

DEPARTAMENTO DE SAÚDE
E ASSISTÊNCIA SOCIAL



ALECE
ASSEMBLEIA LEGISLATIVA
DO ESTADO DO CEARÁ



CÉLULA DE
NUTRIÇÃO

RECEITAS



PRÁTICAS E NUTRITIVAS

EDIÇÕES
INESP



RECEITAS PRÁTICAS E NUTRITIVAS



INESP

FORTALEZA
AGOSTO/2025

Copyright by Inesp © 2025

**INSTITUTO DE ESTUDOS E PESQUISAS
SOBRE O DESENVOLVIMENTO DO ESTADO
DO CEARÁ – INESP**

João Milton Cunha de Miranda
Diretor-Executivo

Ernandes do Carmo
Articulação

Valdemice Costa (Valdo)
Supervisão de Design

Valquíria Moreira / Rachel Garcia
Assistente Editorial

Sara Maria Marques
Adaptação do projeto gráfico original

**DEPARTAMENTO DE SAÚDE
E ASSISTÊNCIA SOCIAL**

Luis Edson Corrêa Sales
Diretor

Ana Alice Fernandes de Castro Medeiros Falcão
Assessora Especial de Planejamento e Gestão

Elanne Mayara de Araujo Fontenele Andrade
Assessora Técnica

Roberto Garrido de Figueiredo Santiago
Colaborador

**COORDENADORIA DE
COMUNICAÇÃO SOCIAL**

Ilo Santiago
Diretor

PUBLICIDADE ALECE
PROJETO GRÁFICO E CAPA

COORDENAÇÃO
Ticiane Soares de Moraes

DESIGNERS
Luciana Gomes Santos
Márcio Monteiro Dias
Marcos Leandro Pires de Oliveira
Meg Banhos
Rafael Santos Ferreira

Catalogado por Daniele Sousa do Nascimento CRB-3/1023

C387r Ceará. Assembleia Legislativa. Departamento de Saúde e Assistência Social.
Receitas práticas e nutritivas [livro eletrônico] / Assembleia Legislativa do Estado do Ceará. Departamento de Saúde e Assistência Social. Célula de Nutrição. – Fortaleza: INESP, 2025.
35 p. : il. color. ; 30672 KB ; PDF

ISBN 978-65-6094-021-5

1. Nutrição. 2. Alimento funcional. 3. Culinária (receitas). I. Ceará. Assembleia Legislativa. Instituto de Estudos e Pesquisas sobre o Desenvolvimento do Estado. II. Título.

CDD 641.5

EDIÇÕES INESP

Rua Barbosa de Freitas, 2672, 5º andar - Dionísio Torres, Fortaleza-CE | CEP 60.170-900
Anexo II - Dep. José Euclides Ferreira Gomes - 5º andar
Fone: (85) 3277-3702
presidenciainesp@al.ce.gov.br / inesp@al.ce.gov.br

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS ÀS EDIÇÕES INESP.

A presente obra não poderá ser comercializada e sua reprodução, total ou parcial, por quaisquer meios reprográficos ou digitais, deverá ter a autorização prévia das Edições Inesp.

CÉLULA DE NUTRIÇÃO – 2025

NUTRICIONISTAS AUTORES

Regina Célia Peixoto Moreira Orientadora da Célula de Nutrição	CRN: 11-0711
Anna Carolina Sampaio Leonardo	CRN: 11-10245
Anna Luiza Lopes Girão Sales	CRN: 11-21219
Arthur Romário Rodrigues de Sá	CRN: 11-17274
Beatriz Ferreira Melo	CRN: 11-8202
Beatriz Melo de Carvalho	CRN: 11-12821
Bruna Ferreira Gomes	CRN: 11-7653
Caroline Rolim Bezerra	CRN: 11-11719
Daniela Lima De Alencar Castelo	CRN: 11-11507
Débora Maria Fernandes de Oliveira	CRN: 11-9970
João Paulo Rego Castro Alves	CRN: 11-20565
Leylyanne Alexandre Freitas de Vasconcelos	CRN: 11-11410
Lia Ribeiro De Borba Sanford Fraga	CRN: 11-3482
Lorayne Araújo Fontenele	CRN: 11-8757
Mariane Maia Cordeiro Gomes Gutiérrez	CRN: 11-5075
Marília Siqueira Júnior Pessoa	CRN: 11-10695
Matheus Henrique Fernandes Oliveira	CRN: 11-19900/P
Matheus Teles Pamplona	CRN: 11-15333
Nathália de Lemos Duarte Nunes	CRN: 11-2512
Sara Almeida Ortins Dias	CRN: 11-6965

PALAVRA DO PRESIDENTE DA ALECE

A democracia não é um estado de maturidade nacional e institucional que se instala, e se preserva pela sua própria natureza, sem que precisemos nos manter vigilantes a fim de combater ataques e construí-la cotidianamente.

E como as gerações mudam, os jovens de hoje precisam aprender com os jovens de ontem que o Parlamento é a expressão mais fiel do poder democrático da população. Os debates, os perfis dos e das parlamentares, as leis produzidas, são resultados do que somos na nossa essência.

Manifesto gratidão aos meus pares, cujos votos me colocaram à frente do Legislativo cearense exatamente nesta celebração de 190 anos do Parlamento. Celebração que é o resultado da continuidade de um processo democrático iniciado em 1835, e é cheio de ranhuras, a exemplo de ditaduras, golpes, uma cruel pandemia, e o doloroso incêndio do Plenário 13 de Maio – o coração dos nossos mandatos. Ranhuras que vamos enfrentando, resistindo e nos reconstruindo com bravura.

