

# 50 RECEITAS

Que nutrem o corpo e a alma  
de toda família





## INTRODUÇÃO

Acreditamos que para comer muito bem precisa ter sabor, muito prazer, saúde, **facilidade de acesso aos ingredientes**, praticidade e baixo custo. Foi pensando nessas características que elaboramos o "**Mais de 50 receitas que nutrem o corpo e a alma de toda a família**".

Em uma leitura convencional, página por página, as receitas estão organizadas por refeição, mas lógico que não precisa seguir à risca. A granola caseira do café da manhã, por exemplo, pode ser usada na ceia junto de alguma outra preparação.

As receitas foram divididas em 6 capítulos, cada capítulo representa uma refeição (café da manhã, colazione, almoço, lanche, jantar e ceia). Em cada capítulo descrevemos 7 receitas, como se fosse uma para dia da semana. Ao final, você vai encontrar um capítulo extra, que está recheado de receitas para o final de semana (tem até X-tudo).

Pensamos até em fazer um cardápio, mas acreditamos que com organização por refeição você fica mais livre para

avaliar o que você quer comer, ajuda a criar uma rotina de alimentação e assim deixar o seu hábito mais saudável. Rotina nem sempre é bom, mas para quem está em busca de tornar uma alimentação mais saudável um hábito, criar a rotina é fundamental. Não temos nenhuma pretensão em propor uma dieta, mas apenas ensinar um pouco mais sobre os alimentos, como ajudar a fazer as escolhas e ajudar você a abrir um espaço para a sua criatividade.

Além de receitas, você vai perceber que acrescentamos o custo das preparações, uma série de dicas de preparo e dicas de nutrição também!

O conteúdo deste livro foi testado, aprovado e fotografado! Consideramos a família toda, custo, fisiologia humana, alimentos funcionais e lógico o prazer de comer! Consideramos uma alimentação baseada em plantas com comida de verdade preparada em casa. Menos carne e zero alimentos de conveniência.

## Consideramos a família:

Todas essas receitas podem e devem ser consumidas pela família toda, inclusive por crianças. Praticamente todas as receitas estão com rendimento para 4 pessoas para facilitar no preparo para a família. Acabou a fase de preparar uma comida para a criança e outra para o resto da família, na verdade essa fase nunca precisaria ter acontecido. As receitas são simples, e podem ser realizadas junto das crianças. Como o nosso Guia Alimentar sugere: precisamos "gastar" mais tempo na cozinha. Quanto maior o tempo na cozinha maior associação com bons hábitos alimentares. Lembre-se: seja flexível, ser viciado em comida saudável pode te deixar isolado. Pessoas que passam a cozinhar sozinhas e comer sozinhas podem acabar ficando alienadas da sociedade.

## Consideramos o custo e o acesso:

Cada capítulo tem 7 receitas com dicas de preparo, custo, rendimento e o que chamamos de pulo do gato, que consiste em uma dica sobre o preparo da receita que vai garantir que ela dê certo na sua casa. Outro detalhe legal é que grande parte dos ingredientes são de fácil acesso, podendo ser encontrados na feira mais próxima de sua casa. Prezamos sempre pelo estímulo e promoção da agricultura local. Além disso, para fazer as receitas do livro, você vai perceber que pode aproveitar ao máximo todos ingredientes, pois muitos deles se repetem em outras receitas, diminuindo assim o custo total. E para guiar a sua compra, no final do livro tem uma tabela com a relação dos alimentos da safra com menos agrotóxicos.

## Consideramos a fisiologia humana e a prevenção de doenças:

Foi todo elaborado pensando nos princípios da nutrição baseada em evidência, considerando toda a teoria de técnica dietética. A escolha de cada receita para cada refeição foi feita cuidadosamente respeitando a fisiologia e a necessidade de alimentos nos diferentes horários do dia. Optamos, por exemplo, por colocar receitas equilibradas em nutrientes e não pobres em caloria. As opções listadas para a ceia tem baixo índice glicêmico. Já ouviu falar no provérbio chinês: "tome café da manhã como um rei, almoce como um príncipe e jante como um mendigo". Então, ele é sábio!!

As doenças do estilo de vida (diabetes, obesidade, câncer, doenças do coração, colesterol alto) podem e devem ser prevenidas através da alimentação. Atualmente já está comprovado que não basta consumir somente o nutriente isolado, em forma de capsula ou suplemento, para se ter o benefício desejado na saúde. Mas que é necessário consumir o alimento como um todo.

## *Consideramos comida de verdade:*

Não aparecem marcas de produtos nas receitas, pois comida de verdade não tem marca. Seguimos os princípios do Guia Alimentar para a População Brasileira, sem alimentos processados, sem produtos alimentícios. Tivemos o cuidado também de não nos

influenciarmos por modismos, pois eles vão e vem, esse é um livro atemporal. Estas receitas serão sempre as melhores escolhas.;

## *Consideramos os alimentos funcionais:*

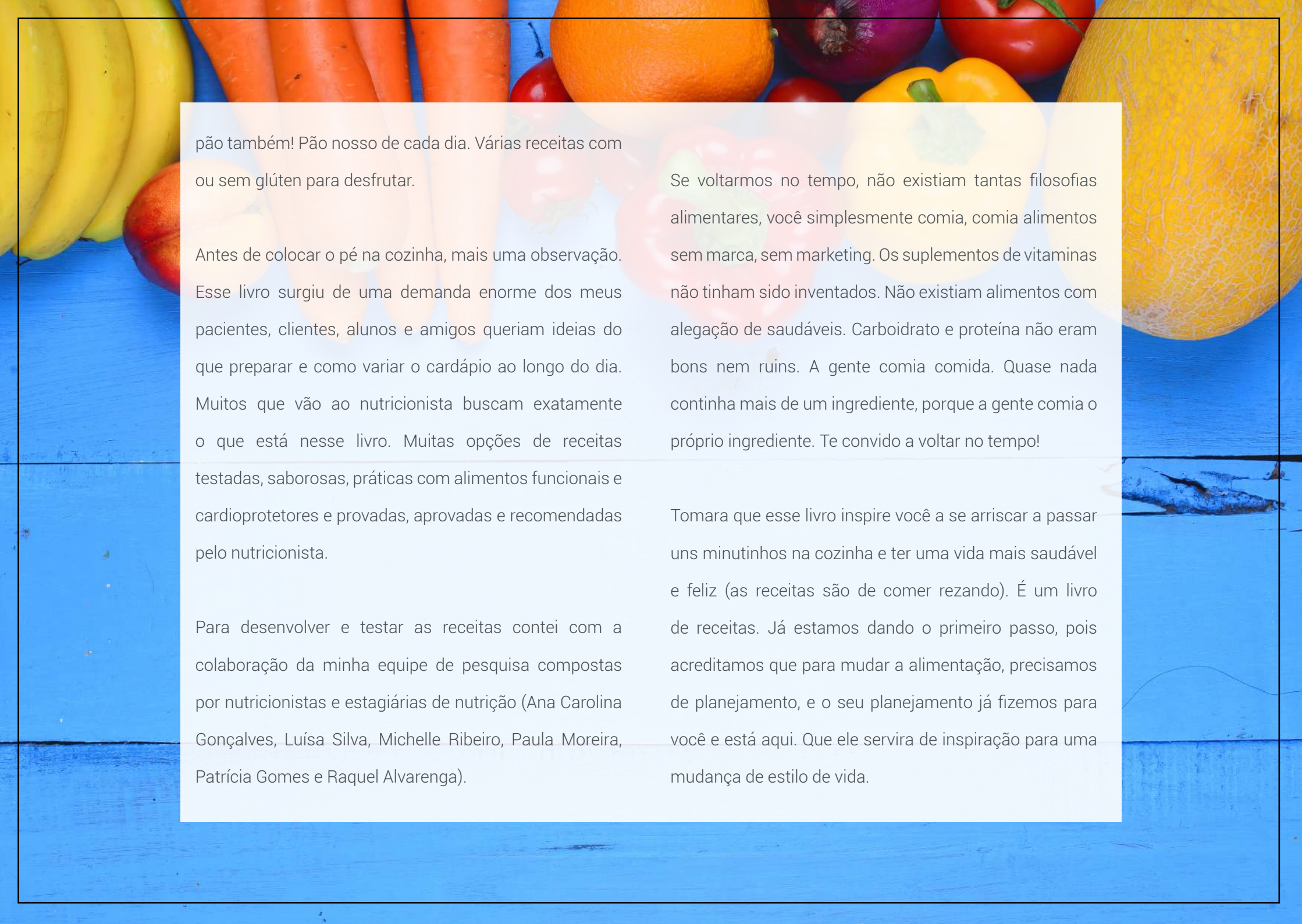
Fizemos questão de colocar várias receitas que levem castanhas, nozes e outras oleaginosas para estimular o consumo desses alimentos funcionais tão importantes para a saúde cardiovascular. Não podemos dizer que são receitas funcionais pois para receber essa nomenclatura precisaria ser aprovado pela ANVISA. Mas são receitas que transbordam vitaminas, minerais e compostos bioativos.

Não é um cardápio vegetariano, mas valorizamos muito as plantas, castanhas, sementes, grãos. Fizemos algumas

adaptações para deixar as receitas ainda mais nutritivas, incluindo sementes de chia em mouse, vegetais em sucos e castanhas em smoothies.

## *Consideramos o prazer em comer:*

O prazer, o mais importante. Comer sem prazer está fora de cogitação. Fizemos várias reuniões para avaliar que receitas incluiríamos aqui. Tivemos o cuidado de colocar opções doces e salgadas nos lanches, opções crocantes e mais cremosas, por que acreditamos que cada um tem as suas preferencias e um prazer. Alguns gostam de mais doce a tarde outros precisam de receitas práticas para levar para o trabalho ou para o lanche da escola. Tem gente que adora um snack. Acreditamos no



pão também! Pão nosso de cada dia. Várias receitas com ou sem glúten para desfrutar.

Antes de colocar o pé na cozinha, mais uma observação. Esse livro surgiu de uma demanda enorme dos meus pacientes, clientes, alunos e amigos queriam ideias do que preparar e como variar o cardápio ao longo do dia. Muitos que vão ao nutricionista buscam exatamente o que está nesse livro. Muitas opções de receitas testadas, saborosas, práticas com alimentos funcionais e cardioprotetores e provadas, aprovadas e recomendadas pelo nutricionista.

Para desenvolver e testar as receitas contei com a colaboração da minha equipe de pesquisa compostas por nutricionistas e estagiárias de nutrição (Ana Carolina Gonçalves, Luísa Silva, Michelle Ribeiro, Paula Moreira, Patrícia Gomes e Raquel Alvarenga).

Se voltarmos no tempo, não existiam tantas filosofias alimentares, você simplesmente comia, comia alimentos sem marca, sem marketing. Os suplementos de vitaminas não tinham sido inventados. Não existiam alimentos com alegação de saudáveis. Carboidrato e proteína não eram bons nem ruins. A gente comia comida. Quase nada continha mais de um ingrediente, porque a gente comia o próprio ingrediente. Te convido a voltar no tempo!

Tomara que esse livro inspire você a se arriscar a passar uns minutinhos na cozinha e ter uma vida mais saudável e feliz (as receitas são de comer rezando). É um livro de receitas. Já estamos dando o primeiro passo, pois acreditamos que para mudar a alimentação, precisamos de planejamento, e o seu planejamento já fizemos para você e está aqui. Que ele servira de inspiração para uma mudança de estilo de vida.

