

Ostomia e Alimentação

Receitas de Portugal
e do Mundo



Coloplast



Esperamos que este livro lhe traga inspiração, descoberta e, acima de tudo, prazer à mesa. Cada receita aqui partilhada foi pensada com carinho para apoiar quem vive com uma ostomia, mostrando que a alimentação pode continuar a ser simples, saborosa e cheia de possibilidades.

Acreditamos que cozinhar é mais do que preparar alimentos, é um momento de autonomia, criatividade e bem-estar. Que estas páginas o acompanhem no dia a dia, trazendo confiança para experimentar, adaptar e encontrar aquilo que melhor se adequa ao seu corpo e ao seu ritmo.

A Coloplast está consigo em cada etapa do percurso. Que estas receitas possam ser um pequeno contributo para tornar as suas rotinas mais leves e para celebrar todos os momentos que a comida tão bem nos proporciona.

Bom apetite - e boa viagem culinária!

Resumo das receitas



Entradas

Guacamole	p. 10
Creme de curgete e carne de porco	p. 12
Biscoitos de tomate e queijo emmental	p. 14
Fatias de batata doce torradas com húmus de beterraba	p. 16
Espetadas de queijo mozzarella, melão e presunto	p. 18



Pratos Principais

Tártaro de salmão com manga e arroz de caril	p. 22
Sopa cremosa de abóbora	p. 24
Blanquette de camarão	p. 26
Crumble de courgete e queijo de cabra	p. 28
Gnocchi com pesto	p. 30
Frango com estragão	p. 32
Folhado com salmão	p. 34
Nuggets de presunto e queijo	p. 36
Filete de robalo no forno	p. 38
Strogonoff de frango	p. 40



Sobremesas

Muffin de Chocolate	p. 44
Tarte de maçã	p. 46
Panquecas de banana	p. 48
Tiramísu de morango	p. 50
Bolachas de noz e côco	p. 52
Delícia de maçã	p. 54

Comer é uma necessidade vital, mas comer bem proporciona um bem-estar incomparável. É um deleite para o paladar, os olhos e o olfato. Ter uma ostomia não deve ser sinónimo de constantes privações.

Ao comer, alimentamos o nosso corpo, mas também vivemos momentos de partilha e convívio com a família ou amigos. É essencial que reencontre esses momentos de relaxamento e essa ligação social.

Uma vez passado o período pós-operatório e na ausência de outras patologias que impliquem restrições alimentares, **é indispensável que reencontre o prazer de comer.**

Para retomar uma alimentação «prazerosa», terá de primeiro tranquilizar-se: ouvir o seu corpo e a reação aos alimentos é fundamental para que reconheça os alimentos que lhe fazem bem e aqueles que podem causar incómodos.

Não há regras gerais, cada pessoa tem as suas particularidades.



Com uma ostomia de eliminação e, mais especificamente, uma ileostomia, existem algumas questões alimentares a ter em consideração, uma vez que alguns alimentos vão influenciar o fluxo da ostomia.

Com uma ostomia urinária, não há nenhuma restrição alimentar, mas, independentemente do tipo de ostomia (ureterostomia ou Bricker), é necessário garantir que ingere quantidades adequadas de líquidos para prevenir infecções urinárias, litíase e garantir o bom funcionamento da derivação.

A tentação de beber menos líquidos para despejar ou trocar o dispositivo de ostomia com menos frequência é grande, mas é um erro que pode colocar a sua saúde em risco.

É necessário ter uma ingestão diária de líquidos de 1,5 a 2 litros, incluindo todas as bebidas.

Cabe-lhe a si distribuir essa quantidade ao longo das 24 horas, de acordo com as suas atividades e com a possibilidade ou não de despejar ou trocar o dispositivo de ostomia.

O regresso a casa é um período difícil, em que terá dúvidas, mas, com o tempo, recuperará a confiança e voltará a apreciar as pequenas alegrias da vida, entre as quais se inclui a arte culinária.

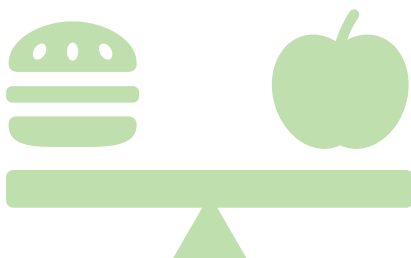
Cozinhar pequenos pratos, saboreá-los e partilhá-los com os seus entes queridos é um prazer e o nosso objetivo, através deste livro, é fazer com que descubra receitas elaboradas pelos seus pares, fáceis de preparar e para saborear.

