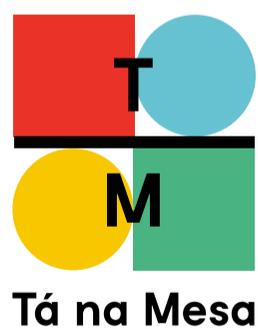


Clínica Einstein: Ansiedade, Depressão & Sono

Clínica Einstein & Adriana Katekawa





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!

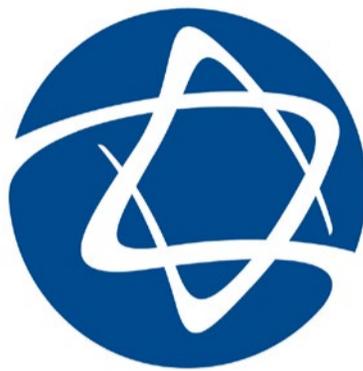


quem esteve com a gente



Adriana Katekawa
@adriana.chefcoach

Auxiliar aqueles que buscam uma alimentação caseira saudável e prazerosa no dia a dia é a missão de Adriana, e para isso ela buscou conhecimento. É certificada em coaching de culinária pela Harvard Medical School e pelo Institute of Lifestyle Medicine, formada em coach de saúde pelo Institute for Integrative Nutrition (IIN-NY) e graduada em artes culinárias pela Le Cordon Bleu dos Estados Unidos. Em 2018, ajudou a fundar a EatWell (www.culinarycoaching.com.br), em Boston (EUA), onde atua como diretora de culinária, nutrição e educação. Essa startup sem fins lucrativos tem como objetivo oferecer a possibilidade de refeições saudáveis, práticas e econômicas para populações de baixa renda com dificuldade de acesso a alimentos frescos e saudáveis. No mesmo ano, em São Paulo, ela iniciou com outros sócios o projeto Médicos na Cozinha, que visa aumentar o conhecimento de profissionais da saúde sobre nutrição e culinária. A iniciativa gerou o livro *Médicos na Cozinha* (Editora dos Editores), lançado em 2019. Adriana também atua como food stylist e desenvolvedora de receitas.



Clínica Einstein
Parceira Tá na Mesa

A Clínica Einstein oferece uma equipe multidisciplinar (formada por médicos e enfermeiros e com apoio de nutricionistas, educadores físicos, psicólogos e outros profissionais) que trabalha 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, juntamente com ele, definir suas metas de saúde e programar consultas e orientações com o objetivo de melhorar sua qualidade de vida.



Fabiana Fiuza
@nutrifabi_fiuza

Nutricionista da Clínica Einstein e Saúde Corporativa do Hospital Israelita Albert Einstein em São Paulo, é especializada em nutrição clínica funcional e práticas integrativas, formada em auriculoterapia e certificada em profissional & self coaching pelo Instituto Brasileiro de Coaching (IBC). Trabalhou desde a sua formação em saúde pública, principalmente na atenção primária de saúde, em diversas regiões de São Paulo. Com essa experiência, evoluiu não apenas como ser humano, mas também como profissional com manejo acolhedor e visão ampliada de saúde, acreditando que a nutrição é uma potente ferramenta de mudança, que vai além de pesos e medidas e não nutre somente o corpo físico.





Naíra Becker

Colaboradora

Nutricionista da Clínica Einstein e especialista em nutrição clínica. Atua na promoção da saúde, tratamento e prevenção de doenças utilizando abordagens terapêuticas baseadas nos Pilares da Medicina do Estilo de Vida.



Thais Cianflone Zucoloto

Colaboradora

Psicóloga da Clínica Einstein, especialista em psicologia hospitalar e clínica pelo Instituto do Coração (Incor - HCFMUSP) e em saúde mental e psiquiatria pelo Instituto de Psiquiatria do HCFMUSP, Thais é formada em psicologia do esporte pela Consultoria, Estudo e Pesquisa em Psicologia do Esporte (CEPPE) e tem sólida experiência em saúde pública com foco em prevenção e promoção de saúde. Ela acredita que saúde não é apenas ausência de doença, mas, sim, sentir-se bem em qualquer fase da vida.



o que temos aqui

| | |
|---|----------------|
| <i>Saúde em seu conceito mais amplo</i> | <i>pág. 06</i> |
| <i>Depressão não é uma simples tristeza</i> | <i>pág. 07</i> |
| <i>Quando a ansiedade não é normal</i> | <i>pág. 09</i> |
| <i>Alimento e saúde mental: nutrindo nossas emoções</i> | <i>pág. 10</i> |
| <i>Prevenção contra ansiedade e depressão</i> | <i>pág. 12</i> |
| <i>Uma noite bem dormida tem seu valor</i> | <i>pág. 14</i> |
| <i>Receitas Ansiedade, Depressão & Sono</i> | <i>pág. 18</i> |
| <i>Receitas do site Tá na Mesa</i> | <i>pág. 50</i> |



Saúde em seu conceito mais amplo

O aumento de doenças relacionadas à saúde mental é um dos desafios modernos para garantir o bem-estar integral dos indivíduos

Não é de hoje que se fala do conceito de saúde integral como modelo de abordagem que visa garantir ao indivíduo um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente trabalhar pela ausência de doença.

Nesse contexto, um dos grandes desafios dos dias de hoje é o aumento da prevalência de doenças relacionadas à saúde mental, principalmente a depressão e a ansiedade, além da queda da qualidade de vida, tendo o sono como um dos pilares que contribuem para nosso bem-estar.

Eis porque a parceria entre o Tá na Mesa e o Hospital Israelita Albert Einstein preparou a Mesa Clínica Einstein: Ansiedade, Depressão & Sono, que aconteceu na semana de 1 a 7 de março de 2021 no www.tanamesa.com.

Um time de especialistas do Einstein, composto pela psicóloga Thais Zucoloto e pelas nutricionistas Fabiana Fiuza e Naíra Becker, reuniu informações importantes que traçam um panorama e esclarecem dúvidas sobre essa questão, e a chef Adriana Katekawa preparou uma seleção de receitas que alimentam o bem-estar integral e uma relação saudável e prazerosa com a comida.

Todo esse rico conteúdo está disponível neste ebook, prontinho para ser colocado em prática!



