



SALUTI

UNIP
UNIVERSIDADE PAULISTA

Receitas Adaptadas para Pessoas com Disfagia

Receitas testadas e adaptadas para promover
uma alimentação segura, nutritiva e saborosa

Laila Prioli

Laura Fantazzini Grandisoli

Fernanda Corrêa

Daniela Freitas

Ana Flávia Locatelli



INTRODUÇÃO

A disfagia é uma alteração da deglutição que compromete a ingestão segura e eficiente de alimentos e líquidos. Comum em pessoas idosas e em pacientes com doenças neurológicas ou alterações mecânicas, ela pode prejudicar o estado nutricional, a hidratação e a qualidade de vida.

Este e-book foi desenvolvido para auxiliar profissionais de saúde, pacientes e cuidadores na oferta de alimentos para pessoas com disfagia. As receitas foram adaptadas conforme os níveis de consistência da IDDSI (Iniciativa Internacional de Padronização de Dietas para Disfagia), promovendo maior segurança durante a alimentação, sem abrir mão do valor nutritivo, do sabor e do prazer de comer.

O material foi elaborado por uma equipe multiprofissional composta por três nutricionistas, uma fonoaudióloga e uma estudante de Nutrição, reunindo conhecimento técnico e experiência clínica para apoiar o cuidado nutricional de pessoas com disfagia.



A Iniciativa Internacional de Padronização de Dietas para Disfagia (IDDSI)

A IDDSI é uma iniciativa internacional que padroniza as consistências dos alimentos e os níveis de espessamento de líquidos para pessoas com disfagia, promovendo uma comunicação uniforme entre profissionais e maior segurança durante a alimentação de pessoas com disfagia.



CLASSIFICAÇÃO DAS CONSISTÊNCIAS (IDDSI)

Líquidos

LÍQUIDO FINO

Flui como água.

Fluxo rápido.

Pode ser bebido através de qualquer tipo de bico, copo ou canudo conforme apropriado para a idade e habilidades.

LIGEIRAMENTE ESPESSADO

Mais espesso do que a água.

Requer um pouco de esforço para beber do que líquidos finos.

Flui através de canudo, seringa, bico.

Semelhante à espessura da fórmula para lactentes disponível comercialmente como AR (anti-regurgitação).

LEVEMENTE ESPESSADO

Flui de uma colher.

Pode ser bebido em goles, derrama rapidamente de uma colher, mas mais lento que líquidos finos.

É necessário um esforço leve para beber esta espessura através de um canudo de orifício padrão (canudo de orifício padrão: 5.3mm de diâmetro).

MODERADAMENTE ESPESSADO

Pode ser bebido em um copo.

É necessário um esforço moderado para sugar através de um canudo de orifício padrão ou de orifício largo (orifício largo = 6.9 mm de diâmetro).

Não pode ser usado em bico de confeitar ou em camadas ou moldado em um prato porque não manterá sua forma.

Não pode ser comido com um garfo porque escorre lentamente entre os dentes do talher.

Pode ser comido com uma colher.

Não é necessário nenhum processamento oral ou mastigação.

Textura lisa e sem “pedaços” (grumos, fibras, pedaços de pele ou casca, cascas, partículas de cartilagem ou osso).

**EXTREMAMENTE ESPESSADO**

Normalmente comido com uma colher (com um garfo é possível).

Não pode ser bebido em um copo porque não flui facilmente.

Não pode ser sugado por canudo.

Não exige mastigação.

Pode ser usado em bico de confeitar, colocado em camadas ou moldado porque mantém sua forma, mas não deve exigir mastigação se apresentado nesta forma.

Mostra algum movimento muito lento sob a gravidade, mas não pode ser derramado.

Cai da colher em uma única colherada quando inclinada e continua a manter a forma em um prato.

Sem grumos.

Não pegajoso.

O líquido não deve se separar do sólido.



3

LIQUIDIFICADO

Pode ser bebido em um copo.

É necessário um esforço moderado para sugar através de um canudo de orifício padrão ou de orifício largo (orifício largo = 6.9mm de diâmetro).