Conselhos para uma boa digestão

Alguns alimentos podem afetar o seu trânsito intestinal, por isso é fundamental saber identificá-los e aprender a avaliar os prós e os contras.

Algumas dicas básicas podem ajudá-lo a regularizar o seu trânsito intestinal:

- Adote uma alimentação saudável e equilibrada
- Coma em horários regulares, sem pular refeições. Evite refeições pesadas e prefira refeições distribuídas ao longo do dia: pequeno-almoço, almoço, jantar e dois lanches.
- Coma à mesa, dedicando o tempo necessário à refeição, sem distrações.
- Mastigue devagar, isso facilitará a digestão.
- Hidrate-se suficientemente e aumente a ingestão de líquidos em caso de calor intenso, prática desportiva ou esforços importantes, para evitar a desidratação, especialmente se tiver uma ileostomia.
- Lembre-se de que a sensação de saciedade surge 15 a 20 minutos após o início da refeição.
- Não se deite imediatamente após as refeições, pois afeta o processo digestivo.
- Aguarde pelo menos uma hora após comer uma refeição antes de praticar atividade física.



Alimentos e suas características

AUMENTA A PRODUÇÃO DE GASES:

Cebolas, couves, cogumelos, uvas, legumes secos, pastilha elástica, refrigerantes...

PODE CAUSAR OBSTIPAÇÃO (PRENDE OS INTESTINOS):

Arroz, massas, cenouras, bananas, tapioca e desidratação...

PODE ACELERAR O INTESTINO:

Frutas e legumes crus, ameixas, gelados, cereais integrais, espinafres, molhos, frituras, ruibarbo...







Entradas

Guacamole



4 pessoas



Fácil



10 min



Médio



Ingredientes

3 abacates
200g salmão fumado
1 pepino
150 g de queijo creme
½ limão
3 maçãs verdes
Sal e pimenta
Hortelã (opcional)



Preparação

Passo 1

Retire a casca dos abacates. Descasque as maçãs e o pepino.

Passo 2

Com a ajuda de um garfo, amasse os abacates. Se possível, faça isso com um garfo de madeira para evitar a oxidação.

Passo 3

Retire os caroços das maçãs. Corte o salmão, as maçãs e o pepino em cubos.



Passo 4

Misture os abacates, as maçãs, o pepino e o queijo creme. Adicione sal e limão.

Passo 5

Sirva em taças. Adicione um pouco de salmão por cima e um pouco de hortelã, se tiver.

O guacamole acompanha perfeitamente batatas fritas, nachos ou biscoitos salgados.

Creme de curgete e carne de porco



4 pessoas



Fácil



20 min



Barato



Ingredientes

6 curgetes
1 dente de alho
40 g de parmesão ralado
3 cl de azeite
20 g de natas frescas
1 caldo de galinha
200 g de carne de porco
Sal e pimenta



Preparação

Passo 1

Descasque e corte as curgetes em cubos.

Passo 2

Descasque e pique o alho. Corte a carne em pequenas tiras. Reserve.

Passo 3

Numa panela, coloque 1L de água, deixe ferver e adicione o cubo de caldo.



Passo 4

Adicione o alho e as curgetes. Deixe cozinhar em lume brando, sem tapar, até as curgetes ficarem macias (verifique se estão cozidas com a ponta de uma faca).

Passo 5

Adicione o parmesão, o azeite e as natas frescas.

Passo 6

Bata tudo até ficar bem fino e retifique o tempero.

Passo 7

Sirva. Pode adicionar um pouco mais de parmesão e os cubos de carne de porco. Esta sopa cremosa pode ser servida quente ou fria, conforme a sua preferência e a estação do ano.

Biscoitos de tomate e queijo emmental



18 biscoitos



Fácil



35 min



Barato



Ingredientes

25 g de parmesão

6 g de fermento

240 g de farinha

120 g de manteiga

72 g de tomate seco

50 g de emmental

2 ovos

Uma pitada de ervas provençais

Sal e pimenta



Preparação

Passo 1

Pré-aqueça o forno a 200 °C. Retire a manteiga do frigorífico para que amoleça.