# ÍNDICE

Mais de 50 receitas que nutrem o corpo e a alma  
de toda a família

## Desjejum

Panini com geleia artesanal e suco verde .....	18
Smoothie refrescante de banana com morango .....	20
Aipim cozido com ghee acompanhado por suco rosa .....	22
Muesli da estação .....	24
Tapioca caipira + Suco nutritivo.....	26
Cupcake de coco e cacau + café batido com óleo de coco .....	28
Granola caseira .....	30

## Colação

Cookie de grão de bico .....	34
Palitinhos crocantes .....	35
Danete cremoso de chocolate .....	36
Biscoitinhos de banana e aveia .....	38
Sementinhas de abóbora torradas .....	40
Barrinhas de cereal vapt-vupt .....	42
Biscoitinhos de mel .....	44

## Almoço

Salada de bacalhau com feijão fradinho e banana da terra .....	48
Nhoque de baroa com molho de manteiga e sálvia + Salada especial .....	50
Picadinho à jardineira com farofa de beterraba .....	56
Empadão de grão de bico .....	58
Arroz com couve-flor + frango com pimentões .....	60
Escondidinho de baroa ao creme de frango .....	62
Salada de atum com quinoa no pote .....	64

## Lanche

Bolo de cenoura da vovó .....	68
Pão de queijo de mandioquinha .....	70
Biscoitinhos de aveia com creme de cacau .....	72
Muffin de ricota com tomatinho .....	74
Cuca crocante integral .....	76
Chips de legumes .....	78
Panqueca doce de forno .....	80

## Jantar

Ensopado vegetariano .....	84
Linguado com crosta de castanhas .....	86
Quibe vegano de abóbora com quinoa + Salada especial .....	88
Sufê colorido de frango .....	90
Sopa de legumes .....	92
Espaguete de abobrinha .....	94
Omelete funcional colorido .....	96

## Ceia

Abacate com limão e mel .....	100
Sagu funcional de chia com alfarroba .....	102
Banana quentinha com canela .....	104
Nuts caramelizadas .....	106
Pudim de manga .....	108
Maçã assada com canela .....	109
Mingau delícia de coco .....	110

## Extras de final de semana

X-tudo saudável .....	114
Pastel integral .....	116
Ceviche + chips de legumes .....	118
Tortinha de chocolate e nuts.....	120
Brownie funcional .....	122
Docinho de frutas secas .....	124
Sorvete de banana com cacau .....	126

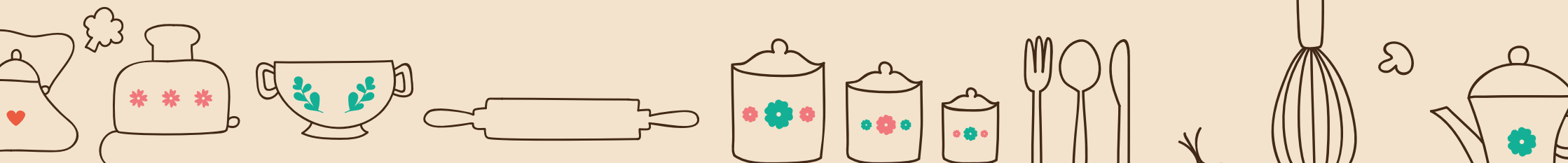
<b>Safra de frutas, legumes e verduras .....</b>	<b>128</b>
<b>Sobre a organizadora .....</b>	<b>154</b>
<b>As nutris-chefs .....</b>	<b>156</b>



Desjejum

# Você sabia que...

a grande maioria dos pães, inclusive os que são considerados integrais, são classificados como ultraprocessados? Normalmente esses pães têm mais de 10 ingredientes em sua composição, incluindo gordura saturada, conservantes e realçadores de sabor. Fique atento e leia sempre os rótulos! Prefira aqueles com menos ingredientes, se possível escolha aqueles que foram feitos com fermentação artesanal. Uma outra opção é fazer o pão em casa ou variar o seu café da manhã com uma dessas 7 delicias!





## PANINI COM GELEIA ARTESANAL

### Tempo de preparo:

15 minutos

### Característica:

fácil

### Ingredientes:

1 ovo (retire a pele do ovo);  
1 colher de sopa de cottage;  
1 colher de sopa de farinha de aveia ou linhaça;  
1 colher de chá de fermento;  
1 pitada de sal;  
Orégano, açafrão, pimenta do reino a gosto.

### Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e ponha em uma forma pequena que possa ir ao micro-ondas durante 2 minutos. Depois de pronto, corte ao meio leve a uma tostadeira/sanduicheira até ficar bem moreninho e crocante.

### Custo da preparação:

R\$ 4,70

### Rendimento:

1 porção por receita.

### Observação

A receita é ideal para refeições como desjejum ou lanche. Acrescentei geleia caseira e ficou muito gostoso. Você também pode substituir por geleia 100% fruta.

## SUCO VERDE

### Tempo de preparo:

10 minutos

### Característica:

simples e versátil

### Refeição:

desjejum

### Ingredientes:

5 folhas de couve;  
1 molho pequeno de hortelã;  
1 pedaço de gengibre de 3 cm;  
600ml de água de coco.

### Modo de preparo:

bater todos os ingredientes no liquidificador; colocar em cubos de gelo; depois de congelados, retirar e armazenar em saquinhos no congelador.

### Receita suco da foto:

3 cubinhos de gelo + 1 kiwi + 1 maçã verde

**Custo:** R\$ 7,50 – quantidade suficiente para uma fôrma de gelo de couve



### Observação

Para fazer o seu suco utilize até 3 cubinhos de couve + 1 ou 2 frutas de sua preferência + água o suficiente para bater. Uma forminha de gelo de couve rende aproximadamente 5 sucos.



## SMOOTHIE REFRESCANTE DE BANANA COM MORANGO

*Serve:* 1 pessoa

*Tempo de preparo:* 10 min

### *Ingredientes:*

1 xícara de leite semidesnatado,  
1 banana prata bem madura  
3 morangos grandes  
1 colher (sopa) de iogurte natural  
3 gotas de essência de baunilha  
1 colher (chá) de mel

### *Modo de preparo:*

Em um liquidificador, junte todos os ingredientes.  
Bata até a mistura ficar homogênea.  
Sirva bem gelado  
Smoothie é uma ótima opção refrescante  
e deliciosa!

*Custo:* R\$ 6,81

### *Dica de preparo:*

Pode congelar as frutas um dia antes se quiser.



AIPIM COZIDO COM GHEE ACOMPANHADO POR SUCO ROSA

## SUCO ROSA

### Ingredientes:

- 6 morangos orgânicos;
- 3 colheres de sopa de beterraba crua picada;
- 1 colher de sopa de abacaxi picado; ½ limão espremido;
- 6 folhas de hortelã;
- 1 colher de sobremesa de farinha de semente de linhaça.

### Modo de preparo:

Bater tudo no liquidificador e não coar.

## AIPIM COZIDO COM MANTEIGA

### Ingredientes:

- ½ unidade de aipim;
- 1 colher de chá rasa de manteiga (ou ghee)

**Modo de preparo:** Cozinhar o aipim até ficar bem macio e adicionar a manteiga depois de pronto.

**Rendimento:** 1 copo  
**Valor:** R\$ 6,91

## MUESLI DA ESTAÇÃO

**Serve:** 2 pessoas.

**Tempo de preparo:** 15 minutos  
(desconsiderando o tempo na geladeira).

### Ingredientes:

- 1 pote de iogurte natural (170 g)
- 1/2 xícara (chá) de leite desnatado
- 1 colher (sopa) de mel mais 2 colheres (chá) para finalizar
- 1 colher (sopa) de sementes de linhaça dourada
- 1/4 xícara (chá) de aveia
- 1 maçã tipo Fuji
- Suco de 1/2 limão
- 1 colher (sopa) de nozes tostadas e picadas
- 1 colher (sopa) de uvas-passas brancas

### Modo de preparo:

Em uma tigela, coloque o iogurte, o leite, a aveia, a linhaça e o mel. Misture, tampe (ou cubra com filme) e deixe na geladeira por 12 horas. Na manhã seguinte, lave, seque e corte a maçã

ao meio, no sentido do comprimento. Corte cada metade em dois. Retire as sementes e rale os pedaços de maçã sobre uma tigela, utilizando a casca como proteção para os dedos. Adicione e misture o suco do limão. Junte ao muesli e mexa bem. Salpique as nozes e as uvas passas. Finalize com mel e sirva a seguir.

**Característica:** Versátil, prático e econômico.

**Custo:** R\$ 7,47.

### Dica de preparo:

Também pode ser preparado usando abacaxi, banana, mamão ou uvas. É uma ótima receita para deixar pronta no dia anterior.

### Dica de consumo:

Pode ser consumido no café da manhã ou no lanche. Também é ideal para levar já prontinho para o trabalho.



## TAPIOCA CAIPIRA + SUCO NUTRITIVO



**Tempo de preparo:** 23min (considere o tempo de cozimento do ovo)

**Característica:** Prática e fácil

**Ingredientes:**

- 3 colheres de sopa de goma de tapioca hidratada
- 1 colher de sopa de chia
- 1 ovo cozido amassado

**Modo de preparo:**

Peneire a tapioca, misture com a chia e leve ao fogo até que a massa comece se desprender da frigideira. Adicione o ovo amassado e dobre a tapioca ao meio.

**Rendimento:** 1 porção

**Custo:** R\$3,75

## SUCO NUTRITIVO



**Tempo de preparo:** 6 min  
(desconsidere o tempo de higienização do hortelã, maçã e couve)

**Característica:** Rápido e fácil

**Ingredientes:**

- 4 fatias de abacaxi
- 3 folhas de couve
- 4 folhas de hortelã
- 1 maçã grande com casca
- 400 mL de água ou água de coco

**Modo de preparo:** Higienizar a couve, a hortelã e a maçã. Descascar o abacaxi e cortar em fatias. Colocar os ingredientes no liquidificador e ir adicionando a água aos poucos, conforme necessidade.

**Rendimento:** 5 copos

**Custo:** R\$7,50



## CUPCAKE DE COCO E CACAU

*Característica:* Prática, fácil e econômica.

*Tempo de preparo:* 30 min

### *Ingredientes:*

2 ovos;

2 colheres de sopa de amêndoas trituradas;

1 colher de sopa de semente de chia;

5 colheres de sopa leite de coco ou de amêndoas;

2 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar;

2 colheres de sopa de cacau em pó;

3 colheres de sopa de açúcar mascavo;

1 colher de chá de fermento em pó.



## CAFÉ BATIDO COM ÓLEO DE COCO

*Tempo de preparo:* 5 min

*Característica:* Fácil e prática

### *Ingredientes:*

1 colher de sopa de óleo de coco e 1 xícara de café (infusão).

*Modo de preparo:* bater o café com o óleo de coco no liquidificador ou mixer

*Custo:* R\$ 3,70

*Rendimento:* individual – uma xícara

*Modo de preparo:* Retire a película que recobre as gemas e bata os ovos com um fuê até dobrar de volume. Agregue os outros ingredientes aos ovos batidos. Coloque em formas de silicone ou formas de alumínio forradas com papel manteiga. Asse à 180° C por 20 minutos em forno pré-aquecido.

*Custo:* R\$ 5,50

*Rendimento:* 10 unidades

*Dica de preparo:* Você pode substituir o cacau em pó e o açúcar por um achocolatado de boa qualidade sem adição de açúcar.



## GRANOLA CASEIRA

**Serve:** 1 pessoa durante 1 mês (considerando o consumo de 1 colher de sopa cheia).

**Tempo de preparo:** 20 minutos.

### **Ingredientes:**

1 xícara de chá de flocos de aveia  
1 xícara de chá de flocos de milho sem açúcar  
1 colher de sopa de semente de linhaça  
1 colher de sopa de farelo de amaranto  
2 colheres de sopa de óleo de coco  
3 colheres de sopa de mel ou melado  
1 colher de café de cacau  
Canela a gosto  
4 colheres de sopa Castanha de caju  
4 colheres de sopa de amêndoas  
4 colheres de sopa de uva passa ou damasco picado

### **Modo de preparo:**

Em um tabuleiro untado com óleo de coco misture todos os ingredientes, exceto a fruta seca. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por cerca de 15 minutos ou até que fique crocante, mexendo sempre com o auxílio de uma espátula. Finalize a granola com as frutas secas. Armazene em um pote bem vedado.

### **Características:**

Versátil, prática e econômica.

**Custo:** R\$ 26,06.

### **Dica de preparo:**

Fique à vontade para variar as castanhas use castanha do Pará, macadâmia, nozes. Essa é só uma ideia! Pode substituir os flocos de milho por flocos de arroz. Fica uma delícia com uvas passas.

