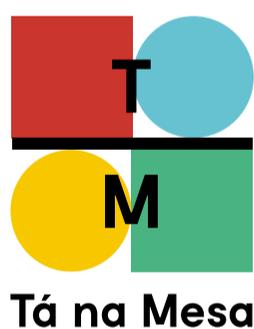

Clínica Einstein: Cozinha Saudável

Clínica Einstein & Ju Nicoli





sobre nós

A nova plataforma digital do Atelier Gourmand, escola pioneira em oferecer aulas interativas de gastronomia, tem o objetivo de ser um ponto de encontro entre você e os mais renomados chefs, especialistas e apaixonados por gastronomia – assim como nós.

Como funciona? Durante uma semana nós acomodamos nossos convidados numa grande mesa virtual. E, neste cenário, todo mundo tem a oportunidade de compartilhar histórias, técnicas, curiosidades e (claro!) muitas receitas.

O melhor de tudo é que essa mesa é a extensão da sua casa! Você pode “puxar uma cadeira” e acompanhar todo esse bate-papo online, de onde você estiver.

Depois que a mesa termina, os seguidores recebem um ebook como este, recheado de conteúdo e receitas irresistíveis, que produzimos com todo carinho para você. E lembrando que o ebook também está disponível para download pelo site tanamesa.com. Quer saber mais? Puxe uma cadeira, que Tá na Mesa!



Saúde e boa alimentação formam uma dobradinha essencial para se viver bem. Para tratar desse assunto, nada melhor do que uma parceria de peso como a que foi firmada entre o Tá na Mesa e o Hospital Israelita Albert Einstein (instituição com mais de 60 anos de atuação, sempre primando pela excelência na área da saúde) juntamente com a Clínica Einstein.

São portanto dois parceiros com conhecimento de sobra para falar da importância da boa alimentação na manutenção da saúde e do bem-estar. A programação inclui uma Mesa Clínica Einstein na primeira semana de cada mês, e tratará um tema diferente a cada mesa.

O formato é o mesmo de nossas Mesas, que você já conhece: um chef ou especialista em gastronomia será o líder da Mesa e o responsável pela curadoria das receitas. Essas Mesas contarão também com a colaboração de nutricionistas do Einstein, que acompanharão tanto a seleção das receitas como a produção de conteúdo complementar sobre o tema em questão. Ao final de cada mesa, reuniremos todo esse rico material num ebook.



quem esteve nessa mesa



Juliana Nicoli

Líder da Mesa

Enfermeira e gestora de formação, Juliana foi se apaixonando pela gastronomia ao longo da vida. Durante anos fez por hobby e para amigos. Gosta de tudo que tem alimentação como tema – cozinha low carb, funcional, diet, francesa, brasileira, orgânica – e sempre estudou muito. Ao participar do reality culinário *MasterChef*, da TV Bandeirantes, descobriu sua grande vocação e largou tudo para se dedicar à gastronomia. Conquistou o Diplôme de Cuisine básico pela Le Cordon Bleu de São Paulo e segue fazendo cursos de aperfeiçoamento na escola, trabalhando e ministrando palestras na área de gastronomia.



Clínica Einstein

Líder da Mesa

A Clínica Einstein oferece uma equipe formada por médicos e enfermeiros, com apoio de nutricionistas, educadores físicos, psicólogos e outros profissionais, que trabalha junto para construir um plano de cuidado exclusivo para seus pacientes. Essa equipe leva em conta o histórico de saúde e o comportamento do paciente, entre outros fatores, para definir, juntamente com ele, suas metas de saúde e programar consultas e orientações com o objetivo de melhorar sua qualidade de vida.



Fabiana Fiuza

Colaboradora

Nutricionista da Clínica Einstein e Saúde Corporativa do Hospital Israelita Albert Einstein em São Paulo. É especializada em nutrição clínica funcional e práticas integrativas, formada em auriculoterapia e certificada em profissional & self coaching pelo Instituto Brasileiro de Coaching (IBC). Trabalhou desde a sua formação em saúde pública, principalmente na atenção primária de saúde, em diversas regiões de São Paulo. Com essa experiência, evoluiu não só como ser humano, mas também como profissional com manejo acolhedor e visão ampliada de saúde, acreditando que a nutrição é uma potente ferramenta de mudança, que vai além de pesos e medidas e não nutre somente o corpo físico.



o que temos aqui

<i>Vamos combinar: agora é pra valer!</i>	<i>pág. 06</i>
<i>Muito prazer em me conhecer!</i>	<i>pág. 08</i>
<i>Um prato cheio para a sua saúde</i>	<i>pág. 10</i>
<i>Receitas da Mesa</i>	<i>pág. 18</i>
<i>Receitas do site Tá na Mesa</i>	<i>pág. 42</i>



**vamos
combinar:
agora é
pra valer!**

A conquista de uma alimentação saudável passa pelo caminho do equilíbrio em diversas áreas da vida, e não apenas nas escolhas daquilo que colocamos no prato



Começamos um novo ano, um novo ciclo. E quando respiramos fundo, e o pensamento do “agora vai” invade nossos pulmões e corações, a inspiração de finalização de fases e renovação de mais algumas invade nossas vidas com mensagens disparadas nas redes e meios de comunicação. São convites para “projetos disso” e “desafios daquilo”.

É a época em que mais se procura por dietas, intervenções rápidas para emagrecimento e o termo “ser saudável” bomba nos sites de busca. E não é só isso. Nessa época do ano, vale lembrar, no Brasil estamos no verão, estação na qual há maior exposição do corpo. Como uma coisa puxa a outra, a cobrança por padrões estéticos aumenta, assim como o uso de hashtags como #focoforcaefe, #agoravai, #nopainnogain, #dietadisso, #lowcarb, #projeto veraosemcanga e #projeto biquini branco.

Cá entre nós, #quemnunca? E não estamos aqui sendo radicais ao dizer para amarmos nossos corpos e estilo de vida independentemente de qualquer coisa. Buscar ser pessoas melhores é positivo sim. E, de repente, se esse clima de renovação servir para inspirar o início de mudanças, que MARAVILHOSO! Porém, com qual intensidade buscar e pensar em estratégias para isso? Essa é a questão.

Também é bom lembrar que a pressão não está só no início de ano. Somos bombardeados todos os dias: a cada mês ou mesmo a cada semana surge um alimento milagroso ou uma dieta que promete preparar você para o verão ou para aquela roupa que deseja usar num evento em 15 dias. Quem nunca passou por isso que jogue a primeira pedra.

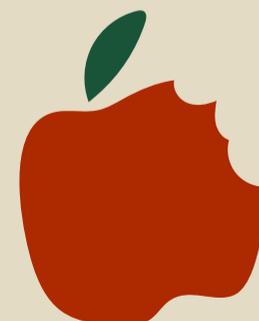
Já pararam para pensar que, em tempos de tanta dieta, nunca houve tanto crescimento da obesidade e sobrepeso no país e no mundo? Dados fresquinhos do Vigitel (pesquisa do sistema de Vigilância de Fatores de Risco do Ministério da Saúde) mostram que a cada cinco pessoas, uma é obesa, e mais da metade da população brasileira está com sobrepeso. Isso sem falar das doenças crônicas que muitas vezes caminham junto com a obesidade.

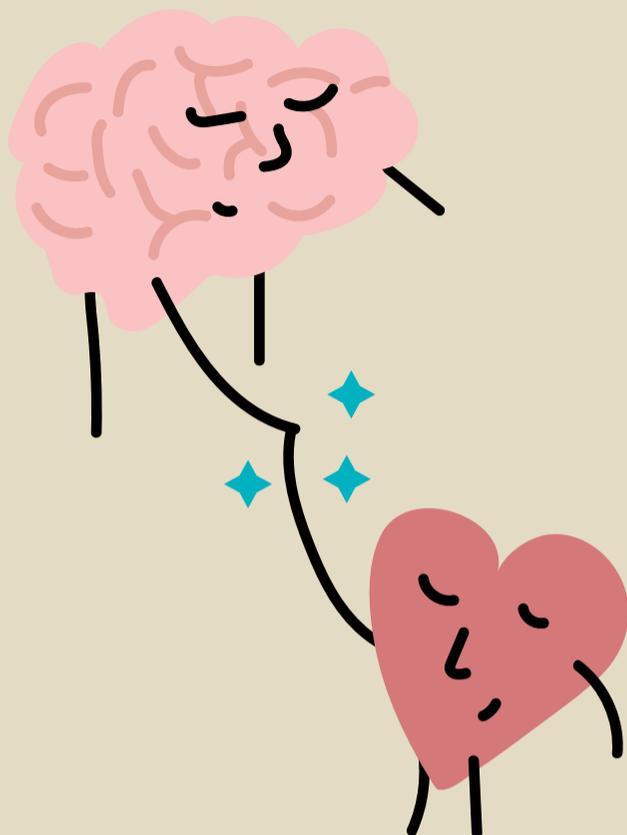
E daí pensamos: vamos fazer mais uma dieta? Será que o “ser saudável” vai além de só comer frutas, legumes e verduras? Será que não devemos pensar para além disso e levar em consideração outros comportamentos que se relacionam diretamente com a alimentação ou o peso?

Quando falamos em SER SAUDÁVEL não é algo único e fechado. Há a individualidade que vai além do “comer bem”, há um equilíbrio entre os vários pilares do autocuidado – até porque não somos apenas o que comemos, somos o que sentimos, pensamos, fazemos, com quem nos relacionamos, onde e com quem convivemos. Enfim, somos aquilo em que acreditamos e o que buscamos.

Não existe dieta única. Existe o hábito que mais condiz com a sua cultura e o que é possível no momento, levando em consideração seu contexto pessoal e sua rotina diária, algo que você não faça apenas por um período ou para uma estação do ano, mas, sim, atitudes saudáveis diárias que possam ser mantidas de forma consistente, gerando resultados de longo prazo.

A Mesa Clínica Einstein – Cozinha Saudável, que aconteceu de 6 a 12 de janeiro, abordou exatamente isso: a importância de fazer boas escolhas. Com receitas selecionadas por Juliana Nicoli e orientações da nutricionista Fabiana Fiuza, essa foi uma semana rica em informações e dicas sobre como podemos reduzir danos e encarar a alimentação de forma leve, saborosa e não restritiva. E, mais, um estímulo para que adotemos atitudes que possam ser mantidas no longo prazo, e não por uma estação somente. Agora, você tem tudo isso a seu alcance aqui neste ebook. Boa leitura e mãos à obra!





muito prazer em me conhecer!

