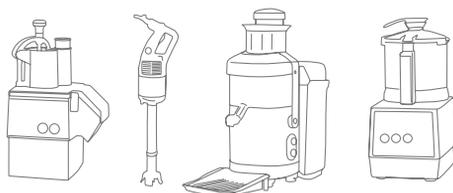


# *robot coupe*<sup>®</sup>



## Soluções para nutrição na saúde



# Prefácio

Este caderno destina-se aos profissionais da saúde e da nutrição que procuram inspiração para propor refeições equilibradas e apetitosas às pessoas idosas no meio médico-social, às pessoas com deficiência em instituições ou ainda as crianças em creches.

Nele encontrará receitas salgadas e doces, com alimentos da época, adaptados à preparação com texturas modificadas ou de comer com as mãos.

O livro apresenta uma seleção de receitas, mas as possibilidades são muito variadas!

Não hesite em contactar-nos para mais informações.

Boa leitura!

## Como ler a página da receita:

**Produtos Brutos** → Ingredientes

**Valor nutricional da receita** → Nutrição

**Diferentes associações de texturas** → Imagens de pratos com diferentes texturas (textura lisa, com pedaços, modificada)

**Produtos Robot-Coupe utilizados** → Dica do Chef

**RECEITAS SALGADAS** Vegetariano

### Vitaminas de couve Roxa e aipo crus

**Ingredientes**  
Para 20 pessoas

- 800 g de couve roxa
- 800 g de aipo
- 100 g de vinagreta
- 50 g de castor-de-legumes

Variação de comer com as mãos:  
• 50 g de algas castanhas e castor

**Progressão**

- Introduzir os troços de couve roxa na cuba.
- Cortar os produtos com o batedor-palco.
- Colocar o Robot® em funcionamento contínuo durante 1 a 1 minuto e meio rodando regularmente o batedor-respaldar.
- Acrescentar o castor de legumes e a vinagreta pela tampa.
- Parar e verificar o tempo que cada ingrediente.
- Apresentar em ciliños dentro de formas ou de taças.
- Estudar a mesma operação com o aipo acrescentando um pouco de mostarda.
- Para a versão de comer com as mãos, acrescentar 50 g de algas castanhas e castor. Colocar sobre uma placa e deixar arrefecer. Cortar as doses e montar o prato.

**Nutrição** Valor energético por pessoa

↑ Energia 154 KJ (37 Kcal)	↑ Lipídios 2,5 g	↑ Cálcio 34,9 mg
↑ Proteínas 1,3 g	↑ Glicídios 2,6 g	↑ Vitamina C 27 mg

**Dica do Chef**

No caso de aipo, pode substituir a vinagreta por uma salsinha de mostarda e substituir o aipo com melão e melancia.

11 Edição Novembro 2016 - 9789720000000

# Sumário

02 **Introdução para um novo equilíbrio alimentar** .....

## 08 **Receitas salgadas**

08 Frescura de cenouras cruas .....

10 Beterraba em vinagreta e salada de canónigos .....

12 Vitaminas de couve vermelha e aipo crus .....

14 Variação de pepinos e tomates .....

16 Creme de couve-flor e couve-romanesca .....

18 Creme de abóbora .....

20 Vitela em molho branco .....

22 Carne de vaca Bourguignon .....

24 Bifinhos de frango com delícia de macarrão .....

26 Salteado de peru com ratatouille .....

28 Bife com batatas gratinadas .....

30 Filete de peixe com rolinhos de rabanete .....

32 Salmão ao vapor, molho de manteiga branca e couve de Bruxelas com toucinho fumado .....

34 Queijo de cabra, pão de forma e alface .....

36 Pão baguette tradicional .....

## 38 **Receitas doces**

38 Sumo boas cores .....

40 Sumo tropical .....

42 Sumo verde vitaminas .....

44 Tarte Tatin .....

46 Tarte de limão .....

48 Soufflé de peras e amêndoas .....

50 Salada de fruta .....

52 Compota de maçãs cruas .....

54 **Os produtos Robot-Coupe** .....

Blixer® / Extrator de Sumo / Trituradores / Cortador de legumes

# Soluções Nutrição Saúde

## Constatação

Com o aumento da esperança de vida, observa-se um grande aumento da população confrontada com perturbações alimentares.

### Disfagia

As dificuldades de mastigação e de deglutição requerem uma alimentação com textura modificada em papa ou picada, consoante os casos.



### Desnutrição

Cerca de 50% das pessoas que entram num lar de idosos encontram-se em estado de desnutrição.

## Prazer alimentar

A alimentação está no centro da estratégia global que visa “envelhecer melhor”.

Influi na saúde da pessoa idosa e constitui o seu primeiro tratamento.

É importante que a alimentação atenda às necessidades nutricionais dos idosos.

Depois dos 70 anos, um indivíduo necessita de um aporte energético 20% superior ao dos seus 30 anos, devido à menor eficiência metabólica dos alimentos.

### Deve ser dada uma atenção especial:

- Aos aspetos gustativo e visual dos pratos, qualquer que seja a sua textura.
- À sua apresentação, por todas as equipas de restauração ou de cuidados.

O objetivo nutricional para as pessoas idosas consiste em prevenir a desnutrição.

# As texturas modificadas

Cuide dos seus pacientes propondo-lhes saborosas refeições com texturas modificadas. Para não criar diferenças entre os residentes, é importante que a apresentação da textura modificada se pareça o mais possível com a da textura normal.

**Adapte a textura à patologia do residente:**

**DIETA GERAL • MOÍDA PICADO • MOÍDA PASTOSA • LIQUIDA**

## A importância do pequeno-almoço

**O pequeno-almoço é uma refeição que não deve ser descurada:**

permite ao organismo recarregar energia depois da noite.

Esteja atento a que o jejum noturno não ultrapasse 12 horas após o jantar da véspera.



