



LUANDSON BARBOSA

Cirurgião Bucomaxilofacial
CROBA 16554



RECEITAS PARA O PÓS-OPERATÓRIO DE EXODONTIA DE DENTES INCLUSOS

SOPAS, CALDOS, VITAMINAS, PURÊS, CREMES

INTRODUÇÃO

As queixas recorrentes e mais comuns entre os pacientes em relação ao pós-operatório de exodontia de dentes inclusos ou semi-inclusos (extração de dente siso, dentes supranumerários, caninos ou outros dentes que não erupcionaram adequadamente), é em relação a dieta líquida e pastosa.

Pensando nisso, decidi elaborar este e-book, onde disponibilizo algumas dicas de receitas saborosas e mais nutritivas possível, e que possam ser utilizadas durante o período de recuperação.

No geral, recomenda-se o consumo de alimentos líquidos/pastosos e frios nas primeiras 48 horas. Uma dieta mais branda e morna pode ser adicionada a partir do terceiro dia. O uso de condimentos deve ser evitado.

Espero que esse e-book de receitas possa contribuir para que sua recuperação seja mais confortável.

DIETA NOS 02 PRIMEIROS DIAS



Nas primeiras 48 horas pós-operatória recomenda-se uma dieta líquida/pastosa, por ser mais confortável inicialmente e por diminuir a chance de acúmulo de resíduos sobre os pontos, visto que nesses dias a higiene tende a ser mais deficiente. Importante lembrar que os alimentos devem ser gelados, pois além, de ocasionarem um maior conforto, diminuem a chance de sangramento pós operatório.

VITAMINAS



VITAMINA DE BANANA



PREPARO 3 MIN



RENDIMENTO 5 PORÇÕES

Ingredientes

- 4 ou 5 bananas pratas
- 1 litro de leite
- açúcar a gosto
- gelo a gosto

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes dentro do liquidificador e bata por cerca de 2 minutos

VITAMINA CAMPEÃ



PREPARO 5 MIN



RENDIMENTO 10 PORÇÕES

Ingredientes

- 2 bananas
- 1 maçã
- 1/2 cenoura
- 1 pêsego
- Leite condensado
- 1 litro de leite

Modo de preparo

1. Corte as bananas em rodela e a maçã em pequenos pedaços a cenoura em rodela e o pêsego em pedaços.
2. Despeje num liquidificador e bata, depois de bem batido no leite, coloque açúcar e leite condensado a gosto

VITAMINA NUTRITIVA



Foto: Shutterstock



PREPARO 5 MIN



RENDIMENTO 2 PORÇÕES

Ingredientes

- 2 copos de leite
- 3 colheres de sopa de açúcar
- 1 banana media
- 1/2 mamão
- Meia porção de morangos (+ 6)
- 2 colheres de aveia em flocos
- 1 colher de mel

Modo de preparo

1. Bater tudo no liquidificador e acrescentar gelo picado.
2. Beber em seguida.

Essa vitamina substitui o café da manhã e é muito saudável!

VITAMINA ESPECIAL



PREPARO 2 MIN



RENDIMENTO 1 PORÇÃO

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de suco de laranja gelado (200ml)
- 1 colher (sopa) de beterraba crua ralada
- 4 colheres (sopa) de NESTON® 3 Cereais
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 2 cubos de gelo

Modo de preparo

Em um liquidificador, coloque todos os ingredientes e bata bem. Sirva em seguida, bem gelado.

VITAMINA DE ABACATE



PREPARO 5 MIN



RENDIMENTO 04 PORÇÕES

Ingredientes

- 1/2 abacate grande maduro
- 500 ml de leite
- 5 folhas de hortelã
- 1 pedaço (aproximadamente 4x2 cm) de gengibre
- 5 colheres (sopa) de açúcar (pode substituir por melaço, mascavo ou mel)
- 4 cubos de gelo

Modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
2. Bata por aproximadamente 2 minutos, em potência alta.
3. Está pronto para servir.

