

Instanth
CLEAR
apresenta:

Livro de receitas
para pessoas com

DIS
FA
GIA



PRODIËT
MEDICAL NUTRITION

De dar água na boca!

Você já olhou para aquele prato que de tão bonito te deu água na boca? As **receitas deste livro** foram selecionadas para você comer com os olhos de tão incríveis!

Afinal, quem disse que **alimentação para quem tem disfagia** não pode ser bonita e muito apetitosa, certo?

*“Durante toda nossa vida através das nossas experiências, construímos associações com cada alimento que chamamos de **memória afetiva**. Uma boa apresentação do prato faz com que a gente consiga resgatar essas associações e reviver as nossas melhores experiências.”*



- Dra. Larissa Zanichelli Ferreira
Fonoaudióloga

E o que é disfagia?

Disfagia é como chamamos a **dificuldade de deglutição**, ou seja, o ato de mastigar ou engolir sólidos e líquidos. Uma das formas de melhorar a segurança da deglutição é modificando a textura de alimentos e bebidas. Por isso, todas as receitas possuem a **classificação do IDDSI** (*International Dysphagia Diet Standardisation Initiative*), que indica qual a consistência do prato, para que ele seja **consumido com o espessante Instanth Clear**.



#Dicadanutri

Bico de confeiteiro vai deixar a apresentação do seu prato

NOTA 10!

03

Coffee Shake



06

PF Brasileiro



12

Moqueca com
Mandioca



17

Terrine Festiva



21

Merengue



25

Instanth Clear



Coffee Shake



RENDIMENTO
1 porção



TEMPO DE PREPARO
5 minutos



IDDSI
Muito ligeiramente espesso
ou ligeiramente espesso

Ingredientes

¼ copo (50ml) de leite de coco

¾ copo (150ml) de bebida vegetal de sua preferência (indicação: amêndoas)

½ copo (100ml) de café coado

1 colher (café) de cacau em pó

1 pitada de canela em pó

1 colher (sopa) de ProteinPT Whey (10g)

2 colheres medida (1g) de Instanth CLEAR

Informação Nutricional

Quantidade por porção: 1 copo

Valor energético	183 kcal = 766 kJ	Gorduras saturadas (g)	8,1
Carboidratos (g)	5	Gorduras trans (g)	0
Proteínas (g)	11,8	Fibra alimentar (g)	2,9
Gorduras totais (g)	13,0	Sódio (mg)	54

Modo de Pre pa ro

- 1 Em um liquidificador ou mixer, bata o leite de coco, a bebida vegetal, o café, o cacau, a canela e a ProteinPT Whey, até obter um líquido homogêneo. Esta bebida pode ser gelada ou quente; se preferir a versão quente, aqueça a mistura neste momento.
- 2 Junte o **Instanth CLEAR** e mexa vigorosamente por cerca de 30 segundos. Deixe o shake preparado em repouso por aproximadamente 1 minuto antes do consumo. Sirva.

Bom apetite!

PF Brasileiro



RENDIMENTO
1 porção



TEMPO DE PREPARO
40 minutos



IDDSI
Purê ou
Extremamente Espesso

Ingredientes

Pasta de feijão

- 1 colher (chá) de azeite
- 1 dente de alho descascado e picado
- 1 concha de feijão cozido, $\frac{1}{2}$ caldo - $\frac{1}{2}$ grão
- $\frac{1}{2}$ colher (café) de sal
- 3 colheres medida (3g) de **Instanth CLEAR**

Pasta de abóbora

- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de abóbora cabotiá cozida e amassada
- 1 pitada de pimenta síria
- $\frac{1}{2}$ colher (café) de sal
- 1 colher (chá) de manteiga
- 2 colheres medida (2g) de **Instanth CLEAR**

Pasta de batata-doce roxa

- 1 batata-doce roxa cozida e amassada
- 1 colher (chá) de manteiga
- $\frac{1}{2}$ colher (café) de sal
- 2 colheres medida (2g) de **Instanth CLEAR**

