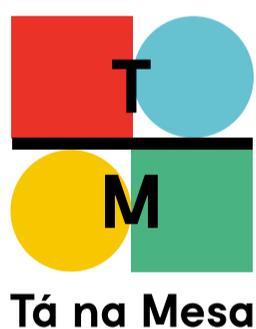


---

# Clínica Einstein: Alimentação & Imunidade

Clínica Einstein & Paula Rizkallah





## 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](http://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.

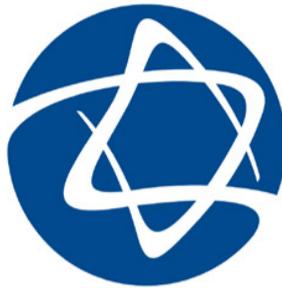
O formato é o mesmo de nossas Mesas, que você já conhece: um chef ou especialista em gastronomia será o líder da Mesa e o responsável pela curadoria das receitas. Essas Mesas contarão também com a colaboração de nutricionistas do Einstein, que acompanharão tanto a seleção das receitas como a produção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

## quem esteve nessa mesa



**Paula Rizkallah**  
*Líder da Mesa*

“Sou daquelas que prefere mil vezes uma livraria a um shopping center, e nunca volto de uma viagem sem algo novo para ler, comer ou testar”, define-se Paula, que é formada em administração, pedagogia e gastronomia pela New York Cooking School e tem mestrado em educação pela Universidade de Cornell – EUA. Em 1999, ela resolveu investir numa de suas grandes paixões: a gastronomia. Fundou o Atelier Gourmand, uma escola pioneira em oferecer aulas interativas com a curadoria de chefs renomados. O momento não poderia ser mais propício. O cenário gastronômico de São Paulo enriquecia-se com um BOOM de restaurantes comandados por jovens talentosos, nativos e vindos de fora. Nomes como Alex Atala, Emmanuel Bassoleil, Rodrigo Oliveira e Roberta Sudbrack, entre tantos outros, foram convidados por Paula a participar das atividades do Atelier. “Viramos um ponto de encontro entre esses chefs e as pessoas que passaram a valorizar mais a culinária”, diz Paula. Sempre atenta às mudanças, ela transferiu toda essa rica experiência do Atelier Gourmand para a plataforma digital do Tá na Mesa. “Seguimos a mesma proposta de oferecer conteúdo com curadoria e incorporando as novas demandas do público”. Vivemos um segundo momento, em que a preocupação com uma alimentação mais saudável ganha força e aumenta a procura por informações a respeito. Um cenário sob medida para a grande mesa virtual proposta pelo Tá na Mesa e o momento perfeito para que ela exerça uma de suas atividades mais gratificantes: “Eu respiro gastronomia 24 horas por dia”.



**Clínica Einstein**  
*Líder da Mesa*

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



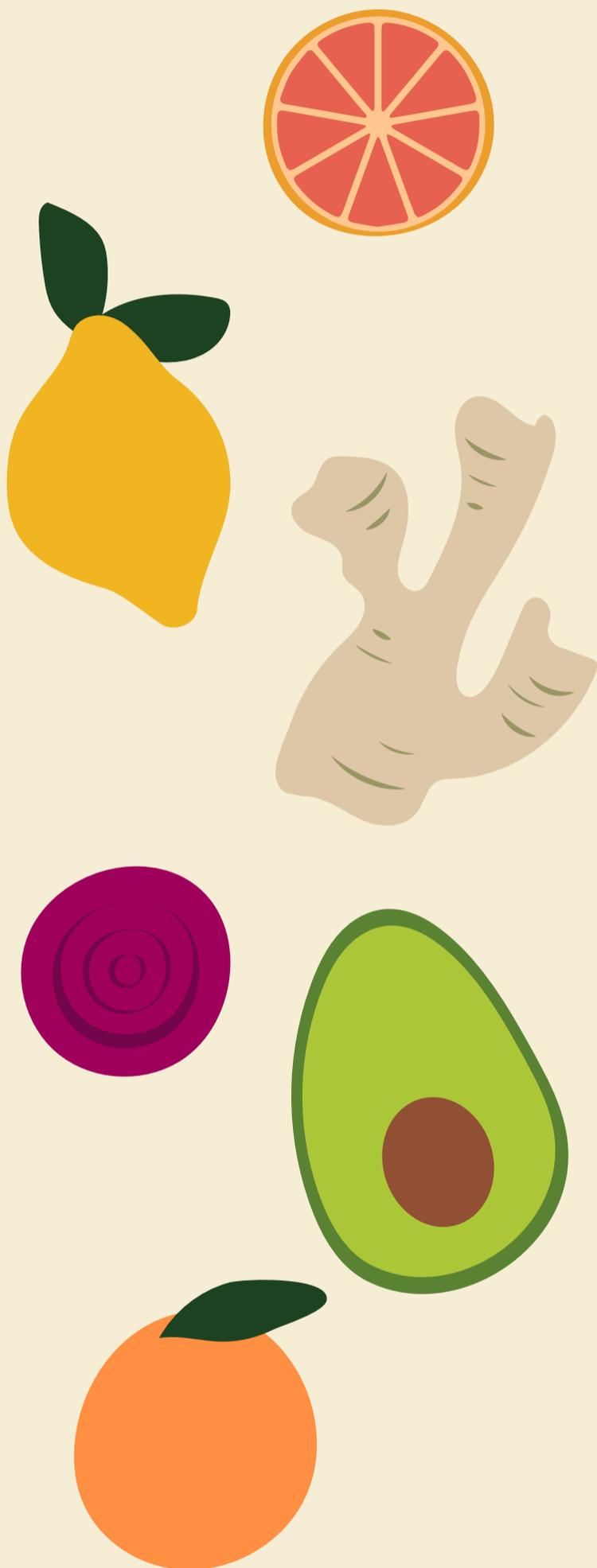
**Fabiana Fiuza**  
*Líder da Mesa*

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>Uma parceria poderosa</i>	<i>pág. 06</i>
<i>Alimentação: veja como ela trabalha a favor de sua imunidade</i>	<i>pág. 07</i>
<i>Higienização e conservação dos alimentos</i>	<i>pág. 12</i>
<i>Imunodeficiência: medidas para quem precisa de reforço</i>	<i>pág. 16</i>
<i>Receitas da Mesa</i>	<i>pág. 18</i>



---

# uma parceria poderosa

**Alimentação e imunidade: além de fortalecer as defesas do organismo, a comida conforta e aconchega**

Em tempos de mudanças climáticas, o surgimento de novos vírus somado a fatores que envolvem a nossa imunidade gera um estado de maior atenção na população. Há naturalmente um aumento da procura por informações sobre como se prevenir ou o que fazer para tratar sintomas e “curar” doenças que surgem em destaque. Nesse momento, a alimentação entra em cena como um dos assuntos mais discutidos. Não à toa. O sistema imunológico é nosso escudo contra as ameaças à nossa saúde, e os alimentos ajudam a mantê-lo fortalecido e pronto para um bom combate.

Nada mais oportuno, portanto, do que abordarmos o tema na Mesa Clínica Einstein: Alimentação & Imunidade, que aconteceu de 23 a 29 de março no site [www.tanamesa.com](http://www.tanamesa.com). Nela a equipe da Clínica Einstein apresentou informações preciosas para manter a saúde de nosso organismo em dia e mais resistente a enfermidades. E, como os tempos pedem recolhimento em casa, a chef Paula Rizkallah preparou uma seleção de receitas que confortam e promovem o bem-estar do corpo e da alma. Tudo isso foi reunido neste ebook para facilitar e inspirar refeições que confortam e aconchegam.

---

# alimentação: veja como ela trabalha a favor de sua imunidade

## Os alimentos que ajudam a fortalecer as defesas do organismo e prevenir doenças

Considerado por muitos o Pai da Medicina, o grego Hipócrates (460-370 a.C.) dizia: "Que teu alimento seja teu remédio e que teu remédio seja teu alimento". Desde aquela época, portanto, já se alertava para a importância e a influência que os alimentos têm na manutenção da saúde e do bem-estar do indivíduo.

Hipócrates certamente ficaria muito feliz se estivesse aqui nos dias de hoje para ver o quão certo estava. Nunca se discutiu tanto sobre os benefícios de uma dieta balanceada. O fato de as pessoas se preocuparem com sua saúde, relacionando-a com o que colocam no prato, é sempre positivo, especialmente em momentos de "alerta", como nos de surtos de doenças contagiosas que, de tempos em tempos, ameaçam as populações mundo afora.

Mas muita atenção nessa hora. Quando se trata de alimentação, é fundamental buscar informação em fontes confiáveis. O Conselho Federal de Nutricionistas (CFN), principal órgão regulamentador da categoria, que tem a função de fiscalizar e disciplinar as atividades da profissão, é claro: "não existem protocolos técnicos nem evidências científicas que sustentem alegações milagrosas em alimentos".

O próprio *Guia alimentar da população brasileira* (Ministério da Saúde, 2014), reconhecido internacionalmente como referência em saúde pública e alimentar, diz que "há muitas informações sobre alimentação e saúde, mas poucas são de fontes confiáveis".

Portanto, para aproveitar efetivamente todos os benefícios que os alimentos podem oferecer à nossa saúde, o primeiro passo é checar se as informações que recebemos são realmente confiáveis, como as que apresentamos aqui.





## Hidratação é fundamental

A água não mata apenas a nossa sede, ela é fundamental para o bom funcionamento do nosso organismo. Inclusive para manter o nosso sistema imunológico firme e forte em sua função de nos proteger. Isso porque o primeiro combate que travamos contra agressores de nossa saúde se dá na boca: é ali que se concentra, na saliva, as células de defesa chamadas imunoglobulinas tipo A (IgA). Um indivíduo pouco hidratado pode produzir menos saliva. E essa redução de saliva pode diminuir a quantidade de IgA.

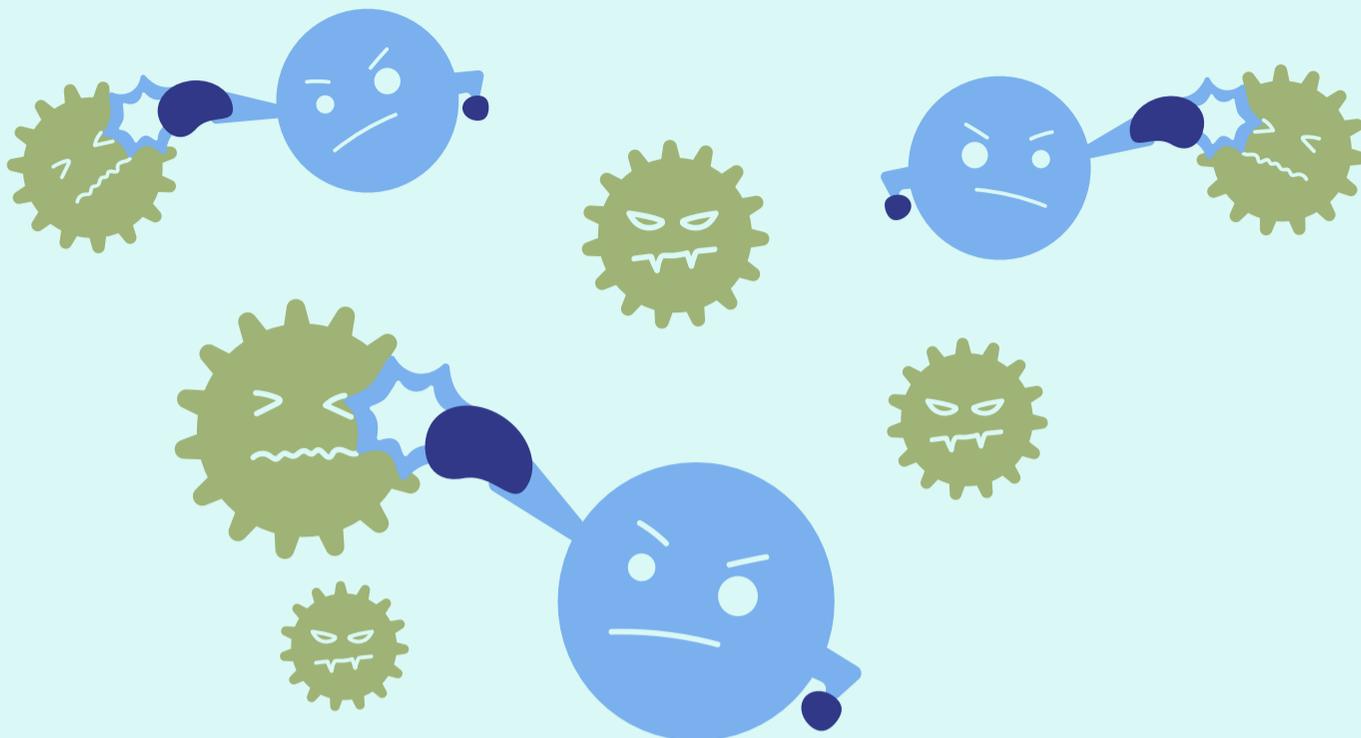
Além disso, a boa hidratação é nossa aliada especialmente em quadros de infecção viral, quando, em geral, ocorre perda de apetite, diarreia e vômito, o que acaba causando desidratação.

O ideal para manter a hidratação em ordem é ingerir de 35 a 40 ml de água por quilograma de peso corporal por dia. Significa que uma pessoa que pesa 60 kg deve beber, em média, 2,5 litros de água diariamente. Quem pratica esportes deve beber ainda um pouco mais.

E quem não tem o hábito de beber água ou tem dificuldade para fazer isso? Uma dica que ajuda a ir alimentando essa prática é aromatizar a água. Você pode fazer isso colocando dentro da jarra rodela de limão ou laranja, folhas de hortelã, pedaços de gengibre. Outra estratégia, que funciona principalmente para os mais esquecidos, é programar o celular para lembrar, de hora em hora, que é o momento de tomar aquele copinho de água.

O ideal é tomar água mesmo. Mas se for muito difícil, complemente a cota dos 2,5 litros diários com sucos e chás, por exemplo. Ou misturando os dois, fazendo os chamados "suchás". Chá de capim-santo misturado com suco de abacaxi, por exemplo, é uma delícia.





## Alimentos funcionais

Não é de hoje que a recomendação de uma alimentação variada, rica em diferentes nutrientes (vitaminas e minerais) e substâncias chamadas de bioativas, pode estar relacionada à diminuição do risco e prevenção de doenças e ao fortalecimento de vários sistemas, inclusive o imunológico. Mas, claro, esses nutrientes podem ter um efeito positivo desde que sejam incluídos numa dieta balanceada e habitual, de forma preventiva, e não curativa.

Falando em compostos bioativos, também chamados de alimentos funcionais, vamos entender um pouquinho sobre eles. De acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), podem ser denominados alimentos funcionais aqueles que contêm um ou mais compostos com impactos positivos em nossa saúde.

