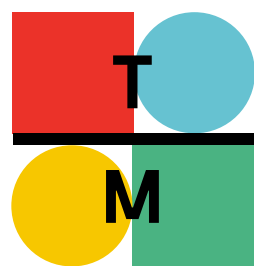




Clínica Einstein: Diabetes

Gislaine Oliveira





Tá na Mesa

sobre nós

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

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

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

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

quem esteve nessa mesa



Gislaine Oliveira

Líder da Mesa

À frente do Buffet Gislaine Oliveira Gastronomia, a chef e banqueteira já realizou mais de 2 mil eventos (entre festas de aniversários, Bat-Mitzvá, casamentos e reuniões corporativas). Nutricionista de formação, ela iniciou carreira aos 22 anos na fábrica Santista, onde por quatro anos coordenou e liderou o restaurante industrial da empresa, supervisionando 72 pessoas na preparação de mais de 5 mil refeições por dia. Após esse período, em sociedade com a irmã, Joice, fundou a doceria Doce de Ver, na Vila Nova Conceição. Ali, ela iniciou as atividades de chef confeitadeira, responsável pela criação e elaboração de todo o cardápio. As solicitações cresceram no bairro, frequentado pelas clientes das sofisticadas butiques Daslu e Claudete e Deca, e estimularam a criatividade de Gis, sempre em busca de novidades para atender à demanda. Em 1993, criou seu próprio buffet, com um portfólio de menus criativos e requintados, que atende aos mais variados formatos de eventos e temas (brasileiro, tropical, baile de máscaras, circo, entre outros). A chef resume assim sua longa experiência no segmento: “Aprendi que não é preciso ser formal para ser chique. Meu objetivo é criar festas para surpreender as pessoas, tanto no paladar quanto na apresentação, e ainda deixá-las felizes”.



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.



Ana Maria Pita Lottenberg

Colaboradora

Doutorada em nutrição pela Universidade de São Paulo (USP), é coordenadora do Curso de Especialização em Nutrição nas Doenças Crônicas do Hospital Albert Einstein e nutricionista da disciplina de Endocrinologia da Faculdade de Medicina da USP (FMUSP). Atua no Ambulatório da Liga de Controle de Diabetes do Hospital das Clínicas da FMUSP.



Giovanna Guimarães Lopes

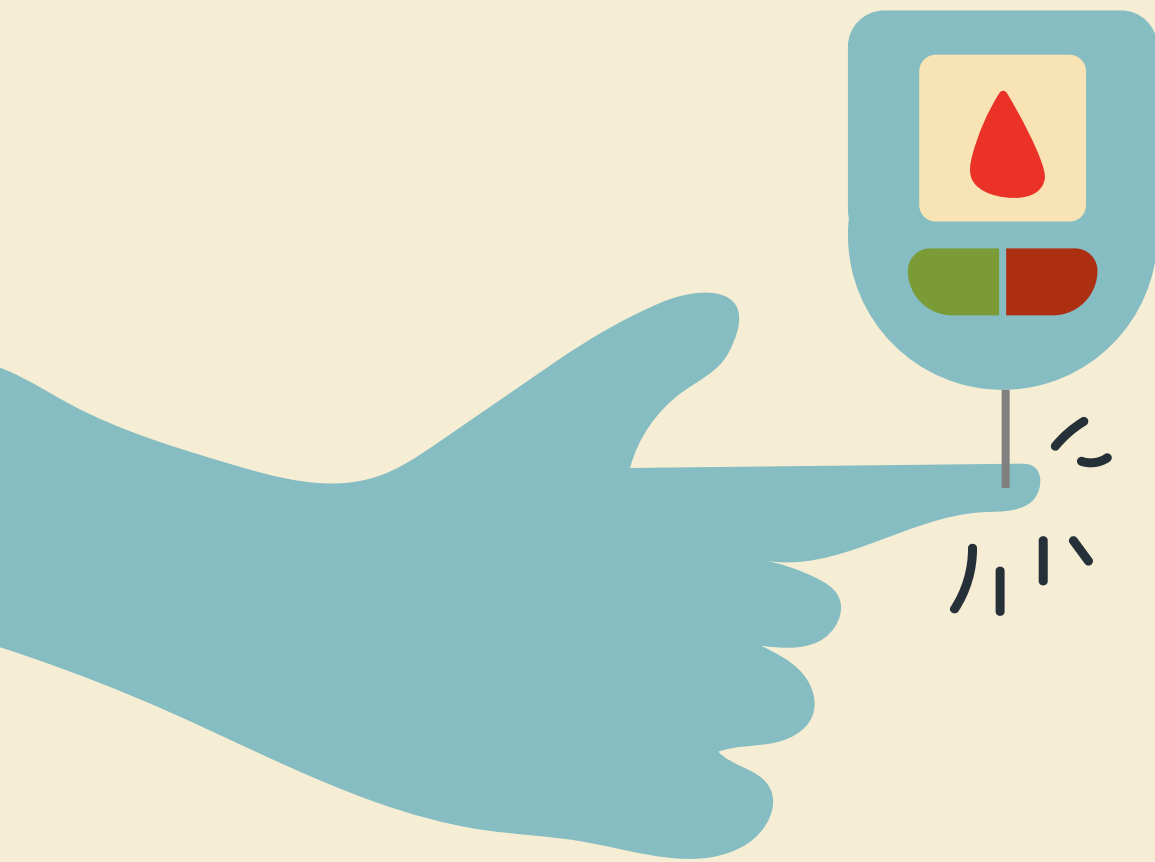
Colaboradora

Nutricionista clínica e educadora em diabetes no Hospital Israelita Albert Einstein, Giovanna é pós-graduada em nutrição hospitalar pelo Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein e qualificada educadora em Diabetes pela Sociedade Brasileira de Diabetes e pela International Diabetes Federation.



o que temos aqui

<i>Toda atenção ao diabetes</i>	<i>pág. 05</i>
<i>Distúrbio metabólico</i>	<i>pág. 06</i>
<i>Rotina alimentar recomendada</i>	<i>pág. 08</i>
<i>Em dia com a balança</i>	<i>pág. 11</i>
<i>A importância do autocuidado</i>	<i>pág. 14</i>
<i>Mitos e verdade sobre alimentação x diabetes</i>	<i>pág. 15</i>
<i>Receitas da Mesa</i>	<i>pág. 17</i>
<i>Receitas do site Tá na Mesa</i>	<i>pág. 40</i>



toda atenção ao diabetes

**Terceira mais importante
causa de mortalidade no
mundo, essa doença crônica
requer acompanhamento
cuidadoso**

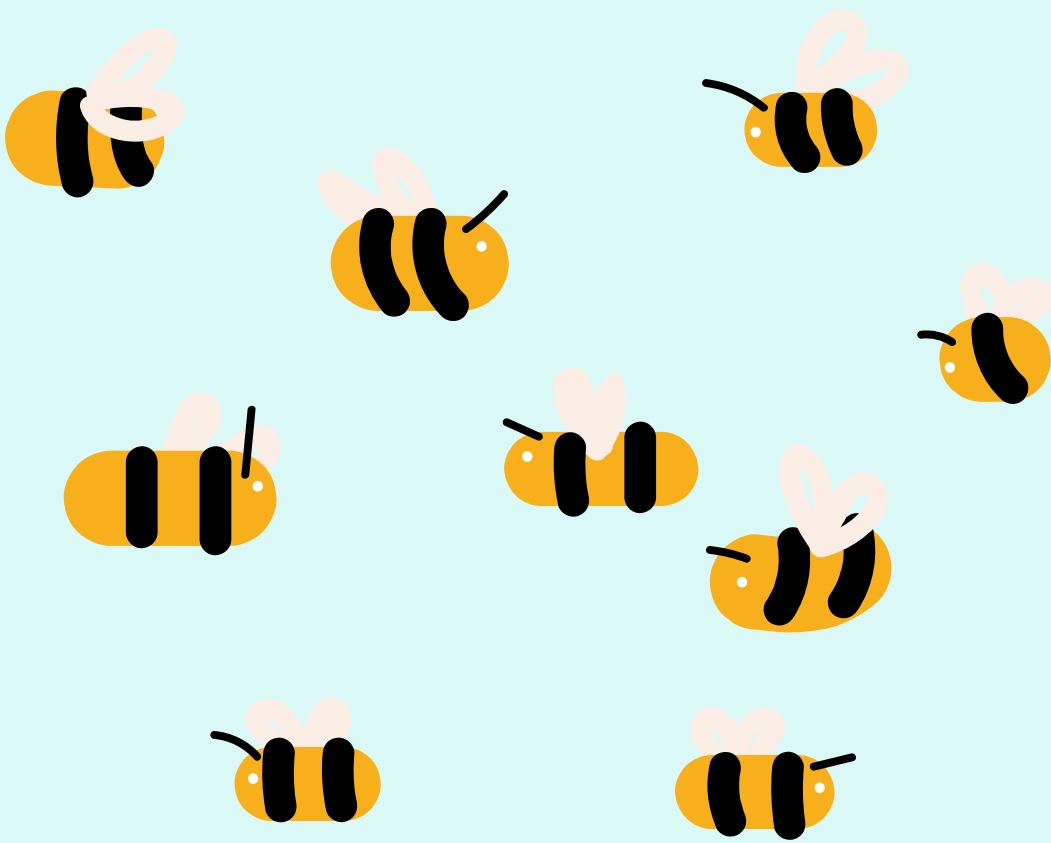
O diabetes é uma epidemia em diversos países e uma importante questão de saúde pública devido à crescente incidência. A estimativa atual é de que 425 milhões de pessoas no mundo sejam portadoras dessa doença. No Brasil, as macrorregiões com piores desfechos referentes ao diabetes são Nordeste e Sul, sendo os idosos a população significativamente mais afetada independentemente da região.

A alimentação tem uma conexão direta com essa condição de saúde. Nada mais apropriado, então, do que incluir a Mesa Clínica Einstein: Diabetes na série desenvolvida pelo Hospital Albert Einstein, Clínica Einstein e o Tá na Mesa.

Apresentada na semana de 2 a 8 de novembro de 2020, no site www.tanamesa.com, essa Mesa compartilhou informações valiosas sobre o manejo do diabetes compiladas pelas nutricionistas Ana Maria Pita Lottenberg e Giovanna Guimarães Lopes, do Hospital Israelita Albert Einstein, e foi complementada com as receitas incríveis elaboradas pela chef Gislaine Oliveira. Todo esse rico conteúdo foi contemplado neste ebook, que serve de orientação para quem é diabético ou tem alguém com essa condição na família.

distúrbio metabólico

A principal característica do diabetes é a alteração da glicose (açúcar) no sangue



O termo *Diabetes Mellitus* deriva do latim. *Mellitus* significa "aquilo que contém mel" ou "doce como mel". E *diabetes* remete à ideia de "passar por" ou "através", numa referência a uma das mais frequentes sintomatologias dessa doença crônica: o aumento do açúcar na urina.