Ingredientes

Pasta de carne

1 colher (chá) de azeite

1 colher (sopa) de cebola descascada e picada

100g de patinho moído

½ colher (café) de sal

Pimenta-do-reino preta moída a gosto

1 tomate picado

1 ramo de salsinha picada

3 colheres medida (3g) de **Instanth CLEAR**

Pasta de brócolis

4-5 floretes de brócolis

½ colher (café) de sal

1 colher (chá) de azeite

1 dente de alho descascado e picado

3 colheres medida (3g) de **Instanth CLEAR**

Informação Nutricional

Quantidade por porção: 1 prato

Valor energético	856 kcal = 3584 kJ	Gorduras saturadas (g)	10,0
Carboidratos (g)	87	Gorduras trans (g)	0
Proteínas (g)	49,3	Fibra alimentar (g)	21,7
Gorduras totais (g)	34,4	Sódio (mg)	1352

Modo de Pre pa ro

Pasta de feijão

- 1 Em uma panela, aqueça o azeite e doure o alho; junte o feijão com o caldo e tempere com sal; quando começar a borbulhar, desligue o fogo;
- 2 Em um liquidificador ou mixer, bata o conteúdo da panela até obter uma mistura bem homogênea e sem pedaços;
- 3 Junte o **Instanth CLEAR** e mexa vigorosamente por cerca de 30 segundos. Coloque a mistura em um saco de confeitar com o bico de sua preferência. Deixe a mistura preparada em repouso por aproximadamente 1 minuto.

Pasta de abóbora

- 1 Em um liquidificador ou mixer, bata a abóbora, a pimenta, o sal e a manteiga até obter uma mistura bem homogênea e sem pedaços;
- 2 Junte o **Instanth CLEAR** e mexa vigorosamente por cerca de 30 segundos. Coloque a mistura em um saco de confeitar com o bico de sua preferência. Deixe a mistura preparada em repouso por aproximadamente 1 minuto.

Pasta de batata-doce roxa

- 1 Em um liquidificador ou mixer, bata a batata, a manteiga e o sal;

Modo de Pre pa ro

- 2 Junte o **Instanth CLEAR** e mexa vigorosamente por cerca de 30 segundos. Coloque a mistura em um saco de confeitar com o bico de sua preferência. Deixe a mistura preparada em repouso por aproximadamente 1 minuto.

Pasta de carne

- 1 Em uma panela, aqueça o azeite e doure a cebola; refogue a carne e tempere com sal e pimenta;
- 2 Junte o tomate e cozinhe por mais 1-2 minutos. Finalize com a salsinha;
- 3 Em um liquidificador ou mixer, bata o conteúdo da panela até obter uma mistura bem homogênea e sem pedaços;
- 4 Junte o **Instanth CLEAR** e mexa vigorosamente por cerca de 30 segundos. Coloque a mistura em um saco de confeitar com o bico de sua preferência. Deixe a mistura preparada em repouso por aproximadamente 1 minuto.

Pasta de brócolis

- 1 Em uma panela, cozinhe os brócolis em água fervente com sal por 1-2 minutos; em seguida, dê um choque térmico nos brócolis, colocando os floretes em água com gelo (isso ajudará a conservar melhor a cor ao bater os floretes);
- 2 Em uma panela ou frigideira, aqueça o azeite e doure o alho; refogue os floretes de brócolis e corrija o sal, se necessário;

Modo de Pre pa ro

- 3 Em um liquidificador ou mixer, bata o conteúdo da panela até obter uma mistura bem homogênea e sem pedaços;
- 4 Junte o **Instanth CLEAR** e mexa vigorosamente por cerca de 30 segundos. Coloque a mistura em um saco de confeitar com o bico de sua preferência. Deixe a mistura preparada em repouso por aproximadamente 1 minuto.

Montagem

- 1 Em um prato raso, intercale as cores dos elementos, explorando os diferentes bicos de confeitar para um prato mais saboroso e bonito. Sirva quente.

Quer ver como fazer esse prato?

[Clique aqui](#) e acesse o vídeo com a receita completa

Bom apetite!