Não pode ser usado em bico de confeitaria ou em camadas ou moldado em um prato porque não manterá sua forma.

Não pode ser comido com um garfo porque escorre lentamente entre os dentes do talher.

Pode ser comido com uma colher.

Não é necessário nenhum processamento oral ou mastigação – pode ser engolido diretamente.

Textura lisa e sem “pedaços” (grumos, fibras, pedaços de pele ou casca, cascas, partículas de cartilagem ou osso).

4

PASTOSO

Normalmente comido com uma colher (com um garfo é possível).

Não pode ser bebido em um copo porque não flui facilmente.

Não pode ser sugado por canudo.

Não exige mastigação.

Pode ser usado em bico de confeitaria, colocado em camadas ou moldado porque mantém sua forma, mas não deve exigir mastigação se apresentado nesta forma.

Mostra algum movimento muito lento sob a gravidade, mas não pode ser derramado.

Cai da colher em uma única colherada quando inclinada e continua a manter a forma em um prato.

Sem grumos.

Não pegajoso.

O líquido não deve se separar do sólido.



5 MOÍDO E ÚMIDO

Pode ser comido com um garfo ou colher.

Poderia ser comido com pauzinhos (hashi) em alguns casos, se o indivíduo tiver um controle manual muito bom.

Pode ser moldado (por exemplo, em forma de bola) em um prato

Macio e úmido sem líquido fino separado.

Pequenos grumos visíveis dentro do alimento:

- Pediátrico, igual ou menor que 2mm de largura e não mais que 8 mm de comprimento.

- Adulto, igual ou menor que 4mm de largura e não mais que 15 mm de comprimento.

Grumos são fáceis de espremer com a língua.

6 MACIO E PICADO

Pode ser comido com um garfo, colher ou hashi.

Pode ser amassado ou separado com a pressão do garfo, colher ou hashi.

A faca não é necessária para cortar esse alimento, mas pode ser usada para ajudar a colocar no garfo ou colher.

Completamente macio, tenro e úmido, mas sem líquido fino separado.

É necessário mastigar antes de engolir.

Pedaços picados conforme apropriado para o tamanho e capacidade de processamento oral.

Pediátrico, pedaços de 8mm (não maior que).

Adultos, pedaços de 15 mm = 1,5 cm (não maior que).

7 NÍVEL 7 (EC7) – FÁCIL DE MASTIGAR

Alimentos normais do cotidiano de texturas macias/tenras, que são apropriadas à cada desenvolvimento e idade.

Qualquer método pode ser usado para comer esses alimentos.

O tamanho dos pedaços não é restrito ao Nível 7, portanto, os alimentos podem ser de uma variedade de tamanhos:

Pedaços menores ou maiores que 8 mm (pediátrico).

Pedaços menores ou maiores que 15 mm = 1,5 cm (adultos).



Alimentos



NÍVEL 7 (EC7) – FÁCIL DE MASTIGAR

Continuação:

Não inclui alimentos: duros, pegajosos, mascantes, fibrosos, crocantes ou que esfarelam, sementes, partes fibrosas de frutas, cascas ou ossos.

Pode incluir alimentos e líquidos de "dupla consistência" ou "consistência mista" se também for seguro para o Nível 0 e a critério do fonoaudiólogo. Se não for seguro para Nível 0 Fino, a porção líquida pode ser espessada no nível recomendado pelo fonoaudiólogo.



NÍVEL 7 – NORMAL

Alimentos normais do cotidiano, de várias texturas, que são apropriadas à idade e desenvolvimento.

Qualquer método pode ser usado para comer esses alimentos •

Os alimentos podem ser duros e crocantes ou naturalmente macios.

O tamanho da amostra não é restrito no nível 7, portanto, os alimentos podem ser de uma variedade de tamanhos:

- Pedaços menores ou maiores que 8mm (Pediátrico).

- Pedaços menores ou maiores que 15mm= 1,5cm (Adulto).

Inclui pedaços duros, pegajosos, mascantes, fibrosos, aderentes, secos, crocantes, que esfarelam.

Inclui alimentos que contém sementes, membranas e peles, cascas e espinhas/ossos.

