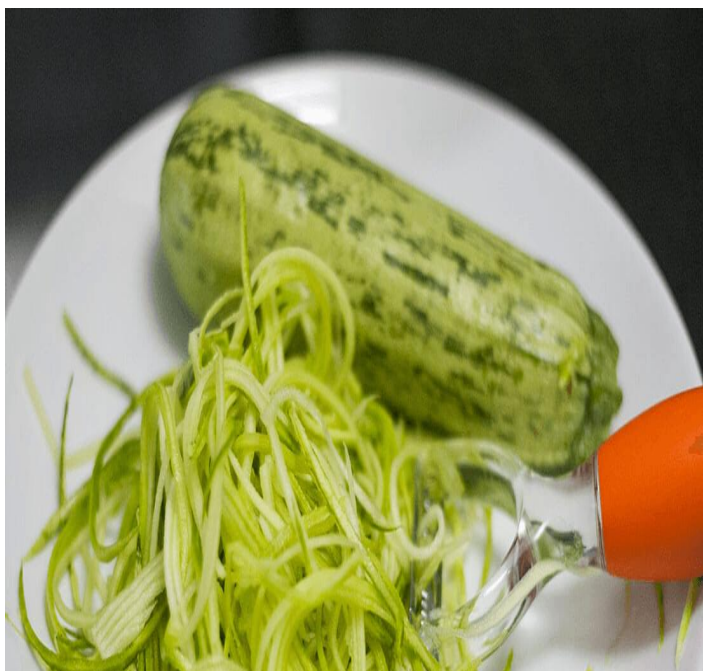




EDUCAÇÃO NUTRICIONAL DE CRIANÇAS AUTISTAS
RECEITAS ALTERNATIVAS





Educação Nutricional de Crianças Autistas – Receitas Alternativas

ELABORADO POR:

Tássia Barbosa Oliveira da Silva

Ingrid de Abreu de Oliveira

Profa. Dra. Édira Castello Branco de Andrade Gonçalves

RIO DE JANEIRO, 2019



SUMÁRIO

Apresentação.....	pág. 4
Acompanhamentos para Refeições.....	pág. 5
Lanches.....	pág. 9
Sobremesas.....	pág. 12
Referências.....	pág. 15



Educação Nutricional de Crianças Autistas – Receitas Alternativas

APRESENTAÇÃO

Esta cartilha foi elaborada pelas graduandas Tássia Barbosa Oliveira da Silva e Ingrid de Abreu de Oliveira do curso de Nutrição da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro- UNIRIO, sob orientação da Profa. Dra. Édira Castello Branco de Andrade Gonçalves.

A partir de dados coletados de questionário de frequência alimentar aplicados em parceria com instituições que tratam das desordens do desenvolvimento, foi traçado perfil de aceitação de alimentos de origem vegetal, e nesta cartilha estão sendo propostas receitas alternativas para incentivar o consumo dos alimentos de menor aceitação.

Havendo interesse no detalhamento dos dados produzidos pelo questionário, visitar

<http://www.unirio.br/nutricaoesaude/educacao-nutricional-de-autistas/aceitacao-de-alimentos-de-origem-vegetal-por-autistas>



Educação Nutricional de Crianças Autistas - Receitas Alternativas

ACOMPANHAMENTOS PARA REFEIÇÕES



MACARRÃO DE ABOBRINHA

INGREDIENTES:

- 2 abobrinhas médias
- 2 col. Sopa de azeite

MODO DE PREPARO:

- Com a ajuda de um fatiador de vegetais ou faca, cortar as abobrinhas em formato de espaguete;
- Cozinhar os filletes de abobrinha em água fervente por 3 minutos, escorrer bem e reservar;
- Acrescentar o azeite e/ou temperar com molho de sua preferência.

RENDIMENTO:

4 porções (a depender do tamanho das abobrinhas)

Informação Nutricional (Porção 110g - 1 pegador)

<i>Nutriente</i>	<i>Quantidade</i>
<i>Proteína (g)</i>	<i>1,61</i>
<i>Carboidratos (g)</i>	<i>5,88</i>
<i>Lípidos (g)</i>	<i>4,3</i>
<i>Fibra alimentar (g)</i>	<i>2,56</i>
<i>Cálcio (mg)</i>	<i>27,04</i>
<i>Ferro (mg)</i>	<i>0,64</i>
<i>Fósforo (mg)</i>	<i>47,25</i>
<i>Magnésio (mg)</i>	<i>31,05</i>
<i>Potássio (mg)</i>	<i>263,29</i>
<i>Sódio (mg)</i>	<i>2,78</i>
<i>Vitamina C (mg)</i>	<i>19,98</i>
<i>Valor Energético Total (Kcal)</i>	<i>68,67</i>



FALSO ARROZ DE BRÓCOLIS

INGREDIENTES:

- 400 gramas de brócolis
- Sal a gosto
- ½ Cebola picada

Dica: Utilize os talos que sobram para fazer tortas, bolinhas, em sopas, etc!