Quando não tratado adequadamente, o DM (abreviatura usada para se referir a essa doença) tem como principal característica o persistente nível alto de glicose (açúcar) no sangue, conhecido como hiperglicemia. Isso ocorre devido a distúrbios metabólicos ligados à insulina, um hormônio que regula os níveis de glicose no sangue e garante energia para o organismo. O diabetes pode decorrer tanto pela falta quanto pela produção insuficiente de insulina pelo pâncreas.

TIPOS MAIS FREQUENTES DE DIABETES

A causa desse distúrbio metabólico é heterogênea, ou seja, tem ligação com fatores genéticos, biológicos e ambientais. Existem diversos tipos de diabetes, os mais prevalentes são a DM tipo 1 e a DM tipo 2.

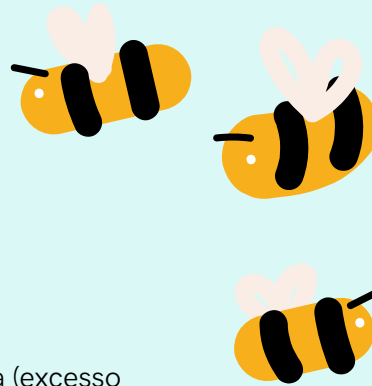
O DM tipo 1 aparece mais frequentemente na infância e adolescência. No entanto, o seu diagnóstico também pode ser feito na fase adulta. Urinar em excesso e apresentar aumento da sede e da fome e perda de peso estão entre os sintomas mais frequentes.

Esse tipo ocorre devido à destruição autoimune (ou seja, pelo próprio sistema imunológico do indivíduo) das células do pâncreas que secretam a insulina. Como já foi dito, esse hormônio regula a entrada de glicose na célula, sendo sua fonte de energia. Quando a insulina está em falta, a glicose se acumula no sangue e provoca a hiperglicemia.

O DM tipo 2 afeta principalmente indivíduos após os 40 anos de idade. É o tipo mais comum, correspondendo de 90% a 95% dos casos. Também pode desencadear os sintomas clássicos (excesso de sede, necessidade de urinar com maior frequência, aumento da fome e perda de peso não intencional). Na maioria das vezes, porém, não há sintomas, por isso é necessário fazer exames de rotina.

Esse tipo ocorre devido a uma combinação de fatores, que se inicia com resistência à insulina nos tecidos, o que diminui a captação de glicose pelas células. Em seguida, há diminuição da secreção de insulina. É importante notar que uma grande parcela dos casos (entre 80% e 90%) está associada a fatores como excesso de peso e estilo de vida inadequado. Isso significa que o quadro é REVERSÍVEL, principalmente se for detectado no estágio inicial da doença, conhecido como pré-diabetes. Portanto, a principal dica para enfrentar o problema é efetuar uma mudança eficiente no estilo de vida, incluindo perda de peso.

A alteração no estilo de vida é uma alternativa extremamente benéfica e comprovada pelas mais renomadas sociedades médicas internacionais. A aderência a estilos de vida saudáveis pode reduzir em 58% a incidência de DM tipo 2. Além disso, no longo prazo, essa medida proporciona diversos outros benefícios, entre os quais a redução do risco de doenças cardiovasculares e a melhora na qualidade de vida.



CONTROLE DA GLICEMIA

Nos dois tipos de diabetes, a hiperglicemia (excesso de glicose no sangue) e a hipoglicemia (diminuição da glicose no sangue abaixo de 70 mg/dL) são episódios que podem ocorrer. Ambas as situações envolvem complicações e devem ser tratadas de maneira efetiva.

A hiperglicemia persistente pode acarretar complicações macrovasculares (aterosclerose) e microvasculares (como lesões na retina, rins e cérebro). Dados populacionais mostram que o risco de complicações microvasculares é de 10 a 20 vezes maior em pacientes diabéticos. Quanto às macrovasculares, o risco é entre 2 e 4 vezes maior. Por isso, é fundamental monitorar com frequência a glicemia, adotar um plano alimentar individualizado e fazer acompanhamento com a equipe de saúde.

Já a hipoglicemia, na maioria das vezes, tem sintomas mais claros, como tremor, palpitação e confusão mental. Por conta disso, esse quadro pode ser identificado mais facilmente. Detectados esses sintomas, é muito importante equilibrar os níveis de açúcar de maneira correta e rápida. Isso pode ser feito com o consumo de 15 g de carboidrato de rápida absorção (monossacarídeos) ou 15 g de açúcar simples. Ou seja, o equivalente a 3 balas de caramelo; ou 1 colher (sopa) rasa de açúcar; ou 150 ml de bebida adoçada; ou 1 unidade de gel de glicose. Se a correção for realizada com outros tipos de alimento que contenham gorduras, proteínas ou fibras, como pão com manteiga ou uma refeição (arroz, feijão e carne), a absorção da glicose será mais lenta e, conseqüentemente, o organismo não se recuperará tão rapidamente desse episódio.

Por outro lado, o consumo em excesso de açúcar para a correção da hipoglicemia pode ocasionar a transição para a hiperglicemia. Por isso, é necessário usar a dose exata e aguardar 15 minutos para verificar se será necessário refazer o procedimento. Caso os episódios de hipoglicemia e hiperglicemia sejam recorrentes, a recomendação é procurar o médico imediatamente.



rotina alimentar recomendada

Alimentação equilibrada, com algumas particularidades, é essencial para que o diabético leve uma vida tranquila

Embora apresente algumas particularidades, a orientação nutricional de um diabético segue as características recomendadas para a população em geral e consiste na adoção de padrões alimentares saudáveis. Ou, em outras palavras: é preciso colocar no prato todos os grupos alimentares de forma equilibrada e harmoniosa para consumir os nutrientes necessários ao organismo.

Algum exemplo a seguir? O padrão Mediterrâneo, que tem sido amplamente estudado, com evidências de sua eficácia para a saúde, pode ser um ponto de partida. Ele tem como princípios básicos o consumo de alimentos como grãos, hortaliças, frutas, frutas oleaginosas, carnes magras (vaca, peixe e frango) e produtos lácteos desnatados. O padrão Mediterrâneo é plenamente possível de ser seguido no Brasil, em função da disponibilidade de todos esses alimentos.

Tanto para a população em geral como para os diabéticos, recomenda-se minimizar o consumo de açúcares de adição e de grãos refinados, enfatizando a ingestão de grãos e cereais integrais.

CONHECENDO A COMPOSIÇÃO DOS ALIMENTOS

O entendimento sobre a composição dos alimentos e a função dos nutrientes funciona como um estímulo que pode aumentar a aderência dos diabéticos ao tratamento.

Os alimentos são compostos por macronutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras), micronutrientes (vitaminas e minerais) e água. Apenas os macronutrientes fornecem energia: carboidratos e proteínas contam com 4 kcal/g; e os lipídios, com 9 Kcal/g. Vamos conhecer mais detalhadamente a influência desses grupos alimentares sobre a glicemia:

CARBOIDRATOS

- Existem alimentos ricos em carboidratos que são fontes de fibras e podem ser chamados de integrais. Eles contribuem para retardar a absorção da glicose e favorecem o bom controle glicêmico.
- Esses alimentos previnem a hiperglicemia logo após a refeição (período pós-prandial), mantendo bom controle glicêmico. Alguns exemplos: arroz integral, grãos (feijão, ervilha, grão-de-bico e lentilha) e cereais integrais, como aveia. Já os alimentos fontes de carboidratos refinados (farinhas refinadas, arroz branco, que são pobres em fibras) não possuem essa ação.
- Os açúcares de adição (sacarose, xarope de milho), que são amplamente consumidos e muito utilizados pela indústria alimentícia, elevam a glicemia de forma mais pronunciada quando consumidos isoladamente ou em conjunto com alimentos com baixo teor de fibras. O mel também é uma importante fonte de açúcar.

PROTEÍNAS

- Nutrientes essenciais para a saúde, as proteínas são encontradas tanto em alimentos de origem animal (carne vermelha, frango, peixe e ovo) como em alimentos de origem vegetal (feijão, ervilha, lentilha, grão-de-bico).
- Não há necessidade de restrição do consumo de alimentos-fonte de proteínas na dieta, pois essa medida não previne as complicações renais. Entretanto, recomenda-se a adequação do seu consumo, mantendo as mesmas quantidades recomendadas para a população em geral.

FIBRAS

- As fibras presentes nos alimentos podem ser classificadas em dois grupos, solúveis e insolúveis. As solúveis atuam no controle da glicemia: atraem água, transformam-se em gel e retardam o esvaziamento gástrico, evitando os picos hiperglicêmicos (após as refeições).
- Ambas as formas contribuem com a saciedade e também com a saúde intestinal.
- As fibras insolúveis são encontradas nos vegetais, especialmente em folhas, talos, sementes e bagaços. Principais fontes: frutas, verduras, legumes, farelo de aveia e de cevada, semente de linhaça e chia, amêndoas, macadâmia, além de leguminosas como feijão, ervilha, grão-de-bico e lentilha.
- As fibras solúveis são principalmente encontradas em alimentos como aveia, feijão, lentilha, ervilha e frutas cítricas, como a laranja.
- Veja que alguns alimentos podem ser fontes dos dois tipos de fibras.



