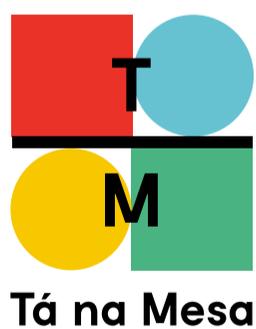


Clínica Einstein: Obesidade Infantil

Lidiane Barbosa





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!

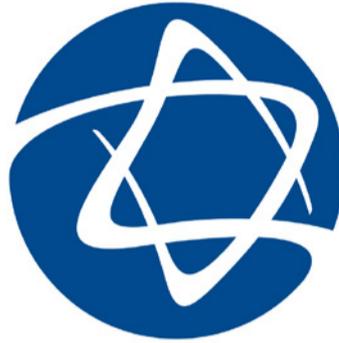
quem esteve nessa mesa



Lidiane Barbosa

Líder da Mesa

O interesse de Lidiane pela cozinha foi despertado ainda na adolescência, como um recurso para fugir de um distúrbio alimentar, a anorexia. Chegou a exercer a advocacia, mas acabou se rendendo ao universo da comida. Em 2002, numa viagem de intercâmbio pela Europa, trocou uma especialização com foco na carreira jurídica pelo curso de técnicas em gastronomia na Escola de Restauració i Hostalatge de Barcelona. Acabou enveredando pela gastronomia funcional. Pós-graduou-se na área de alimentação e saúde e expandiu seus conhecimentos na Le Cordon Bleu de Paris, no Natural Gourmet Institute, em Nova York, e na Escola Jamie Oliver, em Londres, entre outros cursos internacionais. Suas bandeiras são a disseminação da comida “de verdade”, zero desperdício, o uso de ingredientes integrais, frescos e orgânicos, o incentivo ao produtor local, a utilização das plantas alimentícias não convencionais (PANC) e a socialização por meio da comida. Entre outras iniciativas, é fundadora e presidente da ONG que executa o Projeto Social Crescer e Semear, cujo objetivo é levar saúde, sabor e informação a merendeiras, crianças e pais em escolas públicas de todo país. Também atua como consultora de restaurantes e ministra cursos e workshops de gastronomia funcional.



Clínica Einstein

Líder da Mesa

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



Fabiana Rasteiro

Colaboradora

Nutricionista clínica no atendimento a gestantes e crianças na Clínica de Especialidades Pediátricas e do Programa de Reeducação Alimentar no Centro de Prevenção e Tratamento da Obesidade do Hospital Israelita Albert Einstein.



Thay Lyse Salzano de Andrade

Colaboradora

Médica pediatra da Clínica Einstein, onde realiza atendimentos em pediatria e o matriciamento dos casos pediátricos junto à equipe de saúde da família. Também é médica assistente do Departamento de Pediatria da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp).



Thiago Olegário

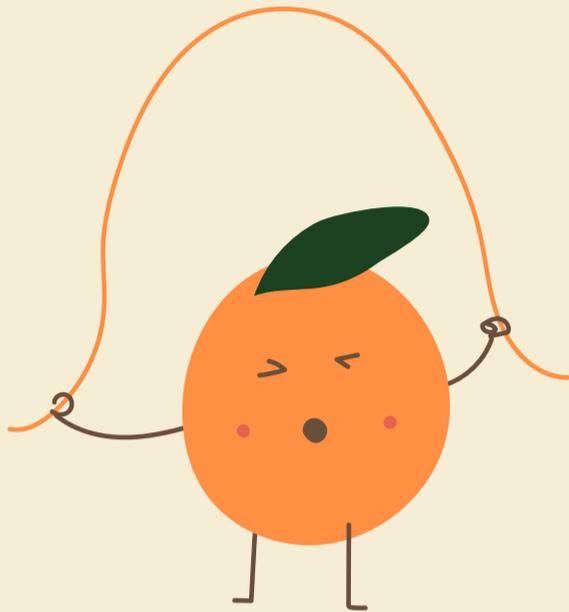
Colaborador

Educador físico das Clínicas Einstein.



o que temos aqui

<i>Epidemia mundial</i>	<i>pág. 05</i>
<i>A importância da prevenção</i>	<i>pág. 06</i>
<i>Início com o pé direito</i>	<i>pág. 08</i>
<i>Necessidades nutricionais na infância</i>	<i>pág. 10</i>
<i>Adolescentes e a alimentação</i>	<i>pág. 15</i>
<i>Os dilemas da hora do lanche</i>	<i>pág. 17</i>
<i>Atividade física: complemento essencial</i>	<i>pág. 19</i>
<i>Receitas da Mesa</i>	<i>pág. 21</i>
<i>Receitas do site Tá na Mesa</i>	<i>pág. 59</i>



epidemia mundial

O crescimento da obesidade é uma questão de saúde pública que está na pauta do dia

A obesidade é considerada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) a maior epidemia mundial. E ela não atinge apenas os adultos. Cerca de 110 milhões de crianças no mundo encontram-se com sobrepeso ou obesas.

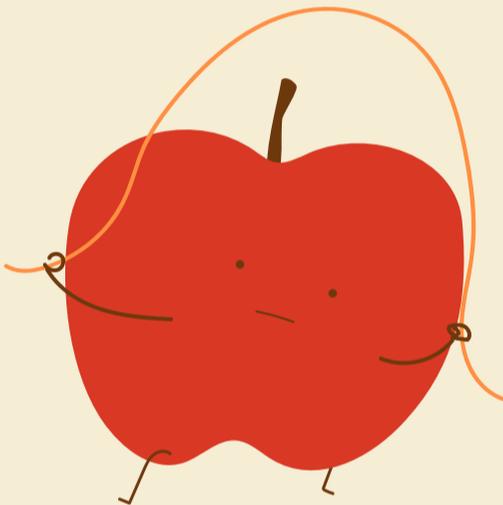
É um número que preocupa porque a obesidade apresenta enorme impacto na saúde. Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), essa condição pode contribuir para o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas não transmissíveis, como diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares e em diversos sistemas orgânicos.

Na infância e adolescência, o excesso de peso também está relacionado a inflamação dos vasos sanguíneos, predispondo ao surgimento precoce de doença cardiovascular no adulto.

Trata-se, portanto, de um tema de suma importância. Por isso, foi um dos escolhidos para ser abordado pela parceria entre o Hospital Israelita Albert Einstein, Clínica Einstein e o site Tá na Mesa. Na Mesa Clínica Einstein: Obesidade Infantil, que aconteceu de 5 a 11 de outubro de 2020, informações valiosas foram reunidas pela pediatra Thay Lyse Salzano de Andrade e pela nutricionista Fabiana Rasteiro, ambas da Clínica Einstein.

Para complementar, a seleção de receitas ficou a cargo da chef Lidiane Barbosa, especialista em alimentação funcional e fundadora e presidente da ONG que executa o Projeto Social Crescer e Semear, cujo objetivo é levar saúde, sabor e informação a merendeiras, crianças e pais em escolas públicas de todo país.

Ou seja, esse conjunto de boas ideias para promover a alimentação saudável das crianças e prevenir a obesidade infantil está imperdível. E tudo está compilado aqui neste ebook. Aproveite!



a importância da prevenção

Ajustes simples no estilo de vida das crianças podem ter grande efeito na manutenção do peso saudável



No Brasil e no mundo, o aumento nos índices de sobrepeso e obesidade infantil estão relacionados não apenas a aspectos genéticos, mas também a uma importante interação destes com fatores comportamentais e ambientais diversos. A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) destaca três desses fatores que têm papel fundamental:

- Hábitos alimentares que incorporam um excesso de alimentos ultraprocessados (refrigerantes, salgadinhos, embutidos, sucos artificiais, doces etc.).
- Maior parte do tempo de lazer de crianças e adolescentes consumida em atividades sedentárias (celulares, TV, videogame, computador).
- O tempo cada vez menor que crianças e adolescentes dedicam a atividades ao ar livre e de maior gasto energético.

Isso quer dizer que fatores ambientais como a alimentação, prática de atividade física, estresse e outros têm impacto direto na promoção de saúde e na prevenção de doenças na infância e na vida adulta, incluindo a obesidade.

Portanto, a prevenção da obesidade infantil precisa encarar essas questões de frente. E começar bem cedo. A janela de oportunidade para construir as bases de uma vida com peso saudável está no período que os especialistas chamam de “Primeiros 1.000 Dias de Vida”.

Essa etapa se estende desde o momento da concepção, passando por toda a gestação, até o final do segundo ano de vida da criança. Os hábitos adotados nessa fase irão influenciar o futuro do indivíduo, uma vez que é nesses primeiros 1.000 dias que ocorre sua programação metabólica.

ALIMENTO ESSENCIAL

Nessa fase, o aleitamento materno exclusivo nos seis primeiros meses de vida do bebê – e sua manutenção após a introdução da alimentação complementar e até os dois anos de idade – é um passo importantíssimo. Estima-se que cada período de aproximadamente 3,7 meses no tempo total de aleitamento reduz em 6% o risco de desenvolvimento de obesidade, segundo estudos científicos.

A introdução à alimentação complementar, após o sexto mês, é outro momento crucial para o desenvolvimento de bons hábitos, que perdurarão por todas as fases da vida. Deve-se observar regras importantes, como evitar a introdução de açúcar antes dos dois anos, prezar pela diversificação dos alimentos (quanto mais colorida e rica em produtos frescos for a dieta, maior a oferta de micronutrientes, como vitaminas e minerais) e proporcionar estímulos para o desenvolvimento do paladar e de comportamentos favoráveis na rotina alimentar.

No caminho inverso, adotar padrões de comportamento alimentar pouco saudáveis nesses Primeiros 1.000 Dias e nos anos subsequentes – como ingestão precoce e em excesso de açúcar, o consumo exagerado de ultraprocessados e redução de alimentos de valor nutricional adequado – pode causar a chamada “fome oculta”. Assim é nomeado o quadro de crianças obesas ou mesmo com peso adequado que apresentam deficiência de um ou mais nutrientes.

VIDA ATIVA

Finalmente, outro pilar igualmente importante para a prevenção da obesidade e manutenção da boa saúde é a prática regular de atividade física, em todas as fases da vida. Para crianças menores, é essencial estimular brincadeiras e atividades ao ar livre. Para as maiores e os adolescentes vale investir em práticas mais estruturadas, de acordo com as preferências e habilidades individuais e com os recursos disponíveis na família.

O foco no tratamento da obesidade infantil envolve não somente o peso adequado, mas também o crescimento saudável, a redução do risco de comorbidades e o desenvolvimento de novos hábitos e comportamentos.

MEU FILHO ESTÁ ACIMA DO PESO, E AGORA?

Não são poucas as famílias que se deparam com a questão: meu filho está acima do peso, e agora? A orientação de um especialista pode ser útil para tratar um plano individualizado. Para complementar, vale ficar de olho nessas dez dicas práticas para a abordagem da obesidade em crianças e adolescentes.

1. A família tem papel fundamental e deve participar ativamente de todas as fases da reeducação alimentar.
2. As mudanças devem ser graduais, em etapas, e podem ser negociadas de acordo com a idade e o entendimento da criança.
3. Comece com uma mudança de cada vez, sem radicalismo. Isso diminui a ansiedade e gera resultados duradouros. Atenção a comportamentos que indiquem compulsão alimentar.
4. Transforme o ato de comer num momento de prazer e não de punição ou obrigação.
5. A comida saudável é para TODA a família. A refeição da criança não deve ser discrepante da dos demais moradores da casa (exceto em casos com indicação médica ou nutricional específica).
6. Gerencie de forma inteligente os gastos com a alimentação: faça uma lista de quanto despense por mês com guloseimas, salgadinhos, bebidas açucaradas etc. e reverta esse valor na compra de alimentos com melhor valor nutricional.
7. Evite o acesso a mídias digitais durante as refeições. Estimule a mastigação lenta e a atenção ao ato de se alimentar.
8. Consuma mais alimentos frescos, dê preferência aos da estação pela disponibilidade e melhor preço.
9. Dê atenção especial aos lanchinhos: priorize os mais saudáveis e preparados preferencialmente em casa.
10. Para vencer a rejeição de muitas crianças a verduras e legumes (grande desafio de pais, pediatras e nutricionistas) é preciso dar o exemplo desde cedo e não deixar de oferecer esses alimentos. Para evitar a monotonia alimentar, varie sempre o tipo de alimento e a forma de preparo, monte pratos que sejam atrativos à visão, ao olfato e ao paladar. Caso haja realmente rejeição a alguns alimentos, não se preocupe, pois, quando há boa variedade, a oferta adequada de nutrientes está garantida.





início com o pé direito

Os primeiros passos para a construção de uma relação saudável com a comida desde a infância

Vale lembrar: a alimentação adequada exerce papel fundamental no desenvolvimento e saúde da criança. É na infância e adolescência que adquirimos hábitos que serão mantidos na vida adulta até o envelhecimento. As sementes para construção de uma base saudável são as primeiras e grandes lições recebidas pela criança no seio familiar.

Como já foi dito no capítulo anterior, os Primeiros 1.000 Dias de vida da criança, que abarcam da gestação até seus dois anos de idade, são cruciais. Situações como o ganho excessivo de peso da mãe durante a gravidez, o desmame precoce e a introdução de alimentos não saudáveis na dieta podem desencadear a obesidade infantil.

Já uma nutrição adequada nessa fase traz benefícios importantes de curto e longo prazos, surtindo efeitos no crescimento, no desenvolvimento e na qualidade de vida que a criança terá. E os benefícios se estenderão para sua vida adulta.

ATENÇÃO NA GESTAÇÃO

Esse trabalho deve ter início já durante a gestação, com a adoção de uma dieta equilibrada pela mãe durante o período gestacional. Uma dieta saudável promoverá o desenvolvimento e crescimento do bebê e preparará o corpo materno para o aleitamento. Nessa fase, alguns nutrientes são de extrema importância, como as proteínas, o ácido fólico, vitamina D, cálcio, ferro e ômega 3.

ALEITAMENTO MATERNO

No primeiro ano de vida, amparado por alimentação adequada, o bebê triplica o peso que tinha ao nascer. O aleitamento exclusivo até os seis meses de vida favorece o desempenho intelectual, e a nutrição correta reduz o risco de desenvolver obesidade e doenças cardiovasculares quando adulto.

Na fase do aleitamento materno, o bebê recebe um alimento completo. Isso porque o leite materno contém uma variedade de nutrientes e proteínas que são vitais para o desenvolvimento do cérebro do bebê. Como é a criança que controla a quantidade da mamada, ela adquire maior autocontrole do que ingere, desenvolvendo a sensação da saciedade.



DESENVOLVIMENTO SAUDÁVEL

Todas essas recomendações se baseiam em evidências científicas. Estudos mostram que, nas fases iniciais do desenvolvimento humano, fatores nutricionais e metabólicos têm efeito na programação da saúde na vida adulta.

Desde o início da gravidez e durante a primeira infância, a nutrição fornece os alicerces para as habilidades cognitivas e motoras e para o desenvolvimento socioemocional da criança. Juntamente com os estímulos recebidos, a nutrição contribui no processo de formação do cérebro.

CONCEITO AMPLO

A missão de ajudar os filhos a construir bons hábitos alimentares não se resume a oferecer os alimentos mais adequados. Segundo o *Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos*, do Ministério da Saúde, o ato de se alimentar tem muitos significados. Come-se não somente para saciar a fome, mas também por estar feliz, triste, ansioso ou solitário, entre outros tantos motivos. Alimentar é um ato cultural que envolve relações, hábitos e formas de preservar e transmitir tradições e conhecimentos. Faz parte da alimentação adequada e saudável o consumo de alimentos e preparações ligados à história da família, da comunidade ou etnia e da região em que se vive.