Passo 2

Numa tigela, misture com uma colher de pau a farinha, o fermento, o queijo e os temperos: sal, pimenta e ervas provençais.

Passo 3

Numa tigela, bata os ovos. Corte a manteiga amolecida e os tomates secos em pedaços.



Passo 4

Adicione os ovos, a manteiga e os tomates à tigela com a farinha e misture tudo com a ponta dos dedos.

Passo 5

Quando a mistura estiver homogênea, faça pequenas bolas de biscoitos e achate-as. Dá para fazer cerca de 18 biscoitos.

Coloque-os numa travessa forrada com papel manteiga. Deixe 3-4 cm entre cada biscoito.

Passo 6

Asse por 20 minutos a 200 °C.

Fatias de batata doce torradas com húmus de beterraba



8 pessoas



Fácil



25 min



Barato



Ingredientes

8 batatas doces médias
2 latas de grão de bico
4 beterrabas pequenas
Azeite
Sal



Preparação

Passo 1

Lavar e cortar as batatas em fatias finas. Secar.

Passo 2

Colocar num tabuleiro de forno, borrifar com azeite e uma pitada de sal.
Levar a tostar no forno pré aquecido a 200º durante cerca de 20 minutos.

Passo 3

Deixar arrefecer.



Passo 4

Cozer o grão de bico por uns 5 minutos. Coar e “abandar” para retirar o máximo de cascas.

Passo 5

Lavar as beterrabas e colocar a cozer.

Passo 6

Num triturador colocar o grão, as beterrabas, 1 colher de sopa de azeite e uma colher de café de sal.

Passo 7

Disfrutar do preparado anterior com as batatas feitas no forno.

Espetadas

de queijo mozzarella, melão e presunto



8 pessoas



Fácil



15 min



Barato



Ingredientes

- 16 Queijos mozzarella mini
- ½ melão
- 16 fatias finas de presunto
- 16 Folhas de manjeriço fresco
- Oregãos
- 16 palitos de espetada mini



Preparação

Passo 1

Cortar bolinhas ou cubinhos do melão.

Passo 2

Colocar nos palitos de espetada camadas:

Melão

Pesunto

Manjeriço

Queijo

Presunto

Melão







Pratos Principais

Tártaro de salmão

com manga e arroz de caril



2 pessoas



Fácil



30 min



Médio



Ingredientes

2 postas de salmão sem pele
120 g de manga em fatias
1 colher de chá de gengibre picado
2 colheres de sopa de coentros picados
1 colher de sopa de chalota picada
2 colheres de sopa de vinagre de arroz

1 colher de sopa de sésamo
1 colher de sopa de óleo de sésamo
100 g de arroz
10 cl de leite de coco
1 colher de sopa de caril



Preparação

Passo 1

Corte a manga em cubos pequenos (pode usar manga fresca ou em calda). Corte o gengibre, os coentros e pique a chalota.

Passo 2

Misture a manga com o gengibre, os coentros, a chalota, o sésamo, o vinagre de arroz, o óleo de sésamo e salgue. Reserve no frigorífico.

Passo 3

Corte os filetes de salmão em fatias com cerca de 1 cm de espessura e recheie-os com o molho de manga.

**Passo 4**

Lave o arroz e cozinhe-o durante o tempo necessário.

Passo 5

Escorra o arroz e volte a colocá-lo numa panela. Adicione o leite de coco e o caril. Misture e deixe cozinhar em lume brando durante 5 minutos.

Passo 6

Sirva, está pronto!

Sopa cremosa de abóbora

ovo escalfado com bacon



4 pessoas



Fácil



40 min



Barato



Ingredientes

1 kg de abóbora

2 caldos de galinha

4 ovos

6 fatias de bacon

Croutons de pão

Cebolinha (opcional)

20 cl de natas líquidas



Preparação

Passo 1

Descasque a abóbora e retire as sementes. Corte a abóbora em cubos.

Passo 2

Refogue a abóbora em um pouco de azeite numa panela.

Passo 3

Adicione os cubos de caldo e água até cobrir a abóbora. Deixe cozinhar em lume brando por 25 minutos.

Passo 4

Tempere com sal e pimenta a gosto.



Passo 5

Escalfe um ovo durante 4 minutos.

