



MOOCA
— **ONLINE** —
O GUIA COMERCIAL DA SUA REGIÃO
moocaonline.com.br

10 RECEITAS RÁPIDAS

para elevar a qualidade de vida na melhor idade

Comida simples, saborosa e prática para colocar mais variedade, proteínas, fibras, legumes e frutas no dia a dia.

GUIA ESPECIAL • MELHOR IDADE

Receitas de 5 a 20 minutos, com ingredientes fáceis de encontrar.

Comer bem pode ser simples

Na melhor idade, uma alimentação variada ajuda a manter energia, força e prazer à mesa. Este e-book reúne dez preparações rápidas pensadas para facilitar a rotina: há opções para café da manhã, lanche, almoço e jantar, sempre priorizando alimentos comuns e preparos descomplicados.

A ideia não é criar uma dieta rígida. É mostrar que pequenas escolhas - como incluir uma fonte de proteína, mais vegetais, frutas e fibras - podem deixar as refeições mais completas sem transformar a cozinha em uma maratona.

Atenção: este material é informativo e não substitui orientação de médico ou nutricionista. Pessoas com diabetes, doença renal, hipertensão, alergias, restrições de mastigação/deglutição ou outras condições devem adaptar as receitas com acompanhamento profissional.

3 princípios para levar para a cozinha

1	Proteína em todas as refeições Ovos, iogurte, frango, peixe, atum, sardinha e leguminosas ajudam a variar as fontes proteicas.
2	Mais comida de verdade Frutas, legumes, verduras, feijões e cereais pouco processados formam uma base simples para o dia a dia.
3	Praticidade conta Uma alimentação saudável precisa caber na rotina. Receitas curtas aumentam a chance de virar hábito.

As 10 receitas

- | | |
|----|--|
| 01 | Omelete macia de espinafre, tomate e ricota
10 min • 1 porção |
| 02 | Mingau de aveia com banana e canela
8 min • 1 porção |
| 03 | Iogurte com mamão, aveia e castanhas
5 min • 1 porção |
| 04 | Creme rápido de abóbora com frango
20 min • 2 porções |
| 05 | Sardinha com tomate, limão e ervas
7 min • 2 porções |
| 06 | Arroz colorido com legumes e ovo
12 min • 2 porções |
| 07 | Salada de grão-de-bico com atum
10 min • 2 porções |
| 08 | Panqueca de banana e aveia
10 min • 1 porção |
| 09 | Peixe no papillote com legumes
20 min • 1 porção |
| 10 | Vitamina cremosa de abacate e cacau
5 min • 1 porção |

RECEITA 01

Omelete macia de espinafre, tomate e ricota

Tempo
10 min

Rendimento
1 porção

Proteína de preparo rápido, vegetais e uma textura macia - ótima opção para começar o dia ou fazer um jantar leve.

Ingredientes

- 2 ovos
- 1 punhado de espinafre picado
- 1/2 tomate em cubos
- 2 colheres (sopa) de ricota
- 1 fio de azeite
- Ervas e pouco sal a gosto

Modo de preparo

1. Bata os ovos com um garfo.
2. Refogue rapidamente o tomate e o espinafre no azeite.
3. Adicione os ovos e cozinhe em fogo baixo.
4. Acrescente a ricota, dobre a omelete e sirva.

Dica Mooca Online: Para reduzir o sódio, use ervas, alho, cebola e limão para realçar o sabor.

RECEITA 02

Mingau de aveia com banana e canela

Tempo
8 min

Rendimento
1 porção

Aveia e fruta formam uma combinação simples, reconfortante e rica em fibras.

Ingredientes

- 3 colheres (sopa) de aveia em flocos
- 200 ml de leite ou bebida sem açúcar
- 1 banana pequena amassada
- Canela a gosto
- 1 colher (chá) de chia, opcional

Modo de preparo

1. Misture aveia e leite em uma panela.
2. Cozinhe em fogo baixo, mexendo até engrossar.
3. Junte a banana e a canela.
4. Finalize com chia, se desejar.

Dica Mooca Online: A banana madura adoça naturalmente e pode dispensar açúcar.

RECEITA 03

Iogurte com mamão, aveia e castanhas

Tempo
5 min

Rendimento
1 porção

Uma opção sem fogueira que combina proteína, fruta, fibras e gorduras insaturadas.

Ingredientes

- 1 pote de iogurte natural
- 1/2 mamão papaia
- 1 colher (sopa) de aveia
- 1 colher (sopa) de castanhas picadas
- Canela, opcional

Modo de preparo

1. Coloque o iogurte em uma tigela.
2. Adicione o mamão picado.
3. Finalize com aveia, castanhas e canela.

Dica Mooca Online: Se houver dificuldade para mastigar, triture bem as castanhas ou substitua por pasta de amendoim sem açúcar.

RECEITA 04

Creme rápido de abóbora com frango

Tempo
20 min

Rendimento
2 porções

Refeição quente e macia, com legumes e proteína em uma única preparação.