Entram na composição desses alimentos compostos bioativos (que podem ser nutrientes ou não nutrientes) que desempenham alguma ação metabólica ou fisiológica no organismo humano (Anvisa, 2002) em benefício do fortalecimento e manutenção da saúde se consumidos normalmente, ou seja, de forma habitual.

Mas quais são esses nutrientes e em que alimentos podemos encontrá-los? Vamos a eles!

## PROBIÓTICOS E PREBIÓTICOS

Quando se fala em imunidade, o intestino desempenha papel primordial. É a partir dele que absorvemos os nutrientes necessários para o bom funcionamento de nosso organismo, incluindo uma imunidade forte. Por essa razão, é preciso que ele funcione muito bem. E isso está ligado à chamada microbiota, que nada mais é do que um conjunto de bactérias do bem superimportantes para o nosso sistema imunológico.

Junto com a mucosa intestinal, essas bactérias formam uma barreira contra muitos organismos agressores de nosso organismo, como é o caso dos que provocam infecções virais. Além de evitar que esses agentes nocivos se multipliquem, elas também impedem que eles penetrem no nosso organismo, diminuindo assim a chance de causarem doenças.

Essas bactérias do bem se alimentam de fibras alimentares (prebióticos), presentes em frutas, legumes, verduras, aveia e outros cereais integrais. Por isso é tão importante consumir alimentos in natura ou minimamente processados, que oferecem um teor maior de fibras. Os alimentos ultraprocessados, além de serem ricos em gorduras, açúcares e sódio, são pobres em fibras.

Na lista dos prebióticos entram compostos como o FOS - frutooligosacarídeos (presente na agave-azul, batata yacon, alho, cebola, banana e tomate, entre outros) e a inulina (encontrada em alimentos como chicória, alho, cebola, inhame, banana e outros).

Já os alimentos classificados como probióticos são aqueles que contêm microrganismos vivos do bem que ajudam na saúde intestinal. Os exemplos mais comuns são os leites fermentados com os chamados lactobacilos vivos. Também estão presentes em iogurtes, kefir e alimentos fermentados, como os pães feitos com levain (fermentação natural).



## VITAMINAS E MINERAIS

Esses nutrientes são fortes aliados de nosso sistema imunológico. E a boa notícia é que, com uma dieta balanceada, não é difícil manter em alta os níveis deles em nosso organismo. Veja onde encontrá-los:

### Zinco

Está presente em todos os tipos de carne, especialmente a vermelha, derivados de animais e frutos do mar.

### Magnésio

Principais fontes são leguminosas, oleaginosas (nozes, amêndoas, castanhas) e verduras folhosas.

### Selênio

Uma boa fonte é a castanha-do-pará ou castanha-do-brasil, mas é preciso consumir com moderação. O indicado são duas castanhas por dia.

### Precusores da vitamina A

São encontrados em fontes de gordura (queijo, gema de ovo) e vegetais de cor alaranjada (manga, mamão e cenoura).

### Vitamina C

As fontes campeãs são as frutas cítricas (laranja, mexerica, maracujá, limão, abacaxi), amarelas e laranjas.

### Vitaminas do Complexo B

A gama de alimentos que fornecem esses nutrientes é grande: carnes (fígado), leites, ovos, legumes, verduras (especialmente os brócolis e a couve), cereais integrais, leguminosas (como ervilhas), algumas oleaginosas (amendoim, castanhas e nozes), abacate e levedo de cerveja.

### Ácidos graxos ômega 3

Sua principal ação é na manutenção de níveis saudáveis de triglicerídeos. Podem ser encontrados em alimentos como sardinha, algas marinhas, óleo de peixe e algumas sementes, como a chia.

### Fitoesteróis

Compostos que auxiliam na redução da absorção do colesterol. Estão presentes principalmente em oleaginosas como nozes, sementes de girassol e grãos.

### Antioxidantes

A presença dos radicais livres no organismo pode prejudicar nosso sistema imunológico. Essas substâncias nocivas surgem, por exemplo, em decorrência de situações de estresse emocional, como o que enfrentamos em momentos de crise.

Para combatê-los, a ação de compostos presentes nos alimentos que tem ação antioxidante é fundamental. Esses compostos se dividem em dois grandes grupos, os polifenóis e os carotenoides, que podem neutralizar ou evitar a formação dos radicais livres.

Entre os polifenóis, um dos mais conhecidos são os flavonoides. Eles podem ser encontrados em frutas como uva, morango, maçã, romã, framboesa e outras de coloração avermelhada; em vegetais como brócolis, espinafre, couve e cebola; em cereais e sementes, como nozes, soja e linhaça. Também estão presentes em bebidas como vinho tinto, chás, café e cerveja, assim como no chocolate e no mel.

Da família dos carotenoides fazem parte nutrientes como o licopeno (tomate), a luteína (vegetais verde-escuros) e a zeaxantina (frutas e legumes de cor vermelha, alaranjada, amarelada e vegetais verde-escuros).

ESSES SÃO ALGUNS EXEMPLOS JÁ APROVADOS PELA NOSSA LEGISLAÇÃO PARA ENQUADRAMENTO COMO ALIMENTOS FUNCIONAIS. VALE LEMBRAR, PORÉM, QUE TODOS ELES SÓ ENTREGAM O EFEITO SUGERIDO COM SEU CONSUMO REGULAR NUMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E ASSOCIADA A HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS. SUA PRESCRIÇÃO EM FORMA DE SUPLEMENTOS SÓ DEVE SER FEITA POR PROFISSIONAL MÉDICO E/OU NUTRICIONISTA EM CASOS DE NÃO ADEQUAÇÃO E CONSUMO INSUFICIENTE DOS ALIMENTOS QUE CONTÊM TAIS COMPOSTOS. OU SEJA, DEVE SER BEM AVALIADA, CASO A CASO.

UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DEPENDE DA DIVERSIDADE DE ALIMENTOS QUE COLOCAMOS EM NOSSO PRATO NO DIA A DIA E NÃO DO CONSUMO DE DETERMINADOS ALIMENTOS DE FORMA ISOLADA, MESMO QUE EXISTA COMPROVAÇÃO CIENTÍFICA DE SEUS BENEFÍCIOS FUNCIONAIS E DA PRESENÇA DE COMPOSTOS BIOATIVOS.

OUTRA RECOMENDAÇÃO IMPORTANTE É PROCURAR CONSUMIR OS ALIMENTOS DA ESTAÇÃO. COLHIDOS NO TEMPO CERTO, ELES OFERECEM O MÁXIMO DE SEUS BENEFÍCIOS. TAMBÉM PODE SER UMA BOA MANEIRA DE ECONOMIZAR, AFINAL, COM A MAIOR OFERTA, O PREÇO GERALMENTE CAI.

## Dez dicas que jogam a favor de uma alimentação saudável

Mais do que nunca, precisamos adotar o que ensina o *Guia alimentar da população brasileira* (Ministério da Saúde), com uma lista dos dez passos para a alimentação saudável. Confira:

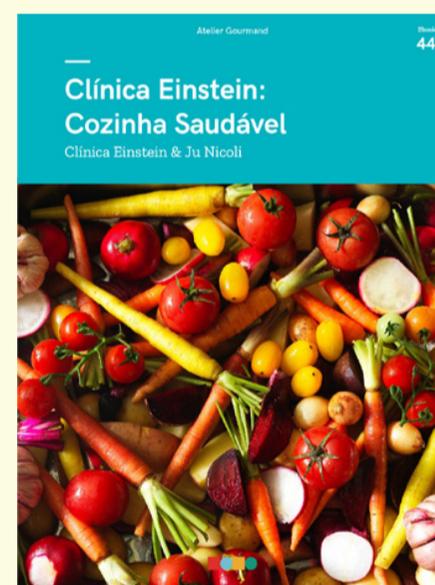
1. Faça dos alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação.
2. Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
3. Limite o consumo de alimentos processados.
4. Evite o consumo de alimentos ultraprocessados.
5. Coma com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.
6. Faça compras em locais que oferecem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados.
7. Desenvolva, exercite e partilhe habilidades culinárias.
8. Planeje o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.
9. Dê preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.
10. Seja crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

Fonte: *Guia alimentar para a população brasileira – Versão Reduzida*, pesquisado no link: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guiadebolso2018.pdf>

## Outros cuidados

Nunca é demais lembrar também que a manutenção da saúde e do bem-estar tem outros ingredientes tão importantes quanto a alimentação equilibrada. Afinal, a adoção de hábitos saudáveis num contexto ampliado de saúde está igualmente associada a um sistema imunológico fortalecido. Entram nessa cesta básica do bem-estar praticar atividade física, buscar a qualidade na saúde emocional e mental, dedicar-se à boa cidadania e convívio social e procurar sempre contribuir com ações sustentáveis para o ambiente em que se vive. Essas são formas de fortalecer a saúde não apenas individual, mas também coletiva.

Para finalizar, vale revisitar a Mesa Clínica Einstein: Cozinha Saudável, que está recheada de informações e receitas com essa temática. Corra lá!





---

# higienização e conservação dos alimentos

**Cuidados tão importantes quanto  
incluir na dieta alimentar uma oferta  
variada de nutrientes**

Cuidar adequadamente da higienização dos alimentos é essencial em qualquer momento. Somente dessa forma podemos evitar contaminações e extrair dos alimentos apenas o melhor que podem oferecer para a nossa saúde. Essa medida se torna especialmente crucial em épocas de surtos de doenças contagiosas. Por isso, vamos abordar neste capítulo alguns cuidados que não devem sair do seu radar.





## Como higienizar alimentos frescos?

Todos os alimentos in natura devem ser corretamente higienizados antes de serem guardados na geladeira. Isso vale para frutas, hortaliças e vegetais em geral, incluindo verduras folhosas. Essa ação é fundamental para evitar a contaminação por microrganismos.

Uma forma simples e acessível a todos de fazer isso é, depois de ter removido raízes e partes deterioradas, deixar esses alimentos de molho numa solução de água clorada. Para tanto, você deve misturar numa bacia 1 colher (sopa) de hipoclorito de sódio (encontrado em supermercados, farmácias e, em algumas cidades, distribuído em postos de saúde) ou 1 colher (sopa) de água sanitária (sem aditivos) para cada litro de água. Feito isso, basta mergulhar na bacia as frutas, legumes e verduras e deixá-los ali por 15 minutos. Depois, passá-los para outra vasilha com água limpa, deixar por mais alguns minutos e, por fim, enxaguar tudo em água corrente. Em seguida, é só secar com toalha de papel ou numa centrífuga de alimentos e guardar na geladeira.

### MISTURAR:

1 COLHER (SOPA) DE HIPOCLORITO DE SÓDIO	PARA CADA LITRO DE ÁGUA	15 MINUTOS
ou		
1 COLHER (SOPA) DE ÁGUA SANITÁRIA (SEM ADITIVOS)	PARA CADA LITRO DE ÁGUA	15 MINUTOS

### ATENÇÃO:

**NÃO USE BICARBONATO OU VINAGRE! SOMENTE HIPOCLORITO DE SÓDIO OU ÁGUA SANITÁRIA SEM ADITIVOS PODE MATAR MICRORGANISMOS, VÍRUS, BACTÉRIAS E FUNGOS.**





## É preciso higienizar as outras compras de supermercado?

Sim. Tanto os utensílios de cozinha (talheres, facas de corte, espátulas, pegadores e outros) quanto as superfícies onde são preparados os alimentos (bancada, tábua e mesa) podem ser fontes de contaminação caso não sejam higienizados corretamente. É preciso lavar tudo muito bem com água e sabão. Para complementar, você pode colocar os utensílios em água fervente por 15 minutos ou numa mistura de água clorada (1 colher (sopa) de água sanitária para cada litro de água) por igual período de tempo. Para as superfícies de preparo do alimento, finalize a higienização com álcool a 70%.



## Alimentos cozidos estão livres de microrganismos nocivos?

Sim, desde que durante o cozimento, os alimentos atinjam 70°C. Essa é a temperatura necessária para eliminar microrganismos nocivos à nossa saúde.

## Quais as recomendações para conservar os alimentos?

Mantê-los bem refrigerados é de suma importância. Isso porque bactérias e vírus podem se multiplicar rapidamente em alimentos que ficam expostos à temperatura ambiente, aumentando o risco de desencadear doenças. A faixa de risco para essa contaminação vai de 5°C a 70°C.

Portanto, para retardar a proliferação desses microrganismos, nada de deixar a comida por longo tempo no forno ou fora da geladeira. Tão logo o alimento tenha esfriado, coloque-o sob refrigeração.

Também não é boa ideia levá-lo ao refrigerador logo que sair do fogo, ainda quente. O risco desse tipo de procedimento não é estragar a geladeira, como reza a crença popular. O problema é que ao levar a comida ainda quente para dentro dela, você fará a temperatura interna se elevar, o que colocará em risco de contaminação todos os outros alimentos que ali estiverem. Se não puder ou não quiser esperar que o alimento preparado esfrie, você pode acelerar esse processo colocando o recipiente em que ele está sobre uma cama de gelo. Assim, ele esfriará mais rapidamente.

Vale lembrar ainda que as sobras de comida não devem ser armazenadas por mais de 3 dias na geladeira.



## Por quanto tempo o alimento pode ficar congelado?

Essa é uma questão importante. O congelamento é uma das formas mais seguras de conservar os alimentos, mantendo-os a salvo da proliferação de microrganismos que possam provocar intoxicação. No entanto, é preciso observar alguns cuidados. Primeiro, deve-se levar o alimento ao freezer logo após o preparo, assim que tiver esfriado minimamente. Depois é preciso observar o tempo de armazenamento. Como orientação geral, podemos seguir esta regra: tudo que você cozinhou e quer guardar na geladeira, deixe por até 3 dias; já o que cozinhou e quer manter no freezer, deixe lá por até 3 meses.



## Qual o jeito certo de descongelar alimentos?

Eles devem ser retirados do congelador pelo menos 24 horas antes do consumo e deixados dentro da geladeira. Nunca os descongele fora, à temperatura ambiente. Se não dispuser desse tempo e tiver um forno de micro-ondas, você pode usar esse equipamento na função "descongelar".