Não somos mais a Província do Ceará. Contudo, não podemos esquecer, foi lá que o senador José Martiniano de Alencar plantou a semente da casa em que agora podemos ver germinar uma comissão temática dos direitos e defesas da mulher cearense – um marco moderno e necessário.

Portanto, com firmeza, gentileza, educação e ternura, respeitamos o passado, para construir um futuro melhor. A assembleia que chega aos 190 anos como uma das mais transparentes do país deverá trabalhar para ser a mais transparente do Brasil.

Porque nosso passado e nosso futuro é ousar. O Ceará, que é referência na educação brasileira, não vê fronteiras como barreiras, mas sim como desafios a serem superados. E seguiremos em frente. Tenham certeza.

Deputado Romeu Aldigueri

Presidente da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará

PALAVRA DA PRIMEIRA-DAMA DA ALECE

A relevância desta Cartilha, manifesta-se no resgate ao ato de cozinhar, como ferramenta para conectar-se consigo mesmo e com todos que amamos.

Nossa geração, e todas as gerações que nos precederam, crescemos vendo nossas avós e mães, cozinhando e zelando da nossa saúde com hortaliças e ervas medicinais, plantadas nos quintais das nossas casas. Todos nós temos memórias afetivas dos cuidados à base de chás e lambedores para acalmar a tosse ou aliviar as dores, tinham, ainda pomadas e compressas ao alcance das nossas mãos e cultivados naturalmente.

Esta sabedoria popular, transmitida de geração em geração, é um tesouro que não podemos perder, seu fundamento é a valorização ambiental, generosamente preservada e acumulada ao nosso alcance na natureza, com a possibilidade de nutrir e curar, oferecendo alternativas simples e acessíveis para o nosso bem-estar cotidiano.

As receitas disponíveis aqui é um convite ao prazer culinário onde os alimentos são convertidos em sabores e saúde. Podendo ser ainda um aceno para plantarmos nossas próprias ervas e usarmos ingredientes frescos e produzidos no nosso entorno, reduzindo o desperdício e fortalecendo a agricultura familiar.

Uma maneira prática e deliciosa de contribuímos para um mundo mais verde e sustentável.

Receitas Práticas e Nutritivas, é um projeto que nos une e nos inspira a compartilhar conhecimentos, a trocar experiências e a construir uma vida coletiva mais saudável, em conjunto com nossos pares, parceiros e vizinhanças.

Desejo é que esta cartilha seja uma fonte de inspiração para que vocês e suas famílias experimentem novas receitas, redescubram sabores e se conectem ainda mais com a natureza. Que seja um guia para uma vida mais plena, saudável e nutritiva.

Tainah Marinho Aldigueri

Primeira-dama da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará

PALAVRA DO DIRETOR-EXECUTIVO DO INESP

O Instituto de Estudos e Pesquisas sobre o Desenvolvimento do Estado do Ceará (Inesp), criado em 1988, é um órgão técnico e científico de pesquisa, educação e memória. Ao idealizar e gerenciar projetos atuais que se alinhem às demandas legislativas e culturais do estado, objetiva ser referência no cenário nacional.

Durante seus mais de 30 anos de atuação, o Inesp prestou efetiva contribuição ao desenvolvimento do estado, assessorando, por meio de ações inovadoras, a Assembleia Legislativa do Estado do Ceará (Alece). Dentre seus mais recentes projetos, destacam-se o Edições Inesp e o Edições Inesp Digital, que têm como objetivos editar livros, coletâneas de legislação e periódicos especializados. O Edições Inesp Digital obedece a um formato que facilita e amplia o acesso às publicações de forma sustentável e inclusiva. Além da produção, revisão e editoração de textos, ambos os projetos contam com um núcleo de design gráfico.

O Edições Inesp Digital já se consolidou. A demanda por suas publicações alcançou uma marca de 5 milhões de downloads. As estatísticas demonstram um crescente interesse nas publicações, com destaque para as de Literatura, Ensino, Legislação e História, estando a Constituição Estadual e o Regimento Interno entre os primeiros colocados.

Receitas práticas e nutritivas é mais uma obra do diversificado catálogo de publicações do Edições Inesp Digital, que, direta ou indiretamente, colaboram para apresentar respostas às questões que afetam a vida do cidadão.

Prof. Dr. João Milton Cunha de Miranda

Diretor-Executivo do Instituto de Estudos e Pesquisas sobre o
Desenvolvimento do Ceará - Inesp

PALAVRA DO DIRETOR DO DSAS

É com grande satisfação que o Departamento de Saúde e Assistência Social (DSAS) da Assembleia Legislativa do Estado do Ceará (Alece), por meio de sua Célula de Nutrição, apresenta a cartilha “Receitas Práticas e Nutritivas”. Este é mais um projeto que demonstra nosso compromisso contínuo com a promoção da saúde e do bem-estar de nossos parlamentares, servidores e de todos os cearenses.

Acreditamos que a saúde integral passa inevitavelmente pela alimentação. O ato de nutrir-se vai muito além de saciar a fome; é uma das formas mais fundamentais de cuidado consigo e com a família. No ritmo acelerado do dia a dia, muitas vezes, o preparo dos alimentos perde espaço, abrindo caminho para opções menos saudáveis.

Por isso, esta cartilha foi concebida para ser um guia prático e acessível. Seu objetivo é desmistificar a culinária nutritiva, mostrando que é possível ter refeições saborosas, balanceadas e de fácil preparo utilizando ingredientes muitas vezes já disponíveis em nosso entorno, valorizando a produção local e a sabedoria popular.