Ingredientes

- 2 xícaras de abóbora em cubos
- 1 xícara de frango cozido e desfiado
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho
- Água suficiente para cozinhar
- Azeite, cheiro-verde e pouco sal

Modo de preparo

1. Cozinhe a abóbora com cebola e alho até ficar macia.
2. Amasse ou bata até obter um creme.
3. Volte à panela e acrescente o frango.
4. Aqueça por alguns minutos e finalize com cheiro-verde e azeite.

Dica Mooca Online: A consistência pode ser ajustada com água para ficar mais fácil de consumir.

RECEITA 05

Sardinha com tomate, limão e ervas

Tempo
7 min

Rendimento
2 porções

A sardinha é prática e fornece proteína, além de ser uma alternativa interessante para variar o consumo de peixes.

Ingredientes

- 1 lata de sardinha
- 1 tomate picado
- 1/4 de cebola picada
- Suco de 1/2 limão
- Salsinha ou coentro
- 1 fio de azeite

Modo de preparo

1. Escorra a sardinha, se necessário.
2. Misture delicadamente com tomate e cebola.
3. Tempere com limão, ervas e azeite.
4. Sirva com arroz integral, batata ou salada.

Dica Mooca Online: Ao usar alimentos enlatados, compare rótulos e prefira opções com menor teor de sódio.

RECEITA 06

Arroz colorido com legumes e ovo

Tempo
12 min

Rendimento
2 porções

Transforma sobras de arroz em uma refeição completa e reduz desperdício.

Ingredientes

- 2 xícaras de arroz cozido
- 2 ovos
- 1/2 cenoura ralada
- 1/2 xícara de ervilha
- 1/2 abobrinha picada
- Azeite e cheiro-verde

Modo de preparo

1. Refogue cenoura e abobrinha com um fio de azeite.
2. Abra espaço na frigideira e mexa os ovos até cozinhar.
3. Junte o arroz e a ervilha.
4. Misture, aqueça bem e finalize com cheiro-verde.

Dica Mooca Online: Use legumes disponíveis em casa. Quanto mais variedade de cores, mais interessante fica o prato.

RECEITA 07

Salada de grão-de-bico com atum

Tempo
10 min

Rendimento
2 porções

Uma refeição fresca e prática que reúne leguminosa, vegetais e proteína.

Ingredientes

- 1 xícara de grão-de-bico cozido
- 1 lata de atum
- 1 tomate picado
- 1/2 pepino picado
- Salsinha
- Limão e azeite

Modo de preparo

1. Misture o grão-de-bico, tomate e pepino.
2. Acrescente o atum escorrido.
3. Tempere com limão, azeite e salsinha.
4. Sirva imediatamente ou mantenha refrigerado até a refeição.

Dica Mooca Online: Se usar grão-de-bico enlatado, enxaguar em água corrente ajuda a retirar parte do sódio.

RECEITA 08

Panqueca de banana e aveia

Tempo
10 min

Rendimento
1 porção

Poucos ingredientes, textura macia e preparo rápido para café da manhã ou lanche.

Ingredientes

- 1 banana madura
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de aveia
- Canela a gosto
- 1 fio de óleo ou azeite para untar

Modo de preparo

1. Amasse a banana.
2. Misture com ovo, aveia e canela.
3. Despeje em frigideira antiaderente levemente untada.
4. Doure em fogo baixo dos dois lados.

Dica Mooca Online: Sirva com fruta fresca em vez de caldas açucaradas.

RECEITA 09

Peixe no papillote com legumes

Tempo
20 min

Rendimento
1 porção

Método simples que mantém o peixe úmido e exige pouca gordura adicionada.

Ingredientes

- 1 filé de peixe
- Rodelas de tomate
- Tiras finas de cenoura e abobrinha
- Limão
- Azeite
- Ervas a gosto

Modo de preparo

1. Coloque o peixe e os legumes sobre papel-manteiga.
2. Tempere com limão, azeite e ervas.
3. Feche formando um pacote.
4. Asse em forno preaquecido a 200 °C por cerca de 15 minutos, ou até o peixe estar completamente cozido.

Dica Mooca Online: Abra o pacote com cuidado: o vapor estará quente.

RECEITA 10

Vitamina cremosa de abacate e cacau

Tempo
5 min

Rendimento
1 porção

Uma bebida cremosa para variar lanches, especialmente quando há pouco apetite.

Ingredientes

- 1/4 de abacate
- 200 ml de leite
- 1 colher (chá) de cacau 100%
- 1/2 banana madura
- Canela, opcional

Modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
2. Bata até ficar homogêneo.
3. Consuma logo após o preparo.

Dica Mooca Online: Não use a vitamina como substituição habitual das refeições principais sem orientação profissional.

Uma rotina melhor começa no possível

Não é necessário reinventar toda a alimentação de uma vez. Escolher uma receita, organizar os ingredientes e repetir o que funciona já é um bom começo. A melhor refeição é aquela que combina qualidade, prazer, segurança e realidade.

Para variar ao longo da semana, alterne ovos, peixes, frango, iogurte e leguminosas; troque frutas e legumes conforme a estação; e mantenha água disponível ao longo do dia. Quando houver orientação médica ou nutricional específica, ela deve prevalecer sobre sugestões gerais.



Mooca Online

Informação, serviços e qualidade de vida para a nossa região.

Material editorial educativo. Não substitui avaliação individual de profissionais de saúde.