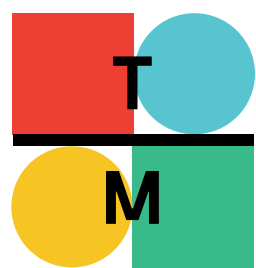




Clínica Einstein: Câncer

Clínica Einstein & Juliana Nicoli





Tá na Mesa

sobre nós

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

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

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

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

quem esteve nessa mesa



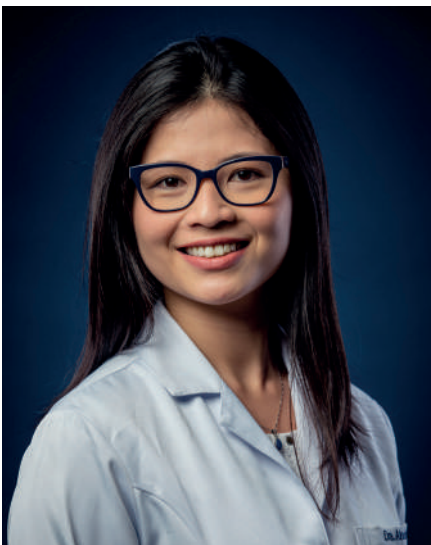
Juliana Nicoli
Líder da Mesa

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



Clínica Einstein
Líder da Mesa

A Clínica Einstein oferece uma equipe formada por médicos e enfermeiros, com apoio de nutricionistas, educadores físicos, psicólogos, 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.



Dra. Aline Lury Hada
Colaboradora da Mesa

Oncologista clínica do Centro de Oncologia e Hematologia do Hospital Israelita Albert Einstein.



quem esteve nessa mesa



Ana Paula Noronha Barrére
Colaboradora da Mesa

Nutricionista sênior do Hospital Israelita Albert Einstein.



Bárbara Valença Caralli Leoncio
Colaboradora da Mesa

Nutricionista clínica do Centro de Oncologia e Hematologia do Hospital Israelita Albert Einstein.



Bruna Daniela Figueiro Teixeira Cintra
Colaboradora da Mesa

Nutricionista clínica do Centro de Oncologia e Hematologia do Hospital Israelita Albert Einstein.



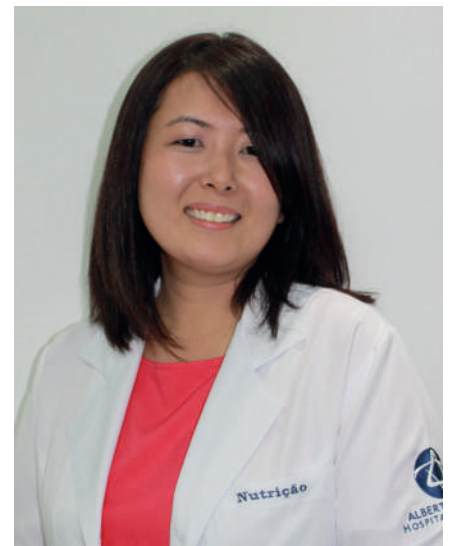
Fabiana Corcovado
Colaboradora da Mesa

Nutricionista clínica do Centro de Oncologia e Hematologia do Hospital Israelita Albert Einstein com pós-graduação em nutrição.



Fabiana Lúcio
Colaboradora da Mesa

Nutricionista clínica do Centro de Oncologia e Hematologia do Hospital Israelita Albert Einstein.



Marcia Tanaka
Colaboradora da Mesa

Nutricionista clínica do Centro de Oncologia e Hematologia do Hospital Israelita Albert Einstein.



o que temos aqui

<i>Quando a comida se faz ainda mais necessária</i>	<i>pág. 06</i>
<i>Câncer: um problema de saúde multifatorial</i>	<i>pág. 07</i>
<i>Prevenção: o que você coloca no prato faz toda a diferença</i>	<i>pág. 08</i>
<i>Alimentação durante o tratamento</i>	<i>pág. 12</i>
<i>Receitas da Mesa</i>	<i>pág. 16</i>
<i>Receitas do site Tá na Mesa</i>	<i>pág. 40</i>

quando a comida se faz ainda mais necessária

Cuidados, informações e dicas para fazer da alimentação uma importante aliada no tratamento do câncer

Uma boa alimentação é essencial para manter a saúde em dia. Tanto que, segundo os especialistas, adotar um cardápio equilibrado e saudável é uma medida fundamental para diminuir os riscos das doenças crônicas, como hipertensão, problemas cardíacos e câncer.

Quando a doença já está instalada, a alimentação se torna ainda mais necessária para potencializar os resultados do tratamento. Nos casos de câncer, por exemplo, o acompanhamento nutricional é parte essencial. Por essa razão, esse foi um dos temas eleitos pela parceria entre o site Tá na Mesa e a Clínica Einstein.

Com o apoio da equipe do Centro de Oncologia e Hematologia do Hospital Israelita Albert Einstein, a Mesa Clínica Einstein: Câncer, que aconteceu de 4 a 10 de maio no www.tanameesa.com, reuniu informações e dicas sobre a alimentação de pacientes com essa enfermidade que passam por tratamento.

A essa equipe juntou-se a chef Juliana Nicoli, que é enfermeira de formação. Ela fez uma seleção de receitas deliciosas, pensando nas demandas específicas de quem passa por esse tipo de tratamento. Todo o conteúdo da Mesa foi reunido neste ebook. Vale conferir!



câncer: um problema de saúde multifatorial

Cerca de um terço dos casos poderia ser evitado com um estilo de vida saudável que inclua alimentação adequada e atividade física regular

Câncer é o nome dado a um conjunto de mais de 200 doenças. Todas elas surgem em decorrência do crescimento e multiplicação descontrolados das células devido a erros de divisão celular. Essas células com erro possuem a capacidade de invadir tecidos e órgãos diversos. Os diferentes tipos de câncer dependem dos tipos de célula do corpo das quais se originaram. No Brasil, em homens é mais comum o de próstata e nas mulheres, o de mama. Até 2030, estima-se o surgimento de cerca de 27 milhões de novos casos no mundo.

A causa é multifatorial. Tabagismo, álcool, sedentarismo, obesidade, dieta inadequada, mutações genéticas, agentes químicos, radiação e algumas infecções são os principais fatores relacionados ao desenvolvimento do câncer. O Instituto Americano de Pesquisas em Câncer (AICR, na sigla em inglês) estima que 33% de todos os casos de câncer poderiam ser evitados por meio de mudanças simples no estilo de vida, como alimentação adequada e atividade física frequente.

O diagnóstico correto é uma das etapas mais importantes durante a avaliação do paciente, pois existem diferentes tipos de tratamento para diferentes tipos de câncer.

É imprescindível uma avaliação detalhada do paciente através da história clínica, exame físico, exames laboratoriais, exames de imagem e biópsia (procedimento para obtenção de amostra da lesão suspeita).

Confirmado o diagnóstico, é necessário acompanhamento multidisciplinar para que se possa traçar a melhor maneira de tratar de acordo com o tipo de câncer apresentado pelo paciente. Atualmente, existem diversas modalidades de tratamento, como cirurgia, radioterapia, quimioterapia, hormonioterapia, imunoterapia, terapia-alvo, transplante de medula. A escolha do tratamento mais adequado vai depender não só do tipo de tumor mas também da extensão da doença e das condições clínicas do paciente.

O acompanhamento com uma equipe multidisciplinar (médicos, enfermeiros, psicólogos, fisioterapeutas, fonoaudiólogos, entre outros) também se faz necessário para o melhor cuidado ao paciente e a boa evolução do seu tratamento e da sua condição clínica. Diante de uma doença complexa, com múltiplas causas e vários tratamentos possíveis, todos podem contribuir para a melhor evolução e tolerância das terapias nas diversas fases.





prevenção: o que você coloca no prato faz toda a diferença

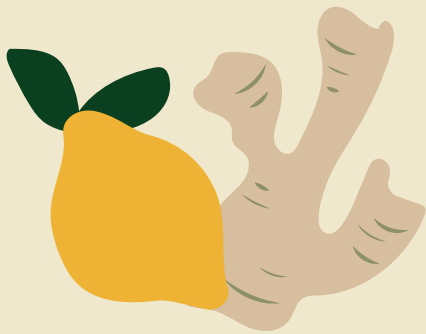
Veja os nutrientes que são amigos de sua saúde e os alimentos que jogam contra

As pesquisas são unânimes em afirmar que o estilo de vida é um dos principais fatores para o surgimento de doenças como o câncer. Portanto, cuidar da qualidade da alimentação, praticar atividade física e buscar manter o peso adequado é essencial para a manutenção da saúde e a prevenção do surgimento das diferentes manifestações dessa enfermidade.

