



# Clínica Einstein: Alimentação e Atividade Física

Clínica Einstein & Fabiana Fiuza







**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 professional & 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.



**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.

**Thaís Tobaruela Ortiz Abad**

*Colaboradora da Mesa*

Nutricionista da Clínica Einstein.

**Thais Cianflone Zucoloto**

*Colaboradora da Mesa*

Psicóloga das Clínicas Einstein.

**Thiago Olegario Santos**

*Colaboradora da Mesa*

Educador físico das Clínicas Einstein.





## Salada de Manga

*Tempo: 15 minutos*

*Rendimento: 4 porções*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Val Araújo*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

### ingredientes

#### molho

- 1 1/2 colher (sopa) (22 ml) de shoyu
- 1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
- 1 1/2 colher (sopa) (22 ml) de vinagre de vinho branco
- 1 colher (chá) (4 g) de gengibre ralado
- 1 colher (chá) (2 g) de cebolinha-francesa picada
- sal a gosto

#### salada

- 1 manga Palmer (550 g), em cubinhos
- 28 g de kani kama, em tirinhas fininhas
- 1 talo de salsão (20 g), em fatias finas

### modo de preparo

#### molho

1. Misture todos os ingredientes numa tigela e reserve.

#### salada

2. Misture todos os ingredientes numa travessa e regue com o molho.
3. Sirva em seguida.







## Granola Crisp de Pera e Aveia

*Tempo: 1 hora e 20 minutos*

*Receita*

*— Paula Rizkallah*

*Rendimento: 10 porções*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

*Dificuldade: facinho*

### 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, acrescentando 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**

1. 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.
2. Acrescente a aveia e a amêndoa e misture bem.

## **utensílios**

Assadeira de 36 x 27 cm

Papel-alumínio







## Crepioca de Cogumelo com Ervas

### ingredientes

#### recheio

2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem  
2 dentes alho (10 g), picados  
2 xícaras (230 g) de cogumelo-de-paris fresco fatiado  
1 tomate Débora grande (240 g), sem sementes, em cubinhos  
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada  
1 colher (chá) (1 g) de alecrim picado  
1 colher (chá) (1 g) de tomilho picado  
sal a gosto

#### crepioca

2 ovos grandes (140 g)  
4 colheres (sopa) (36 g) de farinha de tapioca  
2 colher (sopa) (30 g) de requeijão  
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva extravirgem  
sal a gosto

*Tempo: 50 minutos*

*Rendimento: 4 unidades*

*Dificuldade: facinho*

*Receita*

*— Val Araújo*

*Fotografia*

*— Romulo Fialdini*

### modo de preparo

#### recheio

1. Numa panela, aqueça o azeite e refogue o alho e o cogumelo por 5 minutos, até que o líquido liberado tenha secado.
2. Tempere com sal, junte o tomate e as ervas, misture e deixe refogar por mais 2 minutos.
3. Retire do fogo e reserve.

#### crepioca

4. Numa tigela, bata os ovos, a farinha de tapioca e o requeijão até formar uma massinha homogênea e tempere com sal.
5. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio, pincele com azeite, coloque uma concha da massa e gire a frigideira de modo a espalhar a massa numa camada uniforme.
6. Deixe fritar por 3 minutos, vire e deixe fritar por mais 1 ou 2 minutos do outro lado.
7. Transfira para uma travessa, recheie e repita o processo até terminar a massa.
8. Sirva imediatamente.







## Tortinhas de Legumes de Liquidificador

### ingredientes

#### recheio

3 ovos grandes (210 g)  
1/2 xícara (120 ml) de azeite de oliva extravirgem  
2 xícaras (480 ml) de leite semidesnatado  
2 xícaras (270 g) de farinha de trigo  
1 colher (sopa) (13 g) de fermento em pó químico  
1 abobrinha italiana pequena (120 g), em cubinhos  
1/2 pimentão vermelho (90 g), sem sementes e sem filamentos, em cubinhos  
1 cenoura média, (150 g), em cubinhos  
1 dente de alho (5 g), em cubinhos  
1 colher (sopa) (2 g) de tomilho fresco  
1 colher (sopa) (2 g) de alecrim fresco  
1 xícara (150 g) de queijo branco (frescal), em cubinhos  
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal, para untar  
3 colheres (sopa) (27 g) de farinha de trigo, para polvilhar  
1/2 xícara (30 g) de farinha panko, para polvilhar  
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Tempo: 1 hora

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: *facinho*

Receita

— Ela Chris Fischman

Fotografia

— Romulo Fialdini

### modo de preparo

1. No liquidificador, bata os ovos, o azeite, o leite, a farinha e sal e pimenta a gosto.
2. despeje numa tigela grande, junte o fermento e misture com uma espátula.
3. Adicione a abobrinha, o pimentão, a cenoura, o alho, o tomilho, o alecrim e o queijo, misture bem e acerte o sal e a pimenta.
4. Distribua a massa nos ramequins untados com manteiga e polvilhados com farinha de trigo, polvilhe a superfície com a farinha panko e leve ao forno preaquecido a 180°C por 35 a 40 minutos.