O conhecimento sobre a procedência, o preparo e a combinação dos alimentos é uma ferramenta poderosa para a prevenção de doenças e para a conquista de uma vida mais plena e com mais energia. As receitas reunidas aqui são o resultado do trabalho dedicado e da expertise da nossa equipe de nutricionistas, que buscou unir o teor científico com a simplicidade que o cotidiano exige.

Que esta publicação não seja apenas um guia de receitas, mas sim um convite para que cada um de nós possa reavaliar seus hábitos alimentares e redescobrir o prazer de cozinhar. Ao adotar essas práticas em seu lar, você estará investindo diretamente na saúde de sua família e contribuindo para um futuro mais sustentável e consciente.

Uma boa leitura, bom apetite e, acima de tudo, uma vida mais saudável para todos e todas!

Luis Edson Corrêa Sales

Diretor do Departamento de Saúde e Assistência Social (DSAS) da ALECE

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	11
1 BOLO FITNESS POR REGINA MOREIRA	12
2 MUFFIN DE LEGUMES POR LEYLYANNE FREITAS	13
3 PANQUECA DE BANANA COM AVEIA POR LUIZA SALES	14
4 CHIPS DE BATATA DOCE POR JOÃO PAULO ALVES	15
5 BISCOITO DE AVEIA POR LIA DE BORBA	16
6 CREPIOCA DE QUEIJO POR MATHEUS PAMPLONA	17
7 ESPAGUETE DE ABOBRINHA E CENOURA COM MOLHO DE TOMATE CASEIRO POR MARIANE GUTIÉRREZ	18
8 OMELETE DE LEGUMES POR DÉBORA FERNANDES	20
9 TORTINHA FIT DE MAÇÃ COM CANELA POR LORAYNE FONTENELE	21
10 SOPA DE MANDIOQUINHA COM ALHO-PORÓ POR BEATRIZ FERREIRA MELO	22
11 BOLO DE BANANA VEGANO SEM GLÚTEN POR SARA ORTINS	24
12 PÃO PROTEICO – SEM GLÚTEN, SEM LACTOSE POR DANIELE CASTELO	25
13 SALGADINHO DE JERIMUM RECHEADO COM QUEIJO COALHO POR MARÍLIA PESSOA	26
14 MOLHO DE IOGURTE NATURAL POR ANNA SAMPAIO	28
15 PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA POR MATHEUS HENRIQUE	29
16 MOUSSE DE ABACATE POR BRUNA GOMES	30
17 BOLO DE CENOURA COM CHOCOLATE POR BEATRIZ MELO DE CARVALHO	31
18 SUFLÊ DE FRANGO POR CAROLINE ROLIM	32
19 SANDUÍCHE NATURAL POR ARTHUR SÁ	33
20 SMOOTHIE DE BANANA E MORANGO POR NATHÁLIA NUNES	34

APRESENTAÇÃO

A ideia deste guia surgiu das experiências vividas pela equipe da Célula de Nutrição com o público atendido pelo Departamento de Saúde e Assistência Social da Alece. Durante os atendimentos, percebemos como o ato de cozinhar pode transformar rotinas, promover escolhas mais conscientes e nos afastar dos alimentos que podem ser prejudiciais à saúde.

Você já ouviu falar sobre os ultraprocessados? Eles são produzidos pela indústria com ingredientes que, muitas vezes, não reconhecemos como comida. Possuem aditivos como corantes, conservantes, aromatizantes, espessantes e outros nomes difíceis que aparecem nos rótulos. Parecem apetitosos e práticos, mas, na verdade, podem ser prejudiciais à saúde, por ter uma composição nutricional inadequada, normalmente rica em açúcar, gordura saturada e sódio, além de contribuir para a monotonia alimentar. Por isso, precisamos aprender a identificá-los e, sempre que possível, evitá-los.

Cozinhar em casa é uma forma poderosa de retomar o controle sobre o que comemos. Quando escolhemos ingredientes naturais e preparamos nossas próprias refeições, temos a chance de cuidar do nosso corpo e da nossa família. E isso não precisa ser complicado! Começar por pequenas mudanças, como planejar o cardápio da semana ou trocar um produto ultraprocessado por uma versão caseira, já faz toda a diferença.

Mais do que isso, estar na cozinha pode ser um momento de afeto. Preparar a comida, reunir a família à mesa, resgatar receitas antigas, tudo isso ajuda a fortalecer vínculos e criar boas lembranças. A alimentação saudável não precisa ser difícil nem sem graça. Pode (e deve) ser saborosa, colorida e prazerosa.

Neste guia, você vai encontrar receitas simples, feitas com alimentos naturais que são ricos em fibras, vitaminas, minerais e compostos que ajudam a proteger o nosso corpo. Também vai descobrir informações que podem te ajudar a fazer boas escolhas no dia a dia.

Vamos juntos?

Ana Alice Fernandes de Castro Medeiros Falcão

Assessora Especial de Planejamento e Gestão



Imagem meramente ilustrativa.

1 BOLO FITNESS

Esta receita é perfeita para quem busca um lanche equilibrado, saboroso e prático. A combinação de banana, café e cacau garante sabor intenso, enquanto os ingredientes funcionais oferecem benefícios para o corpo e a mente. Além disso, esta receita é naturalmente sem glúten e sem lactose, perfeita para quem tem restrições alimentares ou quer manter uma alimentação mais limpa.

Ingredientes:

- 1 banana madura grande amassada;
- 1 ovo inteiro;
- 1 colher de sobremesa rasa de café solúvel;
- 1 colher de chá de fermento em pó;
- 2 colheres de sobremesa de cacau em pó 100%;
- Amêndoas e castanhas a gosto.

