

**CEAD**  
CENTRO ESTADUAL DE  
ATENÇÃO AO DIABETES



**HGG** | Hospital Estadual  
Dr. Alberto Rassi

ÓIA Ô  
DOCE!

É  
MENTIRA!



**ARRAIÁ DO CEAD**

CUMÊ SEM MEDO



SES  
Secretaria de  
Estado da  
Saúde



## BRIGADEIRO DE AMENDOIM DIET

### INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de amendoim torrado e sem pele (375 g)
- ½ xícara (chá) de leite em pó (50 g)
- 3 ½ colheres (sopa) de adoçante culinário (30 g)

### MODO DE PREPARO:

- Bata o amendoim junto com o leite em pó e o adoçante no processador, até obter uma massa cremosa.
- Está pronto para servir. Após, guarde em recipiente fechado.

## SUCO NUTRITIVO

### INGREDIENTES:

- 5 folhas de couve
- caldo de 10 limões (200 ml)
- 5 pacotes de polpa de maracujá (500 g)
- 4 colheres de sopa cheias de adoçante (40 g)
- Água (1,8 l)
- Gelo a gosto

### MODO DE PREPARO:

- Espremer o limão sem o sumo e reservar, picar a couve e reservar. Em seguida, bater no liquidificador a couve picada com o suco de limão, a polpa de maracujá, gelo, adoçante e adicionar água a gosto. Está pronto para beber.

## PATÊ COM BIOMASSA DE BANANA VERDE

### INGREDIENTES:

- 6 ½ bananas-verdes cozidas (480 g)
- 5 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem (20 g)
- 6 limões espremidos (caldo – 150 ml)
- 2 colheres (sopa) rasa de orégano (4 g)
- 5 colheres (sopa) rasa de salsinha (20 g)
- 5 colheres (sopa) cebolinha (20 g)
- 2 colheres (sopa) de cebola ralada (45 g)
- Sal a gosto

### MODO DE PREPARO:

- Coloque a banana fria no liquidificador, com os demais ingredientes e bata tudo. Se necessário, adicione água filtrada até chegar na consistência desejada.

## CURAU DIET

### INGREDIENTES:

- 6 espigas de milho (500 g)
- 500 ml de leite desnatado
- 200 ml de leite de coco light
- 1 colher (chá) de canela em pó (2 g)
- 2 colheres (sopa) de adoçante culinário (15 g)

### MODO DE PREPARO:

- Bata no liquidificador o milho com o leite e o leite de coco até formar um líquido bem homogêneo. Coe a mistura em uma peneira fina, espremendo bem o bagaço para extrair todo o líquido. Descarte o bagaço e leve o líquido ao forno médio, mexendo sempre, acrescente o adoçante. Cozinhe por cerca de 20 minutos, mexendo sem parar, até engrossar. Despeje a preparação no recipiente desejado e leve à geladeira. Após frio, polvilhe a canela e está pronto para servir.