GORDURAS

- As gorduras são compostas por ácidos graxos monoinsaturados, poliinsaturados, saturados ou trans.
- Os monoinsaturados são encontrados nos óleos de oliva e canola e também ocupam papel de destaque em frutas oleaginosas, como macadâmia, avelã, amendoim, amêndoa, castanha de caju e pistache.
- Os poliinsaturados são encontrados principalmente em óleo de girassol, milho e soja, além de nozes e castanha-do-pará.
- Um importante tipo de ácido graxo poliinsaturado é o ômega-3, cujas principais fontes vegetais são os óleos de soja e canola, além de linhaça e chia. Já as fontes animais são os peixes de águas muito frias.
- Quando consumidas em quantidades adequadas, as gorduras monoinsaturadas e poliinsaturadas contribuem para a prevenção de doenças cardiovasculares, que são frequentemente observadas em pacientes diabéticos.
- Já o consumo de ácidos graxos saturados deve ser limitado, uma vez que elevam o colesterol e o risco cardiovascular em indivíduos com diabetes.
- Entre os alimentos de origem animal, as principais fontes de ácidos graxos saturados são as carnes vermelhas, seguidas de frango (que, sem pele, apresenta baixa concentração) e produtos lácteos integrais. Já os ácidos graxos saturados de origem vegetal estão presentes nos óleos de coco e de palma.
- Assim, o consumo de óleo de coco deve ser apenas ocasional para o preparo de receitas específicas. Para o preparo das refeições, deve-se priorizar os insaturados, como os de soja, canola e oliva. O óleo de palma vem sendo muito utilizado na indústria alimentícia e deve ser também minimamente consumido.
- Quanto aos ácidos graxos trans, também presentes em alimentos industrializados e em produtos de panificadoras e salgados de lanchonetes, recomenda-se retirá-los da dieta. Esse é o componente alimentar que mais aumenta o risco cardiovascular.

Vale ressaltar que os alimentos integrais são os mais nutritivos e auxiliam na saciedade e na manutenção de níveis mais estáveis de glicemia. Por essas razões, devem ser sempre priorizados frente aos demais. Além disso, esse tipo de alimentação deve ser individualizada.

ESCOLHAS SAUDÁVEIS

Exemplos de alimento que devem fazer parte e ser a base do plano alimentar (em quantidades recomendadas).

- **Hortaliças:** alface, rúcula, agrião, acelga, rabanete, brócolis, almeirão, aspargos, couve, aipo, alcachofra, couve-flor, berinjela, vagem, abobrinha, chuchu, quiabo, couve-de-bruxelas, espinafre, pimentão, entre outros;
- **Leguminosas:** grão-de-bico, ervilha, lentilha, diferentes tipos de feijão (carioca, preto, branco, de corda, jalo e fradinho);
- **Frutas:** uva, banana, maçã, pêra, pêssego, mamão, kiwi, morango, abacaxi, tangerina, laranja, limão, amora, entre outros. Observação: prefira o consumo da fruta na forma integral e em quantidades adequadas e não o suco das mesmas;
- **Cereais integrais:** arroz integral, milho, aveia, amaranto, centeio, cevada e trigo integral;
- **Carnes magras:** patinho, coxão duro, alcatra, maminha, lagarto, tilápia, linguado, pescada, badejo, sardinha, cação e peito de frango sem pele;
- **Ovos;**
- **Laticínios:** leite desnatado, iogurte natural desnatado, cottage, ricota e queijo de minas tipo frescal light;
- **Gorduras saudáveis:** oleaginosas (castanha-do-pará, nozes e amêndoas), abacate e azeite de oliva, soja e canola.





em dia com a balança

01

ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL

Para quem tem diabetes, manter o peso adequado é fundamental para o controle da doença

O aumento global do consumo de alimentos industrializados aliado ao estilo de vida dos dias atuais tem relação direta com o crescimento da obesidade no mundo. No Brasil, nos últimos 13 anos, os índices de obesidade aumentaram 67,8%. Em 2018, 55,7% dos brasileiros apresentavam sobrepeso e 19,8%, obesidade. No diabetes, o sobrepeso e a obesidade são fatores de risco importantes. Um estudo do Diabetes Prevention Program mostrou uma redução proporcional de 16% do risco de DM tipo 2 a cada quilograma de peso perdido. Portanto, manter-se no peso adequado (conforme Índice de Massa Corporal) e praticar atividade física são atitudes simples que fazem grande diferença na prevenção do diabetes, na melhora da qualidade de vida, na mobilidade e nas funções do corpo.

Para quem já tem diabetes e precisa mais do que nunca ficar em dia com a balança, vale ter em pauta os seguintes pontos:

O acompanhamento nutricional tem benefícios comprovados mesmo para pacientes diabéticos de longa data. O profissional pode ajudar a traçar uma estratégia nutricional individualizada. Na rotina alimentar de um diabético, é recomendada a redução de gorduras e açúcares e aconselha-se o seguimento de dieta hipocalórica para indivíduos com sobrepeso ou obesidade. É importante evitar principalmente as chamadas calorias vazias, como doces e açúcar, bebidas açucaradas (refrigerantes, energéticos, sucos adoçados), frituras e alimentos ultraprocessados criados pela indústria e ricos em açúcar, sal, gorduras saturadas e trans, significativamente mais calóricas (fastfood, salgadinhos, biscoitos e bolachas, entre outros). Eliminar esses alimentos do prato auxilia na perda de peso controlada e progressiva.

Por outro lado, para manutenção da saúde, é essencial a ingestão de alimentos in natura, ou seja, da forma que são retirados da natureza, o que vai ao encontro da recomendação da dieta do Mediterrâneo, já citada neste ebook. Deve-se priorizar o consumo diário desses alimentos, da forma mais variada possível, para se obter diversos nutrientes benéficos à saúde e evitar ganho de peso excessivo. Verificar a sazonalidade é sempre uma ótima estratégia para consumir produtos mais frescos e nutritivos.



02 PREPARO MAIS ADEQUADO

A forma de preparar os alimentos também requer muita atenção, pois esse fator se reflete no valor calórico final da comida e no que será absorvido pelo organismo. Como regra geral, deve-se evitar temperos industrializados, frituras, excesso de óleo e de sal e adição de açúcar.

Um exemplo: um filé de pescada cozido ou assado contém 111 kcal e 0 g de carboidrato; se este filé for empanado em farinha de trigo e frito, passará a contar 283 kcal e 5 g de carboidrato. Observe que o alimento-base é o mesmo, mas a forma de preparo alterou o valor calórico e a quantidade de carboidrato.

A recomendação é optar por alimentos grelhados e assados, com pouco ou nenhum óleo no momento do preparo. Os condimentos também merecem cuidado especial: a melhor alternativa são os temperos naturais, como alho, cebola, cheiro-verde, salsinha, coentro, orégano, noz-moscada, cúrcuma, páprica, limão e outros.

03 CUIDADO COM BEBIDAS ALCOÓLICAS

O consumo de bebidas alcoólicas deve ser moderado em toda a população e para os diabéticos essa recomendação é ainda mais importante. Isso porque o álcool pode desencadear complicações maiores, como a hiperglicemia, quando consumido juntamente com muitos alimentos, ou hipoglicemia, se consumido isoladamente.

Em portadores tanto de DM1 quanto DM2, a bebida alcoólica pode causar prejuízos à função cognitiva (por estes não notarem sintomas como os da hipoglicemia) e desregular a secreção de insulina. Também contribui efetivamente com ganho de peso, pois cada 1 g de álcool contém 7 kcal.

O consumo de álcool deve ser evitado de uma maneira geral. Porém, para as pessoas que fazem uso de bebidas alcoólicas, recomenda-se consumo máximo de 1 porção para mulheres e 2 porções para homens, e sempre em conjunto com uma fonte de carboidrato. O volume de cada porção varia de acordo com a bebida: 360 ml para cerveja; 45 ml para destilados; e 150 ml para vinho. É importante salientar que, para o consumo moderado de álcool, a boa condição clínica do diabético (bom controle glicêmico) é fundamental e as quantidades devem ser discutidas com a equipe de saúde.

Importante: pessoas com aumento de triglicérides e portadores de neuropatias não devem consumir álcool.

04 CONTROLE DOS AÇÚCARES

Estamos considerando aqui os açúcares adicionados aos alimentos, como branco, mascavo, orgânico, melaço, de coco, mel e xarope de milho. Quando consumidos isolada ou juntamente com alimentos pobres em fibras, esses açúcares contribuem para a elevação da glicemia.

Por conta disso, as restrições a esse nutriente na dieta do diabético já foram mais severas. Com a evolução das diretrizes nutricionais para esses pacientes, há variação significativa quanto à recomendação do consumo de açúcar. Inicialmente, indicava-se eliminá-lo da dieta. Mas, ao longo do tempo, o seu consumo foi liberado, desde que se atenda aos critérios internacionais.

Evidências atuais indicam que o consumo máximo de açúcar na dieta deve ser de 6% das calorias totais (exemplo na tabela abaixo). A flexibilização só pode ser feita levando-se em conta as condições clínicas dos indivíduos e contando com o apoio de um nutricionista para orientação dos ajustes.

CONSUMO DIÁRIO

Valor máximo de consumo de açúcar para dietas com diferentes valores calóricos*

	1200 Kcal	1500 Kcal	1800 Kcal	2000 Kcal
QUANTIDADE DE AÇÚCAR	18 g	22,5 g	27 g	30 g

* A individualização da dieta deverá ser feita juntamente com a equipe interdisciplinar.



AÇÚCAR, PRESENTE!

Valor máximo de consumo de açúcar para dietas com diferentes valores calóricos*

ALIMENTO	QUANTIDADE DE AÇÚCAR*
1 copo de refrigerante (200 ml)	20 g
1 copo de suco de frutas (200 ml)	17 g
6 biscoitos de chocolate	20 g
2 colheres (sopa) de achocolatado	20 g

OBS: *Lembrando que 1 colher (sopa) de açúcar = 15 g

No convívio social, quando não for possível evitar o consumo de alimentos ricos em açúcares, a recomendação é associar a eles a ingestão de alimentos com bom aporte de fibras.