Modo de preparo:

Misturar bem todos os ingredientes e adicionar 1 colher de fermento em pó. Untar as forminhas de silicone de *cupcake* com óleo de coco e despejar a massa. Por último, acrescentar no meio da massa castanhas, amêndoas e *nibs* de cacau e levar para assar por 15 a 20 minutos no forno. Espetar com um palito para ver se está bom.

Fonte: Receita sugerida por **Regina Moreira**, orientadora da Célula de Nutrição da Alece.



Imagem meramente ilustrativa.

2 MUFFIN DE LEGUMES

Os legumes são excelentes fontes de vitaminas, minerais, fibras e compostos antioxidantes que auxiliam no fortalecimento do sistema imunológico e na prevenção de diversas doenças. São essenciais para uma alimentação equilibrada em todas as fases da vida, porém muitas pessoas, por não terem o hábito de consumir esses alimentos, sentem dificuldade de incluí-los no dia a dia. Pensando nisso, esta receita prática de *muffin* destaca que é possível consumir esse grupo de alimentos de uma forma criativa e saborosa, sendo uma boa opção de lanche para incluir no dia a dia.

Ingredientes:

- 2 ovos;
- 2 xícaras de legumes cortados da sua preferência (ex.: brócolis, cenoura, ervilha, tomate, abobrinha ralada);
- 2 colheres cheias de farelo de aveia;
- 5 colheres cheias de farinha de arroz;
- 5 colheres de queijo coalho ou minas ralado;
- 2 colheres de leite líquido ou bebida vegetal;
- 2 colheres de uva-passa;
- 1 colher de azeite;
- 1 colher de chá cheia de fermento;
- Temperos (ex.: sal, orégano, ervas finas, açafraão, lemon pepper) a gosto.

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e mexa bem (Obs.: Adicione o fermento por último). Coloque a massa em formas pequenas (exemplo: formas de *cupcake*). Leve para assar no forno preaquecido (180 °C) até dourar.

Fonte: Receita sugerida por **Leylyanne Freitas**, nutricionista da Célula de Nutrição da Alece.



Imagem meramente ilustrativa.

3 PANQUECA DE BANANA COM AVEIA

Esta receita pode ser considerada saudável, prática e nutritiva, porque combina a banana, que é uma fonte natural de energia; a aveia, que é rica em fibras, ajudando na digestão e promovendo saciedade, e o ovo, que é uma excelente fonte de proteína, fundamental para o fortalecimento dos músculos. Pode ser consumida no café da manhã ou como lanche.

Ingredientes:

- 1 banana madura;
- 1 ovo;
- 2 colheres (sopa) de aveia;
- Canela a gosto.

Modo de preparo:

Amasse a banana e misture com o ovo e a aveia. Adicione canela. Aqueça uma frigideira antiaderente e despeje a massa em pequenas porções. Doure dos dois lados.

Fonte: Receita sugerida por **Luiza Sales**, nutricionista da Célula de Nutrição da Alece.



Imagem meramente ilustrativa.

4 CHIPS DE BATATA DOCE

A batata doce é rica em fibras e antioxidantes. É um carboidrato complexo, com baixo índice glicêmico (o açúcar chega na sua corrente sanguínea de forma lenta e constante), aumentando a saciedade e controlando a glicemia, evitando a diabetes ou sendo ideal para quem a possui. Esta receita é uma opção de lanche saudável ou acompanhamento no almoço/jantar, podendo substituir petiscos que são altamente ricos em sódio e gorduras saturadas, que causam maior risco para aumento de colesterol e doenças crônicas, como hipertensão e AVC.

Ingredientes:

- 1 batata doce média (com ou sem casca, lavada);
- 1 fio de azeite;
- Temperos a gosto (sal, páprica, alecrim, cúrcuma etc.).

Modo de preparo:

Fatie fininho a batata doce (quanto mais fina, mais crocante). Seque as fatias com papel-toalha para tirar o excesso de umidade. Misture com um fio de azeite e os temperos escolhidos. Preaqueça a *airfryer* por 3 a 5 minutos a 180 °C. Disponha as fatias (sem sobrepor) em uma camada única. Asse por 10 a 15 minutos a 180 °C, mexendo/virando na metade do tempo.

Fonte: Receita sugerida por **João Paulo Alves**, nutricionista da Célula de Nutrição da Alece.



Imagem meramente ilustrativa.

5 BISCOITO DE AVEIA

A aveia oferece diversos benefícios à saúde, devido ao fato de ser rica em fibras, vitaminas (como as do complexo B), minerais (como o zinco) e antioxidantes (como a beta-glucana). Assim, auxilia no controle do colesterol, protege a saúde cardiovascular, ajuda no controle da diabetes, promove a saúde digestiva, auxilia no emagrecimento – pois ajuda no aumento da saciedade –, melhora o humor e o sono. O biscoito de aveia é uma ótima opção para lanches na substituição de biscoitos recheados, por exemplo.

Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de aveia em flocos finos;
- 2 colheres de sopa rasa de manteiga;
- ½ xícara de chá de açúcar *demerara* ou mascavo;
- Canela em pó a gosto;
- ½ xícara de chá de farinha de trigo;
- Chocolate em pó, gotas de chocolate meio amargo ou uva-passa a gosto.
- 2 ovos;

Modo de preparo:

Preaqueça o forno. Misture todos os ingredientes com uma colher. Unte uma assadeira grande com óleo e, com a ajuda de duas colheres de chá, porcione os biscoitos na assadeira. Achate um pouco com os dedos e leve ao forno (180 °C) por aproximadamente 15 minutos ou até dourar.