Inclui “dupla consistência” ou “consistência mista” para alimentos e líquidos.

Este material não é um recurso oficial IDDSI, e não tem como objetivo substituir os materiais e recursos disponíveis em www.iddsi.org. Para informações mais atualizadas e detalhadas das características, raciocínio fisiológico e métodos de teste, consulte o site www.iddsi.org.

FACILITANDO



MEDIDAS CASEIRAS



SUMÁRIO

Pão de forma cremoso	11
Café com leite espessado.....	13
Ovo mexido cremoso.....	15
Panqueca cremosa.....	17
Creme de mamão.....	19
Vitamina de frutas.....	21
Smoothie proteico refrescante.....	23
Smoothie proteico de morango.....	25
Arroz cremoso.....	27
Feijão cremoso.....	29
Carne moída cremosa.....	32
Filé de tilápia assada.....	34
Molho de alho-poró.....	36
Creme de espinafre.....	38
Creme de tomate ao pesto de manjerição.....	40
DICAS:	
Remolho do feijão.....	42
Papelote de papel manteiga.....	43

 *Clique no nome da receita para acessar diretamente a página correspondente.*





PORÇÕES
2



IDDSI



TEMPO
20 min



DIFICULDADE
Média

Pão de Forma Cremoso

MODO DE PREPARO

INGREDIENTES

2 colheres de
sopa de
manteiga
2 fatias de pão
de forma (50 g)
2 OVOS

1. Derreta a manteiga e reserve.
2. Coloque o pão no processador e triture até obter uma textura de migalhas finas.
3. Adicione os demais ingredientes e processe até formar uma massa homogênea e sem grumos, raspando as laterais do recipiente, se necessário.
4. Distribua a massa igualmente em duas formas quadradas untadas ou forradas com papel-manteiga, espalhando de maneira uniforme.
5. Asse em forno preaquecido a 180°C por 8 a 10 minutos (quanto mais fino, menor o tempo).
6. Retire do forno, deixe descansar por 3 a 5 minutos, desenforme cuidadosamente e sirva.

NOTA: a textura ideal deve ser cremosa, sem a necessidade de mastigar. Se as bordas estiverem mais firmes, retire antes de servir.



[Vídeo da receita clique aqui](#)



Pão de Forma Cremoso



Informações Nutricionais para uma porção



Calorias	231 kcal
Carboidratos	14 g
Proteínas	7 g
Lipídios	17 g
Fibras	0,7 g

NOTA

Consulte um **nutricionista** e um **fonoaudiólogo** para confirmar se as características de **composição nutricional** e **textura** desta preparação estão de acordo com as recomendações individualizadas do paciente.



Café com Leite Espessado



PORÇÃO
1



IDDSI



TEMPO
15 minutos



DIFICULDADE
Fácil

INGREDIENTES

Amido de
milho (6g)
150ml de leite
integral
50ml de café

[Vídeo da receita](#)
[clique aqui](#)

MODO DE PREPARO

1. Dissolva o amido no leite frio, misturando até eliminar completamente os grumos.
2. Leve ao fogo médio e cozinhe, mexendo continuamente, até obter uma consistência cremosa e homogênea.
3. Adicione o café previamente preparado e misture bem até incorporar.
4. Mantenha no fogo por mais 1 a 2 minutos, mexendo delicadamente.
5. Retire do fogo e deixe amornar antes de servir.



Café com Leite Espessado



Informações Nutricionais para uma porção



Calorias	124 kcal
Carboidratos	17 g
Proteínas	4 g
Lípidios	5 g
Fibras	-

NOTA

Consulte um **nutricionista** e um **fonoaudiólogo** para confirmar se as características de **composição nutricional** e **espessura** desta preparação estão de acordo com as recomendações individualizadas do paciente.