Passo 6

Toste as fatias de bacon até ficarem crocantes.

Passo 7

Bata a abóbora com natas líquidas.

Passo 8

Coloque o ovo escalfado num prato, regue com o preparado anterior adicione o bacon e os croutons de pão à volta do ovo.

Adicione cebolinho, se desejar.

Sirva, está pronto!

Guisado de camarão



4 pessoas



Fácil



60 min



Médio



Ingredientes

800 g de camarões cozidos
2 cenouras
3 tomates
10 cl de vinho branco seco
20 cl de natas frescas

1 colher de sopa de maizena
20 g de manteiga
1 ramo de ervas aromáticas
1 chalota
Sal, pimenta



Preparação

Passo 1

Descasque os camarões e refogue as cabeças e as cascas na manteiga, depois regue com vinho branco.

Passo 2

Assim que ferver, adicione 40 cl de água, o ramo de ervas aromáticas e a chalota picada.

Deixe ferver em lume brando, tapado, durante 20 minutos.

Passo 3

Descasque as cenouras e corte-as em palitos.

Passo 4

Mergulhe os tomates em água a ferver durante 3 minutos. Retire os tomates e descasque-os. Retire as sementes e corte a polpa em quartos.



Passo 5

Escorra os camarões, guardando a água. Leve a água dos camarões para ferver. Coloque as cenouras e os tomates e deixe cozinhar em lume brando durante 15 minutos. Tempere com sal e pimenta.

Passo 6

Misture as natas frescas e a maizena e incorpore-as no caldo de camarões e legumes. Misture e deixe engrossar durante alguns minutos.

Passo 7

Adicione os camarões descascados e deixe aquecer durante alguns instantes.

Sirva quente com arroz!

Crumble de abobrinha e queijo de cabra



4/6 pessoas



Fácil



30 min



Barato



Ingredientes

2 abobrinhas

2 tomates

2 fatias de peito de peru

1 rolo de queijo de cabra

70 g de queijo gruyère ralado

30 g de pão ralado



Preparação

Passo 1

Descasque os tomates (faça um corte em forma de cruz com uma faca na base dos tomates, mergulhe-os numa panela com água a ferver, retire-os da água após 1-2 minutos e retire a pele) e corte os tomates em cubos.

Passo 2

Descasque as abobrinhas e corte-as em cubos.

Passo 3

Pré-aqueça o forno a 180 °C.

Passo 4

Doure os cubos de abobrinha numa frigideira com 1 a 2 colheres de sopa de azeite.

**Passo 5**

Unte uma assadeira com óleo.

Passo 6

Disponha os cubos de abobrinha no fundo da assadeira, depois os cubos de tomate.

Passo 7

Adicione o peito de peru cortado em pedaços pequenos e o queijo de cabra cortado em rodelas.

Passo 8

Misture em uma tigela o queijo gruyère ralado e o pão ralado.

Passo 9

Polvilhe a mistura obtida sobre toda a travessa.

Passo 10

Leve ao forno durante 20 minutos a 180 °C. Está pronto.

Gnocchi com pesto



4 pessoas



Média



1h20



Médio



Ingredientes

Para os gnocchis:

1 kg de batatas
300 g de farinha
50 g de favas
50 cl de caldo de legumes
100 g de parmesão

Para o pesto:

50 g de parmesão
12,5 cl de azeite
3 dentes de alho
30 g de pinhões
60 g de manjeriço fresco



Preparação

Passo 1

Limpe as favas removendo a casca e também a pele branca que envolve o grão (para obter a parte comestível mais macia).

Passo 2

Coloque as batatas com casca numa panela com água a ferver, apenas o suficiente para cobri-las, e cozinhe por 30-40 minutos.

Passo 3

Escorra as batatas e coloque-as novamente na panela e no fogão por alguns segundos para secá-las completamente da água.

Passo 4

Descasque as batatas ainda quentes e amasse-as numa tigela até obter uma pasta uniforme. Adicione uma pitada de sal.

Passo 5

Adicione gradualmente a farinha ao puré de batata agora quente e amasse rapidamente (amassar demais tornará a massa pegajosa).



Passo 6

Pegue pequenas porções da massa e, com a ajuda de uma camada de farinha, fazer cilindros. Cortar os gnocchis no tamanho desejado e colocá-los numa assadeira.

