

# Faça sentido, faça sabor:

Um livro de receitas para pessoas que foram tratadas de câncer de cabeça e pescoço



<b>Introdução</b>	<b>3</b>
<b>O que esperar após o tratamento de câncer?</b>	<b>4</b>
Dificuldades de mastigação	5
Dificuldades para engolir	5
Comer e beber: desafios	6
Boca seca	6
Perda de sabor	7
Impacto psicológico	7
<b>A importância de uma boa dieta</b>	<b>8</b>
<b>Dicas para melhorar sua dieta</b>	<b>9</b>
<b>Principais dicas dos pacientes tratados</b>	<b>10</b>
<b>Receitas</b>	<b>12</b>
Cappuccino de bobó de camarão	13
Sopa de cenoura com laranja e azeite de ervas	14
Sopa de macarrão com feijão	15
Fusilli com peito de frango e legumes	16
Peixe ao salmoriglio com legumes crocantes	17
Corvina sobre arroz com aroma de moqueca capixaba	18
Frigideira de carne moída e ovos	19
Frango assado com legumes e ervas frescas	20
Alcatra suína com molho de laranja, mostarda, mel e gengibre	21
Sobremesas	22
<b>Informações nutricionais</b>	<b>23</b>
<b>Agradecimentos</b>	<b>24</b>

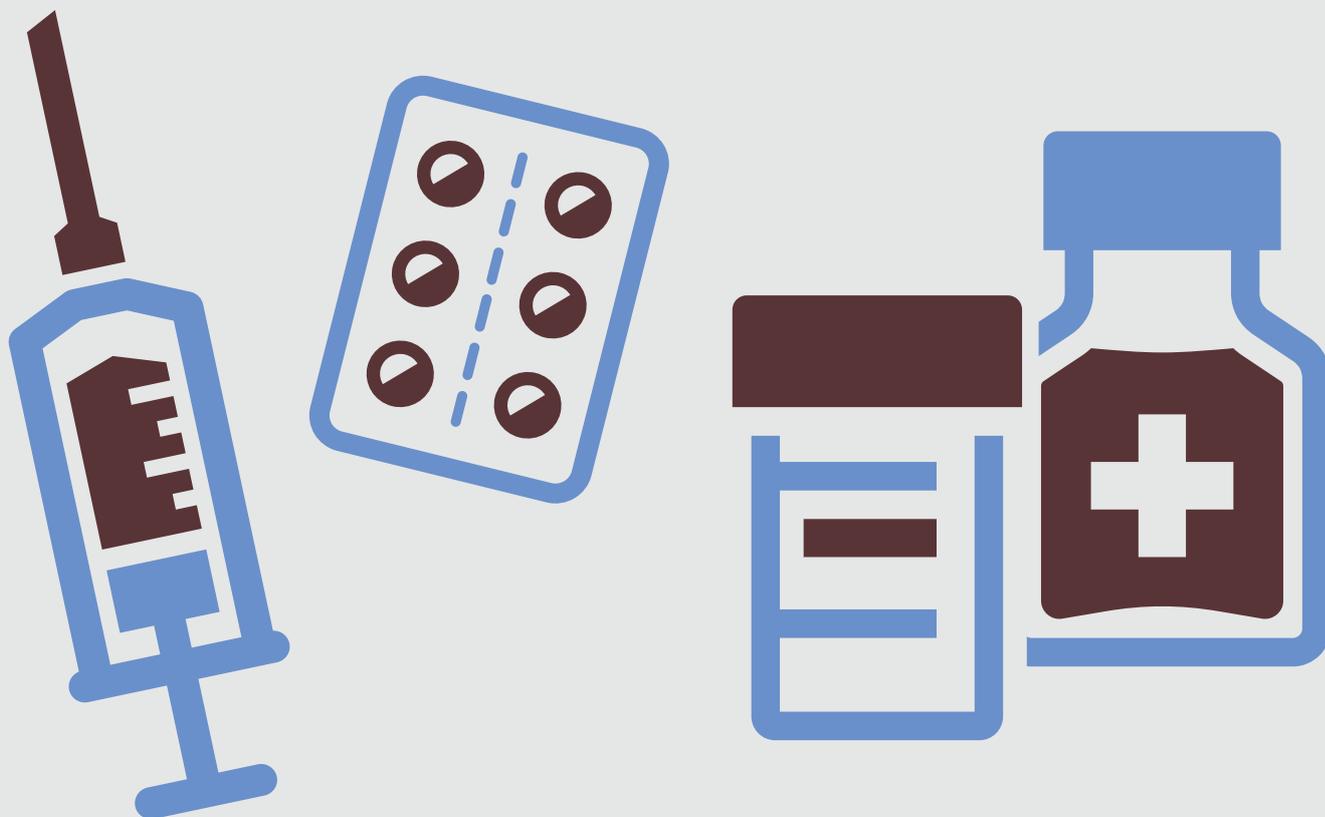
Comer e beber são atividades fundamentais para a vida cotidiana. Seja preparando uma refeição caseira, encontrando amigos e familiares para o jantar ou celebrando uma ocasião especial, a comida está no centro de quase tudo o que fazemos. Para os que foram tratados de câncer de cabeça e pescoço, a capacidade de comer e beber é, muitas vezes, afetada seriamente pelos efeitos colaterais físicos e psicológicos do tratamento do câncer.

