

## SUGESTÕES DE RECEITAS (Dieta pobre em iodo)



**BIONUCLEAR**<sup>®</sup>  
MEDICINA NUCLEAR E IMAGEM MOLECULAR

### Biscoito

#### Ingredientes:

- 1 kg de polvilho azedo;
- 1 copo grande de óleo (menos óleo de soja);
- 1 copo grande de água;
- 1 copo grande de leite (2 colheres (sopa) de leite em pó desnatado dissolvidas na água);
- 8 claras de ovos;
- 1 colher (sobremesa) de sal não iodado.

#### Modo de preparo:

Misture o polvilho com o sal não iodado e reserve. À parte, ferva o óleo, a água e o leite. Após ferver, escale a mistura inicial e mexa até esfriar. Acrescente as claras e misture bem. Coloque a massa dentro de um saco plástico e faça um furo em uma das pontas. Em uma fôrma untada com óleo, modele os biscoitos conforme sua preferência. Coloque a fôrma em forno pré-aquecido a 180 °C. Depois que a massa crescer, diminua o fogo e deixe assar até dourar.

---

### Bolinho de chuva

#### Ingredientes:

- 4 xícaras de farinha de trigo;
- 2 colheres (sopa) de açúcar;
- 2 copos de água;
- 4 bananas amassadas;
- 1 pitada de sal não iodado;
- Azeite para fritar.

#### Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes em um recipiente e misture bem. Em uma panela ou frigideira, aqueça o azeite. Com uma colher, comece a colocar pequenas quantidades de massa para fritar e deixe fritando até dourar por inteiro. Coloque os bolinhos sobre papel absorvente e depois passe-os no açúcar.

---

### Bolo de cenoura

#### Ingredientes:

- 4 xícaras de farinha de trigo;
- 3 xícaras de açúcar;
- 3 cenouras médias picadas;
- 4 colheres (sopa) de leite em pó desnatado;
- 150 ml de água fria;
- 1 ½ xícara de óleo de milho;
- 3 claras em neve;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó.

#### Modo de preparo:

Em um liquidificador, coloque a cenoura picada, o óleo, o leite em pó dissolvido na água e misture até ficar um creme homogêneo. Em uma tigela, coloque o açúcar, o trigo e acrescente o creme de cenoura, misturando-os bem. Acrescente o fermento e as claras batidas em neve, misture cuidadosamente. Unte uma fôrma com óleo, polvilhe com açúcar e coloque a massa. Coloque para assar em forno pré-aquecido a 180 °C por aproximadamente 40 minutos ou até dourar.

## Biscoito

### Ingredientes da massa:

4 xícaras de farinha de trigo;  
2 xícaras de açúcar;  
¾ de xícara de óleo de girassol ou milho;  
2 xícaras de suco de laranja natural;  
4 claras em neve;  
2 colheres (sopa) de fermento em pó;  
1 pitada de sal não iodado.  
Para regar o bolo:  
½ copo de água;  
1 colher (sopa) de açúcar;  
Suco de um limão pequeno.

### Ingredientes da Calda:

3 colheres (sopa) de açúcar;  
1 xícara de suco de laranja natural;  
Raspas de ½ laranja.



### Modo de preparo da massa:

Coloque na batedeira a farinha, o sal, o açúcar, 1 colher de fermento, o óleo e o suco de laranja. Misture até ficar homogêneo. Acrescente a essa mistura as claras batidas em neve e a outra colher de fermento. Misture cuidadosamente. Em uma fôrma untada com óleo e polvilhada com farinha de trigo, coloque a massa e leve para assar em forno pré-aquecido a 180 °C por aproximadamente 40 minutos.  
Para regar o bolo, misture todos os ingredientes. Fure o bolo com um garfo e regue-o com a mistura.

### Modo de preparo da calda:

Em uma panela, coloque o suco de laranja, o açúcar, as raspas de laranja e misture até engrossar. Caso a calda demore a engrossar, misture em uma xícara ½ colher (sopa) de amido de milho com um pouco de água e junte à calda. Após a calda engrossar, coloque sobre o bolo.

---

## Broa de fubá

### Ingredientes:

2 xícaras de fubá;  
1 colher (sopa) de margarina de milho (sem sal);  
1 colher (sobremesa) de sal não iodado;  
4 xícaras de água fervendo.

### Modo de preparo:

Em um recipiente, misture todos os ingredientes. Coloque a massa em uma fôrma untada com óleo. Asse em forno pré-aquecido a 180 °C por aproximadamente 40 minutos.

