Receitas

Com

ThickenUP® clear

Índice

Bebidas

ÁGUA SABORIZADA
COM LIMÃO-SICILIANO E PEPINO

SMOOTHIE DE MORANGO

CHÁ GELADO DE MAÇÃ,
LIMÃO E CANELA

SMOOTHIE DE TAPIOCA

SUCO DE MELÃO COM LIMÃO

Salgados

CREME DE ABÓBORA COM ESPECIARIAS

CREME DE ALHO-PORÓ

FEIJOADA LEVE CREMOSA

Doces

DELÍCIA DE AÇAÍ

FRESCOR DE LIMÃO

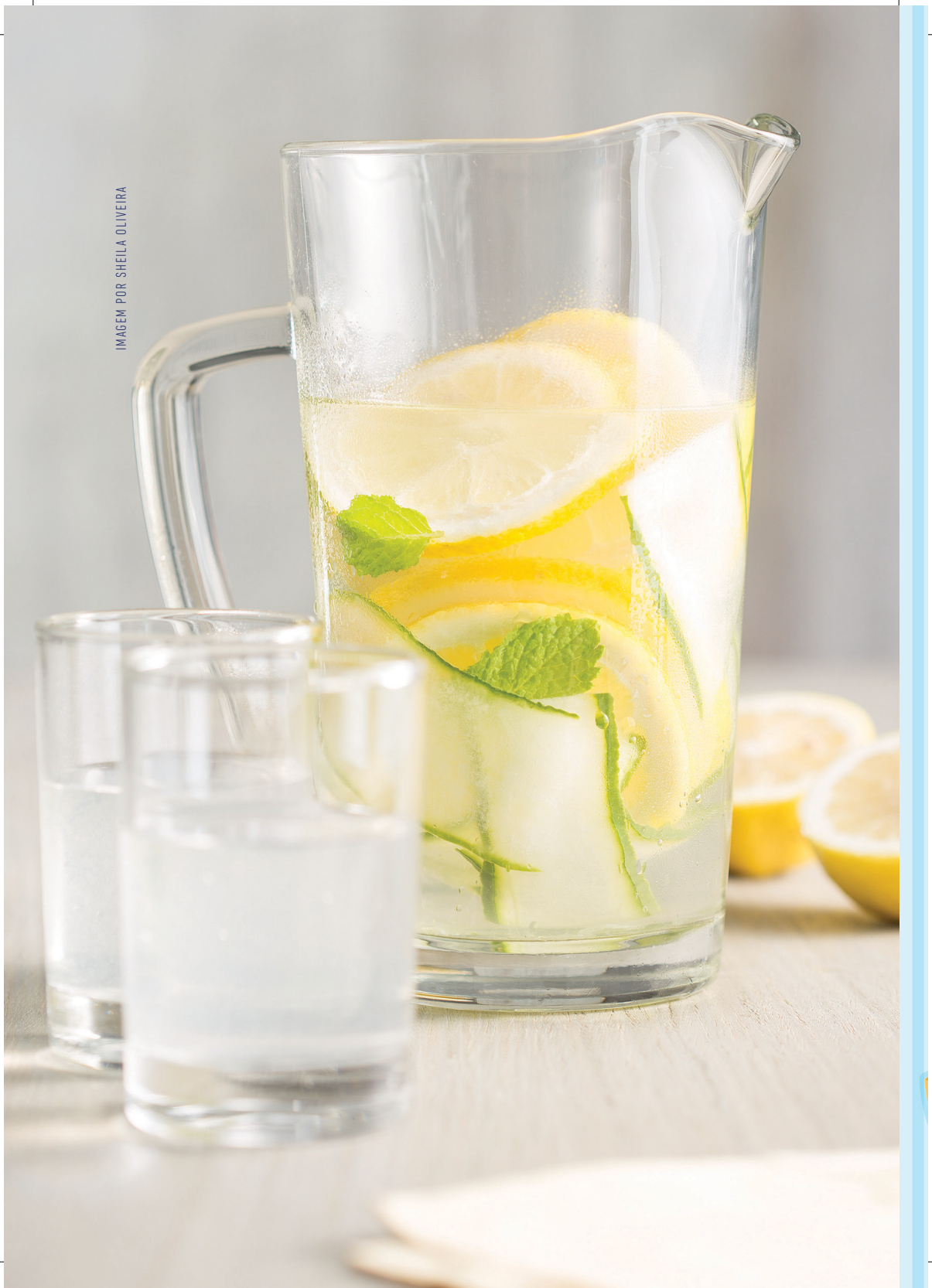

IMAGEM POR SHEILA OLIVEIRA

Bebidas

ÁGUA SABORIZADA COM LIMÃO-SICILIANO E PEPINO*

* Receita original elaborada pela fonoaudióloga Cristiane Galbeno Rama.

Ingredientes:

2 limões-siciliano em rodelas grossas
5 fatias finas de pepino
8 folhas de hortelã
1 litro e meio de água sem gás bem gelada

Modo de preparo:

Em uma jarra de servir, arrume as rodelas de limão, o pepino, as folhas de hortelã e adicione delicadamente a água. Leve à geladeira por cerca de 1 hora. Coe 200 ml da água em um copo e adicione o **THICKENUP® CLEAR** conforme as indicações da embalagem, até atingir a consistência desejada. Sirva gelada.