05

LEITURA DOS RÓTULOS

Os alimentos industrializados não devem ser a base da alimentação, porém, o consumo destes, bem como dos produtos diet e light, representa uma alternativa válida para exceções e flexibilização do plano alimentar. Entretanto, para evitar problemas, é fundamental ter o conhecimento sobre rotulagem dos alimentos. Para começar, convém prestar bastante atenção aos ingredientes descritos nos rótulos. Nesse ponto, a dica é observar como eles aparecem: a lista de ingredientes está em ordem decrescente, do mais usado para o menos usado na receita. É preciso ficar atento também às várias nomenclaturas que o açúcar pode ter nos rótulos: açúcar invertido, xarope de milho, xarope de glicose, glicose, glucose, maltodextrina, entre outras. Não se deixe enganar por propagandas com apelos do tipo “alimento saudável” ou “alimento integral”, que podem não corresponder à real composição do produto. Alimentos com propaganda de integrais mas que exibem como primeiro ingrediente “farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico” ou que em sua composição conste “xarope de glicose” conterão predominantemente carboidratos de rápida absorção. Ou seja, podem ocasionar rápida elevação na glicemia. Outro dado a ser observado nos rótulos é a quantidade de fibra do alimento industrializado. Esse é um dos itens descritos na tabelinha “Informação Nutricional”: o ideal é que a quantidade de fibra da porção descrita fique acima de 2,5 g. Esse é um aporte que poderá auxiliar na saciedade e melhorar o controle glicêmico. Os produtos diet (vem da palavra dieta em inglês) são modificados pela indústria com a exclusão total de algum ingrediente, que pode ser sal, gordura ou açúcar. Antes de comprar é preciso checar qual desses ingredientes foi excluído. No caso dos diabéticos, a exclusão deve ser do açúcar. Para compensar o ingrediente excluído, os produtos diet contêm mais gorduras saturadas ou trans e maior quantidade de calorias totais, contribuindo para o ganho de peso se o consumo for recorrente. Há ainda a adição de adoçantes, que não devem ser consumidos com frequência e em grande quantidade. Já um produto com o termo light é aquele que sofreu redução mínima de 25% de algum nutriente se comparado à sua versão original. Nesse caso, pode ser redução calórica, de gorduras totais ou gorduras saturadas, sódio, colesterol e açúcares. Antes de comprar, é essencial checar na lista de ingredientes se há inclusão de açúcar. Vale reforçar que o mais importante é o equilíbrio, sem radicalismo. Não há nenhum alimento proibido ao paciente diabético, mas aqueles com alto teor de açúcar e gorduras devem ser consumidos de maneira bem menos frequente, inseridos numa refeição adaptada em calorias e carboidratos e rica em fibras. Consulte e tenha sempre como aliado o seu nutricionista.



a importância do autocuidado

Bem-estar físico e emocional é fundamental para o sucesso do tratamento do diabetes

Para que os objetivos do tratamento do diabetes sejam alcançados, é fundamental que o paciente desfrute de bem-estar físico e emocional e seja capaz de gerenciar todas as etapas envolvidas no controle da sua doença. Assim, a educação em diabetes é essencial para que o paciente se conscientize de que ele é a parte central do processo de tratamento e de que, quanto maior for o seu envolvimento, melhor será o controle da doença.

O estímulo ao autocuidado contribui para que o paciente desenvolva independência para administrar todos os itens que compõem o seu tratamento, como monitoramento da glicemia, controle alimentar, prática de atividade física, bem como tomada de decisões na resolução de eventuais problemas. Dessa forma, a equipe de saúde deve promover as habilidades necessárias para que o paciente gerencie o seu tratamento com ênfase no autocuidado.

O apoio de profissionais capacitados é essencial em todas as doenças e no caso do diabetes não seria diferente. Recomenda-se manter rotina de consultas e acompanhamento com profissionais da saúde como médicos, nutricionistas, educador físico e psicólogo e não fazer uso de medicações e suplementos alimentares sem prescrição.

Participar e se informar, por fontes confiáveis, é importante no processo de aprendizagem e autocuidado. Aplicativos, revistas, grupos de apoio, oficinas e palestras podem fazer parte da rotina e auxiliar na motivação e na atualização dos conhecimentos.

CONTAGEM DE CHO

No cuidado do controle glicêmico do paciente diabético há diversas estratégias. A aplicação de insulina é obrigatória no paciente portador de diabetes tipo 1. Em alguns pacientes portadores de diabetes tipo 2, ou gestacional, a insulinização também pode ser recomendada. Nesses casos, recomenda-se a prática da Contagem de Carboidratos (CHO) para fazer o acompanhamento e saber quando é necessário recorrer ao procedimento.

Se você faz parte do grupo de pessoas que utilizam insulina e gostaria de saber mais sobre a Contagem de Carboidrato ou se já faz uso desse método e gostaria de entender melhor, vale acessar o vídeo preparado para a Mesa Clínica Einstein: Diabetes, no site www.tanamesa.com. Ele explica a contagem de CHO de maneira objetiva e descomplicada!



mitos e verdades sobre alimentação x diabetes

Bem-estar físico e emocional é fundamental para o sucesso do tratamento do diabetes

É MITO: Diabéticos não podem comer fruta e podem tomar sucos à vontade.

A VERDADE: As frutas contêm sacarose (em quantidades variadas) e um açúcar natural chamado frutose, que é considerado monossacarídeo e tem rápida absorção. No entanto, as frutas também contam com fibras, que ajudam a diminuir a velocidade de absorção da glicose e promovem saciedade, além de possuir diversas vitaminas. Por isso é melhor comer a fruta. Ao fazer sucos frescos, as fibras que estão no bagaço e na casca são desprezados. Sobram na bebida apenas os açúcares, que são rapidamente absorvidos, levando a picos de glicemia. Além do fato de que, ao consumir fruta em sua forma original, a quantidade de açúcar é menor do que no suco. Apenas para se ter uma ideia: uma laranja-pera contém 56 kcal, 13 g de carboidratos e 1,2 g de fibras; já um copo americano de suco equivale a 3 laranjas e conta com 168 kcal, 39 g de carboidratos e um valor mínimo de fibras. Portanto, deve-se evitar o consumo de suco de fruta e priorizar o da fruta in natura.

É MITO: Arroz e feijão é uma combinação nutritiva, mas não pode ser consumida por diabéticos.

A VERDADE: Combinação de alimento in natura tipicamente brasileira, o arroz e o feijão fazem uma parceria muito nutritiva. Pertencente ao grupo das leguminosas, o feijão é fonte de carboidrato, mas também de proteínas e fibras. Já o arroz é um cereal, fonte de carboidrato e, principalmente em sua versão integral, fornece fibras e vitaminas. O consumo dessa dupla deve ser incentivado, em porções moderadas, claro, e como parte de um prato saudável e equilibrado.



É MITO: Para os diabéticos, o óleo de coco é melhor do que os outros óleos e ajuda na perda de peso.

A VERDADE: Os óleos são fontes de gordura e de bastante caloria, por isso devem ser utilizados com muita cautela por indivíduos que buscam perda de peso. O de coco, além de bastante calórico, é fonte de gordura saturada (92% da sua composição), que não é benéfica para a saúde do coração, e contém percentual muito baixo de gorduras saudáveis. Portanto, não se justifica seu uso em substituição aos demais óleos. Também não há evidência científica de que o óleo de coco apresenta potencial para auxiliar no emagrecimento. Para os diabéticos, são recomendados os óleos considerados “amigos do coração”, fontes de gorduras insaturadas, como os de soja e canola e o azeite de oliva.

É MITO: Existem alimentos milagrosos, como os chás que ajudam a emagrecer e a “curar” o diabetes.

A VERDADE: Não existe alimento milagroso e que por si só possa prevenir ou curar uma doença. Apenas uma alimentação equilibrada, rica em alimentos in natura, aliada a um estilo de vida saudável tem potencial de prevenir doenças. No caso do diabetes, não é recomendado o uso de chás ou alimentos em forma de suplemento (como cápsulas de chá verde) devido ao risco de interação medicamentosa e efeitos colaterais não desejáveis. Chás tradicionais como erva-doce, camomila e cidreira podem fazer parte da dieta, desde que não sejam adicionados de açúcar, como uma forma de conforto. Os potenciais benefícios antioxidantes que os chás podem oferecer são encontrados numa alimentação rica em hortaliças, frutas e oleaginosas.

Referências:

American Diabetes Society. *Comprehensive Medical Evaluation and Assessment of Comorbidities: Standards of Medical Care in Diabetes 2020*. In: American Diabetes Association Standards of Medical Care In Diabetes - 2020. Diabetes Care, 2020. 43 (1):37-47.

American Diabetes Society. *Obesity Management for the Treatment of Type 2 Diabetes: Standards of Medical Care in Diabetes 2020*. In: American Diabetes Association Standards of Medical Care In Diabetes - 2020. Diabetes Care, 2020. 43 (1):89-97.

American Diabetes Society. *Prevention or Delay of Type 2 Diabetes: Standards of Medical Care in Diabetes 2020*. In: American Diabetes Association Standards of Medical Care In Diabetes - 2020. Diabetes Care, 2020. 43 (1):32-36.

American Diabetes Society. *Classification and Diagnosis of Diabetes: Standards of Medical Care in Diabetes 2020*. In: American Diabetes Association Standards of Medical Care In Diabetes - 2020. Diabetes Care, 2020. 43 (1):14-31.

Sociedade Brasileira de Diabetes. *Tratamento do diabetes mellitus: medidas de estilo de vida*. In: Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes 2019-2020. Clanad, 2019.1 (1): 96-129.

Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica. *Mapa da Obesidade no Brasil*. [internet]. Acessado 22 jul 2020. Disponível em: <<https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/>>.

Brasil. Ministério da Saúde. *Secretaria de Atenção à Saúde Departamento de Atenção Básica*. 2 (1) Ministério da Saúde, 2014. Acessado 20 jul 2020. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf>.

Hamman RF, Wing RR, Edelstein SL, Lachin JM, Bray GA, Delahanty L, et al. *Effect of weight loss with lifestyle intervention on the risk of diabetes*. Diabetes Care, 2006.29(9):2102-7.

Santos R.D., Gagliardi A.C.M., Xavier H.T., Magnoni C.D., Cassani R., Lottenberg A.M.P., et.al. *I Diretriz sobre o consumo de gorduras e saúde cardiovascular*. Arq. Bras. Cardiol. [Internet]. 2013 Jan [acessado: 23 Jul 2020];100 (3):1-40. Disponível em:http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066782X2013000900001&lng=en. <http://dx.doi.org/10.1590/S0066-782X2013000900001>.



—

receitas da Mesa





Bowl de Cacao Cremoso

Tempo: 35 minutos

Rendimento: 1 porção

Dificuldade: facinho

Receita

— Ana Federici

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

2 avocados (360 g)
2 bananas-nanicas maduras (320 g)
25 g de cacau em pó 100%
1/4 de xícara (60 ml) de leite semidesnatado
1/2 banana-nanica (80 g), em fatias, para decorar (opcional)
1 colher (sopa) (10 g) de nibs de cacau, para decorar (opcional)

modo de preparo

1. Retire a polpa do avocado, amasse e leve ao congelador por 30 minutos.
2. Coloque a polpa gelada numa tigela, junte os demais ingredientes e bata com o mixer até obter uma mistura homogênea.
3. Coloque numa tigela, decore com banana em fatias e os nibs de cacau e sirva imediatamente.
4. Dica: a banana adoça o preparo, por isso não é necessário adicionar açúcar ou outro adoçante.