Passo 7

Picar os dentes de alho e cortá-los em pedaços pequenos.
Picar o manjeriço.

Passo 8

Misture os pinhões, o alho, o azeite e 50 g de parmesão. Adicione o manjeriço e misture novamente até obter um molho homogêneo.

Passo 9

Cozinhe as favas numa panela com 50 cl de caldo de legumes durante 7 a 10 minutos.

Passo 10

Coloque os gnocchis numa panela com água a ferver com sal e escorra-os assim que subirem à superfície. Em seguida, coloque-os numa frigideira para grelhar.

Passo 11

Coloque os gnocchis, as favas, o pesto e algumas fatias de parmesão por cima num prato.

Sirva, está pronto!

Frango com estragão



4 pessoas



Fácil



60 min



Médio



Ingredientes

4 peitos de frango

3 chalotas

2 dentes de alho

3 ramos de estragão

20 cl de vinho branco seco

2 colheres de sopa de azeite

10 g de manteiga

10 cl de natas espessas

Sal e pimenta



Preparação

Passo 1

Descasque e pique as chalotas e o alho de modo a que fiquem finos. Pique o estragão. Dica: pode usar um copo e uma tesoura para cortar o estragão!

Passo 2

Retire a pele do frango. Numa frigideira ou caçarola, coloque o azeite. Doure os pedaços de frango por todos os lados.

Passo 3

Adicione as chalotas e o alho. Regar com o vinho branco seco.

Coloque sal e pimenta q.b.

Por fim, tampe e deixe cozinhar em lume brando.



Passo 4

Deixe cozinhar em lume brando, com a tampa, durante 45 minutos, virando os pedaços de carne a meio da cozedura.

Passo 5

10 minutos antes do final da cozedura, adicione o estragão picado. Retire a carne da frigideira e reserve-a no calor.

Passo 6

Adicione o creme de leite fresco. Assim que começar a ferver, desligue o lume. Regue o frango com o molho antes de servir.

Folhado de Salmão



6 pessoas



Média



60 min



Médio



Ingredientes

6 postas de salmão

5 ovos + 1 gema de ovo

150 g de cogumelos (opcional)

1 chalota

200 g de arroz

200 g de folhas de espinafre
ou acelga

2 colheres de sopa de endro

2 folhas de massa folhada



Preparação

Passo 1

Cozinhe os ovos durante 8 minutos em água a ferver. Retire a casca e pique-os.

Passo 2

Pré-aqueça o forno a 200 graus.

Passo 3

Pique e refogue os cogumelos (opcional) e a chalota numa frigideira quente.

Passo 4

Corte o salmão sem pele em pedaços pequenos. Misture numa saladeira com o endro.



Passo 5

Cozinhe 200 g de arroz.

Passo 6

Mergulhe as folhas de espinafre (ou acelga) em água a ferver durante 2 minutos. Retire e coloque sobre um pano de cozinha limpo.

Passo 7

Coloque a massa folhada sobre a sua bancada. Recheie, deixando 3 cm à volta para poder fechar a massa para cozer. Faça camadas: arroz, salmão, ovos cozidos, folhas de espinafre.

3 cm ao redor para fechar a massa posteriormente para cozinhar. Faça camadas: arroz, salmão, ovos cozidos, folhas de espinafre.

Passo 8

Coloque a segunda massa folhada, colando as bordas com água. Pincele com uma gema de ovo. Cozinhe por cerca de 40 minutos a 200 °C. Está pronto!

Nuggets de presunto e queijo



6 pessoas



Fácil



20 min



Barato



Ingredientes

3 peitos de frango
300 g de pão ralado
4 fatias de presunto cru
150 g de queijo gruyère ralado

3 ovos
200 g de farinha
Azeite, sal, pimenta



Preparação

Passo 1

Corte o presunto cru em tiras finas e pique os peitos de frango.

Passo 2

Misture o frango picado com 100 g de pão ralado, as tiras de presunto e o queijo gruyère ralado. Tempere com sal e pimenta.

Passo 3

Faça bolinhas de 3 cm com a mistura.

Passo 4

Pré-aqueça o forno a 180 °C.

Passo 5

Bata os ovos numa tigela. Coloque a farinha numa segunda tigela e o pão ralado numa terceira tigela.

**Passo 6**

Passe as bolinhas criadas anteriormente primeiro na farinha, depois no ovo batido e, por fim, no pão ralado.

