

**RECEITAS
PARA O CONTROLE DA
PRESSÃO ARTERIAL**
fáceis de fazer



GRUPO DE IDOSOS BEM VIVER



RECEITAS
PARA O CONTROLE DA
PRESSÃO ARTERIAL
fáceis de fazer





RECEITAS PARA O CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL

fáceis de fazer

Catálogo na Publicação - Biblioteca UNI-RN
Setor de Processos Técnicos

Silva, Any Gabryelly Oliveira da.

Receitas para o controle da pressão arterial: fáceis de fazer / Any Gabryelly Oliveira da Silva... [et al.]; orientação, Tássia Louise Sousa Augusto de Moraes. – Natal: UNI-RN, 2024.

15 p.

Trabalho realizado com o grupo de Idosos Bem viver.

ISBN: 978-85-63455-63-5.

1. Alimentação saudável. 2. Receitas. 3. Redução do consumo de sal. 4. Alimento adequado. 5. Alimento saudável. 6. Idosos. I. Lisboa, Ariana Lourenço de Alencar Medeiros. II. Silva, Jussara Ribeiro da. III. Cabral, Rafaela. IV. Medeiros, Maria Eduarda Araújo de. V. Cordeiro, Francisca Geiele da Silva. VI. Moraes, Tássia Louise Sousa Augusto de. VII. Título.

RN/UNI-RN/BC

CDU 612.39

Larissa Inês da Costa (CRB 15/657)



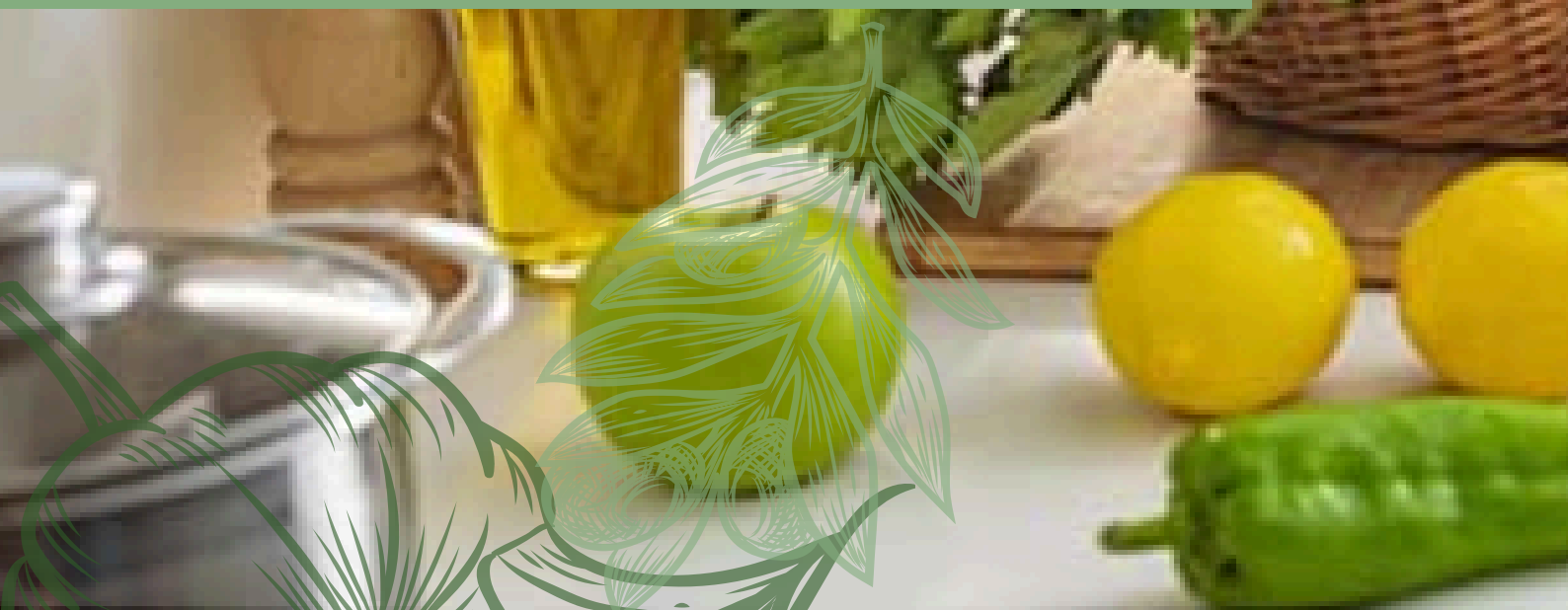
Bem-vindos ao mundo onde sabor e saúde caminham lado a lado! Se você está em busca de receitas deliciosas e fáceis para a sua saúde e, especialmente, formuladas para reduzir o consumo de sal, então você está no lugar certo!