**TEXTURA INTEIRA**



**TEXTURA MODIFICADA**

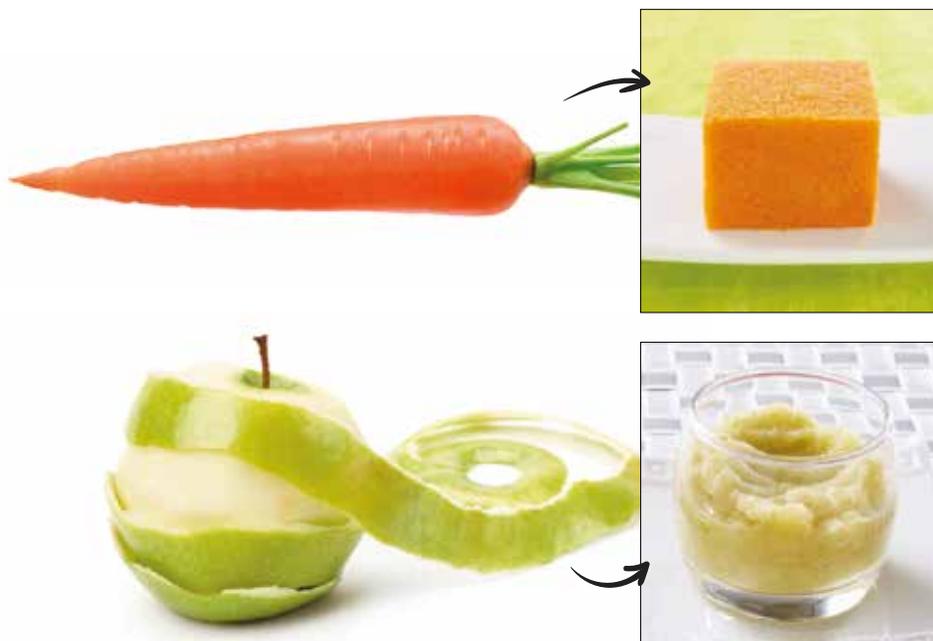
# A importância dos frutos e legumes crus

**É primordial que as pessoas idosas continuem a consumir frutos e legumes:**

- Constituem uma fonte de vitaminas e minerais numerosos e são indispensáveis para o correto funcionamento do metabolismo,
- São também muito ricos em fibras para prevenir problemas intestinais e em pigmentos para lutar contra o envelhecimento celular,
- De igual modo, com o seu elevado teor de água, contribuem para satisfazer as necessidades hídricas dos idosos, mais sujeitos à desidratação.

Consumi-los crus permite preservar as vitaminas, micronutrientes e desta forma, otimizar as suas qualidades nutricionais.

Além disso, são uma referência gustativa para os idosos que consumiram este tipo de alimentos durante toda a sua vida. Como sabe bem uma cenoura ralada ou uma maçã crua com textura modificada ou em sumo



# O comer com as mãos para ajudar os idosos com degeneração do cérebro

## CARACTERÍSTICAS

O **comer com as mãos** é uma alimentação normal equilibrada com textura modificada, cuja forma e consistência lhe permite ser comida com as mãos, sob a forma de pedaços.



## OBJETIVOS

A alimentação sob a forma de **comer com as mãos** permite eliminar os talheres, simplificar a ação de comer e desta forma, manter a autonomia do paciente.

Tem por objetivo fazer com que as pessoas dependentes e com dificuldade em manusear talheres possam recuperar a sua autonomia utilizando as mãos para comer.

Em certos casos, os pacientes com degenerescência cerebral apresentam igualmente distúrbios da atenção e não podem permanecer muito tempo à mesa, perturbando assim o desenrolar das suas refeições.

O objetivo é também devolver ao residente o prazer alimentar e propor-lhe uma ementa idêntica à de todos os outros residentes.

## O DESAFIO

É fundamental propor um bom equilíbrio alimentar, de modo a evitar o estado de desnutrição.

# Refeições típicas de um dia num lar

## PEQUENO-ALMOÇO

Página 36 **Pão baguette tradicional**

TEXTURA INTEIRA



TEXTURA MODIFICADA



Página 40 **Sumo tropical**



Página 52 **Compota de maçãs cruas**



## ALMOÇO

ENTRADA  
Página 08 **Frescura de cenouras cruas**

TEXTURA INTEIRA



TEXTURA MODIFICADA



PRATO PRINCIPAL  
Página 26 **Salteado de peru com ratatouille**

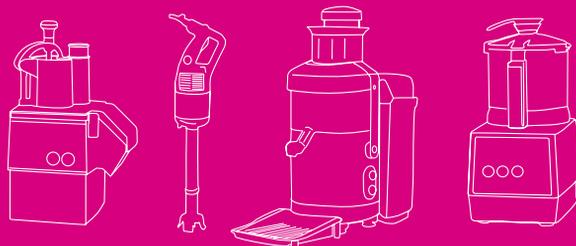


QUEIJO  
Página 34 **Queijo de cabra, pão de forma e alface**



SOBREMESA  
Página 46 **Tarte de limão**





## LANCHE

Página 44 **Tarte Tatin**

Página 38 **Sumo boas cores**

TEXTURA INTEIRA



TEXTURA MODIFICADA



## JANTAR

ENTRADA  
Página 16 **Creme de couve-flor e couve-romanesca**

PRATO PRINCIPAL  
Página 30 **Filete de peixe com rolinhos de rabanete**

SOBREMESA **Salada de fruta**  
Página 50

TEXTURA INTEIRA



TEXTURA MODIFICADA



# Frescura de cenouras cruas



## Ingredientes

### Para 20 pessoas

- 1,6 kg de cenouras
- 60 g de sumo de laranja ou caldo de legumes
- 100 g de vinagreta

### Versão de comer com as mãos:

- 55 g de pó à base de algas e cálcio

## Progressão

- Introduzir os troços de cenouras cruas na cuba.
- Cortar as cenouras com o botão pulse.
- Colocar o Blixer® em funcionamento contínuo durante 1 a 1 minuto e meio rodando regularmente o braço raspador.
- Acrescentar o caldo ou o sumo de laranja e a vinagreta pela tampa.
- Provar e retificar o tempero caso necessário.
- Apresentar as texturas modificadas em forma de rolinhos, em formas ou em taças.
- Para realizar a versão de comer com as mãos, acrescentar 55 g de algas castanhas e cálcio. Colocar sobre uma placa e arrefecer. Cortar e montar o prato.



Dica  
do Chefe

Acrescentar a vinagreta no fim da preparação de modo a realizar uma emulsão perfeita.