PORÇÃO
1



IDDSI



TEMPO
10 min



DIFICULDADE
Fácil

Ovo Mexido Cremoso



MODO DE PREPARO

1. Aqueça uma panela com água em fogo médio para o banho-maria.
2. Em uma tigela de vidro ou inox, adicione os ovos, o leite, a manteiga e o sal.
3. Posicione a tigela sobre a panela, sem que o fundo toque a água.
4. Cozinhe em banho-maria, mexendo continuamente com um batedor de arame, até atingir consistência cremosa e homogênea.
5. Retire do calor assim que alcançar a textura desejada, evitando o ressecamento.
6. Transfira imediatamente para uma tigela.
7. Sirva em seguida.

INGREDIENTES

3 ovos
3 colheres
(sopa) de leite
1 colher (sopa)
de manteiga
Sal a gosto



Ovo Mexido Cremoso



Informações Nutricionais para uma porção



Calorias	305 kcal
Carboidratos	7 g
Proteínas	15 g
Lípidios	24 g
Fibras	0 g

NOTA

Consulte um **nutricionista** e um **fonoaudiólogo** para confirmar se as características de **composição nutricional** e **textura** desta preparação estão de acordo com as recomendações individualizadas do paciente.



 1 porção |  10 minutos |  IDDSI |  DIFICULDADE Fácil

Panqueca Cremosa

COM AVEIA E QUEIJO

INGREDIENTES

2 colheres (sopa) de
farinha de aveia

1 ovo

2 colheres (sopa) de
requeijão

½ xícara de leite
integral

(120 ml)

Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela, adicione a farinha de aveia, o ovo, o requeijão, o leite e o sal.
2. Misture bem até obter uma massa homogênea.
3. Despeje a massa em uma frigideira antiaderente ou untada, em fogo médio.
4. Mexa continuamente com o batedor de arame por 3 a 4 minutos, sem deixar a massa grudar na frigideira, até obter uma preparação homogênea e cremosa.
5. Finalize com cúrcuma ou outro tempero de sua preferência, se desejar.
6. Sirva em seguida.

[Vídeo da receita:](#)
[clique aqui](#)



Panqueca Cremosa

COM AVEIA E QUEIJO



Informações Nutricionais para uma porção



Calorias	372 kcal
Carboidratos	22 g
Proteínas	15 g
Lípidios	25 g
Fibras	1,6 g

NOTA

Consulte um **nutricionista** e um **fonoaudiólogo** para confirmar se as características de **composição nutricional** e **textura** desta preparação estão de acordo com as recomendações individualizadas do paciente.



Creme de Mamão



PORÇÃO
1



IDDSI



TEMPO
5 minutos



DIFICULDADE
Fácil

INGREDIENTES

½ mamão
papaia sem
casca e sem
sementes
(cerca de 150g)

MODO DE PREPARO

1. Corte o mamão em pedaços.
2. Transfira os pedaços para o liquidificador.
3. Bata por 2 a 3 minutos, ou até obter um creme liso, homogêneo e sem grumos.
4. Sirva em seguida.



Creme de Mamão



Informações Nutricionais para uma porção



Calorias	59 kcal
Carboidratos	15 g
Proteínas	1 g
Lípidios	0,2 g
Fibras	3 g

NOTA

Consulte um **nutricionista** e um **fonoaudiólogo** para confirmar se as características de **composição nutricional** e **textura** desta preparação estão de acordo com as recomendações individualizadas do paciente.



Vitamina de Frutas

Banana, maçã e mamão



PORÇÃO
1



IDDSI



TEMPO
10 min



DIFICULDADE
Fácil

INGREDIENTES

200ml de leite

½ maçã média
(cerca de 50g)

1/4 de mamão
papaia sem casca
e sementes (cerca
de 70g)

1 banana nanica
média (cerca de
85g)

MODO DE PREPARO

1. Higienize, descasque e corte as frutas em pedaços.
2. No liquidificador, adicione o leite e as frutas.
3. Bata por aproximadamente 1 minuto, ou até obter uma preparação lisa e homogênea.
4. Passe a preparação por uma peneira fina para garantir textura uniforme e livre de pertículas.
5. Sirva imediatamente.



