

RECEITAS SAUDÁVEIS: PREVENÇÃO E CONTROLE DO DIABETES.



A alimentação equilibrada é uma grande aliada na prevenção e no controle do diabetes. Escolher os alimentos certos, reduzir o consumo de açúcar e incluir mais fibras, frutas, legumes e preparações caseiras pode ajudar a manter a glicose sob controle e melhorar a qualidade de vida.

Além de ajudar no controle da glicemia, uma boa alimentação também contribui para mais energia no dia a dia, melhora o funcionamento do intestino e fortalece o sistema imunológico.



Neste folder, você encontrará três receitas fáceis, econômicas e saborosas, pensadas especialmente para quem deseja cuidar da saúde sem abrir mão do prazer de comer bem. Pequenas mudanças no dia a dia podem fazer uma grande diferença!

RECEITAS SAUDÁVEIS: PREVENÇÃO E CONTROLE DO DIABETES.



A alimentação equilibrada é uma grande aliada na prevenção e no controle do diabetes. Escolher os alimentos certos, reduzir o consumo de açúcar e incluir mais fibras, frutas, legumes e preparações caseiras pode ajudar a manter a glicose sob controle e melhorar a qualidade de vida.

Além de ajudar no controle da glicemia, uma boa alimentação também contribui para mais energia no dia a dia, melhora o funcionamento do intestino e fortalece o sistema imunológico.



Neste folder, você encontrará três receitas fáceis, econômicas e saborosas, pensadas especialmente para quem deseja cuidar da saúde sem abrir mão do prazer de comer bem. Pequenas mudanças no dia a dia podem fazer uma grande diferença!

RECEITAS SAUDÁVEIS: PREVENÇÃO E CONTROLE DO DIABETES.



A alimentação equilibrada é uma grande aliada na prevenção e no controle do diabetes. Escolher os alimentos certos, reduzir o consumo de açúcar e incluir mais fibras, frutas, legumes e preparações caseiras pode ajudar a manter a glicose sob controle e melhorar a qualidade de vida.

Além de ajudar no controle da glicemia, uma boa alimentação também contribui para mais energia no dia a dia, melhora o funcionamento do intestino e fortalece o sistema imunológico.



Neste folder, você encontrará três receitas fáceis, econômicas e saborosas, pensadas especialmente para quem deseja cuidar da saúde sem abrir mão do prazer de comer bem. Pequenas mudanças no dia a dia podem fazer uma grande diferença!



OMELETE DE FORNO COM LEGUMES

Para preparar esta receita, você vai precisar de 4 ovos, 1 cenoura ralada, 1 tomate picado sem sementes, 1/2 cebola picada, cheiro-verde a gosto, sal e pimenta a gosto e 1 colher (sopa) de óleo ou azeite. Se desejar, pode acrescentar também 2 colheres de sopa de leite para deixar a omelete mais macia.

Modo de preparo: Em uma tigela, bata bem os ovos. Acrescente os legumes já preparados, o cheiro-verde, o sal, a pimenta e o óleo. Misture tudo até ficar homogêneo. Em seguida, coloque a mistura em uma forma pequena previamente untada. Leve ao forno médio (180°C) por cerca de 25 a 30 minutos, até que a omelete fique firme e douradinha.



DOCE DE BANANA COM CANELA

Para esta receita, você vai precisar de 4 bananas bem maduras (prata ou nanica), 1 colher (chá) de canela em pó e 1/2 xícara de água.

Modo de preparo: Amasse bem as bananas com um garfo. Em uma panela, coloque as bananas amassadas e a água. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até que a mistura engrosse e fique com uma aparência de doce cremoso. No final, polvilhe a canela por cima e sirva.



OMELETE DE FORNO COM LEGUMES

Para preparar esta receita, você vai precisar de 4 ovos, 1 cenoura ralada, 1 tomate picado sem sementes, 1/2 cebola picada, cheiro-verde a gosto, sal e pimenta a gosto e 1 colher (sopa) de óleo ou azeite. Se desejar, pode acrescentar também 2 colheres de sopa de leite para deixar a omelete mais macia.

Modo de preparo: Em uma tigela, bata bem os ovos. Acrescente os legumes já preparados, o cheiro-verde, o sal, a pimenta e o óleo. Misture tudo até ficar homogêneo. Em seguida, coloque a mistura em uma forma pequena previamente untada. Leve ao forno médio (180°C) por cerca de 25 a 30 minutos, até que a omelete fique firme e douradinha.



DOCE DE BANANA COM CANELA

Para esta receita, você vai precisar de 4 bananas bem maduras (prata ou nanica), 1 colher (chá) de canela em pó e 1/2 xícara de água.

Modo de preparo: Amasse bem as bananas com um garfo. Em uma panela, coloque as bananas amassadas e a água. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até que a mistura engrosse e fique com uma aparência de doce cremoso. No final, polvilhe a canela por cima e sirva.