CREMES E SOPAS GELADAS



CREME DE LEGUMES GELADO



PREPARO 30 MIN



RENDIMENTO 10 PORÇÕES

Ingredientes

- 2 batatas médias
- 2 cenouras
- 1 cebola pequena
- 1 tomate sem pele e sem sementes
- 1 dente de alho
- 1 tablete de caldo de legumes ou de galinha
- creme de leite até dar o ponto (média 1 caixinha)
- folhas de salsinha

Modo de preparo

1. Descasque, pique e cozinhe as batatas e a cenoura, junto com o sal, o alho e o caldo, reserve.
2. Cozinhe por uns 5 minutos o tomate, bata no liquidificador.
3. Acrescente o creme de leite até ficar cremoso.
4. Coloque em forminhas, enfeite com uma folha de salsinha, leve à geladeira.
5. Sirva gelado.

SOPA GELADA DE BRÓCOLIS



Ingredientes

- 1 maço grande de brócolis, limpo e picado, ou 2 pacotes de brócolis congelados
- 2 xícaras (chá) de caldo de galinha
- 1 cebola pequena picada
- 1 colher (sopa) de manjeriço picado
- 1 copinho de iogurte natural
- 2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

1. Em uma panela média misture os brócolis com o caldo, a cebola e o manjeriço.
2. Deixe levantar fervura e cozinhe com a panela tampada, lentamente por uns 25 minutos, ou até que os legumes estejam macios.
3. Deixe esfriar e leve à geladeira, por 6 horas, ou de um dia para o outro.
4. Despeje a mistura já gelada no liquidificador ou processador de alimentos e bata até obter uma consistência cremosa.
5. Acrescente os ingredientes restantes e misture bem.
6. Enfeite a gosto.

SOPA DE ABÓBORA



Ingredientes

- ½ abóbora Hokkaido
- ½ cebola
- Água
- Sal
- Azeite

Modo de preparo

Lave e corte a abóbora com casca e cozinhe na água com sal até ficar bem molinha. Bata a abóbora no liquidificador com a água do cozimento e reserve (a consistência deve ser bem cremosa). Numa outra panela refogue a cebola picada e no azeite até dourar e adicione o creme de abóbora. Deixe ferver e adicione sal se precisar. Leve para a geladeira e sirva gelada.

SOPA DE CENOURA COM GENGIBRE



Ingredientes

- 3 cenouras médias
- 1 batata pequena
- gengibre ralado à gosto
- 1 litro de água
- sal à gosto

Modo de preparo

Cozinhe a cenoura e a batata na água com sal até ficarem bem macias. Deixe amornar e bata no liquidificador com o gengibre ralado. Leve à geladeira por aproximadamente 2 ou 3 horas.

SOPA DE MILHO



Ingredientes

- 7 espigas de milho
- 1 fio de azeite de oliva
- 1 cebola picadinha
- 2 dentes de alho picadinhos
- Sal, pimenta e açafrão-da-terra a gosto
- 1 tablete de caldo de galinha
- 2 coxas de frango cozidas e desfiadas
- Cheiro-verde picadinho

Modo de preparo

Debulhe 4 espigas de milho e bata os grãos no liquidificador com um pouco de água. Reserve. Aqueça o óleo ou azeite e refogue a cebola e o alho. Junte a coxa desfiada, tempere com sal, pimenta, açafrão e o caldo de galinha e refogue. Debulhe as demais espigas de milho e adicione os grãos ao refogado. Acrescente um pouco de água e cozinhe até amaciar. Junte o creme de milho batido no liquidificador e cozinhe, mexendo sempre, até encorpar. Sirva salpicada com cheiro-verde a gosto.