Rendimento: 5 porções

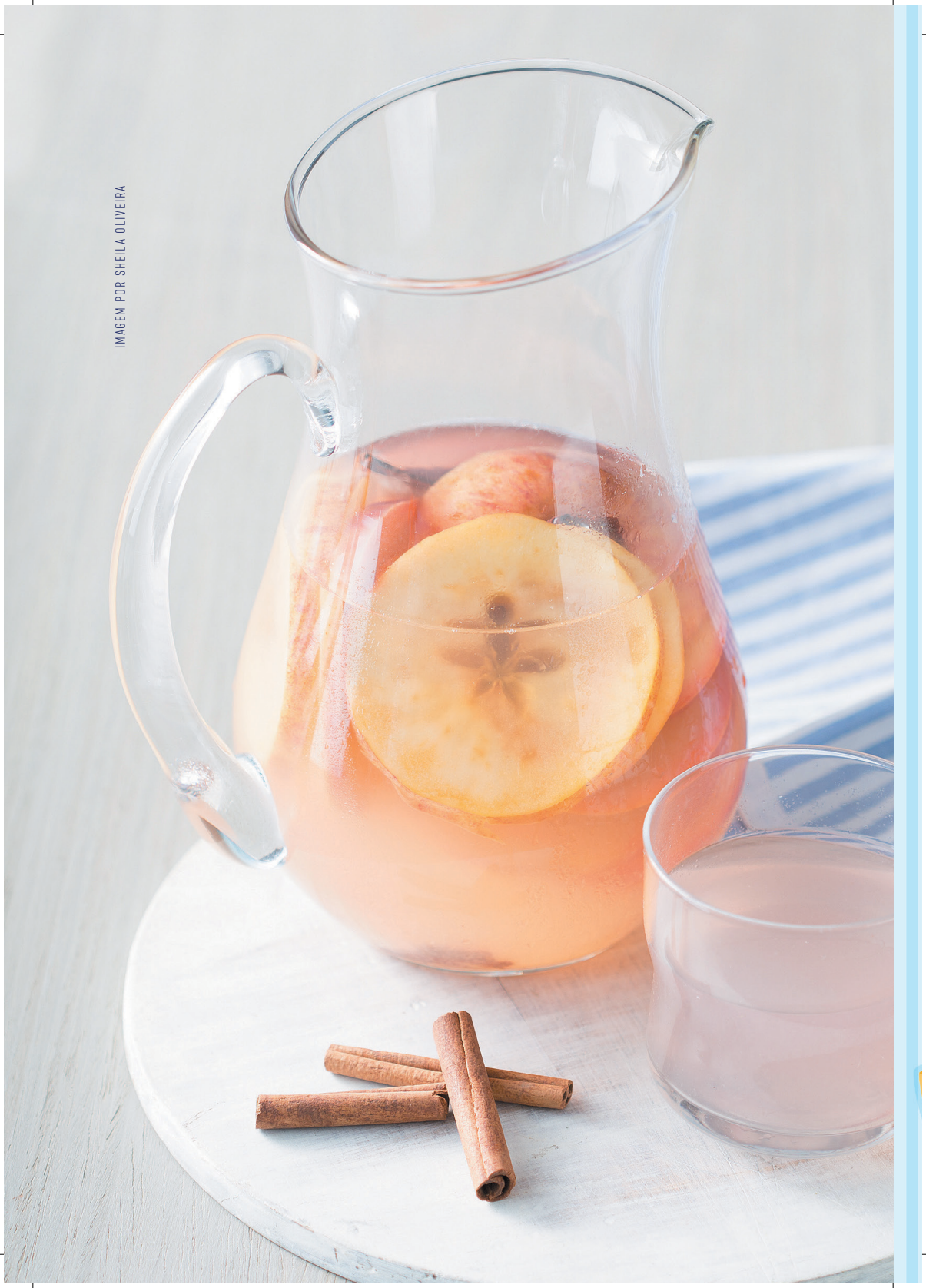

IMAGEM POR SHEILA OLIVEIRA

Bebidas

CHÁ GELADO DE MAÇÃ, LIMÃO E CANELA

* Receita original elaborada por Lara Zambom, do Hospital Memorial São Paulo.

Ingredientes:

3 maçãs vermelhas grandes em rodelas
6 pedaços de canela em pau
Suco de 1 limão
1 litro e meio de água sem gás

Modo de preparo:

Em uma panela, coloque todos os ingredientes e leve ao fogo médio-alto para ferver por cerca de 10 minutos. Desligue. Leve o chá à geladeira por pelo menos 1 hora. Coe 100 ml do chá e adicione o **THICKENUP® CLEAR** conforme indicações da embalagem, até atingir a consistência desejada. Sirva gelado.