### **Dica de consumo**

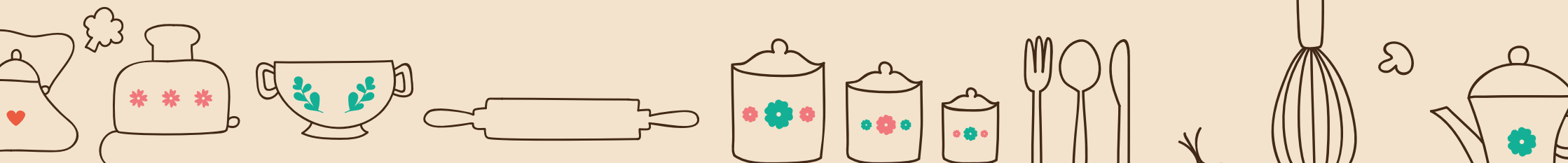
Consumir no desjejum ou no lanche com iogurte natural ou fruta.



## Colação

# Você sabia que...

a maioria dos biscoitinhos, salgados ou doces, incluindo aqueles que fazem menção à boa forma, são também considerados ultraprocessados? Fique atento aos rótulos e não se engane com propagandas. Que tal deixar os biscoitinhos industrializados de lado e optar por uma receita caseira? São mais gostosos, mais naturais e mais nutritivos. Além disso, as castanhas e as sementes são substitutos perfeitos pois são práticos e fáceis de levar para comer no intervalo. São 7 ideias. Uma para cada dia da semana.





## COOKIE DE GRÃO DE BICO

**Serve:** 7 pessoas (22 unidades).

**Tempo de preparo:** 1 hora.

### Ingredientes:

2 xícaras de grão de bico;  
3 colheres de sopa de azeite;  
2 colheres de sopa de semente de chia  
2 colheres de sopa de farinha de arroz  
Sal, alho e ervas a gosto (capriche para ficar gostoso)

### Modo de preparo:

Deixe o grão de bico de molho por 10 horas, descarte a água e

processe (sem cozinhar) até ficar em pedacinhos bem pequenos. Misture os outros ingredientes e abra a massa em uma assadeira, pressionando com a ponta dos dedos umedecidos. Leve ao forno baixo por cerca de 25 minutos ou até que estejam dourados.

**Característica:** Fácil e versátil.

**Custo:** R\$ 10,07.

### Dica de preparo:

Tempere usando 1 colher de chá de sal, 3 dentes de alho e 1 unidade de cheiro verde (salsa com cebolinha).

### Dica de consumo

Consumir na colação. Caso queira usar como lanche acompanhe com pastinha de ricota ou banana verde e café ou chá.

**Serve:** 10 pessoas

(50 unidades)

**Tempo de preparo:** 1h

### Ingredientes:

1 xícara de baroa cozida e amassada;  
½ xícara de cenoura ralada crua;  
2 colheres de sopa de azeite;  
Sal a gosto;  
1 xícara de polvilho azedo;  
2 colheres de sopa de chia.

### Modo de preparo:

Misture a baroa, cenoura, azeite, e até virar um purê, reserve. Misture o polvilho, sal e chia, adicione o purê, misturando sempre até obter uma mistura homogênea. Modele em forma de palitinhos. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por cerca de 15 minutos ou até que fiquem dourados.

### Característica:

Prática, versátil e econômica.

**Custo:** R\$ 9,48.

### Dica de preparo:

Coloque na assadeira deixando 2 cm entre os palitinhos para que não grudem uns nos outros. Também podem ser modelados em pequenos discos.



## PALITINHOS CROCANTES



### Dica de consumo

Pode ser servido com pastinha de ricota ou de banana verde. É excelente para comer no lanche da tarde, da manhã ou na ceia. Só tome cuidado porque vicia! Coloque na lancheira do seu filho que ele vai amar. Indicado para maiores de 1 ano.

*Serve:* 4 pessoas

*Tempo de preparo:* 20 min

### *Ingredientes:*

200 ml de leite de coco

1 colher de sopa de cacau,

1 colher de sopa de chocolate em pó;

1/2 abacate congelado

1 colher de sopa rasa de semente de chia;

Adoce a gosto (\*sugestões: demerara, stevia, mel ou melado);

Raspas de chocolate 70% para decorar

### *Modo de preparo:*

Bata tudo no liquidificador e sirva logo em seguida.

Finalize com raspas de chocolate 70%.

### *Receita pratica e deliciosa!*

*Custo:* R\$ 5,33

*Dica de preparo:* Pode deixar cortado em cubinhos no congelador um dia antes;

## DANETE CREMOSO DE CHOCOLATE





## BISCOITINHOS DE BANANA E AVEIA

### *Ingredientes:*

2 bananas prata bem maduras amassadas;  
1 de xícara de aveia em flocos ;  
canela a gosto;

### *Modo de preparo:*

Misture todos os ingredientes; Faça formatos de biscoito; Polvilhe canela a gosto por cima. Disponha em um tabuleiro forrado com papel manteiga. Leve ao forno pré-aquecido por 20 min ou até ficar dourado na parte de baixo. Após pronto pode consumir também com mel ou geleia de sua preferência.

*Custo:* R\$ 2,00

*Rendimento:* 9 Biscoitos médios



## SEMENTINHAS DE ABÓBORA TORRADAS

### *Dica de consumo*

É importante que as sementes estejam bem sequinhas após serem lavadas, isso garante a crocância!!!

*Serve* 4 pessoas  
*Tempo de preparo:* 20 min

### *Ingredientes:*

Sementes de meia abóbora grande,  
enxaguadas e secas  
2 colheres de sopa de Azeite de oliva  
Pimenta preta moída  
Sal

### *Modo de preparo:*

Retire as sementes da abóbora com uma colher e separe. Lave as sementes bem retirando qualquer parte da abóbora que possa ter ficado. Deixe secar bem ou seque com auxílio de um papal toalha ou pano limpo. Pre aqueça o forno a 180°C. Disponha as sementes num tabuleiro e acrescente o azeite, a pimenta preta e o sal a gosto, misture bem para que todas as sementes sejam temperadas. Arrume as sementes temperadas no tabuleiro para que não fiquem muito juntas. Deixe no forno por aproximadamente 15 min, ou até ficarem torradas e coradas.

*Custo:* R\$ 3,00



## BARRINHAS DE CEREAL VAPT-VUPT

*Serve* 4 pessoas

*Tempo de preparo* 45 min.

### *Ingredientes:*

- 2 bananas prata bem maduras.
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia;
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo;
- 2 colheres de sopa de castanhas cruas e amêndoas cruas trituradas
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça
- 2 colheres de sopa de coco ralado sem açúcar;

### *Modo de preparo:*

Amasse as duas bananas numa tigela e acrescente os demais ingredientes. Misture tudo com as mãos até formar uma massa homogênea; Leve para assar numa assadeira forrada com papel manteiga em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30 min .

As barrinhas são ótima opção de lanche , além de serem deliciosas!\

*Custo:* R\$ 6,70

### *Dica de preparo:*

Após uns 15 minutos demarque as barrinhas com uma faca e retorne para o forno. Após o tempo total finalize o corte das barrinhas!

**Tempo de preparo:** 50 minutos

## BISCOITINHOS DE MEL

**Característica:** rápida e um pouco trabalhosa

### Ingredientes:

1 ovo;  
3 colheres de sopa de óleo de coco;  
1 colher de sopa de mel orgânico;  
½ xícara de chá de açúcar mascavo ou demerara;  
1 colher de chá de fermento químico em pó;  
1 colher de sopa de linhaça dourada;  
½ xícara de chá de polvilho doce;  
½ xícara de chá de amido de milho;  
1 colher de sopa de farinha de araruta ou farinha de arroz;  
papel manteiga.

**Modo de Preparo:** Coloque em um recipiente o ovo, o óleo e o mel. Bata bem com auxílio de um garfo. Acrescente os demais ingredientes aos poucos, principalmente o amido de milho (para que a massa não fique grudada), misturando com auxílio de uma espátula até homogeneizar a massa. Forre uma assadeira com papel manteiga e reserve. Preaqueça o forno convencional.



- Com o auxílio de 2 colheres de chá, faça bolinhas bem pequenas (cerca de 1 cm de diâmetro), coloque-as sobre o papel manteiga e deixe-as bem espaçadas, pois, com o calor do forno, elas irão se desmanchar e formar pequenos biscoitos.  
- Leve para assar. Assim que dourar embaixo, retire do forno. Com auxílio de uma espátula, descole os biscoitos (ainda quentes) do papel manteiga,

tomando cuidado para não desmanchar. Espere esfriar e guarde-os numa lata ou outro recipiente bem fechado para que não amoleçam.

**Rendimento:** 30 unidades aproximadamente, mas depende do tamanho do biscoitinho.

**Custo:** R\$ 11,88

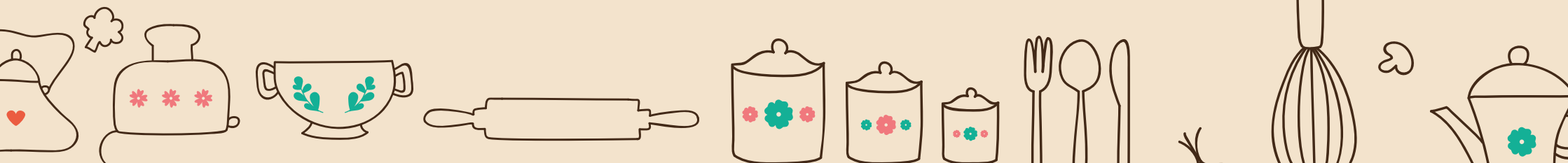
### Dica de preparo

Fique atento ao ponto ideal da massa. Nós colocamos um pouco mais de farinha para atingir o ponto e conseguir fazer as bolinhas. Esses biscoitinhos ficam uma delícia e desmancham na boca.

## Almoço

# Você sabia que...

uma alimentação saudável deve ser variada? Ou seja, não vale comer diariamente salada de alface, tomate e cebola. Nós precisamos dar ao nosso organismo o máximo de nutrientes vindos de verduras, legumes, leguminosas e cereais. Cada um desses alimentos exerce um papel fundamental no funcionamento do seu corpo. Aproveite as ideias de preparações que vão te ajudar a reeducar o paladar, a sair daquela saladinha simples que comentamos e a ter sempre um almoço gourmet ao alcance das mãos. É fácil acredite.





## SALADA DE BACALHAU COM FEIJÃO FRADINHO E BANANA DA TERRA

**Tempo de preparo:** 1h

**Característica:** trabalhosa

**Ingredientes:**

500 g de bacalhau dessalgado, desfiado e congelado;  
2 xícaras (chá) de feijão-fradinho;  
3 bananas-da-terra;  
1 cebola roxa;  
1/3 de xícara (chá) de pimenta biquinho em conserva;  
1 colher (chá) de óleo;  
1/4 de xícara (chá) de azeite orgânico;  
2 colheres (sopa) de vinagre de vinho branco;  
1/2 xícara (chá) de folhas de coentro, sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto.

**Modo de Preparo:**

Na panela de pressão, coloque o feijão-fradinho e cubra com água - não ultrapasse o volume máximo de 2/3 da panela. Tampe e leve ao fogo alto para cozinhar. Assim que começar a apitar,

diminua o fogo e deixe cozinhar por mais 10 minutos.

- Desligue o fogo e, com a ajuda de um garfo, levante a válvula para tirar a pressão. Espere toda a pressão sair e a panela parar de apitar antes de abrir a tampa. Transfira o feijão para uma peneira e passe sob a água fria para interromper o cozimento. Deixe escorrer bem a água sobre uma tigela.
- Leve ao fogo alto uma panela média com água. Assim que ferver, mergulhe o bacalhau e deixe descongelar e cozinhar ao mesmo tempo por cerca de 15 minutos. Enquanto isso, prepare os outros ingredientes.
- Descasque a cebola e corte em cubos pequenos. Transfira para uma tigela e cubra com água fria - isso serve para amenizar o sabor ardido da cebola. Lave e seque as folhas de coentro. Reserve.
- Descasque e corte as bananas-da-terra ao meio no sentido do comprimento. Corte cada metade ao meio novamente e fatie em cubos de



cerca de 1 cm. Leve ao fogo médio uma frigideira grande (de preferência antiaderente). Quando aquecer regue com o óleo e adicione os cubos de banana. Deixe por cerca de 2 minutos e vire com uma espátula para dourar por igual. Transfira para um prato e reserve.