Fontes:

*Guia alimentar para a população brasileira – Versão Reduzida*, pesquisado no link: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guiadebolso2018.pdf>

*Orientações nutricionais para o enfrentamento do Covid – 19*, Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), no link:

[file:///C:/Users/WINDOWS%2010/Downloads/CARTILHA\\_COVID\\_19%20final.pdf.pdf.pdf.pdf%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/WINDOWS%2010/Downloads/CARTILHA_COVID_19%20final.pdf.pdf.pdf.pdf%20(1).pdf)



# imunodeficiência: medidas para quem precisa de reforço

**Além de atenção  
à alimentação,  
pessoas com  
baixa imunidade  
precisam tomar  
outros cuidados**

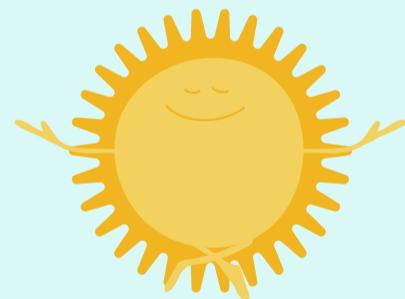
Quando aparece algum surto que ameaça a saúde pública como um todo, um grupo em especial merece atenção redobrada. É aquele composto por indivíduos com maior risco imunológico, como idosos, pessoas com doenças crônicas não transmissíveis (diabetes e hipertensão, por exemplo), recém-operados ou em tratamento quimioterápico, com problemas respiratórios e qualquer outro tipo de imunodeficiência. Além de manter uma alimentação o mais saudável possível, essas pessoas precisam também ficar atentas a outras formas de manter as defesas de seu organismo fortalecidas. São cuidados como os seguintes:



Procure ter boa qualidade de sono: evite se expor à luz de telas antes de dormir, tome um banho morno antes de se recolher, vá para a cama mais cedo com luz baixa.



Evite fazer dietas restritivas. Procure sempre um profissional para ajudá-lo no processo e indicar a melhor estratégia nutricional de forma individualizada.



Sempre que possível, exponha-se à luz solar, uma medida importante para manter a vitamina D em dia no seu organismo.





Maneje o estresse imprescindivelmente: meditação, exercício físico bem orientado e atividades que promovem o relaxamento são estratégias importantes para preservar a saúde física e mental.



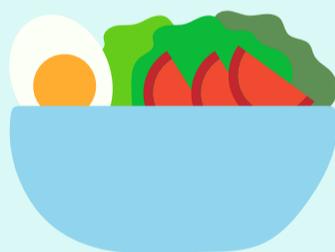
Hidrate-se. Se você não tem esse hábito, tente ir aumentando de forma gradativa a quantidade de água consumida por dia. Pense na melhor estratégia que funciona para fazer isso, desde colocar lembretes e despertador para tomar 1 copo de água a cada hora do dia até andar com sua garrafinha sempre junto.



Sorria mais. Procure separar ao menos dez minutinhos do dia para fazer uma atividade prazerosa.



Faça escolhas alimentares que reduzam os danos, como trocar o frito pelo assado, o industrializado pelo in natura, o refrigerante pelo suco, o excesso de sal adicionado por temperos naturais, etc.



Coma mais comida caseira, resgate o fazer em casa e insira esse hábito na família. Esse pode se tornar um momento de compartilhar seu dia com quem você ama e ser terapêutico também.



Na dúvida, procure informação de qualidade com profissionais habilitados. Fique esperto em relação a informações de redes sociais, seja seletivo com isso. Afinal, é a sua saúde e a das pessoas à sua volta que está em jogo.

—

# receitas da Mesa





## A Minha Canja de Galinha

*Tempo: 3 horas*

*Rendimento: 20 porções*

*Dificuldade: fácil, mas nem tanto*

*Receita*

*— Paula Rizkallah*

*Fotografia*

*— Carolina Milano*

### ingredientes

1 galinha inteira (2 kg), com pés, pescoço e miúdos  
5 litros de água  
2 talos de salsão (260 g)  
3 cebolas grandes (720 g)  
4 dentes de alho (12 g)  
4 tomates Débora (580 g)  
4 cenouras médias (720 g)  
2 colheres de sopa (6 g) de salsa picada  
1 2/3 xícara (300 g) de arroz branco tipo 1  
sal a gosto

### modo de preparo

1. Limpe a galinha, retirando a pele e as gorduras, e corte-a nas juntas.
2. Num caldeirão bem grande, de 28 a 30 litros, coloque a água para ferver, junte a galinha, o salsão, as cebolas, o alho, o tomate e as cenouras e deixe cozinhar por 1 hora e 30 minutos.
3. Retire do fogo e separe o caldo, os pedaços de frango e os legumes em 3 vasilhas diferentes.
4. Retire e descarte a gordura que se juntar na superfície do caldo.
5. Desosse e desfie grosseiramente a carne e descarte a carcaça, os pés, os miúdos e o pescoço.
6. Separe as cenouras, corte-as em rodela e reserve. Passe o resto dos legumes numa peneira grossa, descarte o que ficar na peneira e reserve a pasta coada.
7. Numa panela grande, junte o caldo desengordurado, o frango desfiado, a pasta de legumes, as rodela de cenoura e a salsa, tempere com sal e leve ao fogo para ferver.
8. Lave bem o arroz, coloque-o na panela e deixe cozinhar 30 minutos, ou até o arroz ficar macio.
9. Retire do fogo e sirva imediatamente.





## Arroz de Couve-Flor

*Tempo: 30 minutos*

*Rendimento: 4 porções*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— [Carolina Ferraz](#)*

*Fotografia*

*— [Romulo Fialdini](#)*

### ingredientes

1 couve-flor média (550 g), bem branquinha  
3 litros de água fervente  
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada  
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

### modo de preparo

1. Separe os floretes da couve para facilitar o cozimento, coloque na água fervente com 2 colheres (sopa) de sal, conte 3 minutos e escorra.
2. Coloque a couve, ainda quente, no processador e triture até ficar bem picadinha, como grãos de arroz.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto, misture a salsinha e transfira para uma travessa ou outro utensílio de servir.
4. Sirva em seguida.





## Bacon de Cenoura

*Tempo: 40 minutos*

*Rendimento: 4 porções*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Paula Rizkallah*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

### ingredientes

2 colheres (sopa) (30 ml) de óleo de coco, derretido  
1 colher (chá) (8 g) de melado de cana  
1/4 de colher (chá) (1 g) de canela em pó  
1/4 de colher (chá) (1 g) de gengibre em pó  
1/4 de colher (chá) (2 g) de páprica defumada  
1/8 de colher (chá) (1 g) de pimenta-de-caiena em pó  
1/2 colher (chá) (2 g) de sal  
2 cenouras grandes (500 g), sem casca, em fatias longas e finas

### modo de preparo

1. Preequeça o forno a 200°C e forre uma assadeira com papel-manteiga.
2. Numa tigela, misture o óleo de coco, o melado, os temperos e o sal.
3. Espalhe as fatias de cenoura na assadeira preparada e pincele ambos os lados de cada fatia com a mistura de temperos.
4. Leve para assar por 10 minutos, até ficar crocante.
5. Disponha as fatias de cenoura assadas sobre uma folha de papel-toalha para eliminar o excesso de óleo antes de servir.
6. Sirva imediatamente.

### utensílios

Papel-manteiga





## Bife de Couve-Flor com Tomilho

*Tempo: 45 minutos*

*Rendimento: 4 porções*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Carolina Ferraz*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

### ingredientes

1 couve-flor média (550 g), em fatias de 2 cm de espessura  
1 colher (sopa) (3 g) de tomilho fresco, ou a gosto  
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva  
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

### modo de preparo

1. Coloque as fatias de couve-flor numa assadeira grande, tempere com sal, pimenta e o tomilho e regue com o azeite.
2. Leve ao forno preaquecido a 220°C por 30 minutos, ou até a couve estar assada e crocante.
3. Sirva em seguida.





## Bolinhos de Arroz com Limão-Siciliano

*Tempo: 2 horas*

*Rendimento: 16 porções*

*Dificuldade: fácil, mas nem tanto*

*Receita*

*— Paula Rizkallah*

*Fotografia*

*— Carolina Milano*

### ingredientes

750 ml de leite integral  
90 g de arroz arborio  
100 g de açúcar vanilado  
4 colheres (sopa) (60 g) de manteiga sem sal  
2 colheres (sopa) (12 g) de raspas de casca de limão-siciliano  
1 colher (sopa) (15 ml) de suco de limão-siciliano  
2 ovos grandes (140 g)  
2 colheres (sopa) (30 ml) de rum escuro  
2 colheres (sopa) (20 g) de açúcar de confeitiro, para polvilhar  
sal marinho em flocos

### modo de preparo

1. Forre as forminhas de empada ou muffins com forminhas de papel e reserve.
2. Lave com água uma panela com capacidade para 3 litros e escorra, deixando alguns pingos de água na panela.
3. Coloque o leite e leve ao fogo alto até quase atingir o ponto de fervura.
4. Abaixar o fogo para médio, junte o arroz e uma pitada de sal, misture e deixe cozinhar por 10 minutos, mexendo de vez em quando.
5. Adicione o açúcar e a manteiga e deixe cozinhar por mais uns 7 minutos, mexendo de vez em quando, até o arroz ficar macio. Nesse ponto, o líquido deve ter a consistência de um creme de leite grosso.
6. Transfira para uma tigela, para esfriar por no mínimo 1 hora. Durante esse tempo, o arroz irá absorver a maior parte do líquido.
7. Preaqueça o forno a 190°C.
8. Quando o arroz estiver frio, junte as raspas e o suco de limão, as gemas e o rum e misture bem.
9. Na batedeira, bata as claras em neve, mas não deixe que sequem, e incorpore-as delicadamente ao arroz.



10. Distribua a massa nas forminhas, enchendo-as até o alto.
11. Coloque as forminhas dentro de uma assadeira, coloque no centro do forno e asse até os bolinhos de arroz estarem bem dourados e firmes no centro, de 25 a 30 minutos.
12. Para testar, enfie um palito no centro, que deverá sair limpo.
13. Transfira os bolinhos ainda nas forminhas de papel para uma grade, para esfriarem por 10 minutos.
14. Retire as forminhas de papel e arrume os bolinhos sobre a grade, para esfriarem completamente. Ao esfriar, os bolinhos diminuem um pouco.
15. No momento de servir, polvilhe com bastante açúcar de confeiteiro.

### **utensílios**

Forminhas de 9 cm de diâmetro





## Bolo de Banana com Tâmara

*Tempo: 1 hora e 20 minutos*

*Receita*

— Paula Rizkallah

*Rendimento: 1 bolo*

*Fotografia*

*Dificuldade: facinho*

— Romulo Fialdini

### ingredientes

10 tâmaras secas (230 g), sem caroço  
1 xícara (240 ml) de água  
2 bananas-nanicas grandes (400 g), maduras  
1/3 de xícara (80 ml) de xarope de bordo  
1/4 de xícara (60 ml) de óleo de coco, derretido  
2 colheres (sopa) (30 ml) de suco de limão-siciliano  
1 colher (chá) (5 ml) de essência de baunilha  
1 xícara (160 g) de farinha de grão-de-bico  
1 xícara (110 g) de farinha de amêndoa  
1 xícara (130 g) de farinha de tapioca  
1 colher (sopa) (13 g) de fermento em pó químico  
1 colher (chá) (4 g) de bicarbonato de sódio  
1/2 colher (chá) (1 g) de canela em pó  
1/2 colher (chá) (2 g) de sal  
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal, para untar  
2 colheres (sopa) (20 g) de farinha de trigo, para polvilhar

### modo de preparo

1. Preaqueça o forno a 180°C. Unte a fôrma com manteiga e polvilhe com farinha de trigo.
2. Coloque as tâmaras numa tigela grande, cubra com a água fervente e deixe de molho por 10 minutos, para amolecer.
3. Escorra bem, junte as bananas e amasse tudo, deixando alguns pedaços.
4. Adicione o xarope de bordo, o óleo de coco (aqueça rapidamente para derreter), o suco de limão e a baunilha e mexa para misturar.
5. Em outra tigela, misture as farinhas, o fermento, o bicarbonato, a canela e o sal, depois despeje na tigela com a banana e tâmara amassadas e misture delicadamente para incorporar, certificando-se de não misturar demais.
6. Despeje na fôrma preparada e leve ao forno para assar por 50 minutos, ou até que, ao inserir um palito no centro, este saia limpo.
7. Retire do forno, coloque sobre uma grade e deixe esfriar completamente antes de desenformar e fatiar.
8. Dica: regue o bolo com chocolate derretido para uma apresentação superespecial.

### utensílios

Fôrma de furo central de 20 cm de diâmetro





## Bolo de Cenoura sem Glúten e sem Lactose

*Tempo: 45 minutos*

*Rendimento: 5 unidades*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Val Araújo*

*Fotografia*

*— Valentino Fialdini*

### ingredientes

2 cenouras médias (295 g), picadas  
2 ovos grandes (140 g)  
1/2 xícara (120 ml) de água morna  
1 1/4 xícara (225 g) de açúcar  
1 colher (sopa) (15 g) de óleo de girassol  
1 xícara (135 g) de farinha de arroz  
1 colher (sopa) (13 g) de fermento em pó químico  
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de girassol, para untar  
3 colheres (sopa) (27 g) de farinha de arroz, para polvilhar

### modo de preparo

1. No liquidificador, bata as cenouras, os ovos, a água, o açúcar e o óleo por 3 minutos.
2. Numa tigela, misture a farinha de arroz com o fermento, despeje a mistura de cenoura por cima e misture bem com uma colher.
3. Distribua a massa nas forminhas untadas com óleo e polvilhadas com farinha de arroz e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 30 minutos.

### utensílios

Forminhas de 9 cm de diâmetro





## Bolo de Limão-Siciliano e Gengibre

### ingredientes

#### calda de gengibre

- 1 1/2 xícara (210 g) de açúcar de confeiteiro
- 1 1/4 xícara (150 g) de gengibre fresco picado
- 1 1/4 xícara (300 ml) de água

#### bolo

- 1 1/4 xícara (225 g) de açúcar
- 3/4 de xícara (150 g) de manteiga sem sal, à temperatura ambiente
- 3 ovos grandes (210 g), ligeiramente batidos
- 1 1/3 xícara (180 g) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) (2 g) de gengibre em pó
- 1/8 de colher (chá) (1 g) de sal
- 2 colheres (chá) (10 g) de gengibre fresco finamente ralado
- 2 2/3 colheres (sopa) (16 g) de raspas de casca de limão-siciliano
- 1/2 xícara (120 ml) de suco de limão-siciliano
- 2 colheres (sopa) (30 ml) da calda de gengibre
- 1/2 colher (sopa) (7 g) de manteiga sem sal, para untar
- 1/2 colher (sopa) (4 g) de farinha de trigo, para polvilhar

Tempo: 1 hora e 55 minutos

Rendimento: 1 bolo de 8 fatias

Dificuldade: *facinho*

Receita

— [Paula Rizkallah](#)

Fotografia

— [Romulo Fialdini](#)

### modo de preparo

#### calda de gengibre

1. Numa panela, junte todos os ingredientes e leve para ferver por 10 minutos.
2. Coe, espere esfriar e guarde na geladeira por até 1 semana.