Passo 7

Numa frigideira quente com um fio de azeite, cozinhe os nuggets por 3 a 5 minutos, virando regularmente.

Passo 8

Coloque os nuggets numa travessa coberta com papel vegetal e leve ao forno por cerca de 6 minutos. Sirva imediatamente.

Filete de robalo no forno

Puré de batata e estufado de Legumes



8 pessoas



Média



60 min



Médio



Ingredientes

8 filetes de robalo grandes (1/2 por pessoa)

5 kg de batata

2 L Leite sem lactose

1 pacote de manteiga sem sal

Ervas para temperar

2 aboborinhas

2 curgetes

2 beringelas

Azeite

2 limões

2 cebolas

Sal



Preparação

Passo 1

Descascar e cortar as batatas em cubos. Cozer com um pouco de sal durante cerca de 20 minutos. Escoar.

Passo 2

Triturar até desfazer as batatas. Juntar 8 colheres de sopa de manteiga e mexer.

Passo 3

Aquecer 1,2 L de leite e juntar aos poucos à batata até obter consistência de puré (pode ser necessário menos ou mais leite).

Passo 4

Temperar com sal, pimenta e noz-moscada.

**Passo 5**

Descascar e cortar a cebola em rodelas e em cubos os legumes.

Passo 6

Num tacho colocar as cebolas e azeite e alourar um pouco. Juntar os legumes, mexer, temperar com sal e deixar cozinhar tapado durante cerca de 30 minutos.

Passo 7

Cortar ao meio e temperar os filetes com limão, sal, alho e ervas.

Passo 8

Colocar num tabuleiro de forno. Pincelar com azeite. Levar ao forno pré aquecido a 200ª durante cerca de 10 minutos.

Strogonoff de frango com massa e legumes



8 pessoas



Média



50 min



Barato



Ingredientes

8 peitos de frango
1 lata de tomate triturado
2 embalagens Cogumelos frescos (inteiros ou cortados)
2 embalagens de natas de soja
1,5 kg de massa lacinhos
1 kg de cenoura baby congelada

1 kg de brócolos congelados
Azeite
Sal
Salsa
Louro
Alho
Cebola



Preparação

Passo 1

Cortar os peitos em tiras finas. Temperar com limão, alho e sal. Picar cebolas e alhos.

Passo 2

Numa frigideira ou tacho, refogar ligeiramente cebola e alho.

Passo 3

Colocar as tiras de frango e deixar alourar.

Passo 4

Juntar os cogumelos laminados e o louro e deixar cozinhar.

**Passo 5**

Untar o tomate triturado e deixar cozinhar. Retificar os temperos.

Passo 6

Por fim juntar as natas de soja, deixar cozinhar, envolvendo bem, durante 5 minutos.

Passo 7

Cozer a massa.

Passo 8

Cozer os legumes congelados.

Passo 9

Juntar a massa e os legumes ao preparado anterior e servir numa travessa.





Sobremesas

Muffin de Chocolate

Substituímos a manteiga por abacate!



6/8 muffins



Fácil



30 min



Barato



Ingredientes

- 1 abacate
- 150 g de chocolate
- 3 ovos
- 100 g de açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó



Preparação

Passo 1

Pré-aqueça o forno a 180 °C.

Passo 2

Unte a forma com manteiga.

Passo 3

Derreta o chocolate em banho-maria.

Passo 4

Enquanto isso, descasque e retire o caroço do abacate.
Bata a polpa do abacate no liquidificador.



Passo 5

Numa tigela, bata o açúcar em pó e os ovos.

Passo 6

Adicione o chocolate derretido e o puré de abacate.
Incorpore a farinha e o fermento. Misture bem a preparação.

Passo 7

Despeje a preparação na forma.
Leve ao forno por cerca de 20 minutos.
Deixe arrefecer antes de desenformar.

Tarte de maçã



6/8 pessoas



Fácil



30 min



Barato



Ingredientes

1 massa quebrada
4 maçãs
2 saquetas de açúcar
3 ovos

20 cl de natas frescas espessas
leite qb
100 g de açúcar



Preparação

Passo 1

Pré-aqueça o forno a 180 °C.

Passo 2

Retire os caroços das maçãs e corte-as em quartos.
Disponha as maçãs em forma de roseta sobre a massa quebrada.