E como os alimentos entram nessa equação da boa saúde? Os estudos mostram que eles contêm compostos que, se consumidos regularmente, diminuem o risco de desenvolver tais doenças. Eles estão presentes principalmente em frutas, verduras, legumes e grãos integrais. São nutrientes que também contribuem para o bom funcionamento do intestino, a redução dos níveis de colesterol, o controle da glicemia e o aumento da saciedade. Pelos benefícios que oferecem, a recomendação é que sejam consumidos diariamente, pois são boas fontes de vitaminas, minerais, fibras e compostos bioativos. A indicação é que ocupem pelo menos 2/3 do prato. De preferência, devem ser consumidos crus ou, se possível, cozidos no vapor.

O poder de reduzir o risco do aparecimento de doenças também está relacionado a algumas substâncias (compostos bioativos ou fitoquímicos) presentes nesses alimentos, como mostram alguns exemplos na tabela a seguir:





COMPOSTOS BIOATIVOS	ALIMENTO	TIPO DE CÂNCER
Licopeno	Tomate, goiaba, melancia	Próstata e cólon
Isoflavonas	Soja	Mama
Epigallocatequinas	Chá verde	Vários tipos
Curcumina	Cúrcuma	Pâncreas, estômago, próstata, mama, cólon
Glicosinolatos	Brócolis, couve-flor, couve-de-bruxelas, repolho	Mama, cólon, estômago, intestino
Resveratrol	Uva	Vários tipos
Gingerol	Gengibre	Vários tipos

Fonte: "Narrative Review about Importance of Nutrition on Survivors and in the Prevention of Cancer".
Lopes, GG; Oliveira, RG; Piovacari, SMF; Leung, MCA; Toledo, DO; Barrere, APN. *Brazilian Journal of Oncology*. 2019;15(0):1-8. No link: <https://www.wcrf.org/dietandcancer/resources-and-toolkit#accordion-1>



Sinal de alerta

Além de abrir mais espaço no prato para alimentos que podem fortalecer o organismo contra enfermidades, é preciso também tomar cuidado com determinados hábitos alimentares que podem estar associados ao aumento do risco de câncer. Veja alguns exemplos:

CONSUMO ABUNDANTE DE CARNE VERMELHA

O consumo excessivo de carne vermelha pode elevar o risco principalmente de ocorrência de câncer colorretal. Por isso, a orientação dos especialistas é de limitar o consumo desse alimento a duas ou três vezes por semana e dar preferência a peixes, ovos, aves e proteínas vegetais.

ABUSO NA INGESTÃO DE ÁLCOOL

O consumo excessivo de bebidas alcoólicas está associado ao desenvolvimento de cânceres, principalmente tumores de cavidade oral. Além disso, vários estudos têm mostrado relação também com o câncer de mama, embora essa ligação ainda não esteja clara. Sugere-se evitar ou limitar o consumo de álcool (uma porção por dia, ou seja, 350 ml de cerveja, 140 ml de vinho ou 40 ml de bebidas destiladas). Vale ressaltar que as bebidas alcoólicas podem interferir nos níveis de açúcar no sangue e no cérebro, reduzir os níveis de magnésio e vitaminas do complexo B. Prefira o consumo de sucos naturais, água de coco, água e chás.

EXCESSO DE GORDURAS OU PRESENÇA DE GORDURAS TRANS NA DIETA

Presentes principalmente nos alimentos industrializados, sob o nome de gordura vegetal hidrogenada, a gordura trans contribui para a elevação dos níveis de LDL colesterol (o ruim) e diminuição dos níveis de HDL colesterol (o bom), aumentando o risco de doenças cardiovasculares. Recomenda-se diminuir o consumo de alimentos que contenham essas gorduras, tais como sorvetes, biscoitos e margarinas. É recomendado também limitar a ingestão de gordura saturada, presente em carnes de boi e cordeiro, miúdos (fígado, coração) e leite integral e seus derivados.

INCLUSÃO DE CARNES PROCESSADAS NO CARDÁPIO HABITUAL

Existem evidências de que a ingestão frequente de carnes processadas pode causar câncer colorretal. Estão nesse grupo carnes (de porco, boi, aves, vísceras) que tenham sido transformadas através de salga, secagem, fermentação, fumo ou outros processos para realçar o sabor ou melhorar a conservação. São exemplos: salsichas, presunto, peito de peru, carnes defumadas, enlatadas, carne-seca, charque ou preparações e molhos que tenha como base carnes processadas. Evite o consumo desses produtos.

ADIÇÃO EXCESSIVA DE AÇÚCAR E SAL À DIETA

Recomenda-se o uso moderado desses dois produtos. Uma dieta rica em açúcares e doces fornece muitas calorias e poucos nutrientes, favorece o ganho de peso e aumenta o risco de desenvolver doenças como o diabetes. O uso abusivo do sal pode causar problemas como hipertensão arterial e retenção de líquidos.



checklist saudável

Dez passos na prevenção do câncer através da alimentação

- 1** Conserve o peso corporal dentro dos limites recomendados.
- 2** Mantenha-se fisicamente ativo como parte da rotina diária.
- 3** Limite o consumo de alimentos com alta densidade energética. Evite bebidas açucaradas.
- 4** Consuma principalmente alimentos de origem vegetal.
- 5** Limite o consumo de carne vermelha e evite as processadas.
- 6** Limite o consumo de bebidas alcoólicas.
- 7** Limite o consumo de sal.
- 8** Tenha como objetivo o alcance das necessidades nutricionais apenas por meio da alimentação. Evite a suplementação de vitaminas e minerais de forma indiscriminada.
- 9** As mães devem amamentar; as crianças devem ser amamentadas.
- 10** Siga as recomendações de prevenção de câncer pós-tratamento (Survivor).





alimentação durante o tratamento de câncer

Dicas para lidar com as dificuldades e manter a ingestão dos nutrientes necessários

Durante o tratamento, muitas vezes os pacientes oncológicos precisam lidar com vários sintomas decorrentes da localização do tumor, consequências da terapia adotada ou progressão da doença. Os mais comuns são: perda de apetite, prisão de ventre, diarreia, náuseas, vômitos, mucosite (inflamação da parte interna da boca e da garganta), sensação de boca seca e saciedade precoce. O controle dos sintomas relacionados com a alimentação é fundamental, uma vez que eles diminuem a qualidade de vida e o conforto do paciente.

Uma das primeiras orientações é adaptar a dieta via oral. É importante orientar uma dieta individualizada, também de acordo com as preferências alimentares do paciente. Essencial considerar o modo de preparo e a apresentação dos pratos. E, sempre que possível, as refeições devem ser realizadas num ambiente tranquilo e com flexibilidade de horários.

Caso a quantidade de alimento que o paciente consiga comer seja insuficiente, o uso de suplemento nutricional oral pode ser indicado. A aceitação do suplemento também requer uma seleção cuidadosa do tipo, consistência, sabor e apresentação. Existem ainda várias estratégias nutricionais que podem auxiliar no controle de sintomas. Veja no quadro abaixo alguns exemplos de como administrá-los por meio da alimentação:

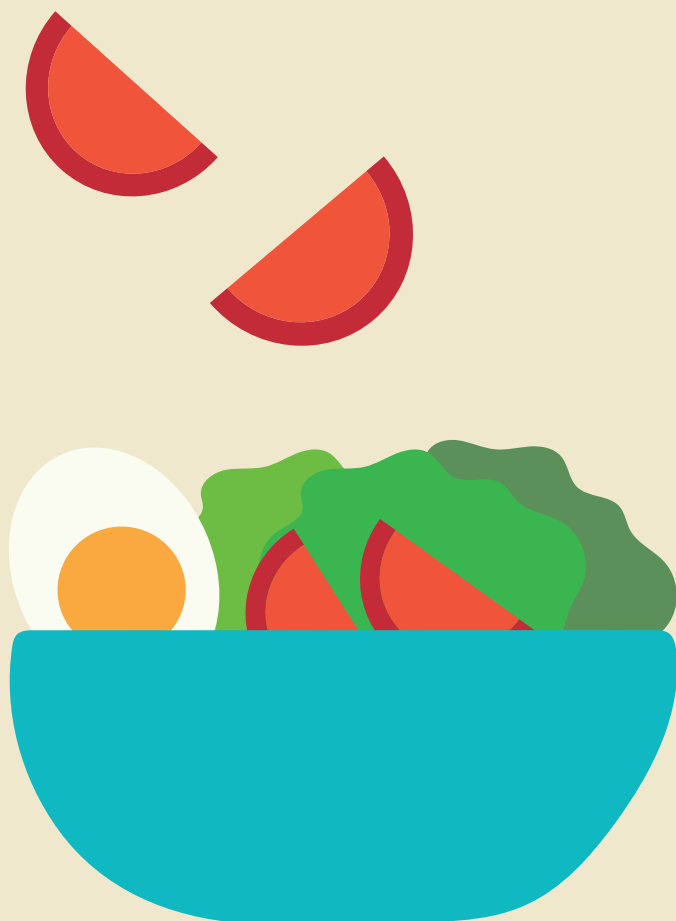
SINTOMAS	CONDUTA
Quadro geral	- Adaptar a alimentação de acordo com as preferências. - Elaborar preparações atrativas, coloridas e diversificadas. - Enriquecer as preparações com azeite, creme de leite e ovos. - Fracionar as refeições.
Saciedade precoce	- Fracionar as refeições em pequenas quantidades. - Reduzir o consumo de alimentos gordurosos e ricos em fibras.
Xerostomia (boca seca)	- Preferir alimentos macios, com preparações mais úmidas, com molhos, em forma de purê, caldos. - Consumir frutas cítricas e com alto teor de líquidos. - Usar ervas aromáticas como tempero nas preparações.
Náuseas e vômitos	- Fracionar as refeições e evitar jejum prolongado. - Evitar ficar próximo da área de preparo dos alimentos. - Evitar líquidos durante as refeições. - Chupar picolés de frutas ácidas, como limão, maracujá e abacaxi 30 minutos antes das refeições.
Alteração de paladar	- Utilizar temperos naturais para realçar o sabor das preparações. - Enxaguar a boca antes das refeições. - Utilizar talheres descartáveis.
Mucosite (inflamação da boca e garganta)	- Evitar alimentos picantes, crocantes, duros, cortantes. - Preferir alimentos macios e, se necessário, modificar a consistência. - Evitar alimentos ácidos e bebidas gasosas. - Evitar temperaturas extremas.
Constipação (prisão de ventre)	- Estimular a ingestão de líquidos. - Associar diferentes tipos de fibras: verduras, cereais, frutas (ameixa, figo, uva)
Diarreia	- Evitar alimentos laxativos (folhas cruas ou cozidas e frutas). - Manter uma boa hidratação. - Evitar alimentos ricos em gorduras e lactose.

Fonte: "Diretriz Braspen de Terapia Nutricional no Paciente com Câncer". Horie, LM et al. *Braspen Journal*. 2019; 34 (Supl 1):2-32.



Segurança alimentar

Redobrar a atenção no que se refere a segurança alimentar é essencial. Veja algumas orientações que devem estar no radar sobre manipulação e higienização dos alimentos.



- Observe a procedência e a qualidade dos alimentos, frescor das frutas, verduras, legumes, carnes, peixes e ovos. Certifique-se de que a embalagem não está danificada. Verifique a validade e mantenha os alimentos às temperaturas recomendadas nos rótulos.
- Lave bem as mãos antes de preparar ou ingerir os alimentos. A bancada e os utensílios utilizados no preparo também devem ser higienizados antes de sua utilização.
- Lave frutas, verduras e legumes um a um em água corrente para remover resíduos orgânicos e partes danificadas e, posteriormente, coloque-os de molho em água clorada (cloro orgânico ou hipoclorito de sódio), à concentração de 100 a 200 ppm por 15 minutos ou conforme instruções da embalagem do produto.
- Cozinhe bem os alimentos. As carnes não devem ter partes rosadas (cruas ou malpassadas) e os ovos devem estar com as gemas duras.
- Os alimentos cozidos devem ser consumidos imediatamente.
- Se for guardar para consumir depois, armazene cuidadosamente os alimentos cozidos em recipientes apropriados e sob refrigeração (abaixo de 10°C).
- Evite contato entre alimentos crus e cozidos.
- Água mineral: utilize somente marcas de boa procedência envasadas em garrafas descartáveis. Não utilize água mineral envasada em galão retornável (10 ou 20 litros).

Nutrição artificial

Se o paciente estiver impossibilitado de se alimentar por via oral ou se alimente de maneira insuficiente, será preciso buscar outras alternativas para promover a nutrição adequada. É o caso da terapia nutricional enteral (dietas via sonda nasoenteral ou ostomias) ou da terapia nutricional parenteral (via endovenosa).

MITOS E VERDADES

1) Açúcar e carboidratos alimentam o tumor?

MITO. Essa é uma das dúvidas mais frequentes dos paciente. A maioria retira de sua dieta muitas fontes de carboidrato, como arroz, açúcar, pão, batata. É importante lembrar que os carboidratos presentes nesses alimentos fornecem energia para todas as nossas células funcionarem adequadamente. É certo que a célula cancerígena tem crescimento muito rápido e apresenta uma necessidade de energia muito maior, no entanto, ela crescerá independentemente dessa fonte de energia. Isso porque nosso corpo pode transformar outros nutrientes em glicose, que é a fórmula de energia que a célula utiliza para que o tumor cresça. Pode transformar proteína e gordura em energia para a célula funcionar. Então, não devemos reduzir os carboidratos para que o tumor não cresça. Claro que é importante lembrar que algumas dessas fontes, como o açúcar, por exemplo, devem ser consumidas em menor quantidade mesmo por pessoas saudáveis.

2) É proibido o consumo de carne vermelha durante o tratamento de câncer ou para prevenção?

MITO. A carne vermelha pode ser consumida normalmente até três vezes por semana, mesmo porque muitos pacientes têm deficiência de ferro e esse alimento é uma boa fonte desse nutriente. Contudo, é importante evitar o consumo em excesso e dar preferência às preparações grelhadas, cozidas ou assadas, bem como tomar cuidado para não submeter a carne a temperaturas muito elevadas, o que pode liberar substâncias com potencial cancerígeno. Não menos importante é evitar o consumo de carnes embutidas (salsicha, linguiça, mortadela, presunto, salame etc.).

3) Restringir glúten e lactose é mesmo necessário durante o tratamento de câncer?

MITO. Não existem estudos científicos que comprovem que a retirada do glúten e da lactose tem algum efeito positivo na inibição do crescimento tumoral. Esses itens devem ser restringidos apenas em caso de alergia ou intolerância alimentar.

4) Obesidade, hipertensão, diabetes, colesterol alto são fatores de risco que podem desencadear algum tipo de câncer?

VERDADE. Todos, em especial a obesidade, são importantes fatores de risco para o surgimento do câncer. Em geral, quem ganha muito peso ou apresenta quadro crônico dessas outras doenças fica mais propenso a apresentar processos inflamatórios que podem levar ao desenvolvimento de um tumor. Obviamente, isso não significa que a presença isolada de um desses fatores irá predispor uma pessoa ao câncer, já que o surgimento dessa doença é muito complexo e multifatorial. A obesidade, em particular, deve ser objeto de atenção porque está quase sempre associada a um maior consumo de açúcar e de fast food e à baixa ingestão de legumes, verduras e frutas.

Referências

- Lopes, GG; Oliveira, RG; Piovacari, SMF; Leung, MCA; Toledo, DO; Barrere, APN. "Narrative Review about Importance of Nutrition on Survivors and in the Prevention of Cancer". *Brazilian Journal of Oncology*, 2019;15(0):1-8
- Acessado em 05mar2020 <https://www.wcrf.org/dietandcancer/resources-and-toolkit#accordion-1>
- Horie, LM et al. "Diretriz Braspen de Terapia Nutricional no Paciente com Câncer". *Braspen Journal*. 2019; 34 (Supl 1):2-32.
- Consenso nacional de nutrição oncológica. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Pinho, NB (org.) – 2ª ed. rev. ampl. atual – Rio de Janeiro: INCA, 2016. 112p. : Il. ; v. 2.
- Resumo. Alimentos, nutrição, atividade física e prevenção de câncer: uma perspectiva global. trad. Athayde Hanson Tradutores. Rio de Janeiro: INCA, 2007.12p.