Fonte: Receita sugerida por **Lia de Borba**, nutricionista da Célula de Nutrição da Alece.



Imagem meramente ilustrativa.

6 CREPIOCA DE QUEIJO

A crepioca é uma excelente alternativa para quem busca praticidade, sabor e equilíbrio nutricional. Rica em proteínas quando feita com ovos e versátil nos recheios, ela promove saciedade, ajuda na construção muscular e pode ser adaptada para diferentes objetivos – como emagrecimento ou ganho de massa magra. Além disso, é rápida de preparar, sem glúten e perfeita para refeições como café da manhã, lanche ou até um jantar leve.

Ingredientes:

- 3 colheres de sopa de tapioca;
- 2 ovos;
- Sal e pimenta do reino a gosto;
- 2 fatias de queijo mussarela.

Modo de preparo:

Em uma tigela, misture os ovos com a tapioca até obter uma mistura homogênea. Tempere com sal e pimenta a gosto. Aqueça uma frigideira antiaderente e despeje a mistura, espalhando bem. Deixe dourar dos dois lados e, em seguida, adicione as fatias de queijo por cima.

Fonte: Receita sugerida por **Matheus Pamplona**, nutricionista da Célula de Nutrição da Alece.

7 ESPAGUETE DE ABOBRINHA E CENOURA COM MOLHO DE TOMATE CASEIRO

O espagete de abobrinha com cenoura e molho de tomate é uma opção saudável e deliciosa. A combinação da abobrinha com a cenoura oferece uma excelente alternativa ao espagete tradicional, graças ao seu baixo teor de carboidratos, tornando-a uma escolha ideal para quem busca perder peso ou manter um peso saudável. Além disso, ambas são ricas em fibras, o que ajuda a promover a saúde digestiva e a prevenir a constipação. A abobrinha é uma fonte valiosa de vitamina C e potássio, enquanto a cenoura é rica em vitamina A, proporcionando benefícios adicionais à saúde.

O molho de tomate, por sua vez, é rico em antioxidantes, como o licopeno, que pode ajudar a proteger contra doenças crônicas, como câncer e doenças cardíacas. Essa opção não é apenas saudável, mas também deliciosa e versátil, permitindo que você a personalize com diferentes temperos e ingredientes, como carne, peixe, frango etc. Além disso, é uma excelente maneira de aumentar o consumo de vegetais e reduzir o consumo de carboidratos refinados.

Ingredientes do espagete (1 porção):

- 1 abobrinha média;
- 1 cenoura média;
- 1 fio de azeite;
- ½ cebola;
- Temperos a gosto: sal, *lemon pepper*, pimenta do reino.

Ingredientes do molho de tomate (1 porção):

- 2 tomates;
- 1 dente de alho;
- ¼ cebola;
- ½ pimentão verde ou amarelo ou vermelho ou mix dos três;
- 1 colher de sopa azeite;
- Temperos: sal, *chimmichurri*, pimenta do reino.



Imagem meramente ilustrativa.

Modo de preparo do espaguete:

Passa a abobrinha e a cenoura por um cortador *julienne*, desprezando apenas a parte com sementes. Em uma frigideira, aqueça o azeite e acrescente a cebola. Adicione a abobrinha e a cenoura e refogue em fogo baixo. Tempere com sal e temperos e reserve.

Modo de preparo do molho de tomate caseiro:

Corte os tomates e pimentões em pedaços pequenos e reserve. Em uma panela, aqueça o azeite e acrescente a cebola e o alho picados e deixe dourar. Adicione os tomates e pimentões e tempere. Mexa bem e deixe cozinhar até formar a textura de molho. Se preferir, ao final, bata no liquidificador.

Fonte: Receita sugerida por **Mariane Gutiérrez**, nutricionista da Célula de Nutrição da Alece.



8 OMELETE DE LEGUMES

O omelete de legumes é uma excelente escolha para quem busca uma alimentação saudável, prática e nutritiva. Rico em proteínas provenientes dos ovos, esse prato ajuda na construção e manutenção dos músculos, além de promover sensação de saciedade, evitando excessos nas refeições seguintes. Os legumes, por sua vez, são fontes importantes de vitaminas, minerais e fibras, que auxiliam no bom funcionamento do organismo, fortalecem o sistema imunológico e melhoram a digestão.

Ingredientes:

- 2 ovos + 1 clara;
- Cenoura ralada, tomate, espinafre, cebola;
- Sal, cúrcuma e orégano a gosto.

Modo de preparo:

Bata os ovos, junte os legumes e os temperos e leve a uma frigideira antiaderente até assar.

Fonte: Receita sugerida por **Débora Fernandes**, nutricionista da Célula de Nutrição da Alece.



9 TORTINHA FIT DE MAÇÃ COM CANELA

Essa tortinha de maçã é mais do que um doce, é um abraço quentinho, nutritivo e leve. Rica em fibras (especialmente a pectina), a maçã ajuda na digestão, reduz o colesterol e prolonga a saciedade, além de ser cheia de antioxidantes que fortalecem a imunidade. Comer com a casca é ainda melhor. A canela é termogênica, ou seja, ajuda a acelerar o metabolismo. Também tem ação anti-inflamatória e regula os níveis de açúcar no sangue.

Ingredientes (4 tortinhas):

- 2 maçãs picadas (com casca);
- ½ xícara de aveia em flocos;
- 1 ovo;
- 2 colheres de sopa de mel ou açúcar mascavo;
- 1 colher de sopa de óleo de coco (ou azeite);
- ½ colher de chá de canela em pó;
- 1 pitada de fermento químico;
- Opcional: uva-passa, noz picada ou gotinhas de chocolate 70%.