Este livro de receitas, *Faça sentido, faça sabor*, produzido pela campanha *Make Sense*, foi traduzido e adaptado por profissionais qualificados com o objetivo de fornecer informações sobre nutrição e orientação para preparar refeições saborosas e nutritivas. Teve-se como parceiros, o Grupo Brasileiro de Câncer de Cabeça e Pescoço (GBCP), que é uma organização multidisciplinar com a missão de desenvolver programas de prevenção e de educação continuada voltadas para profissionais de saúde, com o intuito de fortalecer a integração do tratamento multidisciplinar, além de influenciar a implementação de políticas de saúde e a defesa do paciente com câncer de cabeça e pescoço; e o Latin American Cooperative Group (LACOG), que fornece apoio e suporte em tais atividades.



# O que esperar após o tratamento do câncer?

4



Nos últimos anos, o tratamento do câncer de cabeça e pescoço evoluiu muito devido a novas terapias e procedimentos cirúrgicos inovadores, melhorando significativamente o prognóstico dos pacientes. Os pacientes com câncer de cabeça e pescoço agora vivem mais tempo após o tratamento, resultando em mais pessoas que enfrentam os efeitos colaterais físicos e psicológicos de seu tratamento, que podem durar muito.

Não existe uma única forma típica de câncer de cabeça e pescoço. É uma doença extremamente diversa com uma ampla diversidade de tratamentos e nenhum caso pode ser completamente generalizável. Os efeitos colaterais dependem da gravidade do tratamento e da área da cabeça ou pescoço tratada e podem diferir de paciente para paciente. Embora muitos dos efeitos colaterais associados ao tratamento melhorem gradualmente, não há garantia de que a capacidade de comer e beber retomarão ao normal completamente.

Algumas das dificuldades que podem ocorrer após a conclusão do tratamento estão descritas nas páginas a seguir.

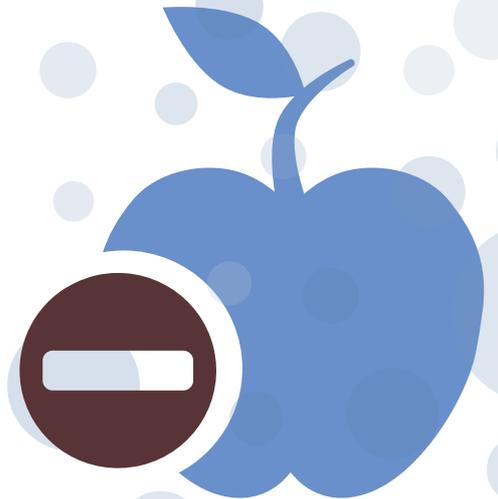
# O que esperar após o tratamento do câncer?

5

## Dificuldade de mastigação

Um efeito colateral comum da cirurgia, quimioterapia e/ou radioterapia se apresenta na forma de dificuldades de mastigação. Muitos pacientes vão sentir inchaço, dor e dificuldade para abrir a boca (trismo), o que pode dificultar a mastigação e levar a uma série de problemas, incluindo:

- **Babar ao comer**
- **A comida ficar presa ao lado da boca**
- **Maior chance de morder a língua ou o lado das bochechas**



## Dificuldades de engolir

Como o alimento pode ser inadvertidamente direcionado para baixo da traqueia ou para a cavidade nasal, podem surgir dificuldades na deglutição. Os problemas com a deglutição podem se manifestar de várias maneiras, tais como:

- **Comida saindo do nariz**
- **Sensação de saliva excessiva**
- **Repetidas infecções pulmonares**
- **Perda de peso inexplicável**
- **Comida grudada na parte de trás da garganta**
- **Tossir ou cuspir ao comer ou beber**
- **Emitir um som gorgolejante ao falar**



# O que esperar após o tratamento do câncer?

6

## Comer e beber: desafios

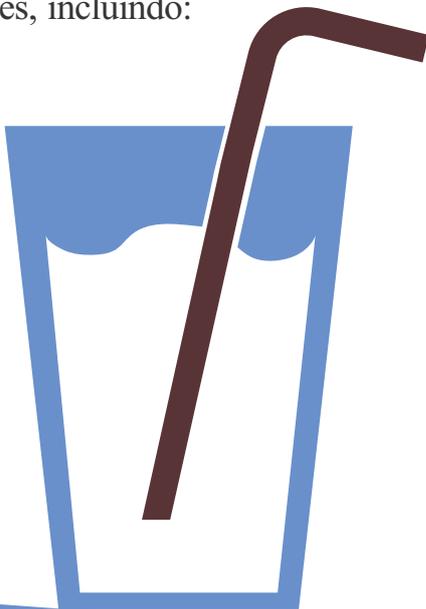
Muitos pacientes tratados precisarão de uma dieta macia ou líquida após o tratamento, e o período de tempo necessário para tal irá variar entre as pessoas. A incapacidade de ingerir alimentos sólidos pode causar uma diminuição no desejo de comer e, caso ela não seja cuidadosamente monitorada, poderá levar a uma redução da ingestão de calorias e desnutrição. Dependendo da gravidade do tratamento, alguns pacientes deverão receber um tubo de alimentação no hospital para ter uma nutrição adequada. Muitos vão perder peso após o tratamento, por isso é importante aumentar a ingestão de calorias,

utilizando versões mais calóricas de alimentos normais. Além disso, inicialmente, deve-se evitar comer alimentos condimentados, uma vez que eles podem levar à inflamação da boca ou do trato digestivo.