Caldo de Carne Caseiro

Tempo: 3 horas

Rendimento: 1 litro

Dificuldade: *facinho*

Receita
— Gislaine Oliveira

Fotografia
— Romulo Fialdini

ingredientes

- 1 kg coxão duro, em cubos
- 3 1/3 colheres (sopa) (50 ml) óleo de canola
- 1 cebola média (150 g), picada
- 2 dentes de alho (10 g), picados
- 1 talo de alho-poró (125 g), picado
- 1 cenoura média (140 g), picada
- 1 tomate Débora médio (150 g), picado
- 1 galho de alecrim ou tomilho (3 g)
- 2 grãos de pimenta-do-reino preta (1 g)
- 5 litros de água

modo de preparo

1. Numa panela grande, refogue a carne no óleo, junte a cebola e o alho e refogue um pouco mais.
2. Adicione o alho-poró, a cenoura e o tomate e refogue por mais alguns minutos.
3. Acrescente o alecrim, a pimenta e a água e mantenha em fogo alto até ferver.
4. Então, abaixe o fogo e deixe cozinhar até o líquido estar reduzido a 1 litro aproximadamente. Ao longo de todo o cozimento, vá retirando com uma escumadeira a espuma que se acumular na superfície.
5. Ao final, coe, deixe esfriar e remova a gordura acumulada na superfície. Depois divida em potes com tampa e guarde na geladeira por até 1 semana ou no freezer por até 3 meses.



Caldo de Galinha Caseiro

Tempo: 2 horas e 30 minutos

Receita
— Gislaine Oliveira

Rendimento: 1 litro

Fotografia
— Romulo Fialdini

Dificuldade: facinho

ingredientes

- 1 cebola grande (180 g), em meias-luas
- 2 dentes de alho (10 g), picados
- 3 1/3 colheres (sopa) (50 ml) de óleo de canola
- 1 talo alho-poró (40 g), em fatias largas
- 2 kg de asa de frango
- 1 galho de alecrim ou tomilho (3 g)
- 3 galhos de salsinha (8 g)
- 5 litros de água

modo de preparo

1. Numa panela grande, refogue a cebola e alho no óleo.
2. Junte o alho-poró e refogue um pouco mais.
3. Adicione as asas de frango e refogue por mais alguns minutos.
4. Acrescente o alecrim, a salsinha e a água e mantenha em fogo alto até ferver.
5. Então, abaixe o fogo e deixe cozinhar até o líquido estar reduzido a 1 litro aproximadamente. Ao longo de todo o cozimento, vá retirando com uma escumadeira a espuma que se acumular na superfície.
6. Ao final, coe, deixe esfriar e remova a gordura acumulada na superfície. Depois divida em potes com tampa e guarde na geladeira por até 1 semana ou no freezer por até 3 meses.
7. Dica: a asa de frango contém boa quantidade de colágeno, o que resulta num caldo com boa textura. Se preferir, substitua a asa por peito de frango com osso. Depois de coado, o frango pode ser consumido.





Caldo de Legumes Caseiro

Tempo: 3 horas e 20 minutos

Rendimento: 1 litro

Dificuldade: facinho

Receita
— Gislaine Oliveira

Fotografia
— Romulo Fialdini

ingredientes

1 cebola média (150 g), picada
1 talo alho-poró (40 g), picado
1 talo de salsão (25 g), picado
1 abobrinha italiana (140 g), picada
1 cenoura média (140 g), picada
1 folha de louro (1 g)
2 cravo-da-índia (1 g)
5 litros de água

modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes numa panela grande e cozinhe por umas 3 horas.
2. Coe, deixe esfriar, divida em potes com tampa e guarde na geladeira por até 1 semana ou no freezer por até 3 meses.





Canapé de Morango com Tartar de Salmão

Tempo: 45 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita
— Gislaine Oliveira

Fotografia
— Romulo Fialdini

ingredientes

- 100 g de salmão fresco
- 1 fatia (10 g) de salmão defumado (opcional)
- 1 colher (sopa) (10 g) de cebola-roxa picada
- 1 colher (chá) (5 ml) de suco de limão Taiti
- 250 g de morangos frescos graúdos
- sal e pimenta-de-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Pique o salmão fresco e o defumado, se estiver usando, na ponta da faca e coloque numa tigela.
2. Junte a cebola e tempere com sal, pimenta e algumas gotas de limão.
3. Cubra e leve à geladeira por 30 minutos.
4. Enquanto isso, higienize os morangos e corte-os ao meio no sentido vertical.
5. Cubra cada metade de morango com um pouco do tartar e sirva em seguida.



Chia Pudding com Manga

Tempo: 8 horas e 40 minutos

Receita
— Ana Federici

Rendimento: 1 porção

Fotografia
— Romulo Fialdini

Dificuldade: facinho

ingredientes

- 250 ml de leite semidesnatado
- 50 g de semente de chia
- 1/4 de colher (1 ml) de essência de baunilha
- 1 manga Palmer (700 g), sem casca, em cubinhos

modo de preparo

1. Numa tigela, misture o leite, a chia e a baunilha e deixe descansar por 30 minutos, até que as sementes de chia inchem e a mistura ganhe uma consistência gelatinosa.
2. Coloque metade da mistura no fundo do pote, faça por cima uma camada com metade da manga, despeje o restante da mistura e cubra com mais uma camada de manga.
3. Leve à geladeira por 8 horas e, na hora de servir, decore com mais frutas, hortelã, granola ou o que desejar.





Chips & Dip de Alcachofra

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 500 g

Dificuldade: facinho

Receita

— Gislaine Oliveira

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

400 g de fundo de alcachofra congelado
1 litro de água
2 colheres (sopa) (30 ml) de vinagre de vinho branco
1/4 de xícara (60 ml) de azeite de oliva
1/2 talo de alho-poró (70 g), fatiado
6 dentes de alho (18 g), esmagados
2 colheres (sopa) (30 g) de manteiga sem sal
3 colheres (sopa) (30 g) de azeitona preta, sem caroço, picada
3 colheres (sopa) (9 g) de salsinha fresca picada
2 colheres (sopa) (30 g) de suco de limão Taiti
1/2 colher (chá) (1 g) de raspas casca de limão Taiti
1 colher (chá) (1 g) de tomilho fresco picado
1/4 de colher (chá) (1 g) de pimenta calabresa
sal a gosto

modo de preparo

1. Cozinhe os fundos de alcachofra na água com o vinagre por 20 minutos, escorra e pique em cubinhos.
2. Aqueça o azeite e refogue bem o alho-poró e o alho.
3. Junte a manteiga e mexa até derreter.
4. Então adicione os fundos de alcachofra, a azeitona, a salsinha, o suco e as raspas de limão, o tomilho e a pimenta e cozinhar por 5 minutos, mexendo sempre.
5. Acerte o tempero, retire do fogo, deixe esfriar e transfira para o prato de servir.
6. Sirva com chips de batata-doce, mandioca, inhame ou cará.





Creme de Ricota com Frutas Vermelhas

Tempo: 2 horas e 30 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita
— Gislaine Oliveira

Fotografia
— Romulo Fialdini

ingredientes

- 500 g de ricota
- 1/4 xícara (6 ml) de leite desnatado
- 170 g de iogurte desnatado
- 3/4 de colher (chá) (3 ml) de essência de baunilha
- 100 g de amora fresca
- 100 g de mirtilo (blueberry)
- 250 g de morango fresco

modo de preparo

1. No liquidificador, bata a ricota, o leite, o iogurte e a baunilha, transfira para outro recipiente e leve para gelar por cerca de 2 horas.
2. Numa tigela, misture as frutas.
3. Divida a ricota em taças, cubra com as frutas vermelhas e sirva em seguida.
4. Dica: se quiser, você pode usar algum adoçante que seja liberado para a sua dieta.



Frango com Crosta de Farinha de Milho e Cominho e Relish de Tomate e Salsinha

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Gislaine Oliveira

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

2 colheres (sopa) (12 g) de sementes de cominho
3 tomates Débora grandes (450 g), picados
7 colheres (sopa) 105 ml) de azeite de oliva
3 colheres (sopa) (9 g) de salsinha picada
2 colheres (sopa) (30 ml) de vinagre vinho tinto
1 xícara (95 g) de farinha de milho amarela flocada (biju)
1/4 de colher (chá) (1 g) de pimenta-de-caiena
4 filés de frango de 150 g cada um, sem pele
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Aqueça as sementes de cominho numa frigideira, mexendo constante, por mais ou menos 2 minutos. Retire do fogo, espere esfriar, passe num moedor ou no liquidificador e reserve.
2. Numa tigela, junte o tomate, 4 colheres (sopa) de azeite, a salsinha, o vinagre e 2 colheres (chá) do cominho moído e tempere com sal e pimenta. Essa parte pode ser feita com até 2 dias de antecedência.
3. Preaqueça o forno 200°C.
4. Num prato fundo, misture a farinha de milho e a pimenta-de-caiena e reserve.
5. Tempere o frango com sal e pimenta e passe-o na mistura de farinha.
6. Em outra frigideira, aqueça o azeite restante e frite o frango por 2 minutos de cada lado.
7. Transfira o frango para uma assadeira e leve para assar por uns 20 minutos.
8. Sirva com o relish de tomate.
9. Dica: essa receita funciona bem na Air Fryer.





Frango Grelhado com Compota de Abacaxi

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: *facinho*

Receita
— Gislaine Oliveira

Fotografia
— Romulo Fialdini

ingredientes

1 1/2 xícara (300 g) de abacaxi picado
2 talos de cebolinha (4 g), picados
1/3 de xícara (16 g) de coentro picado
1 colher (sopa) (5 ml) de suco de limão Taiti
3/4 colher (chá) (2 g) de cominho em pó
2 filés de frango de 150 g cada um
1/4 colher (chá) (1 g) de canela em pó
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa tigela, misture o abacaxi, a cebolinha, o coentro, o suco de limão, o cominho e sal e pimenta a gosto.
2. Tempere os filés com sal e pimenta e empane um dos lados com a canela.
3. Aqueça o azeite numa frigideira e grelhe os filés por 5 minutos de cada lado.
4. Sirva o frango com a compota de abacaxi.