- Assim que estiver cozido, escorra bem a água do bacalhau e transfira para uma tigela grande. Passe a cebola por uma peneira e misture com o bacalhau. Junte o feijão-fradinho, os cubos de banana dourados e as pimentas biquinho. Regue com o azeite e o vinagre,

tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto e misture bem.

- Transfira para uma travessa de servir e finalize com as folhas de coentro. Sirva a seguir em temperatura ambiente ou leve para esfriar na geladeira.

**Rendimento:** 4 pessoas

**Custo:** R\$47,30

**Obs.:**

Receita adaptada da Rita Lobo. Ideal para colocar na marmita e levar para o trabalho ou para receber os amigos em casa. O bacalhau e a banana combinaram super bem.

**Tempo de preparo:** 2h

**Característica:**

Trabalhosa (mas vale a pena)

**Ingredientes:**

1,2kg de batata baroa

2 gemas

1 e 1/4 xícara (chá) de farinha de trigo

100g de manteiga

Sálvia a gosto

1 colher de sopa de sal

Farinha de trigo para polvilhar a bancada.

**Modo de preparo:**

Lave, descasque e corte cada mandioquinha em 3 pedaços. Transfira para uma panela grande e cubra com água. Leve ao fogo alto. Assim que ferver, diminua o fogo e deixe cozinhar por mais 15 minutos, até ficarem macias - espete com um garfo para verificar o ponto.

- Transfira as mandioquinhas para uma peneira e deixe escorrer bem a água. Passe as mandioquinhas, ainda quentes, por um espremedor de batatas e tempere com o sal.

## NHOQUE DE BAROA COM MOLHO DE MANTEIGA E SÁLVA + SALADA ESPECIAL

- Acrescente ¼ de xícara (chá) da farinha de trigo para resfriar a mandioquinha. Adicione as gemas e amasse bem. Junte o restante da farinha aos poucos, até dar ponto
- Para modelar os nhoques: polvilhe a bancada com farinha de trigo. Retire uma porção de massa e, com as mãos, faça rolinhos, corte em pedaços pequenos. Transfira os nhoques para uma assadeira grande (ou refratário) polvilhada com farinha e reserve. Repita o processo com toda a massa.
- Leve uma panela grande com água ao fogo alto. Assim que a água ferver, adicione 1 colher (sopa) de sal.
- Com uma escumadeira, mergulhe os nhoques na água fervente. Deixe cozinhar até subirem à superfície. Retire os nhoques, escorrendo bem a água pela escumadeira e transfira para a assadeira untada com óleo. Cozinhe o restante dos nhoques e não despreze a água do cozimento - ela vai ser utilizada para fazer o molho.



- Leve uma frigideira grande, de preferência antiaderente, ao fogo médio. Quando aquecer, junte ½ colher (sopa) de manteiga ghee e adicione os nhoques. Deixe por 1 minuto de cada lado para dourar por igual. Transfira para uma travessa e doure o restante dos nhoques, adicionando manteiga sempre que achar necessário.
- Depois que dourar todos os nhoques, diminua o fogo da frigideira para baixo e acrescente 4 colheres (sopa) de manteiga. Assim que derreter, junte as folhas de sálvia e deixe cozinhar por cerca de 1 minuto para perfumar. Desligue o fogo e acrescente 1 concha da água do cozimento do nhoque. Faça movimentos circulares com a frigideira para misturar e formar um molho liso - não mexa com uma espátula, a gordura da manteiga pode separar do molho.
- Regue os nhoques dourados com o molho e as folhas de sálvia. Sirva a seguir.



**Rendimento:** 4 porções

**Custo:** R\$ 21,20

### Dica

Para verificar o ponto da massa: com as mãos limpas, separe uma porção da massa e tente modelar uma bolinha sem que grude nas mãos. A quantidade de farinha de trigo utilizada na receita pode variar - evite adicionar em excesso, pois a massa ainda vai absorver farinha na hora de modelar.



## MOLHO DE ABACATE

**Tempo de preparo:** 5 min

azeite

### Ingredientes:

1 unidade de abacate cortado sem casca  
4 colheres de sopa de suco de limão  
6 folhas de hortelã  
Sal (a gosto)  
4 colheres de sopa rasa de

### Modo de Preparo:

Processar em mixer ou bater em liquidificador todos os ingredientes até obter um creme.

**Rendimento:** 4 porções

**Custo:** R\$7,91

## SALADA ESPECIAL

### Tempo de preparo (salada):

7 min (desconsidere o tempo de higienização dos vegetais)

**Característica:** Versátil, simples e rápida

### Ingredientes:

1 maço de alface crespa

1 maço de agrião  
Tomates cereja  
2 cenouras grandes raladas

**Modo de Preparo:** Higienizar todos os ingredientes e depois misturá-los.

**Custo salada:** R\$ 10,80

## MOLHO DE IOGURTE COM ERVAS

**Tempo de preparo:** 3 min

**Modo de Preparo:** Misturar todos os ingredientes

### Ingredientes:

2 colher de sopa de azeite  
2 colher de chá de cebola picada  
2 colher de sopa de vinagre de maçã  
2 unidades de iogurte natural desnatado  
1 colher de sobremesa de chimichurri  
4 folhas de hortelã

**Rendimento:** 4 porções

**Custo:** R\$ 5,25

## PICADINHO À JARDINEIRA COM FAROFA DE BETERRABA

**Tempo de preparo (picadinho, sem farofa):** 35 min

Característica: Versátil e simples

### Ingredientes (Picadinho):

700g de alcatra

2 dentes de alho

Sal (a gosto)

Chimichurri (a gosto)

3 folhas de louro

1 cenoura grande

1 chuchu médio

1 batata doce grande

4 vagens

Azeite

**Modo de preparo (Picadinho):** Limpe e corte a carne em cubos; tempere a carne com sal, alho e chimichurri, depois reserve. Em uma panela, aqueça o azeite e depois acrescente a carne e deixe-a dourar. Após, cubra a carne com água para cozinhar (aproximadamente 15 minutos), nesta mesma etapa, adicione as folhas de louro. Descasque e corte os legumes, e coloque-os para cozinhar na mesma panela da carne para adquirir sabor.

**Custo (picadinho):** R\$21,85



### Ingredientes (Farofa):

1 beterraba grande crua

2 xícaras de chá de farinha de mandioca

1 dente de alho

½ cebola média

Azeite

Sal e pimenta do reino (a gosto)

**Modo de preparo:** Descasque e rale a beterraba, depois reserve. Em uma frigideira antiaderente, aqueça o azeite e adicione a cebola picada e depois o alho amassado. Refogue até dourar. Adicione a

beterraba aos poucos e espalhe bem na panela para que ela possa secar um pouco. Tempere com sal e pimenta do reino. Por último, adicione aos poucos a farinha de mandioca e mexa até que esteja tudo incorporado e que ela torre levemente.

**Tempo de preparo (só farofa):** 12 min

**Rendimento (preparação):** 4 porções

**Custo (farofa):** R\$7,15

**Custo (preparação toda):** R\$29,00



## EMPADÃO DE GRÃO DE BICO

*Tempo de preparo:*

*Característica:*

*Ingredientes - massa:*

250g de grão de bico cozido (faça remolho no grão antes de cozinhar),  
sal a gosto,  
2 colheres de sopa de azeite de oliva.



*Ingredientes - recheio:*

1 pedaço de peito de frango médio (250g);  
½ cebola picada, 1 colher de sopa de ervas  
(cheiro verde);  
3 colher de sopa de molho de tomate caseiro,  
2 colheres de milho verde

*Modo de preparo - recheio:*

Refogar o frango com cebola, e desfiar.  
Acrescentar o molho, o milho e as ervas.

*Modo de preparo - massa:*

Bater o grão de bico com sal e azeite no mixer  
ou liquidificador (adicionar um pouco da  
água do cozimento para dar a ligar, vai virar  
uma massa consistente) e molde em uma  
forma (usei a de fundo falso). Em seguida,  
é só rechear, cobrir com o resto da massa e  
pincelar uma gema de ovo por cima. Leve ao  
forno até ficar douradinho!

*Dica de preparo:* Variar no recheio,  
exemplo: ricota temperada amassada, cottage,  
mussarela de búfala ou cogumelos frescos.

*Rendimento:* 4 pedaços

*Valor:* R\$ 8,52

## ARROZ COM COUVE-FLOR + FRANGO COM PIMENTÕES

### Arroz com couve-flor

#### Ingredientes:

1 xícara de arroz integral (ou mix de cereais),  
½ couve-flor, 1 folha da couve-flor grande (ou duas pequenas),  
½ cebola picada,  
1 dente de alho espremido ou socado,  
óleo e sal a gosto.

**Modo de preparo:** em uma panela cozinhar o arroz com 3 a 4 xícaras de água, e deixar descansar por 10 minutos. Lavar a couve-flor e a folha, e processar no processador ou picar em pedaços bem pequenos. Em outra panela refogar em pouco óleo a cebola, o alho e a couve-flor processada, nesta ordem. Por fim juntar o arroz à couve-flor refogada e misturar (ainda com o forno ligado) até ficar uma mistura homogênea.



### Frango com pimentões

#### Ingredientes:

1 peito de frango médio,  
½ cebola,  
1 dente de alho,  
½ pimentão vermelho,  
½ pimentão amarelo,  
sal e ervas (usei orégano fresco)

**Modo de preparo:** limpar o peito de frango e cortar em cubos. Picar a cebola e os pimentões em tiras. Refogar a cebola, o alho, o frango e os pimentões, nessa ordem. Temperar com ervas e sal.

**Dica de preparo:** Não deixar a couve-flor muito pequena, use o ralo grosso. Rendimento: 4 pratos

**Valor:** R\$ 19,90



## ESCONDIDINHO DE BAROA AO CREME DE FRANGO

**Serve** 4 pessoas

**Tempo de preparo:** 40 min

### Ingredientes - purê:

2 batatas baroa;  
1 cebola picada;

2 dentes de alho amassados;  
Azeite;  
1 gema

### Ingredientes - recheio:

1 xícara de chá de frango desfiado;  
2 colheres de sopa de molho de tomate;

3 colheres de sopa de creme de ricota light ou cottage lacfree;

1 colher de sopa de requeijão de búfala

2 colheres de sopa de cheiro verde picado ;  
sal e pimenta do reino a gosto.

### Modo de Preparo – purê:

Refogar a cebola e o alho no azeite e acrescentar a baroa em cubos. Acrescentar água quente e cozinhar até ficar bem macia. Espremer as batatas com um espremedor de batatas. Acrescentar uma colher de sopa de manteiga ou manteiga ghee se ficar muito seco.

### Modo de preparo - recheio:

Misturar todos os ingredientes em um recipiente.

### Montagem:

colocar metade do purê de baroa em um recipiente, acrescentar o recheio e fechar com o restante do purê e pincelar uma gema por cima. Se quiser pode salpicar mussarela de búfala por cima. Levar ao forno pré-aquecido por cerca de 15 minutos.

**Custo:** R\$ 8,45

### Dica de preparo

O Recheio desta receita fica um pouco seco, portanto para quem prefere um recheio mais molhadinho pode caprichar no molho (de preferência natural).



**Tempo de preparo:** 30 min

**Característica:** fácil, rápido

### **Ingredientes:**

Atum sem sal em pedaços – 1 lata

Quinoa em grãos - ½ xícara

Suco de limão siciliano- 1 limão

Espinafre refogado – 2 xícaras

Dill – 1 colher de sopa

Molho de mostarda – 1 colher de chá

**Modo de preparo:** cozinhe a quinoa e reserve. Em seguida refogue o espinafre e reserve. Misture o atum com o molho de mostarda, suco de limão e a quinoa. Coloque no pote a mistura por baixo e as folhas de espinafre por cima.