#### bolo

3. Preaqueça o forno a 180°C.
4. Na tigela da batedeira, junte 200 g de açúcar e a manteiga e bata, em velocidade média, até obter uma espuma leve.
5. Aumente a velocidade e acrescente os ovos, um a um, batendo até tudo estar incorporado.
6. Peneire a farinha, o gengibre em pó e o sal sobre a mistura da tigela e incorpore delicadamente com uma espátula.
7. Em seguida, acrescente o gengibre fresco, as raspas de limão e metade do suco de limão e misture.
8. Transfira a massa para a fôrma untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo e leve ao forno por 1 hora, até o bolo ficar bem dourado.
9. Enfie uma faca no centro do bolo. Se ela sair limpinha, o bolo estará pronto.



10. Numa tigela, misture o suco de limão e o açúcar restantes com a calda de gengibre.
11. Cubra o bolo ainda quente e na fôrma com essa mistura.
12. Deixe o bolo esfriar na própria fôrma antes de servir.

#### **utensílios**

Fôrma de bolo inglês de 20 x 10 cm





## Bolo de Milho Cremoso

*Tempo: 1 hora e 15 minutos*

*Receita*

*— Juliana Nicoli e Clínica Einstein*

*Rendimento: 8 porções*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

*Dificuldade: facinho*

### 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 fino  
1/2 colher (sopa) (7 ml) de óleo de coco extravirgem, 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





## Bolo Fácil de Laranja sem Glúten

*Tempo: 1 hora*

*Rendimento: 10 porções*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Val Araújo*

*Fotografia*

*— Valentino Fialdini*

### ingredientes

2 xícaras (270 g) de farinha de arroz  
1 xícara (180 g) de açúcar  
3 ovos grandes (210 g)  
1/2 xícara (120 ml) de óleo de girassol  
250 ml de suco concentrado de laranja  
1 colher (sopa) (13 g) de fermento em pó químico  
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal, para untar  
1 colher (sopa) (18 g) de farinha de arroz, pra polvilhar

### modo de preparo

1. Unte a fôrma com manteiga e polvilhe com farinha de arroz. Preaqueça o forno a 160°C.
2. No liquidificador, junte a farinha, o açúcar, os ovos, o óleo e o suco de laranja e bata até homogeneizar.
3. Por último, adicione o fermento e bata só até misturar.
4. Despeje a massa na fôrma preparada e leve para assar por 40 minutos.
5. Retire do forno e deixe esfriar por 10 minutos antes de desenformar.

### utensílios

Fôrma de furo central de 21 cm de diâmetro





## Brigadeiro de Colher de Castanha

### ingredientes

- 1 xícara (150 g) de castanha de caju crua
- 2 xícaras (480 ml) de água
- 3 colheres (sopa) (45 g) de biomassa de banana verde
- 3/4 de xícara (110 g) de açúcar de coco
- 1/4 de xícara (40 g) de açúcar mascavo orgânico claro
- 1/8 de colher (chá) (1 g) de sal
- 1/4 de colher (chá) (1 ml) de essência de baunilha
- 3 colheres (sopa) (15 g) de cacau em pó
- 1/4 de xícara (40 g) de chocolate granulado, para finalizar

*Tempo: 4 horas e 55 minutos*

*Rendimento: 6 porções*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Nininha Lacombe*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

### modo de preparo

1. Numa tigela, coloque a castanha, cubra com água filtrada e deixe de molho por 4 horas, depois escorra, enxágue e coloque no liquidificador.
2. Junte as 2 xícaras de água e bata até homogeneizar.
3. Adicione a biomassa e os açúcares e bata até dissolver completamente.
4. Transfira para uma panela e leve ao fogo médio, mexendo sempre, por uns 40 minutos, ou até atingir uma consistência cremosa.
5. Então incorpore o sal, a baunilha e o cacau e misture muito bem.
6. Finalize com o chocolate granulado.





## Brócolis Grelhados com Limão-Siciliano e Linhaça

*Tempo: 40 minutos*

*Rendimento: 4 porções*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Paula Rizkallah*

*Fotografia*

*— Carolina Milano*

### ingredientes

200 g de floretes de brócolis  
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem  
2 colheres (sopa) (30 ml) de suco de limão-siciliano  
3/4 de colher (chá) (3 g) de flor de sal  
1 colher (sopa) (7 g) de linhaça dourada moída  
1 limão-siciliano (160 g), em fatias

### modo de preparo

1. Numa panela, ferva água, então junte os brócolis e cozinhe-os por 5 minutos, até estarem al dente.
2. Aqueça uma grelha, mas não deixe ficar muito quente, e grelhe os floretes de brócolis por 3 minutos. Vire e grelhe por mais 3 minutos do outro lado.
3. Disponha os floretes numa travessa, regue com um fio de azeite e o suco de limão, polvilhe com flor de sal e finalize salpicando a linhaça moída.
4. Decore com as fatias de limão-siciliano e sirva.





## Broto de Brócolis com Tahine Doce

### ingredientes

#### molho

1/2 xícara (58 g) de tahine  
1 dente de alho pequeno (5 g), amassado  
1/2 colher (chá) (3 ml) de shoyu  
1/2 colher (sopa) (9 g) de mel  
1 colher (sopa) (15 ml) de vinagre de maçã  
2 colheres (sopa) (30 ml) de água  
1/2 colher (chá) (3 g) de sal

#### brócolis

3 xícaras (200 g) de brócolis japoneses  
1 litro de água  
1 xícara (120 g) de vagem holandesa fatiada  
200 g de ervilha-torta  
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de gergelim torrado  
1/2 xícara (20 g) de coentro fresco picado  
1 colher (sopa) (8 g) de gergelim branco torrado  
1 colher (sopa) (8 g) de gergelim preto torrado  
1 colher (chá) (3 g) de sementes de nigella

Tempo: 1 hora

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: *facinho*

Receita

— [Paula Rizkallah](#)

Fotografia

— [Romulo Fialdini](#)

### modo de preparo

#### molho

1. Numa tigela, misture todos os ingredientes até obter uma consistência espessa e cremosa, com textura semelhante a do mel. Se necessário, adicione um pouco de mais de água. Reserve.

#### brócolis

2. Retire as folhas dos brócolis. Se os galhos estiverem muito grossos, corte-os ao meio ou em 4 partes, no sentido do comprimento, para que fiquem longos e finos, parecidos com a vagem.
3. Ferva a água numa panela média e afervente as vagens por aproximadamente 4 minutos, ou até que fiquem cozidas, mas não murchas. Com uma escumadeira, transfira as vagens para um escurador, mergulhe-as em água gelada e seque-as bem com um pano de prato limpo.
4. Na mesma água, afervente as ervilhas-tortas por 2 minutos, depois retire com a escumadeira, resfrie e seque.
5. Repita o processo com os brócolis, cozinhando-os por 2 a 3 minutos, resfriando e secando.
6. Coloque os vegetais numa tigela e misture o óleo de gergelim.
7. Misture a maior parte do coentro e das sementes com os vegetais, regue com o molho e finalize com o restante do coentro e das sementes.





## Caldo de Legumes

*Tempo:* 2 horas e 10 minutos

*Rendimento:* 2 litros

*Dificuldade:* facinho

*Receita*

— Paula Rizkallah

*Fotografia*

— Paula Rizkallah

### ingredientes

4 cebolas grandes (800 g), picadas  
8 talos de salsão (320 g), picados  
3 cenouras (420 g), picadas grosseiramente  
4 dentes de alho (20 g), cortados ao meio  
1 maço de salsinha (50 g)  
1 maço de cebolinha (10 g)  
4 talos de alho-poró (600 g)  
3 folhas de louro (2 g)  
10 grãos de pimenta-do-reino branca inteiros (2 g)  
4 litros de água fria  
sal a gosto

### modo de preparo

1. Coloque todos os vegetais num caldeirão, cubra com a água e leve ao fogo alto até ferver.
2. Quando abrir fervura, reduza a chama e deixe cozinhar, em fogo baixo, por 2 horas.
3. Ao final, coe numa peneira bem fina forrada com um pano, para reter qualquer resíduo e obter um caldo bem claro.
4. Depois de coado, tempere com sal se achar necessário.





## Curry de Palmito Pupunha

*Tempo: 40 minutos*

*Rendimento: 6 porções*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Vanda Hering*

*Fotografia*

*— Valentino Fialdini*

### ingredientes

2 estrelas de anis (2 g)  
8 grãos (2 g) de pimenta-do-reino preta  
1 pedaço (2 g) de canela em pau  
2 cravos-da-índia (1 g)  
400 ml de leite de coco  
1 kg de palmito pupunha fresco, em rodelas de 3 cm  
1 colher (chá) (3 g) de garam masala  
1 pedaço de 3 cm (11 g) de gengibre fresco, ralado  
1 colher (chá) (3 g) de sementes de erva-doce  
1/2 colher (chá) (3 g) de kummel em pó  
1/2 colher (chá) (1 g) de cúrcuma (açafraão-da-terra)  
1 folha de louro (1 g)  
1 colher (chá) (5 g) de sal  
2 dentes de alho (10 g), espremidos  
3 colheres (sopa) (45 ml) de suco de limão Taiti  
1/2 maço de coentro (75 g), picado

### modo de preparo

1. Numa panela seca, coloque as estrelas de anis, os grãos de pimenta, o pau de canela e o cravo e aqueça até liberarem seus aromas.
2. Junte o leite de coco e deixe levantar fervura.
3. Então acrescente o palmito, o garam masala, o gengibre, a erva-doce, o kummel, o cúrcuma, a folha de louro, o sal e o alho, tampe a panela e deixe cozinhar, em fogo médio, por 25 minutos ou até o palmito ficar bem macio. Se o molho engrossar muito, junte um pouquinho de água.
4. Ao final do cozimento, retire as especiarias maiores e finalize com o suco de limão e o coentro.
5. Sirva em seguida.





## Espaguete ao Sugo

*Tempo: 1 hora e 30 minutos*

*Rendimento: 4 porções*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Paula Rizkallah*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

### ingredientes

1,5 kg de tomate italiano maduro  
5 litros de água  
1/2 xícara (120 ml) de azeite de oliva extravirgem  
1 talo de salsão (30 g), em cubos bem pequenos  
1 cenoura pequena (110 g), em cubos bem pequenos  
4 dentes de alho (20 g), picados  
2 folhas de louro (1 g)  
2 galhos de manjeriço verde (4 g)  
500 g de espaguete  
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

### modo de preparo

1. Com a ponta da faca, faça uma cruz no fundo de cada tomate.
2. Numa panela funda, ferva 3 litros de água, mergulhe os tomates na água, conte 4 minutos e retire da água.
3. Descarte a pele e a parte do encaixe do talo dos tomates.
4. Passe pelo processador e depois por uma peneira.
5. Aqueça o azeite numa panela e refogue o salsão, a cenoura e o alho em fogo médio.
6. Acrescente o tomate processado e coado, o louro e o manjeriço, tempere com sal e pimenta e espere ferver com a panela destampada.
7. Quando iniciar a fervura, tampe e cozinhe por 1 hora, até a gordura subir à superfície.
8. Ao final, descarte o louro e o manjeriço.
9. Cozinhe o espaguete numa panela com 2 litros de água fervente com sal por 10 minutos, ou até que esteja al dente.
10. Escorra, misture o molho e sirva.





## Espinafre Salteado

*Tempo: 15 minutos*

*Rendimento: 4 porções*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Paula Rizkallah*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

### ingredientes

1 dente de alho (5 g), finamente picado  
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem  
7 xícaras (210 g) de folhas de espinafre  
sal a gosto

### modo de preparo

1. Aqueça uma frigideira e refogue o alho no azeite.
2. Adicione as folhas de espinafre, tempere com sal e salteie rapidamente, por tempo apenas suficiente para elas murcharem.





## Estrogonofe de Shiitake

*Tempo: 1 hora e 5 minutos*

*Receita*

*— Nininha Lacombe*

*Rendimento: 6 porções*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

*Dificuldade: fácil, mas nem tanto*

### ingredientes

#### molho de tomate

6 tomates Débora (750 g)  
1 litro de água  
2 dentes de alho (10 g)  
1 cebola pequena (105 g)  
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva  
3 colheres (sopa) (9 g) de manjericão fresco picado  
1 colher (chá) (1 g) de orégano fresco

#### estrogonofe

4 inhames (645 g), sem casca, picados  
1,24 litro de água  
150 ml de azeite de oliva  
1 2/3 colher (sopa) (25 ml) de suco de limão Taiti  
2 colheres (chá) (10 g) de sal  
2 colheres (chá) (6 g) de lemon pepper  
1/2 cebola média (85 g), picada  
4 1/2 xícaras (405 g) de cogumelo shiitake fresco picado

### modo de preparo

#### molho de tomate

1. Coloque os tomates numa panela, junte a água e leve ao fogo até levantar fervura. Então conte 5 minutos, escorra, retire a pele dos tomates e bata-os no liquidificador.
2. Em outra panela, refogue o alho e cebola no azeite.
3. Junte o tomate batido, o manjericão e o orégano e deixe ferver por 10 minutos.

#### estrogonofe

4. Cozinhe os inhames em 1 litro de água por 25 minutos, escorra e coloque no liquidificador.
5. Junte 1/2 xícara de azeite, a água restante, o suco de limão, o sal, o lemon pepper e 1 xícara do molho de tomate e bata até homogeneizar.
6. Em outra panela, aqueça o azeite restante e refogue a cebola e o cogumelo por uns 5 minutos.
7. Despeje o creme e deixe cozinhar por mais uns 5 minutos.
8. Acerte o tempero e a consistência, juntando mais água e lemon pepper se necessário, e sirva em seguida.





## Feijão-Azuki com Abóbora, Cebolinha e Gengibre

Tempo: 1 hora

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— [Paula Rizkallah](#)

Fotografia

— [Romulo Fialdini](#)

### ingredientes

- 1 1/3 xícara (260 g) de feijão-azuki
- 1,68 litro de caldo de legumes
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem
- 1 colher (sopa) (6 g) de alho picado
- 2 colheres (sopa) (8 g) de cebolinha picada finamente
- 1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada
- 2 xícaras (330 g) de abóbora japonesa sem casca, em cubos de 3 cm
- 1 colher (chá) (5 g) de sal
- 1 colher (sopa) (15 ml) de shoyu
- 1 colher (sopa) (10 g) de gengibre picado

### modo de preparo

1. Lave o feijão-azuki em água corrente e escorra.
2. Na panela de pressão, coloque o feijão e 3 xícaras do caldo de legumes, tampe a panela e leve ao fogo. Quando começar a apitar, abaixe o fogo e cozinhe por 15 minutos. Retire a pressão, destampe a panela e reserve.
3. Numa panela, coloque metade do azeite, o alho, metade da cebolinha e a salsinha e salteie por 1 minuto em fogo baixo.
4. Junte a abóbora e salteie por mais 1 minuto.
5. Adicione 2 xícaras do caldo de legumes e o sal e cozinhe em fogo médio com a panela tampada por 10 minutos.
6. Acrescente o feijão, o caldo de legumes restante, o shoyu e o gengibre e cozinhe em fogo médio por mais 10 minutos.
7. Quando estiver pronto, junte a cebolinha e o azeite restantes e sirva.





