITE:

- Faça refeições frequentes ao longo do dia e de menor volume (cerca de 3 refeições principais: pequeno-almoço, almoço e jantar) e 3 merendas, de forma a não estar mais de 3h30m sem comer. Coma mesmo que não sinta fome.
- Inicie a sua refeição pelos alimentos que são fonte de proteína (carne, peixe ou ovos) ou considere sopas enriquecidas com carne ou peixe.
- Sempre que cozinhar, faça-o a dobrar, para poder congelar e usar quando se sentir mais cansado.
- Planeie lanches equilibrados, ricos em energia e também do ponto de vista nutricional, prontos para consumir ao longo do dia (veja algumas sugestões de lanches no capítulo das receitas).
- Prefira beber água ou outras bebidas antes ou depois das refeições, evitando fazê-lo as refeições.
- Se a falta de apetite for acentuada, opte por comer batidos ou sopas enriquecidos (veja algumas sugestões de sopas e de batidos no capítulo das receitas).
- Mastigue calmamente e o melhor possível.

# ALIMENTE-SE BEM! EM QUANTIDADE E EM QUALIDADE!



Conseguimos obter cerca de 400 a 500 kcal com um pequeno lanche:

- 1 copo leite
- 1 banana
- 1 pão mistura
- 1 fatia queijo



## 1. ASSEGURE UMA INGESTÃO ENERGÉTICA (CALORIAS) ADEQUADA

As necessidades energéticas aumentam durante uma infeção respiratória. Em média uma infeção respiratória aumenta as nossas necessidades energéticas em cerca de 400 a 500 kcal. Deste modo devemos incluir em todas as refeições alimentos do grupo dos cereais, derivados e tubérculos (pão, massa, arroz, batata...) dando preferência aos cereais integrais que são fontes de energia e de nutrientes como por exemplo vitaminas do complexo B.

## 2. ALIMENTOS RICOS EM PROTEÍNA DEVEM FAZER PARTE DE TODAS AS REFEIÇÕES DIÁRIAS

A ingestão adequada de proteína durante uma infeção respiratória ajuda a manter a massa muscular. Para além de assegurar uma ingestão de proteína total diária adequada, é também importante que este consumo seja regular e constante nas diferentes refeições diárias, com cerca de 15-20 g de proteína por refeição.

### SIGA AS SEGUINTE ESTRATÉGIAS:

- Assegure a presença de pelo menos um alimento que seja uma fonte proteica em cada refeição - carne, pescado, ovos, lactícínios e as leguminosas (feijão, grão, lentilhas...).
- Inicie a sua refeição pelos alimentos que são fonte de proteína (carne, peixe ou ovos).
- Enriqueça as sopas com carne, peixe ou leguminosas.
- Tenha atenção aos lanches. Deve também incluir nestas refeições, alimentos ricos em proteína - com *snacks* ou batidos enriquecidos em proteína (veja algumas sugestões de *snacks* e batidos no capítulo das receitas).

## 3. MANTER UM CONSUMO ADEQUADO E VARIADO DE FRUTA E HORTÍCOLAS

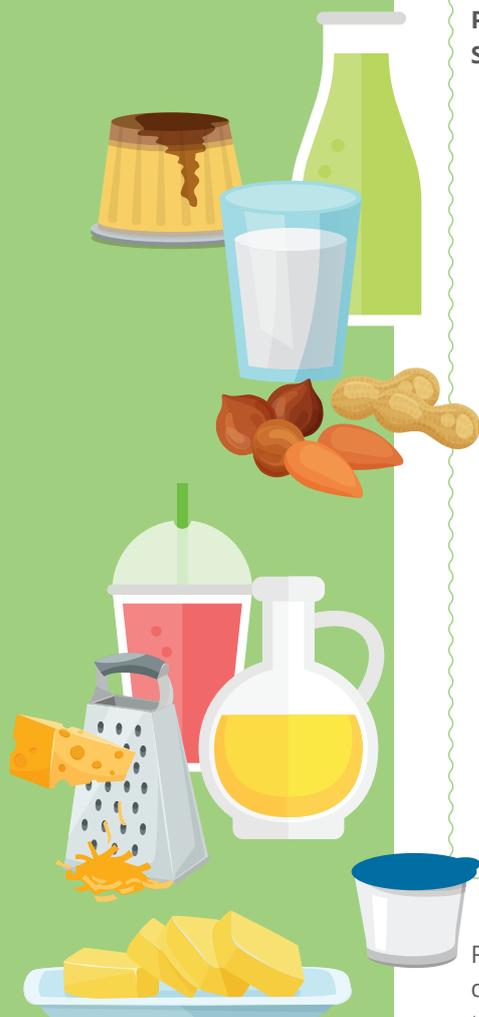
O consumo adequado de fruta e hortícolas (legumes e hortalças) é também muito importante durante a doença e convalescença, sendo uma fonte de fibra e nutrientes (vitaminas e minerais) que garantem o normal funcionamento do sistema imunitário, como por exemplo vitamina A, C e ácido fólico. Estes alimentos são também ricos em água e por isso contribuem para uma adequada hidratação. Consuma pelo menos 400 g de fruta e hortícolas por dia.