Depressão não é uma simples tristeza

Esse transtorno interfere na capacidade da pessoa de realizar as atividades mais simples de seu dia a dia e do trabalho

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 300 milhões de pessoas de todas as idades sofrem com o quadro de depressão. E esse número segue aumentando: entre 2005 e 2015, ele cresceu 18%. Essa condição de saúde é a principal causa de incapacidade laboral no mundo.

Ainda segundo a OMS, cerca de 5% da população brasileira sofre de algum nível de depressão. Esse índice é o maior da América Latina e o segundo maior nas Américas.

Considerada uma doença psiquiátrica crônica e recorrente, a depressão produz alterações do humor, tristeza profunda associada a sentimentos de dor, amargura, desesperança e culpa. Por isso, trata-se de um transtorno que interfere na vida diária, na capacidade de trabalhar, dormir, estudar e realizar atividades de lazer.

Como identificar

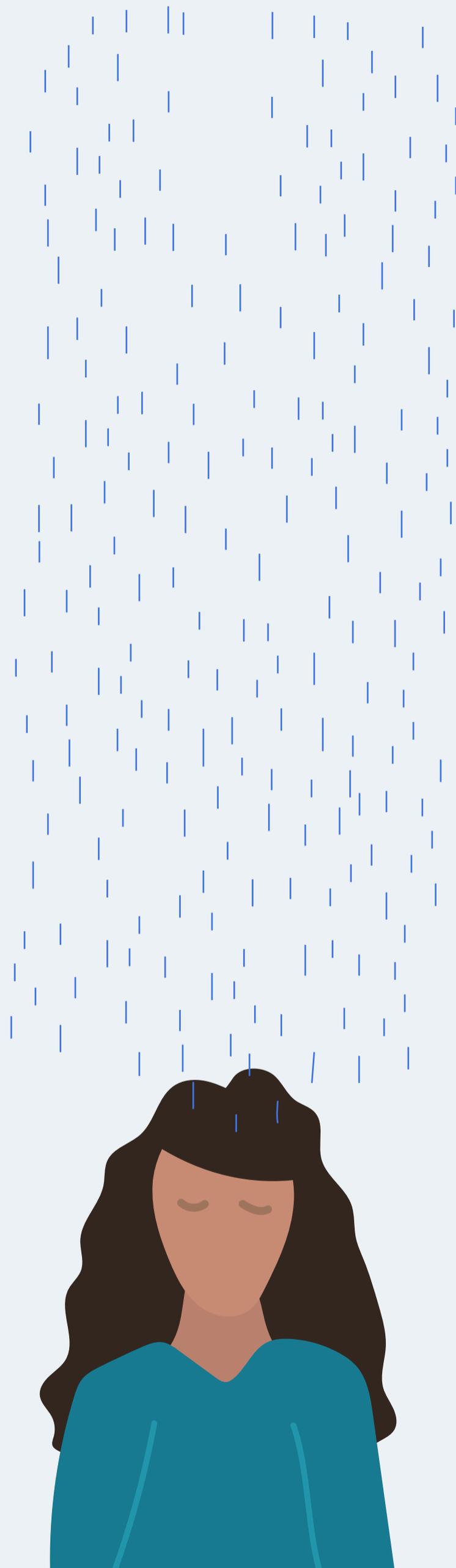
É importante diferenciar a tristeza esperada, que é inerente à vida de todos nós, da tristeza patológica. Durante nossa vida, passamos por momentos difíceis que nos entristecem, e é normal que fiquemos desanimados por um tempo até encontrar uma maneira de superá-los.

Nos quadros depressivos, entretanto, a tristeza é recorrente. O humor deprimido permanece praticamente o tempo todo, e a pessoa não tem esperança de que algo possa ser feito para que seu quadro melhore.

A depressão não tem uma causa única, é resultado de uma complexa interação de fatores sociais, psicológicos e biológicos. Indivíduos que passam por eventos adversos durante a vida, como desemprego, luto e trauma psicológico, são mais propensos a desenvolver esse transtorno.

Para identificar um quadro depressivo é preciso ficar atento aos sinais.

Em geral, a pessoa se sente deprimida a maior parte do tempo e tem redução significativa do prazer e do interesse para realizar a maioria das atividades. Também fazem parte dos sintomas: alteração de peso (ganho ou perda não intencional); distúrbios de sono (insônia ou sonolência excessiva com frequência); fadiga ou perda de energia constante; dificuldade de concentração; ideias suicidas (pensamentos recorrentes de suicídio ou morte); pensamentos negativos constantes.



Acompanhamento especializado

Importante pontuar que a depressão é uma doença que exige acompanhamento sistemático de profissionais de saúde. De maneira mais ampla, o tratamento mais indicado para os quadros depressivos consiste na associação de medicação e psicoterapia. Acompanhamento social, atendimento familiar, orientação nutricional e atividades físicas também são importantes e auxiliam no tratamento.

O que fazer se você estiver se sentindo triste ou achar que pode estar deprimido?

- Procure ajuda de um profissional de saúde e fale como está se sentindo. Ele é capacitado para acolher você, elaborar uma estratégia de cuidado e indicar o tipo de tratamento mais adequado.
- Converse com alguém de sua confiança sobre seus sentimentos.
- Mantenha contato com familiares e amigos.
- Pratique algum exercício físico. Uma caminhada curta já é algo importante.
- Mantenha hábitos alimentares e de sono regulares.
- Evite a ingestão de álcool.
- Continue fazendo atividades das quais você sempre gostou, mesmo sem vontade. A ação pode alimentar a motivação.
- Caso você precise de ajuda nesse momento, ligue para o Centro de Valorização da Vida (CVV) pelo número 188 ou acesse o chat pelo site: www.cvv.org.br. O atendimento é gratuito, sigiloso e está disponível durante 24 horas, todos os dias.



Quando a ansiedade não é normal

Sentimento persistente de medo e sensação recorrente de que algo ruim está prestes a acontecer são sinais de alerta

No mundo, a prevalência do transtorno de ansiedade fica na casa dos 3,6%. No continente americano, esse índice é um pouco maior: atinge 5,6% da população; com destaque para o Brasil, com um percentual de 9,3% da população.