Sabemos que a criança não nasce com maus hábitos alimentares. Ela constrói a relação com a comida através da observação e repetição, de acordo com a forma que os alimentos são oferecidos a ela. São os pais ou cuidadores que organizam o seu cardápio. Como a família é o modelo para o desenvolvimento das preferências e hábitos alimentares, é importante que a criança observe as outras pessoas da casa se alimentando corretamente. Também é importante proporcionar condições favoráveis ao bom aprendizado. Na hora da refeição, o ambiente deve ser calmo e tranquilo, sem televisão ligada ou outras distrações como brincadeiras, aparelhos eletrônicos e jogos.

Outra recomendação é evitar equívocos. Ao oferecer sobremesa, por exemplo, deixe claro que ela é mais uma preparação da refeição, e não uma recompensa por ter comido ou por ter feito ou realizado alguma coisa ou tarefa. Incluir frutas como sobremesa é uma excelente opção.

Por fim, nunca devemos forçar a criança a comer e, sim, reforçar experiências positivas para que ela se motive a experimentar os alimentos.

CHECKLIST

Atitudes da família que ajudam a construir bons hábitos alimentares

01 . SEJA EXEMPLO: Não adianta querer que a criança coma frutas, verduras e legumes se você não come. Ela vai se espelhar em você e, conforme for crescendo, vai pensar: "por que tenho que comer isso se meus pais não comem?"

02. ESTIMULE O CONTATO COM A COMIDA: É importante que a criança pegue o alimento, sinta a textura e o cheiro. Na iniciação alimentar deixe-a explorar os alimentos: nessa fase, a sujeira e a bagunça fazem parte do processo de aprendizagem, descobertas e desenvolvimento do paladar. Outro estímulo interessante é levar seu filho a feiras, sacolões e supermercados sempre que possível. E o encoraje a tocar e conhecer os alimentos na hora da escolha. Na volta, peça ajuda a ele para guardar o que compraram. Envolve-o na preparação dos alimentos, sempre com supervisão, claro, e em tarefas que não sejam perigosas, como lavar uma verdura ou legume. Aproveite esse momento para mostrar a variedade de cores e texturas que cada alimento possui. Além de uma oportunidade de aprendizado, será um momento de diversão para a criança e facilitará a aceitação na hora do consumo. Peça auxílio a seu filho para colocar a mesa. Encoraje-o a montar o próprio prato, escolhendo apenas as quantidades.

03. ESTABELEÇA ROTINA PARA A ALIMENTAÇÃO: Essa medida é importante tanto para criança como para a família. Ela deve ser habituada a intervalos regulares entre as refeições.

04. TODOS À MESA: A hora da refeição deve ser prazerosa e cultivada como um momento de reunião familiar. Por isso, é importante que as crianças estejam à mesa com os pais nesse momento, sem interferência de televisão, celulares, videogames ou outros aparelhos eletrônicos. A hora de comer tem que ser valorizada pela família. Essa reunião ajuda a formar vínculos e a desenvolver bons hábitos alimentares. Caso não consiga realizar todas as refeições em família, reserve pelo menos uma ao dia ou um tempo para comer junto com seu filho.

05. COMIDA NÃO É OBJETO DE TROCA: Nunca recompense a criança com comida. Por exemplo: "se comer tudo, ganha um doce/sobremesa" ou "se arrumar sua cama, ganha um chocolate". O alimento não deve ser visto como recompensa.

06. EVITE SUBSTITUIÇÕES: É comum depois de ouvir a criança dizer que não quer determinada comida (no almoço ou jantar) os pais trocarem um alimento por outro, como leite ou uma bolacha, para que ela não sinta fome naquele momento. Substituições não são interessantes para o hábito alimentar que está em formação. Essas trocas podem resultar na deficiência de nutrientes, além de criar um ciclo de maus hábitos alimentares. Se a criança não tiver fome, ela não precisa comer, mas é importante não trocar um alimento adequado por guloseimas ou outras coisas que ela aceite melhor.



necessidades nutricionais na infância

Veja a importância da alimentação e as recomendações para cada etapa do desenvolvimento infantil

Em todas as etapas da vida a alimentação tem papel de grande importância. Na infância, entretanto, cada fase tem suas necessidades específicas, como veremos a seguir:

LACTENTE (ZERO A DOIS ANOS)

Nos primeiros anos de vida, as práticas alimentares constituem um marco importante na formação dos hábitos e preferências da criança. A forma de oferecer e a variedade de alimentos apresentados a ela nessa etapa terão influência na formação do seu paladar e em sua relação futura com a alimentação.

Portanto, é fundamental seguir orientações como as apresentadas pelo *Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos*, do Ministério da Saúde:

- Até os seis meses de vida, o bebê deve alimentar-se apenas com o leite materno. Não há necessidade de oferecer água, chás ou quaisquer outros alimentos. A oferta de outros alimentos antes dos seis meses pode prejudicar a absorção de nutrientes como ferro e zinco, presentes no leite materno, que são importantes para essa fase.
- A partir dos seis meses, a recomendação é introduzir de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade. Nessa fase, a escolha dos alimentos merece atenção especial, pois é quando os hábitos alimentares estão se formando. O papel da família é de grande importância. Cabe aos adultos oferecer alimentos saudáveis e adequados e às crianças fazer suas escolhas dentre eles. O envolvimento das crianças na escolha dos alimentos e no preparo das refeições deve ser estimulado.



- Nessa fase, se a criança recusa algum alimento, este não deve ser descartado logo de cara. Os pais devem reapresentá-lo à criança em outro momento, mas sem forçá-la a comer. Quando mais um alimento é exposto à criança, maiores são as chances de ela vir a aceitá-lo.
- A alimentação complementar deverá ser oferecida sem rigidez de horários, respeitando-se sempre a vontade da criança. Horários rígidos para a oferta de alimentos prejudicam a capacidade de a criança distinguir a sensação de fome e saciedade após a refeição, característica imprescindível para a nutrição adequada, sem excessos ou carências. No entanto, é importante que o intervalo entre as refeições seja regular (de duas a três horas). Também é importante evitar comer nos intervalos, para não atrapalhar as refeições principais. Não ofereça comida ou insista para que a criança coma quando ela não estiver com fome.
- Estimule o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições. A criança não deve “experimentar” todo tipo de alimento: deve-se evitar açúcar, café, enlatados, frituras, macarrão instantâneo, salgadinhos, refrigerantes, doces, sorvetes, biscoitos recheados e outros. Não se deve adicionar sal no preparo da alimentação complementar para lactentes.
- No período de introdução alimentar a qualidade nutricional é de extrema importância. No primeiro ano de vida, com o crescimento acelerado, a necessidade de algumas vitaminas e minerais é elevada. A exigência de ferro e zinco aumenta muito além da quantidade proporcionada pelo leite materno. Entre 50% e 70% do zinco e 70% e 80% do ferro devem vir de fontes complementares por meio da alimentação.
- Para crianças alimentadas com fórmulas infantis no lugar do aleitamento materno, a introdução de alimentos não lácteos deve ocorrer no mesmo período a partir dos seis meses de vida.
- Alguns cuidados devem ser observados na etapa de introdução aos novos alimentos, visando ajudar o aprendizado: a criança deve comer junto à família, num prato somente para ela; deixe-a livre para segurar os alimentos e utensílios; varie as cores da apresentação dos alimentos, um prato bonito, colorido, cheiroso e saboroso motiva a criança a comer; interaja com ela, diga sempre o nome dos alimentos que ela está comendo; dedique tempo e paciência aos momentos da refeição do seu filho; parabenize e elogie quando ele consumir os alimentos/ refeições.
- Algumas atitudes devem ser evitadas, como: forçar a criança a comer; oferecer atrativos como TV, celular, tablete enquanto ela come; alimentá-la enquanto ela anda e brinca pela casa; esconder alimentos que ela não gosta no meio da preparação para fazê-la comer sem perceber.
- Não utilize frases do tipo: “Se raspar o prato todo, vai ganhar sobremesa!”; “Vou ficar triste se você não comer!”; “Se você não comer, não vai brincar!”; “Por favor, só mais uma colherzinha!”
- Por fim, fique atento e guie-se pelos sinais de fome e saciedade da criança.



PRÉ-ESCOLAR (DOIS A SETE ANOS)

- Nesta fase, o crescimento é mais lento que nos dois primeiros anos de vida, voltando a acelerar apenas na adolescência. Em consequência, ocorre uma diminuição do apetite, e o comportamento alimentar da família é determinante para a manutenção do hábito alimentar da criança de forma adequada nessa fase.
- O comportamento do pré-escolar pode ser imprevisível e variado. A quantidade de alimento ingerido por ele pode oscilar, sendo grande em alguns períodos e nulo em outros. Pode acontecer de ele querer ingerir um único alimento por vários dias. Ou que o alimento favorito de hoje seja inaceitável amanhã. Outra dificuldade dessa fase é que a criança costuma se distrair mais com o que acontece à sua volta e com as brincadeiras e tirar sua atenção das refeições.
- Mesmo crianças que comiam bem até os dois anos podem recusar alguns alimentos nessa fase. Essa é também a etapa em que elas costumam mostrar alguma dificuldade em aceitar ou experimentar novos alimentos (comportamento chamado de neofobia).
- O apetite é variável, momentâneo e depende de vários fatores, entre eles, idade, condição física e psíquica, atividade física, temperatura ambiente. Até o que a criança comeu na refeição anterior interfere: se esta foi muito calórica, na seguinte seu apetite pode ser menor. Criança cansada ou superestimulada com brincadeiras pode não aceitar a alimentação de imediato.
- Não é raro que a criança use a hora da refeição para chamar a atenção para algo que não está bem, dessa forma, recompensas, chantagens, subornos, punições ou castigos para forçá-la a comer devem ser evitados, pois podem reforçar a recusa alimentar.
- A reação dos pais a todas essas questões é fator muito importante na formação do hábito alimentar e nas preferências da criança. Algumas estratégias podem ajudar, como as sugeridas a seguir:
- A comida deve ser oferecida num ambiente tranquilo, sem televisão ligada ou outras distrações como brincadeiras e jogos. É importante que a atenção esteja centrada no ato de se alimentar para que o organismo possa desencadear seus mecanismos de saciedade. Evite demonstrar ansiedade ou expectativa para que ela coma.

- Embora nessa fase seja necessário estabelecer horários regulares para as refeições, sempre é possível flexibilizá-los em função do apetite da criança e de seu convívio social.
- Legumes e verduras devem ser colocados no prato da criança no almoço e no jantar, mesmo que ela diga que não irá comer. Para auxiliar na redução da neofobia alimentar é importante a exposição frequente do mesmo alimento, mas procure apresentá-lo de formas variadas e em preparações diferentes. A monotonia alimentar é um fator que pode contribuir para a redução do apetite e o desinteresse da criança. Lembre-se: uma alimentação equilibrada deve ser composta por refeições coloridas, com diferentes texturas e formas, tornando o prato atrativo para a criança. Embora seja desaconselhável fazer que a criança aceite os alimentos somente se estiverem enfeitados.
- Alimentos ricos em ferro, cálcio, vitamina A e D, zinco e fibras são essenciais nessa fase da vida. Priorize preparações adequadas ao desenvolvimento da criança, como carnes assadas, cozidas, desfiadas, sempre macias, em porção de fácil consumo. Por exemplo: as necessidades diárias de proteína e cálcio podem ser satisfeitas com dois copos de leite, uma porção de carne ou um alimento alternativo como queijo ou ovo. A vitamina A pode ser encontrada em cenoura, gema de ovo ou leite integral. A vitamina C está presente em frutas cítricas, tomate e vegetais verdes. O cálcio, essencial para a formação dos ossos, pode ser encontrado em laticínios, brócolis, feijão e salmão, entre outros.
- A alimentação deve ser lúdica. Refeições em família, com a participação ativa da criança no preparo dos alimentos (estimulando sua curiosidade pelos aromas, texturas, cores e sabores) e o incentivo à sua autonomia para se alimentar são excelentes estratégias na formação de bons hábitos alimentares.
- Refeições e lanches devem ser oferecidos em horários fixos diariamente. Um grande erro é oferecer ou deixar a criança alimentar-se sempre que deseja, pois, com isso, ela não terá apetite no momento das refeições. O intervalo entre uma refeição e outra deve ser de duas a três horas. É importante também estabelecer um tempo definido de início e término da refeição.
- O tamanho das porções no prato deve estar de acordo com o grau de aceitação da criança. O ideal é oferecer uma pequena quantidade de alimento e perguntar se ela deseja mais, e não obrigá-la a comer tudo o que está no prato.
- Ofereça a sobremesa como mais uma preparação da refeição, evitando utilizá-la como recompensa pelo consumo dos demais alimentos. A sobremesa deve ser de preferência uma fruta.
- A oferta de líquidos nos horários das refeições deve ser controlada. Suco, água e, principalmente, refrigerante distendem o estômago e podem estimular a saciedade precoce. O ideal é oferecê-los após a refeição, dando preferência à água.
- Salgadinhos, balas e doces devem ser evitados. No entanto, uma atitude radical de proibição pode levar a um maior interesse da criança pelas guloseimas. O ideal é que os pais expliquem o que o consumo inadequado pode trazer de prejuízo; que doces e salgadinhos podem ser consumidos em horários adequados e em quantidades suficientes para não atrapalhar o apetite da próxima refeição.
- A criança deve ser confortavelmente acomodada à mesa com os outros membros da família. A aceitação dos alimentos se dá não só pela repetição à exposição, mas também pelo condicionamento social, e a família é o modelo para o desenvolvimento de preferências e hábitos alimentares.
- A criança deve ser encorajada a comer sozinha, sempre com supervisão para evitar engasgos. É importante deixá-la usar as mãos e não cobrar limpeza no momento da refeição. Quando souber manipular adequadamente a colher, pode-se substituí-la pelo garfo.