### PARA GARANTIR UMA BOA INGESTÃO DE FRUTA E HORTÍCOLAS:

- Tenha sempre sopa de legumes para as refeições do almoço e jantar
- Consuma cerca de 3 peças de fruta por dia
- Em casos de falta de apetite, os sumos de fruta podem ser uma opção
- Adicione fruta aos batidos

#### 4. OS ALIMENTOS QUE FORNECEM MUITA ENERGIA NUMA PEQUENA QUANTIDADE PODEM SER UMA BOA ESCOLHA PARA A PERDA DE APETITE

Como já referido, a falta de apetite é por vezes um inimigo de uma ingestão alimentar adequada. Assim, se verificar uma diminuição do apetite, pode ser útil enriquecer nutricionalmente as refeições e dar preferência a alimentos com elevada densidade energética e nutricional (fornecem muita energia e nutrientes numa pequena quantidade de alimento). Neste sentido os *snacks* e batidos energéticos podem ser uma boa estratégia para consumir ao longo do dia.



##### PARA ENRIQUECER OS ALIMENTOS E AS SUAS REFEIÇÕES CONSIDERE AS SEGUINTE OPÇÕES:

- Consuma frutos oleaginosos (nozes, amendoins, avelãs, amêndoas...)
- Prefira o leite gordo, leite achocolatado e iogurte gordo (ex: iogurte grego)
- Acrescente leite em pó às suas confeções
- Adicione queijo ralado à refeição
- Consuma manteiga
- Utilize farinhas de cereais lácteas e não lácteas
- Opte por sobremesas lácteas doces, do tipo arroz doce, leite creme, pudim
- Adicione mais azeite do que o habitual às sopas e às refeições
- Inclua leguminosas (feijão, grão-de-bico, ervilhas...) na sopa
- Beba bebidas como os sumos de fruta e batidos
- Se a falta de apetite for acentuada, opte por consumir batidos ou sopas enriquecidas.

Por estar doente e com uma diminuição do apetite, este não é o momento de fazer uma restrição energética. Mas ainda assim, dê preferência a alimentos que são simultaneamente **ricos em energia, proteína e em vitaminas e minerais** e evite os **alimentos pouco saudáveis**.

Nota: Indivíduos com diabetes que necessitem de suporte nutricional para ganhar peso, devem solicitar ao seu médico assistente que os coloquem em contato com um nutricionista para obter aconselhamento individualizado.

## MANTENHA-SE HIDRATADO!

O reforço da hidratação é fundamental durante uma infeção respiratória. Pode ajudar a tornar as secreções respiratórias mais fluidas e a eliminá-las. Na presença de febre e de sintomas gastrointestinais, as necessidades de água são maiores.

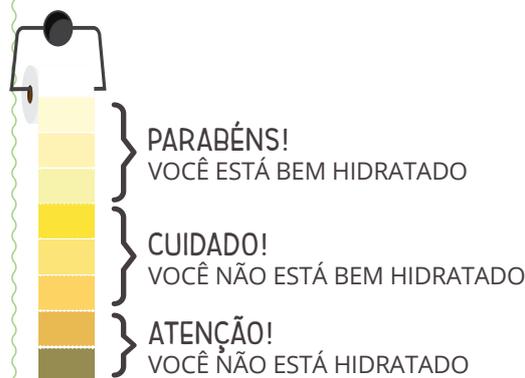
### SIGA AS SEGUINTESS ESTRATÉGIAS PARA UMA BOA HIDRATAÇÃO:

- Beba 8 a 10 copos de água ao longo do dia (aproximadamente 2 L).
- Beba água ou outras bebidas com frequência (a cada hora). No mínimo, deve beber 100 mL a cada 15 minutos.
- Mantenha um copo de água na mesa de cabeceira para beber durante a noite, caso necessite.
- As águas aromatizadas caseiras, os sumos de frutas, o leite, e as infusões podem ser opções a considerar (veja algumas sugestões de águas aromatizadas no capítulo das receitas).
- Limite a ingestão de bebidas como café e chá, pois podem causar desidratação se consumidas em excesso.

