

**Pipoca, bolo de milho,
quentão e pinhão...**



**Chegou
São João!**



QUIMIOTERAPIA

Unimed 
Regional Jaú

Queremos compartilhar com você algumas receitas para fazer seu arraiaá ainda mais gostoso. Aproveite essa festividade, lembre de momentos que te fizeram feliz junto a sua família e faça seu mês de junho mais especial.

As festas juninas são repletas de comidinhas deliciosas. Entretanto, os pacientes oncológicos devem ter alguns cuidados, mas sem deixar de aproveitar o momento. Seguem algumas dicas:

- Evitar barracas de rua que não conseguem manter a estrutura necessária para evitar 100% a contaminação;
- Evitar alimentos embutidos (salsicha, bacon, calabresa), carnes mal passadas e bebidas alcoólicas;
- Atenção à temperatura dos alimentos para aqueles pacientes que tenham tumores na boca, esôfago ou estômago, pois as preparações muito quentes podem trazer desconforto;
- Para quem não abre mão de um bom milho e das receitas com derivados desse grão, a boa notícia é que todos eles estão liberados. Milho cozido, bolo de milho, canjica, pipoca.

Confira as receitas para te ajudar a deixar seu arraiaá ainda mais gostoso!



Buraco Quente

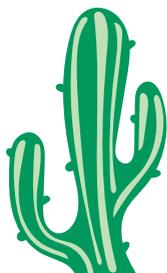
Ingredientes:

- 1 cebola pequena
- Sal
- 1 ovo cozido
- Pimenta-do-reino
- 1 dente de alho
- 4 pães franceses
- 300 g de carne moída
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 10 azeitonas verdes
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 200 g de queijo prato
- 2 tomates (ou molho de tomate)



Modo de preparo:

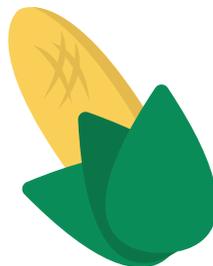
1. Pique, finamente, a cebola, o alho, as azeitonas, a salsa e o ovo cozido. Reserve;
2. Rale o queijo na parte grossa do ralador. Reserve. Retire as sementes e bata os tomates no liquidificador;
3. Coloque em uma frigideira o óleo e a carne moída. Misture bem e leve ao fogo até que a carne esteja bem seca e levemente dourada. Adicione a cebola e o alho e refogue-a até que esteja macia;
4. Coloque os tomates batidos, sal e pimenta-do-reino, cozinhe até que todos os líquidos evaporem;
5. Acrescente as azeitonas, salsa e ovo picado. Retire do fogo e deixe esfriar levemente;
6. Acrescente o queijo ralado. Reserve;
7. Corte a ponta de cada pão francês e retire o miolo com a ponta dos dedos;
8. Recheie cada pãozinho com o refogado de carne e tampe a abertura com o miolo reservado;
9. Leve ao forno pré-aquecido médio por cerca de 15 minutos. Sirva bem quente.



Bolo cremoso de milho

Ingredientes:

- 1 lata de milho verde
- 1 lata de óleo (medida da lata de milho)
- 1 lata de açúcar (medida da lata de milho)
- 1 lata de fubá (medida da lata de milho)
- 4 ovos
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de coco ralado
- 1 e 1/2 colher (chá) de fermento em pó



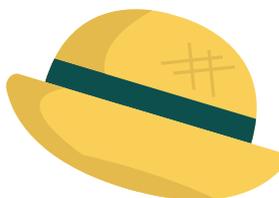
Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, adicione o milho verde, o óleo, o açúcar, o fubá, os ovos e a farinha de trigo, depois bata até obter uma consistência cremosa;
2. Depois, acrescente o coco ralado e o fermento, misture novamente;
3. Despeje a massa em uma assadeira untada e leve para assar em um forno médio a 180 °C, preaquecido por 40 minutos.

Quindim de caneca

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de coco ralado
- 2 colheres (sopa) de coco em flocos
- 5 colheres (sopa) de leite de coco
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 1 ovo
- 4 gemas
- 1/2 colher (chá) de manteiga sem sal
- 4 gotas de essência de baunilha
- 1 colher de glucose



Modo de preparo:

1. Em uma caneca grande, coloque a glucose, de forma que cubra o fundo por completo;
2. Junte o coco ralado e o coco em flocos;
3. Coloque junto o leite de coco, o açúcar, o ovo, as gemas e a manteiga;
4. Misture tudo muito bem e junte a essência de baunilha;
5. Leve ao micro-ondas por 4 minutos;
6. Desenforme em um prato e finalize com mais coco ralado.

Quentão sem álcool

Ingredientes:

- 1 garrafa de 500 ml de suco de uva
- 3 garrafas de 500 ml de água
- 500 g de açúcar
- 100 g de gengibre
- Canela em pau (a gosto)
- 10 g de cravo
- 2 limões em rodelas



Modo de preparo:

1. Coloque o suco, a água e o açúcar em uma panela. Deixe aquecendo;
2. Depois coloque o cravo, o gengibre, a canela e as rodelas dos limões em um tecido, pode ser em um pano de prato bem limpo;
3. Em seguida, coloque esse sachê dentro da panela;
4. Deixe levantar fervura, cerca de 10 minutos e está pronto o quentão.