O transtorno de ansiedade generalizada é caracterizado por uma preocupação excessiva e crônica sobre diferentes temas, associada a uma tensão aumentada. A pessoa é invadida por um sentimento de medo, uma sensação contínua de que algo ruim ou um desastre vai acontecer.

Como identificar

Como no caso da depressão, cabe fazer a diferenciação entre um estado de ansiedade comum e esperado e um quadro patológico. Sim, porque vale ressaltar que a ansiedade está presente em nossas vidas e tem papel fundamental para a sobrevivência, pois ela é uma resposta a uma situação de potencial risco.

Por exemplo: quando você tem uma prova ou uma entrevista importante, é esperado que se sinta ansioso. Se essa ansiedade for saudável, pode contribuir para que você se prepare para a situação, seja estudando, seja descansando ou se alimentando de maneira saudável.

Já quando a ansiedade é patológica, preocupações e medo extremos se fazem presentes mesmo em situações comuns e cotidianas da pessoa. Além desses sinais, outros sintomas podem ser apresentados por quem desenvolve um quadro de transtorno de ansiedade:

- Irritabilidade
- Agitação dos braços e pernas
- Dificuldade para dormir
- Dor de barriga
- Tremores nas mãos ou em outras partes do corpo
- Dor ou aperto no peito
- Aumento das batidas do coração
- Boca seca

Acompanhamento especializado

Assim como na depressão, o tratamento para ansiedade também precisa de um acompanhamento próximo dos profissionais de saúde, com um olhar para o cuidado integral do indivíduo.

Psicoterapia, medicação (caso seja necessário), alimentação balanceada e práticas constantes de atividades físicas fazem parte do tratamento para esse transtorno. Vale lembrar que apenas o médico pode avaliar e prescrever medicações.

Como enfrentar a crise

Caso você tenha uma crise de ansiedade, algumas dessas orientações podem auxiliar:

- Desvie a atenção dos sintomas. Foque numa atividade específica, como o controle da respiração.
- Diminua o ritmo da respiração: segure a respiração, coloque uma mão sobre a barriga e a outra sobre o peito e comece a respirar devagar. Inspire pelo nariz, expire lentamente pela boca. Você deve sentir seu abdômen subindo e descendo. Mantenha esse ritmo de respiração até sentir relaxamento muscular.
- Depois que estiver com a respiração controlada, volte a sua atenção para os músculos, um grupo de cada vez, para aprofundar o relaxamento.
- Distraia-se: converse com um amigo, se estiver acompanhado. Caso esteja sozinho, tente contar até dez, cante uma música ou se dedique a qualquer outra atividade mental que tire seu foco do problema.





Alimento e saúde mental: nutrindo nossas emoções

Estudos mostram que intervenções dietéticas podem ajudar na prevenção e no tratamento de sintomas



Nos últimos anos inúmeros estudos buscaram entender a relação entre alimentação e saúde mental, especialmente nos casos de depressão e ansiedade. Os dados são muito promissores e indicam que é possível influenciar positivamente a saúde mental com intervenções dietéticas, seja para proteger contra o aparecimento dos sintomas, seja como estratégia de tratamento destes.

Quer dizer que, se a pessoa melhorar sua alimentação, conseguirá melhorar sua saúde mental? Sim! Um grupo de cientistas australianos demonstrou remissão em 32% dos casos de depressão apenas com intervenções dietéticas, comprovando a eficácia dessa abordagem no tratamento dos sintomas do transtorno.

O efeito benéfico da dieta em casos de depressão e ansiedade pode ser explicado pelas seguintes vias:

1. Dietas com propriedades anti-inflamatórias diminuem a secreção de citocinas inflamatórias, o que atenua a inflamação no cérebro e contribui para a melhora da depressão.
2. Dietas com propriedades antioxidantes diminuem o estresse oxidativo em áreas específicas do cérebro, aliviando os sintomas de depressão.
3. Dietas saudáveis influenciam na síntese e metabolismo de neurotransmissores.
4. Dietas saudáveis são associadas à melhor composição da microbiota intestinal, o que leva à modulação de vários neurotransmissores (incluindo serotonina, noradrenalina e GABA), à alteração da resposta ao estresse, à redução da cascata de inflamação, à regulação do estresse oxidativo e à regulação do humor e efeitos ansiolíticos.

INVISTA NESSES NUTRIENTES

Principais componentes da dieta para a saúde mental e suas fontes

| | |
|---------------|---|
| Fibras | Frutas, verduras, legumes, cereais integrais, grãos, sementes |
| Ômega 3 | Salmão, atum, sardinha, semente de linhaça, nozes, abacate, azeite de oliva |
| Vitamina B12* | Leite, ovos, carnes, frango, peixe |
| Vitamina C | Frutas como laranja, limão, acerola e maracujá |
| Vitamina D | Peixes, frutos do mar, leite, ovos |
| Ácido fólico | Aveia, feijão, folhas verde-escuras, laranja |
| Zinco | Frutos do mar, peixe, carnes, feijão, semente de abóbora |
| Ferro | Carnes, fígado, feijão, lentilha, folhas verde-escuras |
| Magnésio | Cereais integrais, castanhas e vegetais verde-escuros |

*Vegetarianos estritos, que não consomem nenhum alimento de origem animal, precisam fazer suplementação dessa vitamina de acordo com prescrição médica e/ou nutricional.



Prevenção contra ansiedade e depressão

Os alimentos que ajudam a diminuir os riscos de desenvolver esses transtornos

Fica cada vez mais claro que a saúde física e a saúde mental andam juntas. Evidências científicas robustas apontam que padrões alimentares mais saudáveis estão associados a um menor risco de transtornos de ansiedade e depressão – caso da dieta mediterrânea, que prima por um consumo maior de frutas, verduras, legumes, azeite de oliva, castanhas, peixes e grãos integrais.

Por outro lado, padrões alimentares marcados por um consumo maior de carnes processadas, alimentos ultraprocessados (veja quadro), *junk food* e refrigerantes, como a típica dieta ocidental, aumentam o risco.

O que colocar no prato

A quantidade de **fibra** na dieta é um dos potenciais fatores dietéticos associados à depressão e ansiedade. O consumo maior de fibra está associado ao menor risco de depressão. Por isso é importante para a saúde mental adotar uma dieta com alimentos mais in natura e menos processados e refinados.