—

receitas da Mesa





Abobrinha Italiana Recheada com Carne Moída

Tempo: 1 hora

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Nicoli e Clínica Einstein

Fotografia

— Carla Fialdini

ingredientes

1 kg de abobrinha italiana, cortada ao meio no sentido longitudinal
1 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
1 cebola grande (195 g), picada
3 dentes de alho (15 g), picados
600 g de patinho moído
2 tomates Débora (300 g), sem pele e sem sementes, picados
1 maçã verde (200 g), sem casca, em cubos
1 colher (sopa) (3 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. Regue a abobrinha com metade do azeite, embrulhe-a em papel-alumínio e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 40 minutos, ou até que esteja macia.
2. Enquanto isso, numa panela, aqueça o azeite restante e refogue a cebola e o alho.
3. Junte a carne moída e deixe secar um pouco, mexendo para desfazer os grumos.
4. Acrescente o tomate e a maçã e deixe cozinhar e apurar um pouco, mas não deixe secar todo o líquido.
5. Tempere com sal e pimenta, salpique as ervas e, se quiser, junte um pouco de queijo cottage ou ricota.
6. Retire a abobrinha do forno e recheie com a carne. Se a sua dieta permitir, acrescente um pouco de mussarela e leve para gratinar.
7. Sirva em seguida.

utensílios

Papel-alumínio





Bacalhau Confitado

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Nicoli e Clínica Einstein

Fotografia

— Carla Fialdini

ingredientes

- 760 g de batata bolinha, com casca
- 1,5 litro de água
- 1 kg de bacalhau dessalgado congelado
- 10 dentes de alho (50 g), sem casca, inteiros
- 2 cebolas grandes (370 g), em pétalas
- 250 g de tomate-cereja
- 3 galhos de tomilho (1 g)
- 1 galho de alecrim (1 g)
- 1/2 xícara (80 g) de azeitona preta, sem caroço
- 500 ml de azeite de oliva

modo de preparo

1. Numa panela, cozinhe a batata na água por 15 minutos, ou até que esteja al dente, e escorra.
2. Em outra panela grande, acomode as postas de bacalhau no fundo, espalhe por cima os dentes de alho inteiros, as pétalas de cebola, os tomatinhos inteiros, o tomilho, o alecrim, a batata cozida com a casca e a azeitona, cubra tudo com azeite e leve ao fogo bem baixo para cozinhar por 40 minutos a 1 hora, ou até que o bacalhau comece a se abrir em lascas. É importante que tudo fique completamente coberto de azeite, então, se necessário, junte um pouco mais. Mantenha o fogo bem baixo para que o azeite não entre em fervura.
3. Arrume o bacalhau e os demais ingredientes numa travessa, regue com um pouco do azeite da panela e, se necessário, acerte o sal.



Canja com Arroz de Couve-Flor

Tempo: 2 horas e 50 minutos

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Nicoli e Clínica Einstein

Fotografia

— Carla Fialdini

ingredientes

500 g de peito de frango
2 dentes de alho (10 g), picados
3 galhos de tomilho (2 g)
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
800 ml de água
1 cebola pequena (95 g), em meias-luas
1 talo de alho-poró (80 g), em rodela
1 folha de louro (1 g)
2 cenouras médias (270 g), em cubinhos
250 g de couve-flor ralada ou finamente picada
1/2 colher (chá) (1 g) de páprica doce
1 colher (chá) (2 g) de cúrcuma (açafrão-da-terra)
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Tempere o frango com o alho, o tomilho, o azeite e sal e pimenta a gosto e deixe marinar por 2 horas.
2. Numa panela, coloque o frango com a marinada, a água, a cebola, o alho-poró e o louro e cozinhe por 30 minutos.
3. Transfira o frango para uma travessa, deixe esfriar um pouco e depois desfie.
4. Coloque a cenoura na panela e deixe cozinhar por mais 10 minutos.
5. Coloque o frango de volta na panela, junte a couve-flor, a páprica e o cúrcuma, acerte o sal e a pimenta e cozinhe por mais 5 minutos.
6. Sirva em seguida.





Creme de Tomate

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Nicoli e Clínica Einstein

Fotografia

— Carla Fialdini

ingredientes

- 2 litros de água
- 1,5 de tomate Débora bem maduro
- 1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
- 1 cebola média (150 g), picadinha
- 2 dentes de alho (10 g), amassados ou picados
- 1 cenoura pequena (100 g), em pedaços pequenos
- 2 colheres (sopa) (30 g) de requeijão
- 1/2 colher (chá) (1 g) de noz-moscada ralada
- 2 colheres (sopa) (6 g) de folhas de manjeriço
- sal a gosto

modo de preparo

1. Numa panela grande, leve 1,5 litro de água para ferver.
2. Faça um corte raso em cruz no fundo dos tomates, coloque alguns na água e espere uns 2 minutos, então retire os tomates, mergulhe-os numa tigela com água fria e gelo e remova a pele. O choque térmico tornará bem mais fácil retirar a pele. Faça o mesmo com o restante deles. Depois de removida a pele, corte os tomates ao meio, descarte as sementes e corte o restante em cubos.
3. Aqueça o azeite em outra panela e refogue a cebola até ficar transparente.
4. Acrescente o alho e deixe refogar mais um pouco.
5. Então junte a cenoura e o tomate, misture, adicione a água restante, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 10 a 15 minutos, mexendo de vez em quando.
6. Bata tudo com um mixer ou no liquidificador e coloque de volta na panela.
7. Acrescente o requeijão e a noz-moscada, misture bem e deixe o creme apurar por mais uns 10 minutos em fogo baixo.
8. Acerte o sal e finalize com o manjeriço.
9. Sirva quente.





Espaguete de Pupunha com Peixe

Tempo: 50 minutos
Rendimento: 2 porções
Dificuldade: facinho

Receita
— Juliana Nicoli e Clínica Einstein

Fotografia
— Carla Fialdini

ingredientes

pesto

1 xícara (16 g) de folhas de manjerição
1 xícara (50 g) de folhas de espinafre
1 dente de alho (5 g)
50 g de castanha de caju torrada, ou outra de sua preferência
1 xícara (240 ml) de azeite de oliva
sal a gosto

espaguete

400 g de palmito pupunha fresco
1 litro de água
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
1 colher (sopa) (3 g) de alecrim fresco
1 colher (sopa) (3 g) de tomilho fresco
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada
sal a gosto

peixe

200 g de atum ou salmão fresco, em postas
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

pesto

1. No liquidificador, coloque o manjeriço, o espinafre, o alho, a castanha e uma pitada de sal e bata até homogeneizar.
2. V  juntando o azeite aos poucos e batendo até atingir a consistência desejada. Se quiser um molho ainda mais fluido, junte mais azeite.

espaguete

3. Com uma faca afiada ou um cortador de legumes, corte o palmito em tirinhas. Você também pode comprar o espaguete de pupunha já pronto.
4. Numa panela, ferva a água com um pouco de sal, junte o espaguete, cozinhe por 2 minutos e escorra.
5. Numa frigideira, aqueça o azeite e refogue as ervas e o espaguete.

peixe

6. Tempere o peixe com sal e pimenta a gosto.
7. Aqueça o azeite numa frigideira e grelhe o peixe até o ponto desejado.
8. Disponha o espaguete e o peixe no prato de servir e finalize com o pesto.





Filé de Robalo com Palmito Caramelizado e Purê de Banana-da-Terra

Tempo: 2 horas

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— Juliana Nicoli e Clínica Einstein

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

1,2 kg de filé de robalo, em 4 porções
2 bananas-da-terra grandes (500 g)
1 litro de água
1 2/3 colheres (sopa) (10 g) de curry
3/4 de xícara (180 ml) de leite de coco
500 ml de caldo de legumes
3 colheres (sopa) (45 ml) de suco de limão Taiti
100 ml de azeite de oliva
300 g de palmito pupunha fresco, em rodela finas
1/2 colher (sopa) (5 g) de açúcar mascavo claro ou néctar de coco
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Tempere o peixe com sal e pimenta a gosto e reserve.
2. Numa panela, ferva a água com sal, junte as bananas com casca e cozinhe por 1 hora, ou até que esteja moles.
3. Retire as bananas da água, descarte a casca e faça um purê da polpa.
4. Tempere o purê de banana com um pouco do curry, junte o leite de coco, misture até obter uma consistência cremosa e reserve.
5. Em outra panela, leve o caldo de legumes para ferver até estar reduzido à metade do volume inicial.
6. Retire do fogo, misture o suco de limão e vá adicionando 5 colheres (sopa) do azeite aos poucos e batendo com um fouet até emulsionar. Reserve e, na hora de servir, volte a bater.
7. Numa frigideira, aqueça metade do azeite restante e grelhe o palmito.
8. Polvilhe o açúcar por cima e deixe caramelizar.
9. Em outra frigideira, grelhe o peixe no restante do azeite até dourar.
10. Nos pratos de servir, disponha o purê de banana no fundo, arrume o peixe sobre o purê e o palmito sobre o peixe, finalize com o caldo emulsionado e decore com cebolinha picada.
11. Sirva em seguida.