Vinho quente sem álcool

Ingredientes:

- 2 litros de suco de uva
- ½ quilograma de açúcar
- 3 maçãs picadas
- 2 limões picados
- 2 laranjas picadas
- 1 colher de sopa de cravo
- 2 rodelas de gengibre
- 2 paus de canela



Modo de preparo:

1. Leve ao fogo baixo uma panela grande com o açúcar, os cravos, o gengibre e a canela. Deixe até o açúcar caramelar. Dica: Deixe o açúcar caramelar junto com as especiarias (cravo, gengibre e canela) para aromatizar bem esta bebida quente;
2. Junte o suco de uva enquanto mexe e coloque também as frutas: as maçãs, os limões e as laranjas. Deixe ferver por 5-10 minutos ou até as frutas ficarem macias. Dica: Se você quiser pode colocar outras frutas ao seu gosto: pêssego, abacaxi, uva, entre outras.

Pamonha

Ingredientes:

- 6 espigas de milho
- ½ xícara de chá de açúcar demerara
- ½ xícara de chá de leite de coco caseiro
- 1 pitada de sal de sua preferência
- 2 litros de água filtrada



Modo de preparo:

1. Descasque os milhos e reserve as palhas inteiras;
2. Rale as espigas no ralador grosso até formar uma massa e reserve;
3. Em uma tigela grande, coloque a massa de milho, o açúcar, o leite de coco, o sal e misture com uma colher;
4. Pegue as palhas reservadas, dobre-as ao meio e costure cada uma apenas de um lado, de modo que forme um saco pequeno;
5. Preencha com o creme de milho e feche a ponta amarrando com um barbante;
6. Em uma panela grande, ferva os 2 litros de água;
7. Coloque as trouxinhas de milho na água fervente e cozinhe por aproximadamente 90 minutos;
8. Retire as pamonhas da água com o auxílio de uma escumadeira e deixe escorrer;
9. Sirva quente ou frio.

Canjica com leite condensado

Ingredientes:

- 500g de milho de canjica
- 1 lata de leite condensado
- 1 litro de leite
- 1 vidrinho de leite de coco
- Canela em pau
- Cravos-da-índia



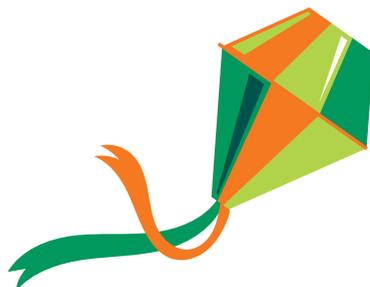
Modo de preparo:

1. Lave bem a canjica e deixe de molho de um dia para o outro;
2. Escorra a água e coloque na panela de pressão com 2 litros de água;
3. Cozinhe por aproximadamente 40 minutos, ou até que fique macia;
4. Separadamente, leve ao fogo o leite, o leite condensado, o leite de coco e as especiarias;
5. Quando ferver acrescente na canjica cozida;
6. Leve ao fogo por mais uns 20 minutos, mexendo de vez em quando para não grudar;
7. Sirva quente com canela em pó.

Canjica com creme de leite

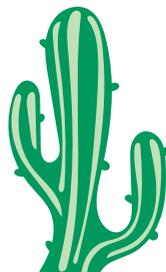
Ingredientes:

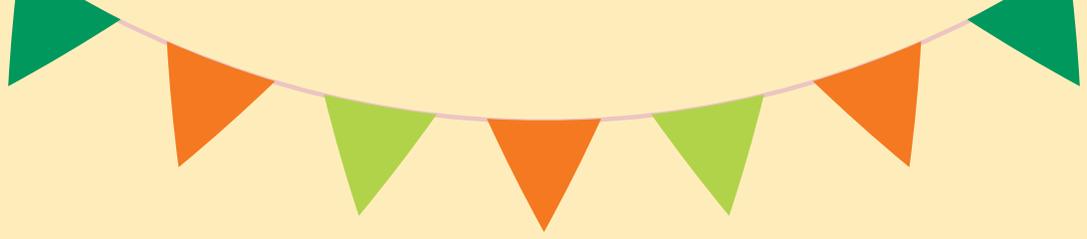
- 190 gramas de canjica de milho branca ou mungunzá
- 420 ml de água fervendo
- 1.260 ml de água
- 40 gramas de coco ralado
- 135 gramas de açúcar
- 210 ml de água
- 2 paus de canela
- 10 cravinhos
- 1 vidro de leite de coco
- 1 caixinha de creme de leite



Modo de preparo:

1. Reúna todos os ingredientes da tradicional canjica;
2. Em uma tigela grande, coloque a canjica ou mungunzá e adicione a água fervendo;
3. Mexa e tampe com plástico filme ou tampa. Deixe de molho por cerca de 4 horas;
4. Em uma panela de pressão, despeje todo o conteúdo da tigela (canjica e água) e adicione o restante de água (1260 ml);
5. Ligue o fogo alto, feche a panela, e após pegar pressão, conte 40 minutos. Aguarde e tire a pressão com cuidado, abra-a e confira se está cozida;
6. Em seguida, em uma panela ou frigideira, coloque o coco ralado e mexa sem parar até ele ficar todo marronzinho claro. Reserve;
7. Em outra panela, coloque o açúcar e mexa até caramelizar;
8. Depois de derreter tudo, coloque as 210 ml de água aos poucos para não deixar o açúcar duro e, em fogo alto, continue mexendo até tudo dissolver;
9. Na panela com canjica, coloque o coco torradinho, o caramelo dissolvido, a canela, os cravos, o leite de coco e o creme de leite. Misture tudo e deixe ferver por cerca de 15 minutos ou até ficar cremosa;
10. Agora é só servir com canela por cima.





ANS nº 30676-2

QUIMIOTERAPIA