Frutas e hortaliças são ricas em compostos bioativos, como fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes. As frutas, verduras e legumes podem modificar os níveis de serotonina no cérebro, com efeito positivo no humor.

A recomendação para consumo de frutas, verduras e legumes é de pelo menos 5 porções por dia (ou 400 g/dia). Nem sempre é possível atingir esse número ideal, mas não desanime. Em geral, qualquer aumento no consumo de frutas e hortaliças resulta em melhora no bem-estar e nos níveis de felicidade e na diminuição de sintomas depressivos e ansiosos.

Além das frutas e hortaliças, são alimentos importantes para a saúde mental: peixes, frutos do mar, leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico), azeite de oliva, laticínios, castanhas e sementes.

Os ácidos graxos **ômega 3** presentes no peixe, por exemplo, têm demonstrado beneficiar pessoas com transtorno de humor. Modulação de neurotransmissores e hormônios responsáveis pelo humor (como serotonina, dopamina, adrenalina e cortisol) e diminuição da inflamação sistêmica estão entre os principais mecanismos de ação propostos para explicar como eles podem ajudar a aliviar os sintomas de ansiedade e depressão.

Probióticos atenuam os sintomas depressivos por aumentar as taxas de fatores neurotróficos no cérebro. Eles ainda podem melhorar a saúde intestinal, o que reduz a inflamação e resulta em menos sintomas de transtornos mentais. Os probióticos estão presentes nos fermentados, como iogurte e kombucha.

A **vitamina D** também é grande amiga do cérebro. Ela o protege da diminuição de serotonina, o que contribui para a saúde mental. Além das fontes alimentares, precisamos de exposição solar para produção dessa vitamina.



O que são os alimentos ultraprocessados ?

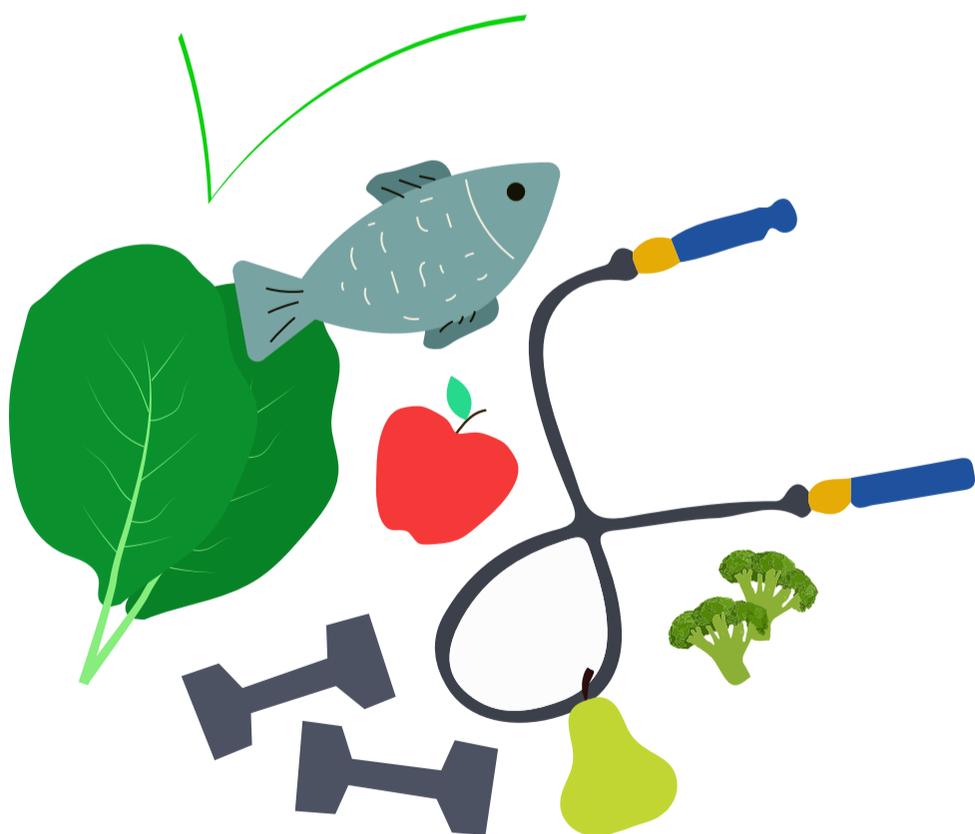
São alimentos industrializados que passaram por muitas etapas de processamento até chegar ao produto final. Em geral, eles têm um número elevado de ingredientes (cinco ou mais), muitos dos quais são artificiais (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e outros aditivos).

Os alimentos desse grupo recebem adição de muito sal, açúcar e gordura (inclusive gorduras trans). Salgadinhos industrializados, bolachas recheadas, macarrão instantâneo, sucos em pó e refrigerantes são alguns exemplos de ultraprocessados.



INCLUA NA SUA LISTA DE COMPRAS

Alimentos “antidepressivos” nos quais vale a pena investir: peixes, feijão, lentilha, agrião, chicória, espinafre, mostarda, kale (couve-de-folhas), brócolis, ervas frescas (salsinha, coentro, manjericão), frutas vermelhas, acerola, limão, papaia, iogurte natural, aveia.



REGRAS DE OURO

Dicas para prevenção e tratamento de ansiedade e depressão:

- Seguir um estilo de vida saudável, que vai além do cuidado com a alimentação e inclui exercício e sono adequado.
- Aumentar o consumo de frutas, verduras, legumes, grãos, cereais integrais, castanhas e sementes.
- Incluir na dieta alimentos ricos em ômega 3, como peixes.
- Limitar o consumo de fast food e alimentos ultraprocessados.



Uma noite bem dormida tem seu valor

O sono desempenha papel fundamental na qualidade de vida e bem-estar emocional

Dormir não se resume a descansar o corpo após um dia cansativo. Uma boa noite de sono proporciona também a oportunidade de repouso de vários sistemas, em especial do nosso sistema nervoso central (SNC). É quando estamos dormindo que ocorre toda a recomposição de neurotransmissores relacionados ao bem-estar, memória, hormônios regulatórios e equilíbrio emocional.

Num contexto amplo, o sono pode ser dividido em duas fases que se alternam durante a noite: a REM e a não-REM (NREM).