Passo 3

Polvilhe com açúcar.

**Passo 4**

Numa saladeira, misture os ovos, as natas, o leite e o açúcar.

Passo 5

Deite a mistura sobre as maçãs.

Passo 6

Leve ao forno durante 40 minutos.

Panquecas de banana



16 pancakes



Fácil



10 min



Barato



Ingredientes

2 bananas bem maduras

100 g de leite

3 ovos

100 g de farinha

1 pacote de fermento em pó

Opcional: mirtilos ou morangos cortados



Preparação

Passo 1

Coloque todos os ingredientes num liquidificador ou batedeira e bata durante 30 segundos até obter uma massa homogênea.

Passo 2

Cozinhe numa frigideira com um pouco de manteiga. Assim que aparecerem pequenas bolhas, vire a panqueca.

Passo 3

Saboreie morno com frutas frescas e xarope de açúcar!



Tiramissu de morango



4 pessoas



Fácil



30 min



Médio



Ingredientes

3 ovos

300 g de açúcar

250 g de mascarpone

20 cl de café

1 pacote de biscoitos

150 g de morangos



Preparação

Passo 1

Separe as gemas das claras.

Passo 2

Adicione o açúcar às gemas e misture. Adicione o mascarpone à mistura e mexa novamente com um batedor.

Passo 3

Bata as claras em castelo.

Passo 4

Adicione delicadamente as claras à sua preparação.

Passo 5

Mergulhe ligeiramente os biscoitos no café e espalhe-os no fundo de um prato.



Passo 6

Adicione uma camada da sua preparação por cima. Repita a operação com os biscoitos e cubra novamente com a preparação.

Passo 7

Em seguida, adicione as morangos cortadas ao meio para decorar a parte superior do seu prato.

Passo 8

Leve ao frigorífico por pelo menos 4 horas e estará pronta!

Bolachas de noz e côco



10 bolachas



Fácil



20 min



Barato



Ingredientes

3 colheres de sopa de óleo de côco virgem
2 colheres de sopa de leite de côco
2 colheres de sopa de açúcar
100 g de granola de côco e amêndoas
150 g de farinha
1 ovo



Preparação

Passo 1

Pré-aqueça o forno a 180 °C.

Passo 2

Bata a granola no liquidificador.

Passo 3

Misture o ovo, a farinha, o açúcar, o leite de côco e o óleo de côco numa tigela.

Adicione a granola à mistura.



Passo 4

Unte uma travessa com manteiga ou cubra-a com uma placa de silicone. Forme bolinhas de massa, espaçando-as 2/3 cm na assadeira.

Passo 5

Leve ao forno durante 8 a 10 minutos a 180 °C. Retire assim que o rebordo das bolachas começar a dourar.

Delícia de maçã



8 copos



Fácil



50 min



Barato



Ingredientes

Mel

3kg Maçã gala

Amêndoa laminada torrada

Paus de canela e canela moída

Iogurte grego ligeiro natural – ½ por pessoa



Preparação

Passo 1

Lavar e retirar o caroço das maçãs.

Passo 2

Cortar em quartos e dispor num tabuleiro. Polvilhar com canela.

Passo 3

Levar ao forno a assar cerca de 30 minutos (até se esmagar facilmente). Retirar do forno.

Passo 4

Deixar arrefecer e retirar a polpa da maçã da casca. Colocar a maçã numa taça e envolver bem.



Passo 5

Numa taça grande juntar o iogurte grego natural e misturar com 8 colheres de sopa de mel.

Passo 6

Em taças individuais dispor camadas de iogurte, maçã, canela e amêndoa laminada.

Terminar com uma camada de maçã.

Passo 7

Levar ao frio até servir.

Passo 8

Antes de servir polvilhar com amêndoa laminada e canela.

Forte contra as fugas, Suave para a pele



Filtro eficiente

- Neutraliza o odor.
- Reduz incidentes de enchimento de ar no saco.
- Em sacos abertos e fechados.

Sistema de abertura discreto “Hide-away®”

- Abertura integrada em sacos abertos - fácil de esvaziar e limpar.
- Dobras seguras.
- Abertura macia para maior discrição.

Sacos multicanais para Urostomia

- Desenhado de forma a garantir um aspeto plano e reduzir o ruído de salpicos.
- Abertura macia para discrição e conforto.