ESCOLAR (SETE A DEZ ANOS)

- A fase escolar é caracterizada por um período de demandas nutricionais elevadas. Isso se deve ao fato de que o corpo está armazenando energia para a adolescência (etapa em que o ritmo de crescimento aumenta) e também porque a criança tem atividade física intensa e ritmo de crescimento constante, com ganho mais acentuado de peso próximo ao estirão da adolescência.
- O cardápio nessa faixa etária já está adaptado às disponibilidades e costumes dietéticos da família. Assim, é importante que os pais redobrem os cuidados para garantir uma alimentação saudável e equilibrada. A família conta com uma parceria de peso. Nessa fase, a escola passa a desempenhar papel de destaque na manutenção da saúde (física e psíquica) da criança.
- É comum a criança apresentar alto gasto energético devido ao metabolismo mais acelerado que o do adulto. Ante uma rotina de atividade física e mental intensa, a inapetência comum à fase pré-escolar pode ser substituída por um apetite voraz. Uma característica peculiar dessa fase é que o ganho de peso é proporcionalmente maior que o crescimento em estatura.
- Para manter as crianças dessa faixa etária na trilha dos bons hábitos alimentares, vale seguir as orientações da Sociedade Brasileira de Pediatria:
- É importante ficar atento às quantidades de alimentos ingeridas nessa fase. Não é porque a criança está com apetite aumentado que se pode deixar que ela coma de tudo. Para prevenir sobrepeso e obesidade, a recomendação é evitar doces, frituras e refrigerantes.
- Os nutrientes citados na alimentação do pré-escolar continuam sendo importantes nessa fase, principalmente o cálcio e a vitamina D. A dieta deve fornecer energia e nutrientes em quantidade e qualidade adequadas ao crescimento, ao desenvolvimento e à prática de atividades físicas. E isso se consegue com refeição equilibrada, que inclua todos os grupos alimentares, conforme preconizado na pirâmide de alimentos.
- Priorize o consumo de carboidratos complexos, em detrimento dos simples, e proteínas de alto valor biológico (carnes, ovos, leite e derivados), além de peixes duas vezes por semana.
- Prefira alimentos in natura ou minimamente processados, por exemplo: grãos e cereais integrais, frutas, verduras, legumes, carne bovina magra, frango, peixe, ovos, leite, feijão, ervilha, lentilha. E evite o consumo dos ultraprocessados, como salsichas, biscoitos recheados/amanteigados, sorvetes, macarrão e temperos instantâneos, chips, refrigerantes, produtos congelados e prontos para aquecimento (massas, pizzas, hambúrgueres e nuggets).
- Procure evitar que a criança troque as refeições principais por lanches. Estimule nela a "autonomia orientada", encorajando-a a fazer o próprio prato com orientações adequadas das porções.
- Preste atenção a outros hábitos que podem ter reflexo negativo na alimentação. Limite o tempo que a criança gasta com atividades sedentárias (TV, videogame e computador). Vale estipular regras como duas horas/dia ou menos para a TV.



adolescentes e a alimentação

Nessa fase de grandes transformações,
todo cuidado é pouco com o consumo
de alimentos que fornecem energia e
gordura



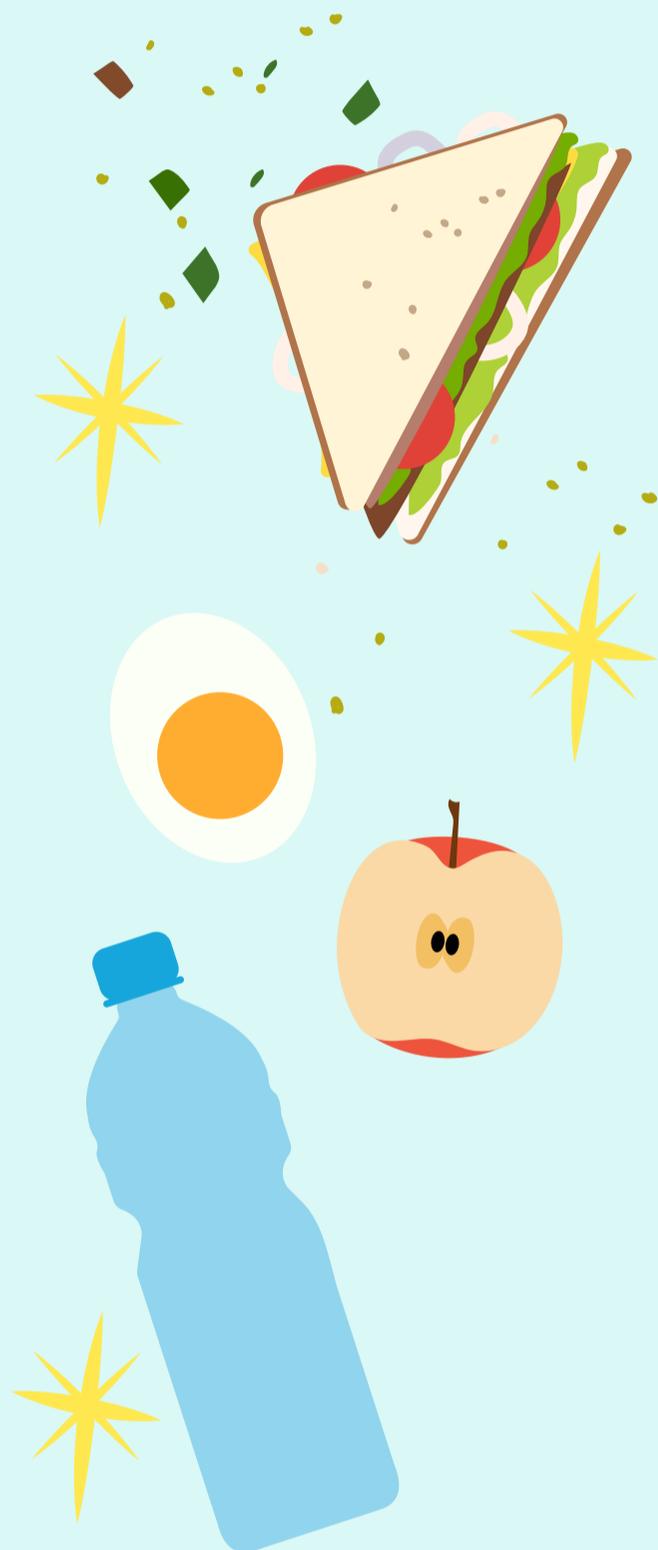
A adolescência é um período marcado por intensas transformações físicas, psicológicas e comportamentais. Ainda que as necessidades nutricionais sejam influenciadas simultaneamente pelos eventos da puberdade e pelo estirão do crescimento, nessa fase em especial a escolha dos alimentos é potencialmente determinada por fatores psicológicos, socioeconômicos e culturais. Esses últimos fatores interferem diretamente na formação dos hábitos alimentares.

É o momento de redobrar o cuidado com o consumo excessivo de açúcar, sal e gordura e garantir uma dieta rica em fontes de ferro, cálcio e zinco, essenciais nessa fase de desenvolvimento. A melhor forma de evitar déficit e excessos alimentares é promover uma dieta variada, que inclua porções adequadas de cada um dos grupos principais de alimentos.

Do ponto de vista nutricional, os adolescentes são extremamente vulneráveis ao alto consumo de energia e gordura, especialmente na forma de lanches. Isso pode levar a um déficit na ingestão diária de macronutrientes e de vitaminas e minerais.

NESSA ETAPA, VALE FICAR DE OLHO NAS SEGUINTE DICAS:

- A imagem corporal ganha extrema importância na adolescência e pode ter reflexos negativos nos hábitos alimentares. Daí a necessidade de se ter um cuidado maior com os modismos alimentares e os prejuízos que os mesmos trazem para a saúde, além de um olhar crítico para as mensagens, informações e orientações veiculadas pela mídia.
- Os principais nutrientes que precisam de maior atenção nessa fase são o cálcio, o ferro, o zinco, o ácido fólico e as vitaminas B12, A e D.
- Os maiores desafios para os pais nessa fase são uma menor vigilância e controle da alimentação, o que pode favorecer a adoção de uma dieta inadequada. Costuma ocorrer uma redução do consumo de leite e derivados lácteos em relação ao que era consumido na infância e a incorporação de novos hábitos alimentares, com o consumo maior de alimentos industrializados.
- A alimentação na adolescência deve ser flexibilizada, uma vez que os alimentos mais consumidos pelos jovens, os fast-foods têm boa apresentação, bom paladar e baixo custo e podem ser consumidos em qualquer lugar. No entanto, deve-se limitar seu consumo e compensar possíveis desequilíbrios de distintos nutrientes com uma alimentação adequada.
- Outra medida útil é recomendar que, dentro dos menus de fast-food, escolham-se os alimentos mais equilibrados e de menor tamanho, restringindo o uso de molhos e alternando esse tipo de alimento com saladas e frutas. A melhor forma de evitar déficit e excessos alimentares é promover o consumo de uma dieta variada, que inclua porções adequadas de cada um dos grupos principais de alimentos.



os dilemas da hora do lanche

Com a rotina de correria é difícil resistir a tantos industrializados para facilitar a organização da lancheira. Mas há saídas. Confira!

O número de crianças e adolescentes com doenças como diabetes, hipertensão e obesidade vem aumentando. Em parte, isso se deve à alimentação inadequada e ao aumento no consumo de alimentos industrializados e ricos em gorduras, açúcares e sódio.

A correria da vida moderna, pais que trabalham fora, a facilidade de lanches prontos, tudo isso acaba sendo um desafio na hora do preparo de lanches e refeições mais saudáveis.

Ainda assim, não devemos perder de vista a necessidade de pensar em alimentos saudáveis na hora de preparar os lanches das crianças e adolescentes. Da mesma forma, não deve ser desprezada a questão da segurança alimentar, prestando-se atenção aos alimentos desde como são armazenados até o momento em que são consumidos.

As dicas a seguir podem contribuir para essa tarefa, ajudando crianças e adolescentes a manter hábitos saudáveis também na hora do lanchinho:

- Na hora de montar a lancheira, os pais devem seguir as recomendações de alimentação saudável, respeitando as necessidades energéticas e garantindo o consumo de fibras e frutas e estimulando o consumo de água.
- É importante garantir diversas opções, dependendo da preferência da criança e da condição socioeconômica familiar, como: frutas, queijos, biscoitos, pães, bolos simples caseiros, sanduíches, vegetais crus, leites, sucos de frutas naturais e iogurtes.
- Uma lancheira básica e saudável deve ter a seguinte composição:

BEBIDA	Preferencialmente água que ajuda a hidratar
FRUTA	Opte pelas fáceis de descascar ou de consumir, como banana, maçã, pera, uva e morango
CARBOIDRATOS	Para fornecer energia: pães, de preferência integrais, biscoitos sem recheio ou bolos caseiros (cuidado com a quantidade)
PROTEÍNA	Queijos, requeijão, iogurte (apenas se for possível mantê-los à temperatura adequada).

- Muitas crianças em idade escolar não gostam de levar lanche para a escola, preferindo a opção de comprar na cantina. É uma situação que pede um combinado para evitar a criação de hábitos alimentares incorretos. Os pais podem estabelecer os dias da semana em que a criança comprará o lanche na escola e aqueles em que ela o levará de casa.
- Quando a criança fizer uso da cantina, o acesso deve ser controlado pelos pais. Vale verificar o cardápio disponível no local e estabelecer junto com o filhos um leque de escolhas, como preferir lanches assados aos fritos, por exemplo.
- Atitudes radicais de proibição a certos alimentos (como doces, balas, refrigerantes, entre outros) podem levar a um maior interesse do adolescente pelas guloseimas. Melhor esclarecer que alguns alimentos podem ser consumidos em menores quantidades e não todos os dias. Outra opção é fazer algumas substituições sem perder o sabor. Trocas possíveis: biscoitos recheados por cookies caseiros integrais; pães de farinha branca por biscoitos e tortas integrais; bolos recheados ou industrializados por bolos caseiros; sucos de caixinha (néctar) por fruta in natura e água ou mesmo por sucos naturais; hambúrguer caseiro em vez do industrializado.
- Para finalizar, como regra geral, siga a máxima: para uma alimentação saudável comece descascando mais e desembalando menos.



atividade física: complemento essencial

Vida ativa, com brincadeiras e práticas em ambientes condicionados, também contribui para um desenvolvimento saudável

A atividade física é de suma importância na infância. E o melhor é que vale tanto as que acontecem em ambientes condicionados (clubes, academia, escolas) quanto o simples ato de brincar. Uma vida ativa nessa etapa da vida rende inúmeros benefícios, entre os quais podemos destacar:

- Auxilia no balanço energético e na prevenção e controle do sobrepeso;
- Jovens ativos provavelmente se tornarão adultos ativos;
- Crianças ativas têm menor probabilidade de desenvolver obesidade e doenças correlacionadas quando adultas.

A ausência de atividade física e o uso prolongado de telas (celulares, smartphones, computadores) estão entre as causas mais evidentes na literatura da epidemia de obesidade infantil. Esses fatores têm maior impacto entre jovens urbanos.

Os hábitos da vida moderna ampliam ainda o estímulo ao sedentarismo. Num passado não tão distante, para trocar o canal da televisão era necessário levantar e ir até o aparelho. Hoje, basta o controle remoto ou, com a automação, um comando de voz. Como a tecnologia não era tão predominante como nos dias atuais, as crianças dividiam o tempo entre a escola e brincar na rua. Pequenas atitudes como essas impactavam diretamente no gasto energético diário.



O PAPEL DA ESCOLA

No ambiente escolar, cabe ao professor de educação física influenciar crianças e jovens na escolha de uma vida mais ativa, uma vez que é lá que eles são acolhidos e passam boas horas do dia.

Por isso, os programas educacionais nas escolas geram impacto positivo na melhoria da saúde e ampliação do conhecimento dos hábitos de vida mais saudáveis, sempre visando um processo lúdico e pedagógico.

A escola poderá contribuir fornecendo material pedagógico e procurando as unidades de saúde da família da região a fim de melhorar a qualidade das informações que serão passadas às crianças, aos pais e à comunidade. Oficinas, palestras ou mesmo peças teatrais podem ser uma boa abordagem para tratar o assunto de uma forma suave, levando sempre em consideração a participação ativa dos estudantes na construção da temática.

A GAROTADA TAMBÉM PODE SE MANIFESTAR

Crianças e jovens também têm voz ativa nesse processo. Converse com seu pediatra, com o professor de educação física de sua escola e com seus pais sempre que encontrar alguma barreira para a prática de atividade física.

Conte a eles sempre que for desqualificado pelos colegas por falta de habilidade em algum esporte ou atividade. O importante é não se deixar intimidar e acabar desistindo da prática por conta disso. Lembre-se: somos todos diferentes, com habilidades e dificuldades distintas. Se você não é bom num esporte, pode muito bem ser bom em outro. Se uma atividade não lhe agrada, talvez em outra você possa se encontrar e se sentir muito bem.

O PAPEL DA FAMÍLIA

Os pais devem participar ativamente da vida do filho buscando ajuda de profissionais (médicos e educadores físicos) para regular e aumentar a prática de atividade física. Algumas estratégias podem ajudar, como deixá-lo escolher as modalidades que tem curiosidade de praticar ou levá-lo a ambientes onde ele poderá vivenciar práticas distintas das convencionais.

A curiosidade e a oportunidade são ferramentas imprescindíveis para estimular a adesão do jovem à atividade física. Reforçar positivamente esse engajamento também funciona, e o oposto, por sua vez, deve ser evitado: puni-lo porque não quer fazer determinada prática poderá gerar uma aversão à atividade física em geral, podendo culminar num adulto sedentário.

O gosto por uma vida ativa pode ser estimulado em atividades em família, proporcionando momentos de convívio com passeios a parques e praças, um giro de bicicleta ou brincadeiras com bola.

Quando não for possível programar esses momentos em ambientes externos, estimule a atividade nos limites domésticos, convocando o filho a ajudar a pendurar as roupas ou a organizar os próprios brinquedos.

É importante também monitorar a atividade do filho em casa. Observe se ele passa mais de duas horas por dia exposto a telas. Este é um comportamento que pode se tornar cada vez mais crítico e de difícil remoção. Para evitar que ele caia nessa tentação, não o deixe sem estímulos motivadores. Lembre-se: a criança é um poço de energia.

Referências:

Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. Brasília, 2019.

Manual de alimentação: orientações para alimentação do lactente ao adolescente, na escola, na gestante, na prevenção de doenças e segurança alimentar. Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia. 4ª edição. São Paulo, 2018.

Thousand days. Why 1000 days. Washington, DC: Thousand days; 2018. Disponível em: <https://thousanddays.org/> [acesso 12/04/2020].



—

receitas da Mesa





Achocolatado Caseiro

Tempo: 10 minutos

Rendimento: 400 g

Dificuldade: facinho

Receita

— Lidiane Barbosa

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

200 g de cacau em pó
200 g de açúcar de coco ou açúcar mascavo
1 g de bicarbonato de sódio

modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até homogeneizar.
2. Armazene em pote fechado em local seco por até 2 meses.





Biomassa de Banana Verde

Tempo: 1 hora

Rendimento: 10 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Lidiane Barbosa

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

15 bananas-nanicas verdes com casca (2,25 kg), ou quantas couberem em sua panela de pressão
3 a 4 litros de água ou quanto baste

modo de preparo

1. Tire as bananas uma a uma da penca, cuidando para fazer um corte bem limpo, de modo que nenhuma parte interna da banana sofra contaminação no momento do cozimento. Depois lave bem as bananas uma a uma.
2. Coloque água na panela de pressão até metade de sua altura e leve para ferver.
3. Quando a água estiver em fervura plena, formando bolhas grandes, coloque as bananas, quantas couberem em sua panela. É muito importante que a água esteja fervendo, pois o choque térmico faz parte do processo, e que as bananas fiquem completamente submersas na água.
4. Tampe a panela e, quando começar a ouvir o barulho mais alto da pressão, conte 8 minutos e desligue. Deixe que a pressão saia naturalmente da panela, não acelere o processo por enquanto nem tente abrir a panela. Fique atento, pois a pressão precisa sair em 20 minutos. Se a panela não eliminar toda a pressão nesse tempo, então você pode forçar sua liberação.
5. Destampe a panela e retire e descasque as bananas ainda quentes. Tome cuidado, pois estarão realmente quentes, mas é preciso que seja assim para facilitar o processo.
6. Coloque as bananas no liquidificador e bata, juntando um pouco de água filtrada se necessário, até obter um purê bem liso.
7. A biomassa de banana pode ser conservada em geladeira por até 5 dias ou no freezer por até 3 meses. Para descongelar,



coloque a biomassa congelada numa panela com um pouquinho de água e leve ao fogo baixo, mexendo sempre.