Moqueca com Mandioca



RENDIMENTO
1 porção



TEMPO DE PREPARO
40 minutos



IDDSI
Purê ou
Extremamente Espesso

Ingredientes

Moqueca

1 colher (sobremesa) de azeite

½ cebola descascada e cortada em rodela

1 tomate cortado em cubos

¼ de pimentão vermelho sem sementes cortado em rodela

1/5 garrafinha de leite de coco (40ml)

½ copo (100ml) de água

¼ de pimenta dedo-de-moça sem sementes picada

½ colher (café) de sal

1 posta de peixe de sua preferência sem espinhas (*sugestão: dourada*)

1 colher (chá) de azeite de dendê

Coentro picado a gosto

3 colheres medida (3g) de Instanth CLEAR

Purê de mandioca

1 xícara (chá) de mandioca descascada e cozida

½ colher (café) de sal

1 colher (chá) de manteiga

Ingredientes

Pesto de coentro

1/3 xícara (café) de folhas de coentro

1 1/2 colher (chá) de azeite

1/2 pitada de sal

Pimenta-do-reino preta moída a gosto

1/2 castanha-do-Pará

1 colher (café) de parmesão ralado

Informação Nutricional

Quantidade por porção: 1 prato

Valor energético	630 kcal = 2637 kJ	Gorduras saturadas (g)	13,4
Carboidratos (g)	77	Gorduras trans (g)	0
Proteínas (g)	24,4	Fibra alimentar (g)	9,2
Gorduras totais (g)	24,9	Sódio (mg)	556

Modo de Pre pa ro

Moqueca

- 1 Em uma panela, aqueça o azeite e doure a cebola; depois adicione o tomate e pimentão e refogue um pouco mais;
- 2 Adicione o leite de coco e a água e deixe ferver; tempere com a pimenta e o sal;
- 3 Coloque o peixe no caldo preparado, tampe a panela e deixe que o peixe cozinhe (aproximadamente 10 minutos);
- 4 Desligue o fogo e finalize a moqueca com dendê e coentro;
- 5 Em um liquidificador ou mixer, bata o conteúdo da panela até obter uma mistura bem homogênea e sem pedaços;
- 6 Junte o **Instanth CLEAR** e mexa vigorosamente por cerca de 30 segundos. Coloque a mistura em um saco de confeitar com o bico de sua preferência. Deixe a mistura preparada em repouso por aproximadamente 1 minuto.

Purê de mandioca

- 1 Para o purê, em um liquidificador ou mixer, bata a mandioca, o sal e a manteiga até obter uma mistura bem homogênea e sem pedaços.

Modo de Pre pa ro

Montagem

- 1 Em um prato fundo ou bowl, coloque o purê de mandioca por baixo e, por cima, o creme de moqueca. Sirva quente.

Bom apetite!

Terrine Festiva



RENDIMENTO
6 porções



TEMPO DE PREPARO
30 minutos



IDDSI
Purê ou
Extremamente Espesso

Ingredientes

Base da terrine

200g de frango cozido e desfiado

80g de queijo tipo gorgonzola

½ colher (café) de sal

1 ramo de salsa picada

1 copo (200ml) de água ou

caldo de vegetais/frango

8 colheres medida (8g) de **Instanth CLEAR**

Pasta rústica de tomate

3 tomates italianos bem maduros

2 dentes de alho

½ colher (café) de sal

2 colheres medida (2g) de **Instanth CLEAR**

Pesto de manjeriço

½ xícara (chá) de folhas de manjeriço

¼ de xícara (chá) de azeite

1 pitada de sal

Pimenta-do-reino preta moída a gosto

3 castanhas-do-Pará

1 colher (sopa) de parmesão ralado

Informação Nutricional

Quantidade por porção: 110g (1 fatia média)

Valor energético	217 kcal = 908 kJ	Gorduras saturadas (g)	5,2
Carboidratos (g)	4	Gorduras trans (g)	0
Proteínas (g)	13,5	Fibra alimentar (g)	1,4
Gorduras totais (g)	16,3	Sódio (mg)	407

Modo de Pre pa ro

Base da terrine

- 1 Em um liquidificador ou mixer, bata o frango, o gorgonzola, o sal, a salsinha e a água ou caldo até obter um creme bastante homogêneo, sem pedaços;
- 2 Junte o **Instanth CLEAR** e mexa vigorosamente por cerca de 30 segundos;
- 3 Forre uma forma de bolo inglês com plástico-filme e unte com um pouco de azeite; despeje o creme na forma e deixe em repouso por, pelo menos 1 minuto. Reserve até ficar endurecido.