MODO DE PREPARO:

- Triturar os brócolis crus com as mãos ou com ajuda de um ralador;
- **OBS:** Para facilitar este processo corte o brócolis em pedaços menores e rejeite a parte do caule;
- Colocar em uma panela a cebola, o brócolis e o sal com um pouco de água e levar ao fogo médio;
- Deixe cozinhar como um arroz normal até que fique macio; (cerca de 15 minutos)
- Servir quente.

RENDIMENTO:

4 porções (a depender do tamanho do legume)

Informação Nutricional (Porção 50g – 2 col. Arroz/servir)

Nutriente	Quantidade
Proteína (g)	2,6
Carboidratos (g)	8,33
Lípidos (g)	6,9
Fibra alimentar (g)	3,49
Cálcio (mg)	45,74
Ferro (mg)	0,7
Fósforo (mg)	72,98
Magnésio (mg)	31,05
Potássio (mg)	311,71
Sódio (mg)	87,6
Vitamina C (mg)	65,86
Valor Energético Total (Kcal)	105,97

FALSO ARROZ DE COUVE-FLOR

INGREDIENTES:

- 1/2 Maço de Couve-flor
- Sal a gosto
- 1/2 Cebola picada

Dica: Utilize os talos que sobram para fazer tortas, bolinhos, em sopas, etc!

MODO DE PREPARO:

- Triturar a couve-flor crua com as mãos ou com ajuda de um ralador; **OBS:** Para facilitar este processo corte a couve-flor em pedaços menores e rejeite a parte do caule;
- Colocar em uma panela a cebola, a couve-flor e o sal com um pouco de água e levar ao fogo médio;
- Deixe cozinhar como um arroz normal até que fique macio; (Cerca de 20 minutos)
- Servir quente.

RENDIMENTO:

8 porções (a depender do tamanho do legume)

Informação Nutricional (Porção 50g – 2 col. Arroz/servir)

Nutriente	Quantidade
Proteína (g)	1,17
Carboidratos (g)	3,9
Lípidios (g)	0,13
Fibra alimentar (g)	1,23
Cálcio (mg)	14
Ferro (mg)	0,25
Fósforo (mg)	26,95
Magnésio (mg)	9
Potássio (mg)	175,05
Sódio (mg)	15,45
Vitamina C (mg)	24,16
Valor Energético Total (Kcal)	18,20



Educação Nutricional de Crianças Autistas - Receitas Alternativas

LANCHES



CHIPS DE BERINJELA

INGREDIENTES:

- 1 berinjela
- Azeite de oliva para untar
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

- Deixar a berinjela de molho em água com sal por 45 minutos para tirar amargor;
- Escorrer em água e espremer bem;
- Cortá-las em fatias bem finas, secar com a ajuda de um papel toalha e colocar em assadeira untada com o azeite;
- Levar ao forno a 200 °C por 15-20 minutos ou até ficarem crocantes e douradas a seu gosto;
- Servir.

RENDIMENTO:

Em torno de 76 chips (a depender do tamanho da berinjela e do tamanho das fatias)

Informação Nutricional (Porção 32g - 4 unidades)

<i>Nutriente</i>	<i>Quantidade</i>
<i>Proteína (g)</i>	<i>0,05</i>
<i>Carboidratos (g)</i>	<i>0,55</i>
<i>Lípidos (g)</i>	<i>0,08</i>
<i>Fibra alimentar (g)</i>	<i>0,16</i>
<i>Cálcio (mg)</i>	<i>0,37</i>
<i>Fósforo (mg)</i>	<i>0,94</i>
<i>Magnésio (mg)</i>	<i>0,69</i>
<i>Potássio (mg)</i>	<i>7,7</i>
<i>Sódio (mg)</i>	<i>0,06</i>
<i>Vitamina B9 (mcg)</i>	<i>0,87</i>
<i>Vitamina E (mg)</i>	<i>0,03</i>
<i>Valor Energético Total (Kcal)</i>	<i>3,1</i>



CHIPS DE ABOBRINHA

INGREDIENTES:

- 1 abobrinha grande
- Sal a gosto
- Azeite de oliva a gosto

MODO DE PREPARO:

- Lavar as abobrinhas, cortar em fatias finas e secar; **Dica:** Pode utilizar um ralador
- Colocá-las em uma assadeira untada com azeite;
- Levar ao forno a 170 °C por cerca de 40 minutos ou até ficarem crocantes;
- Servir.