8. Dica 1: ao ser cozida, a banana libera uma substância que forma uma nódoa na panela. Para que sua panela não fique grudenta, junte um fio de azeite à água antes de fechar a panela.
9. Dica 2: a banana verde é excelente fonte fibra. Como nessa fase os amidos ainda não foram completamente transformados em frutose, a massa de banana tem sabor neutro, o que permite utilizá-la em preparações doces e salgadas.





Bionese – Maionese de Biomassa

Tempo: 10 minutos

Rendimento: 250 g

Dificuldade: facinho

Receita

— Lidiane Barbosa

Fotografia

— Romulo Flaldini

ingredientes

1 xícara (150 g) de biomassa de banana verde
4 colheres (sopa) (60 ml) de azeite de oliva extravirgem
1 colher (sopa) (15 g) de mostarda de Dijon ou à l'ancienne
2 colheres (sopa) (30 ml) de suco de limão Taiti
1/8 de colher (chá) (1 g) de noz-moscada ralada (opcional)
sal rosa do Himalaia a gosto

modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
2. Dica: você pode armazenar essa maionese na geladeira por até 5 dias. Ela não deve ser congelada.





Biscoito de Polvilho

Tempo: 6 horas e 50 minutos

Receita

— Lidiane Barbosa

Rendimento: 40 biscoitos

Fotografia

Dificuldade: facinho

— Romulo Fialdini

ingredientes

leite de coco

250 g da polpa do coco fresco (verde ou maduro)
3 xícaras (720 ml) de água filtrada

biscoitos

1/2 xícara (120 ml) de água filtrada quente
500 g de polvilho azedo
2 ovos grandes (140 g)
10 g de farinha de linhaça dourada
3 g de cebola em pó
8 g sal marinho fino

modo de preparo

leite de coco

1. Coloque no liquidificador a polpa e a água e bata até que fique bem cremoso.
2. Se você optou por utilizar a polpa do coco verde, vai perceber que ela vai se diluir na água, de modo que não será preciso coar.
3. Se utilizar o coco maduro, coe num coador de voal ou numa peneira forrada com um tecido branco de trama fina (semelhante a uma fralda). Reserve este tecido exclusivamente para isso.
4. Separe 180 ml para fazer o biscoito e guarde o restante na geladeira por até 3 dias ou no freezer por até 3 meses. Neste caso, deixe descongelar à temperatura ambiente e depois bata no liquidificador.
5. Dica: a parte sólida do coco maduro que ficou retida no coador pode ser colocada numa assadeira, levada ao forno a 160°C para secar e usada em receitas de bolo, tortas e granolas.



biscoitos

6. Coloque a água numa panela e leve ao fogo. Quando atingir o ponto de ebulição (pequenas bolhas se formam na borda da panela,, retire do fogo, junte os 180 ml de leite de coco e mexa bem com um fouet.
7. Coloque a polvilho na batedeira, despeje a mistura de leite de coco e bata bem.
8. Acrescente os demais ingredientes e bata até incorporar tudo. Se necessário, junte um pouco mais de água para acertar o ponto da massa.
9. Cubra e deixe descansar na geladeira por pelo menos 6 horas ou, se possível, por uma noite inteira.
10. Coloque a massa num saco de confeitar ou num saco plástico para alimentos, corte o bico e disponha porções em forma de rosca numa assadeira forrada com tapete de silicone ou untada com óleo de girassol.
11. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 25 minutos.
12. Deixe esfriar e guarde por até 30 dias em potes de vidros bem vedados.

utensílios

Saco de confeitar
Tapete de silicone





Bolo de Banana

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Receita

— Lidiane Barbosa

Rendimento: 12 fatias

Fotografia

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

— Romulo Fialdini

ingredientes

caramelo

- 1 xícara (120 g) de açúcar de coco
- 1/2 xícara (120 ml) de água filtrada
- 2 colheres (chá) (10 ml) de extrato de baunilha
- 1/2 colher (chá) (2 g) de bicarbonato de sódio

massa

- 6 bananas-nanicas médias (900 g)
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco ou de girassol
- 1/2 de xícara (75 g) de açúcar mascavo escuro ou açúcar de coco
- 4 ovos grandes (280 g)
- 1 xícara (135 g) de farinha de arroz integral ou farinha de trigo integral
- 1 xícara (135 g) de farinha de coco
- 1 colher (sopa) (13 g) de fermento em pó químico
- 1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de girassol, para untar

modo de preparo

caramelo

1. Coloque todos os ingredientes numa panela e misture delicadamente fora do fogo.
2. Leve ao fogo baixo e deixe cozinhar, sem mexer mais, por uns 15 minutos.

massa

3. Preaqueça o forno a 180°C.
4. Descasque 4 bananas e corte cada uma em 3 fatias no sentido do comprimento.
5. Unte a fôrma com óleo de girassol, despeje o caramelo, disponha as fatias de banana no fundo da fôrma e reserve.
6. Se estiver usando óleo de coco, faça um banho-maria morno e derreta-o rapidamente. Não deixe aquecer muito, apenas o bastante para torná-lo cremoso.
7. Na batedeira, junte o óleo e o açúcar e bata bem por 5 minutos.
8. Junte as 2 bananas restantes amassadas e bata por mais 2 minutinhos.
9. Adicione os ovos, um a um, batendo bem após cada adição.
10. Acrescente as farinhas aos poucos e siga batendo até obter uma



massa lisa e homogênea.

11. Por último, junte o fermento e bata apenas até incorporar.
12. Despeje a massa delicadamente sobre as fatias de banana na fôrma, coloque a fôrma dentro de uma assadeira de borda alta, despeje água quente na assadeira até metade da altura da fôrma e leve para assar em banho-maria por 25 minutos.
13. Retire a fôrma de dentro da assadeira com água e deixe o bolo assar por mais 10 minutos.
14. Retire do forno, deixe esfriar por 10 minutos e desenforme.
15. Dica: assar esse bolo em banho-maria é uma boa forma de evitar que a fruta queime no fundo.

utensílios

Fôrma de 25 cm de diâmetro





Bolo de Cacau com Cobertura

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Receita
— Lidiane Barbosa

Rendimento: 15 fatias

Fotografia
— Romulo Fialdini

Dificuldade: facinho

ingredientes

massa

- 6 ovos grandes (420 g)
- 1 xícara (150 g) de mascavo ou demerara
- 1/2 xícara (120 ml) de óleo de girassol ou manteiga clarificada
- 1/2 xícara (40 g) de cacau em pó
- 1 xícara (135 g) de farinha de arroz integral ou farinha de trigo integral
- 1/2 xícara (80 g) de fécula de batata
- 1 colher (sopa) (13 g) de fermento em pó químico
- 1 colher (sopa) (4 g) de raspas de casca de laranja-pera
- 1/8 de colher (chá) (1 g) de sal marinho fino
- 1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de girassol ou manteiga sem sal, para untar
- 1 colher (sopa) (5 g) de cacau em pó, para polvilhar

leite de coco

- 250 g da polpa do coco fresco (verde ou maduro)
- 3 xícaras (720 ml) de água filtrada

cobertura

- 1 colher (sopa) (15 g) de manteiga clarificada ou óleo de coco extravirgem
- 1/2 xícara (155 ml) de melado de cana

modo de preparo

massa

1. Na batedeira, bata os ovos com o açúcar até dobrar de volume.
2. Em outra tigela, misture o óleo de girassol e o cacau em pó.
3. Junte a mistura de cacau aos ovos, batendo sempre.
4. Depois, adicione os demais ingredientes e bata até obter uma massa homogênea.
5. Despeje na assadeira untada com óleo ou manteiga e polvilhada com cacau em pó e leve ao forno preaquecido 180°C por 25 a 30 minutos.

leite de coco

6. Coloque no liquidificador a polpa e a água e bata até que fique bem cremoso.



7. Se você optou por utilizar a polpa do coco verde, vai perceber que ela se dilui completamente na água, de modo que não será preciso coar.
8. Se utilizar o coco maduro, coe num coador de voal ou numa peneira forrada com um tecido branco de trama fina (semelhante a uma fralda). Reserve este tecido exclusivamente para isso.
9. O leite de coco pode ser conservado na geladeira por até 3 dias ou no freezer por até 3 meses. Nesse caso, deixe descongelar à temperatura ambiente e depois bata no liquidificador.
10. Dica: a parte sólida do coco maduro que ficou retida no coador pode ser colocada numa assadeira, levada ao forno a 160°C para secar e usada em receitas de bolo, tortas e granolas.

cobertura

11. Coloque 300 ml do leite de coco numa panela, junte os demais ingredientes e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até que desgrude do fundo da panela.
12. Retire o bolo do forno e regue com a calda morna.

utensílios

Fôrma de furo central de 23 cm de diâmetro





Chips de Batata-Doce

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Lidiane Barbosa

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

sal temperado

1/2 xícara (135 g) de sal marinho fino ou grosso
1 colher (sopa) (1 g) de orégano seco
1 colher (sopa) (1 g) de salsinha seca
1 colher (sopa) (1 g) de manjeriço seco

chips

1 batata-doce (180 g)
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga clarificada ou óleo de coco extravirgem

modo de preparo

sal temperado

1. No liquidificador, junte todos os ingredientes e bata até que a mistura esteja homogênea e sem pedacinhos.
2. Coloque em pote de vidro bem fechado e guarde em local fresco e seco.
3. Dica 1: use para temperar saladas, pipoca, peixe, carne, frango, arroz e feijão.
4. Dica 2: troque as ervas secas por outras de sua preferência.
5. Dica 3: quando for comprar sal, prefira os moídos em vez dos refinados. O sal grosso é excelente, pois não passa por nenhum processo de refinamento.

chips

6. Higienize a batata, mantendo a casca, e, usando um fatiador de legumes, corte-a em fatias bem finas.
7. Espalhe bem as fatias numa assadeira sem deixar que fiquem sobrepostas, regue com a manteiga e polvilhe com sal temperado.
8. Leve ao forno preaquecido 180°C por 35 a 40 minutos, ou até que a batata fique bem sequinha.
9. Retire do forno e sirva em seguida.
10. Dica: se quiser, salpique outras ervas e especiarias.





Cookies de Chocolate

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 15 cookies

Dificuldade: facinho

Receita

— Lidiane Barbosa

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

150 g de farinha de aveia ou 50 g de farinha de aveia e 100 g de farinha de trigo integral
1/8 de colher (chá) (1 g) de sal marinho fino
80 g de manteiga clarificada ou óleo de coco extravirgem
50 g de açúcar demerara ou 25 g de açúcar demerara e 25 g de açúcar mascavo
1 ovo grande (70 g)
2 colheres (sopa) (10 g) de cacau em pó
1/4 de colher (chá) (1 g) de bicarbonato de sódio
1/2 colher (chá) (2 ml) de extrato de baunilha
1/3 de xícara (50 g) de chocolate com 70% de cacau picado

modo de preparo

1. Numa tigela, peneire a farinha e o sal e reserve.
2. Na batedeira, bata a manteiga com o açúcar até formar um creme leve com o dobro do volume original.
3. Junte o ovo e bata para incorporar.
4. Com a batedeira ligada em velocidade baixa, vá juntando aos poucos a mistura de farinhas, o cacau, o bicarbonato e a baunilha.
5. Desligue a batedeira, adicione o chocolate picado e misture com uma espátula.
6. Com uma colher, distribua porções de massa na assadeira forrada com tapete de silicone ou untada com manteiga clarificada ou óleo de coco e leve ao forno preaquecido a 180°C por 20 minutos.
7. Dica: se quiser cookies mais altos, leve à massa à geladeira por 30 minutos antes de distribuir as porções na assadeira.

utensílios

Tapete de silicone





Croquetes de Carne

Tempo: 1 hora e 50 minutos

Receita

— Lidiane Barbosa

Rendimento: 12 croquetes

Fotografia

Dificuldade: facinho

— Romulo Fialdini

ingredientes

500 g de músculo bovino, em cubos
1/2 colher (chá) (2 g) de sal marinho fino
1/8 de colher (chá) (1 g) de pimenta-do-reino branca moída na hora
1 1/3 colher (sopa) (20 g) de manteiga clarificada
3 1/3 colheres (sopa) (50 ml) de leite de coco ou de castanha
50 g de cebola picada
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada
1 ovo grande (70 g)
60 g de farinha de arroz integral
200 g de farinha de arroz, para empanar
2 ovos grandes (140 g), para empanar
200 g de farinha de rosca caseira, para empanar

modo de preparo

1. Tempere o músculo bovino com sal e pimenta e cozinhe na panela de pressão por 1 hora, até ficar bem macio.
2. Coloque a carne no processador, junte a manteiga, o leite, a cebola, a salsinha e o ovo e processe até homogeneizar.
3. Transfira a mistura para uma tigela, junte a farinha de arroz e misture bem.
4. Acerte o sal e modele os croquetes.
5. Passe os croquetes na farinha de arroz, depois nos ovos ligeiramente batidos e, por último, na farinha de rosca.
6. Disponha-os numa assadeira e leve para assar em forno preaquecido a 160°C por uns 25 minutos.





