

Xô Diabetes!

Receitas para te
mostrar que é possível
comer com saúde e
sabor.



Nutrição CTD
Marjorie Diniz (CRN5 20878)





Frango Grelhado com Legumes Salteados

Frango Grelhado com Legumes Salteados

Ingredientes (2 porções):

- 2 filés de peito de frango (aprox. 150g cada)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 dente de alho picado
- Suco de ½ limão
- 1 abobrinha fatiada
- 1 cenoura em tiras finas
- 1 xícara de brócolis cozidos no vapor
- ½ cebola roxa fatiada
- Salsinha ou ervas frescas a gosto

Modo de preparo:

1. Tempere os filés de frango com alho, suco de limão, sal e pimenta. Deixe marinar por 15 minutos.
2. Aqueça metade do azeite em uma frigideira e grelhe os filés até ficarem dourados e cozidos (cerca de 4 a 5 minutos de cada lado).
3. Em outra frigideira, aqueça o restante do azeite e salteie os legumes por 5 a 7 minutos, começando pela cenoura, depois abobrinha, cebola e por fim os brócolis. Tempere com sal leve e ervas frescas.
4. Sirva o frango com os legumes.

Benefícios para diabéticos:

- Baixo carboidrato e rica em proteínas magras.
- Vegetais com fibras que ajudam no controle da glicemia.





**Panqueca de Aveia com Recheio
de Ricota e Espinafre**

Panqueca de Aveia com Recheio de Ricota e Espinafre

Ingredientes (2 panquecas)

Massa:

- 1 ovo
- 3 colheres de sopa de farinha de aveia
- $\frac{1}{4}$ de xícara de leite desnatado ou vegetal sem açúcar
- 1 pitada de sal

Recheio:

- $\frac{1}{2}$ xícara de ricota amassada
- 1 xícara de espinafre cozido e picado
- 1 colher de chá de azeite
- Noz-moscada ou pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

1. Misture os ingredientes da massa até ficar homogêneo.
2. Em frigideira antiaderente, aqueça um fio de azeite e faça as panquecas (cozinhe dos dois lados até dourar).
3. Para o recheio, refogue rapidamente o espinafre no azeite, misture com a ricota e tempere.
4. Recheie as panquecas e sirva com uma salada verde.

Benefícios para diabéticos:

- Aveia fornece fibras solúveis que ajudam a controlar a glicemia.
- Recheio leve, sem açúcares e com gordura saudável.





**Mousse de abacate
com cacau**

Mousse de Abacate com Cacau

Ingredientes:

- 1 abacate pequeno maduro
- 2 colheres de sopa de cacau em pó 100% (sem açúcar)
- 1 colher de sopa de adoçante natural (como xilitol, eritritol ou stevia) – ajuste ao seu gosto
- 1 colher de chá de extrato de baunilha (opcional)
- 1 a 2 colheres de sopa de leite vegetal ou desnatado (apenas para dar cremosidade)

Modo de preparo:

- Bata todos os ingredientes no liquidificador ou processador até formar um creme liso e homogêneo.
- Leve à geladeira por pelo menos 1 hora antes de servir.

Benefícios:

- Abacate é rico em gorduras boas e fibras, ajuda na saciedade e no controle da glicose.
- Cacau puro traz antioxidantes sem elevar o índice glicêmico.



Salada de Frutas com Iogurte Natural e Chia

Salada de Frutas com Iogurte Natural com Chia

Ingredientes:

- 1/2 maçã verde em cubos
- 1 fatia de mamão
- 1/2 xícara de morangos fatiados
- 1 colher de sopa de chia
- 3 colheres de sopa de iogurte natural desnatado (ou vegetal sem açúcar)
- Adoçante natural a gosto (opcional)
- Canela em pó (opcional)

Modo de preparo:

Misture todas as frutas em uma tigela.

Regue com o iogurte, salpique a chia e finalize com canela.

Deixe repousar por 10 minutos para a chia hidratar levemente.

Benefícios:

- Frutas com baixo ou moderado índice glicêmico.
- Chia ajuda a retardar a absorção do açúcar.
- Fonte de proteínas e fibras.



**Bolo de Banana
com Aveia**



Bolo de Banana com Aveia

(sem açúcar e sem farinha branca)

Ingredientes:

- 3 bananas maduras (prata ou nanica)
- 2 ovos
- 1/3 xícara de óleo de coco ou outro óleo vegetal
- 1 xícara de aveia em flocos finos
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 1/4 xícara de adoçante natural (xilitol, eritritol ou stevia, opcional – depende da doçura das bananas)
- 1 pitada de sal
- Nozes ou castanhas picadas (opcional)

Modo de preparo:

Preaqueça o forno a 180 °C e unte uma forma pequena. No liquidificador, bata as bananas, os ovos, o óleo e o adoçante.

Em uma tigela, misture a aveia, canela e sal. Adicione a mistura batida e mexa bem.

Incorpore o fermento delicadamente e, se quiser, adicione castanhas.

Asse por 25 a 35 minutos ou até dourar e passar no teste do palito.

Benefícios:

- Fonte de fibras e sem farinha refinada.
- Adoçada naturalmente com banana, sem picos de glicemia.



**Vitamina de Morango com Linhaça
e Leite de Amêndoas**

Vitamina de Morango com Linhaça e Leite de Amêndoas



Ingredientes (1 porção):

- 1/2 xícara de morangos frescos ou congelados (sem açúcar)
- 1/2 banana pequena (opcional — para adoçar naturalmente)
- 1 colher de sopa de sementes de linhaça ou chia
- 200 ml de leite de amêndoas sem açúcar (ou leite desnatado)
- Gelo a gosto
- Adoçante natural (xilitol, eritritol ou stevia), se necessário

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar bem cremoso.

Sirva na hora, com ou sem gelo.

Benefícios:

- **Morangos:** baixo índice glicêmico, ricos em antioxidantes.
- **Linhaça ou chia:** fibras e ômega-3, ajudam a reduzir o pico glicêmico.
- **Sem açúcar e sem lactose** (se usar leite vegetal).
- A banana pode ser omitida para deixar ainda mais leve em carboidratos, ou mantida em pequena quantidade para sabor natural.



ClinicadeTerapiadaDor



CTD

Clínica de Terapia da Dor



Agende a sua consulta com
a nossa Nutricionista.

Clique aqui