A fase REM, conhecida como fase de vigília, é caracterizada por movimentos rápidos dos olhos (ou Rapid Eyes Movement, que dá origem à sigla) e pode ainda ser subdividida em quatro etapas: duas de sono leve e outras duas em que ocorre o pico de liberação do hormônio de crescimento (GH) e do hormônio leptina. Nesse momento, há um maior relaxamento

muscular. Também ocorrem os sonhos e a estruturação dos mecanismos de aprendizado e memória.

É ainda nessa fase que se registra maior prejuízo em pessoas com distúrbios respiratórios do sono (como apneia obstrutiva e insônia). Tais distúrbios já são inclusive considerados um problema de saúde pública. Estima-se que entre 50% e 60% da população apresenta algum nível de distúrbio, seja na dificuldade de iniciar, seja na dificuldade de manter o sono durante toda a noite, resultando numa sensação de sono não reparador. Desse percentual, 25% sofre de distúrbios moderados ou intensos. Muitas vezes, essas pessoas desvalorizam tais sintomas e não buscam auxílio profissional, piorando sua qualidade de vida e trazendo riscos à sua saúde física e comportamental. Por isso, é de suma importância que os profissionais de saúde abordem o sono em suas avaliações clínicas.



Principais sintomas

Há inúmeras consequências que os distúrbios e privação de sono podem trazer, tais como:

- Alteração do humor.
- Fadiga e lapsos de memória.
- Redução do desempenho físico e mental.
- Falta de concentração.
- Maior propensão a abusos no consumo de álcool e drogas.
- Disfunção imunológica e maior suscetibilidade a infecções (uma noite de sono ruim aumenta a produção de resposta inflamatória e diminuição de células de proteção).
- Doenças crônicas como diabetes, doenças cardiovasculares e obesidade. Sim! O sono está relacionado à gestão de peso, fome, saciedade e consumo alimentar.
- Envelhecimento precoce (não há creme no mundo que funcione com noites mal dormidas!).
- Disfunção sexual.
- Perda de massa muscular (você pode ter o melhor treino e alimentação/suplementação possíveis, mas, sem um sono de qualidade, não há melhora no tônus e crescimento muscular).
- Aumento do risco de acidentes de trabalho, doméstico e no trânsito.

Quantidade e qualidade

Viu como muitos sintomas podem estar sendo causados por um sono de baixa qualidade e ou em pouca quantidade? E por falar nisso, cabe a pergunta: quantos horas devemos dormir por noite? Depende, por exemplo, da faixa etária. A idade da pessoa exerce influência no que diz respeito à quantidade de horas de sono por vários fatores, como ciclo circadiano (veja quadro) ou questões hormonais.

Já reparou que os bebês dormem quase o tempo todo? Isso ocorre porque a quantidade de sono necessária para um recém-nascido é diferente da de um adulto, que também mudará quando ele for idoso. Se é durante o sono que são liberados os hormônios relacionados ao crescimento, é natural que a criança durma mais.

Mas apenas para se ter uma ideia, o recomendado para um adulto é que ele tenha uma média de sete a oito horas de sono diárias. Recém-nascidos podem dormir até 18 horas por dia, crianças pré-escolares dormem entre dez e 12 horas, e adolescentes dormem em média nove horas. Mas vale lembrar que apenas a quantidade não é suficiente. Temos que pensar muito na qualidade dessas horas dormidas.

Alimentos bons de cama

Bom, agora que falamos de todo o contexto relacionado à qualidade e quantidade do sono, como podemos melhorar isso tudo com mudanças comportamentais e alimentares?

Alguns alimentos podem ajudá-lo a ter uma boa noite de sono. Isso porque estão diretamente relacionados com a produção de neurotransmissores e de hormônios do sono.

São alimentos que contam com componentes anti-inflamatórios:

- Peixes ricos em ômega 3: sardinha, atum, bacalhau e salmão.
- Óleo de linhaça e azeite de oliva extravirgem.
- Fitoquímicos presentes na semente de linhaça, vegetais de folhas verde-escuras, oleaginosas, frutas vermelhas, também conhecidas como berries (amora, mirtilo, romã, framboesa, etc.).
- Ervas e especiarias, como gengibre, cúrcuma, alho, cebola, manjeriço, alecrim, canela.

Outros aliados são os alimentos que contribuem para a produção de melatonina e outros elementos relacionados ao sono. Exemplos:

- Farelo de aveia
- Banana
- Nozes
- Iogurte natural ou coalhada
- Cereja
- Cacau
- Abacate
- Fitoterápicos: chá de *Passiflora incarnata*, camomila, melissa e *Valeriana officinalis* (veja mais no ebook *Clínica Einstein: Alimentos Funcionais & Fitoterapia*).

Mas, ao selecionar os alimentos, vale levar em conta as individualidades. Além disso, quantidades devem ser sempre avaliadas junto ao profissional nutricionista.



Higiene do Sono

Além da alimentação, hábitos relacionados ao cotidiano, questões emocionais, ambientais, sociais e físicas podem interferir no sono. Por isso, é importante propiciar condições favoráveis para estabelecer uma rotina de sono regular. É o que se chama de higiene do sono. Algumas atitudes podem auxiliar nisso, confira:

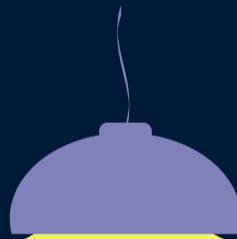
- Mantenha horários regulares para se deitar e despertar, evitando flutuações excessivas mesmo durante finais de semana e férias.
- Durma num local silencioso, com temperatura agradável e o mais escuro possível.
- Não faça exercícios extenuantes perto da hora de dormir.
- Não consuma bebidas alcoólicas ou que contenham estimulantes, como cafeína (café, chá preto, chá-mate, chá branco ou verde, refrigerantes à base de cola), após o anoitecer.
- Evite fumar cerca de quatro a cinco horas antes de dormir.

- Não ouça música agitada, nem assista à TV ou realize leitura próximo ao horário de dormir ou na cama (ou seja, melhor rever ter televisão no quarto).

- Não faça refeições volumosas próximas ao horário de dormir.

- Não se exponha à luminosidade excessiva, como telas de celular, computador/notebook e tablet antes de dormir.