Autoconhecimento é a chave para levar a cabo com sucesso um processo de mudança de hábitos alimentares

Seu projeto é o de finalmente conquistar uma rotina alimentar saudável? Então, antes de mudar o que coloca no prato, o primeiro passo é fazer uma reflexão sobre autocuidado para saber por onde começar esse processo?

Para ajudá-lo, apresentamos aqui a metodologia da Roda da Vida, uma ferramenta de identificação de pontos que precisam de mudanças e fortalecimento. Convívio social, aproximação familiar, finanças, relacionamentos afetivos, bem-estar, saúde e disposição estão entre os aspectos mais esquecidos por nós, e que acabam interferindo de forma negativa ou positiva em diversas frentes, inclusive na alimentação.

Claro que mudança é algo fácil de falar e extremamente difícil de aplicar. Essa ferramenta funciona como um facilitador porque ajuda a definir planos de ação eficientes, colocando cada coisa em seu devido lugar, trazendo mais harmonia, equilíbrio e bem-estar em todos os aspectos. A insatisfação numa área de nossas vidas desencadeia o rompimento de harmonia entre pontos positivos.

Todo o processo deve acontecer para que a roda "da sua vida" gire em total sintonia com seus sonhos e objetivos. É preciso obter 60% de satisfação em cada área analisada. Percentual abaixo disso é um forte indicativo de que o ponto avaliado está sendo negligenciado e precisa ser trabalhado com mais urgência.

Radiografia da vida

Em formato de mandala, o círculo da Roda da Vida (veja a figura 1) é composto pelos quatro pilares da existência humana: Âmbito Pessoal, Âmbito Profissional, Relacionamentos e Qualidade de Vida. Dentro de cada um deles encontramos três pontos essenciais, de um total de 12, que precisamos analisar. A avaliação consiste em dar notas de 1 (valor mínimo) a 10 (valor máximo) a cada uma delas. Dependendo da nota conferida, é possível identificar forças e fraquezas, pontos a fortalecer e pontos a melhorar. Para destacar bem, em vez de apenas riscar a nota, você pode pintar, construindo um mapa colorido de seu momento de vida (veja a figura 2).

Como analisar a Roda da Vida

Com o mapa do seu momento de vida nas mãos, vem a pergunta que não quer calar: e aí, por onde começar?

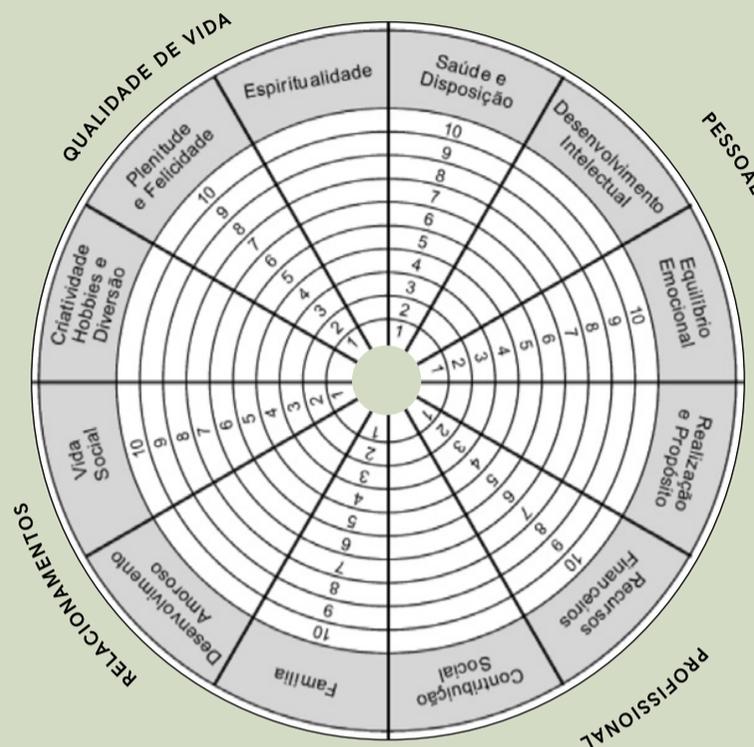
Primeiramente, foque na tríade do pilar pessoal: saúde e disposição; desenvolvimento intelectual; e equilíbrio emocional. Mais especificamente, detenha-se em saúde e, aí, inclua a alimentação. Enumere algumas perguntas que podem ajudar a pensar em estratégias de melhoria (e responda com sinceridade!):

1. ESTOU ME ALIMENTANDO BEM?
2. ESTOU CONSEGUINDO IR AO MÉDICO REGULARMENTE?
3. MINHA SAÚDE MENTAL ESTÁ SENDO NUTRIDA POR COISAS BOAS?
4. ESTOU FELIZ COM MEU CORPO?
5. COMO TENHO FEITO MINHAS REFEIÇÕES E ESCOLHAS ALIMENTARES?

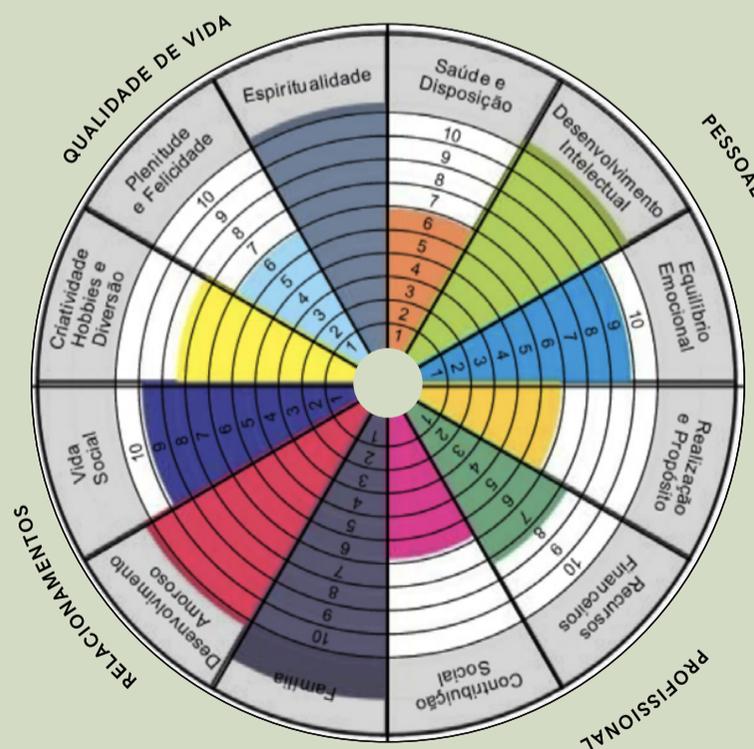
Diante dessas questões, se as respostas apontarem para um rumo oposto aos objetivos que você deseja atingir, lembre o que tem feito para isso ser modificado. Acima de tudo, procure identificar que caminhos você tem repetido e que têm levado apenas a efeitos por um curto espaço de tempo, permitindo que os problemas retornem, muitas vezes com maior intensidade. Estamos falando daquelas atitudes desesperadas que tomamos em momentos de maior fragilidade, como as famosas promessas de mudança de hábitos que fazemos sempre que começa um novo ano, ou a adoção das mais diversas dietas que são logo abandonadas ou a contratação de um plano anual na academia à qual acabamos indo apenas até o Carnaval (com muita sorte e força de vontade!).

Então, que tal começar aos poucos e pensar em sua saúde além do prato? Seja mais amoroso consigo mesmo e se proponha mudanças alcançáveis. Pense que o feito é melhor do que o perfeito. Valorizar as pequenas conquistas diárias, como beber mais água ou descer uma estação antes para caminhar um pouquinho a mais. De repente, agindo assim, as mudanças começarão a fazer mais sentido em seu dia a dia e se tornarão hábitos que você conseguirá manter por mais tempo, senão para sempre. Com isso, os resultados irão além de alguns quilos de peso perdidos ou alguns centímetros a menos no quadril. Temos que olhar para nossa saúde de forma mais ampla e amorosa. Como? É sobre isso que vamos falar no próximo capítulo!

Pontos de avaliação na Roda da Vida



Modelo da Roda da Vida preenchida





um prato cheio para a sua saúde

Onze passos para fortalecer o autocuidado e trazer para o seu dia a dia hábitos saudáveis e sustentáveis

Agora que você fez uma boa radiografia do que gostaria de mudar para ajustar os pilares de sua Roda da Vida, promovendo o equilíbrio em todos os aspectos envolvidos, está pronto para investir em mudanças. Para iniciar esse processo de autocuidado, apresentamos a seguir algumas estratégias para abraçar essa empreitada, seja no verão, seja em qualquer outra estação do ano, de forma leve, porém efetiva - principalmente na alimentação.



1

Faça as pazes com a comida

Isso não quer dizer comer o que quiser, em qualquer momento e sem nenhum critério de escolha. É, sim, fazer perguntas como: “eu realmente quero comer essa preparação?”; “agora vou curtir mais um chocolate ou uma fruta?”. Indagações simples assim ajudam a considerar o que você realmente quer comer e se permite de forma incondicional.

Quando não nos questionamos, somos presa fácil daquela síndrome de Jaqueline. Conhece? “JÁ QUE comi isso, vou comer aquilo.” Ou seja, quando nos colocamos regras da dieta, achar que houve uma violação pode desencadear um comer transtornado e fazer com que não respeitemos nossa fome, saciedade e satisfação. Entende? Imagine uma criança que é proibida de fazer alguma coisa. Provavelmente ela ficará com aquilo na cabeça o dia todo e acabará caindo em tentação. Dieta é igualzinho. Já parou para pensar que quanto mais dieta/restrição fazemos, mais pensamos em comida.

O comer intuitivo pode ajudar a sair desse ciclo vicioso e iniciar uma relação positiva com a comida, permitindo perceber as sensações do corpo quando comemos o que desejamos. Trata-se de um processo difícil, é verdade. Mudanças de hábitos geralmente trazem desconforto e medo. Por isso, vale a pena procurar ajuda profissional para lidar melhor com a transição, até porque cada pessoa tem sua individualidade.



2

Identifique gatilhos que levam você a comer de forma negativa, na qualidade e na quantidade

Sempre que procuramos uma dieta ou um profissional para auxiliar nesse processo, queremos algo concreto nas mãos, seja uma tabela ou a imposição de quantidades.

Acontece que o “comer mal” é muitas vezes mais um sintoma do problema do que o problema em si. Se não refletirmos sobre o que gera um comportamento sabotador, nenhum papel ou prescrição dará conta. O processo de autoconhecimento é fundamental para identificarmos os gatilhos que levam a comportamentos negativos. Esses gatilhos podem ser: ansiedade, tristeza, alegria, cansaço, situações específicas em casa ou no trabalho, etc.