**Rendimento:** 1 porção.

**Dica de preparo:** Pode consumir as folhas de espinafre crua ou refogada.

**Custo:** R\$ 10,50 reais

## SALADA DE ATUM COM QUINOA NO POTE



# Você sabia que...

são necessários apenas dois ingredientes para fazer um iogurte? A grande maioria dos iogurtes mais consumidos são muito ricos em açúcar (às vezes com mais de 4 tipos de açúcares), além de conterem conservantes e estabilizadores de sabor. Mais um alimento considerado ultraprocessado.

A dica é ler o rótulo! Escolha o alimento com o mínimo de ingredientes e se possível que você conheça todos eles. A segunda dica é prepare algumas dessas delicias pois você não vai se arrepender. São ótimas opções para comer no trabalho ou para levar na lancheira do seu filho!

Só trabalhamos com comida de verdade.



## BOLO DE CENOURA DA VOVÓ



**Modo de Preparo:** bata tudo no liquidificador - primeiro os ovos e o açúcar. Coloque os ingredientes aos poucos. Asse em forno pré-aquecido 180° por 35 a 40 minutos.

**Cobertura:** 200 g de sobras de chocolate, 1 copo de leite de coco, 1 colher de chá de canela em pó. Leve a panela fogo baixo até engrossar.

**Rendimento:** aproximadamente 10 fatias.

**Custo:** 15,50

**Tempo de preparo:** 1 hora

**Característica:** trabalhosa

### Ingredientes:

3 ovos;  
4 cenouras pequenas ou 2 grandes;  
1 xícara de açúcar de coco ou (mascavo

ou demerara);  
1 xícara de fubá orgânico;  
1/2 xícara de farinha de amêndoas;  
1/2 xícara de farinha de arroz;  
1/2 xícara de óleo de coco;  
1 punhado de nozes;  
1 colher de chá de canela em pó;  
1 colher de chá de cravo da Índia;  
1 colher de sopa de fermento em pó.

### Obs.:

O bolo fica muito gostoso e fofinho. A quantidade inicial da cobertura está na receita, mas você pode aumentar um pouquinho mais de cada coisa se for fã de um bolo mais molhadinho. Decorei com as nozes que sobraram e ficou lindo.

## PÃO DE QUEIJO DE MANDIOQUINHA

**Tempo de preparo:** 1h

**Característica:** prática e fácil

### **Ingredientes:**

200g de polvilho azedo;

300g de polvilho doce;

150ml de azeite de oliva;

500g de mandioquinha;

1/2 de xícara de água;

sal;

opcional: chia, alecrim ou outros.

### **Modo de preparo:**

Cozinhar a mandioquinha em água e fazer um purê. Com a água que sobrou da mandioquinha medir ½ xícara e aquecer novamente com o azeite até ferver. Misturar o polvilho doce, o azedo, sal e ervas em uma tigela grande. Despejar a água com o óleo ainda quente na tigela e misturar bem.

Acrescentar o purê de mandioquinha e misturar com as mãos até ficar uma massa homogênea. Pré-aquecer o forno (10 minutos) a 180°C. Untar com um pouco de óleo, colocar os pães em uma assadeira e pôr no forno por 20 a 25 minutos.



**Dica de preparo:** Pode ser congelado para ser servido em outro momento, depois de feitos.

**Rendimento:** 30 bolinhas pequenas (aproximadamente).

**Valor:** R\$ 18,28

## BISCOITINHOS DE AVEIA COM CREME DE CACAU

**Tempo de preparo:** 50 minutos

**Característica:** trabalhosa

### Ingredientes – massa:

4 xícaras de farinha de trigo integral;  
1 xícara e ½ de farelo de aveia;  
250g de óleo de coco;  
½ xícara de açúcar demerara;  
1 ovo;  
1 colher de sobremesa rasa de fermento químico.

### Ingredientes - recheio:

1 xícara de avelã tostada e sem casca;  
½ xícara de açúcar (demerara ou mascavo);  
1 xícara e ½ de chocolate 70% cacau derretido;  
1 xícara de leite vegetal;  
½ xícara de óleo de coco.

### Modo de preparo – massa:

Misturar o óleo de coco, o açúcar e o ovo até formar um creme

homogêneo. Reservar. Misturar a farinha de trigo integral com o farelo de aveia e o fermento. Adicionar à mistura aos poucos até formar uma massa homogênea e que desprenda das mãos. Abrir a massa com um rolo, cuidando para não deixar muito fina nem muito grossa. Cortar com molde quadrado. Assar em forno pré-aquecido (180°C) por 15 minutos ou até dourar.

### Modo de preparo - recheio:

Derreta o chocolate em banho maria e reserve. Em seguida, bata as avelãs em liquidificador até virar uma pasta e depois acrescente o açúcar, o chocolate derretido, o leite vegetal e o óleo de coco. Bata até chegar na consistência desejada.

**Custo:** R\$ 28,68

**Rendimento:** 20 biscoitinhos



### Obs.:

Quando for preparar a massa, se o açúcar de escolha for o demerara, uma dica legal é bater o açúcar no liquidificador antes de começar a receita. Assim ele fica bem fininho e ajuda a homogeneizar melhor a massa. Quanto ao creme de avelã do recheio, ele pode ser comprado pronto ou feito em casa. Existem ótimas opções. Se você optar por fazer em casa, fique atento na quantidade de óleo de coco. Ele só é utilizado para ajudar a triturar a avelã e a ficar em uma consistência boa. Você pode ir colocando aos poucos e talvez utilize um pouco menos do que está sendo recomendado na receita. Quando o creme estiver pronto, deixe na geladeira por algumas horas para ficar nessa consistência mais durinha. Os biscoitinhos ficam ótimos!



## MUFFIN DE RICOTA COM TOMATINHO

### Dica de consumo

É ótimo para consumir no lanche, acompanhado por chá ou café. É uma boa opção para levar pronto para comer a tarde no trabalho e até mesmo colocar na lancheira das crianças.

**Tempo de preparo:** 40 minutos

### Ingredientes da massa:

- 2 ovos
- 3 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de chá de fermento

### Ingredientes do recheio:

- 1 tomate picadinho
- 1 colher de chá de sal (pode ser grosso)
- 2 colheres de sopa de cottage

### Modo de preparo:

Retire a película que recobre as gemas e bata os ovos com um fuê até dobrar de volume. Agregue a farinha aos poucos e por último acrescente o fermento. Em uma peneira coloque o tomate picadinho e acrescente o sal, vá mexendo com uma colher para o tomate ir drenando a água. Adicione o cottage e reserve. Encha as forminhas de silicone até a metade com a massa, acrescente o recheio e finalize com mais massa. Leve ao forno pré-aquecido em 200 graus por cerca de 25 minutos ou até que fiquem dourados. Sirva morno.

**Característica:** Fácil e econômico

**Custo:** R\$ 3,57.

**Dica de preparo:** Mantenha o forno fechado até que estejam dourados para que cozinhem perfeitamente. Experimente também recheado com ricota e tomate. Pode variar o recheio colocando couve picadinha, abobrinha ralada ou o que tiver em casa, pois sempre vai dar certo.

**Tempo de preparo:** 1h15min

**Característica:** Fácil

### **Ingredientes - massa:**

2 colheres de sopa de manteiga ghee ou óleo de coco

2 ovos

1 xícara e ½ de açúcar mascavo

2 xícaras de farinha de trigo integral

1 colher de sopa de fermento em pó

2 bananas d'água picadas

1 copo de leite desnatado em temperatura ambiente

1 pitada de sal

10 castanhas de caju trituradas

Bananas d'água fatiadas (para cobrir o tabuleiro)

### **Ingredientes - farofa:**

1 xícara de açúcar mascavo

2 colheres de sopa de canela

2 colheres de sopa de aveia em flocos

2 colheres de sopa de manteiga ghee ou óleo de coco

3 colheres de sopa de amaranto em flocos

3 colheres de sopa de castanha do Pará triturada

3 colheres de sopa de castanha de caju triturada

## **CUCA CROCANTE INTEGRAL**

### **Dica**

Adicione a farinha integral aos poucos para facilitar no momento de misturar, pois a massa nesse momento fica bem consistente.

### **Modo de Preparo:**

Misture a manteiga, os ovos e o açúcar até obter um creme, depois acrescente a farinha, as bananas, o leite, o sal, as castanhas e o fermento. Disponha a massa em uma forma untada e enfarinhada. Em seguida, disponha as bananas fatiadas por cima da massa. Leve ao forno previamente aquecido a 180 graus por 40 minutos aproximadamente. Em uma panela ou frigideira

antiaderente, coloque a manteiga ghee ou óleo de coco com o açúcar para caramelizar, após, adicione os demais ingredientes e mexa bem. Retire a farofa pronta e coloque por cima do bolo.

**Rendimento:** 1 tabuleiro 20x30cm

**Custo:** R\$22,70



## CHIPS DE LEGUMES



*Serve* 4 pessoas

*Tempo de preparo:* 30 minutos

### *Ingredientes:*

1 beterraba média

1 batata doce amarela

1 batata doce roxa

1 colher de sopa de azeite

Sal e pimenta do reino moída a gosto

*Modo de preparo:* lave as batatas doces e a beterraba. Ligue o forno na temperatura média-alta. Fatie bem fino, em rodelas, todos os tubérculos numa mandolina ou fatiador de legumes. Coloque um fio de azeite em duas assadeiras e disponha cada rodela, sem amontoar umas nas outras e jogue sal e pimenta do reino. Leve ao forno por cerca de 10 minutos ou até que elas sequem. Retire com ajuda de uma espátula. Sirva imediatamente

*Dica de preparo:* Seque todas as rodelas com papel-toalha: isso é muito importante porque quando há retenção de água, elas não ficam crocantes. Se quiser utilize ervas como alecrim ou orégano para variar o sabor.

*Custo:* R\$ 1,70





## PANQUECA DOCE DE FORNO

### Dica de consumo

Sirva no desjejum ou no lanche da tarde com café batido com óleo de coco e se preferir substitua o mel por geleia de frutas vermelhas, pasta de ricota ou de banana verde.

*Serve* duas pessoas  
*Tempo de preparo:* 20 minutos

### Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de arroz
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sobremesa de gergelim
- Sal a gosto
- Água morna
- 1 banana prata
- 1 colher de sobremesa de mel

### Modo de preparo:

Misture os ingredientes, com exceção da água, que deve ser adicionada aos poucos para dar liga à massa. O ponto certo é quando ela não estiver mais esfarelando. Sove a massa por 3 minutos. Abra a massa, porcione e coloque em uma assadeira untada com azeite. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por cerca de 10 minutos. Depois de pronto adicione a banana e o mel.

*Características:* Fácil, versátil e econômica.

*Custo:* R\$ 1,77.

*Dica de preparo:* Use 1 colher de chá de sal como tempero.

Jantar

# Você sabia que...

substituir o jantar por um lanche rápido pode te deixar com mais fome pouco tempo depois, além de não te oferecer os nutrientes adequados para a regulação da fome x saciedade? O jantar é uma refeição tão importante quanto as outras, além de ser um momento de interação em família, de troca, de aconchego. Às vezes pode ser cansativo preparar o jantar após um longo dia de trabalho, mas com essas 7 opções você vai ver como fazer o seu jantar será fácil, rápido e incrivelmente saboroso, e lógico, equilibrado nutricionalmente. Não se engane. Para comer bem, tem que passar alguns minutinhos por dia na cozinha. Vamos começar?





## ENSOPADO VEGETARIANO

**Tempo de preparo:** 10 minutos

**Característica:** fácil e trabalhosa

### Ingredientes:

1 couve-flor pequena;  
1 batata-doce rosada média;  
1/4 de abóbora japonesa pequena;  
1 lata de grão-de-bico cozido;  
1 cebola;  
2 tomates maduros;  
2 dentes de alho;

1 copo americano de leite de coco (cerca de 200 ml) de preferência caseiro;  
2 xícaras de chá de água;  
4 talos de coentro com a raiz;  
2 colheres de sopa de óleo;  
1/2 colher de chá de semente de coentro;  
1/2 colher de chá de semente de cominho;  
1/2 colher de chá de pimenta-de-caiena;  
1/2 colher de chá de cúrcuma;  
1 colher de sopa de sal.