## Boca seca

A quimioterapia e a radioterapia podem levar a um quadro conhecido como boca seca ou xerostomia, causada pela incapacidade de se produzir saliva suficiente. Mais uma vez, a gravidade irá variar de pessoa a pessoa, embora, em muitos pacientes tratados, a xerostomia pode se tornar permanente, gerando uma sensação desconfortável ao se comer e beber. A boca seca se manifesta de forma imprevisível, mas os sintomas podem ser gerenciados de várias maneiras diferentes, incluindo:



- **Beber água regularmente**
- **Submeter-se a exames odontológicos regularmente**
- **Manter uma boa higiene bucal**
- **Ter uma dieta mais úmida, adicionando-se mais molho aos alimentos**

# O que esperar após o tratamento do câncer?

7

## Perda de sabor

Alguns tratamentos podem afetar o paladar e o olfato. A radioterapia e a quimioterapia podem danificar as papilas gustativas e as glândulas salivares, alterando a percepção gustativa dos alimentos. A comida pode passar a ter um sabor metálico, amargo ou salgado, acompanhada de uma sensação de ardor ou queimação, o que torna o ato de comer e beber desagradável. Embora as mudanças no paladar melhorem com frequência nas semanas e meses seguintes ao tratamento, o paladar pode não voltar ao normal se as glândulas salivares estiverem danificadas.

## Impacto psicológico

Os efeitos colaterais psicológicos do tratamento do câncer de cabeça e pescoço não são visíveis, mas podem ser duradouros e igualmente impactantes. Consumir alimentos e bebidas é um componente importante de muitas interações sociais, e a falta de confiança para comer na frente dos outros pode ter um efeito prejudicial no retorno de uma pessoa a uma vida social ativa.



Embora uma boa nutrição seja importante depois de todas as cirurgias ou tratamentos mais sérios, ela é crucial para pacientes com câncer de cabeça e pescoço. O objetivo deve ser retornar a uma dieta o mais normal possível após o tratamento, mas este não é um ajuste fácil para pacientes com câncer de cabeça e pescoço por várias razões.

Muitos pacientes com câncer de cabeça e pescoço apresentam certo grau de desnutrição no momento do diagnóstico, devido a seus sintomas, que provavelmente serão exacerbados pelo tratamento. Assim como o impacto físico do tratamento, o estresse emocional que os pacientes sofrem pode levar a uma redução na ingestão de comida e líquidos. Portanto, é essencial maximizar a quantidade de energia e proteína na dieta durante o tratamento para manter os níveis de energia.

Várias pesquisas demonstraram que níveis baixos de calorias e de ingestão de proteínas estão associados a prognósticos negativos do tratamento e a uma redução da qualidade de vida. Portanto, assegurar um suporte adequado para se manter uma dieta equilibrada é fundamental para um prognóstico positivo.

Após o tratamento, uma dieta nutritiva com calorias e proteínas adicionais é imprescindível para a cicatrização de feridas cirúrgicas e para acelerar a recuperação. Contudo, conforme discutido anteriormente, os efeitos colaterais são frequentemente duradouros após a conclusão de tratamento. Consultar um nutricionista, como parte da abordagem da equipe multidisciplinar, é essencial para se garantir o suporte adequado em relação à nutrição. Os pacientes podem não reconhecer que estão sofrendo de desnutrição, por isso é importante que eles recebam avaliações nutricionais programadas. Os cuidadores mais próximos também têm um papel importante no monitoramento da dieta.



## Como posso garantir que tenho uma dieta equilibrada?



Triturar alimentos ou transformá-los em purê, além de escolher aqueles com uma textura leve, como o iogurte, podem torná-los mais fáceis de ingerir.

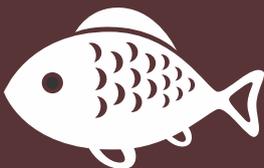
Sopas e *smoothies* garantem uma ótima ingestão de calorias, juntamente com o consumo de muitas frutas e legumes frescos.



Escolher alternativas com alto teor de gordura, como leite integral, queijo ralado, iogurtes ricos em gordura, azeite de oliva extra virgem e sucos de frutas oferecem calorias e nutrientes adicionais.



O acompanhamento de um profissional de saúde é fundamental para incorporar os suplementos necessários à dieta, e assim garantir uma ingestão adequada de nutrientes.

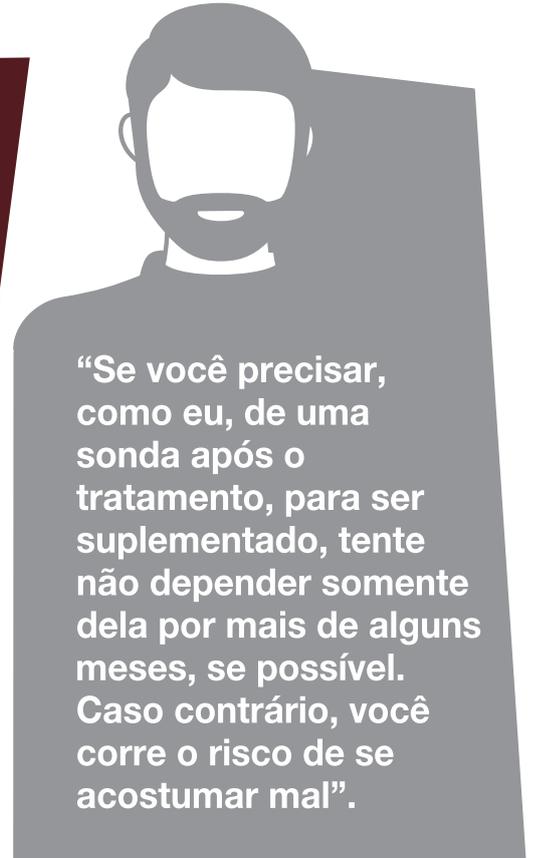


Alimentos mais macios, incluindo peixe com escamas, guisados de carne, vegetais bem cozidos e bananas, podem ser facilmente triturados ou amassados.