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes em uma tigela até formar uma massa úmida. Distribua em forminhas de silicone ou untadas. Leve ao forno preaquecido a 180 °C por 20-25 minutos, até dourar. Dica: Pode comer quente, com um pouco de iogurte natural por cima. Fica incrível!

Fonte: Receita sugerida por **Lorayne Fontenele**, nutricionista da Célula de Nutrição da Alece.



Imagem meramente ilustrativa.

10 SOPA DE MANDIOQUINHA COM ALHO-PORÓ

A receita escolhida se deu pelo fato de ser prática, leve e cheia de sabor. A fim de facilitar e variar uma refeição pensando no público idoso, que gosta muito de consumir uma sopa no horário da noite, escolhi a sopa de mandioquinha com alho-poró, combinando um tubérculo macio e nutritivo com o aroma delicado do alho-poró, deixando um prato rico em fibras, bem diferente, saboroso, evitando a monotonia e contribuindo para uma melhor aceitação quanto à variabilidade, que é tão importante para o público idoso.

Ingredientes:

- 500g de mandioquinha, descascada e cortada em rodela;
- 1 talo grande de alho-poró fatiado (parte branca e verde-clara);
- ½ cebola picada;
- 2 dentes de alho picados;
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva ou manteiga;
- 1 litro de água;
- Sal e pimenta do reino a gosto;
- Noz-moscada ralada na hora (opcional);
- Cheiro-verde picado ou cebolinha para finalizar.

Modo de preparo:

Aqueça o azeite em uma panela e refogue a cebola até murchar. Adicione o alho e o alho-poró e refogue por mais 2 a 3 minutos, até soltar aroma e começar a amolecer. Adicione a mandioquinha – junte-as em rodela e refogue junto por mais alguns minutos, para incorporar os sabores. Cozinhe com o caldo – adicione a água até cobrir os ingredientes. Cozinhe por cerca de 20 minutos ou até que a mandioquinha esteja bem macia. Bata o creme – com o fogo desligado, bata tudo no liquidificador (ou com *mixer* na panela) até obter um creme liso e homogêneo. Tempere e finalize – volte a sopa ao fogo, tempere com sal, pimenta e, se quiser, uma pitada de noz-moscada. Aqueça bem, finalize com cheiro-verde ou cebolinha e sirva imediatamente.

Fonte: Receita sugerida por **Beatriz Ferreira Melo**, nutricionista da Célula de Nutrição da Alece.



Imagem meramente ilustrativa.

11 BOLO DE BANANA VEGANO SEM GLÚTEN

Esta receita é uma opção prática e acessível para o lanche, especialmente indicada para pessoas com intolerância à lactose, alergia à proteína do leite ou que seguem uma alimentação vegana. A banana madura, naturalmente doce e rica em frutose, contribui para reduzir a necessidade de adição de açúcares refinados, tornando a preparação mais equilibrada. A substituição da farinha de trigo por farinha de arroz torna o bolo adequado para pessoas com doença celíaca ou sensibilidade ao glúten, sem comprometer o sabor ou a textura. Trata-se, portanto, de uma alternativa inclusiva, nutritiva e saborosa, que pode ser incorporada ao dia a dia com praticidade e segurança alimentar.

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça;
- 2 xícaras de farinha de arroz;
- ½ xícara de açúcar;
- 1 colher (sopa) de canela em pó;
- ½ colher (sopa) de fermento químico em pó;
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio;
- 1 pitada de sal;
- 4 bananas maduras;
- ½ xícara de óleo vegetal;
- ½ colher (sopa) de baunilha;
- 1 xícara de leite vegetal (soja, amêndoa, arroz).

Modo de preparo:

Coloque a farinha de linhaça num copo com 2 colheres (sopa) de água morna. Misture e reserve. Preaqueça o forno (180 °C). Unte e enfarinhe uma forma de bolo média. Numa tigela, misture farinha de arroz, açúcar, canela, fermento, bicarbonato e sal. Amasse as bananas e misture-as com o óleo, a baunilha e o leite. Junte a linhaça hidratada e misture. Junte aos poucos os ingredientes secos, misturando até obter uma mistura de bolo homogênea. Despeje na forma e asse no forno preaquecido por 30-40 minutos ou até um palito sair limpo se inserido dentro do bolo.

Fonte: Receita sugerida por **Sara Ortins**, nutricionista da Célula de Nutrição da Alece.



Imagem meramente ilustrativa.

12 PÃO PROTEICO – SEM GLÚTEN, SEM LACTOSE

O pão proteico oferece diversos benefícios, incluindo o aumento da saciedade, o suporte ao ganho de massa muscular e a melhora no controle do açúcar no sangue. Além disso, ele pode auxiliar na manutenção de um peso saudável. Alimentos ricos em proteínas tendem a ter um índice glicêmico mais baixo, o que significa que liberam açúcar no sangue de forma mais gradual, auxiliando no controle dos níveis de glicose. A sensação de saciedade proporcionada pelo pão proteico pode auxiliar na redução da ingestão calórica total, contribuindo para a manutenção de um peso saudável.

Ingredientes:

- 100 g de frango cozido;
- 2 ovos;
- 1 colher e ½ de chá (7g) de fermento químico.

Modo de preparo:

Misture o frango cozido (com tempero a gosto) com os 2 ovos em um *mixer* ou liquidificador até que fique bem homogêneo, em textura de creme. Acrescente o fermento químico e misture mais um pouco. Despeje em um refratário de vidro. Coloque na *airfryer* a 160 °C por aproximadamente 12 minutos. Faça um teste com o palito: se sair limpinho, está pronto.