Empadinha de Abobrinha Cremosa

ingredientes

farinha de grão-de-bico

500 g de grão-de-bico
2 litros de água
1 1/3 colher (sopa) (20 ml) de vinagre de maçã

caldo de legumes

1 kg de cascas, talos e folhas de legumes
3 litros de água

recheio

150 g de inhame
500 ml de água
100 g de abobrinha italiana ralada
1/2 cebola média (80 g), em rodela
1 1/3 colher (sopa) (20 ml) de azeite de oliva extravirgem
15 g de levedura nutricional
1/8 de colher (chá) (1 g) de noz-moscada ralada
1 ovo grande (70 g)
sal marinho fina a gosto

Tempo: 14 horas

Rendimento: 12 unidades

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita

— Lidiane Barbosa

Fotografia

— Romulo Fialdini

mix de farinha sem glúten

720 g de farinha de aveia fina
720 g de farinha de arroz integral
400 g de fécula de batata
200 g de tapioca semipronta
160 g de polvilho doce
30 g de goma xantana

sal de ervas

1/2 xícara (135 g) de sal marinho fino ou grosso
1 colheres (sopa) (1 g) de orégano seco
1 colheres (sopa) (1 g) de salsinha seca
1 colheres (sopa) (1 g) de manjeriço seco

massa

2 2/3 colheres (sopa) (40 ml) de óleo de coco extravirgem
1 1/4 xícara (300 ml) de água ou o quanto baste
1 ovo grande (70 g), para pincelar



modo de preparo

farinha de grão-de-bico

1. Coloque o grão-de-bico numa tigela, lave bem, cubra com água, junte o vinagre, deixe de molho por 12 horas e escorra.
2. Espalhe os grãos numa assadeira e leve ao forno preaquecido a 150°C por uns 50 minutos, ou até que os grãos estejam secos.
3. Retire do forno e deixe esfriar.
4. Bata os grãos os poucos no liquidificador até formar uma farinha fina, separe 400 g para fazer a massa e guarde o restante na geladeira por até 50 dias.

caldo de legumes

5. Coloque tudo numa panela e leve ao fogo por 50 minutos a 2 horas.
6. Coe o caldo e deixe esfriar.
7. Separe 100 ml do caldo para usar no frango e guarde o restante na geladeira por até 3 dias ou no freezer por até 3 meses.

recheio

8. Numa panela, cozinhe o inhame na água por 20 minutos, ou até que esteja bem molinho.
9. Coloque a abobrinha numa peneira, junte uma pitada de sal e pressione bem para eliminar o excesso de água.
10. Enquanto isso, em outra panela, refogue a cebola no azeite, acrescentando a levedura nutricional, a noz-moscada e sal.
11. No liquidificador, junte o inhame, a cebola refogada, 100 ml do caldo de legumes, o ovo e sal a gosto e bata até formar um creme bem liso e homogêneo.
12. Despeje o creme numa panela e leve ao fogo até engrossar.
13. Adicione a abobrinha e espere a mistura retomar a fervura.
14. Retire do fogo e espere esfriar antes de usar.

mix de farinha sem glúten

15. Coloque todos os ingredientes na tigela da batedeira e misture em velocidade baixa.
16. Peneire, separe 100 g para fazer a massa e guarde o restante em local seco e fresco por até 30 dias.

sal de ervas

17. No liquidificador, junte todos os ingredientes e bata até que a mistura esteja homogênea e sem pedacinhos.
18. Coloque em pote de vidro bem fechado e guarde em local fresco e seco.
19. Dica 1: use para temperar saladas, pipoca, peixe, carne, frango, arroz e feijão.
20. Dica 2: troque as ervas secas por outras de sua preferência.
21. Dica 3: quando for comprar sal, prefira os moídos em vez dos refinados. O sal grosso é excelente, pois não passa por nenhum processo de refinamento.

massa

22. Numa tigela, coloque 400 g da farinha de grão-de-bico, 100 g do mix de farinhas sem glúten, o óleo e 10 g do sal de ervas e vá juntando a água aos poucos e trabalhando a massa até que ela esteja lisa e uniforme.
23. Embrulhe em filme plástico e leve à geladeira por 10 minutos.
24. Separe 1/10 da massa para as tampinhas e abra o restante com um rolo.
25. Forre o fundo e as bordas das forminhas com a massa, leve ao forno preaquecido a 180°C por 10 minutos e retire.
26. Preencha a massa pré-assada com o recheio de abobrinha, abra a massa restante e tampe as empadas, pincele o topo com o ovo batido e leve para assar por mais 20 minutos.
27. Dica: se preferir, você pode pincelar as empadas com uma mistura de melado de cana e cúrcuma.

utensílios

Filme plástico
Forminhas para empada





Empadinha de Frango

Tempo: 14 horas

Receita

— Lidiane Barbosa

Rendimento: 12 unidades

Fotografia

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

— Romulo Fialdini

ingredientes

farinha de grão-de-bico

500 g de grão-de-bico
2 litros de água
1 1/3 colher (sopa) (20 ml) de vinagre de maçã

caldo de legumes

1 kg de cascas, talos e folhas de legumes
3 litros de água

recheio de frango cremoso

150 g de inhame
1 litro de água
200 g de peito de frango orgânico sem osso
1/2 cebola média (80 g), picada
1 1/3 colher (sopa) (20 ml) de azeite de oliva extravirgem
15 g de levedura nutricional
1/8 de colher (sopa) (1 g) de noz-moscada ralada
sal marinho fino a gosto

mix de farinha sem glúten

720 g de farinha de aveia fina
720 g de farinha de arroz integral
400 g de fécula de batata
200 g de tapioca semipronta
160 g de polvilho doce
30 g de goma xantana

sal de ervas

1/2 xícara (135 g) de sal marinho fino ou grosso
1 colheres (sopa) (1 g) de orégano seco
1 colheres (sopa) (1 g) de salsinha seca
1 colheres (sopa) (1 g) de manjericão seco

massa

2 2/3 colheres (sopa) (40 ml) de óleo de coco extravirgem
1 1/4 xícara (300 ml) de água ou o quanto baste
1 ovo grande (70 g), para pincelar



modo de preparo

farinha de grão-de-bico

1. Coloque o grão-de-bico numa tigela, lave bem, cubra com água, junte o vinagre, deixe de molho por 12 horas e escorra.
2. Espalhe os grãos numa assadeira e leve ao forno preaquecido a 150°C por uns 50 minutos, ou até que os grãos estejam secos.
3. Retire do forno e deixe esfriar.
4. Bata aos poucos os grãos no liquidificador até formar uma farinha fina, separe 400 g para fazer a massa e guarde o restante na geladeira por até 50 dias.

caldo de legumes

5. Coloque tudo numa panela e leve ao fogo por 50 minutos a 2 horas.
6. Coe o caldo e deixe esfriar.
7. Separe 100 ml do caldo para usar no frango e guarde o restante na geladeira por até 3 dias ou no freezer por até 3 meses.

recheio de frango cremoso

8. Numa panela, cozinhe o inhame em metade da água por 20 minutos, ou até ficar macio, e escorra.
9. Em outra panela, cozinhe o frango na água restante com sal por 20 minutos, ou até ficar macio, escorra e desfie.
10. Em outra panela, refogue a cebola no azeite, junte a levedura e a noz-moscada e retire do fogo.
11. No liquidificador, bata o inhame, o refogado de cebola e o caldo de frango até formar um creme bem liso.
12. Despeje o creme na panela e leve ao fogo, mexendo sempre, até engrossar.
13. Junte o frango, acerte o sal e deixe esfriar antes de usar.

mix de farinha sem glúten

14. Coloque todos os ingredientes na tigela da batedeira e misture em velocidade baixa.
15. Peneire, separe 100 g para fazer a massa e guarde o restante num pote fechado em local seco e fresco por até 30 dias.

sal de ervas

16. No liquidificador, junte todos os ingredientes e bata até que a mistura esteja homogênea e sem pedacinhos.
17. Coloque em pote de vidro bem fechado e guarde em local fresco e seco.
18. Dica 1: use para temperar saladas, pipoca, peixe, carne, frango, arroz e feijão.
19. Dica 2: troque as ervas secas sugeridas por outras de sua preferência.
20. Dica 3: quando for comprar sal, prefira os moídos em vez dos refinados. O sal grosso é excelente, pois não passa por nenhum processo de refinamento.

massa

21. Numa tigela, coloque 400 g da farinha de grão-de-bico, 100 g do mix de farinhas sem glúten, o óleo e 10 g do sal de ervas e vá juntando a água aos poucos e trabalhando a massa até que ela esteja lisa e uniforme. Talvez não seja necessário usar toda a água.
22. Embrulhe em filme plástico e leve à geladeira por 10 minutos.
23. Separe 1/10 da massa para as tampinhas e abra o restante com um rolo.
24. Forre o fundo e as bordas das forminhas com a massa, leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 10 minutos e retire.
25. Abra a massa restante, preencha a massa pré-assada com o recheio de abobrinha, tampe as empadas, pincele o topo com o ovo batido e leve para assar por mais 20 minutos.
26. Dica: se preferir, você pode pincelar as empadas com uma mistura de melado de cana e cúrcuma.

utensílios

Filme plástico
Forminhas para empada





Escondidinho de Abóbora

Tempo: 2 horas e 30 minutos

Receita

— Lidiane Barbosa

Rendimento: 10 porções

Fotografia

— Romulo Fialdini

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

ingredientes

molho de tomate caseiro

2 kg de tomate Débora maduro ou qualquer outra variedade, cortado em 4

1 cebola grande (180 g), cortada em 4

1 cenoura média (140 g), com casca, em rodela

2 dentes de alho (10 g), esmagados

3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva ou óleo de coco sal marinho fino a gosto

leite de coco

250 g da polpa do coco fresco (verde ou maduro)

3 xícaras (720 ml) de água filtrada

biomassa de banana verde

15 bananas-nanicas verdes com casca (2,25 kg), ou quantas couberem em sua panela de pressão

3 a 4 litros de água ou quanto baste

escondidinho

500 g sobrecoxa ou peito de frango

1 2/3 colher (sopa) (10 g) de curry

1 limão Taiti (80 g)

1 1/3 colher (sopa) (20 ml) de azeite de oliva extravirgem, manteiga clarificada ou óleo de girassol

1 litro de água

400 g de abóbora japonesa ou batata-doce

1/2 cebola média (80 g), picadinha

1 dente de alho pequeno (3 g), amassado ou picado

1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada

sal marinho fino a gosto

modo de preparo

molho de tomate caseiro

1. Espalhe tudo numa assadeira, polvilhe um pouco de sal, regue com azeite e leve ao forno preaquecido a 150°C por cerca de 50 minutos.
2. Retire do forno e bata aos poucos no liquidificador.
3. Separe 200 g do molho para usar no escondidinho e divida o restante em potes adequados para congelamento.



4. Deixe esfriar e guarde os potes na geladeira por até 5 dias ou no freezer por até 3 meses.
5. Dica 1: você pode aproveitar o miolo de tomates usados para fazer tomate seco.
6. Dica 2: guarde as cascas dos legumes, depois de higienizados, para fazer um caldo.
7. Dica 3: se quiser, adicione 50 g de beterraba aos ingredientes.

leite de coco

8. Coloque no liquidificador a polpa e a água e bata até que fique bem cremoso.
9. Se você optou por utilizar a polpa do coco verde, vai perceber que ela vai se diluir na água, de modo que não será preciso coar.
10. Se utilizar o coco maduro, coe num coador de voal ou numa peneira forrada com um tecido branco de trama fina (semelhante a uma fralda). Reserve este tecido exclusivamente para isso.
11. Separe 100 ml para usar no escondidinho e guarde o restante na geladeira por até 3 dias ou no freezer por até 3 meses. Neste caso, deixe descongelar à temperatura ambiente e depois bata no liquidificador.
12. Dica: a parte sólida do coco maduro que ficou retida no coador pode ser colocada numa assadeira, levada ao forno a 160°C para secar e usada em receitas de bolo, tortas e granolas.

biomassa de banana verde

13. Tire as bananas uma a uma da penca, cuidando para fazer um corte bem limpo, de modo que nenhuma parte interna da banana sofra contaminação no momento do cozimento. Depois lave bem as bananas uma a uma.
14. Coloque água na panela de pressão até metade de sua altura e leve para ferver.
15. Quando a água estiver em fervura plena, formando bolhas grandes, coloque as bananas, quantas couberem em sua panela. É muito importante que a água esteja fervendo, pois o choque térmico faz parte do processo, e que as bananas fiquem completamente submersas na água.
16. Tampe a panela e, quando começar a ouvir o barulho mais alto da pressão, conte 8 minutos e desligue. Deixe que a pressão saia naturalmente da panela, não acelere o processo por enquanto nem tente abrir a panela. Fique atento, pois a pressão precisa sair em 20 minutos. Se a panela não eliminar toda a pressão nesse tempo, então você pode forçar sua liberação.
17. Destampe a panela e retire e descasque as bananas ainda quentes. Tome cuidado, pois estarão realmente quentes, mas é preciso que seja assim para facilitar o processo.
18. Coloque as bananas no liquidificador e bata, juntando um pouco de água filtrada se necessário, até obter um purê bem liso.
19. Separe 200 g da biomassa para usar no escondidinho e guarde o restante na geladeira por até 5 dias ou no freezer por até 3 meses. Para descongelar, coloque a biomassa congelada numa panela com um pouquinho de água e leve ao fogo baixo, mexendo sempre.
20. Dica 1: ao ser cozida, a banana libera uma substância que forma uma nódoa na panela. Para que sua panela não fique grudenta, junte um fio de azeite à água antes de fechar a panela.
21. Dica 2: a banana verde é excelente fonte fibra. Como nessa fase os amidos ainda não foram completamente transformados em frutose, a massa de banana tem sabor neutro, o que permite utilizá-la em preparações doces e salgadas.

escondidinho

22. Tempere o frango com sal a gosto, o curry e o suco do limão e deixe marinar por no máximo 30 minutos. Se ultrapassar esse tempo, a carne perderá suculência.
23. Leve a panela de pressão ao fogo alto e, quando ela estiver bem quente, junte 1 colher (sopa) de azeite e doure o frango de todos os lados.
24. Acrescente 500 ml água, tampe e cozinhe, na pressão, por 20 minutos.
25. Retire a pressão, deixe o frango amornar e desfie.
26. Em outra panela, cozinhe a abóbora na água restante por 15 minutos, ou até ficar macia, escorra e amasse para obter um purê.
27. Em outra panela, aqueça o azeite restante e refogue a cebola e o alho.
28. Junte o frango desfiado, 200 g do molho de tomate, 200 g da biomassa de banana e 100 ml do leite de coco, acerte o sal e espere apurar um pouco.
29. Num pirex, coloque uma camada do purê de abóbora, espalhe o frango por cima e finalize com o restante do purê.
30. Leve ao forno preaquecido 180°C por 10 minutos.
31. Retire do forno, salpique a salsinha e sirva em seguida.
32. Dica 1: se quiser, faça uma camada de mussarela ralada por cima de tudo.
33. Dica 2: você pode trocar o frango por músculo bovino e também pode congelar o escondidinho por até 3 meses.





Leite de Amêndoa

Tempo: 8 horas e 15 minutos

Receita

— Lidiane Barbosa

Rendimento: aproximadamente 1 litro

Fotografia

— Romulo Fialdini

Dificuldade: facinho

ingredientes

1 xícara (150 g) de amêndoa crua, ou castanha-do-pará,
semente de girassol, pistache, macadâmia
3 tâmaras secas sem caroço (60 g) ou ameixas (opcional)
3 xícaras (720 ml) de água filtrada
1/8 de colher (chá) (1 g) de sal rosa

modo de preparo

1. Coloque a amêndoa numa tigela, cubra com água filtrada e deixe de molho por 8 a 10 horas. Quanto mais tempo a amêndoa ficar de molho, mais cremosa ficará a sua bebida.
2. Coloque a tâmara em outra tigela, cubra com água filtrada e deixe de molho por 4 horas.
3. Escorra a amêndoa, desprezando a água do molho e remova a pele.
4. Coloque a amêndoa no liquidificador, junte as 3 xícaras de água e bata bem.
5. Passe num coador de voal ou numa peneira forrada com um tecido branco de trama muito fina e coloque o leite novamente no liquidificador.
6. Adicione a tâmara escorrida e o sal e bata até ficar bem cremoso.
7. Use imediatamente ou conserve na geladeira por até 5 dias ou no freezer por até 3 meses. Nesse caso, deixe descongelar à temperatura ambiente e bata no liquidificador antes de usar.
8. Dica 1: a parte sólida da amêndoa que ficou retida no coador pode ser colocada numa assadeira, levada ao forno preaquecido a 160°C para secar bem e depois utilizada como farinha em tortas e bolos.
9. Dica 2: a água obtida do molho da tâmara pode ser utilizada para adoçar o próprio leite ou outra bebida que você queira. Ela pode ser conservada por até 5 dias na geladeira.





Leite de Castanha de Caju

Tempo: 8 horas e 10 minutos

Receita

— Lidiane Barbosa

Rendimento: aproximadamente 1 litro

Fotografia

— Romulo Fialdini

Dificuldade: facinho

ingredientes

1 xícara (150 g) de castanha de caju crua
3 xícaras (720 ml) de água filtrada

modo de preparo

1. Coloque as castanhas numa tigela, cubra com água filtrada e deixe de molho por 8 a 10 horas.
2. Escorra as castanhas e despreze a água.
3. Coloque no liquidificador com as 3 xícaras de água e bata até ficar bem cremoso.
4. Coe num coador de voal ou numa peneira forrada com um tecido de trama bem fina (como uma fralda) e sirva.
5. O leite pode ser armazenado em recipiente adequado e guardado na geladeira por até 5 dias ou no freezer por até 3 meses.
6. Dica 1: quanto mais tempo a castanha ficar de molho, mais cremoso ficará o leite.
7. Dica 2: se quiser adoçar a bebida, acrescente tâmara seca.
8. Dica 3: os sólidos da castanha que ficaram no coador podem ser espalhados numa assadeira e levados ao forno preaquecido a 150°C para secar e depois usados como farinha no preparo de tortas e bolos.