Apenas quando trabalharmos o que antecede a ação é que podemos pensar em estratégias eficazes de mudança. Do contrário, estaremos sempre focando no sintoma e não sairemos do lugar. Como diria aquele dito popular: aceita, que dói menos.



3

Rejeite a mentalidade de dieta

Quando alguém diz “estou de dieta”, o que sempre nos vem à mente? A velha frase “não pode isso ou não pode aquilo”, certo? Com restrições, as dietas desregulam as funções da fome, apetite e saciedade. A consequência, em geral, é a retomada dos quilos perdidos e riscos maiores de exageros e compulsões alimentares. Exemplo disso são as dietas de início de ano que por volta de março nem são mais lembradas, quem dirá perto da Páscoa.

A saída para não cair nessa armadilha é rejeitar a mentalidade de dieta. Como? Algumas dicas importantes:

1. *Jogue fora livros, revistas e informações sobre calorias, dietas e medidas que prometem uma perda de peso rápida.*
2. *Pare de seguir perfis tóxicos com estereótipos que impõe um modelo irreal de corpo e estilo de vida. Acredite: muito daquilo não é verdade.*
3. *Permitir que outras pessoas e informações sem fundamento determinem o que, quanto e quando você irá comer só aumenta aquela sensação de fracasso e dispara atitudes sabotadoras.*
4. *Que tal trocar rigidez por flexibilidade? Assuma a responsabilidade de sua alimentação, pois, como sabemos, seguir regras impostas por outros não se sustenta no longo prazo.*

4

Aprenda a sentir saciedade e a escutar os sinais internos

Saciedade envolve sentir os sinais internos do corpo: saber identificar quando a fome já foi atendida e você está confortável, sem aquela sensação de vazio nem de estufamento. Muitas pessoas não compreendem direito o ponto de equilíbrio dessa sensação. Para quem faz dietas, o certo é encarar a refeição ainda sentindo fome. Já para outros, estar saciado é ter a sensação de estufamento.

Nem uma coisa, nem outra. A atenção plena ao comer pode ajudar a identificar o ponto de equilíbrio da saciedade. Algumas dicas simples, que podem ser adotadas no dia a dia, ajudam nessa tarefa:

1. *Coma sentado à mesa com atenção voltada para o seu prato. Parece fácil, mas não é: desligar-se da TV ou do celular é um trabalho complicado, principalmente quando estamos em horário de almoço no trabalho. Tente colocar no silencioso e se dê um tempinho para ter um momento prazeroso no seu dia.*
2. *Coma devagar, procurando mobilizar todos os sentidos nesse momento. Quais sentidos você tem usado para comer? Muitas vezes, comemos tão rápido que nem o paladar registra o que engolimos. Olhe para seu prato, preste atenção às cores, texturas, cheiros e sabores ali reunidos. O poke de salmão, uma das receitas selecionadas pela líder dessa Mesa, Juliana Nicoli, é um convite excelente para treinar nossos sentidos.*
3. *Uma atitude que pode ajudar no comer com atenção plena é trocar a mão dominante ao manusear o talher: se você costuma levar o garfo à boca com a direita, use a esquerda. Sair do automático fará você prestar atenção a esse movimento e, por tabela, ao alimento. Entre uma garfada e outra, solte o talher por segundos na mesa. Essa breve pausa contribui para uma mastigação mais prolongada e a degustação de sabores. Experimente!*
4. *Como já foi dito acima, pare no meio da refeição e preste atenção aos sinais de saciedade. Se estiver saciado, pare de comer e não force. Infelizmente, não resolveremos o problema da fome mundial deixando menos ou mais comida no prato, então não se sinta culpado. Mas, caso consiga guardar o que sobrou para consumir mais tarde (com todas as condições higiênicas possíveis para não ter problemas com intoxicação e contaminação), faça isso. Com o tempo, conhecendo melhor os seus limites, aprenda a montar um prato menor.*
5. *Experimente o alimento como se fosse a primeira vez: exercite seu lado curioso, não o de juiz. Numa dessas, você percebe que aquele alimento no qual se dizia viciado nem é tão gostoso assim. Ou que aquele outro sobre o qual você tinha preconceito pode ser muito interessante.*



5

Lide com emoções sem usar a comida

Não podemos negar a ligação da comida com nosso emocional em vários sentidos. Usamos o alimento para demonstrar nosso amor e carinho da mesma forma que nos sentimos amados quando recebemos comida de presente. Rituais e celebrações sempre são acompanhados de comes e bebes. Sem contar afetos e memórias que são resgatados quando saboreamos certos alimentos.

Nosso estado emocional influencia o desejo de comer em diferentes níveis: seja comer menos, seja comer mais. Isso é completamente normal, o problema está em usarmos a comida para tapar buracos emocionais ou lidar com problemas que não têm nada a ver com ela. A isso damos o nome de comer emocional: ingerir alimentos na tentativa de regular emoções.

Medo e ansiedade podem causar um comer mais compulsivo. É um aprendizado que, em geral, trazemos desde pequenos. Aprendemos a comer para tratar uma dor ou angústia. Somos ensinados a usar comida como prêmio ou consolo. Outro fator que acaba causando dificuldade na diferenciação entre fome e saciedade pode ser gerado na infância, quando os responsáveis pela criança acabam não respeitando o limite de quantidade que ela própria sinaliza, forçando a barra para que “limpe o prato”. Essa atitude pode gerar um adulto mais compulsivo ou que só se sente saciado quando está estufado ou cheio.

Aprender a reconhecer e manejar qualquer disfunção emocional, como ansiedade ou depressão, por exemplo, é o primeiro passo para intervir de forma mais racional e direta. Procurar ajuda específica para tratamento e encontrar o equilíbrio e autoconhecimento de sua fome física versus sua fome emocional faz parte da busca por uma alimentação saudável. Além disso, algumas dicas podem ser úteis:

1. *Encontre outras formas de trabalhar esses sentimentos, como ioga, meditação ou exercícios físicos;*
2. *Quando bater aquela vontade de assaltar a geladeira, pense em fazer algo que o desvie do caminho que leva até ela;*
3. *Olhe a experiência como um aprendizado, e não como uma falha. Como já foi dito: trocar o pensamento julgador pelo curioso pode ajudar no controle de novas atitudes sabotadoras.*



6

Respeite seu corpo

Quando você se olha no espelho, qual imagem vê? O conceito de imagem corporal vai além dos contornos refletidos nele: envolve o que pensamos, sentimos e fazemos pelo nosso corpo. Hoje em dia há cada vez mais insatisfação com relação à nossa imagem, até porque a imposição de padrões estéticos e a cobrança para se encaixar neles nos empurram cada vez mais contra a parede. Isso não acontece só com mulheres. Homens também sentem de forma negativa a superexposição e valorização extrema do corpo.

Não queremos dizer com isso que temos que nos amar acima de tudo e abrir mão de qualquer possibilidade de mudança. Mas é preciso começar a aceitar nossa genética e adotar estratégias de mudança que respeitem nossa estrutura – não só corporal, mas também social, de valores, de crenças, etc.

Além disso, cultivar hábitos mais saudáveis vai além de quanto peso perdemos. A mudança comportamental é essencial para resultados de médio e longo prazos, tanto quanto buscar ajuda para tratar de nosso corpo com gentileza, bondade e respeito (veja o quadro *Meu corpo, meu tesouro*).



7

Exercite-se: prioridade não negociável

Mexer o corpo vai além de queimar calorias. Hoje, ficamos muito tempo sentados, seja no trânsito ou no trabalho. Esse período de inatividade física ultrapassa o de atividade. Nossa musculatura não foi feita para ficar parada. Exercitar-se, de maneira formal ou não formal, também é fonte de bem-estar físico e mental, desde que essa prática seja encarada de maneira positiva. Isso porque podemos utilizar a atividade física de forma não saudável também, quando ela vem carregada de sentimentos de culpa e é feita de modo compensatório, obrigatório ou punitivo.

Um bom começo é monitorar o tempo que você fica parado e procurar um jeito formal de movimentar mais o corpo. Outra dica é procurar se mexer mais nas situações do dia a dia, como andar até o supermercado, descer do ônibus ou do metrô um ponto ou estação antes, varrer o quintal, subir mais escadas. Partindo disso, talvez diminuam eventuais resistências em procurar algo mais focado como esportes específicos ou academia.

8

Honre a saúde e pratique uma nutrição gentil

Hoje, encaramos a nutrição como um “nutricionismo”: ou seja, uma mistura de nutrição com terrorismo, na linha isso pode ou não pode. Não significa que a dietoterapia tradicional e as necessidades nutricionais não sejam importantes. Mas é essencial orientar nossas escolhas não apenas respeitando esses fatores, mas também levando em consideração aspectos como a saúde e o paladar.

Para estar bem, é necessário se tratar bem e estabelecer hábitos com os quais você se sinta melhor a cada dia. É integrar bondade, empatia e valor próprio no cotidiano. Outra coisa importante é respeitar o seu tempo: as pessoas só mudam comportamentos quando estão preparadas, prontas para essa mudança. Esse é um processo sem data específica e acontece em tempos diferentes para cada indivíduo, mesmo quando há um desejo real de mudança, seja em relação à perda de peso, na adoção de um padrão alimentar mais saudável ou por qualquer outro motivo. Em suma: respeite-se!



9

Procure fazer trocas "saudáveis" diárias

Já ouviu falar em redução de danos? É basicamente escolher diante de várias opções aquela a menos prejudicial naquele momento. Às vezes, pensamos em algumas loucuras, cortar isso ou aquilo da nossa dieta e, com frequência, fazemos isso com tal intensidade que há o risco de pôr a perder todo o processo de ganhos.

Pise menos no acelerador. E se, de repente, em vez de eliminar determinado alimento de seu cardápio, você apenas reduzir o consumo? Em vez de comer tudo de uma vez, você fracionar? Inseridas no dia a dia, essas medidas causam um efeito mais duradouro, justamente porque, por não serem drásticas, não se tornam um fardo difícil de manter.

Nas receitas deste ebook você encontrará muitas dicas de trocas saudáveis, como usar ingredientes naturais no lugar de industrializados e prontos, optar pelos integrais com maior teor de fibras em lugar dos refinados, preferir uma versão desnatada em vez da integral, adoçar a preparação com o açúcar da fruta e não o de adição, usar condimentos como ervas para reduzir o uso do sal nas receitas, etc.

Outra coisa importante, que facilita muito a vida e evita que tomemos um caminho menos saudável, é a organização. Algumas medidas ajudam a otimizar o seu tempo, abrindo espaço na agenda para atividades como ficar com a família ou praticar algum exercício físico. Procure fazer uma lista de compras para a semana, deixar tudo lavadinho e separado, preparar marmitas ou adiantar a comida para chegar em casa e já ter algo pronto. Um exemplo disso é a receita de Overnight deste ebook, que é supersaboroso e pode ser feita na véspera e deixado pronto para seu café da manhã ou lanche da semana toda.