Na presença de vômitos ou diarreia, podem ser consideradas as soluções de reidratação oral (mistura de açúcar e sais minerais) para além da ingestão de água. Se estes sintomas se prolongarem ou forem intensos, alerte o seu médico assistente.

Esteja atento aos sinais de desidratação: aumento da sede, urina de cor escura, redução da produção de urina, boca seca, aumento da frequência cardíaca, cansaço e confusão.

### VERIFIQUE O SEU ESTADO DE HIDRATAÇÃO CONTROLANDO A COR DA SUA URINA



# RECOMENDAÇÕES ÚTEIS EM FUNÇÃO DOS SINTOMAS DA COVID-19



MONITORIZA O SEU PESO  
E VERIFIQUE SE ESTÁ  
A CONSEGUIR EVITAR A PERDA  
DE PESO INVOLUNTÁRIA!

À MEDIDA QUE VAI  
RECUPERANDO MANTENHA  
UMA ALIMENTAÇÃO  
COMPLETA, VARIADA  
E EQUILIBRADA!

## TOSSE

- » Evitar alimentos muito quentes ou muito frios
- » Preferir alimentos macios e húmidos (ex: papas) que reduzam a irritação na garganta
- » Tente sentar-se na posição vertical enquanto come e evite inclinar-se ou sentar-se em cadeiras reclináveis
- » Evitar usar palhinha, pois pode forçar o líquido a entrar rapidamente na parte posterior da boca e causar tosse

## ALTERAÇÃO DO OLFATO E DO PALADAR

- » Alimentos frios ou à temperatura ambiente podem ter melhor sabor do que os quentes
- » Adicionar condimentos (ervas aromáticas e especiarias) estimula o gosto
- » Evitar alimentos doces
- » Se sentir a comida com um sabor metálico, opte por comer com utensílios de plástico
- » Se os alimentos ou bebidas parecerem demasiado salgados ou muito amargos, adicionar um pouco de açúcar

## SINTOMAS GASTROINTESTINAIS

- » Reforçar a hidratação, podendo ser consideradas as soluções de reidratação oral / saquetas de hidratação orais, para além da ingestão de água
- » Em caso de diarreia, evitar alimentos ricos em gordura ou condimentados, alimentos com lactose (leite, iogurtes), alimentos que provoquem flatulência (feijão, fava, lentilha e grão-de-bico) e bebidas com gás, cafeína ou álcool

## PERDA DE APETITE

- » Fazer refeições frequentes ao longo do dia e de menor volume
- » Iniciar a refeição pelos alimentos que são fonte de proteína (carne, peixe e ovos) ou considerar sopas enriquecidas com carne ou peixe
- » Não beber água ou outras bebidas durante as refeições
- » Enriquecer nutricionalmente os alimentos, dando preferência a alimentos com elevada densidade energética e nutricional (*snacks* e batidos energéticos)

# E SE A COVID-19 LHE FIZER PERDER O APETITE...

Enriquecer nutricionalmente as refeições e dar preferência a alimentos com elevada densidade energética (calorias) e nutricional é uma boa solução para lidar com a falta de apetite, pois permite-lhe ingerir uma maior quantidade de calorias e nutrientes numa menor quantidade de alimento.

De seguida pode encontrar um conjunto de receitas de *snacks*/batidos energéticos e sopas enriquecidas, elaboradas em conjunto com o Chef Fábio Bernardino, que reúnem sabor, cor e uma adequada quantidade de calorias, proteína, vitaminas e minerais. Tudo isto se consegue obter com alimentos da nossa tradição. Como a hidratação não pode faltar, apresentam-se também algumas receitas de águas aromatizadas caseiras.