Vitamina de Frutas

Banana, maçã e mamão



Informações Nutricionais para uma porção



Calorias	267 kcal
Carboidratos	48 g
Proteínas	6 g
Lípidios	7 g
Fibras	3,7 g

NOTA

Consulte um **nutricionista** e um **fonoaudiólogo** para confirmar se as características de **composição nutricional** e **espessura** desta preparação estão de acordo com as recomendações individualizadas do paciente.



Smoothie Proteico Refrescante



PORÇÃO
1



IDDSI



TEMPO
10 min



DIFICULDADE
Fácil



MODO DE PREPARO

1. Higienize o espinafre e corte a banana em rodela.
2. No liquidificador, adicione o leite, o iogurte, a banana e o espinafre.
3. Bata por 45 a 60 segundos, ou até obter uma preparação lisa e homogênea.
4. Passe a preparação por uma peneira fina para remover partículas e garantir textura uniforme.
5. Sirva imediatamente.

INGREDIENTES

- ½ xícara (chá) de leite integral (120mL)
- ½ xícara (chá) de iogurte integral (120mL)
- 1 banana nanica madura
- 1 xícara (chá) de espinafre fresco (somente folhas)



Smoothie Proteico Refrescante



Informações Nutricionais para uma porção



Calorias	257 kcal
Carboidratos	43 g
Proteínas	8 g
Lípidios	7 g
Fibras	2,7 g

NOTA

Consulte um **nutricionista** e um **fonoaudiólogo** para confirmar se as características de **composição nutricional** e **espessura** desta preparação estão de acordo com as recomendações individualizadas do paciente.



Smoothie Proteico de Morango



PORÇÃO
1



IDDSI



TEMPO
10 min



DIFICULDADE
Fácil



MODO DE PREPARO

1. Lave os morangos, retire as folhas e congele-os. Descasque a banana madura, corte em rodela e congele.
2. Transfira os morangos congelados, a banana congelada, o iogurte e o leite para o liquidificador.
3. Bata por 2 a 3 minutos, ou até obter uma preparação lisa, cremosa e homogênea.
4. Passe por uma peneira fina para remover partículas e garantir uma textura uniforme.
5. Sirva em seguida.

INGREDIENTES

5 morangos
congelados
1 banana madura
congelada
 $\frac{1}{2}$ xícara de
iogurte integral
 $\frac{1}{2}$ xícara de leite
integral



Smoothie Proteico de Morango



Informações Nutricionais para uma porção



Calorias	265 kcal
Carboidratos	45 g
Proteínas	8 g
Lípidios	7 g
Fibras	2,6 g

NOTA

Consulte um **nutricionista** e um **fonoaudiólogo** para confirmar se as características de **composição nutricional** e **espessura** desta preparação estão de acordo com as recomendações individualizadas do paciente.



Arroz Cremoso


PORÇÕES
2


IDDSI

INGREDIENTES

1 fio de azeite
1 dente de alho
 $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de
arroz
2 xícaras (chá) de
água (480mL)
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Aqueça uma panela em fogo médio, adicione o azeite e refogue o alho por alguns segundos.
2. Acrescente o arroz e mexa por cerca de 1 minuto.
3. Adicione a água e o sal, misturando bem.
4. Cozinhe em fogo médio até o líquido reduzir quase completamente.
5. Abaixar o fogo, tampe a panela e cozinhe por aproximadamente 10 minutos.
6. Quando o arroz estiver macio e levemente cremoso, desligue o fogo.
7. Sirva em seguida.



Arroz Cremoso



Informações Nutricionais para uma porção



Calorias	244 kcal
Carboidratos	49 g
Proteínas	4 g
Lípidios	3 g
Fibras	1 g

NOTA

Consulte um **nutricionista** e um **fonoaudiólogo** para confirmar se as características de **composição nutricional** e **textura** desta preparação estão de acordo com as recomendações individualizadas do paciente.