Este e-book foi cuidadosamente elaborado pensando em você, que deseja manter uma alimentação saudável e saborosa na melhor idade.

Com o avanço da idade nosso corpo passa por diversas mudanças, e a forma como reagimos aos alimentos é uma dessas transformações. O sal, embora seja um ingrediente fundamental na cozinha, pode se tornar um vilão, se consumido em excesso. Estudos mostram que uma alta ingestão de sal está associada a risco aumentado de pressão alta e outras doenças cardiovasculares. Especialmente na terceira idade, é crucial moderar o uso do sal para manter um estilo de vida saudável e ativo.

Prepare-se para descobrir que é possível, sim, desfrutar de uma comida deliciosa sem precisar carregar no sal. Vamos embarcar juntos nesta jornada culinária, redescobrimos os verdadeiros sabores dos alimentos e utilizando o que a natureza nos oferece de melhor. Seu coração agradece!

APRESENTAÇÃO



ÍNDICE

Sal de Ervas

Gersal

Entrada

Bruschetta de tomate com ricota

Prato principal

Salpicão de frango com iogurte

Acompanhamento

Salada tropical

Acompanhamento

Arroz com brócolis

Sobremesa

Frutas ricas em potássio

Bebida

Suco verde



SAL DE ERVAS



ingredientes

- Alecrim desidratado (4 colheres de sopa)
- Orégano desidratado (4 colheres de sopa)
- Manjericão desidratado (4 colheres de sopa)
- Sal marinho (1 colher de sopa)

modo de preparo

- Misturar todos os ingredientes e processar.
- Armazenar em um pote com tampa e utilizar em receitas salgadas.



ingredientes

- Gergelim branco (1 xícara de chá)
- Sal marinho (2 colheres de chá)

modo de prepara

- Esquentar uma frigideira no fogo baixo.
- Colocar o sal seco na frigideira e deixar torrar um pouco e reservar numa vasilha.
- Colocar o gergelim seco na frigideira (não utilizar óleo) e deixar fritar um pouco, mexendo sem parar por mais ou menos, 3 minutos. Cuidado para não deixar torrar e nem queimar, pois a receita ficará com sabor amargo.
- Levar o gergelim e o sal ainda quentes para o processador ou liquidificador secos. Se for utilizar o liquidificador, use o modo pulsar (de três a cinco vezes) e sacuda o aparelho, se for necessário, para ajudar no processo.
- Deixar na consistência que desejar, mas evitar que vire uma farinha.
- Quando estiver pronto, colocar em potes de vidro e deixar aberto até que o gergelim esfrie.
- Armazenar e utilizar como substituto do sal.

BRUSCHETTA DE TOMATE COM RICOTA



ingredientes

- Tomate maduro (1,5 Kg)
- Alho (4 dentes)
- Cebola (1 unidade média)
- Azeite de oliva (2 colheres de sopa)
- Sal de ervas (1 colher de sobremesa rasa)
- Ricota (1 unidade/ 200g)
- Manjeriçã fresco Folhas à gosto
- Pão de forma integral (2 pacotes)

modo de preparo

- Higienizar os tomates, a cebola e as folhas de manjeriçã com hipoclorito de sódio. Seguir as recomendações da embalagem do produto.
- Enquanto isso, separar as fatias de pão e cortá-las ao meio. Distribuir em uma assadeira, regar com pouca quantidade de azeite e levar ao forno até dourar.
- Retirar as sementes dos tomates e picar em cubos pequenos. Reservar.
- Descascar e picar a cebola em cubos pequenos. Reservar.
- Em uma panela, colocar 2 colheres de sopa de azeite de oliva e acrescentar a cebola picada. Esperar murchar um pouco e acrescentar os tomates picados.