## RECEITAS EM COLABORAÇÃO COM CHEF FÁBIO BERNARDINO

- **Snacks energéticos:**  
patés, sobremesas lácteas e batidos energéticos
- **Sopas enriquecidas**
- **Águas aromatizadas**



## SNACKS ENERGÉTICOS

# PATÉ DE COUVE-FLOR, OVO E IOGURTE



1 PESSOA



10 min

## QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
241	15,7	11,3	13,5



## INGREDIENTES

- 1 iogurte natural MG
- 1 ovo
- 20g cenoura
- 180g couve-flor (4 florescências)
- 1 colher de chá azeite (5ml)
- Cebolinho/salsa q.b.
- Pimenta q.b.
- Raspa e sumo de limão

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por cozer os ovos. De seguida misture ovo cozido picado com o iogurte natural, a couve-flor cozida e a cenoura ralada. Junte o azeite e o cebolinho ou salsa picados, e a pimenta.
2. Termine com a raspa e sumo de limão e sirva com couve-flor ou palitos de cenoura.



## SNACKS ENERGÉTICOS

## ARROZ-DOCE DE AMÊNDOA

 4 PESSOAS

 20 min

## QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
239	15,9	23,7	11,2



## INGREDIENTES

750ml leite MG  
 4 ovos inteiros  
 100g arroz  
 30g açúcar  
 5-6 amêndoas  
 Pau de canela  
 Casca de limão  
 Canela em pó

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Coza o arroz em água com a casca de limão e o pau de canela. Quando estiver cozido, adicione o leite aos poucos.
2. Misture o açúcar com ovos e amêndoa, e despeje o preparado quente do arroz sobre esta mistura.
3. Envolve tudo e leve ao lume até engrossar.
4. Sirva com canela em pó a gosto.

## SNACKS ENERGÉTICOS

## LEITE-CREME

 4 PESSOAS

 20 min

## QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
256	15,96	23,7	10,4



## INGREDIENTES

750ml leite MG  
 4 ovos inteiros  
 30g amido milho  
 40g mel  
 Pau de canela  
 Casca limão  
 Anís estrelado

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por levar o leite ao lume com o pau de canela e a casca de limão.
2. Numa taça à parte bata o amido de milho com os ovos e açúcar.
3. Adicione um pouco de leite e mexa bem.
4. De seguida adicione tudo ao preparado do leite e leve ao lume até engrossar e obter a consistência desejada.

## SNACKS ENERGÉTICOS

## PUDIM

 4 PESSOAS

 20 min

## QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
213	16,6	19,5	10,6



## INGREDIENTES

800ml leite MG  
5 ovos inteiros  
10g amido milho  
30g açúcar  
3 folhas gelatina incolor  
Pau de canela  
Casca limão  
Vagem baunilha

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por levar o leite ao lume com o pau de canela, casca de limão e vagem de baunilha.
2. Bata os ovos com o açúcar e o amido de milho. Despeje o leite quente sobre esta mistura e leve tudo novamente ao lume.
3. Hidrate as folhas de gelatina incolor em água fria, escorra, e adicione no preparado quente. Envolve bem e coloque em 4 formas pequenas.
4. Deixe arrefecer e leve ao frigorífico até ficar sólido.



## SNACKS ENERGÉTICOS

BATIDO AVELUDADO  
DE LEITE

1 PORÇÃO



10 min

## QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
227	15,97	16,89	12,7



## INGREDIENTES

50ml leite MG  
2 ovos  
10g açúcar  
5g amido milho  
Pau de canela  
Casca limão

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por levar o leite ao lume com o pau de canela e casca de limão. Junte o açúcar com os ovos, açúcar e o amido. Envolve bem.
2. Retire os aromáticos e triture tudo até obter a consistência de batido.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## SNACKS ENERGÉTICOS

BATIDO BANANA,  
PERA E AMÊNDOA

1 PORÇÃO



10 min

## QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
267	15,2	26,8	9,4



## INGREDIENTES

125g iogurte magro batido com alto teor em proteínas  
 1 banana  
 1/4 pera  
 1/2 mão/punhado amêndoas (15g)  
 30ml água  
 10ml leite MG  
 Canela em pó

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Coloque todos ingredientes numa liquidificadora e triture tudo até obter um batido homogéneo.
2. Aromatize com a canela em pó.

## SNACKS ENERGÉTICOS

# BATIDO DE FRUTOS VERMELHOS E REQUEIJÃO

 1 PORÇÃO

 10 min

## QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
327	16,8	15,7	21,2



## INGREDIENTES

- 100ml leite MG
- 2 a 3 morangos
- 70g requeijão
- ½ mão/punhado amêndoas (15g)
- 1 colher de sopa de leite em pó magro (10g)
- Canela em pó

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Coloque todos ingredientes numa liquidificadora e triture tudo até obter um batido homogéneo.
2. Aromatize com a canela em pó.