Feijão Cremoso



DIFICULDADE
Média



3 PORÇÕES



50 minutos

INGREDIENTES

1 xícara de feijão carioca

3 xícaras de chá de água

1 folha de louro

1/2 cebola

1 dente de alho

1 colher de sopa de azeite

Sal a gosto

Adaptado de Panelinha (www.panelinha.com.br)

MODO DE PREPARO DO FEIJÃO

1. Faça o remolho do feijão (veja página 42).
2. Descarte a água do remolho. Transfira o feijão para a panela de pressão, cubra com água, adicione as folhas de louro e tampe.
3. Cozinhe em fogo médio por 10 minutos após o início da pressão. Desligue o fogo, aguarde a saída completa da pressão e abra a panela.
4. Enquanto o feijão cozinha, pique a cebola e o alho. Em outra panela, aqueça o azeite e refogue a cebola por 3 minutos. Acrescente o alho e refogue por mais 1 minuto.
5. Adicione o feijão cozido, tempere com sal e misture bem.
6. Cozinhe por 5 minutos em fogo baixo, mexendo ocasionalmente.
7. Retire da panela e proceda a adaptação da consistência.



Feijão Cremoso


PORÇÃO
1


IDDSI

ADAPTAÇÃO DA CONSISTÊNCIA

1. Bata 1 concha média do feijão já refogado no mixer ou liquidificado até obter uma textura homogênea e cremosa.
2. Se necessário, adicione pequenas quantidades de água durante o processamento para ajustar a consistência.
3. Passe a preparação por uma peneira fina, para garantir uma textura lisa e uniforme, sem peles e grumos.
4. Sirva em seguida.



Feijão Cremoso



Informações Nutricionais para uma porção



1 concha média

Calorias	116 kcal
Carboidratos	16 g
Proteínas	5 g
Lípidios	5 g
Fibras	7 g

NOTA

Consulte um **nutricionista** e um **fonoaudiólogo** para confirmar se as características de **composição nutricional** e **textura** desta preparação estão de acordo com as recomendações individualizadas do paciente.



Carne Moída Cremosa



PORÇÕES
3



IDDSI



TEMPO
30 min



DIFICULDADE
Fácil

INGREDIENTES

2 colheres
(sobremesa) de
azeite
1 dente de alho
300g de patinho
moído
½ xícara (chá) de
água (80mL)
1 tomate médio
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Aqueça o azeite em uma panela e refogue o alho até dourar levemente.
2. Adicione a carne moída e mexa bem para soltá-la.
3. Acrescente a água, o tomate picado e misture.
4. Tampe a panela e cozinhe por cerca de 15 minutos, até ficar bem macia reduzir parte do líquido.
5. Transfira a preparação para um processador, adicione um pouco de água e bata até obter uma textura lisa e homogênea.
6. Sirva em seguida.



Carne Moída Cremosa



Informações Nutricionais para uma porção



Calorias	267 kcal
Carboidratos	3 g
Proteínas	32 g
Lipídios	14 g
Fibras	1,0 g

NOTA

Consulte um **nutricionista** e um **fonoaudiólogo** para confirmar se as características de **composição nutricional** e **textura** desta preparação estão de acordo com as recomendações individualizadas do paciente.



Filé de Tilápia Assada



INGREDIENTES

1 tomate médio
1 cebola média
1 filé de tilápia
Sal a gosto

NOTA

Se necessário, utilize um pouco do caldo do cozimento para umedecer a preparação, com cuidado para não deixar líquido fino separado.

[Vídeo da receita](#)
[clique aqui](#)

MODO DE PREPARO

1. Preaqueça o forno a 180 °C.
2. Corte o tomate e a cebola em fatias.
3. Sobre uma folha de papel-manteiga, faça uma camada com metade do tomate e da cebola. Coloque o filé de tilápia, tempere com sal e cubra com o restante dos vegetais.
4. Feche o papelote (veja pg 43) e asse por 15 a 20 minutos, ou até que a tilápia esteja completamente cozida.
5. **Para IDDSI 6**, desfie bem com um garfo e sirva.
6. **Para IDDSI 5**, transfira para um mixer junto com parte do tomate e da cebola assados.
7. Bata até obter uma preparação finamente desfiada e macia.
8. Sirva em seguida.



Filé de Tilápia Assada



Informações Nutricionais para uma porção



Calorias	178 g
Carboidratos	15 g
Proteínas	25 g
Lípidios	3 g
Fibras	4 g

NOTA

Consulte um **nutricionista** e um **fonoaudiólogo** para confirmar se as características de **composição nutricional** e **textura** desta preparação estão de acordo com as recomendações individualizadas do paciente.