Frango com Figo e Azeitona

Tempo: 1 hora e 5 minutos

Rendimento: 3 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Nicoli e Clínica Einstein

Fotografia

— Carla Fialdini

ingredientes

- 2 sobrecoxas de frango (450 g), desossadas
- 1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de coco ou de abacate
- 3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva
- 180 g de brócolis japoneses
- 6 figos frescos (350 g), em gomos
- 100 g de azeitona verde, sem caroço, picada
- 200 g de rúcula
- 2 colheres (sopa) (6 g) de salsinha picada
- sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Tempere o frango com sal e pimenta e besunte-o com o óleo de coco.
2. Transfira para uma assadeira e leve ao forno preaquecido a 180°C por 30 minutos.
3. Retire o frango do forno e corte em cubos.
4. Aqueça metade do azeite numa frigideira e refogue os brócolis por 5 minutos.
5. Então adicione o frango, o figo e a azeitona e cozinhe por mais 3 minutos.
6. Retire a frigideira do fogo, junte a rúcula e o azeite restante e acerte o sal e a pimenta.
7. Finalize com a salsinha e sirva quente ou frio.





Hambúrguer de Salmão com Maionese de Abacate

Tempo: 45 minutos

Rendimento: 4 unidades

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Nicoli e Clínica Einstein

Fotografia

— Carla Fialdini

ingredientes

maionese de abacate

- 1/2 abacate-manteiga (360 g)
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de suco de limão Taiti
- 1/2 colher (sopa) (7 g) de mostarda
- 1 dente de alho (5 g)
- 1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada
- 1/4 de xícara (60 ml) de azeite de oliva

modo de preparo

maionese de abacate

1. Coloque o abacate, o limão, a mostarda, o alho e a salsinha no liquidificador e bata até homogeneizar.
2. Sem parar de bater, vá juntando o azeite aos poucos, num fio contínuo, até emulsionar.
3. Transfira para um pote e mantenha na geladeira até o momento de servir.

hambúrguer

- 300 g de salmão fresco
- 2 colheres (sopa) (14 g) de farinha de amêndoa
- 1/4 de colher (chá) (1 g) de páprica defumada
- 1/4 de colher (chá) (1 g) de alho em pó
- 1/4 de colher (chá) (1 g) de gengibre em pó
- 1 colher (sopa) (3 g) de tomilho fresco
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
- sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

hambúrguer

4. Coloque o salmão no processador com sal e pimenta a gosto e processe até virar uma pasta.
5. Junte a farinha de amêndoa e bata até homogeneizar.
6. Numa tigela, misture a páprica, o alho, o gengibre e o tomilho.
7. Divida a massa em porções de 70 g, modele os hambúrgueres e passe-os nos temperos.
8. Aqueça o azeite numa frigideira e grelhe os hambúrgueres até o ponto desejado.
9. Sirva com a maionese de abacate.
10. Dica: você pode substituir a farinha de amêndoa por farinha de castanha de caju, grão-de-bico, arroz, linhaça, aveia.





Milk Shake Natural de Frutas Vermelhas

Tempo: 10 minutos

Rendimento: 1 porção

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Nicoli e Clínica Einstein

Fotografia

— Carla Fialdini

ingredientes

25 g de morango congelado
25 g de amora congelada
25 g de framboesa congelada
1/2 xícara (120 ml) de leite de amêndoa ou de arroz, gelado
1/4 de colher (chá) (1 ml) de essência de baunilha

modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até a mistura ficar homogênea.
2. Sirva imediatamente.
3. Dica: as frutas vermelhas são ricas em antioxidantes, vitaminas e minerais e atuam na melhora no sistema imunológico.





Mingau de Abóbora

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 1 porção

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Nicoli e Clínica Einstein

Fotografia

— Carla Fialdini

ingredientes

- 50 g de abóbora japonesa
- 300 ml de água
- 2 colheres (sopa) (20 g) de aveia em flocos
- 3/4 de xícara (180 ml) de leite de castanha de caju (coco ou outro leite vegetal)
- 1 colher (sopa) (18 g) de mel, ou a gosto
- 20 g de nozes
- 20 g de castanha-do-pará

modo de preparo

1. Numa panelinha, cozinhe a abóbora na água por 10 minutos, escorra e amasse com um garfo.
2. Em outra panela, misture a abóbora amassada, a aveia e o leite e leve ao fogo, mexendo sempre, até engrossar.
3. Adoce com o mel e finalize com as nozes e as castanhas.





Mingau Tradicional de Banana

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 1 porção

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Nicoli e Clínica Einstein

Fotografia

— Carla Fialdini

ingredientes

- 200 ml de água
- 1/2 banana-nanica madura (110 g), amassada
- 3 colheres (sopa) (30 g) de aveia em flocos
- 1 colher (sopa) (15 g) de pasta de amendoim, sem açúcar
- 1/2 banana-nanica (110 g), em rodela
- 1/4 de colher (chá) (1 g) de canela em pó (opcional)

modo de preparo

1. Numa panela, misture a água, a banana amassada e a aveia e leve ao fogo até engrossar.
2. Então misture a pasta de amendoim e a banana picada e, se achar necessário, adoce com xilitol.
3. Polvilhe a canela, se gostar, e sirva em seguida.
4. Dica: quanto mais madura estiver a banana, mais doce ela será. Assim, você poderá dispensar o adoçante.





Overnight Oats – Iogurte com Frutas e Castanha

Tempo: 3 horas e 15 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Nicoli e Clínica Einstein

Fotografia

— Carla Fialdini

ingredientes

- 10 morangos (220 g) (ou outra fruta de sua preferência)
- 1/4 de xícara (27 g) de amêndoa torrada, sem pele, em lâminas
- 3 colheres (sopa) (30 g) de aveia em flocos (preferencialmente sem glúten)
- 100 ml de iogurte grego ou natural
- 100 ml de leite de castanha de caju (ou outro leite vegetal)

modo de preparo

1. Separe 3 morangos e um pouco da amêndoa para decorar.
2. Coloque o restante numa tigela, junte os demais ingredientes e leve à geladeira por pelo menos 3 horas, mas, se possível, deixe de um dia para o outro.
3. Decore com o morango e a amêndoa reservados e sirva.



Pão de Queijo Multigrãos

Tempo: 1 hora e 15 minutos

Rendimento: 15 unidades

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Nicoli e Clínica Einstein

Fotografia

— Carla Fialdini

ingredientes

- 230 g de mandioquinha (batata-doce, abóbora, cará ou inhame)
- 500 ml de água
- 1/4 de xícara (60 ml) de azeite de oliva
- 1 1/2 colher (sopa) (12 g) de gergelim branco torrado
- 1 1/2 de colher (sopa) (30 g) de semente de chia
- 1 1/2 colher (sopa) (14 g) de semente de girassol
- 1 1/2 colher (sopa) (15 g) de semente de abóbora crua, sem casca
- 1 xícara (110 g) de polvilho doce
- 1/4 de xícara (34 g) de polvilho azedo
- sal a gosto

modo de preparo

1. Numa panela, cozinhe a mandioquinha na água por 15 minutos, escorra e amasse.
2. Numa tigela, misture o purê de mandioquinha, o azeite, as sementes e sal a gosto.
3. Vá adicionando aos poucos os polvilhos e incorporando até obter uma massa lisa, que não rache e não grude nas mãos.
4. Forme bolinhas de 30 g cada e asse em forno preaquecido a 180°C por 30 minutos.
5. Dica: se quiser, adicione ervas, tomate seco, azeite ou molho pesto.