---

## Empadão de carne

### Ingredientes da massa:

½ kg de farinha de trigo;  
1 pitada de sal não iodado;  
Óleo de milho até dar o ponto.

### Ingredientes do recheio:

300 g de carne moída;  
1 espiga de milho verde cozido e raspado;  
1 pitada de sal não iodado;

1 colher (sopa) de azeite para fritar;  
½ xícara de água;  
Farinha de trigo suficiente para engrossar.

**Modo de preparo da massa:**

Misture todos os ingredientes e vá adicionando o óleo até a massa ficar pastosa.

**Modo de preparo do recheio:**

Coloque a carne moída, o sal não iodado e o azeite em uma panela e frite até dourar. Acrescente o milho e a água e misture. Polvilhe um pouco de farinha de trigo sobre o recheio, se achar que ele estiver muito aguado. Deixe esfriar.

**Montagem:**

Espalhe uma parte da massa sobre uma fôrma/pirex untada(o) e em seguida coloque o recheio. Cubra com o restante da massa. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180 °C até dourar.

---

## Empadão de frango

**Ingredientes da massa:**

½ kg de farinha de trigo;  
1 pitada de sal não iodado;  
Óleo de milho até dar o ponto.

**Ingredientes do recheio:**

300 g de frango cozido e desfiado;  
1 espiga de milho verde cozido e raspado;  
1 pitada de sal não iodado;  
1 colher (sopa) de azeite para fritar;  
½ xícara de água;  
Farinha de trigo suficiente para engrossar.

**Modo de preparo da massa:**

Misture todos os ingredientes e vá adicionando o óleo até a massa ficar pastosa.

**Modo de preparo do recheio:**

Coloque o frango desfiado, o sal não iodado e o azeite em uma panela e refogue. Acrescente o milho e a água e misture. Polvilhe um pouco de farinha de trigo sobre o recheio se achar que ele estiver muito aguado. Deixe esfriar.

**Montagem:**

Espalhe uma parte da massa sobre uma fôrma/pirex untada(o) e em seguida coloque o recheio. Cubra com o restante da massa. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180 °C até dourar.

---

## Geleia caseira de laranja

**Ingredientes:**

10 laranjas;  
2 kg de açúcar.

**Modo de preparo:**

De véspera, lave bem as laranjas, corte-as em 4 partes e coloque-as de molho em água fria por meia hora. Coe para retirar as laranjas e passe o caldo para uma panela. Junte o açúcar e ferva até tomar consistência de geleia. Deixe

esfriar e coloque em vidros previamente esterilizados. Antes de fechar, acrescente algumas rodela de laranja e limão em cada vidro para manter o aroma.

---



**BIONUCLEAR**<sup>®</sup>  
MEDICINA NUCLEAR E IMAGEM MOLECULAR

## Farofa de cenoura

### Ingredientes:

2 colheres (sopa) de óleo de milho;  
1 dente de alho picado;  
½ cebola média picada;  
2 cenouras médias raladas;  
½ colher (sopa) de suco de limão;  
1 xícara (chá) de farinha de mandioca;  
2 colheres (sopa) de cheiro verde picado;  
Sal não iodado a gosto.

### Modo de preparo:

Coloque o óleo, o alho e a cebola para fritar. Acrescente a cenoura, o suco de limão e misture. Por último, acrescente a farinha de mandioca, o cheiro verde, o sal e misture bem.

---

## Maionese de Molico

### Ingredientes:

½ copo de água;  
3 colheres (sopa) de leite em pó Molico;  
1 colher (sopa) de salsa picada;  
1 copo de óleo de girassol;  
1 pitada de sal não iodado.

### Modo de preparo:

Dissolva o leite na água e coloque no liquidificador. Acrescente a salsa e o sal. Com o liquidificador ligado, vá acrescentando o óleo aos poucos até dar o ponto. Se faltar óleo, acrescente um pouco a mais até a maionese ficar cremosa.

---

## Massa de macarrão

### Ingredientes:

1 clara;  
1 cenoura picada;  
Um pouco de água;  
Trigo até dar o ponto de esticar.

### Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e sove bem. Estique com o rolo de macarrão e em seguida corte de acordo com seu gosto.

## Massa de panqueca de claras

### Ingredientes:

1 copo de água;  
4 colheres (sopa) de leite em pó Molico;  
2 claras;  
½ colher (chá) de sal não iodado;  
1 copo de farinha de trigo.  
Óleo de girassol para untar a frigideira.