Quer mais algumas dicas para dar um *up grade* em sua organização? Vamos a elas:



1. Monte um cardápio semanal para ter um norteador do que comprar, levando em consideração as principais refeições.
2. Separe um dia da semana para fazer as compras e deixar tudo em ordem.
3. Lave as saladas e reserve, cozinhe os legumes e congele, faça a "mistura" e porcione. Depois, escolha um período para montar "marmitas" para a semana inteira. Organizando bem, é mais rápido do que você imagina.
4. Compre bolsinhas térmicas para levar a marmita para o trabalho. Ou, se possível, já deixe lá algumas opções mais saudáveis. Com isso, você não cairá na tentação de comer qualquer coisa na rua ou pedir comida pelo aplicativo (que, na maioria das vezes, não são as opções mais saudáveis). Também evita voltar para casa morrendo de fome e atacar a geladeira.
5. Deixe a mesa do café da manhã arrumada na noite anterior, assim você acorda e consegue iniciar o dia com mais qualidade e autocuidado.

10

Faça uma mesa bonita

Sabe aquela louça ou aqueles utensílios que só usamos quando temos visita e que ficam até empoeirados e esquecidos no fundo do armário? Resgate-os e inclua em seu cotidiano. Trate-se como a pessoa mais especial que você receberá todos os dias em casa: arrume a mesa, use seus utensílios mais bonitos ou compre alguns novos. Enfeite a casa com flores, deixe o espaço organizado e limpo. Cozinhe para você algo diferente quando tiver mais tempo na semana. Crie rituais e permita-se caprichar nesse autocuidado. Você merece se sentir amado, e ninguém melhor do que você mesmo para fazer isso acontecer.

11

Cozinhe, entre em contato com o alimento e demonstre seu amor pela comida

Já reparou que as pessoas não cozinham mais? Mesmo aquelas que gostam de botar a mão na massa. Bom, se você seguiu a Mesa Cozinha Saudável, imaginamos que tem um pouquinho de desejo e amor por preparar receitas. Então, que tal usar o espaço do preparo como terapia? Ou mesmo como forma de demonstrar amor por alguém?

Não é de hoje que a comida é protagonista de muitos momentos deliciosos, principalmente aqueles em que comemoramos e celebramos algo. Então, que tal ter esse cuidado desde o momento em que você vai comprar o ingrediente até a hora de servir? Faz toda a diferença, não só no sabor, mas também na sensação de satisfação em ter proporcionado um momento tão agradável para quem se gosta. Vale a pena!



Meu corpo, meu tesouro

Os exercícios propostos abaixo podem auxiliar você a tratar seu corpo de maneira mais gentil, respeitosa e amorosa (mantenha essa lista sempre à mão para ler nos momentos em que os pensamentos negativos e depreciativos aparecerem). Pratique-os e fique atento às respostas internas (sensações, lembranças, incômodos, medos, etc.). Se necessário, anote-as e leve-as a profissionais que possam potencializar seu uso terapêutico.

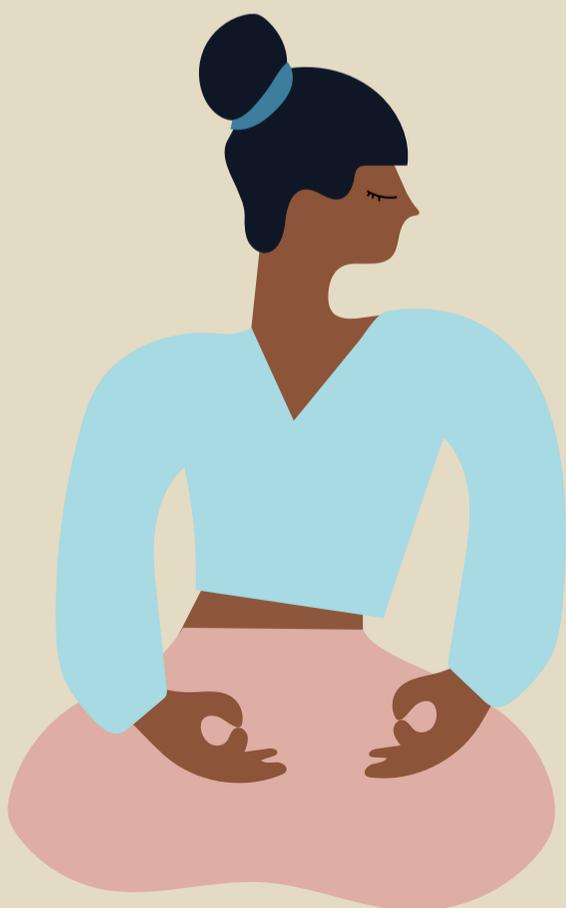
Fontes:

Alvarenga, M. (org.) *Nutrição comportamental*. Barueri: Manole, 2019.

Antonaccio, Cynthia & Figueiredo, Manoela. *Mindful eating: comer com atenção plena*. São Paulo: Abril, 2018.

Deram, Sophie. *O peso das dietas*. São Paulo: Sextante, 2018.

Roda da Vida. Instituto Brasileiro de Coaching (IBC).



1. *Nascemos amando nossos corpos. Um bebê sugando os dedos dos pés não está se preocupando se aquele corpo é gordo. Imagine amar dessa forma seu próprio corpo.*
2. *Pense em seu corpo como um templo: crie uma lista das coisas que você pode fazer com ele.*
3. *Seja consciente do que seu corpo faz todos os dias. Ele é o instrumento de sua vida e não um ornamento de prazer para os outros.*
4. *Faça uma lista das pessoas que você admira, que contribuem na sua comunidade, no mundo. Quanto da aparência dessas pessoas importa para seu sucesso e sua realização?*
5. *Considere seu corpo como uma fonte de prazer. Pense em todos os modos que ele tem de fazer você se sentir bem.*
6. *Curta seu corpo: estique-se, dance, caminhe, cante, tome banho de espuma, faça massagem, faça as unhas.*
7. *Escreva frases motivadoras em seu espelho, algo como "Eu sou bonito por dentro e por fora".*
8. *Reafirme sempre a si mesmo que seu corpo é perfeito justamente do modo como ele é.*
9. *Caminhe de cabeça erguida, com orgulho e confiança em você mesmo como pessoa.*
10. *Não deixe seu tamanho mantê-lo afastado das coisas de que você gosta.*
11. *Lembre-se: seu corpo não é uma democracia, você é o único com direito a voto nas questões que dizem respeito a ele.*
12. *Conte suas vitórias, e não suas falhas.*
13. *Reponha o tempo que gasta criticando sua aparência com atividades positivas e satisfatórias.*
14. *Você sabia que troca de pele a cada mês, que seu estômago refaz suas células a cada cinco dias, seu fígado a cada seis semanas e seu esqueleto a cada três meses? Seu corpo é extraordinário! Respeite e aprecie isso.*
15. *Seja o especialista do seu corpo, conteste as revistas de moda, a indústria de cosméticos e as tabelas de peso ideal. Deixe brilhar sua individualidade e beleza inatas.*
16. *Seja o aliado e o advogado de seu corpo, e não seu inimigo.*
17. *Toda manhã, ao levantar-se, agradeça a seu corpo por ter descansado e rejuvenescido para que você possa aproveitar mais um dia.*
18. *Toda noite, quando for dormir, agradeça a seu corpo por ter aproveitado mais um dia.*
19. *Encontre um tipo de exercício que lhe dê prazer e pratique-o regularmente, não para perder peso, mas para sentir-se bem.*
20. *Pense num tempo da sua vida quando você se gostava e curtia seu corpo. Busque esses sentimentos e memórias agora.*
21. *Olhe para as fotos de família. Encontre a beleza, o amor e os valores em cada corpo e rosto. Guarde isso perto do seu coração.*
22. *Se você tivesse apenas um ano para viver, quão importante seria sua imagem corporal?*
23. *Faça uma lista de seu guarda-roupa. Você usa roupas para esconder seu corpo ou para estar na moda? Mantenha apenas as roupas que dão a você uma sensação de prazer, confiança e conforto.*



receitas da Mesa





Arroz de Couve-Flor Cremoso

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 5 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Nicoli

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

1 couve-flor grande (800 g)
1/2 cebola média (90 g), picada
3 dentes de alho (15 g), picados
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de coco extravirgem ou azeite de oliva extravirgem
4 colheres (sopa) (60 g) de biomassa de banana
2 colheres (sopa) (30 ml) de água
6 tomate-cereja (60 g), cortados ao meio
3 colheres (sopa) (9 g) de salsa picada
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Com um ralador, rale apenas as flores da couve-flor. Reserve o talo para usar em outras preparações.
2. Numa panela, refogue a cebola e o alho no óleo de coco.
3. Junte a couve ralada, refogue por mais 2 minutos e tempere com sal e pimenta.
4. Acrescente a biomassa e vá juntando a água aos poucos, apenas o suficiente para dar cremosidade.
5. Finalize com o tomate, a salsa e, se gostar, polvilhe gergelim preto.
6. Dica: se preferir, troque a biomassa de banana por creme de leite ou requeijão.





Bolo de Milho Cremoso

Tempo: 1 hora e 15 minutos

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Nicoli

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

4 espigas de milho verde (700 g)
200 ml de leite de coco
1 1/2 xícara (262 g) de açúcar demerara orgânico ou de açúcar de coco
4 ovos grandes (280 g)
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de coco extravirgem
1/8 de colher (chá) (1 g) de sal marinho
1/2 colher (sopa) (7 ml) de óleo de coco, para untar
2 colheres (sopa) (16 g) de farinha de aveia, para polvilhar

modo de preparo

1. Lave bem as espigas, corte os grãos com uma faca e meça 2 xícaras.
2. No liquidificador, coloque os grãos de milho e o leite de coco e bata por uns 7 minutos. Se necessário, faça esse processo em duas etapas.
3. Junte o açúcar, os ovos, o óleo de coco e o sal e bata até obter uma mistura homogênea. Não se assuste, essa é uma massa bem líquida mesmo.
4. Despeje a massa na fôrma untada com óleo de coco e polvilhada com farinha de aveia e leve para assar em forno preaquecido 180°C por 45 minutos, ou até que o bolo esteja firme e levemente dourado.
5. Dica 1: se desejar uma massa mais consistente, adicione 2 colheres (sopa) de farinha de tapioca com fermento.
6. Dica 2: por não ser peneirado, esse bolo é rico em fibras e um ótimo alimento pré-treino.

utensílios

Assadeira de 20 x 26 cm





Brigadeiro Diferente

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Rendimento: 7 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Nicoli

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

200 g de tâmara seca, sem caroço
1 1/4 xícara (300 ml) de leite de amêndoa
1 colher (sopa) (5 g) de cacau em pó 100%
1/3 de xícara (36 g) de farinha de amêndoa

modo de preparo

1. No liquidificador, bata a tâmara com o leite de amêndoa até homogeneizar.
2. Despeje numa panela, adicione o cacau e a farinha de amêndoa e leve ao fogo, mexendo constantemente, até se soltar do fundo da panela (ponto de brigadeiro mole).
3. Distribua em copinhos, salpique lâminas de amêndoa ou farinha de castanha de caju se quiser e leve para gelar antes de servir.