Rendimento: 15 porções

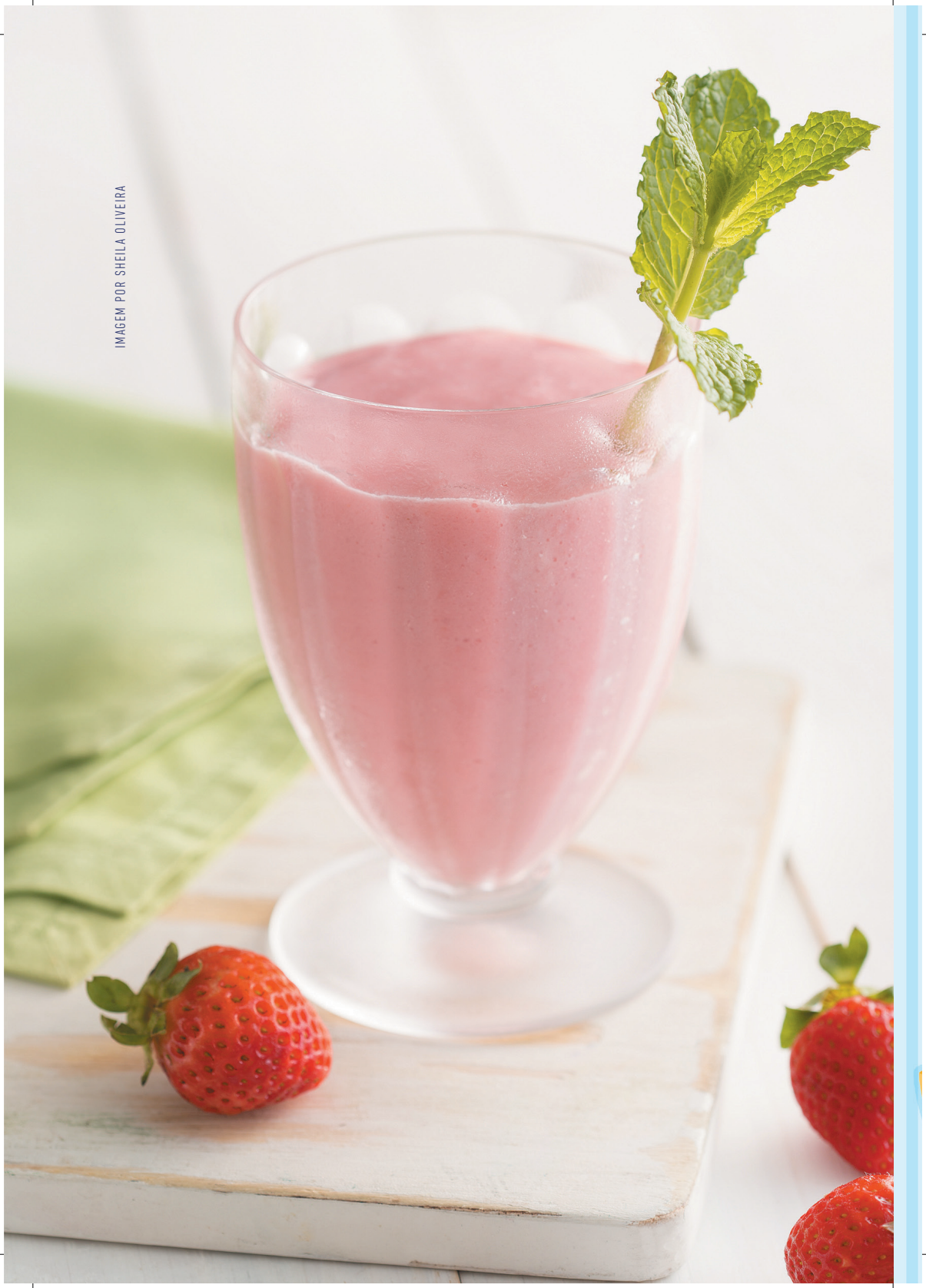

IMAGEM POR SHEILA OLIVEIRA

SMOOTHIE DE MORANGO

* Receita original elaborada pela fonoaudióloga Cristiane Peçanha, da Instituição de Longa Permanência Aconchego.

Ingredientes:

1 pote de Iogurte Natural Desnatado NESTLÉ®
Meia xícara (chá) de Leite MOLICO® Total Cálcio
8 morangos congelados

Modo de preparo:

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes. Se necessário, passe por uma peneira. Acrescente o **THICKENUP® CLEAR** conforme indicações da embalagem, até atingir a consistência desejada. Sirva.

Rendimento: 1 porção

Atenção: É importante bater bem para não ficar nenhum grumo do morango ou sementinhas.

IMAGEM POR SHEILA OLIVEIRA

SMOOTHIE DE TAPIOCA

* Receita original elaborada por Iana Conceição da Silva Barbosa, do Hospital Santa Izabel, Salvador – BA.

Ingredientes:

1 xícara (chá) de Leite MOLICO® Total Cálcio
4 colheres (chá) de tapioca granulada
1 banana nanica madura, pequena e congelada
1 e meia colher (sopa) de açúcar demerara
1 vidro de leite de coco (200 ml)

Modo de preparo:

Em uma panela, aqueça o Leite MOLICO® até levantar fervura. Em um recipiente, coloque a tapioca, cubra com o leite fervido e deixe hidratar por aproximadamente 25 minutos. Reserve. Em um liquidificador, bata a tapioca hidratada, peneire para eliminar os grumos maiores. Volte a mistura ao liquidificador e adicione os demais ingredientes. Acrescente o **THICKENUP® CLEAR** conforme indicações da embalagem até atingir a consistência desejada.