## SNACKS ENERGÉTICOS

BATIDO DE  
MAÇÃ ASSADA

1 PORÇÃO



10 min

## QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
314	16	37,2	10,2



## INGREDIENTES

- 1 maçã
- 2 iogurtes naturais
- 1 colher chá de mel (5g)
- 20g leite em pó gordo
- Anis estrelado q.b.
- Pau de canela
- Canela em pó q.b.
- Raspa limão

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por assar a maçã com o pau de canela, o anis estrelado e a raspa de limão. Leve ao forno a 200°C durante 20 minutos. Retire e deixe arrefecer.

2. Aromatize com a canela em pó.

## SNACKS ENERGÉTICOS

# PAPA AVEIA E BANANA COM CACAU



1 PESSOA



10 min

## QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
326,7	16,1	37,7	10,9



## INGREDIENTES

- 1 banana
- 150ml leite MG
- 20g flocos de aveia
- 1 ovo
- 1 colher de chá cacau em pó (5g)
- Casca limão

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por levar o leite ao lume com a casca de limão e o pau de canela.
2. Quando estiver bem infundado adicione os flocos de aveia. Bata o ovo e junte ao preparado anterior. Envolve bem, até ficar cremoso.
3. Junte o cacau em pó e banana cortada em pedaços, e volte a mexer. Deixe apurar ao lume e está pronto a servir.

## SNACKS ENERGÉTICOS

# PANQUECA AVEIA, BANANA E ALFARROBA



1 PESSOA



10 min

## QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
357	17,6	38,3	13,4



## INGREDIENTES

- 1 banana
- 20g flocos de aveia
- 2 ovos
- 10g farinha de alfarroba
- Canela em pó q.b.

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por esmagar a banana e misturar com os ovos. Junte os flocos de aveia e a farinha alfarroba e envolva bem.
2. Numa frigideira antiaderente coloque pequenas porções de massa e vá virando à medida que estão cozinhadas.
3. Sirva um pouco de canela em pó

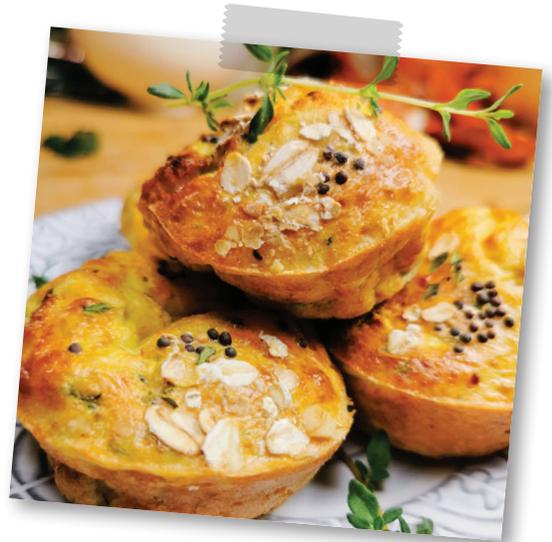
## SNACKS ENERGÉTICOS

MUFFIN DE  
REQUEIJÃO E GRÃO
 8 PORÇÕES

 20 min

## QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
263	15,2	21,3	12,3



## INGREDIENTES

200g requeijão  
 200g grão-de-bico  
 200g farinha aveia  
 7 ovos  
 1 punhado/mão amêndoas (30g)  
 1 colher de chá de fermento em pó  
 Pimenta q.b.  
 Orégãos ou tomilho seco

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por esmagar o grão e envolver o requeijão, juntamente com os ovos, a farinha de aveia e a amêndoa picada. Junte o fermento em pó, a pimenta e os orégãos ou tomilho seco. Envolve bem.
2. Coloque em 8 formas individuais e leve ao forno a 220°C durante 20 minutos.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## SOPAS ENRIQUECIDAS

SOPA DE LEGUMES  
E PESCADA COM  
COENTROS
 4 PESSOAS

 30 min

## QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
270	17,2	32,7	6



## INGREDIENTES

200g pescada ou outro peixe à escolha  
 1 cebola e 2 dentes de alho  
 1 batata-doce média  
 400g grão-de-bico  
 100g nabijas  
 1 ramo coentros  
 1 colher de sopa azeite  
 Sumo 1 limão, pimenta q.b.  
 500ml caldo aromático

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por preparar o caldo aromático colocando as cascas dos legumes em água a ferver. Coe e reserve. Tempere a pescada com o sumo de limão e pimenta.
2. Numa panela coloque todos os legumes a cozer e triture até obter um puré. No final adicione a pescada e as nabijas e deixe cozer mais um pouco.
3. Termine com o azeite em cru e os coentros frescos.