BLIXER®



CORTADOR  
DE LEGUMES

# Nutrição

Valor energético por pessoa

- **Energia**

194 Kj (46 Kcal)

- **Prótidos**

0,7 g

- **Lípidos**

2,3 g

- **Glícidos**

5,6 g

- **Cálcio**

25,5 mg

- **Vitamina C**

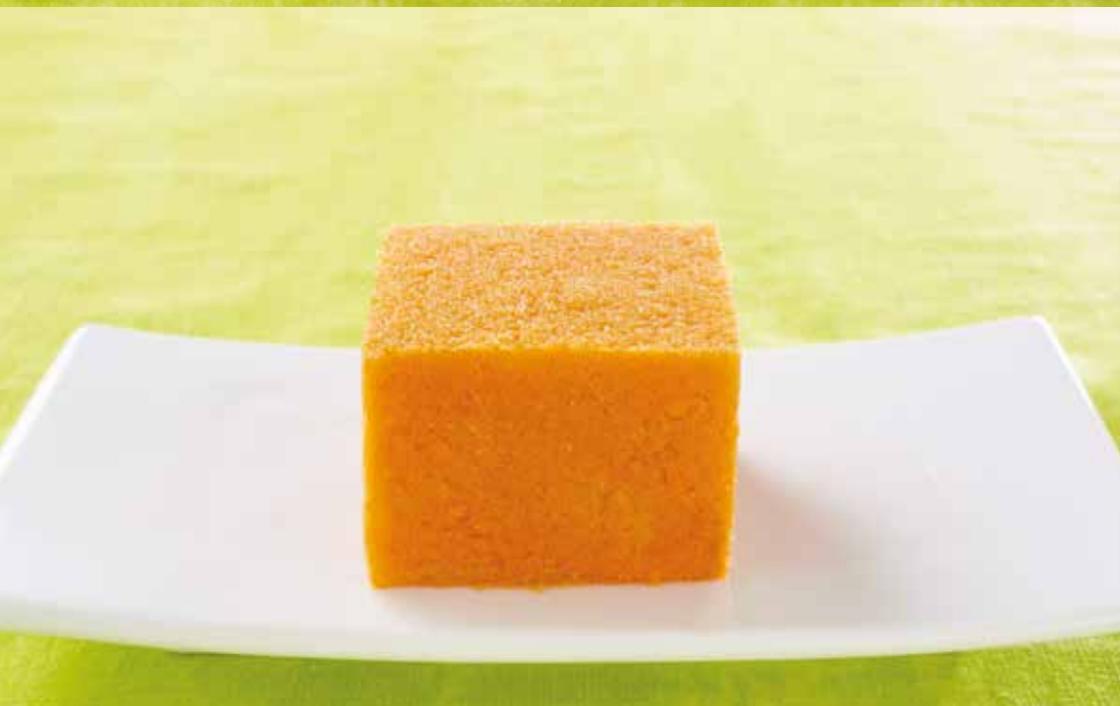
4,5 mg



TEXTURA INTEIRA



COMER COM AS MÃOS



TEXTURA MODIFICADA

# Beterraba em vinagreta e salada de canónigos

Receita enriquecida com proteínas, cálcio e vitamina D

## Ingredientes

Para 20 pessoas

### 1ª CAMADA

- 600 g de beterrabas cozidas
- 6 ovos cozidos
- 150 g de queijo fundido
- 40 g de pão
- 80 g de vinagreta

### 2ª CAMADA

- 300 g de canónigos
- 200 g de leite meio-gordo
- 100 g de queijo fundido
- 100 g de pão
- 100 g de vinagreta



## Progressão

- Colocar as beterrabas cozidas, os ovos cozidos, o queijo fundido e o pão no Blixer®.
- Colocar o Blixer® em funcionamento contínuo durante 1 a 1 minuto e meio rodando regularmente o braço raspador.
- Acrescentar a vinagreta pela tampa. Provar e retificar o tempero caso necessário.
- Apresentar em taças utilizando um saco de pasteleiro.
- Colocar os canónigos, o leite, o pão e o queijo na máquina.
- Colocar o Blixer® em funcionamento contínuo durante 1 a 1 minuto e meio rodando regularmente o braço raspador.
- Acrescentar a vinagreta pela tampa. • Provar e retificar o tempero caso necessário.
- Realizar a apresentação com um saco de pasteleiro por cima da beterraba.



Dica  
do Chefe

Esta receita permite a degustação de salada triturada, algo bastante raro na alimentação com textura modificada.



BLIXER®



CORTADOR  
DE LEGUMES

## Nutrição Valor energético por pessoa

• **Energia**  
449 Kj (107 Kcal)

• **Prótidos**  
5,3 g

• **Lípidos**  
6,1 g

• **Glícidos**  
7,8 g

• **Cálcio**  
157 mg



# Vitaminas de couve Roxa e aipo crus



## Ingredientes

### Para 20 pessoas

- 800 g de couve roxa
- 800 g de aipo
- 100 g de vinagreta
- 60 g de caldo de legumes

### Versão de comer com as mãos:

- 55 g de algas castanhas e cálcio

## Progressão

- Introduzir os troços de couve roxa na cuba.
- Cortar os produtos com o botão pulse.
- Colocar o Blixer® em funcionamento contínuo durante 1 a 1 minuto e meio rodando regularmente o braço raspador.
- Acrescentar o caldo de legumes e a vinagreta pela tampa.
- Provar e retificar o tempero caso necessário.
- Apresentar em rolinhos dentro de formas ou de taças.
- Efetuar a mesma operação com o aipo acrescentando um pouco de mostarda.
- Para a versão de comer com as mãos, acrescentar 55 g de algas castanhas e cálcio. Colocar sobre uma placa e deixar arrefecer. Cortar as doses e montar o prato.



Dica  
do Chefe

No caso do aipo, pode substituir a vinagreta por uma maionese de modo a realizar um aipo com molho rémoulade.



BLIXER®



CORTADOR  
DE LEGUMES

# Nutrição

Valor energético por pessoa

- **Energia**

154 Kj (37 Kcal)

- **Prótidos**

1,3 g

- **Lípidos**

2,3 g

- **Glícidos**

2,6 g

- **Cálcio**

34,5 mg

- **Vitamina C**

27 mg



TEXTURA INTEIRA



COMER COM AS MÃOS



TEXTURA MODIFICADA

# Variação de pepinos e tomates



## Ingredientes

### Para 20 pessoas

- 1,2 kg de pepinos
- 600 g de tomates
- 60 g de chalotas
- 100 g de vinagreta
- 80 g de caldo de legumes

### Textura modificada:

- Espessante à base de amido de milho

### Versão de comer com as mãos:

- 70 g de algas castanhas e cálcio

## Progressão

- Introduzir os pedaços de tomates e de chalotas na cuba.
- Colocar o Blixer® em funcionamento contínuo durante 1 a 1 minuto e meio rodando regularmente o braço raspador.
- Acrescentar espessante.
- Acrescentar o caldo de legumes e a vinagreta pela tampa.
- Provar e retificar o tempero caso necessário.
- Apresentar numa taça utilizando um saco de pasteleiro.
- Repetir a operação com os pepinos descascados, em seguida com os pepinos com casca.
- Apresentar em taças realizando várias camadas.
- Para a versão de comer com as mãos, acrescentar 70 g de algas castanhas e cálcio. Colocar sobre uma placa e deixar arrefecer. Cortar as doses e montar o prato.



Dica  
do Chefe

Pode utilizar pão de forma como espessante em vez de amido de milho, para um benefício nutricional e gustativo.