## Quais seriam algumas maneiras de me adaptar após o tratamento?



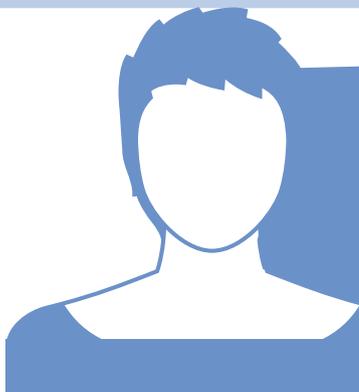
“Leve o tempo que for preciso e seja paciente. Para mim, incorporar uma rotina ajudou a me adaptar às mudanças que tive que enfrentar. Assim, fazer as adaptações necessárias se tornou muito mais fácil”.



“Se você precisar, como eu, de uma sonda após o tratamento, para ser suplementado, tente não depender somente dela por mais de alguns meses, se possível. Caso contrário, você corre o risco de se acostumar mal”.



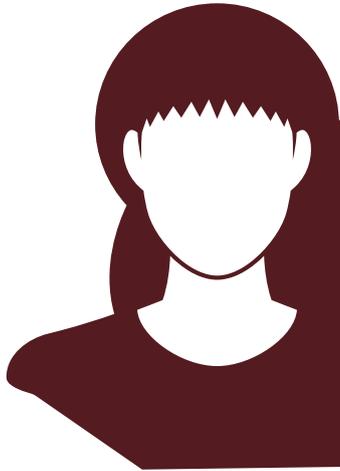
“Os alimentos que você escolhe dependem muito do grau de dificuldade que você tem em comer. No entanto, sopas são fáceis de deglutir e podem ser extremamente nutritivas”.



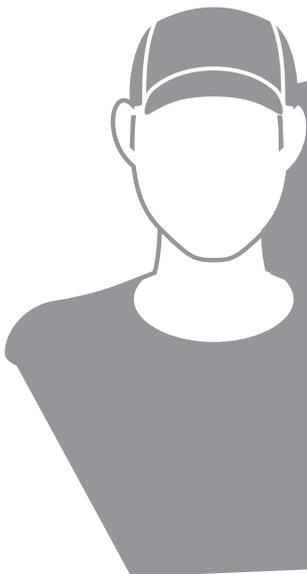
“Depois do meu tratamento, a comida tinha um gosto estranho e muitas vezes parecia ter um sabor metálico. Eu percebi que adicionando temperos e ervas aos pratos meu meu paladar se recuperou”.

# Principais dicas dos pacientes tratados

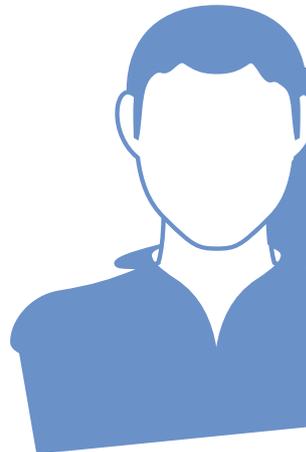
11



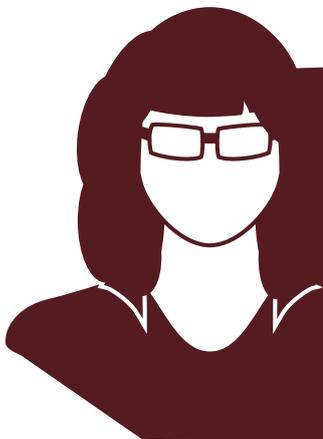
“Imediatamente após o meu tratamento, usei um canudo para deixar passar os líquidos mais facilmente, deixando-os próximos do fundo da garganta. Quanto mais você pratica, mais fácil se torna e você acaba não precisando mais dele”.



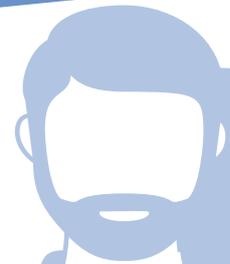
“Ao sair para comer, não tenha medo de pedir pratos alternativos; os restaurantes, *pubs* ou cafés podem ser solícitos se você explicar a razão do seu pedido”.



“Não se sacrifique para ir a jantares enquanto não estiver pronto para isso”.



“Conversar com nutricionistas sobre soluções apropriadas para o seu caso é importante. Para mim, foi muito útil perguntar quais ingredientes eu poderia adicionar aos pratos para ajudar nas dificuldades de alimentação, devido à minha falta de saliva”.



“Tente comer qualquer coisa! Seu paladar mudará com o tempo, mas se você não puder, tudo bem. Não se preocupe com o que os outros pensam, isso é problema deles, não seu”.

# Receitas

Temos o prazer de apresentar as receitas elaboradas pelo *chef* Juarez Campos, com adaptação da nutricionista oncológica Dra. Olívia Galvão de Podestá.