**Modo de Preparo:** Descasque e pique fino o alho e a cebola; descasque e corte a batata doce em cubos médios; descasque a abóbora, descarte as sementes e corte a polpa em cubos pequenos; retire a pele dos tomates, descarte as sementes e pique fino a polpa; descarte as folhas, corte a couve-flor em floretes e deixe de molho em água fria, passando por água corrente; lave e seque o coentro, pique fino os talos e a raiz e reserve as folhas para servir.

- Leve uma caçarola média para aquecer em fogo baixo. Enquanto isso, quebre as sementes de coentro e cominho num pilão ou pique fino com a faca. Regue o óleo na panela, junte as sementes e mexa apenas para perfumar.

- Acrescente a cebola e o coentro (talos e raiz) e refogue até murchar. Adicione o restante das especiarias, o sal e misture bem. Acrescente o alho e mexa por mais 1 minuto. Junte os tomates picados. Misture e amasse com a espátula para formar uma pastinha.

- Regue com a água e o leite de coco, misture raspando bem o fundo da panela para dissolver todo o sabor. Aumente o fogo e deixe cozinhar até ferver.
- Enquanto isso, retire os floretes da água. Assim que o ensopado começar a ferver, junte a batata doce, a abóbora e a couve-flor. Abaixar o fogo e deixe cozinhar por 15 minutos com a tampa entreaberta.
- Numa peneira, escorra o grão-de-bico e misture aos legumes cozidos. Deixe cozinhar por mais 5 minutos
- a ideia é que os legumes fiquem macios e a abóbora desmanche para engrossar o molho.
- Desligue o fogo e sirva a seguir, salpicado com as folhas de coentro. Pão indiano e branco são ótimos acompanhamentos.

**Rendimento:** 4 pessoas

**Custo:** 15,00

### Obs.:

Receita adaptada da Rita Lobo. Já fiz de diversas formas. Quem quiser e gostar, pode acrescentar frango desfiado.

## LINGUADO COM Crosta de Castanhas

**Serve:** 4 pessoas.

**Tempo de preparo:** 1 hora.

### Ingredientes:

4 filés de linguado

Limão, sal e pimenta do reino a gosto

3 colheres de sopa de coentro picado

1/2 xícara de chá de castanha de caju

1/2 xícara de chá de amêndoas

4 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada

Coentro picadinho a gosto

1 colher de sopa de mostarda

### Modo de preparo:

Temperar os filés com limão, sal, pimenta e coentro. Triturar as castanhas e amêndoas no processador e deixar alguns pedacinhos. Misturar às castanhas trituradas a farinha de linhaça e um pouco do coentro picado. Passar a mostarda nos filés e em seguida passar na mistura de castanhas. Dispor os filés em uma assadeira forrada com papel asse leve com o lado brilhoso voltado para o peixe. Levar ao forno baixo por cerca de 25 minutos (ou até que a crosta esteja dourada).



**Característica:** Sofisticada. Indicada para um jantar especial.

**Custo:** R\$ 48,29.

**Dica de preparo:** Temperar com ½ unidade de coentro, 1 colher de chá de sal e 1 colher de chá de pimenta do reino. Pode ser preparado com outros peixes, exemplo: Tilápia, Pescadinha e Salmão.

### Dica de consumo:

Consumir almoço ou no jantar acompanhado com purê de batata baroa com batata doce e salada de folhas



### Dica de consumo:

Ótima para comer no jantar. Uma salada verde acompanha muito bem este quibe. Uma outra ideia é servi-lo com caponata de berinjela.

## QUIBE VEGANO DE ABÓBORA COM QUINOA + SALADA ESPECIAL

**Serve** 8 pessoas (16 pedaços pequenos)

**Tempo de preparo:** 1h e 30 minutos

### Ingredientes:

- 1 colher de sopa de manteiga de azeite;
- 100g de quinoa = ½ xícara (rende 2 xícaras de quinoa cozida)
- 900 g de abóbora japonesa = ½ unidade média = 2 xícaras de abóbora assada e amassada;
- 1 alho-poró inteiro cortado em fatias finas;
- 1 colher de café de páprica picante;
- 1 colher de café de cominho em pó;
- 1 colher de chá de sal;
- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado;

- Azeite de oliva para untar;
- Farinha de mandioca para polvilhar;
- Cebolinha picadinha a gosto;

### Modo de preparo:

Lave a quinoa em uma peneira e cozinhe em fogo médio com 2 xícaras de chá de água por cerca de 30 minutos ou até que esta evapore completamente. Enquanto a quinoa cozinha, envolva a abóbora em papel manteiga, coloque-a em uma assadeira, leve ao forno a 180° deixando assar por cerca de 1 hora. Bata-a no liquidificador ou amasse com um garfo e reserve. Em uma panela, esquente a manteiga de azeite, coloque o gengibre e refogue. Adicione os temperos em pó e o alho-poró, refogando-o

até ficar bem dourado. Junte a abóbora e acrescente o sal. Misture tudo com a quinoa e coloque em uma assadeira refratária untada azeite e polvilhada com uma fina camada de farinha de mandioca. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por cerca de 30 minutos. Salpique a cebolinha fresca sobre o prato e sirva morno.

**Características:** Fácil e vegana.

**Custo:** 19,36.

**Dica de preparo:** Use luvas térmicas ao retirar a abóbora do forno e aguarde alguns minutos antes de remover o papel manteiga.



## SUFLÊ COLORIDO DE FRANGO

**Tempo de preparo:** 45 min

**Característica:** Versátil

### Ingredientes:

- 1 brócolis (ramos) cozido
- 1 cenoura média cozida
- ½ beterraba cozida ralada
- 3 colheres de sopa cheias de vagem cozida
- 2 filés de peito de frango pequenos cozido e desfiado
- ½ cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 3 ovos
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de farinha de arroz
- 100 mL de água
- Sal a gosto
- Cheiro verde a gosto

**Modo de preparo:** Separe os ramos do brócolis, corte a cenoura em cubos pequenos e rale a beterraba. Em uma panela, doure a cebola e o alho no azeite e em seguida adicione o frango desfiado, os legumes, depois adicione a farinha de arroz, a água e por último o cheiro verde. Apague o fogo, e depois incorpore as gemas à massa e adicione sal, se necessário. Bata as claras em neve e posteriormente, com cuidado, incorpore as claras à massa. Disponha a massa em um recipiente e leve ao fogo alto por aproximadamente 30 min.

**Rendimento:** Tabuleiro 20x20cm

**Custo:** R\$ 9,30

## SOPA DE LEGUMES

### Ingredientes:

3 colheres de sopa de óleo;  
½ cebola picada;  
1 tomate grande picado;  
1 pedaço de peito médio (250g);  
1L de água;  
2 cenouras picadas em cubos;  
2 chuchus picados em cubos;  
3 unidades de inhame picados em cubos;  
1 maço de agrião;  
sal e ervas a gosto.

### Modo de preparo:

Refogar no óleo a cebola, o tomate e o frango; acrescentando os ingredientes nesta ordem. Adicionar a cenoura e metade da água

(pode ferver antes de colocar), em seguida o chuchu, o resto da água, depois o inhame e o sal. Deixar cozinhar até os legumes ficarem macios. Bater metade dos legumes no liquidificador, para engrossar. Desfiar o frango e juntar, por último, o agrião. Cozinhar até o agrião murchar. Servir quente.

**Dica de preparo:** Procure utilizar os legumes da época, e/ou os que já tiverem em casa!

**Rendimento:** 8 pratos

**Valor:** R\$ 11,34



**Serve:** 2 pessoas como prato principal ou 10 pessoas como acompanhamento.

**Tempo de preparo:** 30 minutos.

### Ingredientes:

2 dentes de alho fatiados;  
4 abobrinhas médias com casca cortadas em lâminas finas (como se fosse espaguete);  
1 cebola pequena picada;  
1 xícara (chá) de polpa de tomate;  
1 tomate sem semente picado;  
Manjericão a gosto (aproximadamente ½ unidade);  
1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem;  
Sal a gosto (aproximadamente 2 colheres de chá);  
10 colheres de sopa de amêndoas em lâminas;

### Modo de preparo:

Lave bem a abobrinha e, com casca mesmo, passe ela de ponta a ponta pelo ralador grosso, até chegar na parte das sementes, formando assim o

espaguete. Em uma panela doure levemente o alho em um fio de azeite, acrescente a abobrinha e o sal, salteie por cerca de 3 minutos e reserve. Prepare o molho: Em uma panela, doure a cebola em um fio de azeite, despeje e deixe aquecer até que polpa de tomate comece a ferver, acrescente o tomate picado, mexa devagar, desligue o fogo, adicione as folhas de manjericão e ajuste o sal. Monte o espaguete em formato de ninho e coloque o molho de tomate no centro. Decore com amêndoas em laminas.

**Característica:** Prática, fácil e versátil.

**Custo:** 9,76

**Dica de preparo:** Faça tiras de abobrinha usando um ralador de legumes, passando-as com casca no ralador grosso no sentido do comprimento. Não deixe a abobrinha muito tempo exposta ao calor do fogo para que fique al dente.

## ESPAGUETE DE ABOBRINHA



### Dica de consumo:

É uma ótima receita para fazer no fim de semana. O molho pode ser servido a parte. Outras opções de molho são atum ou bolonhesa



*Serve* 4 pessoas

*Tempo de preparo:* 20 min

### *Ingredientes:*

½ tomate sem semente picado

3 rodela finas de alho-poró

¼ de cebola roxa picadinha

2 aspargos frescos

2 claras de ovo

1 gema de ovo

Sal a gosto

Pimenta-do-reino moída a gosto.

### *Modo de Preparo:*

Ferva a água. Adicione os aspargos. Espere dois minutos, retire e pique em pedaços. Misture os ovos em uma tigela. Junte o tomate, o alho-poró, a cebola roxa, o sal e a pimenta. Mexa bem. Aqueça uma frigideira com um fio de azeite. Despeje o conteúdo e tampe. Espere dois minutos e vire do outro lado. Doure e sirva.

*Custo:* R4 4,50

*Dica de consumo:* pode acompanhar com uma boa salada verde.

## OMELETE COLORIDO



## Ceia

# Você sabia que...

Você sabia que é melhor fazer a ceia do que ficar beliscando depois do jantar? Principalmente para aqueles que dormem tarde e ficam com fome antes de dormir. A dica da ceia é faça esse lanchinho para não beliscar e não dormir com fome. Combinado? A maioria das opções de ceia são doces já que é a preferência da maioria. Um docinho antes de dormir. Tem receita aqui que pode até funcionar como uma sobremesa.



## ABACATE COM LIMÃO E MEL

**Tempo de preparo:** 5 min

**Característica:** Rápida e prática

**Ingredientes:**

1 unidade de abacate

Mel (a gosto)

limão espremido (a gosto)

**Modo de preparo:**

Cortar o abacate em rodelas e retirar a casca, acrescentar o limão e o mel.