Sistema de 2 peças com dois tipos de fixação

- Sistema de 2 peças “Click” com fixação mecânica
 - Um clique audível confirma a fixação segura do saco na placa adesiva.
 - Permite que o saco seja rodado para a posição preferida.
- Sistema de 2 peças “Flex” com fixação adesiva
 - Fixação confortável e discreta.
 - Não restringe o movimento.
 - Fácil conexão entre o saco e a placa, sem ter de pressionar o abdómen.

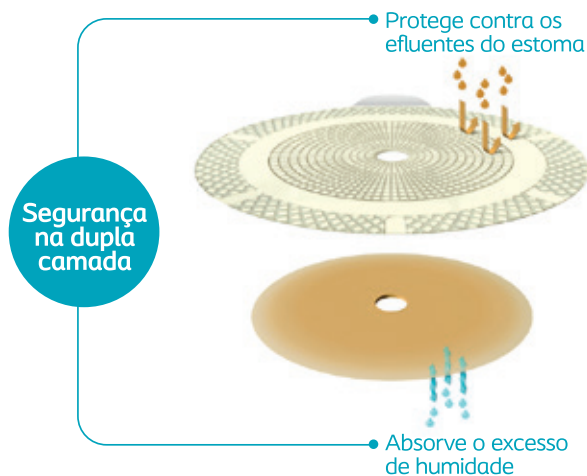
*Temos a preferência e a confiança
de pessoas com ostomia, no mundo inteiro*

Adesivo exclusivo de proteção dupla

- O adesivo exclusivo de dupla camada SenSura protege a pele peristoma durante todo o tempo de utilização.



Placas com adesivo exclusivo de proteção dupla com fixação mecânica "Click" ou com fixação adesiva "Flex"



Camada de proteção

- Adesivo resistente à erosão, que protege contra os efluentes do estoma.
- Cria uma adesão firme entre o adesivo e o estoma.

Camada cuidadora da pele

- Absorve o excesso de humidade para manter a pele peristoma saudável.
- Garante adesão consistente.
- Juntas, as duas camadas do adesivo de proteção oferecem segurança e proteção da pele.

Duas versões de adesivo



SenSura® Standard

A primeira escolha para as pessoas que têm uma Colostomia, Ileostomia ou Urostomia. A composição do adesivo confere uma aderência rápida, segura e facilita a sua remoção.

Recomendado para efluentes menos agressivos - otimizado para resistência à erosão e absorção.



SenSura® Xpro

Para pessoas que necessitam de uma proteção extra contra os efluentes agressivos. As placas SenSura Xpro são mais resistentes à erosão do que as placas SenSura. A composição do adesivo confere uma aderência rápida e segura que permanecerá intacta quando exposta aos efluentes agressivos. Também protege a pele dos efluentes.

Placas Convex

- Para cuidar de estomas complexos: estoma retraídos, estomas em dobras cutâneas ou estomas ao nível da pele.
- A forma especial oval cria uma leve e delicada pressão na pele peristoma, tornando o estoma saliente.

Dois tipos de Convexidade



SenSura® Convex Light

Oferece suporte à pele periestoma para ajudar na protusão do estoma. Profundidade - 4,7mm



SenSura® Convex Deep

É indicado para utilizadores que necessitam de um suporte adicional com uma maior convexidade para ajudar na protusão do estoma.

Profundidade - 6,7mm

A gama Brava®

produtos complementares para melhorar o ajuste do seu dispositivo

A Coloplast desenvolveu a **gama de acessórios Brava®**, que ajudam na **prevenção de fugas**, na **proteção da pele** e **ajudam no vosso dia a dia**.

Qual a solução que atende às suas necessidades?



Prevenir as fugas



-



Proteger a pele

-



Ajudar no dia a dia

Solicite as suas amostras gratuitas



Número de apoio:
800 91 43 90



Website:
www.coloplast.pt



Ou faça o scan do Qr code



Este livro foi desenvolvido por um grupo de enfermeiras especialistas em estomaterapia e revisto por uma nutricionista, em colaboração com a Coloplast França, sendo posteriormente adaptado para a realidade portuguesa. Conta ainda com algumas receitas elaboradas pela nutricionista portuguesa Elsa Madureira.

Número de apoio:
800 914 390
(chamada gratuita)
www.coloplast.pt