Molho de Alho-poró

Para umedecer e temperar carnes brancas e vermelhas



RENDIMENTO
6



IDDSI



TEMPO
30 min



DIFICULDADE
FÁCIL

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de alho-poró

1 e ½ colher (sopa) de azeite de oliva

1 colher (sopa) de farinha de trigo

¾ de xícara (chá) de água

Sal a gosto

Salsinha a gosto

MODO DE PREPARO

1. Higienize e corte o alho-poró em fatias finas.
2. Em uma frigideira média, em fogo alto, refogue o alho-poró no azeite até que murche.
3. Acrescente a farinha e a água, mexendo sempre até engrossar levemente.
4. Desligue o fogo, adicione o sal e a salsinha.
5. Transfira a preparação para um recipiente e bata com um mixer até obter um creme homogêneo.
6. Passe o creme por uma peneira para remover fibras e grumos de alho-poró.
7. Sirva quente.

NOTA

Ao misturar o molho às carnes, certifique-se que fique bem incorporado e sem líquido fino separado

[Vídeo da receita clique aqui](#)



Molho de Alho-poró

Para umedecer e temperar carnes brancas e vermelhas



Informações Nutricionais para uma porção



Calorias	40 kcal
Carboidratos	2 g
Proteínas	0,4 g
Lípidios	3 g
Fibras	0,4 g

NOTA

Consulte um **nutricionista** e um **fonoaudiólogo** para confirmar se as características de **composição nutricional** e **espessura** desta preparação estão de acordo com as recomendações individualizadas do paciente.



PORÇÃO
1



IDDSI



TEMPO
10 min



DIFICULDADE
Fácil

Creme de Espinafre



MODO DE PREPARO

1. Aqueça o azeite em uma panela e adicione a farinha de trigo, mexendo bem até formar uma pasta levemente dourada.
2. Acrescente o leite aos poucos, mexendo continuamente, até obter um molho espesso e homogêneo.
3. Adicione as folhas de espinafre e cozinhe até murcharem.
4. Bata a preparação com um mixer ou processador até obter uma textura lisa e uniforme.
5. Passe por uma peneira fina para garantir uma textura lisa e homogênea.
6. Sirva em seguida.

INGREDIENTES

1 ½ colher (sopa)
de azeite

1 ½ colher (sopa)
de farinha de trigo

½ xícara (chá) de
leite integral
(120mL)

1/2 maço pequeno
de espinafre (só
folhas)

Sal a gosto



Creme de Espinafre



Informações Nutricionais para uma porção

Calorias	324 kcal
Carboidratos	22 g
Proteínas	6,3 g
Lipídios	24 g
Fibras	3,1 g

NOTA

Consulte um **nutricionista** e um **fonoaudiólogo** para confirmar se as características de **composição nutricional** e **espessura** desta preparação estão de acordo com as recomendações individualizadas do paciente.



Creme de Tomate ao Pesto de Manjericão



PORÇÕES
2



IDDSI



TEMPO
10 min



DIFICULDADE
Fácil

INGREDIENTES

3 tomates médios
½ xícara (chá) de
manjericão
2 colheres de sopa
de azeite
½ dente de alho
Sal a gosto

NOTA

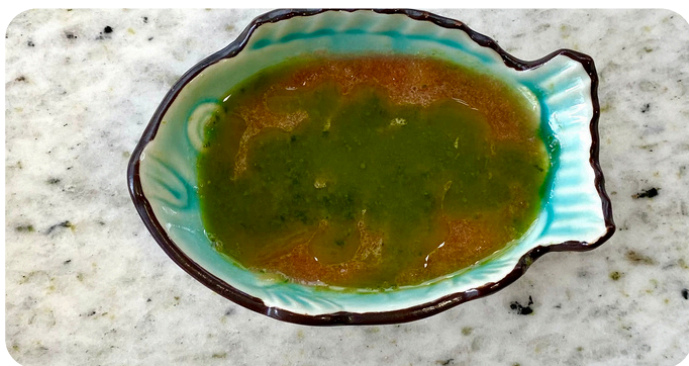
Misture para incorporar
o pesto complementar ao
creme de tomate e obter
nível 2.