Leite de Coco

Tempo: 10 minutos

Receita

Rendimento: aproximadamente 900 ml

— Lidiane Barbosa

Dificuldade: facinho

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

250 g da polpa do coco fresco (verde ou maduro)
3 xícaras (720 ml) de água

modo de preparo

1. Coloque no liquidificador a polpa e a água e bata até que fique bem cremoso.
2. Se você optou por utilizar a polpa do coco verde, vai perceber que ela vai se diluir na água, de modo que não será preciso coar.
3. Se utilizar o coco maduro, coe num coador de voal ou numa peneira forrada com um tecido branco de trama fina (semelhante a uma fralda). Reserve este tecido exclusivamente para isso.
4. O leite de coco pode ser conservado na geladeira por até 3 dias ou no freezer por até 3 meses. Neste caso, deixe descongelar à temperatura ambiente e depois bata no liquidificador.
5. Dica 1: a parte sólida do coco maduro que ficou retida no coador pode ser colocada numa assadeira, levada ao forno a 160°C para secar e usada em receitas de bolo, tortas e granolas.





Leite de Inhame

Tempo: 8 horas e 10 minutos

Rendimento: 1,1 litro

Dificuldade: facinho

Receita

— Lidiane Barbosa

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

250 g de inhame cru, sem casca, em cubos
4 xícaras (920 ml) de água filtrada

modo de preparo

1. Coloque o inhame numa tigela, cubra com água e deixe de molho por 8 horas.
2. Escorra e despreze a água do molho.
3. Coloque o inhame no liquidificador com as 4 xícaras de água e bata bem.
4. Coe num coador de voal ou numa peneira forrada com um tecido de trama fina (como um fralda). Reserve este tecido exclusivamente para isso.
5. Guarde o leite em pote fechado na geladeira por até 5 dias ou no freezer por até 3 meses.
6. Dica 1: os sólidos retidos no coador podem ser congelados e usados para enriquecer uma massa de quiche, por exemplo.
7. Dica 2: esta bebida tem sabor neutro, podendo ser usada em preparações doces e salgadas.
8. Se quiser adoçar a bebida, use tâmara seca.





Mini-Pizzas

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Receita

— Lidiane Barbosa

Rendimento: 8 pizzas pequenas ou 1 grande

Fotografia

— Romulo Fialdini

Dificuldade: facinho

ingredientes

molho de tomate caseiro

2 kg de tomate Débora maduro ou qualquer outra variedade, cortado em 4
1 cebola grande (180 g), cortada em 4
1 cenoura média (140 g), com casca, em rodelas
2 dentes de alho (10 g), esmagados
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva ou óleo de coco
sal marinho fino a gosto

massa

200 g de farinha de trigo integral ou mix de farinha sem glúten
50 g de farinha de aveia
1 colher (sopa) (8 g) de fermento biológico seco
3 g de açúcar mascavo claro
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva extravirgem
200 ml de água (aproximadamente)
1 colher (sopa) (5 g) de sal marinho fino
4 colheres (sopa) (36 g) de farinha de trigo integral ou semolina, para polvilhar

modo de preparo

molho de tomate caseiro

1. Espalhe tudo numa assadeira, polvilhe um pouco de sal, regue com azeite e leve ao forno preaquecido a 150°C por cerca de 50 minutos.
2. Retire do forno, bata aos poucos no liquidificador e divida em potes adequados para congelamento.
3. Depois de frio, o molho pode ser mantido na geladeira por até 5 dias ou no freezer por até 3 meses.
4. Dica 1: você pode adicionar o miolo de tomates usados para fazer tomate seco.
5. Dica 2: se quiser, adicione 50 g de beterraba aos ingredientes.

massa

6. Na tigela da batedeira, junte as farinhas, o fermento e o açúcar e misture em velocidade baixa com o gancho. Você também pode fazer a massa à mão.
7. Adicione o azeite e misture.
8. Vá juntando a água aos poucos e batendo até incorporar. Talvez não seja necessário usar toda a água.



9. Por último, junte o sal e sove até obter uma massa lisa e homogênea.
10. Faça uma bola com a massa e deixe descansar, coberta com um pano de prato úmido, por uns 40 minutos. Se quiser, regue a massa com mais um fio de azeite.
11. Polvilhe ligeiramente a bancada com farinha, divida a massa em 8 porções, se quiser fazer pizzas pequenas, e deixe descansar por mais 10 minutos.
12. Com um rolo ou com as mãos, abra as bolinhas de massa formando discos, coloque em assadeiras ligeiramente polvilhadas com farinha, espalhe um pouco de molho de tomate, distribua o recheio de sua preferência e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 15 a 20 minutos, ou até que a massa esteja assada.
13. Retire a massa do forno e sirva em seguida.
14. Dica: se não for consumir todos os discos de massa no mesmo dia, você pode assá-los por 10 minutos, deixar esfriar, colocar em sacos plásticos próprios para congelar alimentos e guardar no freezer por até 3 meses.





Mix de Farinha Sem Glúten

Tempo: 20 minutos

Rendimento: aproximadamente 2,2 kg

Dificuldade: facinho

Receita

— Lidiane Barbosa

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

720 g de farinha de aveia fina
720 g de farinha de arroz integral
400 g de fécula de batata
200 g de tapioca semipronta
160 g de polvilho doce
30 g de goma xantana

modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes na tigela da batedeira e misture em velocidade baixa.
2. Peneire e guarde em local seco e fresco por até 30 dias.





Molho de Tomate Caseiro

Tempo: 1 hora

Rendimento: 1,2 kg

Dificuldade: facinho

Receita

— Lidiane Barbosa

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

2 kg de tomate Débora maduro ou qualquer outra variedade, cortado em 4
1 cebola grande (180 g), cortada em 4
1 cenoura média (140 g), com casca, em rodela
2 dentes de alho (10 g), esmagados
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva ou óleo de coco
sal marinho fina a gosto

modo de preparo

1. Espalhe tudo numa assadeira, polvilhe um pouco de sal, regue com azeite e leve ao forno preaquecido a 150°C por cerca de 50 minutos.
2. Retire do forno, bata aos poucos no liquidificador e divida em potes adequados para congelamento.
3. Depois de frio, o molho pode ser mantido na geladeira por até 5 dias ou no freezer por até 3 meses.
4. Dica 1: você pode aproveitar o miolo de tomates usados para fazer tomate seco.
5. Dica 2: guarde as cascas dos legumes, depois de higienizados, para fazer um caldo.
6. Dica 3: se quiser, adicione 50 g de beterraba aos ingredientes.





Muffin de Cenoura

Tempo: 45 minutos

Rendimento: 12 unidades

Dificuldade: facinho

Receita

— Lidiane Barbosa

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

3 ovos grandes caipiras (210 g)
500 g de cenoura crua, com casca, ralada
1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco extravirgem
1 xícara (150 g) de açúcar mascavo ou açúcar mascavo ou açúcar demerara
1 1/2 xícara (200 g) de farinha de arroz integral ou farinha de trigo integral
1 colher (sopa) (13 g) de fermento em pó químico
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de girassol, para untar
2 colheres (sopa) (18 g) de farinha de arroz, para polvilhar

modo de preparo

1. Na batedeira, bata as claras até o ponto de neve e reserve.
2. No liquidificador, junte a cenoura, o óleo, o açúcar e a farinha e bata bem.
3. Despeje a massa numa tigela e incorpore delicadamente as claras com uma espátula.
4. Por último adicione o fermento e mexa para para misturar.
5. Despeje a massa nas forminhas e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por uns 30 minutos.

utensílios

Forminhas para muffins





Pão de Fôrma Integral

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Receita

— Lidiane Barbosa

Rendimento: 1 pão de 12 fatias

Fotografia

— Romulo Fialdini

Dificuldade: facinho

ingredientes

sal de ervas

1/2 xícara (135 g) de sal marinho moído ou sal grosso
1 colher (sopa) (1 g) de orégano seco
1 colher (sopa) (1 g) de salsinha seca
1 colher (sopa) (1 g) de manjeriço seco

pão

300 g de farinha de trigo integral
10 g de fermento biológico seco
2 ovos grandes (140 g)
3/4 de xícara (180 ml) de água filtrada
3 1/3 colheres (sopa) (50 ml) de azeite de oliva extravirgem
1 colher (sopa) (10 g) de açúcar mascavo escuro
10 g de farinha de linhaça dourada
1/2 colher (sopa) (8 ml) de azeite de oliva extravirgem, para untar
2 colher (sopa) (18 g) de farinha de arroz, para polvilhar

modo de preparo

sal de ervas

1. No liquidificador, junte todos os ingredientes e bata até que a mistura esteja homogênea e sem pedacinhos.
2. Coloque em pote de vidro bem fechado e guarde em local fresco e seco.
3. Dica 1: use para temperar saladas, pipoca, peixe, carne, frango, arroz e feijão.
4. Dica 2: troque as ervas secas por outras de sua preferência.
5. Dica 3: quando for comprar sal, prefira os moídos em vez dos refinados. O sal grosso é excelente, pois não passa por nenhum processo de refinamento.

pão

6. Preaqueça o forno a 180°C. Unte a fôrma com azeite e polvilhe com farinha de arroz.
7. Numa tigela, misture a farinha e fermento e reserve.
8. No liquidificador, junte 4 g do sal de ervas e todos os demais ingredientes e bata até homogeneizar.
9. Despeje aos poucos a mistura líquida na tigela dos secos e incorpore delicadamente.



10. Despeje a massa na fôrma preparada e deixe descansar por 30 minutos.
11. Leve para assar por uns 40 minutos, retire do forno e deixe esfriar antes de cortar em fatias.

utensílios

Fôrma de bolo inglês de 25 x 10 cm





Pudim de Leite de Coco

Tempo: 2 horas e 10 minutos

Receita

— Lidiane Barbosa

Rendimento: 15 porções

Fotografia

— Romulo Fialdini

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

ingredientes

leite de coco

250 g da polpa do coco fresco (verde ou maduro)
3 xícaras (720 ml) de água filtrada

biomassa de banana verde

15 bananas-nanicas verdes com casca (2,25 kg), ou quantas couberem em sua panela de pressão
3 a 4 litros de água ou quanto baste

pudim

3 colheres (sopa) (27 g) de açúcar de coco
1 xícara (25 g) de coco seco ralado queimado
6 ovos grandes (420 g)
1 xícara (175 g) de açúcar demerara
1 colher (chá) (5 ml) de extrato de baunilha ou 1 fava
2 colheres (sopa) (40 g) de semente de chia
3 colheres (sopa) (21 g) de farinha de chia ou de amaranto
2 colheres (sopa) (18 g) de açúcar de coco, para polvilhar

modo de preparo

leite de coco

1. Coloque no liquidificador a polpa e a água e bata até que fique bem cremoso.
2. Se você optou por utilizar a polpa do coco verde, vai perceber que ela vai se diluir na água, de modo que não será preciso coar.
3. Se utilizar o coco maduro, coe num coador de voal ou numa peneira forrada com um tecido branco de trama fina (semelhante a uma fralda). Reserve este tecido exclusivamente para isso.
4. O leite de coco pode ser conservado na geladeira por até 3 dias ou no freezer por até 3 meses. Neste caso, deixe descongelar à temperatura ambiente e depois bata no liquidificador.
5. Dica: a parte sólida do coco maduro que ficou retida no coador pode ser colocada numa assadeira, levada ao forno a 160°C para secar e usada em receitas de bolo, tortas e granolas.

biomassa de banana verde

6. Tire as bananas uma a uma da penca, cuidando para fazer um corte bem limpo, de modo que nenhuma parte interna da banana sofra contaminação no momento do cozimento. Depois lave bem as bananas uma a uma.
7. Coloque água na panela de pressão até metade de sua altura e



leve para ferver.

8. Quando a água estiver em fervura plena, formando bolhas grandes, coloque as bananas, quantas couberem em sua panela. É muito importante que a água esteja fervendo, pois o choque térmico faz parte do processo, e que as bananas fiquem completamente submersas na água.
9. Tampe a panela e, quando começar a ouvir o barulho mais alto da pressão, conte 8 minutos e desligue. Deixe que a pressão saia naturalmente da panela, não acelere o processo por enquanto nem tente abrir a panela. Fique atento, pois a pressão precisa sair em 20 minutos. Se a panela não eliminar toda a pressão nesse tempo, então você pode forçar sua liberação.
10. Destampe a panela e retire e descasque as bananas ainda quentes. Tome cuidado, pois estarão realmente quentes, mas é preciso que seja assim para facilitar o processo.
11. Coloque as bananas no liquidificador e bata, juntando um pouco de água filtrada se necessário, até obter um purê bem liso.
12. Separe 1 xícara da biomassa para usar no pudim e guarde o restante na geladeira por até 5 dias ou no freezer por até 3 meses. Para descongelar, coloque a biomassa congelada numa panela com um pouquinho de água e leve ao fogo baixo, mexendo sempre.
13. Dica 1: ao ser cozida, a banana libera uma substância que forma uma nódoa na panela. Para que sua panela não fique grudenta, junte um fio de azeite à água antes de fechar a panela.
14. Dica 2: a banana verde é excelente fonte fibra. Como nessa fase os amidos ainda não foram completamente transformados em frutose, a massa de banana tem sabor neutro, o que permite utilizá-la em preparações doces e salgadas.

pudim

15. Coloque o açúcar de coco na fôrma e leve ao fogo para fazer um melado.
16. Espalhe o melado por toda a fôrma, depois polvilhe o coco queimado e reserve.
17. Passe os ovos por uma peneira deixando cair no liquidificador, junte 400 ml do leite de coco, 1 xícara da biomassa, o açúcar demerara, a baunilha e as sementes e a farinha de chia e bata até obter um creme homogêneo.
18. Despeje o creme na fôrma preparada, coloque a fôrma dentro de uma assadeira de borda alta, despeje água quente na assadeira até metade da altura da fôrma e leve para assar em banho-maria em forno preaquecido a 180°C por 45 minutos.
19. Retire do forno, deixe esfriar, polvilhe o açúcar sobre o pudim e, então, vire num prato e desenforme.

utensílios

Fôrma de furo central de 20 cm de diâmetro





Queijo Vegano

Tempo: 21 horas

Rendimento: 500 g

Dificuldade: facinho

Receita

— Lidiane Barbosa

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

100 g de castanha de caju crua
1 cenoura média (150 g), picada
700 ml de água
1 1/3 colher (sopa) (20 ml) de azeite de oliva extravirgem
10 g de tapioca semipronta
3 g de alho em pó
3 g de cebola em pó
1/8 de colher (chá) (1 g) de sal marinho fino
1/8 de colher (chá) (1 g) de noz-moscada ralada

modo de preparo

1. Coloque a castanha numa tigela, cubra com água, deixe de molho por 8 horas e escorra.
2. Numa panela, cozinhe a cenoura em 300 ml de água e escorra.
3. No liquidificador, junte a castanha e a cenoura escorridas, os 400 ml de água restantes e os demais ingredientes e bata até formar um creme homogêneo.
4. Despeje numa panela e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até desgrudar do fundo.
5. Transfira para um recipiente adequado, deixe esfriar e leve ao freezer por 12 horas para firmar.
6. Use para rechear sanduíches.





Sal de Ervas

Tempo: 10 minutos

Rendimento: 138 g

Dificuldade: facinho

Receita

— Lidiane Barbosa

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

1/2 xícara (135 g) de sal marinho moído ou sal grosso
1 colher (sopa) (1 g) de orégano seco
1 colher (sopa) (1 g) de salsinha seca
1 colher (sopa) (1 g) de manjericão seco

modo de preparo

1. No liquidificador, junte todos os ingredientes e bata até que a mistura esteja homogênea e sem pedacinhos.
2. Coloque em pote de vidro bem fechado e guarde em local fresco e seco.
3. Dica 1: use para temperar saladas, pipoca, peixe, carne, frango, arroz e feijão.
4. Dica 2: troque as ervas secas por outras de sua preferência.
5. Dica 3: quando for comprar sal, prefira os moídos em vez dos refinados. O sal grosso é excelente, pois não passa por nenhum processo de refinamento.