## Filé-Mignon com Escarola e Cenourinhas

### ingredientes

2/3 de xícara (100 g) de bacon magro picado  
2 cebolas médias (340 g), picadas  
1 dente de alho (5 g), picado  
180 g de manteiga sem sal  
1 kg de folhas de escarola, em juliana  
1/2 xícara (100 g) de tomate seco picado  
1,6 kg de filé-mignon limpo (reservando as aparas)  
1/2 xícara (120 ml) de óleo de girassol  
1 cenoura (140 g), picada  
1 talo de salsaão (140 g), picado  
2 galhos de tomilho (2 g)  
1 folha de louro (1 g)  
150 ml de vinho branco seco  
500 ml de caldo de carne  
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Tempo: 1 hora e 40 minutos

Rendimento: 10 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Carolina Milano

### modo de preparo

1. Numa panela, frite o bacon e reserve.
2. Em outra panela, refogue 1 cebola e o alho em 3 colheres (sopa) de manteiga.
3. Junte a escarola e refogue rapidamente.
4. Tempere com sal e a pimenta, acrescente o tomate seco e o bacon, retire do fogo e reserve.
5. Amarre o filé-mignon com barbante para manter o formato.
6. Numa assadeira no fogão, aqueça 5 colheres (sopa) de manteiga com o óleo, doure a carne de todos os lados.
7. Retire toda a gordura que restou na assadeira, junte ali as aparas reservadas, a cenoura, a cebola restante, o salsaão, o tomilho e o louro e doure bem, sacudindo a assadeira, ainda sobre a chama do fogão.
8. Cubra a assadeira com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido a 220°C por 20 minutos.
9. Retire a assadeira do forno e transfira a carne para uma travessa, mantendo-a coberta com papel-alumínio.
10. Leve a assadeira novamente ao fogão, regue com o vinho, raspe bem o fundo da assadeira com uma colher de pau e deixe ferver por 5 minutos, para formar um molho.
11. Acrescente o caldo de carne, misture bem e transfira tudo para uma panela.
12. Deixe cozinhar em fogo baixo por 30 minutos, depois passe o molho por uma peneira e leve de volta ao fogo até estar reduzido à metade. Retifique o tempero e reserve.



13. Disponha a escarola numa travessa redonda, corte o filé em fatias finas e arrume sobre a escarola, regue com o molho e sirva com cenourinhas.

#### **utensílios**

Papel-alumínio





## Galinhada à Moda Arimbá

*Tempo: 1 hora e 40 minutos*

*Receita*

*— Angelita Gonzaga*

*Rendimento: 8 porções*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

*Dificuldade: fácil, mas nem tanto*

### ingredientes

1 frango ou galinha caipira (2 kg), cortado nas juntas  
5 dentes de alho (25 g)  
5 folhas de louro (2 g)  
3 colheres (sopa) (45 g) de banha suína  
1 1/2 colher (chá) (6 g) de cúrcuma (açafrão-da-terra)  
1 cebola grande (180 g), picada  
2,5 litros de água  
3 espigas de milho verde (666 g), em rodelas  
500 g de abóbora-moranga, sem casca, em cubos de 4 cm  
2 1/2 xícaras (462 g) de arroz branco tipo 1  
5 folhas de couve (170 g), rasgada  
2 colheres (sopa) (6 g) de salsinha picada  
1 colher (sopa) (3 g) de cebolinha picada  
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

### modo de preparo

1. Tempere o frango com o alho amassado com 1 colher (sopa) de sal, o louro e pimenta a gosto e deixe marinando por 1 hora.
2. Aqueça 2 colheres (sopa) de banha numa panela, junte o frango e mexa constantemente até dourar.
3. Acrescente o cúrcuma e a cebola e continue refogando.
4. Quando o frango estiver bem dourado, despeje 1 litro de água quente na panela e deixe cozinhar por cerca de 1 hora ou até que esteja macio, juntando mais água se necessário. A galinha tem a carne um pouco mais dura que a do frango e por isso leva mais tempo para cozinhar.
5. Em outra panela, cozinhe o milho em 1 litro de água por uns 30 minutos e escorra.
6. Em outra panela, cozinhe a abóbora em 500 ml de água e um pouco de sal até estar macia e escorra.
7. Em outra panela, coloque a banha restante e refogue o arroz até estar bem envolvido na gordura.
8. Junte o frango, o caldo do cozimento e mais água, se necessário, acerte o sal e deixe cozinhar.
9. Quando o arroz estiver quase seco, coloque o milho e os pedaços de abóbora por cima e continue cozinhando.
10. Quando o arroz estiver pronto, desligue o fogo, espalhe a couve rasgada, a salsinha e a cebolinha por cima e tampe para abafar por alguns minutos.
11. Sirva em seguida.





## Gazpacho (Sopa Fria à Base de Tomate)

### ingredientes

6 pimentões vermelhos (1,3 kg), sem pele e sem sementes  
4 pimentões verdes (1 kg), sem pele e sem sementes  
1 cebola (175 g) média  
2 tomates Débora (300 g)  
3 pepinos japoneses (450 g), sem casca  
6 2/3 colheres (sopa) (100 ml) de azeite de oliva  
6 2/3 colheres (sopa) (100 ml) de vinagre branco  
5 1/3 colher (sopa) (80 ml) de suco de limão Taiti  
sal e pimenta-do-reino branco moída na hora a gosto

*Tempo: 2 horas e 20 minutos*

*Rendimento: 6 porções*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Flávio Miyamura*

*Fotografia*

*— Carolina Milano*

### modo de preparo

1. Separe 3 pimentões vermelhos e 2 verdes, corte em cubos bem pequenos e reserve.
2. Coloque os pimentões restantes, a cebola, os tomates e os pepinos no liquidificador, junte metade do azeite, o vinagre e o suco de limão e bata tudo muito bem.
3. Coe num chinóis fino e tempere com sal, pimenta e o azeite restante.
4. Leve à geladeira e sirva somente quando estiver bem gelado.
5. Para finalizar, coloque um aro no centro do prato, arrume os cubos de pimentão dentro dele e sirva.

### utensílios

Aro redondo





## Granola Crisp de Pera e Aveia

*Tempo: 1 hora e 20 minutos*

*Receita*

*— Paula Rizkallah*

*Rendimento: 10 porções*

*Fotografia*

*Dificuldade: fácil, mas nem tanto*

*— Romulo Fialdini*

### ingredientes

#### base de pera

1 colher (sopa) (7 g) de amido de milho  
4 colheres (sopa) (40 g) de açúcar mascavo claro  
1/4 de colher (chá) (1 g) de canela em pó  
1/4 de colher (chá) (1 g) de noz-moscada ralada  
1/8 de colher (chá) (1 g) de cravo-da-índia em pó  
5 peras maduras (900 g)  
1/3 de xícara (50 g) de cranberry (oxicoco) seco

#### cobertura

6 colheres (sopa) (90 g) de manteiga sem sal, derretida  
1 colher (sopa) (10 g) de açúcar mascavo claro  
1/4 de colher (chá) (1 g) de canela em pó  
1/4 de colher (chá) (1 g) de noz-moscada ralada  
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de coco  
2 colheres (chá) (10 ml) de essência de baunilha  
1/8 de colher (chá) (1 g) de sal marinho fino  
1 1/4 xícara (140 g) de aveia em flocos grossos  
3/4 de xícara (110 g) de amêndoa torrada e grosseiramente picada

### modo de preparo

#### base de pera

1. Preaqueça o forno a 190°C.
2. Numa tigela pequena, misture o amido de milho, o açúcar mascavo, a canela, a noz-moscada e o cravo.
3. Elimine a casca e os caroços das peras, pique a polpa em pedaços de 1,3 cm e coloque na assadeira.
4. Polvilhe os pedaços de pera com a mistura de amido, açúcar e especiarias, acrescente o cranberry, revire delicadamente até que os pedaços de pera estejam igualmente recobertos e reserve.
5. Coloque a frutas na assadeira, espalhe a cobertura uniformemente por cima, cubra com papel-alumínio e leve para assar por 20 minutos.
6. Retire o papel-alumínio e deixe assar por mais 10 minutos.
7. Deixe esfriar por no mínimo 5 minutos antes de servir.

#### cobertura

8. Numa tigela grande, junte a manteiga derretida, o açúcar mascavo, a canela, a noz-moscada, o óleo de coco, a baunilha e o sal e misture até incorporar tudo.
9. Acrescente a aveia e a amêndoa e misture bem.



## utensílios

Assadeira de 36 x 27 cm  
Papel-alumínio





## Homus de Beterraba com Alho Assado

*Tempo: 1 hora e 30 minutos*

*Rendimento: 650 g ou 6 porções*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Carolina Ferraz*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

### ingredientes

3 beterrabas pequenas (400 g), inteiras, com casca  
4 dentes de alho (20 g), com casca  
2 1/2 colheres (sopa) (38 ml) de azeite de oliva  
250 g de grão-de-bico cozido em conserva, escorrido, sem pele  
1/4 de xícara (29 g) de tahine  
4 1/3 colheres (sopa) (65 ml) de suco de limão-siciliano  
1/2 xícara (120 ml) de água gelada  
1 colher (chá) (3 g) de gergelim preto torrado  
sal a gosto

### modo de preparo

1. Regue a beterraba e o alho com 1 1/2 colher (sopa) de azeite e embrulhe-os separadamente em papel-alumínio.
2. Coloque ambos numa assadeira e leve ao forno preaquecido a 180°C. A beterraba deve assar por 20 minutos, e o alho, por 40 minutos.
3. Descasque e pique a beterraba. Descasque e amasse os dentes de alho.
4. No processador, junte a beterraba, o alho, o grão-de-bico escorrido, o tahine, o suco de limão e o azeite restante e bata por alguns minutos.
5. Junte a água gelada e sal a gosto e bata até formar um creme homogêneo.
6. Disponha numa travessa ou tigela e polvilhe o gergelim.
7. Sirva em seguida.

### utensílios

Papel-alumínio





## Iscas de Frango Empanadas

*Tempo: 35 minutos*

*Rendimento: 4 porções*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Bea Porciuncula*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

### ingredientes

1 peito de frango (350 g), em tirinhas  
1/2 colher (chá) (4 g) de tempero à base alho, cebola e sal (preferencialmente caseiro)  
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada  
1 colher (sopa) (3 g) de cebolinha picada  
1 colher (sopa) (3 g) de tomilho fresco picado  
1 xícara (80 g) de aveia em flocos  
1 xícara (150 g) de semente de chia  
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva  
pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

### modo de preparo

1. Numa tigela, tempere as iscas com a mistura de alho e cebola e pimenta-do-reino a gosto.
2. Num prato fundo, misture ervas, a aveia e a chia e empane as tirinhas de frango uma a uma.
3. Aqueça o azeite numa frigideira e doure as tirinhas de todos lados.
4. Se preferir, espalhe as tirinhas numa assadeira antiaderente e leve ao forno preaquecido a 250°C por 20 minutos.





## Mingau de Aveia e Banana

*Tempo: 15 minutos*

*Rendimento: 2 porções*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Juliana Nicoli e Clínica Einstein*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

### 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.



Uma perfeita harmonização do sabor sutil de coco com o perfume incomparável do limão-siciliano. Essa receita de café da manhã, além de saborosa, é saudável, porque é rica em fibras, vitaminas, minerais e gorduras boas. Você pode ainda acrescentar uma dose de proteína em pó ou algumas sementes para torná-la uma refeição completa.



## Mingau de Coco e Limão-Siciliano

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 1 porção

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— Betto Auge

Fotografia

— Romulo Fialdini

### ingredientes

#### base

1/4 de xícara (19 g) de coco fresco ralado  
1/4 de xícara (60 g) de leite de coco em pó  
1/2 xícara (120 ml) de água  
1/4 de xícara (30 g) de amaranto em flocos  
1 2/3 colheres (sopa) (25 ml) de suco de limão-siciliano  
1/2 colher (sopa) (3 g) de raspas de casca de limão-siciliano  
1/4 de colher (chá) (1 ml) de adoçante stevia líquido sabor baunilha  
1 colher (sopa) (8 g) de semente de papoula (opcional)  
1 colher (sopa) de (20 g) semente de chia (opcional)  
1/2 a 1 dose (15 g a 30 g) de proteína concentrada de ervilha e arroz ou proteína de soro de leite sabor baunilha

#### coberturas

1/2 limão-siciliano (80 g), em rodela ou gomos  
1/2 xícara (40 g) de granola de coco, castanhas e sementes  
3 folhas (2 g) de hortelã

### modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes (incluindo os opcionais, se for usá-los) numa panela e aqueça até começar a ferver, então reduza a chama e, mexendo sempre, deixe cozinhar por uns 5 minutos até engrossar e atingir a consistência desejada.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente e, sem adicionar gordura, grelhe os gomos de limão de ambos os lados até dourar.
3. Disponha o mingau na tigela, polvilhe a granola, decore com os gomos de limão e a hortelã e sirva imediatamente.
4. Dica 1: você pode substituir o leite de coco em pó e a água por 1/2 xícara de leite de coco pronto para beber; pode trocar o amaranto pela mesma quantidade de aveia sem glúten ou quinua; e ainda usar 2 colheres (sopa) de melado de cana ou 1 colher (sopa) de xilitol ou outro adoçante que preferir em lugar do stevia.
5. Dica 2: nesta receita, foram usados o leite de coco em pó, o adoçante stevia, a proteína concentrada de ervilha e arroz e a granola da marca Puravida.





Prato que é referência quando falamos em comfort food agora numa versão low carb, para que ninguém tenha de viver sem um mingau quentinho no café da manhã. Essa combinação de ingredientes resulta num mingau riquíssimo em vitaminas, minerais, fibras, proteína e gorduras boas – literalmente, tudo de que nós precisamos no desjejum. Além de tudo isso, é tão reconfortante como o original e com um agradável sabor de baunilha e canela.