Rendimento: 2 porções

IMAGEM POR SHEILA OLIVEIRA

Bebidas

SUCO DE MELÃO COM LIMÃO

* Receita original elaborada pelo Hospital Sírio-Libanês, São Paulo.

Ingredientes:

2 fatias grossas de melão orange
1 fatia grossa de limão (sem a casca)
1 xícara (chá) de água sem gás bem gelada

Modo de preparo:

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes. Peneire para eliminar os resíduos do limão. Acrescente o **THICKENUP® CLEAR** conforme indicações da embalagem até atingir a consistência desejada. Sirva gelado.

Rendimento: 2 porções

IMAGEM POR SHEILA OLIVEIRA

CREME DE ABÓBORA COM ESPECIARIAS

* Receita original elaborada pela nutricionista Kamila Ribeiro e pela *chef* de cozinha Jandira Maciel, do Hospital das Nações.

Ingredientes:

1 dente de alho picado
Meia cebola picada
1 pedaço pequeno de gengibre picado
1 colher (sopa) de azeite
250 g de abóbora cabotiá sem casca e sem sementes, em cubos
1 folha de louro
1 pitada de curry
1 pitada de sal

Modo de preparo:

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho, a cebola e o gengibre. Junte a abóbora, o louro, o curry, o sal e 2 xícaras (chá) de água. Deixe ferver em fogo médio, por cerca de 10 minutos ou até que a abóbora esteja macia. Retire a folha de louro e bata no liquidificador. Volte para a panela e cozinhe por mais 5 minutos. Acrescente o **THICKENUP® CLEAR** conforme indicações da embalagem até obter a consistência desejada. Sirva.

Rendimento: 1 porção

IMAGEM POR SHEILA OLIVEIRA

Salgados

CREME DE ALHO-PORÓ

* Receita original elaborada pela cozinha Nestlé®.

Ingredientes:

1 colher (sopa) de azeite
Meia cebola
2 talos de alho-poró em rodelas finas
150 g de batata descascada, cortada em cubos
2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
1 pitada de pimenta-do-reino
1 pitada de sal

Modo de preparo:

Em uma panela, adicione o azeite e refogue a cebola com o alho-poró e o sal. Acrescente a batata e adicione 2 xícaras (chá) de água. Deixe cozinhar com a panela tampada, em fogo médio, por cerca de 15 minutos ou até a batata estar bem cozida. Junte a cebolinha verde, misture e desligue o fogo. Em um liquidificador, bata tudo até ficar homogêneo e sem grumos. Se necessário, passe por uma peneira. Retorne o creme batido ao fogo e acrescente a pimenta do reino. Porcione 200 ml da sopa em um copo e adicione o **THICKENUP® CLEAR** conforme indicações da embalagem até atingir a consistência desejada.

Rendimento: 2 porções

IMAGEM POR SHEILA OLIVEIRA

Salgados

FEIJOADA LEVE CREMOSA

*Receita original elaborada por Rosione Sobrinho, Hospital São Domingos.

Ingredientes:

1 e meia colher (sopa) de azeite
2 folhas de louro
1 dente de alho picado
1 gomo de linguiça de frango sem a pele
1 fatia fina de lombo suíno, em cubos pequenos
1 e meia concha pequena de feijão preto cozido (apenas o grão)
2 xícaras (chá) do caldo do cozimento do feijão
1 pitada de sal

Modo de preparo:

Em uma panela, adicione o azeite, o alho e a folha de louro. Refogue bem. Junte a linguiça de frango e o lombo e deixe dourar. Adicione o feijão cozido, a água do cozimento do feijão e o sal. Cozinhe em fogo baixo, por cerca de 3 minutos ou até a mistura engrossar. Em um liquidificador, bata a mistura e peneire para eliminar os resíduos. Acrescente o **THICKENUP® CLEAR** conforme indicações da embalagem até obter a consistência desejada. Sirva.