**Rendimento:** 4 porções

**Custo:** R\$5,50



## SAGU FUNCIONAL DE CHIA COM ALFARROBA

**Tempo de preparo:** 35 min

**Característica:** Simples e versátil

### **Ingredientes:**

2 colheres de sopa de semente de chia

½ xícara de chá de leite de coco

1 colher de chá de alfarroba

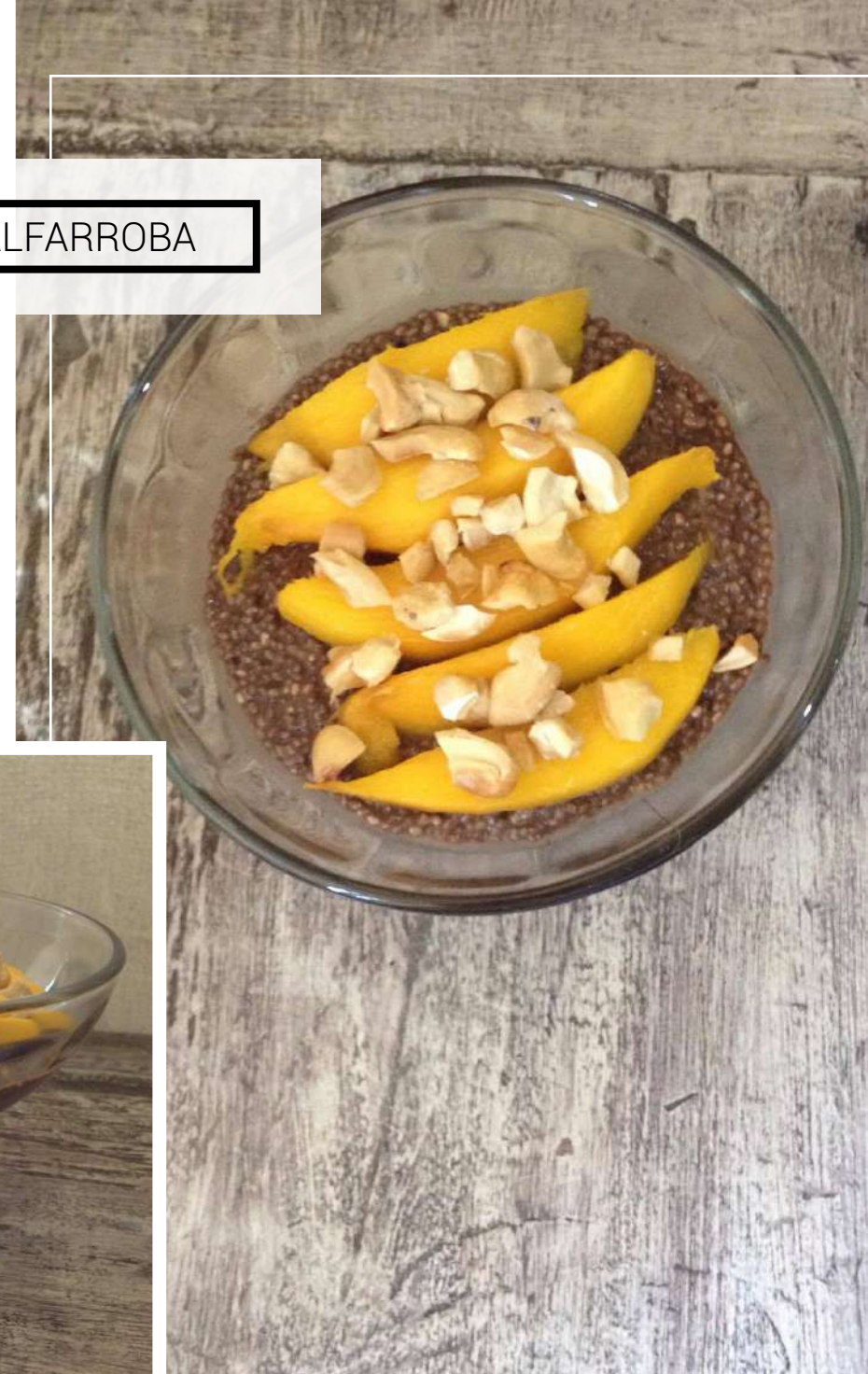
1 colher de sobremesa de açúcar mascavo

**Modo de preparo:** Misture os ingredientes e deixe à temperatura ambiente por 30 minutos para formar um gel e depois leve à geladeira.

**Dica (consumo):** decore com frutas, oleaginosas ou coco fresco ralado por cima.

Rendimento: 1 porção

**Custo:** R\$3,85





BANANA QUENTINHA COM CANELA

**Tempo de preparo:** 5 minutos

**Característica:** fácil e rápida

**Ingredientes:** 1 banana; 1 colher de chá de canela em pó

**Modo de Preparo:** cortar a banana em tiras e espalhar 1/2 colher de chá de canela em pó em cada tira da banana. Colocar no microondas por 1 a 2 minutos.

**Dica de preparo:** Dê preferência banana da terra, por ser mais doce. A banana mais madura também é mais doce.

**Rendimento:** 1 banana

**Valor:** R\$ 0,54



## NUTS CAMELIZADAS

*Serve* 6 pessoas

*Tempo de preparo:* 30 min

### *Ingredientes:*

- 1/2 xícara de chá amêndoas cruas;
- 1/2 xícara de chá de castanha de caju cruas;
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo;
- 1 colher de chá de manteiga ou manteiga ghee;
- canela a gosto;
- 1 colher de sopa de amaranto em grãos.

### *Modo de preparo:*

Picar as amêndoas e a castanha de caju grosseiramente ou passar em um processador se preferir; Em uma frigideira derreter a manteiga e adicionar o açúcar mascavo; Assim que o açúcar começar a absorver a manteiga e “derreter” adicionar um pouquinho de água e mexer; Rapidamente adicionar as nuts e a canela a gosto e mexer bem; finalizar com amaranto em grão.

Os nuts são deliciosos e super práticos!

*Custo:* R\$ 11,38



PUDIM DE MANGA

**Serve** 4 pessoas

**Tempo de preparo:** 15 min

**Ingredientes:**

- 1 vidro de leite de coco;
- 1 manga Palmer em cubos;
- 2 colheres de sopa de chia;
- 1/2 colher de sopa de extrato de baunilha.

**Modo de preparo:**

Bater as 2/3 do leite de coco e a manga

no liquidificador, levar a geladeira.

Misturar em uma tigela o restante de leite de coco, a baunilha e a chia. Coloque este creme por cima da mistura de manga e leve à geladeira por mais 1h.

**Custo:** R\$ 5,90

**Dica de preparo:** É importante que a manga esteja bem madura, pois é ela que adoça a preparação!

MAÇÃ ASSADA COM CANELA



**Ingredientes:**

- 1 maçã média por pessoa;
- canela em pó e canela em casca

**Modo de preparo:**

Retire o miolo da maçã e coloque canela em pó e em casca a gosto. Embrulhe

em papel alumínio e leve ao forno por aproximadamente 20 minutos (até perceber que ela está macia).

**Custo:** R\$ 3,00

**Rendimento:** 1 Maçã

## MINGAU DELÍCIA

**Tempo de preparo:** 20 minutos

**Característica:** prática e fácil

### **Ingredientes:**

1 colher de sopa de farinha de aveia ou quinoa em flocos

1 colher de sopa de amaranto

1 colher de sopa de proteína vegetal (opcional)

50mL de leite de coco orgânico ou leite de amêndoas

Pitada de canela ou cacau

3 ameixas secas picadinhas ou 1 colher de sopa de uva passa bem picadinha ou ½ banana amassada

### **Modo de preparo:**

Cozinhe todos os ingredientes em fogo baixo, mexendo sempre, até chegar no ponto de mingau. Caso seja necessário, pode adicionar um pouco de água.

**Dica de preparo:** fique à vontade para trocar os ingredientes e combinar da melhor forma.





Extra de fim de semana

# Você sabia que...

final de semana não é dia de “jacar”? Na verdade eu não gosto dessa expressão por vários motivos. Primeiro por que a Jaca é uma fruta maravilhosa, doce, rica em antioxidantes, vitaminas, minerais como várias outras frutas. Acho uma verdadeira injustiça com a jaca utilizar essa terminologia. Segundo que se você comeu algo delicioso no seu final de semana, que te deu prazer, que nutriu a sua alma, nutriu o seu desejo. Se sente culpado? Como se estivesse feito algo errado? Por isso que separei para você ideias mirabolantemente fáceis e que vão deixar o seu final de semana com gosto de X tudo, tortinha de chocolate, pipoquinha, sorvete. Está preparado? Zero culpa para o final de semana.





X-TUDO SAUDÁVEL

Serve 1 pessoa  
Tempo de preparo; 15 min

### Ingredientes - pão lowcarb:

- 1 ovo;
- 1 colher de sopa de batata baroa/doce cozida e amassada;
- 1 colher de sopa de aveia/flocos de quinua;
- 1 colher de sopa de cottage/iogurte;
- 1 pitada de sal;
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó.

### Ingredientes - hambúrguer:

- 100 g de patinho moído
- 100g Quinoa em grãos cozida
- ½ cebola picada ;
- Cebolinha verde , louro em pó e pimenta do reino e sal a gosto

### Modo de preparo do Pão lowcarb:

Misturar todos os ingredientes e por no micro-ondas por 1 min em potencia máxima. Em seguida, tostar em uma torradeira.

### Modo de preparo – hambúrguer:

Misturar os ingredientes e moldar em formato de hambúrguer (pode congelar). Grelhe a carne em frigideira antiaderente e monte o hambúrguer;

Custo: R\$ 12,00

**Dica de preparo:** Você pode acrescentar no x-tudo ovo pochê, alface, tomate, rúcula, cebola, queijo cottage.

**Serve** 4 pessoas ( 15 pasteis)

**Tempo de preparo:** 40 min

### Ingredientes- massa:

100g de inhame cozido;  
100g de farinha de arroz integral;  
30g de fécula de batata;  
30g de farinha de linhaça dourada;  
15g de polvilho azedo;  
2 colheres de sopa de azeite;  
4 colheres de sopa de água filtrada;  
2 colheres de sopa de semente de chia ou linhaça;  
sal à gosto;  
1 colher de sopa de fermento químico;  
2 gemas de ovo

### Ingredientes - recheio:

100g de filé de frango limpo;  
sumo de ½ limão ou vinagre;  
2 colheres de sopa de açafrão / cúrcuma;  
sal a gosto ou sal marinho;  
ervas secas a gosto (opções: orégano, manjerona e sálvia);  
2 colheres de sopa de azeite de oliva ou óleo de coco;

### Modo de preparo - massa:

Misturar todos os ingredientes com a mão até virar uma massa homogênea. Abrir a massa com um rolo (caso não tenha, utilize uma garrafa de vidro) em uma mesa com fécula



PASTEL INTEGRAL

de batata polvilhada. Faça discos (caso não tenha um cortador, use um copo com a boca larga) e reserve.

### Modo de preparo - recheio:

Em um bowl, coloque o frango, sumo de limão, açafrão, sal rosa, ervas secas e o azeite e misture bem. Deixar marinando por no mínimo 15 minutos dentro da geladeira. Grelhar o frango temperado e desfiar.

### Montagem:

Rechear os pastéis com o frango desfiado. Pincelar gema e salpicar gergelim por cima. Assar em forno pré aquecido à 205°C por 15 a 20 minutos ou até que estejam dourados.

**Custo:** R\$ 11,80

## Tempo de preparo:

## Característica:

## Ingredientes:

200g de filé de salmão;  
200g de filé de linguado;  
1 e ½ xícara (chá) de suco de laranja-lima;  
1 xícara (chá) de suco de limão;  
1 xícara (chá) de tomate-cereja;  
1 cebola roxa picada;  
1/2 pimentão vermelho;  
4 colheres (sopa) de azeite;  
orégano a gosto;  
sal e pimenta-do-reino a gosto.

## Modo de Preparo:

Numa tábua, corte os peixes, no sentido do comprimento, em tiras de 1 cm de espessura. Coloque-as numa tigela e regue com metade do suco de laranja-lima e com o suco de limão. Cubra com filme e leve à geladeira por 1 hora e 30 minutos. Corte os tomates-cereja ao meio. Pique fino a cebola. Pré-aqueça o forno a 220°C (temperatura alta).

- Prepare o pimentão: besunte com óleo e leve ao forno preaquecido. Deixe assar por 20 minutos. Retire do forno e transfira para um saco plástico até esfriar. Retire a pele do pimentão esfregando com um pano de prato limpo. Corte ao meio, descarte as sementes e corte-o em tiras finas.

- Após 1 hora e 30 minutos, retire o peixe da geladeira e acrescente a cebola, os tomates-cereja e o pimentão. Leve à geladeira por mais 30 minutos.

- Em seguida, retire e escorra todo o líquido que se formou. Tempere com azeite, sal, pimenta-do-reino, orégano, coentro e o restante do suco de laranja-lima. Misture delicadamente para não quebrar as tiras de peixe e sirva imediatamente.