Todas as fotografias presentes no livro foram feitas por Marcelle Louback.

20 xícaras de café

## Ingredientes

*½ kg de camarão médio limpo*  
*½ kg de mandioca*  
*2 tomates sem sementes picados*  
*¼ vidro de leite de coco\**  
*2 colheres (de sopa) de azeite extra virgem*  
*1 cebola média picada*  
*2 dentes de alho picado*  
*Sal na medida certa*  
*1 colher (de chá) de colorau*  
*1 colher (de sopa) de cheiro verde (salsa e cebolinha)*  
*Caldo de camarão ou caldo de peixe quanto baste (cabeça do peixe, cascas do camarão, cebola, tomate, colorau, coentro e água. Deixe cozinhar por 30 min, peneire e reserve o caldo)*



## Preparo

1. Descascar a mandioca e cortar em cubos, retirando os fios. Colocar numa panela com água e levar ao fogo. Quando iniciar a fervura, escorrer a água, colocando outra fervendo. Deixe cozinhar até desmanchar a mandioca.
2. Temperar os camarões com limão e sal. Levar em uma panela ao fogo com azeite. Quando estiver aquecido, juntar o alho, colorau e a cebola, deixando murchar bem.
3. Juntar os tomates, o coentro e 1 xícara de caldo de camarão ou de peixe. Misturar e deixar cozinhar bem, juntar os camarões e cozinhar um pouco, acrescentar a mandioca processada e o leite de coco.
4. Temperar a gosto com sal e, por último, com o cheiro verde.
5. Processar ou liquidificar bem. Se necessário, juntar mais caldo de peixe ou caldo de camarão para adquirir a consistência de creme leve.
6. Acertar o tempero ao seu gosto.
7. Na hora de servir, bater com mixer para arear e espumar. Servir quente.

\* Caso você queira pode fazer seu leite de coco, segue a receita. Ingredientes: 2 xícaras (chá) de coco fresco ralado (cerca de 200 g ou um coco pequeno) e 1 xícara (chá) de água filtrada. Modo de preparo: num liquidificador, junte o coco e a água e bata até virar um líquido branco (cerca de 5 minutos). Por ser natural, ele não terá a espessura nem a cor super branca dos industrializados. Num pano de prato limpo (ou fralda de pano nova), coe a mistura sobre uma tigela, espremendo bem com as mãos para extrair todo o leite. Agora é só usar em preparos como moquecas, molhos, vitaminas ou doces.

# Sopa de cenoura com laranja e azeite de ervas

14

4 porções

## **Ingredientes**

*2 colheres de sopa de azeite*  
*2 colheres de sopa de cebola picada*  
*2 dentes de alho picados*  
*500 g de cenoura em cubos*  
*120 g de batata em cubos*  
*500 ml de caldo de legumes*  
*300 ml de suco de laranja Bahia*  
*Sal na medida certa*  
*Azeite ervas frescas (várias ervas frescas picadas, como alecrim, tomilho, manjeriço, sálvia, misturadas com azeite extravirgem)*  
*Caso necessário, 2 colheres de sopa de mel*

## **Preparo**

1. Refogar a cebola e o alho no azeite até murchar.
2. Juntar a cenoura, a batata, o caldo de legumes, o suco de laranja Bahia e deixar cozinhar tampado em fogo baixo até amaciar.
3. Liquidificar e voltar para a panela.
4. Acertar a textura e o tempero. Se precisar, acrescente mais caldo de legumes.
5. Servir com um fio de azeite de ervas fresca.



## **Caldo de legumes caseiro**

900 ml

## **Ingredientes**

*1 colher de sopa de azeite*  
*1 cebola picada*  
*1 cenoura picada*  
*4 talos de aipo picados*  
*Folhas de aipo, casca de cebola e de tomate*  
*1 ramo de tomilho fresco*  
*1,3 l de água*  
*1 colher de café nivelada de sal*

## **Preparo**

1. Aquecer o azeite em uma panela grande.
2. Adicionar as hortalças e refogar por 2 a 3 minutos.
3. Juntar os legumes restantes e o tomilho.
4. Acrescentar a água, esperar ferver e cozinhar em fogo baixo por 1h30min, até o caldo reduzir a 900 ml.
5. Temperar com sal e pimenta do reino branca.
6. Coar sobre uma tigela, descartar o que restar na peneira e reservar o caldo.

# Sopa de macarrão com feijão

15

4 porções



## ***Ingredientes***

*1 cebola média picada*  
*½ cenoura picada*  
*1 talo de aipo picado*  
*2 dentes de alho picadinhos*  
*100 g de feijão branco cozido (ou o feijão da sua preferência)*  
*100 g de macarrão tubulado cozido*  
*1 colher (de sopa) de manteiga*  
*2 colheres (de sopa) de parmesão ralado*  
*1 ramo de alecrim*  
*½ xícara de azeite extra virgem*  
*½ xícara de molho de tomate*  
*4 xícaras de caldo de legumes*  
*Sal na medida certa*

## ***Preparo***

1. Refogar a cebola, cenoura, aipo e alho na manteiga e azeite.
2. Juntar o molho de tomate e refogar.
3. À parte, passar metade do feijão no liquidificador.
4. Juntar o feijão batido com o inteiro.
5. Juntar o caldo de legumes e o alecrim.
6. Deixar cozinhar para ganhar consistência.
7. Juntar a massa e, se precisar, mais caldo.
8. Verificar o tempero e juntar a salsa.
9. Polvilhar parmesão na hora de servir.
10. Servir com pão.