BLIXER®



CORTADOR DE LEGUMES

# Nutrição

Valor energético por pessoa

- **Energia**

149 Kj (35 Kcal)

- **Lípidos**

2,6 g

- **Cálcio**

12 mg

- **Prótidos**

0,7 g

- **Glícidos**

2,3 g

- **Vitamina C**

7 mg



TEXTURA INTEIRA



COMER COM AS MÃOS



TEXTURA MODIFICADA

# Creme de couve-flor e couve-romanescas



## Ingredientes

### Para 20 pessoas

- 2 couves-flor
- 2 couves romanescas
- 4 cebolas picadas
- 10 dentes de alho
- 2 000 g de caldo de galinha branco
- Manteiga q.b.
- Sal e pimenta

## Progressão

- Separar a couve-flor em ramos e lavá-los.
- Num tacho, refogar em manteiga a cebola picada com os dentes de alho.
- Acrescentar a couve-flor e deixar refogar sem colorir no tacho tapado.
- Triturar com o MP350 Ultra equipado com a lâmina, em seguida molhar acrescentar o caldo de galinha a ferver. Retificar o tempero caso necessário.



Dica  
do Chefe

Pode acompanhar o creme com um rolinho de natas batidas condimentadas com especiarias (caril, noz-moscada...) ou com ervas aromáticas (cebolinho, salsa, coentros...).



TRITURADORES

## Nutrição Valor energético por pessoa

- **Energia**

378,5 Kj (90,8 Kcal)

- **Prótidos**

4,4 g

- **Lípidos**

4,8 g

- **Glícidos**

5,5 g

- **Cálcio**

56,1 mg

- **Vitamina C**

96,2 mg



TEXTURA MODIFICADA

# Creme de abóbora



## Ingredientes

### Para 20 pessoas

- 1 600 g de abóbora
- 6 cebolas
- 5 dentes de alho
- 100 g de manteiga
- 2 400 g de caldo de galinha branco
- Natas q.b.

## Progressão

- Descascar 1600 g de abóbora, cortar aos pedaços e refogar com 6 cebolas picadas e 5 dentes de alho descascados.
- Acrescentar 2400g de caldo branco e deixar refogar com o tacho tapado durante cerca de 20 minutos.
- Triturar com o MP 350 Ultra e colocar o caldo necessário.
- Temperar.
- Servir o creme num prato de sopa.



Dica  
do Chefe

Pode acrescentar no creme uma colher de natas ou de molho pesto para aumentar o prazer gustativo.



TRITURADORES

# Nutrição

Valor energético por pessoa

- **Energia**

671,6 Kj (159,9 Kcal)

- **Lípidos**

12,6 g

- **Cálcio**

50 mg

- **Prótidos**

2,6 g

- **Glícidos**

8,7 g

- **Vitamina C**

9 mg



TEXTURA MODIFICADA

# Vitela em molho branco

## Ingredientes Para 20 pessoas

- 2,8 kg de pá de vitela
  - 1 kg de cenouras
  - 1 kg de batatas
  - 2 ramos de aipo / 2 dentes de alho
  - 2 ramos de tomilho
  - 1 folha de louro
- Molho:**
- 30 cl de natas
  - 2 gemas de ovos
  - Sumo de limão
- Versão de comer com as mãos:**
- 50 g de clara de ovo desidratada



## Progressão

- Preparar a vitela em molho branco da forma habitual.
- Primeiro, colocar a carne no Blixer®.
- Colocar o Blixer® em funcionamento contínuo durante 1 a 1 minuto e meio rodando regularmente o braço raspador.
- Acrescentar molho para obter uma textura macia.
- Provar e retificar o tempero. Manter a carne quente.
- Proceder da mesma maneira com as cenouras.
- Preparar o puré de batatas com o acessório Passador de puré do CL 50.
- Apresentar a carne sob a forma de croquetes e os legumes com colheres.
- Verter molho em redor da apresentação.
- Na versão de comer com as mãos, utilizar 1 kg de carne cozinhada com 900 g de molho com legumes e triturar juntamente com 50 g de clara de ovo desidratada.



Dica  
do Chef

Trabalhar o puré de batatas o mais quente possível e a baixa velocidade.



BLIXER®



CORTADOR DE LEGUMES

# Nutrição

Valor energético por pessoa

- **Energia**

1 239,5 KJ (269,5 Kcal)

- **Prótidos**

28,6 g

- **Lípidos**

14,5 g

- **Glícidos**

12,7 g

- **Cálcio**

53 mg



TEXTURA INTEIRA



COMER COM AS MÃOS



TEXTURA MODIFICADA

# Carne de vaca Bourguignon



## Ingredientes

### Para 20 pessoas

- 2,8 kg de carne para estufar
- 2,4 kg de cenouras
- 300 g de cebola
- 75 cl de vinho tinto
- 100 g de manteiga
- 1 raminho de cheiros / Sal e pimenta

### Versão de comer com as mãos:

- 50 g de clara de ovo desidratada

## Progressão

- Realizar a carne de vaca Bourguignon da forma habitual.
- Primeiro, colocar a carne no Blixer®.
- Colocar o Blixer® em funcionamento contínuo durante 1 a 1 minuto e meio rodando regularmente o braço raspador.
- Acrescentar molho caso necessário para obter uma textura macia.
- Provar e retificar o tempero.
- Manter a carne quente.
- Proceder da mesma maneira com as cenouras.
- Montar o prato com uma forma em inox e os legumes com o saco de pasteleiro. Verter molho em redor da apresentação.
- Na versão de comer com as mãos, utilizar 1 kg de carne cozinhada com 900 g de molho e legumes e triturar juntamente com 50 g de clara de ovo desidratada.



Dica  
do Chef

Pensar em adicionar à carne molho suficiente para evitar que a carne seque no forno antes de ser servida.



BLIXER®

# Nutrição

Valor energético por pessoa

• **Energia**

1 489 Kj (356 Kcal)

• **Prótidos**

43 g

• **Lípidos**

16 g

• **Glícidos**

9 g

• **Cálcio**

59 mg



TEXTURA INTEIRA



COMER COM AS MÃOS



TEXTURA MODIFICADA

# Bifinhos de frango com delícia de macarrão



## Ingredientes

### Para 20 pessoas

- 2,5 kg de bifinhos de frango
- 1,6 kg de macarrão
- 200 g de claras de ovos

## Progressão

- Cozinhar o frango e o macarrão da forma habitual.
- Primeiro, colocar a carne no Blixer®.
- Colocar o Blixer® em funcionamento contínuo durante 1 a 1 minuto e meio rodando regularmente o braço raspador.
- Acrescentar caldo de legumes caso necessário para obter uma textura macia.
- Provar e retificar o tempero. Manter a carne quente.
- Colocar o macarrão no Blixer®.
- Colocar o Blixer® em funcionamento contínuo durante 1 minuto rodando regularmente o braço raspador.
- Acrescentar as claras de ovos na preparação.
- Colocar em forma sobre uma placa e cozer durante 15 minutos a 100° C em modo vapor.
- Montar o prato utilizando um círculo de inox e cortar o macarrão para ser disposto no prato às fatias.
- Acrescentar molho de cozedura em redor da apresentação.