Nota: Para enriquecer a sopa pode adicionar frutos oleaginosos, queijo, entre outras opções.

## SOPAS ENRIQUECIDAS

SOPA DE FRANGO,  
COUVE CORAÇÃO E  
FEIJÃO VERMELHO
 4 PESSOAS

 30 min

## QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
226	20,6	21,3	4,5



## INGREDIENTES

100g frango  
 1 cebola e 2 dentes alho  
 200g feijão vermelho  
 200g abóbora  
 100g couve coração  
 1 colher de sopa azeite  
 Sumo 1 limão, tomilho q.b., 1 ramo salsa  
 500ml caldo aromático

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por preparar o caldo aromático colocando as cascas dos legumes em água a ferver. Coe e reserve. Tempere o frango com o sumo de limão e o tomilho.
2. Numa panela coloque todos os legumes a cozer e triture até obter um puré. No final adicione o frango lascado com a couve coração em juliana, e deixe cozer mais um pouco.
3. Termine com o azeite em cru e salsa fresca.

Nota: Para enriquecer a sopa pode adicionar frutos oleaginosos, queijo, entre outras opções.

## SOPAS ENRIQUECIDAS

# SOPA DE OVO, ESPINAFRE E FEIJÃO MANTEIGA

 4 PESSOAS

 30 min

## QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
244	16,9	17,7	9,5



## INGREDIENTES

4 ovos  
 1 cebola 2 dentes de alho  
 1 alho francês, 1 cenoura  
 100g espinafres  
 400g feijão manteiga  
 1 ramo hortelã, pimenta q.b.  
 1 colher de sopa azeite  
 500ml caldo aromático

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por preparar o caldo aromático colocando as cascas dos legumes em água a ferver. Coe e reserve.
2. Numa panela coloque todos os legumes a cozer e triture até obter um puré. No final adicione os ovos com as folhas de espinafre, envolva e deixe levantar fervura.
3. Termine com o azeite em cru e as folhas de hortelã fresca.

Nota: Para enriquecer a sopa pode adicionar frutos oleaginosos, queijo, entre outras opções.

## SOPAS ENRIQUECIDAS

SOPA DE LENTILHAS  
E COENTROS
 4 PESSOAS

 30 min

## QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
298	15,4	42,9	5,2



## INGREDIENTES

1 cebola e 2 dentes alho  
 150g flocos de aveia  
 400g lentilhas  
 1 ramo coentros, pimenta q.b.  
 1 cenoura  
 100g couve portuguesa  
 1 colher de sopa azeite  
 500ml caldo aromático

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por preparar o caldo aromático colocando as cascas dos legumes em água a ferver. Coe e reserve.
2. Numa panela coloque todos os legumes a cozer, juntamente com as lentilhas e triture até obter um puré. Tempere com pimenta e adicione a couve portuguesa em juliana.
3. Termine com o azeite em cru e as folhas de coentros frescas.

Nota: Para enriquecer a sopa pode adicionar frutos oleaginosos, queijo, entre outras opções.

