



Receitas Vegetarianas aptas para doentes em hemodiálise

Índice

- 3** Bulgur com legumes
- 5** Esparguete com molho de tofu
- 7** Sandes Vegana
- 9** Bowl Vegetariana
- 11** Hambúrgueres de Feijão Preto
- 13** Estufado de Lentilhas
- 15** Caril de Grão com Tofu
- 17** Hambúrguer de Lentilhas

Bulgur com Legumes

Ingredientes (2 Porções):

- 250g de bulgur cozido (cerca de 90g cru)
- ½ cebola finamente picada (50g)
- ¼ pimento verde aos cubos (60g)
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 dente de alho picado
- ½ colher de chá de cominhos
- ¼ colher de chá de canela em pó
- 4 tomates cherry cortados em quartos
- 150g de grão-de-bico cozido
- 1 colher de sopa de hortelã fresca picada
- 1 colher de sopa de salsa fresca picada
- 2 colheres de sopa de sementes de cânhamo descascadas
- 4 nozes
- Pimenta preta q.b.

Modo de Preparação:

1. Comece por cozer o bulgur em água (duas vezes a quantidade do bulgur).
Pode juntar 1 folha de louro à água.
2. Salteie a cebola e o pimento em azeite.
3. Acrescente o alho, os cominhos, a canela e a pimenta preta e deixe apurar.
4. Adicione o bulgur, previamente cozido, os tomates e o grão-de-bico e deixe cozinhar cerca de um minuto.
5. Retire do fogão, acrescente a hortelã, a salsa, as sementes de cânhamo e as nozes.
Envolve bem e sirva.

Por porção	Energia	Proteína	Hidratos de Carbono	Lípidos	Sódio	Potássio	Fósforo
	500 kcal	18 g	45 g	25 g	205 mg	689 mg	332 mg



Esparguete com Molho de Tofu

Ingredientes (3 Porções):

- 400g de esparguete cozido
- 1 cebola pequena (90g)
- 1 dente de alho
- 75g de espinafres frescos ou congelados
- 1 tomate pequeno (70g)
- 2 colheres de sopa de azeite
- 250g de tofu natural
- 100ml de leite de coco
- sumo de meio limão
- 1 colher de sopa cheia de levedura nutricional
- 1 colher de sopa cheia de sementes de cânhamo descascadas
- 15 cajus torrados sem sal
- Pimenta q.b.

Modo de Preparação:

1. Comece por colocar uma panela com água a ferver para cozer a massa. Deixe cozer durante alguns minutos até ficar *al dente*.
2. Pique a cebola, o alho, os espinafres e o tomate.
3. Numa frigideira com o azeite, salteie a cebola até alourar, junte o alho e deixe cozinhar uns minutos.
4. Junte o tomate e os espinafres picados e salteie até reduzir o volume. Tempere com pimenta a gosto, retire do lume e deixe arrefecer.
5. Desfaça o tofu em pedaços, triture com a ajuda de um processador e incorpore o leite de coco.
6. Junte os legumes salteados, o sumo de limão e a levedura nutricional ao tofu e triture mais uns segundos. Pode deixar alguns pedaços de espinafres inteiros se preferir ou triturar totalmente. Se for necessário, pode adicionar mais leite de coco ao molho para ficar mais cremoso.
7. Junte o molho à massa e envolva bem.
8. Adicione os cajus picados e as sementes de cânhamo à massa e sirva decorado com espinafres frescos.

Por porção	Energia	Proteína	Hidratos de Carbono	Lípidos	Sódio	Potássio	Fósforo
	412 kcal	18 g	33 g	22 g	386 mg	569 mg	345 mg



Sandes Vegana

Ingredientes (4 Porções):

• Para o Húmus:

- 2 chávenas de grão de bico cozido, escorrido e frio (400g)
- 1 dente de alho
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de pimenta moída
- Sumo de meio limão (20ml)
- 100ml de água
- ¼ de cebola picada
- 3 colheres de sopa de salsa picada
- 1 tira de pimento vermelho picado

• Para as Sandes:

- 4 pães de mistura individuais (70-80g)
- 4 folhas de alface
- 4 rodela de pepino

Modo de Preparação:

• Húmus:

- Colocar o grão de bico num processador juntamente com o dente de alho, o azeite, a pimenta e o sumo de limão. Triturar estes ingredientes e acrescentar água se for necessário até formar uma pasta cremosa.
- Juntar ao preparado anterior a cebola, a salsa e o pimento picados e envolver.