Dica  
do Chef

Trabalhar o macarrão o mais quente possível e a baixa velocidade, acrescentando um caldo de legumes muito quente caso necessário.



# Nutrição

Valor energético por pessoa

- **Energia**

2 167 Kj (518 Kcal)

- **Prótidos**

39 g

- **Lípidos**

12,5 g

- **Glícidos**

58 g

- **Cálcio**

31 mg



# Salteado de peru com ratatouille

## Ingredientes Para 20 pessoas

- 2,5 kg de peru
  - 500 g de pimentos
  - 2 cebolas
- Ratatouille:**
- 1,5 g de tomates
  - 1,5 kg de courgettes
  - 500 g de beringelas
- Versão de Comer com as mãos:**
- 50 g de clara de ovo desidratada



## Progressão

- Cozinhar o salteado de peru e a ratatouille da forma habitual.
- Primeiro, colocar a carne no Blixer®.
- Colocar o Blixer® em funcionamento contínuo durante 1 a 1 minuto e meio rodando regularmente o braço raspador.
- Acrescentar molho caso necessário para obter uma textura macia.
- Provar e retificar o tempero. Manter a carne quente.
- Colocar a ratatouille no Blixer®.
- Colocar o Blixer® em funcionamento contínuo durante 1 minuto rodando regularmente o braço raspador.
- Montar o prato utilizando um círculo de inox com uma camada de carne e por cima, uma camada de ratatouille.
- Acrescentar molho de cozedura em redor da apresentação.
- Na versão de comer com as mãos, utilizar 1 kg de carne cozinhada com 900 g de molho e legumes e triturar juntamente com 50 g de clara de ovo desidratada.



Dica  
do Chefe

Escorrer bastante a ratatouille para obter uma textura ideal!



BLIXER®



CORTADOR DE LEGUMES

# Nutrição

Valor energético por pessoa

- **Energia**

1 197 Kj (286 Kcal)

- **Prótidos**

39 g

- **Lípidos**

11,5 g

- **Glícidos**

5,5 g

- **Cálcio**

51 mg



TEXTURA INTEIRA



COMER COM AS MÃOS



TEXTURA MODIFICADA

# Bife com batatas gratinadas

## Ingredientes Para 20 pessoas

- 2,5 kg de bife
- 3,5 kg de batatas
- 125 cl de leite
- 100 cl de natas líquidas
- Noz-moscada
- 6 dentes de alho
- 400 g de claras de ovos
- Sal e pimenta



## Progressão

- Cozinhar os bifes e as batatas gratinadas da forma habitual.
- Primeiro, colocar a carne no Blixer®.
- Colocar o Blixer® em funcionamento contínuo durante 1 a 1 minuto e meio rodando regularmente o braço raspador.
- Acrescentar caldo de legumes caso necessário para obter uma textura macia.
- Provar e retificar o tempero. Manter a carne quente.
- Colocar as batatas gratinadas no Blixer®.
- Colocar o Blixer® em funcionamento contínuo durante 1 minuto rodando regularmente o braço raspador.
- Acrescentar as claras de ovos na preparação.
- Apresentar sobre uma placa e cozer no forno a vapor durante 15 minutos a 100°C.
- Realizar a apresentação dos bifes.
- Acrescentar molho em redor da apresentação e noz-moscada sobre as batatas gratinadas.



Dica  
do Chef

Escolha uma variedade de batatas que não seja demasiado farinhenta.



BLIXER®



CORTADOR  
DE LEGUMES

# Nutrição

Valor energético por pessoa

- **Energia**

2 495 Kj (597 Kcal)

- **Prótidos**

33 g

- **Lípidos**

36 g

- **Glícidos**

36 g

- **Cálcio**

130 mg



TEXTURA INTEIRA



TEXTURA MODIFICADA

# Filete de peixe com rolinhos de rabanete



## Ingredientes

### Para 20 pessoas

- 3 kg de filetes de peixe branco
- 1,5 kg de rabanetes
- 1,5 kg de beterrabas cruas

### Molho Pesto:

- 5 dentes de alho
- 2 ramos de manjeriço
- 300 g de queijo parmesão
- ½ litro de azeite

## Progressão

- Cozinhar o prato da forma habitual.
- Primeiro, colocar o peixe no Blixer®.
- Colocar o Blixer® em funcionamento contínuo durante 1 a 1 minuto e meio rodando regularmente o braço raspador.
- Acrescentar caldo de legumes caso necessário para obter uma textura macia.
- Provar e retificar o tempero. Manter o peixe quente.
- Proceder da mesma maneira com as beterrabas e os rabanetes cozidos.
- Montar os legumes em rolinhos e o peixe com uma forma em inox.



Dica  
do Chefe

A beterraba cozida e o rabanete cozido desta receita criam originalidade em termos de apresentação e sabores.



BLIXER®

# Nutrição Valor energético por pessoa

- **Energia**

1 856 Kj (444 Kcal)

- **Prótidos**

35 g

- **Lípidos**

30,5 g

- **Glícidos**

7 g

- **Cálcio**

240 mg



TEXTURA INTEIRA



TEXTURA MODIFICADA

# Salmão ao vapor, molho de manteiga branca e couve de Bruxelas com toucinho fumado

## Ingredientes Para 20 pessoas

- 2 kg de salmão cru
- 200 g de queijo fundido
- 500 g de leite meio-gordo
- 300 g de claras de ovos
- 4 kg de couves de Bruxelas
- 200 g de toucinho fumado

### Molho de manteiga branca:

- 200 g de vinho branco
- 100 g de chalotas
- 400 g de manteiga



## Progressão

- Cozinhar o prato da forma habitual.
- Preparar o salmão triturando o filete sem as espinhas com o queijo fundido durante 1 a 1 minuto e meio rodando o regularmente o braço raspador. Temperar.
- Alisar com o leite e retificar o tempero.
- Acrescentar as claras de ovos.
- Montar em formas barradas na base de 100 g por dose.
- Cozinhar tapado no forno a vapor a cerca de 95°C durante 10 minutos aproximadamente.
- Para realizar o molho, misturar a manteiga branca no Blixer®.
- Para realizar o acompanhamento, triturar as couves de Bruxelas com o toucinho e um queijo enriquecido em proteínas.
- Para montar o prato, desenformar o peixe.



Para variar os sabores, acrescentar 10% de salmão fumado.