Creme-Mousse de Chocolate

Tempo: 1 hora e 15 minutos

Rendimento: 10 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Nicoli

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

- 1 abacate pequeno (370 g)
- 2 bananas-nanicas maduras (350 g)
- 3 colheres (sopa) (15 g) de cacau em pó 100%
- 1/4 de xícara (60 ml) de leite de coco light
- 2 colheres (sopa) (36 g) de mel

modo de preparo

1. No liquidificador, bata o abacate, a banana, o cacau e o leite de coco até homogeneizar.
2. Adicione o mel e misture com uma colher.
3. Distribua em potinhos e leve para gelar antes de servir.





Doce de Tâmara com Coco e Cacau

Tempo: 1 hora e 10 minutos

Rendimento: 20 unidades

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Nicoli

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

250 g de tâmara seca, sem caroço
1 1/4 xícara (300 ml) de água fervente
1 1/2 xícara (112 g) de coco ralado fresco
3 colheres (sopa) (15 g) de cacau em pó 100%
3 colheres (sopa) (45 ml) de leite de coco

modo de preparo

1. Numa tigelinha, coloque a tâmara e a água fervente, deixe hidratar por 30 minutos e escorra.
2. Transfira para o liquidificador, junte os demais ingredientes e bata até homogeneizar.
3. Despeje a mistura numa panela e leve ao fogo, mexendo constantemente, por 12 minutos, ou até atingir o ponto de brigadeiro firme.
4. Deixe esfriar um pouco e leve à geladeira para firmar.
5. Pegue porções com uma colher e forme bolinhas, enrolando na mão.





Farofa de Banana

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 7 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Nicoli

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

3 colheres (sopa) (45 ml) de óleo de coco
4 bananas-da-terra (910 g), em rodela
1/2 xícara (100 g) de manteiga clarificada
1/2 cebola média (70 g), picada
1 dente alho (5 g), picado
2 xícaras (340 g) de farinha de mandioca torrada
sal a gosto

modo de preparo

1. Numa frigideira, aqueça o óleo de coco e frite as rodela de banana até dourar.
2. Em outra frigideira, aqueça a manteiga clarificada e refogue a cebola e o alho.
3. Adicione a farinha de mandioca, tempere com sal e refogue por mais 1 a 2 minutos, mexendo constantemente para não queimar.
4. Incorpore a banana à farofa e sirva em seguida.





Frango com Leite de Coco e Curry

Tempo: 1 hora

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Nicoli

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

700 g peito de frango, em cubos
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem ou óleo de coco extravirgem
1 cebola média (160 g), picada
4 dentes de alho (20 g), picados
1 pimentão amarelo orgânico (150 g), em tiras
1 pimentão vermelho orgânico (160 g), em tiras
1 cenoura pequena (120 g), em cubinhos
1/4 de colher (chá) (1 g) de páprica doce
1 colher (sopa) (6 g) de curry em pó
1 2/3 xícara (400 ml) de leite de coco
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada
1 colher (sopa) (3 g) de cebolinha picada
sal marinho fino e pimenta-do-reino preta moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Tempere o frango com sal e pimenta a gosto e reserve.
2. Numa panela grande, aqueça metade do azeite e refogue a cebola e o alho.
3. Junte os pimentões e refogue por mais alguns minutos.
4. Acrescente a cenoura, tempere com a páprica e sal e pimenta, misture bem, tampe e deixe cozinhar até que a cenoura esteja quase macia.
5. Numa frigideira, aqueça o azeite restante e doure bem o frango.
6. Misture o curry, transfira para panela dos legumes, junte o leite de coco e deixe cozinhar, em fogo baixo, por mais 1 a 2 minutos.
7. Finalize com a salsinha e a cebolinha e sirva com arroz branco e batata palha.





Fritada de Espinafre

Tempo: 35 minutos

Rendimento: 3 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Nicoli

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

6 ovos grandes orgânicos (420 g)
1 colher (chá) (5 g) de sal marinho fino
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem
1 cebola média (165 g), picada
2 tomates Débora orgânicos (250 g), picados
150 g de folhas de espinafre
pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa tigela, bata os ovos com o sal e pimenta a gosto.
2. Aqueça o azeite numa frigideira e refogue a cebola e o tomate
3. até amaciar.
4. Acrescente o espinafre e deixe murchar por 30 segundos.
5. Despeje os ovos batidos, misture bem com uma espátula e, então, deixe cozinhar, sem mexer mais, por 3 a 4 minutos, ou até ficar firme.
6. Se quiser que fique um pouco crocante, transfira a fritada para um refratário e leve ao forno preaquecido a 200°C por 3 a 5 minutos, ou até que a superfície fique dourada e crocante.





Lasanha de Berinjela com Carne Moída

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— [Juliana Nicoli](#)

Fotografia

— [Romulo Fialdini](#)

ingredientes

1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva extravirgem
2 dentes de alho (10 g), amassados
1/2 cebola média (90 g), picada
300 g de patinho moído
800 g de tomate pelado picado em conserva
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada
1 colher (sopa) (3 g) de cebolinha picada
2 berinjelas (690), sem casca, em fatias longitudinais finas
300 g de ricota
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa frigideira, aqueça o azeite e refogue bem o alho e a cebola.
2. Acrescente a carne moída, tempere com sal e pimenta e refogue, mexendo, até desfazer todos os grumos e a carne ficar douradinha.
3. Junte o tomate pelado, a salsinha e a cebolinha, acerte o tempero e cozinhe por mais alguns minutos.
4. Num refratário, monte camadas alternadas de carne com molho, berinjela e ricota, começando e terminando com o molho.
5. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 30 minutos.





Maionese Caseira

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 350 g

Dificuldade: facinho

Receita

— [Juliana Nicoli](#)

Fotografia

— [Romulo Fialdini](#)

ingredientes

- 2 ovos caipiras (140 g)
- 1 colher (sopa) (14 g) de mostarda de Dijon
- 1/2 colher (chá) (3 g) de sal
- 1 xícara (240 ml) de azeite de oliva extravirgem
- 2 2/3 colheres (sopa) (40 ml) de suco de limão-siciliano

modo de preparo

1. Numa tigela ou no liquidificador, bata os ovos, a mostarda e o sal.
2. Sem parar de bater, vá despejando o azeite lentamente, num fio contínuo, e bata até obter uma emulsão.
3. Por último, adicione o suco de limão e bata até que tenha sido incorporado.





Mingau de Aveia e Banana

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Nicoli

Fotografia

— Romulo Faldini

ingredientes

2 bananas-nanicas médias bem maduras (236 g)
2 colheres (sopa) (16 g) de farelo de aveia
1 xícara (240 ml) de água
2 colheres (sopa) (30 ml) de leite de coco
30 g de proteína de soro de leite sabor baunilha
1 colher (chá) (3 g) canela em pó

modo de preparo

1. Numa panela, amasse a banana, junte o farelo de aveia e a água, misture bem e leve ao fogo médio, mexendo sem parar, por 8 minutos.
2. Quando tiver se formado um mingau bem espesso, incorpore o leite de coco e a proteína.
3. Sirva em seguida, polvilhado com a canela em pó e mais banana se quiser.





Mousse de Maracujá com Creme de Queijo de Minas

Tempo: 3 horas e 15 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— [Juliana Nicoli](#)

Fotografia

— [Romulo Fialdini](#)

ingredientes

500 ml de polpa de maracujá fresco
1 lata (395 g) de leite condensado light
200 g de creme de queijo de minas frescal
1/2 lata (150 g) de creme de leite

modo de preparo

1. Separe um pouco da polpa com as sementes para decorar.
2. Coe a polpa restante deixando-a cair no liquidificador, junte o leite condensado, o creme de queijo e o creme de leite e bata até homogeneizar.
3. Despeje em tigelinhas individuais e leve à geladeira por 3 horas.
4. Na hora de servir, decore com a polpa reservada.





Overnight de Coco

Tempo: 12 horas e 40 minutos

Rendimento: 3 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Nicoli

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

200 ml de leite de coco
2 colheres (sopa) (20 g) de semente de chia
30 g de proteína vegana sabor açaí ou proteína de soro de leite sabor baunilha
230 g de morango fresco ou outra fruta de sua preferência

modo de preparo

1. Numa tigela, misture o leite de coco e a chia e deixe descansar por 30 minutos.
2. Misture a proteína e um pouco do morango.
3. Transfira para as tigelas de servir, tampe e leve à geladeira até o outro dia.
4. Na hora de servir, finalize com o restante do morango.
5. Dica: o overnight se conserva bem por até 2 dias na geladeira e é uma ótima opção de café da manhã ou lanche da tarde.





Pão de Queijo da Jujuba

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 8 unidades

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Nicoli

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

3 ovos grandes (210 g)
6 colheres (sopa) (60 g) de farinha de tapioca
6 colheres (sopa) (18 g) de queijo de minas meia cura ralado
1/4 de colher (chá) (1 g) de fermento em pó químico

modo de preparo

1. Numa tigela, bata os ovos com um garfo até homogeneizar.
2. Acrescente a tapioca e misture bem.
3. Incorpore o queijo ralado e o fermento e misture novamente.
4. Despeje em forminhas de silicone ou em forminhas de alumínio untadas com azeite e leve ao forno preaquecido a 200°C por 25 minutos, ou até que um palito enfiado no centro saia limpo.
5. Dica: essa receita pode ser feita na AirFryer. Nesse caso, reduza o tempo para 15 minutos.