• Sandes:

- Dispor a folha de alface e a rodela de pepino em cada pão e adicionar o húmus.

Por porção	Energia	Proteína	Hidratos de Carbono	Lípidos	Sódio	Potássio	Fósforo
	424 kcal	17 g	68 g	9 g	421 mg	633 mg	291 mg



Bowl Vegetariana

Ingredientes (2 Porções):

- 4 colheres de sopa de quinoa cozida (90g)
- 3 colheres de sopa de feijão vermelho cozido (50g)
- 7 colheres de sopa de arroz branco cozido (150g)
- 1 cenoura média cozida aos cubos (100g)
- 4 ramos de brócolos cozidos (100g)
- 5 tiras de pimento vermelho aos cubos (50g)
- 200g de tofu
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de alho moído
- 1 colher de chá de orégãos
- 8 amêndoas torradas sem pele

Modo de Preparação:

1. Prepare a quinoa, o feijão vermelho, o arroz, a cenoura e os brócolos cozidos.
2. Para a quinoa, comece por lavar muito bem os grãos em água corrente com a ajuda de um coador de rede fino. Coloque água ao lume (o dobro da quantidade de quinoa) e quando levantar fervura adicione os grãos. Deixe cozinhar em lume médio até a água evaporar e aparecer uma coroa à volta dos grãos.
3. Coloque uma frigideira com azeite e alho moído ao lume. Adicione o pimento aos cubos e o tofu e deixe saltear.
4. Acrescente a quinoa, o feijão vermelho, a cenoura e os brócolos já cozidos. Deixe cozinhar uns minutos.
5. Por fim, incorpore o arroz branco, tempere com orégãos e decore com as amêndoas torradas.

Por porção	Energia	Proteína	Hidratos de Carbono	Lípidos	Sódio	Potássio	Fósforo
	487 kcal	18 g	47 g	26 g	113 mg	690 mg	319 mg



Hambúrgueres de Feijão Preto

Ingredientes (4 Hambúrgueres):

- 400g de feijão preto cozido (previamente demolido e cozinhado sem sal)
- 2 dentes de alho picados
- Pão de mistura (120g)
- ½ Cebola picada (50g)
- Pimento vermelho picado (20g)
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de azeite
- Pimenta branca q.b.

Modo de Preparação:

1. Coloque o feijão preto numa taça (escorra bem toda a água) e esmague-o grosseiramente.
2. Rale o pão e junte-o ao preparado ao mesmo tempo que adiciona os alhos, a cebola, o pimento e os 2 ovos.
3. Tempere com a pimenta branca;
4. Com o preparo, molde 4 hambúrgueres, coloque-os em papel vegetal no frigorífico durante cerca de 1 hora.
5. Aqueça o azeite numa frigideira antiaderente e frite os hambúrgueres cerca de 4 minutos de cada lado.

Sugestão: acompanhe o hambúrguer com arroz, massa ou quinoa e com 1 pires de salada de alface e pepino.

Por porção	Energia	Proteína	Hidratos de Carbono	Lípidos	Sódio	Potássio	Fósforo
	269 kcal	37 g	114 g	9 g	214 mg	465 mg	228 mg



Estufado de Lentilhas

Ingredientes (4 Hambúrgueres):

- 150g de lentilhas verdes
- 1 cebola pequena (60g)
- 1 dente de alho
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1 cenoura (120g)
- 1 tomate maduro pequeno (120g)
- 1 folha de louro
- Pimenta preta q.b.
- Salsa ou coentros q.b.