# Nutrição

Valor energético por pessoa

- **Energia**

1 822 Kj (436 Kcal)

- **Prótidos**

30 g

- **Lípidos**

32 g

- **Glícidos**

8 g

- **Cálcio**

206 mg



TEXTURA INTEIRA



TEXTURA MOÍDA



TEXTURA MODIFICADA

# Queijo de cabra, pão de forma e alface



## Ingredientes

Para 20 pessoas

- 800 g de queijo de cabra
- 400 g de pão de forma
- 400 g de alface
- 100 g de pão para a alface
- 50 g de vinagreta
- Leite q.b.

## Progressão

- Primeiro, colocar 400 g de pão de forma no Blixer®.
- Colocar o Blixer® em funcionamento contínuo durante 1 a 1 minuto e meio rodando regularmente o braço raspador.
- Acrescentar leite para tornar a textura mais cremosa. Guardar.
- Proceder da mesma maneira com o queijo de cabra.
- Acrescentar leite para tornar a textura mais cremosa.
- Colocar na máquina a alface e os 100 g restantes de pão.
- Colocar o Blixer® em funcionamento contínuo durante 1 a 1 minuto e meio rodando regularmente o braço raspador.
- Acrescentar a vinagreta pela tampa.
- Provar e retificar o tempero caso necessário.
- Montar com um saco de pasteleiro: primeiro, o pão de forma no fundo da taça, em seguida a alface e por fim, o queijo.



Dica  
do Chefe

Esta apresentação permite introduzir alface crua e queijo na alimentação com textura modificada.



# Nutrição

Valor energético por pessoa

• **Energia**  
829 Kj (198 Kcal)

• **Prótidos**  
10 g

• **Lípidos**  
11 g

• **Glícidos**  
14 g

• **Cálcio**  
70 mg



# Pão baguette tradicional



## Ingredientes

Para 20 pessoas

- 100 g de pão baguette bem cozido
- 0,8 cl de leite
- 100 g de óleo de colza
- 30 g de clara de ovo desidratada

## Progressão

- Triturar o pão com o leite.
- Incorporar a clara de ovo desidratada, o óleo e triturar novamente.
- Cozer numa forma com um filme de plástico no forno a vapor ou misto a 90 °C durante cerca de 30 minutos. Deixar arrefecer e servir às fatias.



Dica  
do Chefe

Esta receita pode ser realizada com outros pães: rústico, de cereais...



# Nutrição Valor energético por pessoa

- **Energia**

346 Kj (83,2 Kcal)

- **Lípidos**

5,7 g

- **Cálcio**

47,9 mg

- **Prótidos**

3,1 g

- **Glícidos**

4,7 g

- **Vitamina C**

0,9 mg



TEXTURA INTEIRA



TEXTURA MODIFICADA

# Sumo boas cores



## Ingredientes

para 20 copos (cerca de 25 cl)

- 4 kg de cenouras
- 4 kg de maçãs
- 3 limões
- 48 g de xantana e ácido ascórbico

## Progressão

- Descascar os limões.
- Não é preciso descascar as cenouras, basta lavá-las escovando-as.
- Colocar as cenouras, as maçãs e os limões no extrator de sumos J 80.
- Para limitar a oxidação e a separação dos líquidos do sumo, pode utilizar 48 g de xantana e ácido ascórbico.
- Misturar bem e servir.



Dica  
do Chefe

Com o extrator de sumos Robot-Coupe, não precisa de cortar as maçãs de tamanho médio. Utilize de preferência a variedade de maçãs Golden, a mais sumarenta.



EXTRATOR DE SUMO

## Nutrição Valor energético por pessoa

- **Energia**

740,4 Kj (175 Kcal)

- **Lípidos**

1,1 g

- **Cálcio**

76,9 mg

- **Prótidos**

2,1 g

- **Glícidos**

36,3 g

- **Vitamina C**

28 mg



# Sumo tropical



## Ingredientes

para 20 copos (cerca de 25 cl)

- 5 kg de abacaxi
- 5 kg laranjas
- 48 g de xantana e ácido ascórbico

## Progressão

- Retirar a casca das laranjas.
- Colocá-las no extrator de sumos J 80 sem cortá-las.
- Descascar o abacaxi, cortá-lo aos quartos e colocá-lo no extrator de sumos.
- Para limitar a oxidação e a separação dos líquidos do sumo, pode utilizar 48 g de xantana e ácido ascórbico.
- Misturar bem e servir.



Insira os frutos inteiros sem cortá-los previamente.



EXTRATOR DE SUMO

# Nutrição

Valor energético por pessoa

- **Energia**

639 Kj (151,1 Kcal)

- **Lípidos**

0,8 g

- **Cálcio**

76,8 mg

- **Prótidos**

2,4 g

- **Glícidos**

29 g

- **Vitamina C**

140,1 mg



# Sumo verde vitaminas



## Ingredientes

para 20 copos (cerca de 25 cl)

- 3 kg de maçãs Granny Smith
- 3 kg de peras
- 3 kg de kiwis
- 48 g de xantana e ácido ascórbico

## Progressão

- Descascar os kiwis.
- Colocar as maçãs e as peras inteiras, assim como os kiwis no extrator de sumos J 80.
- Para limitar a oxidação e a separação dos líquidos do sumo, pode utilizar 48 g de xantana e ácido ascórbico.
- Misturar bem e servir.



Dica  
do Chefe

Descascar os citrinos para evitar o amargor.  
Insira os frutos inteiros sem cortá-los previamente.



EXTRATOR DE  
SUMO

## Nutrição Valor energético por pessoa

- **Energia**

991,3 Kj (2,9 Kcal)

- **Prótidos**

2,9 g

- **Lípidos**

2,2 g

- **Glícidos**

46,4 g

- **Cálcio**

59 mg

- **Vitamina C**

155,4 mg



# Tarte tatin

## Ingredientes

Para 20 pessoas

### Realização da tarte:

- 600 g de massa quebrada
- 3 kg de maçãs
- 100 g de açúcar
- Leite

### Caramelo:

- 300 g de açúcar mascavado
- Um pouco de água



## Progressão

- Realizar a tarte Tatin da forma habitual.
- Primeiro, colocar a massa no Blixer®.
- Colocar o Blixer® em funcionamento contínuo durante 1 a 1 minuto e meio rodando regularmente o braço raspador.
- Acrescentar um pouco de leite caso necessário para obter uma textura macia. Guardar.
- Proceder da mesma maneira com as maçãs.
- Montar a massa com uma colher e as maçãs com um saco de pasteleiro.
- Verter caramelo sobre a preparação.



**Dica  
do Chef**

Pode variar os sabores substituindo as maçãs por peras, marmelos ou figos...

Servir a tarte Tatin morna com uma bola de gelado de baunilha. Polvilhar canela.