### Modo de preparo:

Coloque os ingredientes no liquidificador (exceto o óleo) e bata por 3 minutos. Aqueça uma frigideira com um fio de óleo e em seguida coloque uma porção pequena de massa. Quando estiver dourado de um lado, vire a massa e espere dourar do outro.

### Sugestões para recheio:

Maçã: Pique uma maçã e cozinhe com 2 colheres (sopa) de açúcar e umas gotas de limão.  
Carne moída: refogue a carne moída com óleo de girassol, cebola e sal não iodado.  
Peito de frango: pegue o peito de frango cozido e desfiado e refogue com óleo de girassol, cebola e sal não iodado.

---

## Massa podre

### Ingredientes:

14 colheres (sopa) de farinha de trigo;  
2 colheres (sopa) de banha;  
2 colheres (sopa) de margarina sem sal;  
1 clara de ovo;  
1 pitada de sal não iodado.

### Modo de preparo:

Misture bem todos os ingredientes. Espalhe uma parte da massa em uma forma untada, acrescente o recheio de sua preferência e cubra com o restante da massa. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180 °C até dourar.

### Sugestão de recheio:

Peito de frango: pegue o peito de frango cozido e desfiado e refogue com óleo de girassol, cebola, alho, tomate sem pele e sal não iodado.

---

## Massa quebrada para tortas

### Ingredientes:

1 kg de farinha de trigo;  
1 copo americano de leite desnatado;  
125 g de margarina sem sal;  
1 colher (chá) de sal não iodado.

### Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e amasse até obter uma massa lisa e homogênea. Faça uma bola com a massa, embrulhe-a em plástico filme e coloque-a na geladeira para descansar por 30 minutos. Em seguida, abra a massa com um rolo sobre uma superfície lisa e enfarinhada. Use para preparar tortas, empadas e pastéis.

## Palitinhos crocantes

### Ingredientes:

4 xícaras de farinha de trigo;  
8 colheres (sopa) de óleo de milho;  
2 colheres (sopa) de açúcar;  
1 colher (chá) de sal não iodado;  
1 colher (sopa) de fermento em pó;  
1 xícara de água morna.

### Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e amasse até obter uma massa lisa e homogênea. Deixe descansar por 20 minutos em uma superfície lisa e enfarinhada. Em seguida, abra a massa com um rolo e corte-a em palitinhos. Coloque os palitinhos em uma forma untada e leve-os para assar em forno pré-aquecido a 180 °C até dourar.

---



**BIONUCLEAR**<sup>®</sup>  
MEDICINA NUCLEAR E IMAGEM MOLECULAR

## Pão de batata

### Ingredientes:

3 colheres (sopa) de farinha de trigo;  
3 colheres (sopa) de açúcar;  
2 colheres (sopa) de leite em pó desnatado dissolvidas em 250 ml de água morna;  
4 tabletes de fermento biológico.

### Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e espere a massa crescer.

Em seguida, adicione à massa anterior:

2 kg de farinha de trigo;  
4 batatas grandes cozidas e espremidas (deixe-as esfriar);  
2 colheres (sopa) de banha;  
2 colheres (sopa) de margarina sem sal;  
3 claras de ovo.

### Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e amasse bem.

Faça os pães no formato que desejar. Se preferir, pincele os pães com café ou leite em pó dissolvido em água. Asse-os em forno pré-aquecido a 180 °C até dourar.

---

## Pão caseiro

### Ingredientes:

1 kg de farinha de trigo refinada ou integral;  
3 batatas cozidas e espremidas ou aipim cozido;  
 $\frac{3}{4}$  de xícara de óleo de milho;  
2 envelopes de fermento biológico;  
Água levemente morna até dar o ponto;  
Sal não iodado a gosto.

### Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e vá colocando a água aos poucos, até dar o ponto de amassar. Amasse e deixe a massa descansar até crescer. Amasse novamente e coloque a massa nas formas de pão untadas. Deixe crescer novamente. Asse os pães em forno pré-aquecido a 180 °C até dourar (aproximadamente 50 minutos). Esta receita rende 2 pães.

## Pão caseiro de leite

### Ingredientes:

3 batatas cozidas e espremidas ou aipim cozido;  
1 ½ colher (sopa) de leite em pó desnatado Molico;  
2 colheres (sopa) de óleo de girassol;  
3 colheres (sopa) de açúcar;  
1 ½ colher (sopa) de sal não iodado;  
1 clara de ovo;  
2 colheres (sopa) de fermento biológico;  
Farinha de trigo até dar o ponto;  
Água levemente morna até dar o ponto.

### Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e vá colocando a farinha de trigo e a água aos poucos, até dar o ponto de amassar. Amasse e deixe a massa descansar até crescer. Amasse novamente e coloque a massa nas formas de pão untadas. Deixe crescer novamente. Asse os pães em forno pré-aquecido a 180 °C até dourar (aproximadamente 50 minutos). Esta receita rende 2 pães.

---

## Pão libanês

### Ingredientes:

2 tabletes de fermento biológico;  
2 xícaras (chá) de água morna;  
8 xícaras (chá) de farinha de trigo;  
2 xícaras (chá) de farinha de aveia;  
1 colher (sopa) de sal não iodado.

### Modo de preparo:

Esfarele o fermento sobre a água. Adicione as farinhas em uma tigela, junte o sal não iodado e misture. Coloque o fermento e a água suficiente para fazer uma massa firme. Amasse-a até que fique lisa. Cubra e deixe dobrar de volume. Abaixee-a com os punhos e forme bolsas de massa com cerca de 7 cm de diâmetro. Enrole cada bola de massa entre as mãos até torná-la lisa. Arrume as em uma assadeira enfarinhada, cubra com plástico filme e deixe crescer por 1 hora. Pré-aqueça o forno a 260 °C. Com o rolo de massa, abra cada bola em uma circunferência de 20 a 22 cm de diâmetro. O pão leva alguns minutos para assar. Depois que os pães incharem com uma bola, na superfície deles se formarão manchas marrom claro. Retire do forno e arrume sobre uma toalha. Cubra o pão com outra toalha e conserve-os cobertos até esfriarem.

---

## Pudim caseiro

### Ingredientes do pudim:

2 colheres (sopa) de açúcar;  
5 colheres (sopa) de leite em pó dissolvido em ½ litro de água;  
1 colher (sopa) de amido de milho.

### Ingredientes da calda:

1 xícara (chá) de açúcar;  
½ xícara (chá) de água.

**Modo de preparo da calda:**

Coloque o açúcar e a água em uma fôrma de pudim e leve ao fogo até chegar no ponto de caramelo. Passe o caramelo por toda fôrma e reserve.



**BIONUCLEAR**<sup>®</sup>  
MEDICINA NUCLEAR E IMAGEM MOLECULAR

**Modo de preparo do pudim:**

Bata no liquidificador o leite em pó dissolvido na água, o amido de milho e o açúcar. Coloque a mistura na fôrma de pudim caramelada, cubra com papel alumínio e leve para assar em banho-maria, forno pré-aquecido a 200 °C, por aproximadamente 35-40 minutos. Retire o papel alumínio e asse por mais 10 minutos ou até dourar. Desenforme depois de frio.

---

**Quibe 1****Ingredientes:**

1 kg de farinha de quibe;  
1 kg de carne moída;  
1 cebola picada;  
2 dentes de alho picados;  
Salsinha, cebolinha e hortelã a gosto.  
Sal não iodado a gosto.

**Quibe 2****Ingredientes:**

½ kg de farinha de quibe;  
½ kg de carne moída;  
1 cebola picada;  
2 dentes de alho picados;  
2 tomates sem pele e sem semente picados;  
1 cenoura ralada;  
Salsinha, cebolinha e hortelã a gosto.  
Sal não iodado a gosto.

**Modo de preparo para os dois quibes:**

Coloque a farinha de quibe em uma tigela, cubra com água morna e deixe de molho por 30 minutos. Escorra a água da farinha de quibe e acrescente os demais ingredientes. Amasse até que todos os ingredientes estejam bem misturados (ponto de enrolar). Pegue porções pequenas da massa e modele conforme desejar. Coloque-os em uma forma untada e leve-os para assar em forno pré-aquecido até dourar. Obs: Podem ser assados no grill ou fritos.

---

**Sorvete de banana com cacau****Modo de preparo:**

Congelar duas bananas picadas envoltas no papel alumínio por 12 horas. No outro dia retirar o papel alumínio e bater no liquidificador (ou processador) com 1 colher (sopa) de cacau em pó. No início parece que vai esfarelar, mas depois os ingredientes se misturam.

**Opção:**

ao invés de bater a banana com cacau em pó, experimente bater com uma xícara de frutas vermelhas ou roxas congeladas (morango, amora, mirtilo).