Modo de Preparação:

1. Demolhe as lentilhas durante aproximadamente 8 horas. Lave-as e escorra a água.
2. Numa panela adicione a cebola e o alho picados, junte o azeite e a folha de louro. Deixe cozinhar um pouco.
3. Junte o tomate maduro, já pelado e cortado em cubos. Se necessário, adicione um pouco de água.
4. Assim que o tomate estiver desfeito, adicione a cenoura cortada em cubos e as lentilhas. Junte uma chávena de água, reduza o lume e tape a panela. Deixe cozinhar cerca de 30 minutos.
5. Tempere com pimenta e acrescente a salsa ou os coentros.
6. Sirva o estufado guarnecido com arroz branco (4 colheres de sopa).

Por porção	Energia	Proteína	Hidratos de Carbono	Lípidos	Sódio	Potássio	Fósforo
	401 Kcal	13 g	57 g	11 g	633 mg	232 mg	460 mg



Caril de Grão com Tofu

Ingredientes (4 Porções):

- Grão de bico (400g)
- 1 cebola picada (180g)
- 2 dentes de alho picados
- 1 cenoura aos cubos (120g)
- Tofu aos cubos (240g)
- 1 pacote de natas vegetais de arroz ou coco (200 ml)
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de caril
- 1 colher de chá de curcuma
- Salsa para servir
- Pimenta e gengibre fresco q.b.

Modo de Preparação:

1. Comece por demolhar o grão de bico durante algum tempo. Descarte a água da demolha e coza-o.
2. Aqueça o azeite numa frigideira e cozinhe a cebola, o alho e o gengibre até começar a alourar.
3. Junte a cenoura aos cubos e água suficiente para cobrir e deixe cozinhar tapado 3 a 4 minutos até a cenoura começar a ficar macia.
4. Adicione o grão de bico e o tofu e tempere com pimenta. Deixe cozinhar mais 3 a 4 minutos.
5. Por fim, adicione as natas vegetais, o caril e a curcuma e mexa até começar a ferver.
6. Retifique os temperos e sirva com salsa picada por cima.
7. Acompanhe com arroz branco cozido (4 colheres de sopa).

Por porção	Energia	Proteína	Hidratos de Carbono	Lípidos	Sódio	Potássio	Fósforo
	472 Kcal	19 g	65 g	15 g	399 mg	584 mg	315 mg



Hambúrguer de Lentilhas

Ingredientes (4 Porções):

- 350g de lentilhas verdes ou castanhas
- 1 dente de alho picado
- 1 cebola média picada (60g)
- 1 colher de sopa de azeite
- 85g farinha de arroz integral
- 8 colheres de sopa de flocos de aveia
- 1 folha de louro
- Salsa q.b.
- Cominhos q.b.

Modo de Preparação:

1. Comece por demolhar as lentilhas durante algum tempo. Descarte a água da demolha e coza-as durante 30 minutos juntamente com uma folha de louro numa nova água. Escorra bem, passe por água fria e coloque numa taça.
2. Às lentilhas cozidas adicione o alho, a cebola, a salsa, o azeite, tempere com cominho a gosto e misture.
3. Acrescente os flocos de aveia e a farinha de arroz integral aos poucos, até se formar uma massa fácil de moldar.
4. Divida a massa em 4 partes iguais e passe um fio de azeite ou um pouco de farinha nas mãos para facilitar o processo de moldar a massa.
5. Forme os hambúrgueres com a espessura que mais gostar.
6. Coloque-os numa forma forrada com papel vegetal e leve ao frigorífico por 1 hora.
7. Retire com cuidado, cozinhe-os no forno durante cerca de 40 minutos a 180° C. Vire os a meio do tempo de confeção para ficarem dourados de ambos os lados.
8. Acompanhe com quinoa cozida (4-5 colheres de sopa).

Por porção	Energia	Proteína	Hidratos de Carbono	Lípidos	Sódio	Potássio	Fósforo
	463 kcal	20 g	80 g	8 g	154 mg	678 mg	436 mg