BLIXER®

# Nutrição

Valor energético por pessoa

- **Energia**

1 153 Kj (276 Kcal)

- **Lípidos**

7 g

- **Cálcio**

9,5 mg

- **Prótidos**

2,5 g

- **Glícidos**

50 g



TEXTURA INTEIRA



TEXTURA MODIFICADA

# Tarte de limão



## Ingredientes

### Para 20 pessoas

#### Recheio de limão:

- 12 limões
- 450 g de açúcar
- 9 ovos
- 200 g de manteiga

#### Merengue:

- 200 g de claras de ovos
- 300 g de açúcar

#### Massa:

- 600 g de massa areada

#### Versão de comer com as mãos:

- 8 g de Agar Agar para o recheio de limão

## Progressão

- Realizar a tarte de limão da forma habitual.
- Primeiro, colocar a massa no Blixer®.
- Colocar o Blixer® em funcionamento contínuo durante 1 a 1 minuto e meio rodando regularmente o braço raspador.
- Acrescentar um xarope leve caso necessário para obter uma textura macia.
- Montar a massa numa taça. Acrescentar, o recheio de limão e por último, o merengue com um saco de pasteleiro com bico canelado.
- Para realizar a versão de comer com as mãos, triturar no Blixer os 8 g de Agar Agar juntamente com o recheio de limão quente.
- Colocar numa placa, deixar arrefecer e montar.



**Dica  
do Chef**

Os adeptos do limão preferirão a casca de Combawa, uma variedade da Ásia, ou ainda erva-cidreira picada com limão. O sabor será mais intenso.



Blixer®

# Nutrição

Valor energético por pessoa

- **Energia**

2 310 Kj (552 Kcal)

- **Lípidos**

21,6 g

- **Cálcio**

37 mg

- **Prótidos**

8,2 g

- **Glícidos**

77 g



TEXTURA INTEIRA



COMER COM AS MÃOS



TEXTURA MODIFICADA

# Soufflé de peras e amêndoas



## Ingredientes

### Para 20 pessoas

- 1,250 kg de amêndoas
- 1,250 kg de açúcar em pó
- 1,250 kg de farinha
- 500 g de manteiga
- 20 ovos
- 10 peras
- 50 cl de água

## Progressão

- Realizar o soufflé da forma habitual.
- Primeiro, colocar a preparação cozinhada no Blixer®.
- Colocar o Blixer® em funcionamento contínuo durante 1 minuto rodando regularmente o braço raspador. Guardar.
- Proceder da mesma maneira com as peras.
- Colocar o Blixer® em funcionamento contínuo durante 30 segundos rodando regularmente o braço raspador. Guardar.
- Montar em taças com um saco de pasteleiro.
- Verter primeiro a preparação e por último as peras trituradas.



Dica  
do Chefe

Pode enriquecer a receita com um pouco de essência de amêndoas ou de xarope de orchata.



## Nutrição Valor energético por pessoa

- **Energia**

4 759 Kj (1 138,5 Kcal)

- **Lípidos**

59 g

- **Cálcio**

210 mg

- **Prótidos**

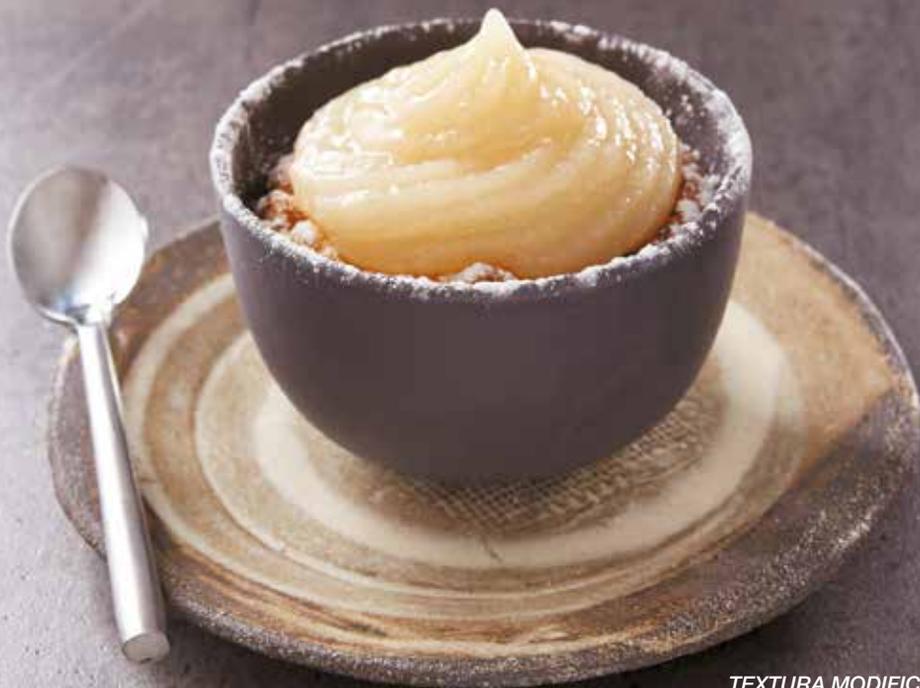
28 g

- **Glícidos**

120 g



TEXTURA INTEIRA



TEXTURA MODIFICADA

# Salada de fruta

## Ingredientes Para 20 pessoas

- 8 maçãs Granny Smith
- 8 kiwis
- 2 limas
- 5 bananas
- 10 laranjas
- 10 pêsegos
- 180 g de açúcar
- 1 vagem de baunilha
- Raspa de limão
- Folhas de manjeriço
- 70 g de alginato e cálcio



## Progressão

- Num tacho, verter 100 cl de água e o açúcar. Ferver e acrescentar a vagem de baunilha rachada ao meio, oito folhas de manjeriço picadas e a casca de limão. Reduzir de metade.
- Lavar, descascar as maçãs, as bananas, os kiwis, as laranjas, os pêsegos e espremer limão rapidamente sobre os frutos.
- Cortar os kiwis, os pêsegos e as maçãs aos cubos com o CL 50 equipado com o equipamento de macedónia 10x10x10 mm. Fatiar as bananas com o disco fatiador de 3 mm. Cortar as laranjas em quartos, em seguida aos pedaços.
- Apresentar os frutos numa taça.
- Cobrir com xarope morno e deixar macerar pelo menos durante 30 minutos no frigorífico.
- Para realizar a textura modificada, triturar no Blixer ingrediente por ingrediente acrescentando 14 g de alginato e cálcio por produto.



Dica  
do Chefe

Acrescentar um toque de pimenta e decorar com as folhas de manjeriço restantes.



