

RAQUEL MILANI EL KIK
EMANOELA NOGUEIRA DA COSTA

Receitas para Disfagia



Raquel Milani El Kik

Nutrição em Geriatria e Envelhecimento Saudável



Mani
Gastronomia Especial

Como chegamos até aqui...



RAQUEL MILANI EL KIK
Nutricionista

EMANOELA N. DA COSTA
Chef Profissional

A alimentação em situação de disfagia requer **adaptação da consistência** para garantir a segurança do paciente. Sabemos que a **dieta pastosa** é um desafio para nutricionistas e cuidadores de idosos.

Nos unimos então, neste projeto, para mostrar que **é possível preservar as características dos alimentos**, mesmo em dietas restritivas como a pastosa.

Acreditamos que é fundamental garantir o **prazer de comer bem** em qualquer fase da vida!

Delicie-se com estas receitas



Escondidinho
de Linguado em
Batata Baroa

Pg. 04



Sorbet de Banana
e Morango

Pag. 06



Manjar de Café
com Creme

Pg. 08



Creme de Abóbora
com Cenoura e
Especiarias

Pg. 10

Escondidinho de Linguado em Batata Baroa



Escondidinho de Linguado em Batata Baroa



300g
Filé de linguado



3 xícaras
Batata baroa crua



1 cebola média
picada



2 tomates italianos
sem pele picados



2 dentes de alho
médios picados



Ervas Frescas

+ Noz Moscada, Azeite de Oliva, Sal em pequena quantidade (se necessário)

Para o molho:

- Tempere os filés com ervas frescas como manjericão ou sálvia.
- Doure $\frac{1}{2}$ cebola e o alho em azeite de oliva e refogue.
- Acrescente os tomates, use fogo baixo.
- Junte o linguado, cozinhe, retire e amasse ou desfie com o garfo.

Para o purê:

- Refogue a batata baroa com $\frac{1}{2}$ cebola em um fio de azeite, coloque água apenas para não grudar.
- Amasse e finalize com noz moscada.
- Monte o prato com auxílio do aro modelador, na base uma camada fina de purê, o recheio de linguado e sobre ele mais uma camada de purê.

E...voilà!

Sorbet de Banana e Morango



Sorbet de Banana e Morango



2 bananas caturras
bem maduras
congeladas



10 morangos
orgânicos
congelados



1 xícara de iogurte
grego



1 colher de sopa de
mel



Suco de ½ limão
Taiti

Preparo:

- Retire do freezer as frutas e aguarde 10 min para bater no mixer ou liquidificador com todos os ingredientes até formar um creme estruturado como um sorvete!
- Pode ser acrescido suplemento alimentar conforme orientação nutricional.
- Sirva numa bela taça e decore com um morango e hortelã.

Ótima opção de sobremesa...

Manjar de Café com Creme



Manjar de Café com Creme

Ingredientes do Manjar



1 gema de ovo
caipira



2 xícaras de leite



3 colheres de
sopa de açúcar
demerara



1 colher de sopa
de amido de
milho



½ xícara de café
passado bem
forte



2 colheres de
sopa de nata
fresca (opcional)

Preparo:

- Dissolva a gema e o açúcar no leite e leve ao fogo até ferver.
- Dissolver o amido no café passado, incorporar aos poucos na mistura do leite quente e mexer rapidamente com o auxílio de um fouêt para formar um creme bem homogêneo
- Acrescentar a nata se desejar.
- Pode ser acrescido suplemento alimentar conforme orientação nutricional.
- Dispor em recipientes pequenos e levar a geladeira por 30 min.
- Para o creme: bater os ingredientes.
- Ao servir, coloque o creme por cima e polvilhe canela para lembrar um cappuccino.

Ingredientes do Creme



1 colher de sopa
de açúcar
demerara



½ xícara de nata
fresca

*Prepare a mesa e
sirva com amor!*

Creme de Abóbora com Cenoura e Especiarias



Creme de Abóbora com Cenoura e Especiarias



2 cenouras
médias picadas



½ xícara de alho
poró em fatias finas



1 colher de
sobremesa de
gingibre picado



3 xícaras de
abóbora Cabotiá
picada



Noz Moscada ou
Cúrcuma

+ Sal em pequena quantidade (se necessário)

Preparo:

- Doure levemente o alho-poró e o gengibre e acrescente a cenoura.
- Coloque 2 xícaras de água e deixe cozinhar até ficar bem macia.
- Junte a abóbora Cabotiá e cozinhe no vapor com a panela tampada.
- Tempere com a cúrcuma e a noz moscada.
- Bata no liquidificador com 2 xícaras de caldo de legumes caseiro ou água.
- Sirva numa louça que contraste com o laranja da preparação, finalize com um fio de azeite.
- O resultado é um creme aveludado e saboroso! Decore com erva fresca.

Hmmmmmm...

Sobre as autoras

Raquel Milani El Kik

[@raquelmilaniel](#)

Nutricionista formada há mais de duas décadas, apaixonada pela nutrição e envelhecimento, dedica sua trajetória profissional ao idoso. Doutora e Mestre em Gerontologia Biomédica, Especialista em Nutrição Clínica e em Terapia Nutricional Parenteral e Enteral. Divide o trabalho entre atendimentos aos pacientes, consultorias e cursos para nutricionistas e à docência na pós-graduação.

Emanoela Nogueira da Costa

[@manugastronomiaespecial](#)

Chef profissional na prática de alimentação restritiva desde 2014, Técnica em nutrição e dietética, graduanda em gastronomia. Aperfeiçoou seu conhecimento e amor pela alimentação restritiva ao conhecer as dificuldades alimentares existentes em pacientes com dificuldade de deglutição. Com o propósito de adaptar pratos preservando o sabor, respeitando as características e valores nutricionais de cada alimento. Realiza consultorias de forma personalizada em domicílio. Ministra cursos para clínicas e hospitais, também aulas de personal cooking.





**Muito obrigada
e bom apetite!**

SE VOCÊ GOSTOU, CONHEÇA NOSSAS
REDES SOCIAIS PARA MAIS RECEITAS
E DICAS SOBRE ALIMENTAÇÃO

Raquel Milani El Kik
@raquelmilaniel
www.raquelmilani.com.br

Emanoela Nogueira da Costa
@manugastronomiaespecial