Snacks de Couve

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Lidiane Barbosa

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

1 maço de couve-manteiga (350 g), higienizado, em pedaços grandes
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de coco extravirgem
1 colher (chá) (3 g) de alho em pó
1 colher (chá) (3 g) de cebola em pó
sal marinho fino a gosto

modo de preparo

1. Retire os talos da folha e guarde para fazer um caldo de legumes.
2. Rasgue as folhas de couve em pedaços grandes e coloque numa tigela grande.
3. Faça uma banho-maria morno e amoleça o óleo de coco, sem deixar aquecer demais.
4. Junte o óleo, o alho e a cebola em pó e sal a gosto à couve e misture bem com uma espátula ou com as mãos.
5. Espalhe a couve temperada em assadeiras e leve ao forno preaquecido a 150°C por uns 40 minutos, ou até que esteja bem sequinha.
6. Retire do forno e sirva em seguida.





Sorvete de Abacaxi e Manga

Tempo: 12 horas e 20 minutos

Receita

— Lidiane Barbosa

Rendimento: 10 porções

Fotografia

— Romulo Fialdini

Dificuldade: facinho

ingredientes

400 g de manga Palmer madura, em pedaços
200 g de abacaxi pérola, em pedaços
500 g de polpa do coco congelada
2 a 3 colheres (sopa) (54 g) de mel ou melado de cana
1 limão Taiti (80 g)
1 colher (sopa) (3 g) de folhas de hortelã

modo de preparo

1. No liquidificador, bata a manga e o abacaxi.
2. Junte a polpa do coco e bata mais um pouquinho. O creme deve ficar bem liso e homogêneo.
3. Acrescente o mel (ou melado de cana) e as folhinhas de hortelã e bata para misturar.
4. Despeje em recipiente apropriado, leve ao freezer por umas 12 horas e transfira para a geladeira alguns minutos antes de servir.
5. Sirva com calda e raspas de chocolate sem lactose.
6. Dica: se for batido na sorveteira, esse sorvete fica mais cremoso.





Tomate Seco

Tempo: 3 horas e 30 minutos

Receita
— Lidiane Barbosa

Rendimento: 1,2 kg

Dificuldade: facinho

Fotografia
— Romulo Fialdini

ingredientes

3 kg de tomate italiano ou Débora maduro
50 g de açúcar mascavo claro
10 g de sal marinho fino
150 ml de azeite de oliva extravirgem
3 dentes de alho (15 g), amassados

modo de preparo

1. Higienize o tomate, remova a base do talo, corte ao meio no sentido do comprimento e retire o miolo com as sementes (guarde para fazer um molho de tomate).
2. Numa tigelinha, misture o açúcar e o sal.
3. Arrume os tomates em assadeiras com o lado do corte para cima, polvilhe com a mistura de sal e açúcar, regue com um pouco de azeite e leve ao forno preaquecido a 100°C por 1 hora e 30 minutos.
4. Então retire do forno, vire os tomates na assadeira e leve ao forno por mais 1 hora e 30 minutos.
5. Arrume os tomates em potes de vidro de tampa hermética, junte o alho amassado e cubra-os completamente com azeite.
6. Os tomates secos podem ser mantidos na geladeira por no máximo 30 dias, mas o sabor fica melhor a cada dia.



receitas do site Tá na Mesa





Uma vez escutei uma frase genial: "As vezes é mais fácil fazer um prato francês, que acertar o ponto do arroz branco". É verdade, tá cheio de gente que não sabe cozinhar arroz. Deixa empapado, quebradiço ou sem gosto. Espero resolver essa questão com essa receita bem equilibrada.

Arroz Branco

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— [Paula Rizkallah](#)

Fotografia

— [Paula Rizkallah](#)

ingredientes

1 1/2 xícara (270 g) de arroz branco tipo 1
5 colheres (sopa) (75 ml) de azeite de oliva extravirgem
1/2 cebola pequena (65 g) picada
1 dente de alho (3 g) picado
500 ml de água fria
sal a gosto

modo de preparo

1. Lave o arroz em água corrente até que a água saia transparente e deixe escorrer.
2. Numa panela, aqueça o azeite, junte a cebola e, depois de 2 minutos, acrescente o alho.
3. Quando começar a dourar, adicione o arroz e mexa por 3 a 4 minutos.
4. Reduza o fogo e coloque água até cobrir o arroz, mas não toda a água.
5. Tempere com sal, tampe a panela e deixe cozinhar até a água começar a sumir.
6. Prove o arroz e, se o grão ainda estiver duro, junte um pouco mais de água sem desmanchar os furinhos. Repita este procedimento quantas vezes for necessário até o arroz estar cozido.
7. Quando o arroz estiver macio, desligue o fogo, tampe a panela, e deixe descansar por 5 a 10 minutos.
8. Com um garfo (nunca uma colher) afofe o arroz e sirva imediatamente.
9. Se quiser, substitua a água por caldo de frango ou de carne.
10. Na hora de afofar o arroz, pode-se juntar uva-passa aferventada no vinho do Porto, amêndoa torrada em lâminas ou em lascas, azeitona em rodela, ervilha cozida, milho cozido, cenoura ralada, gomos de laranja, cogumelos, pinoli etc.





Batata Risolée

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: *facinho*

Receita

— Renata Braune

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

6 batatas Asterix médias (980 g)
1 1/3 colher (sopa) (20 ml) de azeite de oliva
1 1/4 xícara (300 ml) de água
1 colher (chá) (1 g) de tomilho picado
sal a gosto

modo de preparo

1. Descasque as batatas e corte em cubos regulares.
2. Coloque numa frigideira, adicione o azeite, sal e água até a altura da batata e deixe cozinhar lentamente, em fogo baixo, até secar a água.
3. Quando a água secar, a batata começará a dourar.
4. Retire quando estiver a seu gosto e salpique o tomilho.





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.





Canapé de Ovo

Tempo: 30 minutos

Receita

— Cristina Paulo

Rendimento: 6 porções

Fotografia

— Romulo Fialdini

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

ingredientes

3 ovos grandes (210 g)
500 ml de água
1/2 xícara (90 g) de queijo de minas fresco
3 colheres (sopa) (45 g) de iogurte natural integral
2 colheres (sopa) (30 g) de cream cheese ou requeijão cremoso
1 colher (chá) (1 g) de cebolinha picada
1 colher (chá) (1 g) de salsinha picada
1 colher (chá) (1 g) de orégano seco
1 colher (chá) (5 ml) de azeite de oliva
sal a gosto

modo de preparo

1. Numa panela, cozinhe os ovos na água por 15 minutos, escorra, transfira para uma tigela com água fria, espere esfriar e descasque.
2. Corte os ovos ao meio no sentido longitudinal com bastante cuidado para não quebrar a clara e remova as gemas.
3. Coloque as gemas numa tigela, esfarele-as bem e misture o queijo de minas.
4. Depois junte o iogurte, o cream cheese, as ervas e sal a gosto e misture até formar um creme. Se preferir, faça isso com um mixer.
5. Coloque a mistura num saco de confeitar e preencha com ela a cavidade das claras.
6. Disponha os canapés num prato de servir e finalize com um fio de azeite.

utensílios

Saco de confeitaro





Creme de Inhame

Tempo: 55 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Nininha Lacombe

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

4 inhames (645 g), com casca
620 ml de água
1 rodela de gengibre fresco (6 g), sem casca
3 colheres (sopa) (45 ml) de suco de limão Taiti
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva
1 colher (chá) (5 g) de sal

modo de preparo

1. Numa panela, cozinhe os inhames em 500 ml por 20 minutos, escorra, descasque e coloque no liquidificador. Se preferir, cozinhe-os no vapor até ficarem macios.
2. Adicione os demais ingredientes, incluindo a 1/2 xícara de água restante e bata até obter um creme. Se necessário, junte mais água até atingir a textura desejada.
3. Dica: esse creme é perfeito para substituir o creme de leite.





Escondidinho de Frango com Couve-Flor

ingredientes

purê

1 couve-flor (600 g), em floretes
1 xícara (240 ml) de leite de arroz
1 colher (chá) (5 g) de sal
1 colher (sopa) (7 g) de amido de milho
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva extravirgem
1/4 de colher (chá) (1 g) de noz-moscada ralada

recheio

2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem
1 cebola (95 g), picada
2 dentes (10 g) de alho amassados
300 g de peito de frango, em cubos pequenos
1/2 xícara (55 g) de cenoura ralada grossa
6 vagens holandesas (42 g), picadas
1 colher (chá) (5 g) de sal
1/2 xícara (120 ml) de leite de arroz
1 colher (chá) (3 g) de amido de milho
1 colher (sopa) (15 ml) de água

Tempo: 1 hora

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: *facinho*

Receita
— Val Araújo

Fotografia
— Romulo Fialdini

1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva extravirgem, para untar
2 colheres (sopa) (16 g) de farinha de linhaça dourada, para polvilhar

modo de preparo

purê

1. Numa panela, coloque a couve-flor, o leite de arroz e o sal e cozinhe, mexendo de vez em quando, até a couve ficar macia e o leite quase secar. Então, retire do fogo e amasse com um garfo até obter um purê rústico.
2. Polvilhe o amido de milho sobre o purê e volte ao fogo, mexendo sempre, até engrossar.
3. Acrescente o azeite e a noz-moscada, misture delicadamente até ficar homogêneo e reserve.

recheio

4. Numa panela, aqueça o azeite em fogo médio e refogue a cebola e o alho.
5. Junte o frango e refogue por 4 minutos, ou até dourar.
6. Acrescente a cenoura e a vagem e refogue por mais 2 minutos.



7. Tempere com o sal, adicione o leite de arroz, abaixe o fogo e cozinhe por 5 minutos, ou até que o frango e a vagem estejam macios.
8. Dissolva o amido na água e junte ao refogado, mexendo sempre até engrossar. Retire do fogo e reserve.
9. Preaqueça o forno 180°C.
10. Distribua uma porção de purê num refratário untado com azeite, espalhe o recheio por cima e cubra com o restante do purê.
11. Polvilhe a farinha de linhaça e leve para assar por 30 minutos ou até estar bem quente.
12. Sirva em seguida.





Frango ao Catupiry

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Receita

— Paula Rizkallah

Rendimento: 10 porções

Fotografia

— Carolina Milano

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

ingredientes

2 kg de peito de frango
200 ml de suco de limão Taiti
4 colheres (sopa) (60 ml) de óleo de girassol
2 cebolas médias (320 g), picadas
2 dentes de alho (6 g), picadinhos
4 tomates Débora (580 g), sem pele e sem sementes, picados
4 xícaras (960 ml) de leite semidesnatado
500 g queijo Catupiry
2 colheres (sopa) (6 g) de salsinha picada
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Coloque o frango numa panela, cubra com água, junte sal e o suco de limão e cozinhe até ficar macio. Deixe esfriar e então desfie em lascas grandes.
2. Coloque o óleo em outra panela e frite a cebola.
3. Acrescente o alho e frite mais um pouco.
4. Adicione o frango e frite por mais alguns minutos.
5. Por fim, junte o tomate, refogue por alguns minutos e então abaixe o fogo e cozinhe o frango, com a panela tampada, por 10 minutos. Se necessário, acrescente um pouco de água.
6. Junte o leite e deixe ferver.
7. Acrescente o Catupiry e mexa até formar um creme.
8. Por último, adicione a salsinha e acerte o sal e a pimenta-do-reino.





Frango Desfiado

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Bea Porciuncula

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

2 peitos de frango (500 g), sem pele e sem osso
1 litro de água
1 xícara (240 g) de extrato de tomate
1/2 colher (sopa) (13 g) de tempero à base de alho, cebola e sal (preferencialmente caseiro)
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. Cozinhe o frango na panela de pressão com a água por 30 minutos. Retire do fogo, escorra e reserve 2 xícaras da água do cozimento.
2. Coloque o frango novamente na panela de pressão, feche e agite vigorosamente a panela para desfiar a carne.
3. Abra a panela, junte os demais ingredientes e a água reservada do cozimento e deixe cozinhar até secar.





Frango Recheado

Tempo: 1 hora e 40 minutos

Receita

— Renata Braune

Rendimento: 4 porções

Fotografia

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

— Romulo Fialdini

ingredientes

2 peitos de frango (400 g)
5 colheres (sopa) (75 ml) de azeite de oliva extravirgem
3 xícaras (120 g) de folhas de espinafre
1 dente de alho (5 g), picado
1/2 xícara (100 g) de ricota
4 colheres (sopa) (32 g) de farinha de rosca caseira
4 tomates Débora (550 g), sem pele e sem sementes, picados
1 colher (sopa) (3 g) de manjeriço verde picado
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Abra o peito de frango ao meio, formando um filé fino, e tempere com sal e pimenta.
2. Numa frigideira, aqueça 1 colher (sopa) de azeite, refogue o espinafre e o alho picado e tempere com sal.
3. Depois que o espinafre tiver esfriado, misture com a ricota e a farinha de rosca, adicione 2 colheres (sopa) de azeite e tempere com sal.
4. Espalhe o recheio de ricota e espinafre sobre os filés, deixando a borda livre, e depois enrole.
5. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido a 180°C por 20 minutos.
6. Retire o papel-alumínio, aumente a temperatura para 200°C e asse por mais 10 minutos, até dourar.
7. Misture o tomate com a manjeriço, regue com azeite restante, tempere com sal e pimenta e sirva com o frango.

utensílios

Papel-alumínio





Guacamole

Tempo: 20 minutos

Receita

— Cristina Paulo

Rendimento: 6 porções

Fotografia

— Romulo Fialdini

Dificuldade: facinho

ingredientes

- 1 avocado (255 g)
- 1 tomate Débora grande (225 g), sem sementes, picado
- 4 1/2 colheres (sopa) (45 g) de cebola-roxa picada
- 1/2 pimentão vermelho (60 g), picado
- 1 pimenta-dedo-de-moça (4 g), picada
- 1/2 xícara de coentro (34 g), picado
- 3 colheres (sopa) (45 ml) de suco de limão Taiti
- sal a gosto

modo de preparo

1. Numa tigela, coloque a polpa do avocado e os demais ingredientes e misture.
2. Prove e acerte o tempero.
3. Cubra com filme plástico e mantenha na geladeira por no máximo 3 horas antes de servir.
4. Sirva com tortilhas de milho, batatas chips ou torradas.





Khao Hom Mali (Arroz Perfumado)

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Cássio Prados

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

1 laranja-baía (440 g)
1 xícara (185 g) de arroz branco tipo 1
2 xícaras (480 ml) de água
1 dente de alho (5 g), sem casca, inteiro
1 colher (chá) (5 g) de sal

modo de preparo

1. Com um ralador fino ou com um zester (ferramenta própria para extrair raspas da casca de frutas cítricas), rale a casca de metade da laranja, depois extraia o suco de toda ela e reserve.
2. Coloque o arroz numa peneira, lave-o em água corrente e deixe escorrer.
3. Coloque a água numa panela e leve ao fogo alto.
4. Quando a água ferver, reduza a chama, junte o arroz, o suco e as raspas de laranja, o alho e o sal e deixe cozinhar até que o arroz esteja macio.
5. Retire do fogo e deixe descansar 15 minutos antes de servir.