CORTADOR  
DE LEGUMES



EXTRATOR DE  
SUMO

# Nutrição Valor energético por pessoa

- **Energia**

356,8 Kj (84,3 Kcal)

- **Prótidos**

0,9 g

- **Lípidos**

0,4 g

- **Glícidos**

18 g

- **Cálcio**

15,6 mg

- **Vitamina C**

4,5 mg



TEXTURA INTEIRA



TEXTURA MODIFICADA

# Compota de maçãs cruas



## Ingredientes

Para 20 pessoas

- 1 kg de maçãs vermelhas
- 1 kg de maçãs verdes
- 20 g de ácido ascórbico e xantana

Versão de comer com as mãos:

- Acrescentar 70 g de alginato e cálcio

## Progressão

- Proceder em 2 vezes para obter 2 compotas de cor diferente.
- Introduzir os pedaços de maçãs verdes com a casca na cuba.
- Cortar os quartos de maçãs com o botão pulse.
- Colocar o Blixer® em funcionamento contínuo durante 1 a 1 minuto e meio rodando regularmente o braço raspador.
- Acrescentar ácido ascórbico e xantana de tipo Nutrifrix para evitar o escurecimento e a oxidação da compota.
- Montar em taças ou em formas transparentes.
- Proceder da mesma maneira com as maçãs vermelhas.
- Para realizar a textura de comer com as mãos, acrescentar 70 g de alginato e cálcio.
- Montar sobre uma placa, deixar arrefecer durante 1 hora no frigorífico, cortar e servir.



Dica  
do Chefe

Pode acrescentar um pouco de canela, de alcaçuz ou de gengibre. Pode substituir o ácido ascórbico por limão para evitar a oxidação da compota.



BLIXER®

# Nutrição Valor energético por pessoa

• Energia  
189 Kj (45 Kcal)

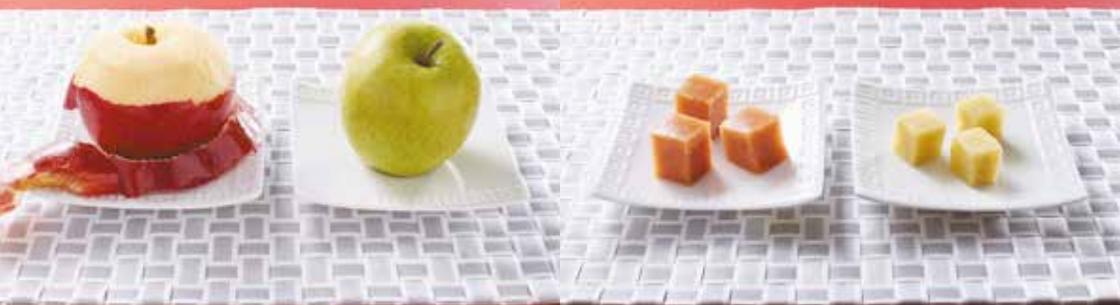
• Prótidos  
0,2 g

• Lípidos  
0,2 g

• Glícidos  
10 g

• Cálcio  
2,5 mg

• Vitamina C  
4,5 mg



TEXTURA INTEIRA

COMER COM AS MÃOS



TEXTURA MODIFICADA

# Os produtos Robot-Coupe

## Blixer®

Qual é a melhor solução para as suas refeições com textura modificada?



A gama de 21 Blixer® permite realizar texturas modificadas e propor uma proporção integral: entrada, prato principal, queijo, sobremesa, cozidos ou crus, fornecendo desta forma os elementos nutritivos, nomeadamente as vitaminas.

Os Blixer® permitem um ganho de tempo para o Chefe, que prepara a mesma refeição para todos os comensais e apresenta todos os pratos com texturas modificadas.

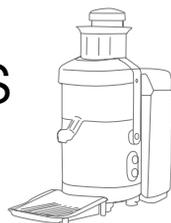
## As Vantagens +++ dos Blixer® Robot-Coupe

- + **Permitem obter todo o tipo de texturas:** moída grossa, moída fina, lisa, triturada... em função da patologia do residente.
- + **Qualidade, fineza do resultado:**
  - Braço raspador de cuba e de tampa, de modo a garantir a homogeneidade dos produtos trabalhados.
  - Velocidade de 3000 rpm para uma textura perfeitamente fina.
  - Facas de inox com lâminas micro dentadas.



# Extratores de sumos

Como aproveitar os benefícios dos sumos ultrafrescos em alguns segundos?



Os extratores de sumos Robot-Coupe J80, J8 BUffet e J100 produzem sumos de legumes e de fruta ultrafrescos em alguns segundos graças à boca de alimentação automática.

As vitaminas e os nutrientes dos legumes e dos frutos estão ao alcance de todos.

## As Vantagens +++ dos Extratores de sumos Robot-Coupe

- + **Melhoria da hidratação diária.**
- + **Fornecimento de vitaminas.**
- + **Animação:**
  - Sumos preparados e servidos na sala de refeições na frente do residente.
  - Possibilidade de realizar vários sumos em função dos gostos de cada residente.



# Trituradores

Como preparar sopas nutritivas e apetitosas à base de produtos frescos?



A gama de 21 Trituradores, robustos e potentes, transforma todos os legumes da época em sopas frescas, cremes macios e caldos deliciosos para o máximo prazer dos hóspedes.

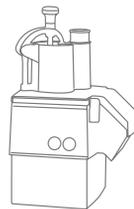
## As Vantagens +++ dos Trituradores Robot-Coupe

- + **Eficientes** com uma trituração ultrarrápida.
- + **Robustos**, com uma campânula totalmente em inox.
- + **Higiene perfeita**, com pé e lâmina totalmente desmontáveis, para uma limpeza fácil e uma manutenção mais simples.
- + **Fornecimento de fibras.**
- + **Qualidades organolépticas mantidas.**
- + **Custo das matérias controlado.**
- + **Propor sopas com primas da época.**



# Cortador de Legumes

Como propor apresentações originais e frutos com a maior simplicidade?



Os Cortadores de legumes permitem realizar mais de 50 tipos de cortes inovadores e inéditos de legumes e frutos.

Desta forma, pode realizar cortes fatiados, palitos, macedónias, batatas fritas, brunoises e waffles...

O Chefe cria eficazmente novas apresentações apetitosas e variadas.

## As Vantagens +++ dos Cortadores de legumes Robot-Coupe

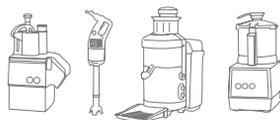
- + **A maior variedade de cortes:**  
Mais de 53 discos disponíveis.
- + **Qualidade de corte excepcional,**  
mesmo para os produtos mais frágeis como os cogumelos.
- + **Permite propor frutos e legumes da época.**
- + **Fiabilidade, potência e robustez.**







**robot coupe®**



**Direcção geral, França, Internacional e Marketing :**

Tel.: + 33 1 43 98 88 33

48, rue des Vignerons - 94300 Vincennes - France

[international@robot-coupe.com](mailto:international@robot-coupe.com)

[www.robot-coupe.com](http://www.robot-coupe.com)