Pão Delícia de Liquidificador

Tempo: 1 hora

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Nicoli

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

3 ovos grandes (210 g)
5 colheres (sopa) (75 ml) de azeite de oliva extravirgem
1 xícara (240 ml) de leite de amêndoa, arroz ou coco
1 dente de alho (5 g), amassado
1/2 colher (chá) (1 g) de orégano seco
1 colher (chá) (2 g) de alecrim fresco
1/4 de colher (chá) 1 g de sal
1/2 xícara (58 g) de amido de milho
1/2 xícara (55 g) de polvilho doce
1/2 xícara (50 g) de farinha de coco
2 colheres (chá) (3 g) de semente de linhaça dourada (opcional)
1 colher (chá) (5 g) de semente de chia (opcional)
2 colheres (30 g) de biomassa de banana (opcional)
1/2 colher (sopa) (7 g) de fermento em pó químico
1 colher (chá) (5 g) de manteiga clarificada, para untar
2 colheres (sopa) (20 g) de farinha de coco, para polvilhar

modo de preparo

1. No liquidificador, junte os ovos, o azeite e o leite e bata até homogeneizar.
2. Junte o alho, o orégano, o alecrim, o sal, o amido, o polvilho, a farinha de coco, a linhaça, a chia e a biomassa e bata até tudo estar bem incorporado.
3. Por último, acrescente o fermento e pulse apenas até misturar.
4. Despeje a massa na fôrma untada com manteiga clarificada e polvilhada com farinha de coco e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 25 a 30 minutos, ou até que um palito enfiado no centro saia limpo.
5. Desenforme e sirva quente.
6. Dica: você pode substituir o amido de milho, o polvilho e a farinha de coco por fécula de batata, farinha de arroz ou farinha de amêndoa.

utensílios

Fôrma de bolo inglês de 24 x 12 cm





Poke de Salmão

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— [Juliana Nicoli](#)

Fotografia

— [Romulo Fialdini](#)

ingredientes

3/4 de xícara (100 g) de arroz para sushi
375 ml de água
2 colheres (sopa) (30 ml) de shoyu
1 colher (sopa) (18 g) de mel
300 g de salmão fresco, em cubos
1 cenoura média (150 g), ralada
1 nabo (260 g), ralado
145 g de manga Palmer, em cubos
1/2 pepino japonês (110 g), em fatias finas
3 colheres (sopa) (45 ml) de molho tarê
3 colheres (sopa) (12 g) de cebolinha picada
1 pimenta-dedo-de-moça (4 g), em tirinhas
1 colher (chá) (3 g) de gergelim branco torrado
1 colher (chá) (3 g) de gergelim preto torrado
1/4 de xícara (37 g) de amendoim torrado com sal
4 folhas de alga nori (10 g), em tirinhas

modo de preparo

1. Cozinhe o arroz em 360 ml de água até ficar macio ou conforme as instruções da embalagem.
2. Numa tigelinha, misture o shoyu, os 15 ml de água restantes e o mel e reserve.
3. Em cada tigela de servir, coloque metade do arroz no fundo, depois disponha em montinhos, um ao lado do outro, metade do salmão, da cenoura, do nabo, da manga e do pepino.
4. Regue tudo com o molho tarê e o molho de shoyu e finalize salpicando a cebolinha, a pimenta, os gergelins, o amendoim e as tirinhas de alga.
5. Sirva em seguida.





Purê de Couve-Flor

Tempo: 35 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— [Juliana Nicoli](#)

Fotografia

— [Romulo Fialdini](#)

ingredientes

520 g de couve-flor
1 litro de água
1/2 xícara (120 ml) de leite de coco
2 colheres (sopa) (30 g) de manteiga clarificada
1 colher (chá) (5 g) de sal
1/2 colher (chá) (1 g) de pimenta-do-reino branca moída na hora
2 dentes de alho (10 g), picadinhos
1/2 xícara (120 ml) de caldo de legumes
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada

modo de preparo

1. Cozinhe a couve-flor na água por 20 minutos e escorra.
2. Transfira para o processador, junte o leite de coco, a manteiga, o sal, a pimenta e o alho e processe.
3. Acrescente 1 colher (sopa) de caldo de legumes de cada vez e bata até obter a consistência desejada. Talvez não precise usar todo o caldo. Se não tiver caldo de legumes feito em casa, use água.
4. Por último, adicione a salsinha e misture.
5. Sirva quente.
6. Dica: se gostar, junte um pouquinho de cardamomo.





Salmão com Molho de Maracujá e Aspargo

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Nicoli

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

700 g de filé de salmão
2 colheres (sopa) (30 g) de manteiga clarificada
2 dentes de alho (10 g), picados
1 cebola pequena (130 g), picada
100 ml de leite de coco
2 maracujás azedos grandes (640 g)
450 g de aspargo verde fresco
1 litro de água
sal marinho fino a gosto

modo de preparo

1. Tempere o salmão com sal e reserve.
2. Numa frigideira, aqueça metade da manteiga e refogue o alho picado e a cebola.
3. Despeje o refogado no liquidificador, junte o leite de coco, a polpa dos maracujás e a manteiga restante e bata bem.
4. Coloque o salmão numa assadeira, despeje o molho por cima e leve ao forno preaquecido a 180°C por 20 minutos.
5. Numa panela, cozinhe os aspargos na água com sal por 15 minutos e escorra.
6. Sirva o salmão com o molho de maracujá e os aspargos.





Salpicão de Frango

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Nicoli

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

400 g de peito de frango
1 litro de água
200 g de iogurte natural integral
100 g de queijo cottage
3 1/3 colheres (sopa) (50 ml) de suco de limão Taiti
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem
1/4 de colher (chá) (1 g) de sal rosa do Himalaia
1/4 de colher (chá) (1 g) de pimenta-do-reino branca moída na hora
2 colheres (sopa) (28 g) de mostarda de Dijon
1 cenoura média (170 g), ralada
2 talos de salsa (35 g), picados
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada
1 maçã verde (270 g), sem casca, em cubinhos
50 g de azeitona verde, sem caroço, picada

modo de preparo

1. Cozinhe o frango na água com sal por 30 minutos, escorra, espere amornar e desfie.
2. Numa tigela pequena, misture o iogurte, o cottage, o suco de limão, o azeite, o sal, a pimenta e a mostarda e reserve.
3. Numa tigela grande, misture o frango desfiado e os demais ingredientes, adicione o molho e misture novamente.
4. Sirva gelado.





Salpicão Vegetariano

Tempo: 1 hora

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Nicoli

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

400 g de creme de queijo de minas frescal
1 colher (sopa) (14 g) de mostarda de Dijon
3 colheres (sopa) (45 ml) de suco de limão Taiti
25 g de salsinha, picada
35 g de cebolinha, picada
1 cenoura média (130 g), ralada
2 maçãs verdes pequenas (380 g), sem casca, picadas
6 talos de salsão (180 g), picados
3/4 de xícara (100 g) de azeitona preta, sem caroço, picada
1 beterraba média (165 g), sem casca, ralada
1 nabo (265 g), ralado
1/3 de xícara (50 g) de uva-passa escura
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa tigela, misture bem o creme de queijo, a mostarda, o suco de limão, a salsinha, a cebolinha e sal e pimenta a gosto e reserve.
2. Em outra tigela, misture os demais ingredientes, adicione o molho e misture novamente.
3. Sirva gelado com brotos de verduras.





Sorvete de Manga com Coco

Tempo: 1 hora e 10 minutos

Rendimento: 1 porção

Dificuldade: facinho

Receita

— [Juliana Nicoli](#)

Fotografia

— [Romulo Fialdini](#)

ingredientes

1 manga Palmer (432 g), em cubinhos
1 colher (chá) (3 g) de açúcar de coco
1 colher (chá) (5 ml) de óleo de coco
2 colheres (sopa) (30 ml) de leite de coco

modo de preparo

1. Coloque a manga numa assadeira e leve ao freezer 1 hora, ou até congelar.
2. Transfira para o liquidificador, junte os demais ingredientes e bata até homogeneizar.
3. Sirva em seguida.





Torta de Frango

ingredientes

recheio

500 g de peito de frango
1 litro de água
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva extravirgem
1 cebola pequena (100 g), picada
1 dente de alho (5 g), picado
100 g de requeijão light ou sem lactose
sal a gosto

massa

4 ovos grandes (280 g)
1/2 colher (sopa) (2 g) de pimenta-do-reino preta moída na hora
1/2 colher (chá) (2 g) de cúrcuma (açafraão-da-terra)
1 colher (chá) (5 g) de sal marinho ou sal rosa do Himalaia
1 xícara (110 g) de farelo de aveia
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva extravirgem, para untar
2 colher (sopa) (10 g) de farelo de aveia, para polvilhar

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— [Juliana Nicoli](#)

Fotografia

— [Romulo Fialdini](#)

modo de preparo

recheio

1. Numa panela, cozinhe o frango na água com sal por 25 minutos, escorra, deixe amornar e desfie.
2. Em outra panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.
3. Junte o frango misture bem e retire do fogo.
4. Incorpore o requeijão e acerte o sal.

massa

5. No liquidificador, bata os ovos, a pimenta, o cúrcuma e o sal até homogeneizar.
6. Despeje numa tigela, junte o farelo de aveia e misture com uma espátula.
7. Despeje metade da massa na fôrma untada com azeite e polvilhada com farelo de aveia, coloque o recheio por cima e cubra com o restante da massa.
8. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 40 a 50 minutos.
9. Dica: você pode trocar o frango por sardinha, atum ou ricota com espinafre.

utensílios

Fôrma de bolo inglês de 23 x 15 cm





Tortinha de Atum

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 3 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Nicoli

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

1/2 colher (chá) (1 g) de pimenta-do-reino branca moída na hora
1 colher (sopa) (10 g) de semente de chia
1 1/2 colher (sopa) (12 g) de farelo de aveia
170 g de atum sólido em conserva de água
2 ovos grandes (140 g)
1/2 cenoura pequena (55 g), ralada
2 colheres (sopa) (6 g) de cebolinha picada
sal a gosto

modo de preparo

1. Numa tigela, misture todos os ingredientes com um garfo.
2. Despeje num refratário e leve ao micro-ondas por 3 minutos e 30 segundos em potência alta.
3. Dica: você pode trocar o atum por 100 g de frango cozido desfiado ou 1 lata de sardinha em conserva.

utensílios

3 refratários de 12 cm de diâmetro



receitas do site Tá na Mesa





Bolinhos Escoceses de Salmão

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Valentino Fialdini

ingredientes

1 batata Monalisa grande (250 g)
3 xícaras (720 ml) de água
1 ovo grande (70 g)
1 xícara (240 ml) de leite semidesnatado
1 cebola média (170 g), em cubinhos
350 g de filé de salmão limpo, sem pele e sem espinhas, em cubos de uns 2 cm
1 colher (sopa) (3 g) de raspas de casca de limão Taiti
2 colheres (30 g) de manteiga sem sal, à temperatura ambiente
2 colheres (sopa) (18 g) de farinha de trigo
1/8 de colher (chá) (1 g) de pimenta-de-caiena
1/4 de xícara (17 g) de salsinha bem picadinha
1 clara (36 g)
2 colheres (sopa) (30 ml) de óleo de canola
sal a gosto

modo de preparo

1. Numa panela, cozinhe a batata em 2 xícaras de água por 15 minutos, escorra e passe no espremedor.
2. Em outra panela, cozinhe o ovo na água restante por 15 minutos, escorra, descasque e esmague com um garfo.
3. Numa panela média, aqueça o leite com a cebola.
4. Quando ferver, junte o salmão e deixe cozinhar por 10 minutos, até ficar bem macio.
5. Retire do fogo, separe o salmão, descarte metade do leite e passe o restante para uma tigela.
6. Desfie o salmão em lascas e coloque na tigela do leite.
7. Junte a batata, o ovo esmagado, as raspas de limão, a manteiga, a farinha e a salsinha à tigela do salmão, tempere com sal e a pimenta-de-caiena e misture até conseguir uma massa macia.
8. Bata a clara até obter picos firmes e, com uma espátula, incorpore-a muito delicadamente à massa.
9. Deixe a massa descansar por 30 minutos.
10. Aqueça um fio de óleo numa frigideira grande, coloque porções de 1 colher (sopa) e aperte-as com o dorso da colher para formar bolinhos achatados. Deixe dourar bem de um lado, depois vire com uma espátula para dourar do outro.
11. Transfira os bolinhos prontos para um prato e frite os demais.
12. Sirva em seguida.