Requeijão de Castanha

Tempo: 12 horas e 15 minutos

Rendimento: 270 g

Dificuldade: *facinho*

Receita

— Juliana Nicoli e Clínica Einstein

Fotografia

— Carla Fialdini

ingredientes

- 1 xícara (145 g) de castanha de caju crua
- 3 2/3 colheres (sopa) (55 ml) de suco de limão-siciliano ou Taiti
- 1/2 dente de alho (3 g), ralado
- 1/2 colher (chá) (1 g) de pimenta-do-reino branca moída na hora
- 1 colher (sopa) (14 g) de missô
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de água quente
- sal a gosto

modo de preparo

1. Coloque a castanha numa tigela, cubra com água fria e deixe de molho de uma dia para o outro.
2. No outro dia, escorra a castanha, coloque no liquidificador com o suco de limão, o alho, a pimenta, o missô e um pouquinho de sal e bata até homogeneizar.
3. Vá juntando a água aos pouquinhos e batendo até atingir a consistência desejada. Isso deve levar em torno de 10 minutos.



Salada de Abóbora Cabotiã com Quinoa e Queijo Feta

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Nicoli e Clínica Einstein

Fotografia

— Carla Fialdini

ingredientes

molho

1/2 xícara (120 ml) de azeite de oliva
4 colheres (sopa) (60 ml) de vinagre balsâmico
2 colheres (sopa) (36 g) de mel
1 colher (sopa) (14 g) de mostarda de Dijon
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

salada

1 kg de abóbora japonesa, sem casca e sem sementes, em cubos
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
1 xícara (170 g) de quinoa
3 xícaras (720 ml) de água
200 g de rúcula
1/2 xícara (49 g) de nozes, torradas e quebradas ao meio (amêndoa, castanha de caju, pistache, semente de abóbora torrada, semente de linhaça, etc.)
1/2 xícara (70 g) de queijo feta, tofu ou outro queijo sem lactose
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

molho

1. Coloque todos os ingredientes numa tigela e bata com um fouet até ficar emulsionar.

salada

2. Coloque a abóbora numa assadeira grande, regue com azeite, salpique sal e pimenta e leve ao forno preaquecido a 200°C por 20 minutos, ou até que esteja macia, mas não se desmanchando.
3. Numa panela, cozinhe a quinoa na água por 20 minutos, depois escorra, transfira para uma saladeira e deixe esfriar.
4. Misture a rúcula, a abóbora e as nozes à quinoa, regue com o molho e misture novamente.
5. Finalize com o queijo feta esmigalhado por cima e sirva em seguida.





Salada de Grãos com Frutas, Castanhas e Folhas

Tempo: 1 hora e 10 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Nicoli e Clínica Einstein

Fotografia

— Carla Fialdini

ingredientes

3/4 de xícara (150 g) de trigo em grão
700 ml de água
100 g de castanha-do-pará
1 colher (chá) (3 g) de alho picado
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva
3 abobrinhas italianas (410 g), em cubos
200 g de minirrúcula
1/2 pitaia (100 g)
1 ameixa vermelha (150 g)
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa panela, cozinhe o trigo na água por uns 30 minutos, depois escorra, transfira para uma tigela e deixe esfriar.
2. Numa assadeira, leve as castanhas ao forno preaquecido a 180°C por 10 minutos, ou até dourar levemente. Retire, deixe esfriar e corte em pedacinhos.
3. Numa frigideira, doure o alho no azeite, depois junte a abobrinha e refogue até amaciar.
4. Transfira a abobrinha para a tigela do trigo e tempere com sal e pimenta a gosto.
5. Acrescente a castanha e a rúcula e misture.
6. Na hora de servir, finalize com as frutas.
7. Dica: você pode trocar a castanha-do-pará por outra oleaginosa de sua preferência, bem como usar outras frutas, como tâmara, figo, pêssego damasco, cereja.





Smoothie de Frutas Amarelas

Tempo: 2 horas e 15 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Nicoli e Clínica Einstein

Fotografia

— Carla Fialdini

ingredientes

- 190 g de manga Palmer, sem casca, em cubos
- 1 banana-nanica (125 g), picada
- 65 ml de polpa de maracujá fresco, coada (aproximadamente 2 maracujás)
- 2 colheres (sopa) (36 g) de mel
- 340 g de iogurte natural integral

modo de preparo

1. Leve a manga e a banana ao freezer por 2 horas.
2. Coloque a manga e banana no liquidificador, junte os demais ingredientes e bata até obter uma mistura homogênea.
3. Distribua nos copos e sirva em seguida.





Sopa de Abóbora com Gengibre

Tempo: 35 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: *facinho*

Receita

— Juliana Nicoli e Clínica Einstein

Fotografia

— Carla Fialdini

ingredientes

1 cebola pequena (95 g), em cubinhos
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
500 g de abóbora japonesa, sem casca, em cubos
15 g de gengibre fresco, ou a gosto
1 litro de água
1 folha de louro (1 g)
3 galhos de tomilho (2 g)
1/8 de colher (chá) (1 g) de canela em pó
1/8 de colher (chá) (1g) de cravo-da-índia em pó
1/8 de colher (chá) (1 g) de noz-moscada ralada
1/8 de colher (chá) (1 g) de gengibre em pó
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa panela, refogue a cebola no azeite, junte a abóbora, o gengibre fresco, a água, as ervas e as especiarias e leve ao fogo por uns 20 minutos, ou até que a abóbora esteja macia.
2. Descarte os galhos de tomilho e a folha de louro, tempere com sal e pimenta a gosto e bata com o mixer ou no liquidificador até formar um creme.
3. Acerte o tempero e sirva.





Sopa de Legumes

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita
— Juliana Nicoli e Clínica Einstein

Fotografia
— Carla Fialdini

ingredientes

calda de legumes

- 1 talo de salsão (40 g), picado
- 2 cenouras médias (270 g), em rodela
- 2 cebolas pequenas (180 g), em rodela
- 2 litros de água
- 1 talo de cebolinha (3 g), picado
- 2 folhas de louro (1 g)
- 30 g de alho-poró (somente a parte verde)
- 3 galhos de tomilho (1 g)
- 3 grãos (1 g) de pimenta-do-reino preta

sopa

- 1 cebola grande (170 g), em cubos
- 4 dentes de alho (20 g), picados
- 1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
- 1 talo de alho-poró (165 g), em rodela
- 1 cenoura pequena (125 g), em rodela
- 200 g de abóbora japonesa, em cubos
- 1 folha de louro (1 g)
- 3 galhos de tomilho (1 g)
- 1 abobrinha italiana (170 g), em cubos
- 120 g de couve-flor
- 100 g de brócolis japoneses
- 1 chuchu (470 g), sem casca, em cubos
- sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

calda de legumes

1. Coloque todos os ingredientes numa panela grande e leve ao fogo alto até começar a ferver.
2. Então abaixe o fogo e deixe cozinhar por 30 a 40 minutos.
3. Deixe esfriar um pouco e coe o caldo.
4. Dica: você pode armazenar o caldo na geladeira em potes fechados por até 1 semana ou congelar em forminhas de gelo e guardar por até 1 mês.

sopa

5. Numa panela, refogue a cebola e o alho no azeite, junte o alho-poró, a cenoura e a abóbora e refogue um pouco mais.
6. Acrescente 800 ml do caldo de legumes, o louro e o tomilho e deixe ferver por 10 minutos.
7. Adicione a abobrinha, a couve-flor, os brócolis e o chuchu e deixe cozinhar por mais 10 minutos, ou até que todos os legumes estejam macios.
8. Tempere com sal e pimenta e sirva quente, salpicada com sementes girassol ou flocos de aveia.





Sopa de Lentilha com Frango e Legumes

Tempo: 12 horas e 45 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Nicoli e Clínica Einstein

Fotografia

— Carla Fialdini

ingredientes

- 1 xícara (180 g) de lentilha
- 4 xícaras (960 ml) de água
- 200 g de peito de frango, em cubos
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de suco de limão Taiti
- 1 cebola média (150 g), picada
- 2 dentes de alho (10 g), picados ou amassados
- 1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
- 1 batata Monalisa (270 g), em cubinhos
- 1/2 cenoura (55 g), picadinha
- 1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada
- 1 colher (sopa) (3 g) de cebolinha picada
- sal a gosto

modo de preparo

1. Coloque a lentilha numa tigela, cubra com água e deixe de molho por 12 horas.
2. Escorra, coloque numa panela, junte 2 xícaras de água e cozinhe por 15 minutos.
3. Tempere o frango com sal e o suco de limão.
4. Em outra panela, refogue a cebola e o alho no azeite.
5. Junte o frango e deixe dourar um pouco.
6. Acrescente a batata e a cenoura e deixe refogar por mais uns 3 minutos, mexendo constantemente.
7. Adicione a lentilha com o caldo do cozimento e a água restante e deixe cozinhar por uns 15 minutos, até que o frango e os legumes estejam cozidos e o caldo tenha engrossado um pouco.
8. Se quiser, bata uma parte da lentilha com um pouco dos legumes no liquidificador e despeje novamente na panela.
9. Acerte o sal, deixe retomar a fervura e finalize com a salsinha e a cebolinha.
10. Sirva quente.