- Ao refogado, acrescentar 1 colher de sobremesa rasa de sal de ervas e mexer bem, para não grudar a mistura na panela. Colocar uma tampa e deixar cozinhar por mais 3 minutos. Desligar o fogo e reservar.
- Com auxílio de um ralador, ralar a ricota e reservar em um recipiente limpo.
- Verificar as torradas ao forno e retirar quando estiverem douradas. Reservar.
- Descascar os dentes de alho, partir ao meio e esfregar nas fatias de pão tostadas para aromatizar.
- Sobre as fatias de pão, colocar um pouco do refogado de tomate, a ricota ralada e finalizar com folhas de manjeriço. Servir em seguida.
- Rendimento: 40 porções.

SALPICÃO DE FRANGO COM IOGURTE



ingredientes

- Peito de frango, sem pele (2 Kg)
- Cenoura(2 unidades médias)
- Cebola (2 unidades médias)
- Alho (6 dentes)
- Cúrcuma ou açafrão da terra (1 colher de chá nivelada)
- Azeite de oliva (5 colheres de sopa)
- Gersal (3 colheres de sobremesa)
- Pimenta do reino moída (1 colher de chá nivelada)
- Ervilha fresca (2 xícaras de chá)
- Milho verde (1 pacote/ 170g)
- Uva passa (1 e ½ xícaras de chá)
- Iogurte natural (2 potes, 170g)
- Salsa (½ xícara de chá)
- Limão 2 unidades

modo de prepara

- Higienizar as cenouras, as cebolas, os limões e a salsa, com hipoclorito de sódio. Seguir as recomendações da embalagem do produto.
- Em um recipiente, temperar o frango com limão, gersal, pimenta do reino, cúrcuma, alho picado e azeite de oliva. Mexer bem e reservar.

- Higienizar as cenouras, as cebolas, os limões e a salsa, com hipoclorito de sódio. Seguir as recomendações da embalagem do produto.
- Em um recipiente, temperar o frango com limão, gersal, pimenta do reino, cúrcuma, alho picado e azeite de oliva. Mexer bem e reservar.
- Descascar e picar as cebolas em cubos pequenos. Reservar.
- Descascar e ralar as cenouras. Reservar.
- Em uma panela, colocar pouca quantidade de azeite de oliva e adicionar os filés de frango, aos poucos, para dourar e assar.
- Quando os filés de frango já estiverem selados, adicionar a cebola picada e a cenoura ralada. Mexer bem para evitar grudar na panela, sempre em fogo de médio a baixo. Tampe a panela para cozinhar bem o frango.
- Em uma peneira, despeje o conteúdo da embalagem do milho verde e lave bem em água corrente, para retirar os conservantes.
- Já próximo de desligar o frango, adicione a ervilha e o milho verde
- Quando estiver pronto, desfiar o frango com auxílio de um garfo ou processador.
- Ainda na panela anterior, coloque o frango (já desfiado), despeje os potes de iogurte natural, a uva passa e a salsa picada. Teste o sal e, caso necessário, adicione um pouco mais do gersal.
- Transfira para um recipiente limpo e sirva em seguida..