Para fechar com chave de ouro, vale lembrar algumas recomendações que contribuem para o bem-estar geral e, com isso, também se refletem num sono relaxante: controle o seu peso; evite o uso abusivo de álcool; maneje o estresse, procure ajuda profissional se for necessário; pratique atividade física, aumente o consumo de frutas e vegetais; hidrate-se; mantenha bons relacionamentos. E boa noite zZzZzZzZzZz



Ciclo circadiano? O que seria isso?

Praticamente todas as formas de vida contam com sistemas de temporização, que melhoram suas chances de sobrevivência num planeta marcado por ciclos de dia e noite e por estações do ano. Imagine nosso corpo como um relógio que tem como principal função sincronizar todo o sistema num período de 24 horas, no qual cada célula, tecido e órgão tem um tempo certo para executar suas funções com maior eficiência.

O ciclo de sono e vigília não fica de fora desse contexto. Ele é regulado pela melatonina. Ou seja, dependendo da quantidade e intensidade de luz a que somos expostos há maior ou menor indução de sono.

Por isso, é importante não se expor à luz no momento de dormir. Esse clarão inibe a secreção de melatonina e atrapalha toda a regulação desse nosso relógio biológico.

Cuidado!

O acompanhamento de médico e/ou nutricionista é essencial para o tratamento de distúrbios de sono. Não faça uso de nenhum medicamento ou suplemento sem indicação e prescrição, isso pode levar a sérios riscos de saúde física, comportamental e neurológica.



REFERÊNCIAS

Alarming Level of Sleepiness and Low Levels of Action. *National Sleep Foundation's (NSF) annual Sleep in America® poll*. Washington, D.C. (March 7, 2020).

Blog Vida Saudável Einstein. Disponíveis em: <https://vidasaudavel.einstein.br/como-ter-uma-boa-noite-de-sono/>

Bret S. Stetka. "Beans, Greens and the Best Foods for the Brain". *Medscape*, 2015.

Fatahi. S. et al. "Association of dietary fiber and depression symptoms: A systematic review and meta-analysis of observational studies". *Complementary Therapies in Medicine*, 2021.

Głabska et al. "Fruit and Vegetable Intake and Mental Health in Adults: A Systematic Review". *Nutrients*, 2020.

Huang et al. "Linking What We Eat to Our Mood: A Review of Diet, Dietary Antioxidants, and Depression". *Antioxidants*, 2019.

Jacka et al. "A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial)". *BMC Medicine*, 2017.

Lang et al. "Nutritional Aspects of Depression". *Cell Physiol Biochem*, 2015.

LaChance, L. R. et al. "Antidepressant foods: An evidence-based nutrient profiling system for depression". *World J Psychiatry*, 2018.

Ljungberg et al. "Evidence of the Importance of Dietary Habits Regarding Depressive Symptoms and Depression". *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 2020.

Mangolini, V. I. et al. "Epidemiologia dos transtornos de ansiedade em regiões do Brasil: uma revisão de literatura". *Revista de Medicina*, 98(6), 415-422.

Martinez, D. et al. "Diagnóstico dos transtornos do sono relacionados ao ritmo circadiano". *J. bras. pneumol.* São Paulo, v. 34, n. 3, p. 173-180, mar. 2008.

Moritz, B. et al. *Nutrição Clínica Funcional: Neurologia*. São Paulo: Valeria Paschoal Editora Ltda., 2013.

MS - Ministério da Saúde. Disponível em: < <https://www.gov.br/pt-br/orgaos/ministerio-da-saude>

Ohayon, M. M. et al. "Tenses of insomnia epidemiology". *Journal of Psychosomatic Research*, 53 (1), 525-527.

OMS - Organização Mundial da Saúde. Disponível em: <<https://www.who.int/eportuguese/countries/bra/pt/S>

Sorayya. Alizadeh. "Dietary Inflammatory Potential and the Risk of Incident Depression in Adults: A Systematic Review". *Adv Nutr*, 2019.



receitas Ansiedade, Depressão & Sono





Bombom de Tâmara

ingredientes

100 g de gotas de chocolate 70% de cacau
10 tâmaras medjool (200 g)
3 colheres (sopa) (45 g) de pasta de amêndoa ou de qualquer castanha, sem açúcar
flor de sal ou flocos de sal maldon a gosto (opcional)

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 10 bombons

Dificuldade: fácil

Receita

— [Adriana Katekawa](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

modo de preparo

1. Coloque 70 g do chocolate numa tigela e leve ao micro-ondas por 30 segundos. Retire, misture com uma espátula e aqueça por mais 30 segundos. Misture novamente e, se necessário, aqueça por mais 30 segundos. Fique atento para não aquecer demais, pois o chocolate queima facilmente.
2. Quando o chocolate tiver derretido, junte os 30 g restantes e misture até homogeneizar. Esse processo de resfriamento lento (até que o chocolate atinja 31°C) é chamado de temperagem.
3. Retire as sementes das tâmaras, recheie cada uma com cerca de 1 colher (chá) de pasta de amêndoa, despeje um pouquinho do chocolate derretido por cima e espalhe com uma colher. Não use a mesma colher com que espalhou o chocolate para pegar mais chocolate na tigela, evitando assim “sujá-lo” com outros ingredientes.
4. Arrume os bombons no prato de servir, salpique a flor de sal e espere o chocolate ficar opaco, o que leva de 10 a 15 minutos, antes de servir.





Bowl de Pitaia com Banana

Tempo: 2 horas e 15 minutos

Receita

— Adriana Katekawa

Rendimento: 3 porções

Fotografia

— Nicole Gomes

Dificuldade: fácil

ingredientes

creme

2 bananas-nanicas maduras (270 g), sem casca
1/2 xícara (75 g) de morango congelado ou outra fruta vermelha
1 pitaia-vermelha (600 g), sem casca, em cubos
1/3 de xícara (80 ml) de iogurte natural ou kefir
1 colher (sopa) (10 g) de semente de chia
1 colher (sopa) (18 g) de mel ou outro adoçante natural (stevia, xilitol ou eritritol)

cobertura

1/2 xícara (12 g) de coco fresco em fitas
1 xícara (65 g) de granola
3 damascos secos (30 g)
1/4 de xícara (38 g) de uva-passa escura
120 g de manga Palmer, em fatias
1 kiwi (150 g), sem casca, em fatias
3 morangos (60 g), em fatias

modo de preparo

1. Corte as bananas em rodela, espalhe numa assadeira e leve ao freezer por umas 2 horas ou até que tenha congelado.
2. Coloque a banana, o morango, a pitaia, o iogurte, a chia e o mel no liquidificador e pulse algumas vezes, parando para misturar com uma espátula, até obter um creme homogêneo. Se necessário, junte um pouco mais de iogurte, mas é importante ter paciência e adicionar o mínimo possível de líquido.
3. Prove e junte mais mel se quiser mais doce ou frutas se quiser mais ácido.
4. Distribua o creme em tigelas e disponha as coberturas como preferir.