Bruschetta de Abobrinha e Berinjela Grelhadas

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 1 porção

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— Sergio Arno

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

1 fatia de pão italiano (50 g)
1 dente de alho (5 g)
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem
4 fatias longitudinais de abobrinha Italiana (50 g)
2 fatias longitudinais de berinjela (50 g)
3 colheres (sopa) (45 ml) de molho de tomate
35 g de queijo parmesão ralado grosso
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa frigideira ou no forno, toste o pão de ambos os lados, depois, esfregue-o com o alho e regue-o com metade do azeite.
2. Tempere a abobrinha e a berinjela com sal e pimenta e grelhe-as numa frigideira com o azeite restante.
3. Espalhe metade do molho de tomate sobre o pão, arrume por cima as rodelas de berinjela e abobrinha e cubra com o molho restante.
4. Polvilhe o parmesão ralado e leve para gratinar em forno preaquecido a 200°C.
5. Retire do forno e sirva em seguida.





Filé de Vitela ao Sal com Tomate Fresco e Ervas

Tempo: 1 hora e 10 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— Sergio Arno

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

2 kg de sal grosso
1 peça de filé-mignon de vitela (500 g)
165 ml de azeite de oliva extravirgem
5 dentes de alho (25 g), inteiros
6 galhos de alecrim (3 g)
8 tomates italiano (1 kg), sem pele e sem sementes, em cubos italiano
1/2 colher (sopa) (1 g) de alecrim fresco
1/2 colher (sopa) (1 g) de sálvia fresca
1/2 colher (sopa) (1 g) de orégano fresco
1/2 colher (sopa) (1 g) de salsinha picada
1/2 colher (sopa) (1 g) de cebolinha picada
1/2 colher (sopa) (1 g) de manjerona fresca
2 colheres (sopa) (6 g) de manjeriço fresco picado
3 1/3 de colher (sopa) (50 ml) de conhaque
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Forre o fundo de uma assadeira com 1/3 do sal grosso e reserve.
2. Aqueça bem uma panela e frite o filé em 1/2 xícara de azeite até dourar por inteiro.
3. Retire o filé, transfira para a assadeira, espalhe o alho e os galhos de alecrim por cima, cubra com o sal grosso restante e leve ao forno preaquecido a 220°C por 30 minutos.
4. Retire o filé do forno, quebre e remova a camada de sal e transfira a carne para uma travessa.
5. Numa panela, aqueça o azeite restante, junte o tomate e as demais ervas e refogue por alguns minutos.
6. Regue com o conhaque, flambe, tempere com sal e pimenta-do-reino e retire do fogo.
7. Corte a carne em fatias e sirva com o molho de tomate.





Couscous de Peixe e Camarão

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— Marcela Maragliano

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

sopa de peixe

5 colheres (sopa) (75 ml) de azeite de oliva
2 talos de salsa (50 g), fatiados
1 cebola média (170 g), picada
2 colheres (chá) (6 g) de alho picado
1 maço de salsa (185 g), picado
1 robalo (2 kg), em filés (reserve a cabeça e a carcaça)
500 g de tomate Débora maduro, sem pele e sem sementes, picadinho
2 cravos-da-índia (1 g)
1 folha de louro (1 g)
1,5 litro de água
12 camarões grandes (385 g)
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

couscous

1 envelope (1 g) de açafraão em pó
2 1/4 xícaras (382 g) de couscous marroquino
1/8 de colher (chá) (1 g) de canela em pó
1/8 de colher (chá) (1 g) de cravo-da-índia em pó
1/8 de colher (chá) (1 g) de noz-moscada ralada
1 colher (sopa) (3 g) de salsa picada
sal a gosto

modo de preparo

sopa de peixe

1. Numa caçarola, aqueça o azeite e refogue o salsa, a cebola, o alho e a salsa.
2. Adicione a cabeça e a carcaça do peixe, o tomate, os cravos e o louro e deixe cozinhar um pouco, mexendo sempre.
3. Tempere com sal e pimenta, junte a água, cozinhe, com a panela tampada, por 30 minutos e depois passe tudo pela peneira.
4. Coloque 1 litro do caldo coado numa panela e cozinhe os filés de robalo e os camarões.

couscous

5. Dissolva o açafraão em 3/4 de xícara do caldo de peixe e misture ao couscous.
6. Coloque o couscous numa peneira, encaixe-a na panela do caldo e deixe hidratar por 15 minutos.
7. Tempere o couscous com sal, a canela, o cravo e a noz-moscada e arrume no prato de servir.
8. Disponha o peixe cozido e os camarões sobre o couscous quente, polvilhe a salsa e sirva em seguida.
9. Se desejar, pode-se reduzir bem o caldo de peixe e incorporá-lo ao couscous.





Omelete Japonesa

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

4 ovos grandes (280 g)
1 colher (sopa) (15 ml) de shoyu
1 colher (sopa) (11 g) de açúcar
1/2 colher (chá) (3 g) de sal
1 colher (sopa) (15 ml) de saquê
1/3 de xícara (32 g) de nabo ralado
1 colher (sopa) (3 g) de cebolinha-francesa
2 colheres (sopa) (30 ml) de óleo de canola, para untar

modo de preparo

1. Numa tigela, misture rapidamente, sem deixar produzir muita espuma, os ovos, o shoyu, o açúcar, o sal e o saquê com um batedor de arame e coe numa peneira. Espere a clara passar sem forçar.
2. Depois acrescente o nabo.
3. Unte um tabuleiro antiaderente com o óleo e leve ao fogo para aquecer.
4. Despeje a omelete, espalhando numa camada fina, e deixe fritar.
5. Assim que começar a se soltar das laterais, vá enrolando a omelete com cuidado, como se fosse um rocambole.
6. Polvilhe a cebolinha picada e sirva quente.
7. Se desejar servir a omelete fria, enrole-a enquanto estiver quente, coloque sobre filme plástico e embrulhe como um rocambole, fechando bem as pontas. Deixe esfriar e corte em rodela.

utensílios

Filme plástico
Tabuleiro 27 x 22 cm





Penne com Atum Grelhado, Rúcula e Molho Balsâmico

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— Val Araújo

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

molho

2 colheres (sopa) (18 g) de açúcar mascavo claro
1/2 xícara (120 ml) de vinagre balsâmico
1/3 de xícara (80 ml) caldo de frango
1 colher (sopa) (10 g) de gengibre ralado
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de amendoim

peixe

200 g de filé de atum
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva extravirgem
170 g de tomate-cereja, cortado ao meio
1/2 cebola média (70 g), em pedaços grandes
1 colher (chá) (3 g) de açúcar mascavo claro
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

massa e finalização

200 g de penne
2 litros de água

10 folhas de rúcula bem fresca (5 g)
2 colheres (sopa) (12 g) queijo parmesão em lascas
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva extravirgem
1 colher (sopa) (3 g) de cebolinha-francesa picada
sal a gosto

modo de preparo

molho

1. Numa frigideira, coloque o açúcar e leve ao fogo para derreter.
2. Junte o vinagre balsâmico, misture e deixe reduzir um pouco.
3. Acrescente o caldo, o gengibre e óleo de amendoim e deixe reduzir por uns 15 minutos, até estar ligeiramente encorpado. Retire do fogo e reserve.

peixe

4. Tempere o atum com sal e pimenta a gosto.
5. Aqueça um frigideira, regue com 1 colher (sopa) de azeite e grelhe o atum de ambos os lados, deixando-o malpassado. Transfira-o para um prato e separe em lascas grandes.



6. Na mesma frigideira, aqueça mais 1 colher (sopa) de azeite e salteie o tomate até murchar um pouco. Transfira para o prato do peixe e reserve.
7. Ainda na mesma frigideira, aqueça o azeite restante e doure a cebola. Acrescente o açúcar, espere 2 minutos, retire do fogo e transfira para o prato do peixe.

massa e finalização

8. Numa panela, cozinhe a massa na água fervente com sal até ficar al dente e escorra.
9. Coloque a massa na frigideira do molho, junte o atum, o tomate, a cebola e as folhas de rúcula e misture delicadamente.
10. Distribua a massa nos pratos, finalize com o parmesão, um fio de azeite e a cebolinha-francesa e sirva em seguida.