Muffins de Granola

ingredientes

purê de maçã

250 g de maçã Fuji (ou outra maçã vermelha), sem casca e sem miolo, em fatias finas
63 ml de água
1 colher (chá) (5 ml) de suco de limão Taiti
5 g de açúcar

massa

315 g de farinha de trigo
2 1/2 colheres (chá) (10 g) de fermento em pó químico
1 1/4 colher (sopa) (5 g) de bicarbonato de sódio
1 2/3 colher (chá) (5 g) de canela em pó
100 g de açúcar
1/4 de xícara (60 ml) de óleo de girassol
1/3 de xícara (80 ml) de leite de amêndoa
2/3 de xícara (60 g) de granola

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 12 unidades

Dificuldade: facinho

Receita

— Otávia Somavilla

Fotografia

— Romulo Fialdini

modo de preparo

purê de maçã

1. Coloque todos os ingredientes numa panela, tampe e leve ao fogo baixo, mexendo ocasionalmente, até que a maçã esteja se desmanchando.
2. Bata com o mixer ou no liquidificador, separe 150 g para esta receita e, se quiser, congele o restante para uso futuro.

massa

3. Numa tigela, misture a farinha, o fermento, o bicarbonato e a canela.
4. Em outra tigela, misture o açúcar, 150 g do purê de maçã, o óleo e o leite.
5. Junte as misturas, acrescente a granola e mexa até homogeneizar.
6. Distribua em forminhas de muffin e leve ao forno a 180°C por uns 20 minutos, ou até que os bolinhos estejam assados.

utensílios

Forminhas de silicone para muffins de 8 cm de diâmetro





Panqueca com Tomate Concassé

Tempo: 1 hora

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Vanda Hering

Fotografia

— Valentino Fialdini

ingredientes

massa

2 ovos grandes (140 g)
2 colheres (sopa) (10 g) de psyllium
1 1/3 colher (sopa) (10 g) de farinha de amêndoa
1/2 xícara (120 ml) de água
2 colheres (sopa) (30 g) de manteiga sem sal
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

recheio

2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem
1/2 cebola média (85 g), picada
2 dentes de alho (10 g), picados
300 g de patinho moído
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada a gosto
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

tomate concassé

1/2 de cebola pequena (50 g), em cubinhos
2 colher (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem

1 dente de alho (5 g), picado
5 tomates Débora (655 g), sem pele e sem sementes, em cubinhos
1 colher (sopa) (3 g) de folhas de manjericão
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

massa

1. Numa tigela, bata os ovos com um fouet, depois acrescente o psyllium, a farinha de amêndoa, a água e sal e pimenta a gosto.
2. Aqueça um pouquinho de manteiga numa frigideira, despeje uma concha de massa e gire a frigideira para espalhar a massa uniformemente.
3. Espere dourar de um lado e então vire para dourar do outro. Repita o processo até acabar a massa.

recheio

4. Numa panela, aqueça o azeite e refogue a cebola em fogo baixo até ficar transparente.
5. Acrescente o alho e doure rapidamente.
6. Adicione a carne e refogue, mexendo com uma espátula para desfazer os grumos.



7. Tempere com sal e pimenta, tampe e deixe cozinhar por uns 15 minutos, ou até que a carne esteja bem cozida.
8. Finalize com salsinha.

tomate concassé

9. Numa panela, refogue a cebola no azeite, em fogo baixo, até ficar transparente.
10. Acrescente o alho e doure mais um pouco.
11. Junte o tomate, tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar por uns 15 minutos, mexendo de vez em quando com uma espátula.
12. Finalize com as folhas de manjeriço.

montagem

13. Coloque um pouco de recheio sobre uma panqueca, enrole e coloque num refratário. Faça o mesmo com o restante delas e coloque uma ao lado da outra no refratário.
14. Distribua o tomate concassé por cima e, se quiser, queijo parmesão ralado e leve ao forno preaquecido a 180°C por 10 minutos.





Peixe Fácil da Carolina

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Receita

— Carolina Ferraz

Rendimento: 6 porções

Fotografia

— Valentino Fialdini

Dificuldade: facinho

ingredientes

marinada

- 2 colheres (chá) (4 g) de cominho em pó
- 1 colher (chá) (1 g) de coentro fresco picado
- 4 colheres (sopa) (60 ml) de suco de limão Taiti
- 2 dentes de alho grandes (10 g)
- 1 galho pequeno de tomilho fresco (1 g), picado
- 2 pimentões amarelos pequenos (400 g), sem sementes e sem filamentos, em fatias
- 1 pimentão verde (180 g), sem sementes e sem filamento, em fatias
- 2 tomates Débora grandes (400 g), cortados grosseiramente
- sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

peixe

- 4 filés de 150 g cada de badejo ou cherne, cortados grosseiramente
- 4 dentes de alho (12 g), picados
- 3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva extravirgem
- 3 tomates Débora (400 g), cortados grosseiramente
- 1 xícara (140 g) de azeitona verde, sem caroço, picada
- 2 1/3 colheres (sopa) (35 ml) de suco de limão Taiti

- 1/2 xícara (120 ml) do caldo de peixe
- 5 batatas inglesas (500 g), lavadas e secas, com casca, em pedaços irregulares
- 1 colher (sopa) (3 g) de coentro fresco picado
- sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

marinada

1. Coloque todos os ingredientes no processador e bata até formar um creme.

peixe

2. Despeje a marinada sobre os pedaços de peixe, misture bem e deixe marinar, coberto, por 30 minutos a 1 hora.
3. Numa caçarola rasa, em fogo médio, frite o alho no azeite por 1 a 2 minutos.
4. Depois, junte o tomate, a azeitona, o suco de limão e o caldo de peixe e deixe refogar por 2 a 3 minutos.
5. Coloque os pedaços de peixe e a marinada e misture bem.



6. Então, acrescente a batata e deixe cozinhar, em fogo médio, por 10 a 15 minutos, até o peixe e a batata estarem cozidos e macios.
7. Acerte o tempero, salpique o coentro e sirva na própria caçarola.





Picadinho de Carne Moída para Criança

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 1 kg

Dificuldade: facinho

Receita
— Paula Rizkallah

Fotografia
— Paula Rizkallah

ingredientes

2/3 de xícara (160 ml) de óleo de girassol
1 kg de coxão mole, sem gordura, moído 1 vez
3/4 de colher (sopa) (4 g) de sal
1/4 de colher (chá) (1 g) de pimenta síria (opcional)
2 colheres (sopa) (30 g) de manteiga sem sal
350 g cebola picada
pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa panela, aqueça o óleo e refogue a carne em fogo alto, mexendo muito bem até se desmancharem todos os grumos.
2. Abaixar o fogo, adicione o sal, a pimenta síria e pimenta-do-reino, mexa e deixe cozinhar por 5 minutos.
3. Acrescente a manteiga e a cebola e mexa bem.
4. Tampe e cozinhe por cerca de 15 minutos, até a carne ficar macia.
5. Destampe a panela e deixe a carne secar um pouco.
6. Essa carne pode ser usada como prato principal ou para rechear quibes, panquecas ou pastéis.





Pilaf de Espinafre

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

750 g de espinafre
1/2 xícara (120 ml) de azeite oliva
1 xícara (60 g) cebolinha picada
2 xícaras (400 g) arroz branco de grão curto, lavado e escorrido
750 ml de água
3 1/3 colheres (50 ml) suco de limão Taiti
2 colheres (sopa) (6 g) de salsa picada
1 colher (chá) (5 g) de sal
pimenta-do-reino preta moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Retire as raízes e as folhas danificadas do espinafre, lave-o, escorra e seque bem. Depois pique e reserve.
2. Aqueça o azeite numa panela funda e frite ligeiramente a cebolinha.
3. Junte o arroz e refogue por 5 minutos, mexendo sempre.
4. Adicione a água, o suco de limão, a salsa, o sal e pimenta a gosto e deixe ferver.
5. Quando a mistura estiver fervendo, adicione o espinafre, mexa bem, tampe, reduza a chama e cozinhe em fogo baixo por 20 minutos.
6. Retire a panela do fogo e deixe descansar por 5 a 10 minutos com a panela bem tampada.
7. Sirva quente com carnes grelhadas e peixes. O pilaf também pode ser servido frio.





Purê de Aipim

Tempo: 1 hora

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Morena Leite

Fotografia

— Carolina Milano

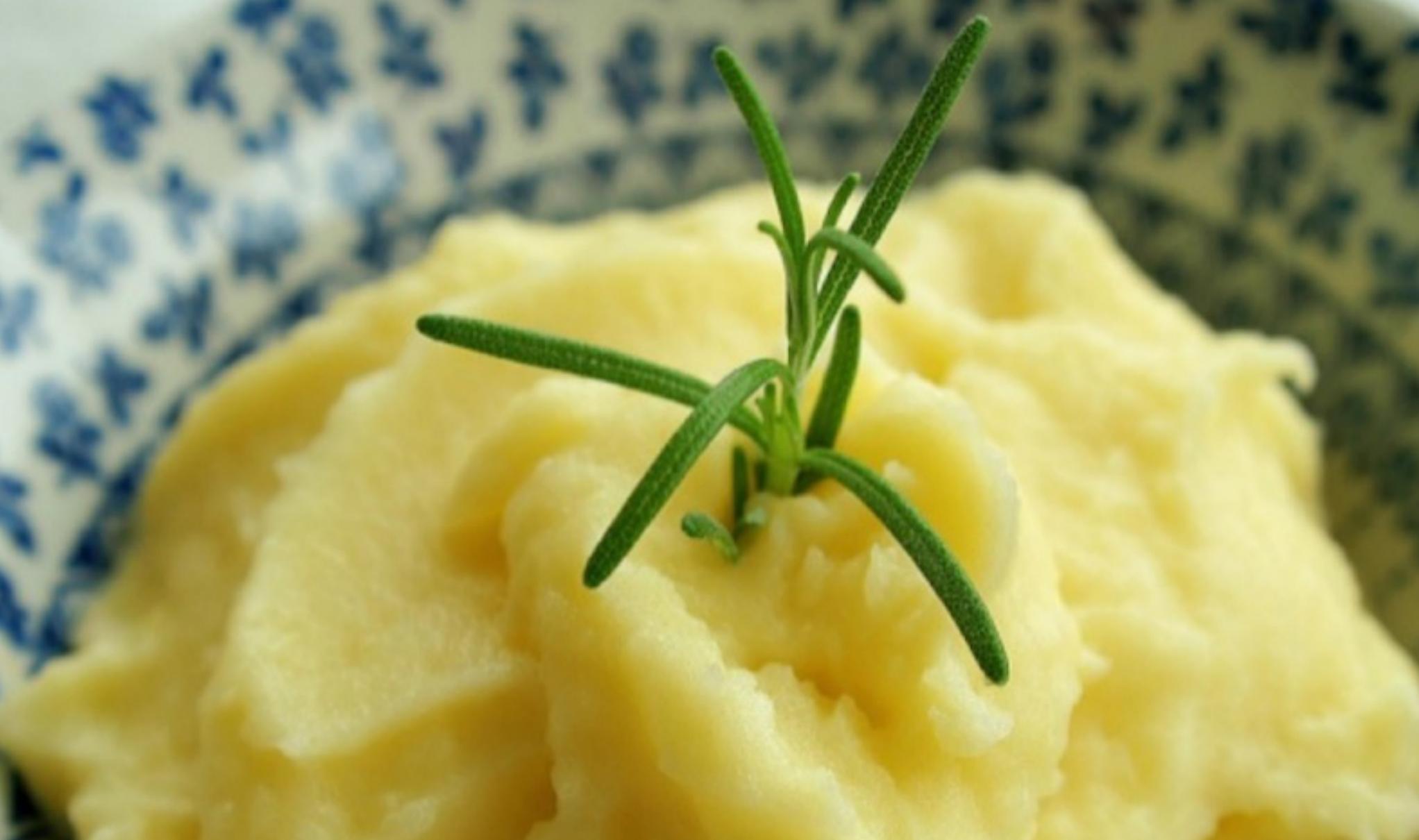
ingredientes

600 g de mandioca (aipim), descascada
1,5 litro de água
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
200 ml de caldo de legumes
1 colher (chá) (2 g) de noz-moscada ralada
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa panela, cozinhe a mandioca na água com sal por 40 minutos.
2. Passe pelo espremedor de batata ou amasse com batedor de arame, para eliminar os pedaços grandes.
3. Leve ao fogo, junte o azeite e o caldo de legumes, tempere com sal, pimenta e a noz-moscada e deixe cozinhar, mexendo sempre, até atingir a consistência desejada.





Purê de Batata

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Paula Rizkallah

ingredientes

1 kg de batata Monalisa
4 colheres (sopa) (60 ml) de azeite de oliva
1 2/3 xícara (400 ml) de leite semidesnatado
sal a gosto

modo de preparo

1. Lave as batatas, coloque-as numa panela, cubra com água e deixe cozinhar, com a casca, até ficarem macias (espete com um garfo para saber se já estão cozidas).
2. Descasque e passe as batatas ainda quentes pelo espremedor.
3. Transfira a batata espremida para uma panela, adicione o azeite e o leite, tempere com sal a gosto e mexa bem.
4. Dicas: você pode adicionar noz-moscada e ervas frescas picadas ao purê se gostar.





Trio de Omeletes

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Receita

Rendimento: 6 porções

— [Paula Rizkallah](#)

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Fotografia

— [Romulo Fialdini](#)

ingredientes

ovos

14 ovos grandes, levemente batidos (980 g)
1 1/2 xícara (200 g) de queijo feta em pedaços
6 colheres (sopa) (90 g) de creme de ricota
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem

mix vermelho

1/4 de xícara (60 ml) de azeite de oliva extravirgem
1 cebola-roxa pequena (100 g), em fatias finas
2 colheres (chá) (10 g) de extrato de tomate
2 pimentões vermelhos grandes (300 g), em tiras de 0,5 cm
3/4 de colher (chá) (1 g) de coentro em pó
3/4 de colher (chá) (3 g) de açúcar
1/4 de colher (chá) (1 g) de sal
pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

mix amarelo

2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem
1 cebola grande (180 g), em fatias finas
1/4 de colher (chá) (1 g) de sal

2 colheres (chá) (4 g) de cúrcuma (açafraão-da-terra)
pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

mix verde

1 maço de cebolinha (60 g), em fatias finas
2/3 xícara (25 g) de manjeriço verde picado
2 colheres (sopa) (8 g) de estragão picado
3/4 de colher (chá) (1 g) de cominho em pó
1/2 pimenta jalapeño verde (4 g), sem sementes, em fatias finas
1/4 de colher (chá) (1 g) de sal

modo de preparo

ovos

1. Numa tigela, misture os ovos, o queijo feta e o creme de ricota e reserve.

mix vermelho

2. Coloque o azeite numa frigideira média antiaderente e leve ao fogo médio.



3. Adicione a cebola e refogue por 10 minutos, até ficar macia.
4. Acrescente o extrato de tomate, o pimentão, o coentro, o açúcar, o sal e pimenta-do-reino a gosto e cozinhe por mais 5 a 7 minutos, mexendo sempre.
5. Transfira para uma tigela e deixe esfriar.
6. Derrame 1/3 da mistura de ovos, misture e reserve.

mix amarelo

7. Limpe a frigideira, coloque o azeite e refogue a cebola por 5 minutos em fogo alto, até dourar e ficar crocante.
8. Reduza para fogo baixo, adicione o sal, pimenta-do-reino a gosto e o cúrcuma e cozinhe por cerca de 5 minutos.
9. Transfira para uma tigela e deixe esfriar.
10. Derrame mais 1/3 da mistura de ovos, misture e reserve.

mix verde

11. Numa tigela, misture todos os ingredientes com o restante da mistura de ovos e reserve.

montagem

12. Limpe a frigideira, leve ao fogo médio, despeje nela um pouco de azeite e metade da mistura vermelha, espere fritar, retire da frigideira e reserve.
13. Repita o processo com o restante da mistura vermelha e com as misturas amarela e verde.
14. Coloque as omeletes num prato, empilhando umas sobre as outras com as cores alternadas.
15. Mantenha a forma natural ou use uma faca afiada para aparar as bordas e ter uma espécie de torta com diferentes camadas.
16. Sirva quente ou à temperatura ambiente.



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



— até a
próxima :)