# Fusilli com peito de frango e legumes

16

6 porções



## ***Ingredientes***

*500 g fusilli*

*600 g peito de frango e cubos\**

*3 xícaras de legumes variados em cubos e cozidos (vagem, cenoura, brócolis e couve-flor).*

*6 xícaras de molho de tomate*

*1 cebola média picada*

*2 dentes de alho picados*

*½ xícara de azeite de oliva extra virgem*

*Sal na medida certa*

*Salsa picada*

*Queijo parmesão ralado*

## ***Preparo***

1. Temperar o peito de frango com sal.
2. Dourar o peito de frango no azeite.
3. Adicionar o cebola e o alho e refogar bem.
4. Juntar os legumes e o molho de tomate. Acertar o tempero.
5. Adicionar a massa pré-cozida e misture bem.
6. Servir salpicado com salsa e queijo ralado.

\* Pode-se usar coxa e sobrecoxa e deixar cozinhar um pouco mais ou usar a sobra de galinha ensopada em lascas.

# Peixe ao salmoriglio com legumes crocantes

17

4 porções

## **Ingredientes**

*4 filés de peixe (200 g cada) sem pele*

*1 abobrinha verde (sem miolo) em cubinhos e aferventada*

*1 cenoura grande cortada em cubinhos cozidos al dente*

*1 batata grande cortada em cubinhos cozidos al dente*

*15 vagens cozidas al dente e cortada em cubos*

*1 colher de sopa de cebola picada*

*1 dente de alho picadinho*

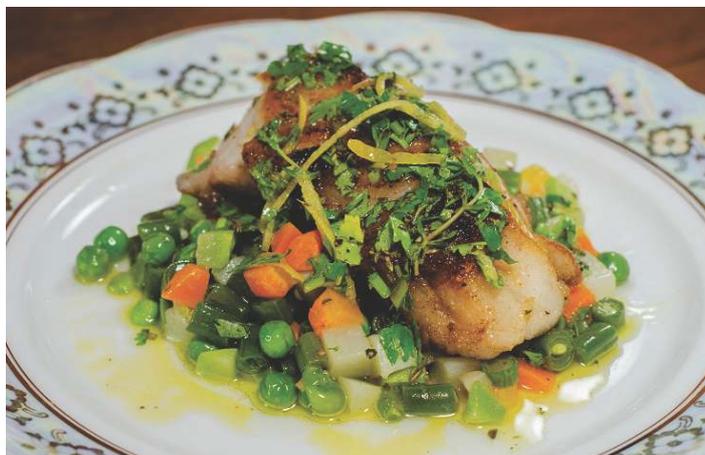
*2 colheres de sopa de azeite extra virgem*

*Manjericão fresco picado*

*Sal e limão a gosto*

## **Preparo**

1. Refogar a cebola e o alho no azeite até murchar.
2. Juntar os legumes e aquecer em fogo alto.
3. Adicionar o manjericão e temperar com sal na medida certa.
4. À parte, grelhar os filés de peixe temperados com sal e limão.



## **Salmoriglio**

*1 colher de sopa de suco de limão siciliano*

*1 xícara azeite extra virgem*

*1 colher de sopa de orégano fresco (ou seco)*

*1 colher de sobremesa de tomilho fresco*

*1 colher de sopa de salsa picada*

*2 colheres de sopa de água quente*

*Raspa da casca do limão siciliano a gosto*

*Sal na medida certa*

*Misturar todos os ingredientes e temperar*

## **Montagem do prato**

1. Colocar os legumes no centro do prato, cobrir com o peixe grelhado e espalhar o molho salmoriglio sob o peixe e os legumes.

# Corvina sobre arroz com aroma de moqueca capixaba

18

4 porções



## Ingredientes

4 filés de corvina de 100 g cada  
200 g arroz cozido em caldo de peixe (ou canjiquinha, se preferir)  
200 g de aparas de peixe  
2 colheres de sopa de cebola picada  
1 tomate sem pele e sem semente picado  
1 colher de sobremesa de azeite extra virgem  
1 colher de chá (ou a gosto) de óleo de urucum  
2 colheres de sopa de coentro picado  
1 colher de sobremesa de cebolinha verde picada  
1/3 xícara de caldo de peixe  
Azeite extra virgem de coentro (coentro picado e misturado no azeite)

## Preparo

1. Refogar a cebola no azeite, acrescentar as aparas de peixe temperadas e picadas, o tomate, metade do coentro, o óleo de urucum e 1/3 de xícara de caldo de peixe.\*
2. Deixar cozinhar tampado por alguns minutos, juntar o arroz já cozido, o restante do coentro e a cebolinha verde.
3. Acertar o tempero e, se quiser, colocar algumas gotas de pimenta malagueta.
4. Dourar rapidamente os filés de corvina temperadas no sal em um frigideira anti-aderente.\*
5. Servir sobre o arroz de moqueca e sobre o peixe colocar o azeite de coentro.

\* Caldo do peixe: cabeça cozida com água, cebola, tomate, coentro e óleo de urucum.

\* Caso prefira, pode cozinhar os filés de corvina no vapor.