Fonte: Receita sugerida por **Daniele Castelo**, nutricionista da Célula de Nutrição da Alece.



Imagem meramente ilustrativa.

13 SALGADINHO DE JERIMUM RECHEADO COM QUEIJO COALHO

A aveia em flocos e o jerimum fornecem fibras solúveis e insolúveis, que ajudam no bom funcionamento intestinal, promovem saciedade e auxiliam no controle do colesterol e da glicemia. Esse salgado é uma excelente opção para lanches saudáveis, antes ou depois do treino, bem como substituir salgados industrializados e para dietas com foco em alimentos funcionais. Ele é leve, nutritivo, saboroso e equilibrado entre carboidratos complexos, proteínas e gorduras saudáveis.

Ingredientes para a massa:

- 500 g de jerimum sem casca e sem sementes, cozido em água e sal;
- 150 g de aveia em flocos;
- Cebolinha, sal, azeite e pimenta do reino a gosto.

Ingredientes para o recheio:

- 200 g de queijo coalho cortado em cubos grandes.
- Ingredientes para a finalização:
- Fio de azeite ou óleo para untar;
- 1 gema para pincelar os salgados.

Modo de preparo:

Em um recipiente espaçoso, amasse a polpa do jerimum com a ajuda de um garfo ou com um amassador. O ponto ideal é quando o jerimum está macio, porém ainda firme, sem desmanchar. Depois de amassar bem, acrescente os temperos: pimenta do reino (ou outra pimenta) e cebolinha (ou outras ervas aromáticas). Misture bem todos os ingredientes. Na sequência, adicione o farelo de aveia aos poucos, misturando com uma colher. O ponto ideal da massa é quando ela fica firme o suficiente para ser manipulada com as mãos para dar o formato dos salgadinhos. Quando a massa estiver nesse ponto, separe em porções do tamanho desejado, abra-a na palma da mão, adicione o queijo coalho como recheio e feche. Repita esse processo com toda a massa, tentando deixar os salgados do mesmo tamanho, para que assem por igual. Depois de prontos, organize em uma assadeira untada com um fio de azeite. Antes de levá-los ao forno, pincele um pouco de gema (para que eles fiquem com uma coloração mais bonita e dourada) e polvilhe com orégano a gosto.

Fonte: Receita sugerida por **Marília Pessoa**, nutricionista da Célula de Nutrição da Alece.



Imagem meramente ilustrativa.

14 MOLHO DE IOGURTE NATURAL

Esta receita combina ingredientes simples e acessíveis, resultando em um molho leve, saboroso e nutritivo, ideal para acompanhar saladas, sanduíches ou preparações variadas no dia a dia. O iogurte natural integral é fonte de proteínas de alto valor biológico, cálcio e probióticos, que favorecem a saúde intestinal. O requeijão light adiciona cremosidade com menos gordura e o azeite de oliva extravirgem contribui com gorduras boas e compostos antioxidantes. Já o alho, a cebola roxa e os temperos naturais, como cúrcuma e páprica, agregam propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e digestivas. Além disso, é uma alternativa prática e saudável a molhos industrializados, com baixo teor de sódio e conservantes.

Dica extra: Por ser versátil, você pode variar os temperos conforme o paladar e as necessidades do público, mantendo o preparo sempre nutritivo e funcional.

Ingredientes (17 porções):

- 1 copinho de iogurte natural integral;
- 2 colher de sopa de requeijão light;
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extravirgem;
- 1 dente de alho;
- 1 rodela de cebola roxa;
- Sal, pimenta do reino, coentro, cebolinha e outros temperos naturais (como páprica e cúrcuma) de sua preferência, a gosto.

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador/mixer. Você pode adicionar o molho em sanduíches ou na salada. Dura até 5 dias na geladeira.

Fonte: Receita sugerida por **Anna Sampaio**, nutricionista da Célula de Nutrição da Alece.



Imagem meramente ilustrativa.

15 PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA

Esta receita foi pensada para variar o café da manhã. Ela contém um bom teor de proteínas, com carboidratos e gorduras controlados. Além disso, pode ser feita com ingredientes que são utilizados na maioria dos lares.

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de goma de tapioca;
- 1 colher de sopa de amido de milho (opcional), para ficar mais rígido;
- 1 ovo;
- Sal a gosto.
- 2 fatias de mussarela cortada;
- 1 colher de chá de fermento em pó;

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes em um recipiente e coloque em uma frigideira untada e em fogo baixo, durante 3-5 minutos ou até soltar da panela. Vire o pão de queijo até acontecer o mesmo processo do outro lado e está pronto.

Fonte: Receita sugerida por **Matheus Henrique**, nutricionista da Célula de Nutrição da Alece.



Imagem meramente ilustrativa.

16 MOUSSE DE ABACATE

Esse mousse de abacate é uma receita que não requer muitos ingredientes nem muito tempo para ser feita. É uma opção interessante, pois é uma sobremesa ou lanche prático, saudável e saboroso. O abacate é uma fruta incrível e muito versátil, rica em gorduras saudáveis. Ajuda na digestão e pode contribuir para o controle do colesterol, além de ser uma boa opção para quem busca uma fonte saudável de gordura.

Ingredientes:

- ½ abacate ou 1 avocado;
- 100 ml de leite ou bebida de castanha;
- 1 colher de chá de cacau em pó;
- 1 colher de chá de mel de abelha;
- Gelo.

Modo de preparo:

Bater tudo com *mixer* ou usar o liquidificador no modo pulsar. Servir em seguida.

Fonte: Receita sugerida por **Bruna Gomes**, nutricionista da Célula de Nutrição da Alece.



Imagem meramente ilustrativa.