Rendimento: 1 porção

IMAGEM POR SHEILA OLIVEIRA

DELÍCIA DE AÇAÍ

* Receita Original elaborada pelo Hospital Sírio-Libanês, São Paulo.

Ingredientes:

100 g de polpa de açaí sem açúcar e congelada
1 banana nanica madura e pequena
Meia colher (sopa) de mel

Modo de preparo:

Em um liquidificador, bata a polpa de açaí, a banana e o mel com meia xícara (chá) de água bem gelada. Adicione o **THICKENUP® CLEAR** conforme indicações de embalagem até atingir a consistência desejada. Sirva gelado.

Rendimento: 1 porção

IMAGEM POR SHEILA OLIVEIRA

FRESCOR DE LIMÃO

* Receita original elaborada por Priscila M. Bergamasco Rotta, do Hospital Estadual Américo Brasiliense.

Ingredientes:

125 g de ricota esfarelada
3 colheres (sopa) de Leite em pó MOLICO® Total Cálcio
3 e meia colheres (sopa) de açúcar demerara
Suco de 2 limões

Modo de preparo:

Em um liquidificador, bata a ricota com meia xícara (chá) de água. Acrescente o Leite MOLICO®, o açúcar e o suco de limão. Bata até incorporar bem os ingredientes e não ficar nenhum grumo. Acrescente o **THICKENUP® CLEAR** conforme indicações de embalagem até atingir a consistência desejada. Distribua em copinhos e leve para gelar por pelo menos 2 horas. Sirva gelado.

Rendimento: 3 porções

Dica: Se preferir, substitua o açúcar por adoçante culinário de acordo com as instruções do fabricante.

ThickenUP® clear

CONFIANÇA
DIA APÓS DIA

Transparência

Sem grumos

Sem gosto e cheiro

Dosagem e instruções simples

- Dissolve rapidamente em todos os líquidos
- Alta capacidade de atingir viscosidade em líquidos quentes ou frios
- Consistência homogênea e estável.[1-5]
- Reduz resíduos orais e faríngeos.[2]

NÃO CONTÉM GLÚTEN

Referências: 1. Leonard RJ, et al. Effects of bolus rheology on aspiration in patients with dysphagia. J Acad Nutr Diet. 2014;114(4):590-4. **2.** Popa Nita S, et al. Matching the rheological properties of videofluoroscopic contrast agents and thickened liquid prescriptions. Dysphagia. 2013;28(2):245-52. **3.** Vilardell N, et al. A comparative study between modified starch and xanthan gum thickeners in post-stroke oropharyngeal dysphagia. Dysphagia. 2016;31(2):169-79. **4.** Rofes L, et al. The effects of a xanthan gum-based thickener on the swallowing function of patients with dysphagia. Aliment Pharmacol Ther. 2014;39(10):1169-79. **5.** Hibberd. Acceptance, compliance, and tolerance of a novel xanthan gum-based thickener on oropharyngeal dysphagia patients. Dysphagia. 2011;26(4):432-75.

Nutrição até Você
Nestlé, sempre o melhor cuidado

Conheça a loja virtual de Nestlé Health Science
www.nutricaoatevoce.com.br

Avante
Nestlé HealthScience

Plataforma de atualização científica de Nestlé Health Science
www.avantenestle.com.br

NHS000830

Acompanhe as novidades do Avante Nestlé nas redes sociais:
AvanteNestle | avantenestlebr | AvanteNestléBR

Serviço de atendimento ao profissional de saúde: **0800-7702461.** Para solucionar dúvidas, entre em contato com seu representante.

Material destinado exclusivamente a profissionais de saúde. Proibida a distribuição aos consumidores.

Nestlé HealthScience