### utensílios

8 ramequins de 8 cm de diâmetro





**até aqui é  
apenas uma  
pitadinha**



na versão completa  
você encontra

30

RECEITAS

53

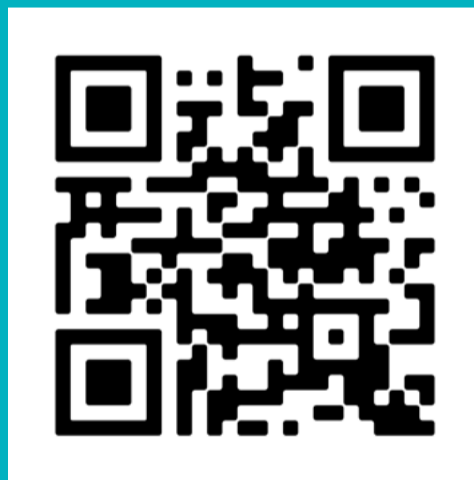
PÁGINAS





---

**tudo  
para você  
bem aqui!**

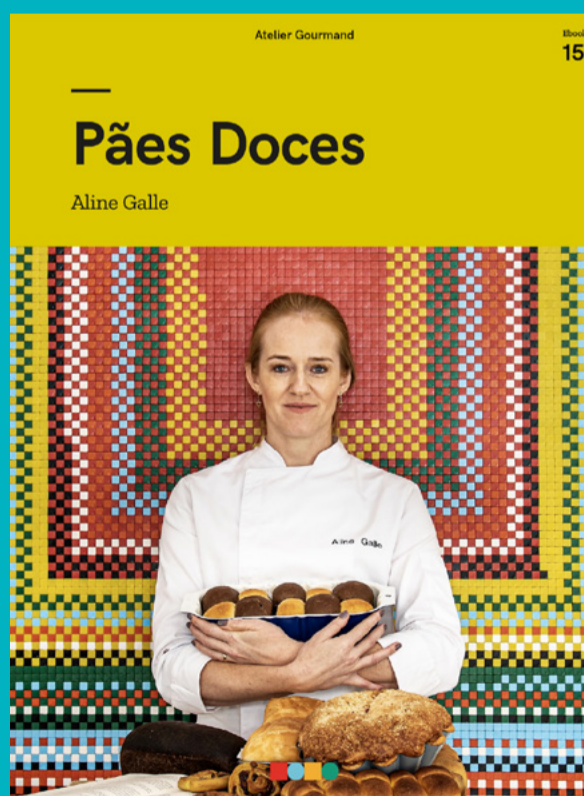
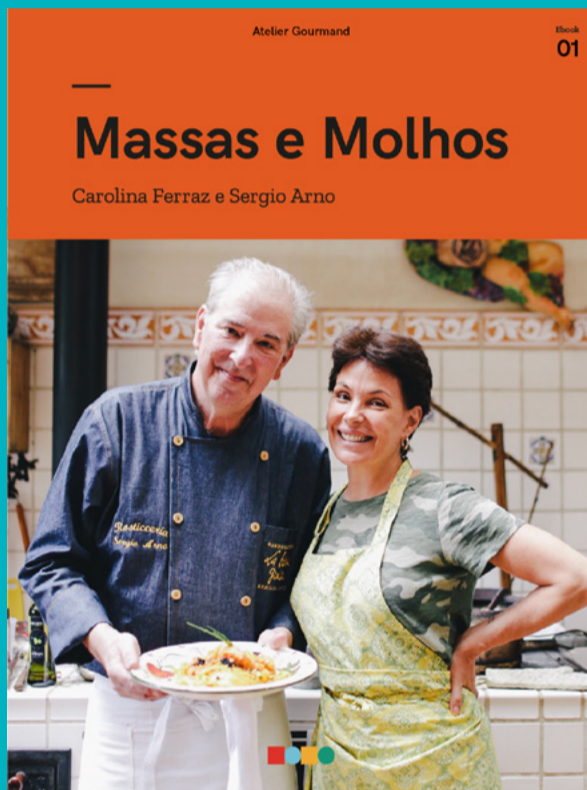


[tanamesa.com/ebook64](https://tanamesa.com/ebook64)



Somos + de  
60 ebooks

# confira nossos best sellers





— até a  
próxima :)



*Para saber mais, acompanhe a gente!*