Sorbet de Damasco e Maracujá

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 1,3 kg

Dificuldade: facinho

Receita
— Juliana Nicoli e Clínica Einstein

Fotografia
— Carla Fialdini

ingredientes

- 2 1/2 xícaras (600 ml) de água
- 400 g damasco seco
- 4 colheres (sopa) (60 ml) de suco de limão
- 1/2 xícara (120 ml) de suco de laranja-pera
- 1/2 xícara (120 ml) de suco de maracujá
- 1/3 de xícara (58 g) de açúcar demerara

modo de preparo

1. Numa panela, ferva a água, junte o damasco, abaixe o fogo e cozinhe por 15 minutos.
2. Escorra, reservando 500 ml da água do cozimento. Se necessário, junte água até completar 500 ml.
3. Coloque o damasco e o líquido no liquidificador, adicione os demais ingredientes e bata até homogeneizar.
4. Se tiver uma sorveteira, bata a mistura conforme as instruções do fabricante.
5. Se não dispuser de uma, despeje a mistura num recipiente e leve ao freezer por 1 hora. Então retire, raspe a mistura com uma colher, bata na batedeira até ficar cremosa e leve ao freezer por mais 1 hora. Repita esse procedimento mais 2 ou 3 vezes.
6. Retire o sorbet do freezer 5 minutos antes de servir.

utensílios

Máquina de fazer sorvete





Sorbet Vegano de Coco

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 1,2 kg

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Nicoli e Clínica Einstein

Fotografia

— Carla Fialdini

ingredientes

- 2 xícaras (140 g) de coco fresco ralado
- 4 xícaras (960 ml) de água quente
- 1/3 de xícara (58 g) de açúcar demerara ou néctar de coco
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de óleo de coco

modo de preparo

1. No liquidificador, coloque o coco ralado e a água quente, bata na velocidade máxima por cerca de 5 minutos e depois coe o leite num coador de voal ou num pano de prato de trama fina.
2. Transfira o leite de coco para uma panela grande e junte o açúcar, o óleo de coco e, se quiser, 1/4 de xícara do bagaço que ficou na peneira, leve ao fogo médio e cozinhe até que o açúcar e o óleo tenham se dissolvido completamente.
3. Transfira para outro recipiente e deixe esfriar.
4. Se você tiver uma sorveteira, bata a mistura conforme as instruções do fabricante.
5. Se não dispuser de uma, despeje a mistura em recipiente adequado e leve ao freezer por 1 hora. Então retire, raspe com uma colher, bata na batedeira até ficar cremosa e volte ao freezer por mais 1 hora. Repita esse procedimento mais 2 ou 3 vezes.
6. Retire o sorbet do freezer 5 minutos antes de servir.

utensílios

Máquina de fazer sorvete





Sorvete de Cheesecake Caseiro

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Nicoli e Clínica Einstein

Fotografia

— Carla Fialdini

ingredientes

150 g de cream cheese
120 g de iogurte grego natural ou iogurte natural
1/2 colher (chá) (3 ml) de essência de baunilha
3 colheres (sopa) (45 ml) de suco de limão Taiti
3 colheres (sopa) (54 g) de mel
200 g de morango congelado
200 g de amora congelada
200 g de framboesa congelada
1 colher (sopa) (3 g) de hortelã fresca, finamente picada

modo de preparo

1. Bata o cream cheese na batedeira até conseguir um creme leve e homogêneo.
2. Adicione o iogurte, a baunilha, o suco de limão e o mel e bata em velocidade baixa por uns 2 minutos.
3. Bata as frutas no processador até obter um purê homogêneo.
4. Como processador ligado, junte a mistura de cream cheese aos poucos e bata até que tudo esteja bem incorporado.
5. Sirva imediatamente ou mantenha no freezer e retire 5 minutos antes de servir.



receitas do site Tá na Mesa





Abacate com Laranja

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 950 ml

Dificuldade: *facinho*

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Camila Gama

ingredientes

2 xícaras (480 ml) de suco laranja-pera
1/3 de abacate-manteiga médio (300 g)
3 colheres (sopa) (33 g) de açúcar

modo de preparo

1. Coloque no liquidificador o suco de laranja, o abacate e o açúcar, bata por 3 minutos, até ficar cremoso, e sirva.





Abobrinha Recheada com Cogumelos

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

2 abobrinhas italianas (400 g)
1 1/2 xícara (135 g) de cogumelo-de-paris, finamente picado
2 colheres (sopa) (20 g) de cebola picada
3 colheres (sopa) (45 g) de manteiga sem sal
3 colheres (chá) (10 g) de farinha de rosca
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada

modo de preparo

1. Corte as aboborinhas em 3 pedaços e retire o miolo.
2. Numa panela, salteie o cogumelo e a cebola na manteiga.
3. Recheie os pedaços de abobrinha com essa mistura e salpique com a farinha de rosca.
4. Leve ao forno preaquecido a 200°C por 20 minutos para gratinar.





Arroz com Amêndoa e Frango

Tempo: 1 hora

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

2 colheres (sopa) (30 ml) de óleo de girassol
2 peitos de frango (400 g)
1 cebola pequena (110 g), picada
1 dente de alho (5 g), picado
1 folha de louro (1 g)
4 xícaras (960 ml) de água
1 1/2 xícara (270 g) de arroz branco tipo 1
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal
1/4 de xícara (38 g) de uva-passa escura
1/2 xícara (65 g) de amêndoa torrada picada
2 colheres (sopa) (6 g) de salsinha picada
sal a gosto

modo de preparo

1. Numa panela, aqueça o óleo e refogue o frango.
2. Junte a cebola, o alho, o louro, sal e a água e deixe cozinhar até ficar macio.
3. Retire do fogo, desfie e reserve o frango, coe o caldo e reserve 3 1/2 xícaras para cozinhar o arroz.
4. Em outra panela, cozinhe o arroz como de costume utilizando o caldo reservado.
5. Em outra panela, coloque a manteiga e refogue o frango desfiado, acrescente as passas e as amêndoas picadas, acerte o sal, polvilhe a salsinha e reserve.
6. Numa travessa, arrume o arroz, disponha o frango com amêndoas e passas por cima e sirva quente.





Pão de Frutas Cinco-Grãos

Tempo: 19 horas

Rendimento: 4 unidades

Dificuldade: difícil

Receita
— Paula Rizkallah

Fotografia
— Romulo Fialdini

ingredientes

massa fermentada

- 1/3 de xícara (80 ml) de água
- 1 tablete (15 g) de fermento biológico fresco
- 1 xícara (135 g) de farinha de trigo
- 1/2 colher (sopa) (8 ml) de azeite de oliva extravirgem, para untar

massa

- 320 g de uva-passa clara
- 1/3 de xícara (50 g) de semente de linhaça escura
- 3 colheres (sopa) (30 g) de semente de abóbora crua sem casca
- 3/4 de xícara (100 g) de gergelim branco
- 2/3 de xícara (90 g) de semente de girassol sem casca
- 1,5 litro de água, para hidratar as sementes e as passas
- 4 xícaras (540 g) de farinha de trigo
- 2 xícaras (220 g) de aveia em flocos
- 1 1/4 colher (sopa) (10 g) de fermento biológico seco
- 2 colheres (chá) (10 g) de sal
- 500 ml de água fria
- 1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva extravirgem, para untar
- 2 colheres (sopa) (18 g) de farinha de trigo, para polvilhar
- 4 colheres (sopa) (60 ml) de água morna, para pincelar

modo de preparo

massa fermentada

1. Numa tigela, misture a farinha, o fermento e a água.
2. Transfira a massa para outra tigela untada com azeite, cubra com filme plástico e leve para descansar na geladeira por 12 horas.
3. Retire da geladeira 30 minutos antes de utilizar.

massa

4. Em outra tigela, coloque as passas e todas as sementes, cubra com a água e deixe de molho por 20 minutos. Depois escorra e reserve.
5. Na tigela da batedeira, coloque a farinha de trigo, metade da aveia em flocos, a massa fermentada, o fermento seco, o sal e a água fria e bata por 2 a 3 minutos em velocidade baixa, até misturar.
6. Passe para a velocidade média e bata por mais 3 a 5 minutos, até a massa ficar lisa e elástica.
7. Reduza novamente a velocidade da batedeira, adicione as passas e as sementes e bata por mais 2 a 3 minutos, deixando a massa homogênea.