Pasta rústica de tomate

- 1 Em um liquidificador ou mixer, bata os tomates, o alho e o sal, até obter uma mistura bem homogênea e sem pedaços;
- 2 Junte o **Instanth CLEAR** e mexa vigorosamente por cerca de 30 segundos. Deixe a mistura preparada em repouso por aproximadamente 1 minuto. Reserve.

Pesto de manjeriço

- 1 Em um liquidificador ou mixer, bata todos os ingredientes do pesto, até obter uma mistura lisa, sem pedaços. Reserve.

Modo de Pre pa ro

Montagem

- 1 Em uma travessa para servir, desenforme a terrine, virando a forma e retirando o plástico-filme;
- 2 Regue a terrine com o molho de tomates e com uma biscoleta faça um zig-zag com o pesto. Sirva gelado.

Quer ver como fazer esse prato?

[Clique aqui](#) e acesse o vídeo com a receita completa

Bom apetite!

Merengue



RENDIMENTO
1 porção



TEMPO DE PREPARO
40 minutos



IDDSI
Mel ou
Moderadamente Espesso

Ingredientes

Creme de morango e chia

½ xícara (chá) de morangos

1 colher (sobremesa) de sementes de chia

1 colher medida (1g) de **Instanth CLEAR**

Creme de confeitiro

1 gema

1 colher (sopa) de açúcar

1 colher (sopa) de amido de milho

½ copo (100ml) de leite

1 gota de extrato de baunilha

Pasta de suspiro

3 suspiros

½ copo (50ml) de leite

4 colheres medida (4g) de **Instanth CLEAR**

Informação Nutricional

Quantidade por porção: 1 taça

Valor energético	349 kcal = 1461 kJ	Gorduras saturadas (g)	4,6
Carboidratos (g)	48	Gorduras trans (g)	0
Proteínas (g)	10,7	Fibra alimentar (g)	4,7
Gorduras totais (g)	12,7	Sódio (mg)	88

Modo de Pre pa ro

Creme de morango e chia

- 1 Em um liquidificador ou mixer, bata o morango com as sementes de chia;
- 2 Junte o **Instanth CLEAR** e mexa vigorosamente por cerca de 30 segundos. Deixe a mistura preparada em repouso por aproximadamente 1 minuto. Reserve.

Creme de confeitiro

- 1 Bata bem com um fouet (batedor de ovos) ou batedeira, a gema, o açúcar e o amido, até obter uma consistência cremosa;
- 2 Em uma panela, coloque o leite e o extrato de baunilha e leve ao fogo até começar a ferver;
- 3 Incorpore ao leite, aos poucos, a mistura de gema, mexendo continuamente até engrossar;
- 4 Desligue o fogo e reserve o creme.

Pasta de suspiro

- 1 Em um liquidificador ou mixer, bata os suspiros com o leite, até obter uma mistura bem homogênea e sem pedaços;
- 2 Junte o **Instanth CLEAR** e mexa vigorosamente por cerca de 30 segundos. Deixe a mistura preparada em repouso por aproximadamente 1 minuto. Reserve.

Modo de Pre pa ro

Montagem

- 1 Em uma taça, coloque o creme de confeiteiro;
- 2 Coloque a pasta de suspiros em um saco para confeitar com bico pitanga e modele 4-5 suspiros com a pasta, sobre o creme, contornando o prato;
- 3 Por fim, coloque o creme de morangos em uma bisnaga e decore a sobremesa, com pequenas gotas ou risquinhos. Sirva gelado.

Bom apetite!

Informações

Instanth Clear

O **Instanth Clear** é um espessante de alimentos feito com maltodextrina e gomas alimentícias. Como ele não altera nem o sabor, nem a cor dos alimentos, é perfeito para deixar receitas deliciosas na consistência ideal!

Rende até _____

125 porções!

- Vem com uma colher medidora



Muito menos sódio*



*Comparado com os produtos A e B, **Instanth CLEAR** tem 4 a 5 vezes menos sódio. Informações com base nos rótulos.



Aponte a câmera
do seu celular e
visite nosso site.

Prodiet
em  CASA



Tire todas as
suas dúvidas
com a gente!

🖱️ prodietemcasa.com.br ✉️ emcasa@prodiet.com.br ☎️ 0800 702 8845