## Mingau de Sementes Low Carb

*Tempo: 30 minutos*

*Rendimento: 1 porção*

*Dificuldade: fácil, mas nem tanto*

*Receita*

*— Betto Auge*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

### ingredientes

#### base

- 1 colher (sopa) (10 g) de semente de chia
- 1 colher (sopa) (9 g) de semente de linhaça dourada
- 1 colher (sopa) (9 g) de semente de girassol
- 1 colher (sopa) (10 g) de semente de abóbora
- 1 colher (chá) (5 ml) de essência de baunilha
- 1 1/2 xícara (360 ml) de água
- 3 colheres (sopa) (37 g) de leite de coco em pó
- 2 colheres (sopa) (20 g) de adoçante xilitol em pó
- 1 dose (30 g) de proteína de soro de leite sabor baunilha ou chocolate belga) mais 1/2 xícara (120 ml) de água ou leite vegetal (opcional)
- 1 colher (chá) (3 g) de canela em pó

### modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes (incluindo os opcionais, se for usá-lo). Coloque todos os ingredientes numa panela e aqueça até começar a ferver (se for usar a proteína, não se esqueça de juntar a água extra). Então, reduza a chama e, mexendo sempre, deixe cozinhar por 5 a 8 minutos, até perceber que as sementes estão hidratadas e macias.
2. Se quiser um mingau mais líquido, adicione um pouco mais de leite vegetal ou água.
3. Coloque o mingau na tigela, polvilhe a canela e, se quiser, decore com sementes de abóbora.
4. Dica 1: você pode substituir a água e o leite de coco em pó por 1 1/2 xícara de outro leite vegetal de sua preferência. Também pode trocar a proteína de soro de leite por proteína concentrada de ervilha e arroz e a mesma quantidade de água.
5. Dica 2: nesta receita, foram usados o leite de coco em pó e a proteína de soro de leite da marca Puravida.





## Molho de Gengibre

*Tempo: 10 minutos*

*Rendimento: 360 ml*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— João Caires*

*Fotografia*

*— Carolina Milano*

### ingredientes

1/2 xícara (120 ml) de vinagre de maçã  
1/2 xícara (120 ml) de shoyu  
1/2 xícara (120 ml) de óleo de gergelim  
1/2 colher (sopa) (7 g) de gengibre ralado

### modo de preparo

1. Misture muito bem todos os ingredientes e sirva.





## Molho de Tomate com Manjericão

*Tempo: 1 hora*

*Rendimento: 1,2 kg*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Sergio Arno*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

### ingredientes

1 xícara (240 ml) de azeite de oliva  
1 cebola média (150 g), em meias-luas finas  
1 xícara (60 g) de folhas de manjericão verde  
3 kg de tomate Débora bem maduro, sem pele e sem sementes, picado grosseiramente  
2 colheres (sopa) (22 g) de açúcar  
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

### modo de preparo

1. Numa panela, coloque o azeite e refogue a cebola até dourar.
2. Junte o manjericão e cozinhe por 2 minutos.
3. Acrescente o tomate e o açúcar e cozinhe por mais 2 minutos.
4. Tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar por mais 15 minutos, cuidando para que o tomate não se desmanche totalmente.
5. Dica: no Brasil existem 2 tipos de manjericão. O verdadeiro tem folhas pequenas, verdes e brilhantes. O outro, também chamado de alfavaca, tem folhas ásperas e de um verde sem brilho. Na falta do manjericão autêntico, pode-se usar a alfavaca, embora com um resultado inferior.





## Mousse de Chocolate com Avocado

*Tempo: 20 minutos*

*Rendimento: 4 porções*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Daniella Striegler*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

### ingredientes

4 avocados (600 g)  
4 colheres (chá) (12 g) de cacau em pó  
8 colheres (chá) (48 g) de mel

### modo de preparo

1. Coloque no processador a polpa do avocado, o cacau e o mel e bata por 2 minutos, até ficar cremoso.
2. Sirva em potinhos ou ramequins.





## Nhoque de Castanha-do-Pará

*Tempo: 2 horas e 50 minutos*

*Receita*

*— Paula Rizkallah*

*Rendimento: 8 porções*

*Fotografia*

*Dificuldade: fácil, mas nem tanto*

*— Romulo Fialdini*

### ingredientes

3 1/2 xícaras (840 ml) de leite de castanha de caju  
6 colheres (sopa) (90 g) de manteiga sem sal  
2 colheres (chá) (10 g) de sal marinho  
1/4 de colher (chá) (1 g) de noz-moscada ralada  
1 1/4 xícara (212 g) de semolina de trigo de grano duro  
1/3 de xícara (50 g) de castanha-do-pará picada  
1 1/4 xícara (43 g) de queijo parmesão ralado  
5 ou 6 folhas (2 g) de sálvia frescas  
2 colher (sopa) (30 ml) de azeite de oliva, para untar  
pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

### modo de preparo

1. Numa panela, coloque o leite de castanha, 5 colheres (sopa) de manteiga, o sal, a noz-moscada e pimenta-do-reino a gosto e leve para aquecer.
2. Quando o leite ferver, despeje lentamente a semolina, enquanto mexe sem parar com um fouet até engrossar.
3. Troque o fouet por uma colher de pau e continue mexendo por mais uns 15 minutos, até a massa estar cozida.
4. Despeje a massa na assadeira untada com azeite, espalhe bem, tentando formar uma camada uniforme, e deixe esfriar.
5. Com um cortador, corte círculos de massa. Se preferir assar no dia seguinte, pare nesta etapa e guarde os nhoques na geladeira.
6. Disponha os nhoques num refratário untado com azeite, espalhe pedacinhos da manteiga restante por cima, polvilhe a castanha e o queijo ralado e finalize com as folhas de sálvia.
7. Leve ao forno preaquecido a 180°C por uns 20 minutos, até dourar.

### utensílios

Assadeira de 32 x 20 cm  
Cortador redondo de 5 cm





## Nhoque de Ricota e Espinafre

*Tempo: 1 hora e 20 minutos*

*Receita*

*— Bea Porciuncula*

*Rendimento: 4 porções*

*Fotografia*

*Dificuldade: fácil, mas nem tanto*

*— Romulo Fialdini*

### ingredientes

#### molho de tomate caseiro

1 kg de tomate Débora maduro  
1/2 colher (sopa) (5 g) de alho picado  
1/4 de xícara (60 ml) de azeite de oliva  
7 folhas de manjericão (2 g), picadas  
1 xícara (240 ml) de passata de tomate  
sal a gosto

#### nhoques

250 g de folhas de espinafre  
1 litro de água  
2 xícaras (400 g) de ricota  
7 folhas de manjericão (2 g), grosseiramente picadas  
1/2 colher (2 g) (chá) de sal rosa  
1/4 de xícara (60 ml) de azeite de oliva  
1/2 xícara (60 g) de farelo de aveia

### modo de preparo

#### molho de tomate caseiro

1. Retire a pele e as sementes dos tomates e corte-os em cubos médios. Reserve a pele caso queira utilizá-la no lugar da passata.
2. Numa frigideira, refogue o alho no azeite, depois junte metade do manjericão e o tomate picado e refogue bem.
3. Acrescente a passata (ou a pele batida) e deixe cozinhar por mais 5 minutos.
4. Tempere com sal e finalize com o manjericão restante para dar mais sabor ao molho.

#### nhoques

5. Numa panela, cozinhe o espinafre na água fervente por 5 minutos, escorra e pique.
6. Numa tigela, misture a ricota, o espinafre, o manjericão, o sal e um fio de azeite e misture bem.
7. Junte aos poucos o farelo de aveia e misture até atingir o ponto de formar bolinhas com a massa.
8. Modele os nhoques e disponha num prato.
9. Numa frigideira antiaderente, aqueça o azeite restante e grelhe levemente os nhoques.
10. Sirva em seguida com o molho de tomate e, se quiser, parmesão ralado.





## Pão Caseiro de Grãos

*Tempo: 2 horas*

*Rendimento: 1 pão*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Juliana Abbud e Clínica Einstein*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

### ingredientes

1 xícara (240 ml) de leite semidesnatado  
1/2 xícara (120 ml) de óleo de girassol  
2 ovos grandes (140 g)  
2 colheres (sopa) (22 g) de açúcar  
1/2 colher (chá) (3 g) de sal  
1 xícara (135 g) de farinha de trigo  
1 xícara (135 g) de farinha de trigo integral  
2 1/2 colher (chá) (10 g) de fermento biológico seco  
3 colheres (sopa) (18 g) de aveia em flocos  
2 colheres (sopa) (20 g) de semente de linhaça dourada  
2 colheres (sopa) (16 g) de gergelim preto  
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de girassol, para untar  
2 colheres (sopa) (18 g) de farinha de trigo, para polvilhar  
1 gema (17 g), para pincelar

### modo de preparo

1. No liquidificador, bata o leite, o óleo, os ovos e o açúcar.
2. Adicione o sal e, depois, as farinhas misturadas ao fermento em 2 etapas, batendo bem após a cada adição.
3. Desligue o liquidificador, junte a aveia, a linhaça e o gergelim e misture com uma espátula.
4. Despeje a massa na fôrma untada com óleo e polvilhada com farinha, cubra com filme plástico e deixe descansar em local protegido de correntes de ar (como, por exemplo, dentro do forno desligado e com a luz acesa) por 1 hora.
5. Retire o filme plástico, pincele delicadamente com a gema ligeiramente batida e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 50 minutos, ou até dourar bem.
6. Espere amornar, desenforme e deixe esfriar completamente antes de cortar.

### utensílios

Fôrma de bolo inglês de 25 x 11 cm de metal ou descartável de papel impermeável.





## Pão de Cúrcuma

### ingredientes

- 1 xícara (240 ml) de água morna
- 4 colheres (sopa) (20 g) de leite em pó integral instantâneo
- 7 colheres (sopa) (77 g) de açúcar
- 2 colheres (chá) (4 g) de cúrcuma (açafraão-da-terra)
- 3 xícaras (405 g) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) (8 g) de fermento biológico seco
- 1 1/2 colher (chá) (6 g) de sal
- 4 colheres (sopa) (60 g) de manteiga sem sal
- 1 colher (chá) (5 ml) de óleo de milho, para untar
- 1/2 xícara (68 g) de farinha de trigo, para polvilhar
- 1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal, para untar

*Tempo: 3 horas e 10 minutos*

*Rendimento: 2 pães*

*Dificuldade: fácil, mas nem tanto*

*Receita*

*— Aline Galle*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

### modo de preparo

1. Na cuba da panificadora ou na tigela da batedeira planetária, coloque a água, o leite, o açúcar, o cúrcuma, a farinha, o fermento e o sal e comece a sovar. Se preferir, você pode fazer isso à mão.
2. Depois de 5 minutos, comece a juntar a manteiga aos poucos e siga batendo por mais 7 a 8 minutos, até que a massa esteja lisa e elástica.
3. Transfira a massa para uma tigela ligeiramente untada com óleo, cubra com filme plástico e deixe descansar por 1 hora, ou até dobrar de volume.
4. Numa superfície polvilhada com farinha, divida a massa em 2 partes (ou em mais partes se quiser pães menores) e modele como preferir.
5. Coloque os pães numa assadeira untada manteiga, cubra com filme plástico e deixe descansar por mais 1 hora, ou até dobrar novamente de volume.
6. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 40 a 45 minutos.
7. Retire do forno, espere amornar sobre uma grade e desenforme para esfriar completamente.

### utensílios

- Filme plástico
- 2 fôrmas de bolo inglês de 24 x 12 cm





## Pão de Mandioquinha

*Tempo: 1 hora*

*Receita*

*— Paula Rizkallah*

*Rendimento: 30 unidades*

*Fotografia*

*Dificuldade: fácil, mas nem tanto*

*— Romulo Fialdini*

### ingredientes

500 g de mandioquinha  
1 litro de água, para o cozimento  
1 1/2 xícara (203 g) de polvilho azedo  
3 xícaras (300 g) de polvilho doce  
1 colher (chá) (5 g) de sal marinho em flocos  
1 colher (sopa) (1 g) de orégano seco  
1/4 de colher (chá) (1 g) de cúrcuma  
2/3 de xícara (160 ml) de azeite de oliva extravirgem  
2/3 de xícara (160 ml) de água

### modo de preparo

1. Descasque e cozinhe a mandioquinha na água por 30 minutos, depois escorra, passe pelo espremedor de batata e reserve.
2. Numa tigela grande, misture o polvilho azedo, o polvilho doce, o sal, o orégano, o cúrcuma e o azeite.
3. Acrescente o purê de mandioquinha e, aos poucos, vá adicionando a água e misturando até a massa ficar homogênea.
4. Modele 30 pãezinhos em forma de bolinha.
5. Preaqueça o forno por 10 minutos a 180°C.
6. Coloque os pães numa assadeira não untada e asse por 30 minutos.
7. Se necessário, após esse tempo, aumente a temperatura para 200°C e deixe por mais uns 15 minutos, para dourar um pouco a massa.





## Pão de Quinoa ao Açafrão-da-Terra

### ingredientes

3/4 de xícara (100 g) de farinha de arroz  
1/3 de xícara (56 g) de quinoa  
1 colher (sopa) (13 g) de fermento em pó químico  
1/4 de colher (chá) (1 g) de cúrcuma (açafrão-da-terra) em pó  
1/2 colher (chá) (3 g) de sal  
3/4 de xícara (180 ml) de água  
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de girassol, para untar

*Tempo: 45 minutos*

*Rendimento: 4 porções*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Paula Rizkallah*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

### modo de preparo

1. Numa tigela, coloque a farinha de arroz, a quinoa, o fermento, o cúrcuma e o sal e vá misturando a água aos poucos.
2. Despeje a massa na fôrma untada com óleo, sem deixar que a massa ultrapasse metade da altura da fôrma, para não transbordar, e leve ao forno preaquecido a 210°C por 25 minutos.
3. Desenforme ainda quente e deixe esfriar completamente sobre uma grade.

### utensílios

Assadeira de bolo inglês de 15 x 9 cm





## Pãozinho de Beterraba sem Glúten e sem Lactose

*Tempo: 55 minutos*

*Rendimento: 12 unidades*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Val Araújo*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

### ingredientes

2 xícaras (250 g) de mandioquinha, sem casca  
500 ml de água  
1 beterraba grande (200 g)  
1 1/2 xícara (168 g) de polvilho azedo  
1 xícara (110 g) de polvilho doce  
2 colheres (chá) (10 g) de semente de chia  
1/2 colher (sopa) (6 g) de sal  
1 colher (chá) (1 g) de páprica defumada  
1 colher (chá) (1 g) de orégano seco  
1/4 de xícara (60 ml) de azeite de oliva  
1/2 colher (chá) (3 ml) de suco de limão Taiti  
1/2 colher (chá) (3 ml) de vinagre de vinho tinto

### modo de preparo

1. Numa panela, cozinhe a mandioquinha na água por 15 minutos, escorra, passe no espremedor de batata e deixe esfriar por 20 minutos.
2. Passe a beterraba na centrífuga e reserve 1/2 xícara (120 ml) do suco.
3. Numa tigela grande, junte os polvilhos, a chia, o sal, a páprica, o orégano, o azeite, o suco de limão, o vinagre, o purê de mandioquinha e o suco de beterraba e misture com as mãos, amassando bem.
4. Pegue porções de massa equivalentes a 2 colheres (sopa), forme bolinhas e disponha num tabuleiro forrado com tapete de silicone.
5. Leve para assar em forno preaquecido a 200°C por 10 minutos.
6. Então reduza a temperatura para 180°C e asse por mais 10 minutos ou até pãezinhos racharem.