Guacamole

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 400 g

Dificuldade: facinho

Receita
— Gislaine Oliveira

Fotografia
— Romulo Fialdini

ingredientes

- 4 abacates avocados maduros (720 g) ou 1 abacate-manteiga grande
- 1 pimenta-dedo-de-moça (6 g), sem sementes, picada
- 1 tomate Débora grande (180 g), sem pele e sem sementes, picado
- 1 cebola-roxa média (140 g), picada
- 1/2 colher (sopa) (6 g) de sal rosa do Himalaia
- 1 limão Taiti (80 g)
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
- 1/4 de xícara (8 g) de folhas de coentro picadas

modo de preparo

1. Numa tigela, junte a polpa dos avocados, a pimenta, o tomate, a cebola e o sal e tempere com o suco de limão e o azeite.
2. Junte as folhas de coentro picadas, prove e acerte o sal, a pimenta e a acidez, juntando mais suco de limão se necessário.
3. Sirva em seguida.





Macarrão à la Rustica

Tempo: 30 minutos

Receita
— Gislaine Oliveira

Rendimento: 2 porções

Fotografia
— Romulo Fialdini

Dificuldade: facinho

ingredientes

- 2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
- 1 berinjela média (240 g), em cubos
- 1 abobrinha italiana (160 g), em cubos
- 2 tomates Débora (300 g), em cubos
- 1 dente de alho (5 g), esmagado
- 1 colher (chá) (10 g) de alcaparra
- 1 colher (sopa) (10 g) de azeitona preta, sem caroço, picada
- 2 colheres (chá) (10 ml) de vinagre balsâmico
- 1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada
- 250 g de conchiglie, orecchiette ou outra massa integral de sua preferência
- 3 litros de água
- sal a gosto

modo de preparo

1. Numa frigideira, aqueça o azeite, junte a berinjela e salteie por uns 3 minutos.
2. Depois junte a abobrinha e salteie por mais 2 minutos.
3. Adicione o tomate e refogue por mais 2 minutos.
4. Acrescente o alho e refogue um pouquinho mais.
5. Então, junte a alcaparra, a azeitona, o vinagre balsâmico e a salsinha, acerte o sal e retire do fogo.
6. Numa panela grande, cozinhe a massa na água com sal até ficar al dente e escorra.
7. Junte o macarrão aos legumes, misture bem e sirva em seguida.





Mignon Suíno à Provençal com Vegetais do Mediterrâneo

Tempo: 2 horas

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita
— Gislaine Oliveira

Fotografia
— Romulo Fialdini

ingredientes

filé-mignon

- 2 colheres (chá) (4 g) de semente de coentro
- 2 colheres (chá) (4 g) de semente de erva-doce
- 2 colheres (chá) (1 g) de tomilho seco
- 1 colher (chá) (5 g) de sal
- 1/2 colher (chá) (1 g) de pimenta-do-reino preta moída na hora
- 1 colher (chá) (5 ml) de azeite de oliva
- 1 kg de filé-mignon suíno

vegetais do mediterrâneo

- 1 cebola-roxa grande (180 g), em tiras
- 2 abobrinhas italianas (300 g), em fatias diagonais
- 300 de abóbora japonesa, sem casca, em gomos
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de vinagre balsâmico
- 1 colher (sopa) (3 g) de tomilho fresco picado
- 1 colher (chá) (5 ml) de azeite de oliva, para untar
- sal a gosto

modo de preparo

filé-mignon

1. Moa grosseiramente as sementes de coentro e erva-doce e o tomilho e misture o sal e a pimenta.
2. Besunte a carne de todos os lados com o azeite, depois esfregue a mistura de temperos e deixe descansar na geladeira por 1 hora.
3. Coloque a carne numa assadeira, cubra com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido a 200°C por 35 a 40 minutos. Então retire o papel e deixe dourar por mais 10 minutos.
4. Retire do forno e deixe descansar por 10 minutos antes de fatiar.

vegetais do mediterrâneo

5. Misture todos os ingredientes numa tigela e tempere com sal a gosto, espalhe-os numa assadeira grande untada com azeite e leve para assar a 200°C por 35 minutos, mexendo ocasionalmente.
6. Sirva com o filé.





Milk-Shake de Frutas Vermelhas

Tempo: 10 minutos

Rendimento: 1 porção

Dificuldade: *facinho*

Receita
— Ana Federici

Fotografia
— Romulo Fialdini

ingredientes

- 45 g de amora congelada
- 45 g de framboesa congelada
- 1/2 xícara (120 ml) de leite semidesnatado gelado
- 1/2 banana-nanica (80 g)
- 1/4 de colher (chá) (1 ml) de essência de baunilha

modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até homogeneizar.
2. Sirva imediatamente.
3. Dica: a banana adoça o preparo, portanto, não é necessário adicionar açúcar ou outro adoçante.



Panqueca de Banana, Castanhas e Creme de Laranja

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 12 unidades

Dificuldade: facinho

Receita

— Gislaine Oliveira

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

creme de laranja

1/2 xícara (75 g) de biomassa de banana verde
1 colher (sopa) (4 g) de raspas de casca de laranja-pera
2 colheres (chá) (10 ml) de suco de laranja-pera

panquecas

4 ovos grandes (280 g)
1 xícara (130 g) de farinha aveia
1/2 colher (chá) (2 g) de fermento em pó químico
1/2 colher (chá) (2 g) de sal
3 bananas-nanicas (450 g)
50 g castanha-do-pará ou de caju
1 colher (sopa) de óleo de canola, para untar
1/2 colher (chá) (2 g) de canela em pó, para polvilhar

modo de preparo

creme de laranja

1. Coloque todos os ingredientes numa tigela, misture e reserve.

panquecas

2. No liquidificador, bata os ovos com a farinha de aveia, o fermento, o sal e 2 bananas e deixe descansar por 20 minutos à temperatura ambiente.
3. Unte uma frigideira ou panquequeira com um pouquinho de óleo, despeje 1/4 de xícara da massa e deixe cozinhar por 3 minutos de cada lado. Retire a panqueca pronta da frigideira e mantenha em local aquecido e prepare as demais, untando a frigideira sempre que necessário.
4. Corte a banana restante em rodela e coloque sobre as panquecas, polvilhe-as com a canela, disponha o creme de laranja por cima e salpique as castanhas.
5. Sirva em seguida.





Papillote de Peixe

Tempo: 35 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita
— Gislaine Oliveira

Fotografia
— Romulo Fialdini

ingredientes

- 200 g palmito pupunha desfiado
- 4 filés de garoupa, badejo, linguado ou pescada de 150 g cada
- 1 cebola grande (180 g), em rodela
- 1 talo de alho-poró (120 g), fatiado
- 1 abobrinha italiana (140 g), fatiada
- 1 dente de alho (5 g), amassado
- 2 colheres (sopa) (6 g) de salsinha picada
- 1 colher (chá) (5 ml) de vinagre balsâmico
- 4 galhos de alecrim (5 g)
- 2 galhos de tomilho (3 g)
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva, para untar
- sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Corte 4 retângulos de papel-alumínio grandes o suficiente para embrulhar os filés de peixe e unte-os com azeite de oliva.
2. Sobre cada retângulo de papel-alumínio untado, faça uma cama com 1/4 do palmito e com polvilhe sal e pimenta.
3. Tempere os filés com sal e pimenta e coloque-os sobre o palmito. Depois disponha por cima a cebola, o alho-poró, a abobrinha e o alho.
4. Misture a salsinha com o vinagre balsâmico e distribua sobre os filés.
5. Coloque 1 galho de alecrim e 1/2 galho de tomilho sobre cada filé e feche os pacotes, vedando bem.
6. Coloque-os numa assadeira e leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 20 minutos.
7. Sirva os papillotes ainda fechados, para que cada um abra o seu.

utensílios

Papel-alumínio





Peixe Tropical

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: *facinho*

Receita
— Gislaine Oliveira

Fotografia
— Romulo Fialdini

ingredientes

- 4 filés de linguado de 120 g cada
- 1/4 de colher (chá) (1 g) de raspas de casca de limão-siciliano
- 1/4 de colher (chá) (1 g) de estragão fresco picado
- 1 manga Palmer (400 g), sem casca, em tiras
- 1/2 pimentão vermelho (120 g), sem sementes e sem filamentos, em tiras
- 1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
- sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Tempere os filés de peixe com sal, pimenta, as raspas de limão e o estragão.
2. Recheie cada filé intercalando 1/4 das tiras de manga e do pimentão.
3. Enrole os filés e prenda-os com um palito de dentes.
4. Aqueça o azeite numa frigideira e grelhe os rolinhos por 2 minutos de cada lado.





Pilaf de Trigo Integral

Tempo: 13 horas e 30 minutos

Receita
— Gislaine Oliveira

Rendimento: 6 a 8 porções

Fotografia
— Romulo Fialdini

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

ingredientes

100 g de feijão-preto
3/4 de xícara (125 g) de trigo em grão
2,4 litros de água
2 pimentas-dedo-de-moça (12 g), sem sementes, picadas
1 xícara (130 g) de pimentão vermelho picado
3/4 de xícara (115 g) de cebola picada
1/3 de xícara (17 g) de coentro fresco picado
3 colheres (sopa) (45 ml) de suco de limão Taiti
1/2 colher (sopa) (7 ml) de azeite de oliva
2 dentes de alho (10 g), picados
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Lave separadamente os grãos de feijão e de trigo, cubra com água e deixe de molho de um dia para o outro.
2. Coloque o feijão na panela de pressão, junto 400 ml de água e cozinhe por 10 minutos, contados a partir do início da pressão. Os grãos devem ficar macios mas ainda inteiros.
3. Coloque o trigo numa panela, junte 2 litros de água e leve ao fogo alto até ferver. Então abaixe o fogo e cozinhe, com a panela destampada, por 1 hora, ou até que esteja macio.
4. Escorra os grãos de feijão e de trigo, coloque numa saladeira e misture os demais ingredientes.





Sardinha à Don Alfonso

Tempo: 45 minutos

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Gislaine Oliveira

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

500 g de filé de sardinha espalmada
1/2 colher (chá) (3 g) de sal
1/2 colher (chá) (2 g) de pimenta-do-reino branca moída na hora
1/3 de xícara (80 ml) de água
2 xícaras (320 g) de tomate Débora, sem sementes, em gomos
1 1/2 colher (chá) (15 g) de alcaparra
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada

modo de preparo

1. Tempere os filés com metade do sal e da pimenta e coloque-os numa panela formando uma só camada.
2. Junte a água, cubra com o tomate e a alcaparra, regue com o azeite, salpique o sal e a pimenta restantes e leve ao fogo alto até ferver.
3. Então, abaixe o fogo e cozinhe, com a panela tampada, por cerca de 15 minutos.
4. Transfira apenas os filés para um prato e os mantenha aquecidos.
5. Leve a panela com o molho de volta ao fogo e deixe cozinhar por mais uns 10 minutos, para reduzir um pouco.
6. Disponha os filés nos pratos de servir, coloque o molho sobre os filés, polvilhe a salsinha e sirva em seguida..