**Dica de preparo:** A casca do pimentão pode ser mantida, continua gostoso.

**Rendimento:** duas porções

**Valor:** R\$ 42,48

CEVICHE + CHIPS DE LEGUMES (VER RECEITA NO LANCHE)



## TORTINHA DE CHOCOLATE E NUTS

### Tempo de preparo:

40 minutos

**Característica:** fácil e prática

### Ingredientes - massa:

½ xícara de amêndoas trituradas com 3 tâmaras;  
1 colher de chá de chia;  
1 colher de sopa de óleo de coco extra virgem

### Ingredientes - recheio:

1 xícara e ½ de chocolate 70% cacau;  
1 xícara de leite de coco

### Modo de Preparo - massa:

Misturar tudo e colocar para assar em forminhas de fundo removível por uns 20 minutos ou até dourar.

### Modo de preparo - recheio:

Derreter o chocolate em banho maria e acrescentar o leite de coco até formar uma consistência de creme.

### Rendimento:

Você pode preparar em forminhas individuais ou em uma forma maior com fundo removível. A quantidade é suficiente para aproximadamente 6 pessoas.

**Custo:** R\$ 31,90

### Obs.:

O óleo de coco é utilizado para dar liga à massa. Se você sentir necessidade, pode colocar um pouco mais até achar o ponto ideal.





## BROWNIE FUNCIONAL

### Dica de consumo:

Sirva cortado em quadradinhos e decorado com uma noz ou nibs de cacau.

**Serve** 10 pessoas (20 pedaços pequenos)

**Tempo de preparo:** 1h

### Ingredientes:

3 ovos;  
½ xícara de chá de óleo de coco;  
80g de chocolate 70%;  
¾ xícara de chocolate em pó diluído em ½ xícara de água fervente;  
1 colher de chá de cacau 100% sem açúcar;  
1 xícara e ½ de açúcar demerara;  
½ xícara de farinha de arroz;  
½ xícara de fécula de batata ou amido de milho;  
2 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada;  
½ colher de café de fermento.

### Modo de preparo:

Derreta o chocolate em banho maria com óleo de coco, misture o chocolate derretido com o chocolate em pó e o

cacau. Reserve. Misture as farinhas em outro bowl e reserve. Na batedeira coloque os ovos e o açúcar demerara. Bata até formar um creme fofo. Com a batedeira em velocidade baixa, adicione a mistura de chocolate. Bata bem. Coloque as farinhas e o fermento e misture. Despeje em uma forma untada. Leve ao forno pré-aquecido a 200 graus por cerca de 20-30 minutos. O palito tem que sair levemente molhadinho. Espere esfriar antes de cortar em quadradinhos.

**Características:** Receita sofisticada.

**Custo:** R\$ 31,60.

### Dica de preparo:

Quando estiver pronto o palito sairá levemente molhadinho. A superfície terá aspecto liso e uniforme antes da realização do corte.



## DOCINHO DE FRUTAS SECAS

**Modo de preparo:** Coloque uma parte dos ingredientes em um processador e bata, adicione o restante aos poucos, se necessário coloque um pouco mais de água, bata até formar uma bola. Ao final, adicione a castanha de caju triturada à massa com o auxílio de uma colher. Após, modele os docinhos em forma de bolinhas e coloque na geladeira.

**Rendimento:** 24 unidades

**Custo:** R\$12,75

**Tempo de preparo:** 20 min

**Característica:** Simples

### Ingredientes:

50g de tâmara sem caroço

40g de banana passa

50g de damasco

50g de ameixa seca

40g de castanha de caju triturada

30g de castanha do pará

1 colher de sopa de água

1 colher de sopa de óleo de coco

extra virgem

1 colher de sopa de alfarroba em pó

### Dica

Se você quiser, você pode fazer uma cobertura para este docinho, sugerimos, cobertura de coco fresco ralado, castanha de caju triturada, alfarroba, só usar a imaginação.

## SORVETE DE BANANA COM CACAU

*Serve* 4 pessoas

*Tempo de preparo:* 20 min

### *Ingredientes:*

4 bananas maduras (nanica ou prata);  
2 colheres de sopa de cacau em pó;  
3 colheres de sopa de semente de chia (em gel);  
5 colheres de sopa rasa de açúcar mascavo.

*Modo de preparo:* Preparar o gel da chia: adicionar água na semente da chia na proporção de 3 partes de água para cada parte de chia (v/v). Deixar a semente hidratar por 30 minutos. Bater no liquidificador todos os ingredientes e por último adicionar o gel da chia (junto com as sementes). Bater até ficar homogêneo. Levar ao congelador por 30 minutos. Servir.

*Custo:* R\$ 3,75







Safta de Frutas  
Legumes e  
Verduras



JANEIRO

*Fruitas:* Abacaxi, carambola, coco-verde, figo, fruta-do-conde, laranja-pera, mamão, maracujá, melancia, nectarina

*Legumes:* Abóbora, abobrinha, beterraba, pepino, pimentão, quiabo, tomate

*Verduras:* Alface, cebolinha, couve, salsa, salsão

## FEVEREIRO

### *Frutas:*

Abacate, ameixa, carambola, figo, pinha (conhecida em algumas regiões por fruta-do-conde), goiaba, jaca, maçã, pera

### *Legumes:*

Abóbora, abobrinha, beterraba, pepino, pimentão, quiabo, tomate

### *Verduras:*

Alface, cebolinha, couve, salsa, salsão





## MARÇO

### *Frutas:*

Abacate, abacaxi, ameixa, banana-maçã, banana-nanica, goiaba, jaca, limão, maçã, pera

### *Legumes:*

Abóbora, abobrinha, berinjela, beterraba, cará, chuchu, jiló, nabo, pepino, quiabo, tomate

### *Verduras:*

Acelga, alface, alho-poró, coentro, escarola, repolho, rúcula

## ABRIL

### *Frutas:*

Abacate, banana-maçã, caqui, jaca, kiwi, maçã, pera

### *Legumes:*

Abóbora, abobrinha, berinjela, beterraba, cará, chuchu, gengibre, inhame

### *Verduras:*

Alface, alho-poró, almeirão, catalonha, escarola (também conhecida pelo nome de chicória), repolho





MAIO

*Frutas:*

Abacate, banana-  
maçã, caqui, kiwi, jaca,  
maçã, pera, tangerina  
(ou mexerica)

*Legumes:*

Abóbora, abobrinha,  
batata-doce,  
berinjela, beterraba,  
cará, cenoura,  
chuchu, mandioca,  
mandioquinha, nabo

*Verduras:*

Alho-poró, almeirão,  
erva-doce, louro, nabo,  
rabanete

## JUNHO

### *Frutas:*

Carambola, kiwi,  
laranja-lima, tangerina  
(ou mexerica)

### *Legumes:*

Batata-doce,  
berinjela, cenoura,  
ervilha, inhame,  
mandioca (também  
conhecida por aipim  
ou macaxeira),  
mandioquinha, milho-  
verde

### *Verduras:*

Agrião, alho-poró,  
almeirão, brócolis,  
erva-doce





## JULHO

### *Frutas:*

Carambola, kiwi,  
laranja-lima, tangerina  
(ou mexerica)

### *Legumes:*

Cenoura, cogumelo,  
ervilha, inhame,  
mandioca (aipim  
ou macaxeira),  
mandioquinha, milho-  
verde, palmito, pepino

### *Verduras:*

Agrião, coentro, couve,  
escarola (ou chicória),  
espinafre, mostarda



## AGOSTO

### *Frutas:*

Caju, carambola, laranja-pera, lima, maçã, tangerina (ou mexerica), morango

### *Legumes:*

Cará, cenoura, ervilha, fava, inhame, mandioca (ou aipim, ou macaxeira), pimentão

### *Verduras:*

Agrião, couve, couve-flor, escarola (ou chicória), espinafre, mostarda, rúcula





SETEMBRO

*Frutas:*

Abacaxi, banana-nanica, caju, jaboticaba, laranja-lima, laranja-pera, mexerica

*Legumes:*

Cará, cogumelo, ervilha, fava, inhame, pimentão, rabanete

*Verduras:*

Almeirão, couve, couve-flor, escarola (também conhecida por chicória), espinafre, louro, orégano

## OUTUBRO

### *Frutas:*

Abacaxi, acerola,  
banana-nanica,  
banana-prata, caju,  
manga, jabuticaba,  
lima

### *Legumes:*

Alcachofra, aspargo,  
berinjela, beterraba,  
ervilha, fava, pepino,  
tomate caqui

### *Verduras:*

Almeirão, catalonha,  
cebolinha, coentro,  
espinafre, hortelã,  
mostarda





## NOVEMBRO

### *Frutas:*

Abacaxi, acerola, banana-nanica, banana-prata, caju, coco-verde, mamão, manga, melancia, melão, pêsego

### *Legumes:*

Aspargo, berinjela, beterraba, cenoura, maxixe, nabo, pepino, pimentão, tomate

### *Verduras:*

Alho-poró, brócolis, cebolinha, endívia, erva-doce, espinafre

## DEZEMBRO

### *Frutas:*

Ameixa, cereja,  
damasco, figo, lichia,  
manga, melancia,  
melão, nectarina

### *Legumes:*

Beterraba, cenoura,  
cogumelo, pimentão,  
tomate, vagem  
macarrão

### *Verduras:*

Almeirão, cebolinha,  
endívia, erva-doce,  
rúcula, salsa, salsão





## Sobre a organizadora Annie Bello

Acredito que a única maneira de formar bons hábitos alimentares e ter um estilo de vida mais saudável é cozinhando! Precisamos comer comida de verdade, alimentos orgânicos, frescos e menos processados, devem ser programados sempre de maneira individualizada e de acordo com a sua preferência, o seu hábito, a sua rotina e o seu objetivo. Acredito em uma relação prazerosa com a comida, com criatividade no preparo da refeição e no compartilhar as refeições a mesa com atenção plena. O comer deve ser fonte de prazer e vida.

A proposta do livro surgiu por uma demanda expressiva e crescente em meu consultório de pessoas que buscam o atendimento nutricional para fazer um planejamento alimentar, ajudar a ter mais criatividade e opções. Por isso resolvi reunir algumas receitas simples, nutritivas, fáceis e práticas.

Realizei o meu doutorado em fisiopatologia pela faculdade de medicina da UERJ/ Utah University, sou professora adjunta de nutrição clínica da Universidade do Estado do Rio de Janeiro e pesquisadora do Instituto Nacional de Cardiologia. Sou especialista em Nutrição Clínica (UFRJ) e fiz curso de gastronomia (UNIRIO). Também realizei algumas formações complementares com certificação internacional como o Food Spirit Certification, Intuitive Eating certification (EUA) e a Formação em Health & Wellness Coaching.

No meu canal no YouTube discuto sobre Nutrição Baseada em Evidência e o número de assinantes cresce exponencialmente. Através do facebook e do perfil do Instagram divulgo o que existe de mais recente sobre Nutrição e Prevenção.

# As nutris-chefs

Colaboradoras do livro e pesquisadoras do projeto DICA-BR se prontificaram a propor, adaptar e testar cada uma das receitas!



**Paula Souza**

Nutricionista graduada pela UFF, mestranda em Alimentação, Nutrição e Cultura – PPG-ANS/UERJ e especialista em saúde da criança e do adolescente - IFF/FIOCRUZ



**Michelle Ribeiro**

Nutricionista graduada pela UNISUAM e mestranda em alimentação, nutrição e saúde – PPG-ANS/UERJ



**Ana Carolina Gonçalves**

Nutricionista graduada pela UERJ.



**Patricia Gomes**

Graduanda em Nutrição - UERJ



**Luisa Silva**

Graduanda em Nutrição - UERJ




**Raquel Alvarenga**

Graduanda em Nutrição - UERJ




**Nos acompanhe nas redes sociais:**

 Annie Bello, PhD

 @anniebellophd Annie Bello, PhD

 Annie Bello

 [www.anniebello.com](http://www.anniebello.com)