Carpaccio de Beterraba com Pesto de Rúcula e Castanha

ingredientes

2 beterrabas (630 g)
1 litro de água
1/2 limão-siciliano (80 g)
2/3 de xícara (160 ml) de azeite de oliva
2 dentes de alho (10 g), ralados
1/3 de xícara (50 g) de castanha-do-pará torrada
1 maço de rúcula (300 g)
1 maço (60 g) de manjericão
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Tempo: 25 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Adriana Katekawa

Fotografia

— Nicole Gomes

modo de preparo

1. Na panela de pressão, cozinhe as beterrabas na água por 10 minutos, contados a partir do momento em que a panela começar a chiar. Escorra e deixe esfriar.
2. Faça raspas da casca do limão e extraia o suco.
3. No liquidificador, bata o azeite, o alho e a castanha até triturar bem.
4. Então, junte as folhas de rúcula e de manjericão, as raspas e o suco de limão e sal e pimenta a gosto e bata até ficar bem picadinho.
5. Quando a beterraba tiver esfriado, corte em fatias bem finas usando uma mandolina, disponha as fatias no prato de servir e regue com o molho.





Chá de Lavanda e Pêssego

Tempo: 1 hora e 40 minutos

Receita

— Ana Federici

Rendimento: 1 litro

Fotografia

Dificuldade: fácil

— Nicole Gomes

ingredientes

1 litro de água
4 colheres (sopa) (6 g) de flores secas de lavanda seca
10 galhos de lavanda fresca (10 g)
2 colheres (chá) (12 g) de mel
5 pêssegos (1,1 kg)
10 cubos de gelo (150 g)

modo de preparo

1. Ferva a água e retire do fogo.
2. Junte as folhas e os galhos de lavanda, espere esfriar e depois leve à geladeira por 30 a 40 minutos.
3. Coe e adoce com o mel.
4. Corte os pêssegos em fatias, junte ao chá e deixe descansar por mais 30 a 40 minutos na geladeira.
5. Adicione os cubos de gelo e sirva.





Chá de Maracujá

Tempo: 35 minutos

Rendimento: 1 litro

Dificuldade: fácil

Receita

— Ana Federici

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

1 maracujá azedo (277 g)
2 colheres (sopa) (18 g) de açúcar mascavo claro
1 pedaço de canela em pau (3 g)
4 cravos-da-índia (1 g)
1 litro de água

modo de preparo

1. Higienize o maracujá, divida-o ao meio, retire a polpa com uma colher, descarte o bagaço branco e corte a casca em pedaços pequenos.
2. Numa panela, caramelize o açúcar mascavo.
3. Adicione a canela, o cravo e a polpa e a casca do maracujá e misture bem.
4. Adicione a água e espere levantar fervura.
5. Então, abaixe o fogo e mantenha em fervura branda por 15 minutos.
6. Retire do fogo, tampe a panela e deixe descansar por mais 15 minutos.
7. Coe e sirva quente ou gelado.





Chá de Melissa e Laranja-Baía

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 300 ml

Dificuldade: fácil

Receita

— Ana Federici

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

1 xícara (240 ml) de água
4 g de erva-cidreira (melissa) ou 4 saquinhos de chá
1 laranja-baía (300 g)
1 colher (sopa) (18 g) mel, ou a gosto

utensílios

Infusor para chá

modo de preparo

1. Numa panela, ferva a água e retire do fogo.
2. Coloque a erva-cidreira num infusor, coloque o infusor numa jarra, despeje a água e deixe em infusão por 10 minutos.
3. Extraia o suco da laranja, junte o suco ao chá, adoce com o mel e sirva.





Chá Gelado de Camomila

Tempo: 1 hora e 15 minutos

Rendimento: 2 litros

Dificuldade: fácil

Receita

— Ana Federici

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

2 litros de água
4 g de camomila ou 4 saquinhos de chá
1 maçã verde (245 g)
2 colheres (sopa) (36 g) de mel
100 g de gelo

utensílios

Infusor para chá

modo de preparo

1. Ferva a água e retire do fogo.
2. Coloque a camomila num infusor, mergulhe na água e deixe em infusão por 10 minutos.
3. Corte a maçã em fatias finas e coloque numa jarra.
4. Despeje o chá na jarra e deixe esfriar.
5. Na hora de servir, adoce com o mel e adicione o gelo.





Chili sem Carne

Tempo: 1 hora

Receita

— Adriana Katekawa

Rendimento: 6 a 8 porções

Fotografia

— Nicole Gomes

Dificuldade: fácil

ingredientes

2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
2 dentes de alho (10 g), picados
1/2 cebola grande (95 g), em cubinhos
1/2 pimentão vermelho (90 g), em cubinhos
1 cenoura pequena (115 g), em cubinhos
1 talo de salsão (21 g), picado
115 g de abóbora-de-pescoço ou abóbora-manteiga, em cubinhos
1 colher (sopa) (15 g) de extrato de tomate
1/2 colher (sopa) (3 g) de páprica defumada
1/2 colher (sopa) (3 g) de cominho em pó
1/2 colher (chá) (3 g) de chili em pó (ou outra pimenta)
1/2 colher (chá) (1 g) de orégano seco
400 g de tomate pelado em conserva
1/2 colher (sopa) (7 ml) de molho inglês (opcional)
1 folha de louro (1 g)
250 g de feijão-preto cozido em conserva
150 g de feijão-carioca cozido em conserva (mais 120 ml da água da conserva)
3 xícaras (720 ml) de caldo de legumes ou água, aproximadamente
1 colher (sopa) (3 g) de cebolinha picada
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada
1 colher (sopa) (3 g) de coentro fresco picado
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa panela funda, aqueça 1 colher (sopa) de azeite e refogue em fogo baixo o alho, a cebola, o pimentão, a cenoura e o salsão com uma pitada de sal e pimenta.
2. Quando a cebola estiver macia e transparente, aumente o fogo para médio-alto, junte o azeite restante e a abóbora e refogue por mais 5 minutos.
3. Adicione o extrato de tomate, a páprica, o cominho, o chili e o orégano e refogue por mais 3 minutos, até ficar bem aromático.
4. Acrescente o tomate, o molho inglês, o louro, os feijões, a água da conserva e, aos poucos, o caldo de legumes e deixe apurar por uns 15 minutos.
5. Acerte o sal e a pimenta e finalize com as ervas.
6. Dica: se preferir, deixe os feijões de molho por algumas horas em água fria e cozinhe-os separadamente em panela de pressão por cerca de 15 minutos cada um.