Picolé de Manga com Iogurte

Tempo: 4 horas e 20 minutos

Rendimento: 7 picolés

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— Val Araújo

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

1 manga Palmer madura (480 g), sem casca, picada
340 g de iogurte natural integral
1/4 de xícara (45 g) de açúcar

modo de preparo

1. Coloque a manga no liquidificador, junte o iogurte e o açúcar e bata até formar um creme liso.
2. Preencha os copos e bata-os delicadamente contra a bancada para eliminar possíveis bolhas de ar.
3. Leve ao freezer por 1 hora e, então, espete um palito em cada picolé.
4. Volte ao freezer por mais 3 horas para firmar completamente.
5. Na hora de servir, retire os picolés do congelador, quebre a borda e rasgue o copo para desenformar.

utensílios

Copos descartáveis de 100 ml
Palitos de sorvete





Pizza de Massa Integral de Rúcula e Tomatinhos

Tempo: 1 hora e 50 minutos

Receita

— Carolina Ferraz

Rendimento: 2 pizzas

Fotografia

— Romulo Fialdini

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

ingredientes

molho de tomate

130 g de tomate pelado em conserva
1 tomate italiano (190 g), sem sementes
2 folhas de manjeriço (1 g)
2 colheres (chá) (10 ml) de azeite de oliva extravirgem
3 colheres (sopa) (30 g) de cebola picada
1/2 dente de alho (2 g), picado
1/2 colher (chá) (2 g) de açúcar
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

massa

1 xícara (240 ml) de água morna
1 tablete (15 g) de fermento biológico fresco
1 colher (sopa) (15 g) de margarina sem sal light, derretida
310 g de farinha de trigo integral
1/2 xícara (68 g) de farinha de trigo, para polvilhar
sal a gosto

cobertura

4 xícaras (400 g) de mussarela ralada
4 xícaras (88 g) de folhas de rúcula
2 xícaras (340 g) de tomate-cereja

modo de preparo

molho de tomate

1. Bata no liquidificador o tomate pelado, o tomate fresco e as folhas de manjeriço.
2. Numa panela, coloque o azeite e refogue a cebola até ficar transparente.
3. Acrescente o alho e, se quiser, mais folhas de manjeriço.
4. Despeje o tomate batido na panela, adicione o açúcar e sal e pimenta a gosto, mexa e deixe cozinhar por mais 10 minutos.
5. Retire do fogo, deixe esfriar e use.
6. Dica: esse molho pode ser usado tanto em pizzas como em outras massas.

massa

7. Numa tigela, despeje a água morna e dissolva o fermento e sal a gosto.
8. Acrescente a margarina e metade da farinha e vá misturando com uma colher.
9. Aos poucos, vá adicionando a farinha restante e passe a misturar com as mãos. Se necessário, junte mais um pouquinho de farinha até a massa se soltar das mãos.



10. Amasse bem, forme uma bola, coloque numa tigela, cubra com um pano de prato e deixe descansar por 40 minutos.
11. Enquanto isso, aqueça o forno a 230°C por 40 minutos e, se tiver uma pedra de pizza, leve-a para aquecer também.
12. Quando a massa tiver crescido, divida-a ao meio e, com um rolo, abra 2 discos numa superfície ligeiramente polvilhada com farinha.
13. Espalhe 2 colheres (sopa) do molho de tomate sobre cada disco de massa, leve para assar por 10 minutos e, então, retire do forno.

cobertura

14. Espalhe mais 2 colheres (sopa) de molho de tomate sobre cada massa, distribua uniformemente a mussarela e leve outra vez ao forno para assar até a massa dourar e o queijo borbulhar.
15. Retire do forno, espalhe as folhas de rúcula e os tomatinhos por cima e sirva em seguida.





Quiche de Queijo, Alho-Poró e Tomate

ingredientes

massa

- 1 1/3 xícara (180 g) de farinha de trigo
- 1/2 colher (chá) (3 g) de sal
- 5 colheres (sopa) (75 g) de manteiga sem sal, gelada, em cubinhos
- 3 colheres (sopa) (45 ml) de água gelada

recheio e finalização

- 2 colheres (sopa) (30 g) de manteiga sem sal
- 2 talos de alho-poró grandes (360 g), cortados em meias-luas
- 1 1/2 colher (sopa) (23 ml) de vinho branco seco
- 3/4 de xícara (180 ml) de creme de leite fresco
- 2 ovos grandes (140 g)
- 6 colheres (sopa) (18 g) de queijo parmesão ralado
- 1 xícara (100 g) de queijo Canastra ralado grosseiramente
- 3 galhos de tomilho fresco (2 g)
- 1/8 de colher (chá) (1 g) de noz-moscada ralada
- 6 tomates-cereja (80 g), ao meio no sentido do comprimento
- sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Tempo: 2 horas e 30 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: difícil

Receita

— [Ela Chris Fischman](#)

Fotografia

— [Romulo Fialdini](#)

modo de preparo

massa

1. No processador de alimentos, junte a farinha e o sal e pulse algumas vezes para misturar bem.
2. Acrescente a manteiga e pulse mais algumas vezes, até obter uma farofa grossa.
3. Aos poucos, vá juntando a água gelada e pulsando apenas até que tudo esteja incorporado.
4. Envolve a massa em filme plástico e leve à geladeira por 1 hora.

recheio e finalização

5. Numa frigideira grande, aqueça a manteiga em fogo médio e, assim que derreter, junte o alho-poró, polvilhe um pouquinho de sal e refogue, mexendo de vez em quando, até amaciar.
6. Regue com o vinho, raspe os queimadinhos do fundo da panela com uma espátula e cozinhe por mais 2 minutos, ou até o vinho secar.
7. Acerte o sal, tempere com pimenta a gosto e deixe esfriar completamente antes de usar.
8. Com um rolo, abra a massa, forre com ela o fundo e as laterais da fôrma, faça furos no fundo com um garfo, cubra com filme plástico e leve ao freezer por 20 minutos.



9. Retire a massa do freezer, cubra com papel-alumínio, despeje grãos de feijão cru por cima (ou use pesos cerâmicos próprios para isso) e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 15 a 20 minutos.
10. Retire do forno, descarte o feijão e o papel-alumínio e deixe assar por mais 10 minutos.
11. Numa tigela média, usando um fouet, misture bem o creme de leite, os ovos e o parmesão.
12. Adicione 3/4 do queijo Canastra, o tomilho, o alho-poró já frio, a noz-moscada e sal e pimenta a gosto e misture.
13. Despeje a mistura de ovos e alho-poró sobre a massa pré-assada, espalhe os tomatinhos por cima, polvilhe o queijo Canastra restante e volte ao forno para assar por mais 25 a 30 minutos, ou até que o recheio esteja firme e a superfície, dourada.

utensílios

Fôrma de fundo removível de 21 x 14 cm

Filme plástico

Papel-alumínio





Salada de Beterraba Assada com Ricota Caseira e Molho de Uvas

Tempo: 2 horas

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— [Carolina Ferraz](#)

Fotografia

— [Romulo Fialdini](#)

ingredientes

beterraba

7 beterrabas pequenas (1 kg)
2 litros de água
sal gosto

ricota caseira

1 litro de leite Integral
2 colheres (sopa) (30 ml) de vinagre de maçã
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

molho de uvas

500 g de uva verde, sem caroço
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva
5 colheres (sopa) (20 g) de tomilho fresco
1 colher (sopa) (15 ml) de conhaque
4 colheres (20 g) de mostarda
3 colheres (sopa) (54 g) de mel
2 colheres (sopa) (30 ml) de suco de limão-siciliano
1 colher (sopa) (15 ml) de vinagre de maçã modo de preparo

modo de preparo

beterraba

1. Na panela de pressão, cozinhe as beterrabas com a água e sal a gosto por 35 minutos, ou até que estejam bem macias. Escorra, descasque e, cuidando para não se queimar, pressione-as com o punho para achatá-las e quebrá-las um pouco.
2. Aqueça bem uma grelha, coloque as beterrabas inteiras e pressione com uma espátula até que estejam bem douradas. Reserve.

ricota caseira

3. Coloque o leite numa panela e leve ao fogo.
4. Quando o leite estiver fervendo, junte o vinagre, misture e deixe ferver por mais 1 minuto.
5. Retire do fogo e deixe esfriar.
6. Despeje numa peneira forrada com um tecido de trama fina e deixe escorrer por 40 minutos.
7. Transfira para uma tigela e tempere com sal e pimenta a gosto.



molho de uvas

8. No liquidificador, bata metade das uvas até formar um suco, coe e reserve.
9. Corte as uvas restantes ao meio.
10. Numa frigideira, coloque metade do azeite, as uvas cortadas e o tomilho e deixe dourar.
11. Regue com o conhaque e, aos poucos, vá juntando o suco de uva coado e selando as uvas. Se quiser, adicione mais uvas frescas.
12. Junte a mostarda, o mel e o suco de limão e siga mexendo.
13. Retire do fogo, acrescente o vinagre e misture por uns 5 minutos, até obter uma consistência cremosa.
14. Sirva as beterrabas com molho e a ricota.





Salada de Folhas Mistas com Frutas Secas Tostadas

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Camila Gama

ingredientes

molho de iogurte

170 g de iogurte natural integral
1 colher (sopa) (15 ml) de suco de limão Taiti
1 colher (chá) (6 g) de mel
1/2 colher (chá) (3 g) de mostarda de Dijon
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

frutas secas picantes

2 colheres (sopa) (30 g) de manteiga sem sal
1/3 de xícara (60 g) de amêndoa crua
1/2 xícara (50 g) de nozes-pecãs
2 colheres (sopa) (20 g) de pinoli
1 colher (chá) (5 ml) de molho inglês
1/2 colher (chá) (1 g) de pimenta chili em pó
1/8 de colher (chá) (1 g) de cominho em pó
sal a gosto

salada

1 pé (60 g) de alface-lisa
1 pé (70 g) de alface-lisa roxa
1 pé (35 g) de alface-crespa roxa
20 folhas (20 g) de rúcula
20 folhas (65 g) de espinafre
10 folhas (24 g) de azedinha

modo de preparo

molho de iogurte

1. Numa tigela pequena, bata todos os ingredientes juntos com uma colher de pau, até obter um molho liso e homogêneo.
2. Tempere com sal e pimenta a gosto.

frutas secas picantes

3. Derreta a manteiga numa panela, adicione o restante dos ingredientes e refogue em fogo moderado por 1 minuto.
4. Espalhe as frutas secas numa assadeira e leve ao grill por 10 minutos, até que estejam tostadas. Deixe esfriar.

salada

5. Misture as folhas da salada numa saladeira grande.
6. Adicione o molho, misture bem e espalhe as frutas secas tostadas por cima.



— todo final
de mesa,
compilamos
esse material
para você.



equipe Tá na Mesa



DIRETORA
— Paula Rizkallah



EDITORA DE CONTEÚDO
— Iracy Paulina



DESIGN GRÁFICO
— Camila Sato



FOTOGRAFIA
— Romulo Fialdini



PRODUÇÃO
— Tissy Brauen



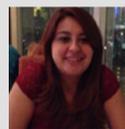
CHEF DO TÁ NA MESA
— Valéria Araújo



COORD. DE PROJETO
— Bianca Caldas



COORD. DE PROJETO
— Luana Abdalla Zoghbi



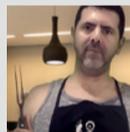
COORD. DE PROJETO
— Rosana Campaci



OPERACIONAL
— Gleici Sena



GER. DE PROJETO
— Breno Marini



REVISÃO
— Norma Marinheiro



NUTRICIONISTA
— Andrea Matarazzo



TRADUÇÃO (inglês e espanhol)
— Andreia Afonso



— até a
próxima :)