# Frigideira de carne moída e ovos

19

4 porções



## Ingredientes

2 colheres de sopa de azeite extra virgem  
1 cebola picada  
1 dente de alho picado  
300 g de carne moída  
1 lata de molho de tomate  
200 g de milho verde congelado  
200 g de ervilha fresca congelada  
Sal na medida certa e cheiro verde picado a gosto  
4 ovos

## Preparo

1. Numa frigideira grande ou panela baixa e larga, aqueça o óleo e doure a cebola com o alho.
2. Junte a linguiça e doure levemente. Acrescente a carne e mexa até dourar.
3. Adicione o molho de tomate e cozinhe bem. Se for preciso, coloque um pouco de água.
4. Junte o milho e a ervilha. Tempere com o sal. Abra 4 buracos na mistura e, dentro de cada um, quebre 1 ovo.
5. Tampe e deixe cozinhar em fogo baixo até a gema chegar ao ponto desejado.
6. Tire do fogo e polvilhe com o cheiro verde.
7. Sirva com arroz e com o gratinado de brócolis e couve-flor.

## Gratinado de brócolis e couve-flor

### Ingredientes

1 maço de brócolis cozido  
½ couve-flor cozida (flores)  
1 colher de sopa de manteiga  
1 colher de sopa de farinha de trigo  
½ litro de leite  
Sal e noz moscada  
Queijo parmesão ralado

### Preparo

1. Dourar ligeiramente o trigo na manteiga.
2. Adicionar o leite aos poucos e misturar.
3. Deixar encorpar um pouco e temperar com sal e noz moscada.
4. Num refratário, colocar os brócolis e a couve-flor cozida.
5. Cobrir com este creme, salpicar parmesão e gratinar em forno a 250°C até dourar.

# Frango assado com legumes e ervas frescas

20

6 porções



## *Ingredientes*

*1 frango de aproximadamente 2 kg  
2 colheres de sopa de alecrim fresco  
2 colheres de sopa de tomilho fresco  
1 colher de sopa de manteiga  
4 cebolas roxas cortadas em cubos médios de 3 cm  
10 dentes de alho descascados e 4 com casca  
3 cenouras medias descascadas em cubos de 3 cm  
3 abobrinhas com casca em cubos de 3 cm (sem o miolo)  
2 batatas medias descascadas e em cubos de 3 cm  
½ xícara de caldo de legumes  
½ xícara de azeite de oliva  
Sal na medida certa*

## *Preparo*

1. Corte o frango no meio no comprimento e faça alguns cortes na carne.
2. Processe ou pique bem, misturando os dentes de alho descascados, alecrim, tomilho, sal e manteiga.
3. Unte o frango por dentro e por fora com esta mistura.
4. Numa assadeira funda, distribua os legumes, a cebola o alho com casca, o caldo de legumes e a metade do azeite e tempere com sal.
5. Coloque as metades do frango sobre os legumes com a pele para cima e regue com o restante do azeite.
6. Asse em forno pré-aquecido a 200° C por 45 minutos a uma hora, regando periodicamente com o caldo que se forma na assadeira. Se precisar junte mais caldo de legumes.
7. Retire a assadeira do forno e deixe descansar por uns 5 minutos, regue mais uma vez com o caldo e sirva.

# Alcatra suína com molho de laranja, mostarda, mel e gengibre

21

10 porções

## Ingredientes

2,5 kg de alcatra suína (ou lombo desossado)

## Marinada

4 dentes de alho picadinhos  
2 colheres de chá de orégano seco  
2 colheres de chá de tomilho fresco  
1 colher de chá de alecrim fresco  
2 colheres de sopa de raspas da casca de limão siciliano  
2 colheres de sopa de raspas da casca de laranja Bahia  
½ xícara de azeite extra virgem  
1 colher de chá de erva doce  
Suco de limão  
Sal na medida certa

## Preparo

1. Misture todos os ingredientes, e deixe a alcatra nesta marinada pelo menos por duas horas antes do preparo.

## Molho

1 colher de sopa de manteiga  
4 xícaras de suco de laranja  
2 dentes de alho picadinhos  
1 colher de sopa de cebola picadinha  
1 colher de chá de gengibre descascado e ralado  
1 colher de sopa de mel  
1 colher de sopa de mostarda  
2 xícaras de caldo de legumes

## Preparo do molho

1. Refogue a cebola, o alho e o gengibre na manteiga.
2. Adicionar o suco de laranja e deixar reduzir à metade em fogo baixo.
3. Junte o mel, a mostarda, e o caldo de legumes.
4. Misture bem e deixe reduzir um pouco.
5. Acertar o tempero ao seu paladar.

## Preparo do prato

1. Escorra a alcatra da marinada.
2. Doure a alcatra numa panela de fundo grosso com um pouco de azeite.
3. Adicione a marinada e, posteriormente, o molho aos poucos, deixando cozinhar em fogo baixo e semi-tampado até a alcatra amaciar.
4. Se precisar, junte mais caldo de legumes.
5. Retire a alcatra e peneire o molho.
6. Acerte a textura e o tempero do molho.
7. Leve a alcatra sem o molho ao forno alto para dourar.
8. Fatie a alcatra e sirva acompanhado do molho com purê de batatas ou de inhame ou de mandioca.