OMELETE DE FORNO COM LEGUMES

Para preparar esta receita, você vai precisar de 4 ovos, 1 cenoura ralada, 1 tomate picado sem sementes, 1/2 cebola picada, cheiro-verde a gosto, sal e pimenta a gosto e 1 colher (sopa) de óleo ou azeite. Se desejar, pode acrescentar também 2 colheres de sopa de leite para deixar a omelete mais macia.

Modo de preparo: Em uma tigela, bata bem os ovos. Acrescente os legumes já preparados, o cheiro-verde, o sal, a pimenta e o óleo. Misture tudo até ficar homogêneo. Em seguida, coloque a mistura em uma forma pequena previamente untada. Leve ao forno médio (180°C) por cerca de 25 a 30 minutos, até que a omelete fique firme e douradinha.



DOCE DE BANANA COM CANELA

Para esta receita, você vai precisar de 4 bananas bem maduras (prata ou nanica), 1 colher (chá) de canela em pó e 1/2 xícara de água.

Modo de preparo: Amasse bem as bananas com um garfo. Em uma panela, coloque as bananas amassadas e a água. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até que a mistura engrosse e fique com uma aparência de doce cremoso. No final, polvilhe a canela por cima e sirva.



ÁGUA SABORIZADA COM LIMÃO E HORTELÃ

Você vai precisar de 1 limão, 1 litro de água filtrada e algumas folhas de hortelã fresca.

Modo de preparo: Esprema o limão dentro da jarra com água filtrada, adicione as folhas de hortelã e misture delicadamente. Deixe na geladeira por pelo menos 30 minutos para que os sabores se infundam. Sirva gelado, sem adicionar açúcar ou adoçantes.



ÁGUA SABORIZADA COM LIMÃO E HORTELÃ

Você vai precisar de 1 limão, 1 litro de água filtrada e algumas folhas de hortelã fresca.

Modo de preparo: Esprema o limão dentro da jarra com água filtrada, adicione as folhas de hortelã e misture delicadamente. Deixe na geladeira por pelo menos 30 minutos para que os sabores se infundam. Sirva gelado, sem adicionar açúcar ou adoçantes.



ÁGUA SABORIZADA COM LIMÃO E HORTELÃ

Você vai precisar de 1 limão, 1 litro de água filtrada e algumas folhas de hortelã fresca.

Modo de preparo: Esprema o limão dentro da jarra com água filtrada, adicione as folhas de hortelã e misture delicadamente. Deixe na geladeira por pelo menos 30 minutos para que os sabores se infundam. Sirva gelado, sem adicionar açúcar ou adoçantes.

POLICLÍNICA REGIONAL DO LARGO DA BATALHA

Diretor: Jaime E. Platner Cesário
Coordenadora Multiprofissional: Andréa Bittencourt

GERÊNCIA EM ENFERMAGEM I

Docentes: Miriam Marinho e Maritza Sanchez
Monitores: Ana Carolina Araújo, Camila Soares,
Layla Felício e Mariah Machado.

DESENVOLVIDO POR ACADÊMICAS DE ENFERMAGEM
ESCOLA DE ENFERMAGEM AURORA DE AFONSO COSTA
UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE

Discentes: Beatriz Ribeiro, Macély Gervásio,
Rayane Assis, Rebeca Rapozo e Sarah Gomes.



SECRETARIA
DE SAÚDE
PREFEITURA
DE NITERÓI

POLICLÍNICA REGIONAL DO LARGO DA BATALHA

Diretor: Jaime E. Platner Cesário
Coordenadora Multiprofissional: Andréa Bittencourt

GERÊNCIA EM ENFERMAGEM I

Docentes: Miriam Marinho e Maritza Sanchez
Monitores: Ana Carolina Araújo, Camila Soares,
Layla Felício e Mariah Machado.

DESENVOLVIDO POR ACADÊMICAS DE ENFERMAGEM
ESCOLA DE ENFERMAGEM AURORA DE AFONSO COSTA
UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE

Discentes: Beatriz Ribeiro, Macély Gervásio,
Rayane Assis, Rebeca Rapozo e Sarah Gomes.



SECRETARIA
DE SAÚDE
PREFEITURA
DE NITERÓI

POLICLÍNICA REGIONAL DO LARGO DA BATALHA

Diretor: Jaime E. Platner Cesário
Coordenadora Multiprofissional: Andréa Bittencourt

GERÊNCIA EM ENFERMAGEM I

Docentes: Miriam Marinho e Maritza Sanchez
Monitores: Ana Carolina Araújo, Camila Soares,
Layla Felício e Mariah Machado.

DESENVOLVIDO POR ACADÊMICAS DE ENFERMAGEM
ESCOLA DE ENFERMAGEM AURORA DE AFONSO COSTA
UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE

Discentes: Beatriz Ribeiro, Macély Gervásio,
Rayane Assis, Rebeca Rapozo e Sarah Gomes.



SECRETARIA
DE SAÚDE
PREFEITURA
DE NITERÓI