8. Transfira a massa para uma tigela untada com azeite, cubra com filme plástico (sem vedar) ou com um pano de prato úmido e deixe descansar por 1 hora, à temperatura ambiente, para que cresça.
9. Numa superfície enfarinhada, divida a massa em 4 partes.
10. Tome uma das porções de massa e dobre as bordas na direção do centro, criando uma costura (junção), depois vire a massa, deixando a costura para baixo. Siga esticando a superfície da massa e empurrando as bordas para baixo até formar uma abóboda lisa e firme.
11. Repita o mesmo procedimento com as demais porções de massa, depois cubra tudo e deixe descansar por 20 minutos à temperatura ambiente.
12. Volte a modelar a massa para obter uma forma oval, pincele com água morna, espalhe a aveia restante por cima e transfira para uma assadeira forrada com tapete de silicone.
13. Cubra novamente a massa, sem vedá-la completamente, e deixe crescer à temperatura ambiente durante 1 hora a 1 hora e 30 minutos.
14. Se quiser, faça um talho na superfície de cada pão usando uma faca bem afiada, depois leve para assar em forno preaquecido a 230°C por 30 minutos, ou até dourar.

utensílios

Filme plástico

Tapete de silicone (Silpat)





Picolé Naked de Frutas

Tempo: 12 horas e 20 minutos

Rendimento: 5 picolés

Dificuldade: facinho

Receita

— Val Araújo

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

3 morangos frescos (75 g), fatiados
1 kiwi (130 g), sem casca, em rodela
1/2 xícara (85 g) de manga Palmer, sem casca, em cubinhos
1/2 xícara (75 g) de mirtilo (blueberry)
1 xícara (240 ml) de água de coco

modo de preparo

1. Coloque cuidadosamente as frutas nas forminhas de picolé. Use um palito de picolé para arrumá-las.
2. Complete com a água de coco e insira um palito em cada uma.
3. Leve ao freezer até o dia seguinte.

utensílios

Forminhas para picolé
Palitos de picolé





Purê de Banana-da-Terra

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: *facinho*

Receita

— Morena Leite

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

- 4 bananas-da-terra (660 g)
- 2 litros de água
- 1 colher (chá) (6 g) de gengibre
- 5 1/2 colheres (sopa) (100 g) de mel
- 1 2/3 xícara (400 ml) de creme de leite fresco
- 6 2/3 colheres (sopa) (100 ml) de leite de coco

modo de preparo

1. Cozinhe as bananas com a casca na água por 15 minutos, depois descasque e bata no liquidificador.
2. Coloque numa panela, adicione os demais ingredientes e leve ao fogo, mexendo sempre, por 5 minutos.
3. Sirva em seguida.





Purê de Batata com Pesto de Manjericão

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: *facinho*

Receita

— Morena Leite

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

- 5 batatas Monalisa médias (800 g)
- 2 litros de água
- 200 ml de leite semidesnatado
- 6 2/3 colheres (100 ml) de azeite de oliva
- 1 xícara (50 g) de manjericão verde
- 1/3 de colher (chá) (2 g) de gengibre
- sal a gosto

modo de preparo

1. Numa panela, cozinhe a batata na água com sal até estar se desmanchando e então escorra.
2. Amasse, junte o leite e misture bem.
3. No liquidificador, bata o azeite com o manjericão, junte o pesto ao purê, misture bem, tempere com sal e o gengibre e sirva.





Purê de Batata-Doce

Tempo: 1 hora

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: *facinho*

Receita

— Renata Braune

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

- 1 1/2 xícara (300 g) de manteiga sem sal
- 1 cebola pequena (100 g), picada finamente
- 1 kg de batata-doce, sem casca, em pedaços uniformes
- 500 ml de caldo de legumes
- sal a gosto

modo de preparo

1. Numa panela, aqueça a manteiga e refogue a cebola.
2. Junte a batata e caldo de legumes até a altura da batata, tampe e deixe cozinhar por uns 40 minutos, até a batata ficar macia.
3. Mantenha no fogo até secar o líquido, depois bata no processador e tempere com sal.



Smoothie de Abacate com Banana e Mel

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Romulo Fialdini

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)

modo de preparo

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





Smoothie de Café

Tempo: 10 minutos

Rendimento: 1 porção

Dificuldade: facinho

Receita

— Val Araújo

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

- 2/3 de xícara (160 ml) de leite integral
- 1/4 de xícara (60 ml) de café expresso
- 6 colheres (sopa) (90 g) de leite condensado
- 2 xícaras (300 g) de cubos de gelo

modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador por 3 minutos.
2. Despeje num copo e sirva em seguida.





Torta de Frango de Liquidificador

Tempo: 1 hora e 35 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— Tatiana Ferraz e Andrea Aida

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

sal aromático

- 1/2 xícara (115 g) de sal rosa ou sal grosso
- 1/3 de xícara (64 g) de gergelim branco torrado
- 2 colheres (sopa) (4 g) de orégano seco
- 2 colheres (sopa) (4 g) de manjerição seco
- 2 colheres (sopa) (4 g) de manjerona seca
- 2 colheres (sopa) (4 g) de tomilho seco
- 2 colheres (sopa) (4 g) de alecrim seco
- 2 colheres (sopa) (4 g) de salsinha seca
- 1 1/2 colher (chá) (3 g) de cúrcuma (açafrão-da-terra)
- 1 1/2 colher (chá) (2 g) de páprica doce
- 1 1/2 colher (chá) (2 g) de páprica defumada
- 1 1/2 colher (chá) (2 g) de pimenta-de-caiena
- 1 1/2 colher (chá) (3 g) de noz-moscada ralada
- 1 1/2 colher (chá) (5 g) de canela em pó
- 1 1/2 colher (chá) (3 g) de gengibre em pó
- 1 1/2 colher (chá) (3 g) de cominho em pó

torta

- 1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
- 2 cebolas médias (300 g), picada
- 2 peitos de frango (400 g), sem pele e sem osso
- 1/4 de colher (chá) (1 g) de cúrcuma (açafrão-da-terra)
- 1/4 de colher (chá) (1 g) de páprica picante
- 1/4 de colher (chá) (1 g) de pimenta-do-reino preta moída na hora
- 2 xícaras (480 ml) de água
- 5 ovos grandes (350 g)
- 1 colher (sopa) (7 g) de farinha de amêndoa
- 2 colheres (sopa) (18 g) de farinha de grão-de-bico
- 1 xícara (185 g) de queijo cottage ou ricota fresca
- 1/2 xícara (50 g) de azeitona preta, sem caroço, picada
- 2 colheres (sopa) (6 g) de salsinha picada
- 1 colher (sopa) (8 g) de gergelim preto torrado (opcional)
- 1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de coco, para untar
- sal rosa a gosto

modo de preparo

sal aromático

1. Coloque todos os ingredientes no processador e triture até virar pó.



2. Passe numa peneira e guarde em pote fechado à temperatura ambiente. Use para temperar carnes, peixe, legumes, etc.

Torta

3. Numa panela, aqueça o azeite e refogue metade da cebola.
4. Junte o frango, o cúrcuma, a páprica, a pimenta-do-reino, uma pitada de sal rosa e a água e cozinhe por 30 minutos.
5. Retire do fogo, deixe esfriar um pouco e desfie o frango.
6. No liquidificador, bata os ovos por 2 minutos. Depois, acrescente as farinhas e bata mais um pouco.
7. Transfira a massa para uma tigela e misture o frango desfiado, o queijo, a azeitona, 2 colheres (chá) de sal aromatizado, a salsinha e a cebola restante.
8. Despeje tudo nas forminhas untadas com óleo de coco, polvilhe o gergelim por cima e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 40 a 45 minutos, ou até que a superfície esteja dourada e um palito enfiado no centro saia limpo.
9. Retire do forno, espere 15 minutos, desenforme e sirva.

utensílios

6 forminhas de 10 cm de diâmetro



— todo final
de mesa
compilamos
esse material
para você.



— até a
próxima :)

