

A GARGANTA DÓI

A BOCA IDEM E ENGOLIA PARECE IMPOSSÍVEL

Ainda assim vamos comer! O ideal é optar por comida pastosa ou muito picada, que desce facilmente. Puré de batata, massas bem cozidas, carne moída, ovos mexidos, legumes amassados com um bom azeite a regar tudo, podem ser boa opção. Para beber, pode experimentar o leite e os sumos de fruta cheios de vitamina e porque não combinar os dois e fazer um apetitoso batido natural? Cuidado neste caso com frutas ácidas que irritam a boca, como o ananás e a laranja. Deve também manter-se longe dos alimentos duros e ásperos. E nada de coisas quentes, que irritam a mucosa, prefira a temperatura ambiente. E para sobremesa, que tal fruta natural transformada em deliciosos cremes ou mousses que não precisam estar frios na hora do consumo, cheios de vitamina, exatamente como se quer. Experimente sobremesas, fáceis de engolir e personalize a refeição do seu filho consoante o dói-dói! Valorize as queixas da sua criança que nós damos-lhe uma ajudinha!!

E enquanto a Primavera não chega, e porque o mau tempo não dá tréguas, aqui fica uma sugestão de receita para estes dias mais difíceis de dor de garganta.

Puré de Manga e Banana

Valor calórico por 100g:

- 80.2Kcal;
- 1g Proteínas;
- 0.4g Gorduras;
- 16.8g Hidratos de Carbono.

Ingredientes para 1 dose:

- ½ chávena de banana, (de preferência Banana da Madeira por ser mais doce);
- ½ chávena de manga

Modo de Proceder:

Descasque a banana e corte-a em rodela para um liquidificador. Descasque a Manga e corte-a aos cubos contra o sentido das fibras para dentro de um tacho com água suficiente para a cobrir. Deixe cozer 5 minutos. Retire a manga para o copo do liquidificador e triture. Acrescente a água da cozedura conforme necessita até obter uma consistência de puré. Por fim, verta para um recipiente e arrefeça até à temperatura ambiente. Está pronto para servir.



Carolina Fernandes | Nutricionista