MODO DE PREPARO

1. Retire a casca dos 3 tomates e corte-os em cubos.
2. Coloque os tomates no liquidificador e bata até obter um creme liso. Reserve.
3. Em um processador, adicione o manjericão, o alho e o azeite.
4. Triture até formar uma pasta homogênea.
5. Transfira o creme de tomate para um recipiente de servir e adicione o pesto de manjericão sobre o creme, criando um contraste de cores e aroma.
6. Sirva imediatamente para aproveitar suavidade e frescor.



Creme de Tomate ao Pesto de Manjerição



Informações Nutricionais para uma porção



Calorias	151 kcal
Carboidratos	6,23 g
Proteínas	1,73 g
Lipídios	13,77 g
Fibras	2,60 g

NOTA

Consulte um **nutricionista** e um **fonoaudiólogo** para confirmar se as características de **composição nutricional** e **textura/espessura** desta preparação estão de acordo com as recomendações individualizadas do paciente.



Remolho do Feijão

INGREDIENTES

1 xícara de chá
de feijão
Água até cobrir
os grãos

NOTA

Esse processo reduz o tempo de cozimento e ajuda a diminuir substâncias que podem causar desconfortos gastrointestinais.

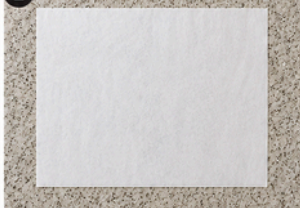
MODO DE PREPARO

1. Lave os grãos em água corrente e escorra.
2. Transfira o feijão para uma tigela grande.
3. Adicione água suficiente para cobrir os grãos (2 a 3 vezes o volume do feijão).
4. Descarte os grãos que estiverem boiando.
5. Deixe de molho por 12 horas, trocando a água pelo menos uma vez durante esse período.
6. Descarte a água do remolho antes do cozimento.



Papelote de papel manteiga

1



Corte o papel

Corte uma folha de papel manteiga em formato retangular.

2



Faça as pregas

Dobre toda a folha em pregas tipo sanfona.

3



Amarre as extremidades

Amarre as duas extremidades com barbante culinário.

4



Abra o papelote

Abra a região central e ajuste as laterais.

5



Modele a barquinha

Modele o papel até formar uma barquinha estável para acomodar a preparação.

A COZINHA EXPERIMENTAL



A cozinha experimental é o espaço onde as receitas são desenvolvidas, testadas e padronizadas para atender às necessidades de pessoas com disfagia. Cada preparação é cuidadosamente adaptada para alcançar a consistência adequada, preservando o valor nutricional, o sabor e a aparência dos alimentos, de acordo com os padrões do IDDSI.

Por que esse trabalho é importante?

Para pessoas com disfagia, pequenas variações na consistência dos alimentos e líquidos podem comprometer a segurança e a eficiência da alimentação. Por isso, cada receita é desenvolvida com foco em:

- **Textura adequada:** consistências testadas e padronizadas para favorecer uma deglutição mais segura.
- **Qualidade nutricional:** adaptações que melhoram o valor nutritivo das preparações.
- **Padronização:** receitas validadas para facilitar sua reprodução no dia a dia.

Este e-book é fruto de horas de testes, adaptações e validações realizadas por nutricionistas e fonoaudiólogos. Cada receita foi cuidadosamente aperfeiçoada para aliar segurança, nutrição e sabor, com o propósito de tornar a alimentação das pessoas com disfagia mais segura, prazerosa e repleta de cuidado em cada preparo.





Alimentar é mais do que nutrir.
É preservar a autonomia,
o prazer e a dignidade
em cada refeição.



Desenvolvido por Laila Menezes Prioli, acadêmica de Nutrição da Universidade Paulista (UNIP - Sorocaba), no âmbito do Programa de Extensão, em parceria com a Clínica Saluti.



Sorocaba • 2026