T-Bone Grelhado com Ratatouille de Legumes

Tempo: 1 hora

Rendimento: 1 porção

Dificuldade: facinho

Receita
— Gislaine Oliveira

Fotografia
— Romulo Fialdini

ingredientes

10 g de berinjela, com casca, em rodelas
500 ml de água
10 g de abobrinha, em rodelas
10 g de cenoura, em rodelas
10 g de tomate, em rodelas
5 g de cebola, em rodelas
2 colheres (chá) (10 ml) de azeite de oliva
1 bife de T-Bone (250 g)
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Coloque a berinjela de molho na água com um pouco de sal por 30 minutos e escorra.
2. Espalhe a berinjela e os demais vegetais numa assadeira, polvilhe sal e pimenta a gosto e regue com metade do azeite.
3. Leve ao forno preaquecido a 180°C por uns 20 minutos, ou até estarem cozidos e ligeiramente dourados.
4. Tempere a carne com sal e pimenta e grelhe-a numa frigideira com o azeite restante.
5. Sirva em seguida.
6. Dica: você também pode usar contrafilé, filé-mignon ou outra carne de sua preferência.





Timbales de Berinjela e Pesto de Rúcula

Tempo: 2 horas e 20 minutos

Receita
— Gislaine Oliveira

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Fotografia
— Carolina Milano

ingredientes

- 210 ml de azeite de oliva
- 1 cebola grande (190 g), picada
- 1 berinjela grande (360 g), em cubos
- 1/2 colher (sopa) (2 g) de tomilho fresco picado
- 1 colher (sopa) (1 g) de orégano seco
- 2 dentes de alho (15 g), esmagados
- 6 tomates italianos (600 g), sem pele e sem sementes, picados
- 350 g de ricota
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de suco de limão Taiti
- 1 colher (sopa) (15 ml) de vinagre de vinho branco
- 1/2 maço de rúcula (130 g), picado grosseiramente
- 2 abobrinhas italianas (250 g)
- 20 g de amêndoa torrada, para decorar
- 30 g de nozes, para decorar
- 1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva, para untar
- sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Umedeça as forminhas com água e forre-as com filme plástico, deixando sobrar uma beirada grande de plástico. Unte o plástico das forminhas com azeite e reserve.
2. Numa panela, aqueça 2 colheres (sopa) de azeite e refogue a cebola por cerca de 5 minutos.
3. Abaix o fogo, acrescente a berinjela, o tomilho, o orégano e o alho e deixe a berinjela cozinhar por cerca de 6 minutos, até amaciar.
4. Adicione o tomate e deixe apurar por 3 minutos.
5. Tempere com sal e pimenta e reserve para esfriar completamente.
6. Misture a ricota com 3 colheres (sopa) de azeite e tempere com sal e pimenta.
7. Coloque 2 a 3 colheres (sopa) da mistura de ricota no fundo das forminhas e aperte.
8. Arrume a berinjela sobre o queijo e aperte bem.
9. Preencha as forminhas com o restante do queijo, cubra com o filme plástico e leve para gelar por cerca de 2 horas.
10. Misture o suco de limão e o vinagre no liquidificador e, sem parar de bater, vá juntando 1/2 xícara de azeite num fio.
11. Depois adicione a rúcula e bata até homogeneizar.
12. Tempere com sal e pimenta e reserve.
13. Corte as abobrinhas em tiras longitudinais.



14. Numa frigideira, aqueça o azeite restante e frite as tiras de abobrinha por 1 minuto de cada lado. Reserve para esfriar.
15. Desenforme 1 timbale no centro de cada prato, envolva-o com 2 tiras de abobrinha frita, disponha por cima o pesto de rúcula, salpique a amêndoa e as nozes sobre a camada de queijo e sirva.

utensílios

6 forminhas para timbale

Filme plástico



receitas do site Tá na Mesa





Almôndegas de Lentilha e Tapioca

Tempo: 1 hora

Rendimento: 50 unidades

Dificuldade: facinho

Receita

— Gislaine Oliveira

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

200 g de lentilha
500 ml de água
2 colheres (sopa) (20 g) de alho-poró fatiado
2 dentes de alho picados (10 g)
1 cebola pequena (100 g), picada
1/2 colher (sopa) (2 g) de salsinha picada
1/2 colher (sopa) (2 g) de cebolinha picada
1/2 colher (sopa) (2 g) de coentro fresco picado
1/2 xícara (82 g) de tapioca granulada
20 g de fubá
1/2 colher (sopa) (8 ml) de óleo de canola ou soja, para untar
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa panela, cozinhe a lentilha na água até amaciar. Escorra e reserve a água do cozimento.
2. Esmague a lentilha com um garfo para obter um purê, mas mantenha alguns grãos inteiros.
3. Misture o alho-poró, o alho e a cebola à lentilha, depois junte a salsinha, a cebolinha e o coentro e tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Adicione a tapioca e o fubá e vá juntando a água do cozimento aos poucos até conseguir uma massa que permita moldar bolinhas. Se ficar muito mole, junte um pouco mais de fubá.
5. Coloque as almôndegas numa assadeira untada com óleo e leve para assar no forno preaquecido a 180°C por 30 minutos. Se preferir, faça na AirFryer a 200°C até dourar.
6. Sirva com macarrão e molho de tomate.





Caldo de Frango

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 1 litro

Dificuldade: facinho

Receita

— Carol Fiorentino e Clínica Einstein

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

1 frango (1,5 kg), picado
1 cenoura pequena (115 g), picada
1 tomate Débora média (150 g), picado
1 cebola pequena (135 g), picada
3 talos de cebolinha (12 g)
6 xícaras (1,44 litro) de água, aproximadamente

modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes numa panela e leve ao fogo baixo por 30 minutos. O frango e os vegetais devem ficar completamente cobertos de água, então, se necessário, junte um pouco mais.
2. Retire do fogo e deixe esfriar.
3. Separe o frango, desosse e desfie a carne. Depois misture os legumes, adicione uma pitadinha de sal e sirva.
4. Coe o caldo e guarde em pote fechado na geladeira por até 1 semana ou no freezer por até 3 meses.
5. Se quiser, sirva o frango, os legumes e o caldo juntos, como uma sopa.





Creme de Manga

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 500 ml

Dificuldade: *facinho*

Receita
— Paula Rizkallah

Fotografia
— Carolina Milano

ingredientes

600 g de manga Palmer ou Tommy, bem madura
1 colher (chá) (6 g) de gengibre ralado
1 colher (chá) (1 g) de raspas da casca de limão Taiti

modo de preparo

1. Descasque a manga, corte, bata no liquidificador e passe por uma peneira.
2. Junte o gengibre e as raspas de limão e misture bem.
3. Sirva em seguida.





Gelatina Natural de Manga

Tempo: 2 horas e 15 minutos

Receita
— Helô Bacellar

Rendimento: 4 porções

Fotografia
— Ana Bacellar

Dificuldade: facinho

ingredientes

1 envelope (12 g) de gelatina em pó sem cor e sem sabor
1 xícara (240 ml) de água gelada
1 xícara (300 g) de manga Palmer (ou outra variedade de sua preferência) madura e bem doce, em pedaços médios
1/2 xícara (120 ml) de água fervente

modo de preparo

1. Coloque a gelatina e 2 colheres (sopa) da água gelada numa tigelinha e deixe hidratar por uns 2 minutos.
2. Enquanto isso, com o mixer, bata o restante da água gelada e a manga até obter um purê bem liso (se necessário, passe pela peneira) e coloque numa tigela.
3. Despeje a água fervente na tigela da gelatina hidratada e misture até dissolver completamente.
4. Coloque a gelatina dissolvida na tigela da manga, misture bem e distribua nos potinhos.
5. Leve à geladeira para firmar por umas 2 horas antes de servir.
6. Dica: você pode usar morango, mirtilo, figo ou melão, desde que a fruta seja sempre bem batida e passada por peneira fina. Também pode usar adoçante se quiser.



Grão-de-Bico Crocante

Tempo: 13 horas

Receita
— Paula Rizkallah

Rendimento: 12 porções

Fotografia
— Romulo Fialdini

Dificuldade: facinho

ingredientes

2 xícaras (370 g) de grão-de-bico
2,5 litros de água
1/4 de xícara (60 ml) de azeite de oliva extravirgem
1 colher (chá) (5 g) de sal marinho em flocos
1 colher (chá) (3 g) de pimenta-do-reino branca moída na hora
1 colher (chá) (2 g) de cominho em pó
1 colher (chá) (3 g) de páprica doce

modo de preparo

1. Deixe o grão-de-bico de molho em 1 litro de água por 12 horas.
2. Escorra, coloque numa panela com a água restante e leve ao fogo para cozinhar por 20 minutos.
3. Escorra, retire a pele e reserve os grãos.
4. Preaqueça o forno a 200°C.
5. Misture o grão-de-bico com o azeite, o sal, a pimenta, o cominho e a páprica, espalhe numa assadeira e leve ao forno, mexendo ocasionalmente, até ficar dourado e crocante, cerca de 30 minutos.
6. Deixe esfriar e sirva à temperatura ambiente.





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 salsinha 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 salsinha, 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.





Estive na Toscana numas férias de julho e me fartei de pedir essa sopa. Naquela região, ela é tão comum quanto nosso arroz com feijão, mas confesso que essa receita adaptada do livro “The Country Cooking of Italy” é melhor que qualquer sopa que tomei por lá!

Ribollita – Sopa Toscana de Vegetais

Tempo: 2 horas
Rendimento: 12 porções
Dificuldade: facinho

Receita
— Paula Rizkallah

Fotografia
— Paula Rizkallah

ingredientes

- 250 g de feijão-branco cru
- 2 litros de água
- 4 colheres (sopa) (60 ml) de azeite de oliva
- 2 cebolas médias (340 g), picadas
- 2 talos de salsão (80 g), picados
- 350 g de couve-manteiga, fatiada fina
- 250 g de acelga, fatiada fina
- 350 g de repolho verde, fatiado fino
- 2 tomates Débora maduros (290 g), sem pele e sem sementes, em cubinhos
- 1 xícara (240 g) de caldo de carne
- 12 fatias de pão italiano, para acompanhar
- sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Cozinhe o feijão na água por 20 minutos ou até ficar macio. Durante o cozimento, mantenha a tampa semiaberta.
2. Reserve 1 1/2 xícara dos grãos de feijão e 2 xícaras do caldo, bata o restante do feijão e do caldo no processador e reserve.
3. Numa panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola.
4. Junte o salsão, a couve, a acelga, o repolho e o tomate e deixe cozinhar por 20 minutos, com a panela tampada.
5. Adicione o purê de feijão e o caldo de carne e deixe cozinhar em fogo baixo por mais 1 hora.
6. Acrescente os grãos de feijão e, se ficar muito espessa, use o caldo reservado para ajustar a textura. Acerte o sal e a pimenta.
7. Sirva a sopa acompanhada das fatias quentes de pão italiano.