RENDIMENTO:

Em torno de 60 chips (a depender do tamanho da abobrinha e do tamanho das fatias)

Informação Nutricional (Porção 32g – 4 unidades)

Nutriente	Quantidade
Proteína (g)	0,21
Carboidratos (g)	0,74
Lipídeos (g)	0,04
Fibra alimentar (g)	0,32
Cálcio (mg)	3,38
Fósforo (mg)	5,91
Magnésio (mg)	3,88
Potássio (mg)	32,91
Sódio (mg)	0,34
Vitamina B9 (mcg)	3,31
Vitamina C (mg)	2,5
Valor Energético Total (Kcal)	4,1



Educação Nutricional de Crianças Autistas - Receitas Alternativas

SOBREMESAS



NICECREAM BANANA E MORANGO

INGREDIENTES:

- 2 unidades de banana
- 1 xícara (chá) de morangos

RENDIMENTO:

4 Taças

MODOS DE PREPARO:

- Cortar as bananas e levar para congelar por no mínimo 2 horas;
- Picar os morangos e levar para congelar;
- Retirar as frutas do congelador e deixar que descongelem por 5 minutos;
- No liquidificador ou processador de alimentos, bater as frutas até formar um creme;
- Servir.

Informação Nutricional (Porção 100g - 1 taça)

Nutriente	Quantidade
Proteína (g)	0,85
Carboidratos (g)	15,1
Lípidos (g)	0,35
Fibra alimentar (g)	2,1
Cálcio (mg)	9,41
Fósforo (mg)	20,53
Magnésio (mg)	18,67
Potássio (mg)	263,96
Sódio (mg)	1,0
Vitamina C (mg)	32,22
Valor Energético Total (Kcal)	60,1



"DANONIHÔ" DE INHAME

INGREDIENTES:

- 250g de inhames picados (cerca de 2 unidades médias descascadas)
- 250g de morangos lavados e picados
- 1 banana pequena (cerca de ½ xícara)
- 1 col. Sopa de suco de limão
- Açúcar a gosto

MODO DE PREPARO:

- Cortar a banana, colocar em uma vasilha e levar para congelar; (cerca de 4 horas)
- Cozinhar os inhames cortados até ficarem macios; (quanto mais macio, mais cremoso)
- Em um processador ou liquidificador, colocar os inhames cozidos, os morangos, a banana congelada, o suco de limão, adoçar e bater até obter um creme uniforme;
- Colocar em um recipiente e levar à geladeira até ficar gelado;
- Servir.

RENDIMENTO:

400ml – 10 porções

Informação Nutricional (Porção 45g – 1 potinho de danone)

<i>Nutriente</i>	<i>Quantidade</i>
<i>Proteína (g)</i>	<i>0,51</i>
<i>Carboidratos (g)</i>	<i>7,08</i>
<i>Lipídeos (g)</i>	<i>0,10</i>
<i>Fibra alimentar (g)</i>	<i>0,89</i>
<i>Cálcio (mg)</i>	<i>11,08</i>
<i>Fósforo (mg)</i>	<i>14,33</i>
<i>Magnésio (mg)</i>	<i>7,68</i>
<i>Potássio (mg)</i>	<i>118,21</i>
<i>Sódio (mg)</i>	<i>1,77</i>
<i>Vitamina C (mg)</i>	<i>14,31</i>
<i>Valor Energético Total (Kcal)</i>	<i>31,33</i>



Educação Nutricional de Crianças Autistas – Receitas Alternativas

REFERÊNCIAS:

Receitas adaptadas de:

BOA FORMA. **Sorvete de banana e morango.** 18 jul. 2017. Disponível em: <https://boaforma.abril.com.br/culinaria-saudavel/sorvete-de-banana-e-morango/>

GNT.GLOBO: **Macarrão de abobrinha com pesto de cacau.** 9 jan. 2017. Disponível em: <http://gnt.globo.com/receitas/receitas/macarrao-de-abobrinha-com-pesto-de-cacau.htm>. Acesso em: 30 maio 2019.

LUCILIA DINIZ. **Falso arroz de couve-flor.** Disponível em: <http://luciliadiniz.com/falso-arroz-de-couve-flor/>. Acesso em: 27 junho 2019

MUNDO BOA FORMA. **10 receitas de chips de legumes assados.** Disponível em: <https://www.mundoboaforma.com.br/10-receitas-de-chips-de-legumes-assados/>. Acesso em: 02 junho 2019.

PRESUNTO VEGETARIANO. **Danoninho de Inhame.** Disponível em: <http://presuntovegetariano.com.br/receitas/danoninho-de-inhame/>. Acesso em: 31 maio 2019.

TUDO RECEITAS. **Falso arroz de brócolis.** 22 fev. 2018. Disponível em: <https://www.tudoreceitas.com/receita-de-falso-arroz-de-brocolis-6848.html>. Acesso em: 14 junho 2019.