### utensílios

Tapete de silicone (Silpat)





## Pasta de Cenoura

*Tempo* 30 minutos

*Rendimento:* 560 g

*Dificuldade:* facinho

*Receita*

— Paula Rizkallah

*Fotografia*

— Carolina Milano

### ingredientes

2 cenouras grandes (400 g)  
3/4 de xícara (100 g) de castanha de caju crua  
1 xícara (240 ml) de caldo de legumes  
2 colheres (sopa) (20 g) de missô (massa de soja)  
1/2 colher (sopa) (5 g) de gergelim branco torrado  
1/2 colher (sopa) (5 g) de gergelim preto torrado

### modo de preparo

1. Descasque as cenouras, descarte as pontas e pique o restante em pedaços de aproximadamente 1,3 cm.
2. Coloque a cenoura numa panela com a castanha de caju e o caldo de legumes e leve ao fogo para ferver.
3. Quando iniciar a fervura, mantenha em fogo médio e deixe a cenoura cozinhar até que esteja bem macia, aproximadamente 15 minutos.
4. Retire do fogo e, com uma escumadeira, retire a cenoura e a castanha de caju e coloque no processador.
5. Numa tigela, coloque 1/4 de xícara do caldo do cozimento e dissolva o missô.
6. Despeje o missô dissolvido no processador com a cenoura e a castanha e processe até que obter uma mistura macia.
7. Sirva a pasta em seguida polvilhada com as sementes de gergelim, ou guarde na geladeira em recipiente a vácuo por até 4 dias.





## Pesto de Couve

*Tempo: 1 hora e 10 minutos*

*Rendimento: 300 ml*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

— Morena Leite

*Fotografia*

— Carolina Milano

### ingredientes

200 ml de azeite de oliva  
3 folhas de couve-manteiga (100 g)  
3 1/3 colher (sopa) (50 ml) de suco de limão Taiti  
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

### modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.





## Quiche de Espinafre, Presunto e Queijo

Tempo: 2 horas e 15 minutos

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: *difícil*

Receita

— [Ela Chris Fischman](#)

Fotografia

— [Romulo Fialdini](#)

### ingredientes

#### massa

2 xícaras (270 g) de farinha de trigo  
1 ovo grande (70 g)  
1 colher (chá) (5 g) de sal  
1/2 xícara (100 g) de manteiga sem sal, gelada, em cubinhos  
2 colheres (sopa) (30 ml) de água

#### recheio

1 litro de água  
3 xícaras (150 g) de folhas de espinafre  
5 ovos grandes (350 g)  
1 xícara (240 ml) de leite semidesnatado  
1/2 xícara (120 ml) de creme de leite fresco  
1/2 colher (chá) (3 g) de sal  
1/2 colher (chá) (1 g) de pimenta-do-reino branca moída na hora  
1/4 de colher (chá) (1 g) de noz-moscada ralada  
1 xícara (120 g) de queijo Gruyère ralado grosseiramente  
1/2 xícara (85 g) de presunto cozido, em cubinhos

### modo de preparo

#### massa

1. Coloque a farinha numa tigela média e faça uma cova no centro.
2. Numa tigela pequena, bata ligeiramente o ovo.
3. Junte o ovo, o sal e a manteiga à farinha e misture com a ponta dos dedos, manuseando minimamente a massa para que a manteiga não derreta com o calor das mãos. Se preferir, você pode fazer isso usando a função pulsar do processador de alimentos.
4. Adicione a água aos poucos e trabalhe a massa apenas até incorporar tudo.
5. Envolve a massa em filme plástico e leve à geladeira por pelo menos 30 minutos.

#### recheio

6. Numa panela, ferva a água com 1/2 colher (chá) de sal, junte o espinafre e conte 10 a 15 segundos. Então escorra, mergulhe o espinafre imediatamente numa tigela com água fria e gelo, para interromper o cozimento, e depois escorra novamente.
7. No liquidificador, bata os ovos com o espinafre.



8. Adicione o leite, o creme de leite, o sal restante, a pimenta e a noz-moscada e bata por mais alguns minutos.
9. Abra a massa com um rolo, forre com ela o fundo e as laterais da fôrma, faça furos no fundo com um garfo, cubra com papel-alumínio, espalhe 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 minutos.
10. Retire do forno e descarte o feijão e o papel-alumínio.
11. Espalhe o queijo e o presunto no fundo da massa pré-assada, despeje a mistura de espinafre por cima e leve para assar por mais 1 hora, ou até que a superfície esteja dourada.

#### **utensílios**

Fôrma de fundo removível de 25 cm de diâmetro

Filme plástico

Papel-alumínio





## Salada de Brócolis com Molho de Avocado

*Tempo: 30 minutos*

*Rendimento: 4 porções*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Betto Auge*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

### ingredientes

#### molho de avocado

1 avocado pequeno (155 g)  
4 colheres (sopa) (60 ml) de azeite de oliva extravirgem  
2 colheres (sopa) (30 g) de mostarda de Dijon  
3 colheres (sopa) (45 ml) de suco de limão-siciliano ou Taiti  
1/2 dente de alho (3 g)  
1 colher (chá) (5 g) de sal rosa ou sal marinho  
1/4 de colher (chá) (1 g) de pimenta-do-reino branca moída na hora

#### salada

3 xícaras (255 g) de brócolis japoneses  
1 litro de água  
2 colheres (sopa) (24 g) de cranberry  
2 colheres (sopa) (20 g) de amêndoa torrada, com pele, picada

### modo de preparo

#### molho de avocado

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador ou processador e bata até obter um creme homogêneo. Se ficar espesso demais, junte um pouco de água ou de azeite e bata até ficar na consistência desejada.

#### salada

2. Numa panela, ferva a água, junte os brócolis e cozinhe por 3 minutos. Então, escorra, mergulhe numa tigela com água fria e gelo, para interromper o cozimento, e escorra novamente.
3. Coloque os brócolis numa tigela, salpique o cranberry e a amêndoa e sirva em seguida com o molho.





## Salada de Escarola, Batatas, Arenque e Ovos à la Meunière

### ingredientes

2 ovos grandes (140 g), à temperatura ambiente  
2 litros de água  
250 g de batata Monalisa, sem casca  
1 colher (sopa) (15 g) de mostarda de Dijon  
1 colher (sopa) (15 ml) de vinagre de vinho tinto  
6 colheres (sopa) (90 ml) de azeite de oliva extravirgem  
4 xícaras (200 g) de escarola lavada, seca e rasgada em pedaços irregulares  
4 filés de arenque em conserva (300 g)  
3 colheres (sopa) (9 g) de salsinha picada  
3 colheres (sopa) (12 g) de cebolinha picada  
sal a gosto

Tempo: 1 hora

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— [Paula Rizkallah](#)

Fotografia

— [Romulo Fialdini](#)

### modo de preparo

1. Numa panela, coloque os ovos, cubra com 1 litro de água e leve ao fogo médio.
2. Quando surgirem as primeiras borbulhas grandes no fundo da panela, diminua o fogo para impedir a fervura e cozinhe por mais 8 minutos. O ovo cozido deve ficar com gema e clara bem firmes.
3. Escorra a água quente e, com cuidado, quebre a casca dos ovos e coloque os ovos sob água corrente por 1 a 2 minutos, para interromper o cozimento. Quando os ovos estiverem frios, retire a casca e deixe voltarem à temperatura ambiente.
4. Ponha as batatas numa panela com 1 litro de água, tempere com sal, leve ao fogo alto e cozinhe por cerca de 15 minutos, até que estejam cozidas mas ainda firmes no centro. Escorra e reserve para esfriar.
5. Numa tigela pequena, junte a mostarda, o vinagre e sal a gosto e misture bem.
6. Vá juntando o azeite aos poucos e batendo com um garfo até que esteja ligeiramente misturado. Reserve.
7. Numa saladeira grande e funda, disponha a escarola e espalhe os pedaços de arenque por cima.
8. Corte as batatas em rodela fina e arrume-as sobre o arenque.
9. Corte os ovos e disponha por cima da batata.
10. Espalhe a salsinha e a cebolinha, despeje o molho e misture delicadamente até que as folhas estejam bem recobertas.
11. Pode ser servido com fatias de pão integral.





## Salada de Frango, Espinafre e Milho Verde

*Tempo:* 45 minutos

*Rendimento:* 4 porções

*Dificuldade:* facinho

*Receita*

— Paula Rizkallah

*Fotografia*

— Romulo Fialdini

### ingredientes

#### salada

400 g de filé de frango  
1 2/3 colher (sopa) (25 ml) de suco de limão Taiti  
2 maços grandes (300 g) de espinafre fresco  
2/3 de xícara (110 g) de milho verde em conserva, escorrido  
sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

#### molho

1 colher (chá) (5 g) de mostarda  
1 2/3 colher (sopa) (25 ml) de suco de limão Taiti  
2/3 de xícara (160 ml) de azeite de oliva  
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

### modo de preparo

#### salada

1. Corte o frango em cubos de 2 cm, tempere com sal, pimenta e o suco de limão e deixe marinando por 30 minutos, para absorver bem os sabores.
2. Aqueça bem uma frigideira e refogue o frango, juntando o líquido que se formou na marinada e um pouquinho de água se necessário, até que esteja bem dourado. Não há necessidade de adicionar óleo ou azeite, mas é preciso ficar atento para não deixar queimar. Retire do fogo e deixe esfriar.
3. Enquanto isso, separe as folhas do espinafre, leve-as e seque bem.
4. Quando o frango tiver esfriado, transfira-o para uma saladeira e misture bem o espinafre e o milho, de maneira que tudo fique bem distribuído.
5. Regue com molho, misture novamente e sirva em seguida.

#### molho

6. Numa tigelinha, junte a mostarda, o suco de limão, o azeite, sal e pimenta e bata bem com um batedor de arame.





## Salada de Tomate e Coentro

*Tempo: 20 minutos*

*Rendimento: 4 porções*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Carlos Ribeiro*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

### ingredientes

4 tomates Débora grandes (720 g), maduros mas firmes, picados  
1 cebola grande (180 g), picadinha  
1 dente de alho (5 g), picado  
4 colheres (sopa) (12 g) de coentro (folhas e talos) picado  
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva  
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

### modo de preparo

1. Numa tigela, misture delicadamente todos os ingredientes.
2. Acerte o sal e a pimenta e, se não for servir imediatamente, cubra e leve à geladeira para que não oxide.





## Smoothie de Abacate com Banana e Mel

### ingredientes

1/2 abacate-manteiga (350 g)  
1 banana-nanica grande (250 g)  
1 xícara (240 ml) de leite integral  
2 colheres (sopa) (36 g) de mel  
1/4 de xícara (40 g) de mirtilo (blueberry)

*Tempo: 15 minutos*

*Rendimento: 2 porções*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Paula Rizkallah*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

### modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador, distribua em copos altos e sirva em seguida.





## Smoothie de Beterraba Proteico

*Tempo: 6 horas e 10 minutos*

*Receita*  
*— [Betto Auge](#)*

*Rendimento: 1 porção*

*Fotografia*  
*— [Romulo Fialdini](#)*

*Dificuldade: facinho*

### ingredientes

1 banana-prata (150 g), em rodela  
7 colheres (sopa) (105 ml) de leite de coco pronto para beber  
50 g de biomassa de banana  
5 g farinha de maca peruana concentrada  
50 g beterraba crua, sem casca  
30 g de proteína de soro de leite sabor baunilha  
1 1/2 colher (sopa) (30 g) de creme de amêndoa e baunilha  
100 g mirtilo (blueberry) fresco

### modo de preparo

1. Leve a banana ao freezer por pelo menos 6 horas, ou até estar congelada.
2. Coloque a banana no liquidificador, junte os demais ingredientes e bata, na potência máxima, por não mais que 1 minuto, até ficar obter uma textura sedosa e uniforme. Evite bater por mais tempo, para que o creme não se aqueça.
3. Disponha na tigela e sirva com a cobertura que preferir, mas não exagere na quantidade!
4. Dica 1: a potência do seu liquidificador faz muita diferença. Eu recomendo equipamentos de pelo menos 800 watts de potência. Quanto mais, melhor.
5. Dica 2: nesta receita, foram usados a maca peruana, a proteína de soro de leite e o creme de amêndoa e baunilha da marca Puravida.





## Sobrecoxas com Mostarda, Laranja e Mel

*Tempo: 1 hora e 30 minutos*

*Rendimento: 10 porções*

*Dificuldade: fácil, mas nem tanto*

*Receita*

*— João Leme*

*Fotografia*

*— Carla Fialdini*

### ingredientes

10 sobrecoxas de frango (2 kg)  
3 colheres (sopa) (42 g) de gengibre fresco ralado  
215 g de mostarda de Dijon  
4 colheres (sopa) (72 g) de mel  
500 ml de suco de laranja-pera  
1 xícara (200 g) de manteiga sem sal  
1 cebola grande (200 g), em cubos grandes  
2 talos de salsão (80 g), em cubos grandes  
2 talos de alho-poró (220 g), em cubos grandes  
500 ml de água  
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

### modo de preparo

1. Tempere o frango com sal, pimenta, o gengibre ralado, a mostarda, o mel e o suco de laranja e deixe marinar por 2 horas.
2. Retire as sobrecoxas da marinada e coe o líquido.
3. Derreta a manteiga numa panela e doure as sobrecoxas.
4. Junte a cebola, o salsão e o alho-poró e deixe dourar também.
5. Adicione o líquido da marinada e a água, aumente o fogo e deixe levantar fervura.
6. Transfira tudo para um refratário, mantendo as sobrecoxas com a pele para cima e cuidando para que não fiquem cobertas pelo líquido.
7. Leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos, ou até que a carne se solte dos ossos.
8. Separe as sobrecoxas, coe o caldo e acerte o sal e a pimenta.
9. Coloque o frango novamente no molho e sirva com purê de batata.





## Sopa Cremosa de Mandioquinha sem Glúten

*Tempo: 1 hora*

*Rendimento: 8 porções*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Val Araújo*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

### ingredientes

6 mandioquinhas (1 kg), em cubos  
1 litro de água  
500 ml de leite de coco  
1/4 de xícara (35 g) de farinha de linhaça dourada  
sal a gosto

### modo de preparo

1. Numa panela, cozinhe a mandioquinha na água por 30 minutos.
2. Escorra e reserve 1 1/2 xícara da água do cozimento.
3. No liquidificador, coloque a mandioquinha, a água reservada, o leite de coco e a farinha de linhaça e bata por 3 minutos.
4. Despeje o creme na panela e leve ao fogo por 10 minutos.
5. Tempere com sal a gosto e sirva.