Salada de Cevadinha com Frango e Brócolis

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita
— Paula Rizkallah

Fotografia
— Carolina Milano

ingredientes

marinada

3 1/3 colheres (sopa) (50 ml) de suco de limão-siciliano
1 colher (chá) (2 g) de harissa em pó
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva extravirgem
sal marinho em flocos a gosto

salada

2 filés de peito de frango (200 g), cortado em tiras
1/4 de xícara (27 g) de amêndoa crua, sem pele, em lâminas
1 xícara (200 g) de cevadinha
3 xícaras (720 ml) de água, para cozinhar a cevadinha
3 1/3 colheres (sopa) (50 ml) de suco de limão-siciliano
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem
1 maço de brócolis japoneses (460 g), separado em floretes
1 litro de água fervente, para cozinhar os brócolis
1 litro de água gelada, para resfriar os brócolis
1 abobrinha italiana (150 g), em tiras de 0,5 cm no sentido do comprimento
1 colher (sopa) (4 g) de cebolinha picada
1 xícara (15 g) de folhas de agrião
sal marinho e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

marinada

1. Coloque todos os ingredientes numa tigela e bata com um batedor de arame para misturar bem.

salada

2. Coloque o frango num recipiente raso, despeje a marinada por cima e leve à geladeira por 1 hora. O frango deve ficar totalmente imerso na marinada.
3. Preaqueça o forno a 180°C.
4. Espalhe a amêndoa laminada numa assadeira e leve para assar por 5 a 6 minutos. Retire do forno e reserve.
5. Coloque a cevadinha numa panela com a água fria e leve ao fogo até ferver, então abaixe o fogo e deixe cozinhar por 45 minutos. Escorra, lave em água fria corrente e deixe esfriar um pouco.
6. Numa tigela, misture o suco de limão, metade do azeite, sal e pimenta, despeje sobre a cevadinha, misture e reserve.
7. Numa panela, cozinhe os brócolis na água fervente, em fogo brando, por 2 a 3 minutos.
8. Escorra e mergulhe imediatamente numa tigela com água gelada, escorra novamente e reserve.



9. Aqueça uma frigideira e doure as tiras de abobrinha no azeite restante até ficarem douradas. Retire e reserve.
10. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio, coloque o frango com a marinada e deixe cozinhar por 15 minutos, até o frango estar caramelizado por fora e cozido por dentro e a marinada estar borbulhando.
11. Coloque o frango, a amêndoa, a cevadinha, os brócolis, a abobrinha, a cebolinha e o agrião numa tigela grande e misture bem.
12. Tempere com sal e pimenta a gosto e sirva.





Salada de Quinoa com Manga, Castanha-do-pará, Alga e Gengibre

Tempo: 1 hora

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

1 colher (chá) (5 g) de alga hijiki
4 colheres (sopa) (60 ml) de água
1 xícara (185 g) de quinoa preta
1/2 xícara (95 g) de quinoa vermelha
3 xícaras (720 ml) de caldo de legumes
3 1/3 colheres (sopa) (50 ml) de suco de limão Taiti
1 1/3 colher (sopa) (4 g) de raspa de casca de limão Taiti
1/2 xícara (120 ml) de azeite de oliva extravirgem
1/2 colher (chá) (3 g) de sal
2 colheres (chá) (6 g) de gengibre picado finamente
1/2 xícara (75 g) de pimentão vermelho em cubinhos de 0,5 cm
1/2 xícara (65 g) de castanha-do-pará picada
1/4 de xícara (10 g) de cebolinha-francesa picada
1 1/2 xícara (270 g) de manga Palmer em cubinhos de 1 cm
1/4 de colher (chá) (1 g) de curry

modo de preparo

1. Numa tigela pequena, junte a alga e a água e deixe de molho por 15 minutos. Depois escorra e reserve.
2. Lave as quinuas em água corrente, revolvendo os grãos para que fiquem limpos por igual.
3. Numa panela coloque as quinuas e o caldo de legumes e cozinhe em fogo alto. Quando ferver, abaixe o fogo e cozinhe com a panela tampada por 20 minutos. Transfira para uma tigela para interromper o cozimento e reserve.
4. Numa saladeira, misture o suco e as raspas do limão, o azeite, o sal, o gengibre, o pimentão, a castanha, a alga, a cebolinha-francesa, a manga e misture.
5. Quando a quinoa estiver completamente fria, junte-a aos outros ingredientes e leve à geladeira por 30 minutos.
6. Polvilhe com curry e sirva.





Salada de Trigo em Grão com Frutas Cítricas, Pinoli Torrados e Espinafre

Tempo: 1 hora

Rendimento: 10 porções

Dificuldade: facinho

Receita
— Paula Rizkallah

Fotografia
— Carolina Milano

ingredientes

salada

- 2 xícaras (360 g) de trigo em grão, lavado
- 6 xícaras (1440 ml) de água
- 2 colheres (chá) (8 g) de flor de sal, mais se necessário
- 150 g de folhas de espinafre, sem o cabo, bem lavadas
- 1 xícara (140 g) de pinoli torrados
- 1/2 xícara (115 g) de queijo de cabra em pedacinhos

molho cítrico

- 1 colher (sopa) (4 g) de raspas da casca de laranja-pera
- 5 2/3 colheres (sopa) (85 ml) de suco de laranja-pera
- 1 colher (sopa) (15 ml) de suco de limão-siciliano, extraído na hora
- 1 colher (sopa) (9 g) de chalota (échalote) picada
- 1/2 xícara (120 ml) de azeite de oliva extravirgem
- flor de sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

salada

1. Numa panela funda e larga, misture o trigo, a água e a flor de sal e leve ao fogo médio-alto.
2. Espere abrir fervura, abaixe o fogo e cozinhe com a panela tampada até o trigo ficar inchado e macio, por volta de 1 hora. O grão de trigo deve ficar al dente, e a única maneira de saber se está bom é provando.
3. Escorra e acerte o sal.
4. Misture o trigo em grão ainda quente com o espinafre, os pinoli e o molho cítrico e espalhe o queijo de cabra por cima. Se necessário, junte mais sal.

molho cítrico

5. Misture numa tigela as raspas e o suco da laranja, o suco de limão e a chalota e vá adicionando o azeite de oliva, batendo sempre. Tempere com umas pitadinhas de flor de sal e pimenta.





Sopa de Cinco Leguminosas à Toscana

Tempo: 2 horas

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

90 g de feijão-rajado (borlotti)
90 g de lentilha vermelha seca
90 g de lentilha verde seca partida
90 g de feijão-branco
90 g de cevadinha
85 ml de azeite de oliva extravirgem
1 cebola média (180 g), picada
1 cenoura média (135 g), picada
1 talo salsão (30 g), em pedaços finos
2 1/2 colheres (sopa) (20 g) de alho fresco picado
1 bouquet garni (25 g) (tomilho fresco, folha de louro, salsinha, manjeriço e salsão)
3 litros de água
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa peneira ou escorredor, junte todas as leguminosas e a cevadinha, lave bem em água corrente fria, deixe escorrer e reserve.
2. Numa panela de fundo espesso com capacidade para 6 litros, junte 3 colheres (sopa) de azeite, a cebola, a cenoura, o salsão, o alho e o bouquet garni e mexa para envolver tudo no azeite.
3. Cozinhe em fogo moderado por uns 5 minutos, até que as verduras terem liberado seu perfume e ficado macias.
4. Adicione as leguminosas e a cevadinha, mexa para envolver tudo no azeite e cozinhe por mais 1 minuto.
5. Acrescente a água, mexa, tampe e deixe cozinhar em fogo moderado até que os grãos maiores estejam macios, cerca de 45 minutos, mexendo de vez em quando, para que os grãos não grudem no fundo da panela.
6. Tempere com sal e pimenta e descarte o bouquet garni.
7. Distribua a sopa, bem quente, em pratos fundos aquecidos e disponha um galheteiro com o azeite de oliva restante e um moedor de pimenta-do-reino para que cada um se sirva.





Sopa de Grão-de-Bico com Espinafre

Tempo: 13 horas e 50 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Val Araújo

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

400 g de grão-de-bico cozido cru
1, 5 litro de água
1 cebola grande (200 g), picada
5 dentes de alho (25 g), picados
1 maço (200 g) de espinafre, lavado e cortado em pedacinhos
2 colheres (chá) (10 ml) de azeite de oliva extravirgem
1/4 de xícara (17 g) de coentro picadinho
sal a gosto

modo de preparo

1. Lave bem os grãos, coloque numa tigela, cubra com água fria e deixe de molho de um dia para o outro.
2. Escorra os grãos, coloque numa panela com a água e um pouquinho de sal e cozinhe por uns 40 minutos, ou até grãos estarem cozidos.
3. Então adicione a cebola e o alho, acerte o sal e deixe cozinhar por mais 20 minutos, até que os grãos estejam muitos macios.
4. Transfira tudo para o liquidificador e bata até formar um creme liso. Se preferir, faça isso na própria panela usando um mixer de mão, mas tenha cuidado para não respingar.
5. Coloque o creme novamente na panela e, se estiver muito espesso, junte um pouco mais de água para acertar a consistência e espere ferver.
6. Então adicione o espinafre e o azeite e cozinhe por mais 15 minutos.
7. Junte o coentro, acerte o tempero e mantenha no fogo por mais 2 minutos.
8. Retire do fogo e sirva em seguida.





Sorvete de Banana e Framboesa

Tempo: 15 minutos
Rendimento: 290 g
Dificuldade: facinho

Receita
— Paula Rizkallah

Fotografia
— Romulo Fialdini

ingredientes

- 1 2/3 xícara (200 g) de framboesa congelada
- 1/2 banana-nanica grande (73 g), picada
- 3 colheres (sopa) (45 ml) de suco de limão-siciliano

modo de preparo

1. Bata tudo no liquidificador até ficar macio.

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



— até a
próxima :)