## Compota de damasco com mel, açafrão, iogurte e especiarias

2 porções

### Ingredientes

2 potes de iogurte grego natural ou 2 potes de coalhada fresca  
10 a 12 damascos secos picados em pedaços médios  
2 colheres de sopa de castanha de caju picada  
6 colheres de sopa de mel  
1 colher de sopa de suco de limão siciliano  
1 colher de chá açafrão (cúrcuma) em pó  
1 pitada de cravo em pó  
1 pitada de canela em pó  
Folhas de hortelã

### Preparo

1. Deixe os damascos marinando de um dia para o outro, ou por pelo menos 4 horas, no suco de limão com 2 colheres de sopa de mel, cravo e canela.
2. Coloque o mel restante (4 colheres de sopa) numa frigideira, junte o açafrão e aqueça.
3. Acrescente os damascos com a marinada, cozinhe por quatro ou cinco minutos em fogo baixo para amolecer (se estiver muito seco, acrescente mais água e mel).
4. Desligue o fogo, deixe os damascos descansando na panela até esfriar.
5. Ponha um iogurte em cada um dos potes de servir e despeje por cima a compota de damascos.\*
6. Finalize com a castanha de caju picada e enfeite com as folhas de hortelã.

## Banana assada com açúcar e canela

4 porções

### Ingredientes

8 bananas nanica maduras descascadas  
100 g de manteiga  
4 colheres de sopa de açúcar cristal  
1 colher de sopa de canela em pó  
½ xícara de suco de laranja

### Preparo

1. Misturar o açúcar com a canela.
2. Colocar metade desta mistura no fundo de um refratário.
3. Distribuir as bananas no refratário.
4. Salpicar o restante da manteiga e da mistura de açúcar e canela por cima.
5. Regar com suco de laranja sem tirar a mistura anterior de cima das bananas.
6. Levar ao forno a 200° C para assar.
7. Se quiser, sirva com sorvete de creme ou requeijão cremoso.



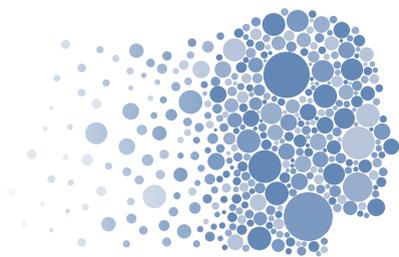
\* Se preferir, sirva com sorvete no lugar do iogurte.

		Gramas	Calorias	Proteína	Gorduras	Carboidratos
Cappuccino de bobó de camarão	Total	1400	1607,68	107,37	16,47	204,31
	Porção	200	229,67	15,34	2,35	29,19
Sopa de cenoura com laranja e azeite de ervas	Total	1455,2	500,03	11,54	17,31	80,94
	Porção	363,8	125,01	2,89	4,33	20,23
Sopa de macarrão com feijão	Total	1602	1006,74	30,51	47,50	118,12
	Porção	400,5	251,69	7,63	11,88	29,53
Fusilli com peito de frango e legumes	Total	3137	4360,62	219,99	160,01	526,30
	Porção	522,83	726,77	36,67	26,67	87,72
Peixe ao salmoriglio com legumes crocantes	Total	1672	3135,44	143,08	256,60	68,68
	Porção	418	783,86	35,77	64,15	17,17
Corvina sobre arroz com aroma de moqueca capixaba	Total	961,5	1115,043	118,02	40,66	61,37
	Porção	240,375	278,76	29,51	10,17	15,34
Frigideira de carne moída e ovos	Total	1219	1293	93,72	50,20	125,54
	Porção	304,75	323,25	23,43	12,55	31,39
Gratinado de brócolis e couve-flor	Total	1250	3123,07	241,64	223,54	43,03
	Porção	312,5	780,77	160,41	55,89	10,76
Frango assado com legumes e ervas frescas	Total	3870	5984,25	354,85	435,27	154,83
	Porção	645	997,37	59,14	72,55	25,81
Alcatra suína com molho de laranja, mostarda, mel e gengibre	Total	2578	5368,96	1271,54	298,29	83,40
	Porção	257,8	536,90	127,15	29,83	8,34
Compota de damasco com mel, açafraão, iogurte e especiarias	Total	616	932,69	3,79	16,27	139,56
	Porção	308	466,34	1,89	8,13	69,78
Gratinado de brócolis e couve-flor	Total	898	1505,18	9,52	83,10	202,49
	Porção	224,5	376,29	2,38	20,78	50,62

# Agradecimentos

Esperamos que este livro de receitas, *Faça sentido, faça sabor*, se torne um recurso útil para pacientes, para aqueles em pós-tratamento e para os cuidadores próximos. Em nossos esforços para continuar aumentando a conscientização e a compreensão do câncer de cabeça e pescoço, continuamos a lutar para melhorar o prognósticos para pacientes em tratamento e em pós-tratamento, durante todas as fases da doença.

Obrigado a todos que colaboram e colaboraram com a *Make Sense Campaign*, sua ajuda foi e é fundamental para o nosso objetivo de aumentar a conscientização sobre os desafios físicos e psicológicos causados pelo câncer de cabeça e pescoço.



**MAKESENSECAMPAIGN**

**Muito  
Obrigado!**



-  [www.makesensecampaign.eu](http://www.makesensecampaign.eu)
-  [secretariat@makesensecampaign.eu](mailto:secretariat@makesensecampaign.eu)
-  [@MakeSenseCmpn](https://twitter.com/MakeSenseCmpn)
-  [Make Sense Campaign](https://www.facebook.com/MakeSenseCampaign)
-  [www.gbcp.org.br](http://www.gbcp.org.br)
-  [@gbcpful](https://www.instagram.com/gbcpful)
-  [@lacog.org.br](https://www.instagram.com/lacog.org.br)