SOPA DE BETERRABA



Ingredientes

- 4 beterrabas médias
- Água
- Sal
- Azeite
- ½ cebola picada

Modo de preparo

Doure a cebola com azeite, acrescente a beterraba, água e o sal. Cozinhe até ficar macia. Bata tudo no liquidificador. Coloque na geladeira para esfriar e sirva. Se quiser, você pode acrescentar outros temperos de sua preferência, como salsinha e cebolinha.

SORVETE CASEIRO



SORVETE DE MORANGO FIT



Ingredientes

- 2 bananas grandes congeladas
- 1/2 xícara de morango picados congelados
- 100 ml de iogurte desnatado opcional (ou grego)

Modo de preparo

1. Congele a banana e o morango na noite anterior;
2. Coloque as frutas congeladas dentro de um processador de alimentos ou em um liquidificador. Porém o liquidificador deixará o seu sorvete um pouco mais mole;
3. Bata até ficar bem cremoso;

SORVETE DE NINHO



Ingredientes

- 400g de creme de leite fresco ou de caixinha bem gelado
- 1 lata de leite condensado (395g)
- 5 colheres (de sopa) cheias de leite em pó

Modo de preparo

1. O creme de fresco gelado fica com a consistência mais cremosa, mas também funciona com o de caixinha, se for usar o de caixinha deixe no mínimo 20 minutos no congelador antes de usar.
2. Bata o creme de leite na batedeira (ou liquidificador) por uns 5 minutos em potência alta até aumentar de volume, adicione o leite condensado e o leite em pó e misture com uma espátula delicadamente até ficar bem homogêneo.
3. Despeje em um recipiente e leve ao freezer por 4 horas.

DIETA A PARTIR DO TERCEIRO DIA



A partir do terceiro dia de pós-operatório, geralmente o coágulo sanguíneo está mais estável, o que permite a administração de uma dieta morna e a região encontra-se menos sensibilizada, o que permite a adoção de uma dieta mais branda, conforme aceitação, especialmente pela possibilidade de uma higiene oral mais otimizada.

SUGESTÃO DE DIETA

Café da manhã

Mingau de aveia

1 iogurte natural batido
com fruta e 1 col de
pasta de amendoim

vitamina de
abacate

Lanche da manhã

1 banana amassada
com 1 col rasa de
pasta de amendoim

1 copo de suco

1 maçã cozida

Almoço/Jantar

sopa de carne
moída batida no
liquidificador

purê de batata com
peixe desfiado e
cenoura cozida
amassada + 1 copo de
suco

arroz em papa,
caldo de feijão e
frango desfiado +
gelatina

Lanche da tarde

1 iogurte + 1 ovo
cozido amassado

vitamina de mamão

cuscut dissolvido
no leite + 1 ovo
cozido

SOPA QUENTINHA



Ingredientes

- 1 kg de mandioquinha
- 2 cebolas picadas
- 4 dentes de alho picados
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 cubo de caldo de legumes
- 1 caixa de creme de leite
- 200 g de queijo mussarela
- 500 ml de água
- Sal, pimenta do reino e cheiro verde a gosto

Modo de preparo

1. Lave e remova a casta das mandioquinhas, e em seguida corte em pedaços pequenos;
2. Em uma panela, coloque a água e deixe esquentar;
3. Enquanto isso, adicione o cubo de caldo de legumes e mexa até dissolver;
4. Quando a água estiver quente, coloque as mandioquinhas para cozinhar;
5. Assim que ficar bem macia, transfira a mandioquinha com a água para um liquidificador e bata bem;
6. Quando formar um creme, reserve;
7. Na mesma panela sem a água, refogue as cebolas com os alhos na manteiga;
8. Quando os ingredientes estiverem dourados, adicione o creme do liquidificador e misture bem;
9. Deixe cozinhar em fogo médio até ferver e adicione o creme de leite e a mussarela. Misture;
10. Adicione o tempero e o cheiro verde, desligue o fogo e sirva **MORNO!**