## SOPAS ENRIQUECIDAS

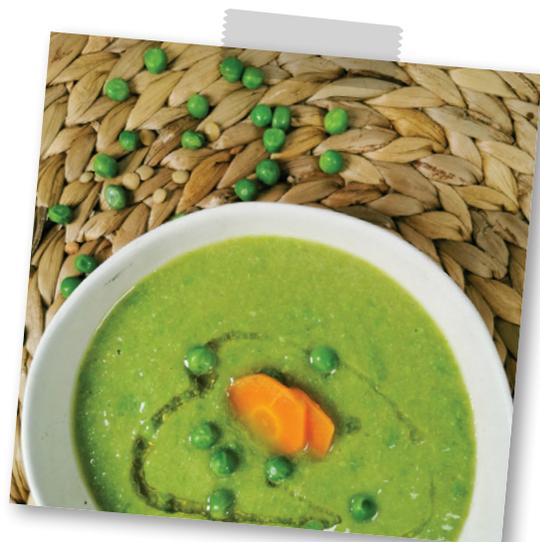
# SOPA DE ERVILHAS COM OVO E COENTROS

 4 PESSOAS

 30 min

## QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
246	15,4	20	9,3



## INGREDIENTES

- 4 ovos
- 1 cebola e 2 dentes alho
- 2 batatas e 2 cenouras
- 400g ervilhas
- 1 ramo coentros, pimenta q.b.
- 100g brócolos
- 1 colher de sopa azeite
- 500ml caldo aromático

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por preparar o caldo aromático colocando as cascas dos legumes em água a ferver. Coe e reserve.
2. Numa panela coloque todos os legumes a cozer, juntamente com as ervilhas e metade dos brócolos, e triture até obter um puré. Tempere com pimenta e adicione a restante brócolo no final e ovos. Envolve e deixe cozinhar até levantar fervura.
3. Termine com o azeite em cru e as folhas de coentros frescas.

Nota: Para enriquecer a sopa pode adicionar frutos oleaginosos, queijo, entre outras opções.

## SOPAS ENRIQUECIDAS

## SOPA DE TOMATE E QUEIJO FRESCO

 4 PESSOAS

 30 min

## QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
358	16,6	47,9	9,1



## INGREDIENTES

1 cebola e 2 dentes alho  
 3 fatias pão  
 200g tomate, 1 cenoura  
 400g grão-de-bico  
 1 queijo fresco  
 1 ramo coentros, pimenta q.b.  
 50g espinafres  
 1 colher de sopa azeite  
 500ml caldo aromático

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por preparar o caldo aromático colocando as cascas dos legumes em água a ferver. Coe e reserve.
2. Numa panela coloque todos os legumes a cozer, juntamente com o tomate e o pão, e triture até obter um puré. Tempere com pimenta e os espinafres.
3. Termine com o azeite em cru e as folhas de coentros frescas.

Nota: Para enriquecer a sopa pode adicionar frutos oleaginosos, queijo, entre outras opções.

## SOPAS ENRIQUECIDAS

# SOPA DE BETERRABA, FEIJÃO E AMÊNDOA

 4 PESSOAS

 30 min

## QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
314	15,4	30	11,9



## INGREDIENTES

1 cebola e 2 dentes alho  
 2 batatas  
 200g beterraba, 2 cenouras  
 400g feijão manteiga  
 150g queijo quark MG  
 1 ramo coentros, pimenta q.b.  
 1 punhado de amêndoas (40g)  
 1 colher de sopa azeite  
 500ml caldo aromático

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por preparar o caldo aromático colocando as cascas dos legumes em água a ferver. Coe e reserve.
2. Numa panela coloque todos os legumes a cozer, juntamente a beterraba e com o feijão. Tempere com pimenta.
3. Termine com o azeite em cru, o queijo quark, juntamente com os coentros frescos picados..

Nota: Para enriquecer a sopa pode adicionar frutos oleaginosos, queijo, entre outras opções.

## SOPAS ENRIQUECIDAS

SOPA DE ABÓBORA,  
QUEIJO FRESCO E  
AMÊNDOA
 4 PESSOAS

 30 min

## QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
319	15,5	29,8	13,5



## INGREDIENTES

1 cebola e 2 dentes alho  
 2 batatas  
 200g abóbora, 100g espinafres  
 400g grão-de-bico  
 100g queijo fresco  
 Pimenta q.b.  
 1 punhado de amêndoas (30g)  
 1 colher de sopa azeite  
 500ml caldo aromático

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por preparar o caldo aromático colocando as cascas dos legumes em água a ferver. Coe e reserve.
2. Numa panela coloque todos os legumes a cozer, juntamente a abóbora e o grão-de-bico. Tempere com pimenta e adicione as folhas de espinafres.
3. Termine com o azeite em cru, junte o queijo fresco e as amêndoas picadas.

Nota: Para enriquecer a sopa pode adicionar frutos oleaginosos, queijo, entre outras opções.





## **Direção-Geral da Saúde**

Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa | Portugal

Tel.: +351 218 430 500 | Fax: +351 218 430 530

E-mail: [geral@dgs.min-saude.pt](mailto:geral@dgs.min-saude.pt)

[www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)