## Sopa de Abóbora

*Tempo: 50 minutos*

*Rendimento: 4 porções*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Paula Rizkallah*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

### ingredientes

1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva extravirgem  
1 cebola média (150 g), picada  
1 dente de alho (5 g), fatiado  
1 galho de tomilho (1 g)  
1 folha de louro (1 g)  
750 g de abóbora japonesa, descascada, em pedaços grandes  
1,25 litro de água  
2 colheres (chá) (10 g) de sal  
pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

### modo de preparo

1. Numa panela grande, aqueça o azeite com a cebola, o alho, o louro e o tomilho, tampe a panela e deixe refogar em fogo médio por 4 minutos.
2. Então junte a abóbora, a água e o sal, espere levantar fervura, reduza a chama e cozinhe em fogo baixo por 20 minutos, até que a abóbora fique macia e comece a se desmanchar.
3. Retire do fogo, amasse a abóbora para obter uma sopa grumosa e prove o tempero.
4. Distribua a sopa nos pratos, tempere com pimenta e sirva.





## Sopa de Açafrão com Tomate

Tempo: 1 hora

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

—[Paula Rizkallah](#)

Fotografia

—[Romulo Fialdini](#)

### ingredientes

1 1/4 colher (sopa) (10 g) de alho picadinho  
1 cebola grande (180 g), picada  
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva extravirgem  
2 talos de salsa (55 g), picados  
1/2 bulbo de erva-doce (140 g), picado  
1 colher (sopa) (15 ml) de saquê mirin  
1/4 de colher (chá) (1 g) de pistilos de açafrão, esmagados  
3 xícaras (525 g) de tomate Débora, sem pele e sem sementes, picado  
1 folha de louro (1 g)  
1 colher (sopa) (3 g) de manjericão fresco picado  
1 colher (sopa) (3 g) de salsa fresca picada  
1 colher (chá) (8 ml) de xarope de bordo (maple syrup)  
1 1/2 xícara (360 ml) de caldo de legumes  
1/2 colher (sopa) (2 g) de raspas de casca de laranja-pera  
sal marinho em flocos e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

### modo de preparo

1. Numa panela grande de ferro ou outro metal, em fogo médio, refogue o alho e a cebola no azeite por aproximadamente 3 minutos, ou até ficarem macios.
2. Junte o salsa e a erva-doce e continue refogando por mais 4 minutos ou até que os vegetais estejam macios.
3. Adicione o saquê mirin e o açafrão e mexa, depois acrescente o tomate, o louro, o manjericão, a salsa, o xarope de bordo e o caldo de legumes, mexa novamente para misturar e deixe cozinhar em fervura branda, com a panela tampada, por 20 minutos.
4. Retire do fogo e bata com um mixer de mão até o ponto de purê.
5. Tempere a gosto com sal e pimenta, distribua nos pratos de servir, polvilhe uma pitada de raspas de laranja sobre cada porção e sirva.





## Sopa de Feijão com Macarrão

*Tempo: 50 minutos*

*Rendimento: 6 porções*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Gislaine Oliveira*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

### ingredientes

1 1/2 xícara (255 g) de feijão-carioca  
4 litros de água  
250 g de espaguete (massa seca)  
5 colheres (sopa) (75 ml) de óleo de girassol  
100 g de cebola picada  
sal a gosto

### modo de preparo

1. Numa panela, cozinhe o feijão em 2 litros de água por 20 minutos, ou até ficar macio.
2. Transfira para o liquidificador com a água do cozimento, bata até homogeneizar, passe numa peneira e reserve.
3. Em outra panela, ferva a água restante com sal, cozinhe o espaguete por 7 minutos e escorra.
4. Em outra panela, aqueça o óleo e refogue a cebola por 3 minutos.
5. Junte o feijão batido e deixe ferver por mais 3 minutos.
6. Acrescente o espaguete, misture e tempere com sal a gosto.
7. Sirva em seguida.





## Sopa de Legumes

*Tempo: 55 minutos*

*Rendimento: 6 porções*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Paula Rizkallah*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

### ingredientes

1 colher (chá) (5 ml) de óleo de girassol  
2/3 de xícara (100 g) de cenoura em cubinhos  
2/3 de xícara (100 g) de beterraba em cubinhos  
2/3 de xícara (100 g) de nabo em cubinhos  
5 colheres (sopa) (50 g) de salsão em cubinhos  
2 xícaras (100 g) de espinafre fresco  
1/3 de xícara (50 g) de abobrinha em cubinhos  
1 1/2 colher (sopa) (15 g) de cebola em cubinhos  
2 colheres (sopa) (20 g) de alho-poró em cubinhos  
2 colheres (sopa) (24 g) de batata Monalisa em cubinhos  
500 ml de caldo de carne  
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

### modo de preparo

1. Numa panela, aqueça o óleo em fogo médio, junte os legumes e refogue por alguns minutos.
2. Despeje o caldo de carne, um pouco de sal e pimenta e deixe levantar fervura.
3. Então, abaixe o fogo e deixe cozinhar por uns 20 minutos, até que os legumes estejam cozidos.
4. Acerte o sal e a pimenta e sirva quente.





## Sopa Fria de Cenoura e Gengibre com Camarão

*Tempo: 45 minutos*

*Rendimento: 4 porções*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Alex Atala*

*Fotografia*

*— Carolina Milano*

### ingredientes

30 g de gengibre fresco  
4 cenouras médias (670 g)  
4 colheres (sopa) (60 ml) de suco de 1 limão-siciliano  
8 camarões médios (530 g), limpos  
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva extravirgem  
1 colher (chá) (2 g) de cebolinha-francesa finamente picada  
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

### modo de preparo

1. Descasque, rale e esprema o gengibre para obter o suco e reserve.
2. Descasque as cenouras e passe-as pela centrífuga para obter um suco bem concentrado.
3. Junte o suco de gengibre ao de cenoura, tempere com o suco de limão, sal e pimenta e leve à geladeira por 30 minutos.
4. Tempere os camarões com sal e pimenta e salteie-os numa frigideira com o azeite.
5. Acerte o tempero da sopa, distribua em pratos fundos gelados, junte os camarões, salpique cebolinha-francesa e sirva.





## Suco de Beterraba com Laranja e Cenoura

*Tempo:* 15 minutos

*Rendimento:* 500 ml

*Dificuldade:* *facinho*

*Receita*

— Val Araújo

*Fotografia*

— Romulo Fialdini

### ingredientes

2/3 de xícara (160 ml) de suco de laranja-pera  
1/4 de beterraba (110 g)  
1 cenoura pequena (120 g)  
1/2 xícara (120 ml) de água de coco

### modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos.
2. Passe pela peneira e sirva em seguida.





## Suco de Laranja com Couve

*Tempo: 15 minutos*

*Rendimento: 800 ml*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Paula Rizkallah*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

### ingredientes

4 laranjas-lima (800 ml) de suco de laranja-lima  
1 folha (15 g) de folha de couve-manteiga  
6 cubos de gelo (60 g)

### modo de preparo

1. Extraia o suco das laranjas, coloque no liquidificador com a folha de couve e bata por 1 minuto.
2. Despeje o suco numa jarra passando-o por uma peneira fina.
3. Acrescente o gelo e sirva em seguida.





## Suco de Laranja, Cenoura, Maça e Gengibre

*Tempo:* 20 minutos

*Rendimento:* 700 ml

*Dificuldade:* facinho

*Receita*

— Paula Rizkallah

*Fotografia*

— Paula Rizkallah

### ingredientes

3/4 de xícara (180 ml) de suco de laranja-pera  
1 1/3 xícara (320 ml) de suco de cenoura (4 cenouras médias), extraído na centrífuga  
2 maçãs Fuji médias (450 g) com casca  
1/4 de colher (chá) (1 g) de gengibre ralado  
1 colher (sopa) (11 g) de açúcar

### modo de preparo

1. Bata tudo no liquidificador.
2. Passe pela peneira.
3. Sirva gelado e com gelo.





## Suco de Uva com Gengibre e Manga

*Tempo: 20 minutos*

*Rendimento: 700 ml*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*  
*— Paula Rizkallah*

*Fotografia*  
*— Camila Gama*

### ingredientes

4 fatias de 1 cm de manga Palmer (120 g)  
1/2 maçã Fuji (85 g)  
1 xícara (240 ml) de suco de uva integral  
1 pedaço pequeno de gengibre (5 g)  
1 folha (22 g) de couve-manteiga  
2 folhas (4 g) de rúcula  
1 colher (sopa) (9 g) de gergelim torrado, para decorar

### modo de preparo

1. Bata no liquidificador a manga, a maçã, o suco de uva, o gengibre, a couve-manteiga e a rúcula.
2. Passe o suco pela peneira, decore com o gergelim e sirva.





## Tofu Grelhado com Gengibre e Limão

*Tempo: 40 minutos*

*Rendimento: 8 porções*

*Dificuldade: fácil, mas nem tanto*

*Receita*

*— Paula Rizkallah*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

### ingredientes

454 g de tofu firme, drenado  
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem  
1 colher (sopa) (14 g) de gengibre fresco ralado  
2 colheres (sopa) (32 g) de pasta de tamarindo  
2 colheres (sopa) (30 ml) de suco de limão-siciliano  
2 colheres (sopa) (30 ml) de xarope de bordo  
2 colheres (sopa) (30 ml) de água

### modo de preparo

1. Fatie o tofu em filezinhos.
2. Aqueça uma panela em fogo médio, coloque o azeite de oliva e o gengibre e refogue por 1 minuto.
3. Numa tigela pequena, bata a pasta de tamarindo com o suco de limão e o xarope de bordo.
4. Coloque os filezinhos de tofu na frigideira, junte a mistura de tamarindo e refogue-os por 6 a 8 minutos, virando-os na metade do tempo.
5. Despeje a água na frigideira para dissolver os resíduos grudados no fundo e continue refogando até que o tofu esteja amarronzado e firme de ambos os lados.
6. Dicas: não use uma panela antiaderente, porque ela não permitirá que o tofu fique glaçado. Utilize aço inoxidável ou ferro fundido para obter resultados melhores. Quanto mais filés de tofu você tostar na frigideira, mais caramelizado o glaçado ficará. Essa receita pode ser facilmente dobrada, e você vai agradecer as sobras. Esse tofu é uma adição perfeita para salteados, um recheio reforçado para sanduíche e um acompanhamento ou lanchinho delicioso de alto teor proteico.





## Tofu Mexido com Cúrcuma

*Tempo: 25 minutos*

*Rendimento: 4 porções*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Paula Rizkallah*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

### ingredientes

250 g de tofu firme  
1/2 cebola grande (90 g)  
3 dentes de alho (15 g)  
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva extravirgem  
1 colher (chá) (2 g) de cúrcuma  
1/8 de colher (chá) (1 g) de cominho em pó  
1 colher (chá) (1 g) de orégano seco  
1 colher (sopa) (15 ml) de suco de limão Taiti  
sal marinho em flocos a gosto

### modo de preparo

1. Pressione o tofu com uma toalha limpa, para extrair o excesso de líquido.
2. Corte a cebola em pedaços pequenos e pique o alho.
3. Numa frigideira média, em fogo médio, aqueça o azeite, junte a cebola e o alho e refogue por 2 minutos.
4. Acrescente o cúrcuma, o cominho e o orégano e refogue por mais alguns segundos.
5. Amasse o tofu com um garfo, coloque na frigideira e mexa bem.
6. Ajuste o sal e finalize com o suco de limão





## Tônico Anti-Inflamatório de Manga

*Tempo: 25 minutos*

*Rendimento: 2 porções*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Betto Auge*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

### ingredientes

- 1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de coco concentrado
- 3 xícaras (600 g) de manga Palmer picada
- 1 colher (chá) (2 g) de chá verde em pó (matcha)
- 1/2 colher (chá) (1 g) de curcumina em pó
- 1/4 colher (chá) (1 g) de pimenta-do-reino branca moída na hora
- 1 xícara (150 g) de cubos de gelo

### modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata, na potência máxima, por não mais que 1 minuto. Evite bater por mais tempo, para que a mistura não se aqueça. Se achar necessário, adicione um pouco mais de gelo.
2. Dica 1: a potência do seu liquidificador faz muita diferença. Eu recomendo equipamentos de pelo menos 800 watts de potência. Quanto mais, melhor!
3. Dica 2: nesta receita, foram usados o óleo de coco, o chá verde e a curcumina da marca Puravida.





# Torta Crua de Frutas Vermelhas com Creme de Castanha de Caju

## ingredientes

### massa

1 2/3 xícara (290 g) de tâmara seca, sem caroço  
1/2 xícara (70 g) de castanha de caju crua  
1/4 de xícara (55 g) de manteiga de amêndoa  
1/4 de xícara (60 ml) de óleo de coco

### creme de castanha de caju

1/2 xícara (70 g) de castanha de caju  
200 ml de água  
1/2 xícara (120 ml) de leite de amêndoa  
1/4 de xícara (60 ml) de óleo de coco  
1 1/2 colher (sopa) (27 g) de mel  
1 fava de baunilha (3 g)

### finalização

1 xícara (165 g) de framboesa vermelha fresca  
1 xícara (165 g) de framboesa preta fresca  
1 xícara (165 g) de mirtilo (blueberry) fresco  
1 colher (sopa) (4 g) de raspas de casca de limão-siciliano

Tempo: 6 horas e 20 minutos

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: *facilinho*

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Romulo Fialdini

## modo de preparo

### massa

1. No processador, triture a tâmara e a castanha de caju.
2. Junte a manteiga de amêndoa e pulse.
3. Adicione o óleo de coco e pulse novamente. Se a mistura não se aglutinar, junte mais um pouquinho de óleo de coco e pulse até formar uma massa homogênea.
4. Espalhe a massa no fundo da fôrma forrada com papel-manteiga, pressione para formar uma base compacta e leve à geladeira até firmar.

### creme de castanha de caju

5. Numa tigela, coloque a castanha e a água, deixe de molho por 4 a 6 horas e escorra.
6. No processador, processe a castanha escorrida com o leite de amêndoa.
7. Acrescente o óleo de coco e o mel e bata um pouco mais.
8. Corte a fava de baunilha ao meio no sentido do comprimento, raspe as sementes, junte-as à mistura do processador e bata para misturar.



### **finalização**

9. Retire a massa do refrigerador, espalhe o creme sobre a base de massa e volte à geladeira por mais 30 minutos.
10. Retire novamente da geladeira, decore com as frutas e finalize com as raspas de limão-siciliano.

### **utensílios**

1 fôrma de 19 cm de diâmetro ou 2 fôrmas de 10 cm de diâmetro  
Papel-manteiga





# Torta de Frango

*Tempo: 1 hora e 20 minutos*

*Receita*

*— Juliana Nicoli e Clínica Einstein*

*Rendimento: 6 porções*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

*Dificuldade: facinho*

## 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 fino 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

## 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



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



— até a  
próxima :)