CALDO DE FEIJÃO



Ingredientes

- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 dente de alho amassado
- 1 cebola picada
- 1 talo de salsão cortado em cubinhos
- 2 xícaras (chá) de feijão cozido (caldo e grãos)
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 tablete de MAGGI® Caldo Carne

Modo de preparo

1. Em uma panela aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola.
2. Acrescente o salsão e misture muito bem.
3. Junte o feijão e bata tudo no liquidificador com a água até ficar homogêneo.
4. Passe por uma peneira, devolva à panela e acrescente o tablete de MAGGI Caldo.
5. Cozinhe até ferver e o caldo engrossar, mexendo de vez em quando. Sirva a seguir, **MORNO**.

CALDO DE FRANGO COM MANDIOCA



Foto: Aline Vieira

Ingredientes

- 1 peito de frango cozido e desfiado
- 1 kg de mandioca cozida
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho
- 2 tabletes de caldo de galinha
- 2 colheres de óleo
- Sal a gosto
- Salsinha e cebolinha à vontade

Modo de preparo

1. Cozinhe o frango e desfie.
2. Reserve a água de cozimento do frango. Enquanto isso, deixe cozinhando a mandioca até amolecer.
3. Assim que a mandioca estiver no ponto, bata-a no liquidificador juntamente com água de cozimento do frango até que forme um caldo grosso.
4. Em uma panela refogue a cebola, o alho e o óleo, adicione o frango desfiado e o caldo de galinha e deixe fritar bem.
5. Em seguida coloque a mandioca batida no liquidificador e deixe cozinhar um pouco em fogo baixo.
6. Por último coloque a salsinha e cebolinha e sirva **MORNO**.

PAPA DE ARROZ



Ingredientes

- ½ xícara (chá) de arroz
- 2 xícaras (chá) de água
- ¼ de de cebola picada fino
- ¼ de colher (chá) de sal
- 1 folha de louro

Modo de preparo

1. Leve uma panela pequena com a água ao fogo alto. Quando ferver, junte a cebola picada, a folha de louro e o arroz. Tempere com o sal e misture.
2. Abaixar o fogo e deixe cozinhar por 25 minutos com a tampa entreaberta, até o arroz absorver toda a água – para verificar, espete a ponta do garfo até ver o fundo da panela; se ainda tiver água, deixe cozinhar mais um pouco.
3. Assim que secar, desligue o fogo e mantenha a panela tampada por 5 minutos, para os grãos terminarem de cozinhar no próprio vapor.
4. Sirva a papinha de acordo com o estágio de desenvolvimento do bebê: grãos inteiros ou amassados (ainda quente, com um garfo). Separe uma porção para servir, porcione o restante em forminhas de gelo e leve ao congelador. Depois de firmes, desenforme e junte os cubos em um saco plástico próprio para alimentos (ou pote com fechamento hermético). Anote a data e mantenha no congelador por até 3 meses.

CANJA DE GALINHA



Ingredientes

- meia colher (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 1 talo de salsão
- 1 peito de frango
- 2 tomates, sem pele e sem sementes (opcional)
- 3 tabletes de MAGGI Caldo Galinha
- 2 cenouras picadas
- 2 batatas picadas
- 1 xícara (chá) de arroz lavado e escorrido
- 2 colheres (sopa) de salsa picada

Modo de preparo

1. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue, a cebola e o salsão.
2. Acrescente o peito de frango e deixe dourar.
3. Junte os tomates e deixe cozinhar até que comecem a se desmanchar.
4. Adicione 1 litro e meio de água, os tabletes de MAGGI Caldo, as cenouras e as batatas.
5. Deixe cozinhar por cerca de 15 minutos.
6. Junte o arroz e deixe no fogo baixo, por cerca de 15 minutos ou até que esteja cozido.
7. Retire o peito de frango, espere esfriar um pouco e desfie-o.
8. Junte o frango desfiado e sirva a canja polvilhada com a salsa.