17 BOLO DE CENOURA COM CHOCOLATE

O bolo de cenoura com chocolate é um dos maiores clássicos da confeitaria caseira brasileira. É saboroso, tem memória afetiva e agrada tanto crianças quanto adultos. Quem nunca sentiu aquele cheirinho invadindo a casa numa tarde de domingo? Mas a versão tradicional costuma ser feita com açúcar refinado, farinha branca e óleos menos nutritivos – ingredientes que, consumidos com frequência, podem contribuir para desequilíbrios na saúde, como aumento do índice glicêmico, processos inflamatórios e ganho de peso. Esta receita é perfeita para incluir no dia a dia, em lanches escolares, cafés da tarde em família ou mesmo como sobremesa leve, com aquele toque de carinho, amor e saúde.

Ingredientes (3 bolinhos):

- 1 ovo;
- ½ cenoura crua (70g);
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia (20g);
- ½ colher de chá de fermento;
- 25 g de chocolate meio amargo.

Modo de preparo:

Em um *mixer* ou liquidificador, bata todos os ingredientes até que virem uma mistura homogênea. Despeje a massa em forminhas e acrescente um quadradinho de chocolate como recheio em cada porção. Leve à *airfryer* preaquecida a 180 °C por cerca de 8 minutos ou até que fiquem douradinhos e assados por dentro.

Fonte: Receita sugerida por **Beatriz Melo de Carvalho**, nutricionista da Célula de Nutrição da Alece.



18 SUFLÊ DE FRANGO

O suflê de frango é uma forma de variar na preparação do frango agregando sabor e variedade na sua refeição. Ele é rico em proteínas, promovendo maior saciedade durante o dia. Além disso, os legumes que vão na receita têm função anti-inflamatória e antioxidante, contribuindo para a prevenção da saúde e a perda de gordura corporal. Ideal para refeições como lanche da tarde ou jantar.

Ingredientes:

- 3 colheres de sopa de frango desfiado (60 gramas);
- 3 claras de ovo;
- 1 colher de sopa de requeijão *ligh*t;
- 1 colher de cenoura ralada;
- 2 colheres de sopa de brócolis ralado;
- 1 colher de chá de fermento em pó.

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes numa travessa até atingir uma consistência homogênea. Depois, coloque o suflê na *airfryer* por 15 minutos a 200 °C. Agora é só consumir.

Fonte: Receita sugerida por **Caroline Rolim**, nutricionista da Célula de Nutrição da Alece.



Imagem meramente ilustrativa.

19 SANDUÍCHE NATURAL

O sanduíche natural oferece uma infinidade de benefícios à saúde graças aos seus ingredientes saudáveis. O pão integral fornece fibras para a digestão, vitaminas B – para a produção de energia – e minerais como ferro e magnésio. Optar por pão integral em vez de pão branco pode ajudar a regular os níveis de açúcar no sangue e manter a sensação de saciedade por mais tempo. A proteína magra do frango promove a reparação e o crescimento muscular, enquanto as cenouras adicionam um impulso de vitamina A para uma visão saudável e suporte imunológico. A combinação de proteínas e vitaminas nesse recheio o torna uma escolha nutritiva para um sanduíche.

Ingredientes:

- 2 fatias de pão integral;
- 2 colheres de sopa de frango desfiado (temperado);
- 2 colheres de sopa de cenoura ralada;
- 1 colher de sopa de requeijão;
- 2 folhas de alface;
- 1 colher de chá de milho verde;
- Limão, azeite e sal.

Modo de preparo:

Tempere a cenoura com limão, azeite e sal e coloque em uma das fatias. Coloque o frango desfiado por cima, cubra com alface e coloque a outra fatia de pão por cima.

Fonte: Receita sugerida por **Arthur Sá**, nutricionista da Célula de Nutrição da Alece.



Imagem meramente ilustrativa.

20 SMOOTHIE DE BANANA E MORANGO

O smoothie de banana e morango é uma preparação versátil, prática, nutritiva, refrescante e saborosa. Pode ser feito com leite de origem animal ou vegetal, se você for intolerante à lactose. Pode ser acrescido de aveia, para conter mais fibras, ou de *whey protein*, para ter mais proteínas. É uma preparação que costuma agradar crianças, adolescentes, adultos e idosos e pode ser consumido como café da manhã ou uma opção de lanche da tarde. Pode ser preparado com antecedência para levar à escola ou ao trabalho – é só manter refrigerado ou em lancheiras térmicas.

Ingredientes:

- 200 ml de leite;
- 1 banana madura;
- 1 polpa de morango.

Modo de preparo:

Bater no liquidificador até obter mistura homogênea.

Fonte: Receita sugerida por **Nathália Nunes**, nutricionista da Célula de Nutrição da Alece.



Acesse e
saiba mais:



ALECE

ASSEMBLEIA LEGISLATIVA
DO ESTADO DO CEARÁ

**Mesa Diretora
2025-2026**

Deputado Romeu Aldigueri
Presidente

Deputado Dannel Oliveira
1º Vice-Presidente

Deputada Larissa Gaspar
2ª Vice-Presidente

Deputado De Assis Diniz
1º Secretário

Deputado Jeová Mota
2º Secretário

Deputado Felipe Mota
3º Secretário

Deputado João Jaime
4º Secretário



DEPARTAMENTO DE SAÚDE
E ASSISTÊNCIA SOCIAL



ALECE
ASSEMBLEIA LEGISLATIVA
DO ESTADO DO CEARÁ



CÉLULA DE
NUTRIÇÃO

 85 2180-6534

 Av. Pontes Vieira, 2348 - Dionísio Torres, Fortaleza - CE