ARROZ COM BRÓCOLIS



ingredientes

- Arroz parboilizado (0,5 Kg)
- Brócolis congelado (1 pacote, 300g)
- Alho (4 dentes)
- Azeite de oliva(3 colheres de sopa)
- Sal de ervas (1 colher de chá nivelada)

modo de prepara

- Colocar 2 litros de água para ferver.
- Picar os dentes de alho e os brócolis. Reservar.
- Em uma panela, colocar o azeite de oliva, os brócolis e o alho picados e mexer bem. Adicionar o sal de ervas e mexer.
- Após alguns minutos de refogado, adicionar o arroz e mexer bem. Deixar refogar durante 3 minutos.
- Quando a água levantar fervura, desligar o fogo e adicionar ao refogado de arroz com brócolis. Mexer delicadamente e tampar a panela.
- Deixar cozinhar até a água secar.
- Vá observando, de vez em quando, afastando levemente com uma colher, para verificar se água já secou.
- Quando a água secar completamente, desligue o fogo, mas não mexa no arroz. Depois de 10 a 15 minutos, transfira para um recipiente limpo e sirva em seguida.

SALADA TROPICAL



ingredientes

- Rúcula (2 Ramos)
- Pepino (1 unidade média)
- Manga (2 unidades médias)
- Repolho roxo (1/2 unidade pequena)
- Tomate cereja (2 bandejas, 200g)
- Azeite de Oliva (1 colher de sopa)

modo de prepara

- Higienizar todos os legumes/vegetais/frutas, com hipoclorito de sódio. Seguir as recomendações da embalagem do produto.
- Separar as folhas de rúcula e reservar.
- Cortar o pepino em rodela finas e reservar.
- Descascar as mangas e cortá-las em cubos pequenos. Reservar.
- Cortar o repolho em tiras finas e reservar.
- Partir os tomates cereja ao meio e reservar.
- Em um recipiente limpo, misturar todos os ingredientes e mexer bem. Servir em seguida.

FRUTAS RICAS EM POTÁSSIO



ingredientes

- Melão espanhol (1 unidade média)
- Melão japonês(1 unidade média)
- Laranja pera (10 unidades médias)
- Abacaxi (1 unidade média)
- Canela A gosto
- Mel A gosto



modo de prepara

- Higienizar todas as frutas com hipoclorito de sódio. Seguir as recomendações da embalagem do produto.
- Cortar o melão espanhol em cubos pequenos. Transfira para um recipiente limpo e reserve.
- Cortar o melão japonês em cubos pequenos. Transfira para um recipiente limpo e reserve.
- Descascar e cortar as laranjas em meias-luas. Transfira para um recipiente limpo e reserve.
- Descasque o abacaxi e corte-o em rodela de 1 cm. Reserve.
- Leve uma frigideira (de preferência antiaderente) ao fogo baixo e deixe esquentar. Quando estiver quente o suficiente, coloque as rodela de abacaxi espalhadas e deixe dourar um lado e, em seguida, o outro.
- Quando estiverem douradas, transfira para um recipiente limpo, polvilhe canela e, se preferir, adicione mel.
- Sirva em seguida.

SUCO VERDE



ingredientes

- Maracujá (8 unidades)
- Couve manteiga (5 folhas)
- Limão (3 unidades)
- Folhas de hortelã (2 xícaras de chá)
- Água (3 litros)
- Adoçante ou açúcar (a gosto)

modo de preparo

- Higienizar todas as frutas/folhas com hipoclorito de sódio. Seguir as recomendações da embalagem do produto.
- Separar as polpas dos maracujás e levá-las ao liquidificador, junto com as folhas de couve picadas, o limão espremido, as folhas de hortelã e a água.
- Liquidificar bem e, se preferir, coar.
- Servir em seguida.
- Dica: pode adicionar adoçante de sua preferência ou açúcar demerara ou mascavo.



**LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE
CLÍNICAS INTEGRADAS UNI-RN
CLÍNICA DE NUTRIÇÃO**

GRUPO DE IDOSOS BEM VIVER

ACADÊMICAS EM NUTRIÇÃO:

Any Gabryelly Oliveira da Silva

Ariana Lourenço de Alencar Medeiros Lisboa

Jussara Ribeiro da Silva

Rafaela Cabral

Maria Eduarda Araújo de Medeiros

Francisca Gecele da Silva Cordeiro

NUTRICIONISTA:

Tássia Moraes (CRN-6 13067)

Publicado em 17/05/2024

ISBN: 978-85-63455-63-5

CD



9 788563 455635