Chips de Couve Kale

Tempo: 30 minutos

Receita

— Adriana Katekawa

Rendimento: 2 a 4 porções

Fotografia

— Nicole Gomes

Dificuldade: fácil

ingredientes

1 maço (200 g) de couve-de-folhas (kale)
1/2 colher (sopa) (7 ml) de azeite de oliva
1 colher (sopa) (2 g) de levedura nutricional
1/2 colher (chá) (1 g) de alho em pó
1/2 colher (chá) (1 g) de cebola em pó
1/2 colher (chá) (1 g) de páprica defumada
1/4 de colher (chá) (1 g) de sal

utensílios

Papel-manteiga

modo de preparo

1. Aqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira grande com papel-manteiga.
2. Retire as folhas do caule e rasgue-as em pedaços grandes, de 5 a 7 cm, leve e seque bem.
3. Coloque a couve numa tigela grande, junte os demais ingredientes e misture com as mãos, de modo a envolver bem as folhas nos temperos.
4. Espalhe a couve na assadeira preparada, formando uma única camada, e leve para assar por 10 minutos. Então gire a assadeira e deixe assar por mais 10 minutos, ou até que a couve comece a ficar firme.
5. Retire do forno e deixe esfriar para que fique totalmente crocante.





Crocante de Chocolate

Tempo: 50 minutos

Receita

— Adriana Katekawa

Rendimento: 20 unidades

Fotografia

— Nicole Gomes

Dificuldade: fácil

ingredientes

200 g de gotas de chocolate com 70% de cacau
25 g de pistache, sem casca
25 g de amêndoa torrada, sem pele, ou castanha de caju torrada, em pedaços
13 g de damasco seco picado
13 g de uva-passa escura
13 g de goji berry
13 g de ameixa seca picada
2 colheres (sopa) (2 g) de coco fresco em fita
1/8 de colher (chá) (1 g) de flor de sal
1 colher (chá) (4 g) de semente de chia
1 colher (chá) (3 g) de gergelim branco

utensílios

Papel-manteiga ou tapete de silicone

modo de preparo

1. Coloque 135 g do chocolate numa tigela e leve ao micro-ondas por 30 segundos. Retire, misture com uma espátula e aqueça por mais 30 segundos. Misture novamente e, se necessário, aqueça por mais 30 segundos. Fique atento para não aquecer demais, pois o chocolate queima facilmente.
2. Quando o chocolate tiver derretido, junte os 65 g restantes e misture até homogeneizar. Esse processo de resfriamento lento (até que o chocolate atinja 31°C) é chamado de temperagem.
3. Forre um tabuleiro com papel-manteiga ou tapete de silicone, coloque 1 colher de chocolate sobre o papel e, sobre ele, disponha um pouco das frutas oleaginosas e secas, do coco, da flor de sal, da chia e do gergelim.
4. Repita esse procedimento até acabarem os ingredientes. Se preferir, use forminhas para bombons.
5. Deixe descansar por 10 a 15 minutos à temperatura ambiente, até que o chocolate fique opaco, e então sirva.





Crumble de Jabuticaba e Mirtilo

ingredientes

recheio (1ª opção)

250 g de jabuticaba fresca ou congelada
500 ml de água
1 xícara (175 g) de açúcar demerara
1/4 de xícara (60 ml) de vinho do Porto (opcional)
250 g de mirtilo fresco ou congelado

recheio (2ª opção)

350 g de geleia de jabuticaba
1/2 xícara (120 ml) de água
280 g de mirtilo congelado
1/3 de xícara (80 ml) de vinho do Porto

crumble de aveia e castanha

45 g de farinha de aveia
60 g de aveia em flocos finos
45 g de açúcar mascavo claro
1/3 de xícara (50 g) de castanha de caju torrada picada
55 g de manteiga sem sal, em cubinhos
1 colher (chá) (3 g) de canela em pó
1/8 de colher (chá) (1 g) de sal

utensílios

Ramequins de 10 cm de diâmetro

Tempo: 1 hora e 10 minutos

Rendimento: 5 porções

Dificuldade: fácil

modo de preparo

recheio (1ª opção)

1. Lave bem as jabuticabas, coloque numa panela, junte a água e ferva por 20 minutos.
2. Coe e coloque o líquido novamente na panela. Use a casca e polpa para fazer um suco, por exemplo.
3. Adicione o açúcar à panela e cozinhe em fogo baixo por 30 a 40 minutos, ou até que engrosse.
4. Junte o vinho do Porto e cozinhe por mais 2 minutos.
5. Misture essa espécie de geleia de jabuticaba com os mirtilos e distribua nos ramequins.

recheio (2ª opção)

6. Numa panela, misture a geleia e a água e leve ao fogo baixo por 30 minutos, ou até que engrosse.
7. Adicione o vinho do Porto e cozinhe por mais 2 minutos.
8. Acrescente o mirtilo à geleia, misture e distribua nos ramequins.

crumble de aveia e castanha

9. Misture todos os ingredientes com as pontas dos dedos até formar uma farofinha.
10. Distribua sobre a mistura de fruta e geleia nos ramequins e leve ao forno preaquecido a 180°C por 30 minutos, ou até dourar.

Receita

— Adriana Katekawa

Fotografia

— Nicole Gomes





Espaguete Integral com Sardinha e Farofinha Crocante de Limão

Ingredientes

farofinha

1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
1/4 de xícara (15 g) de farinha panko ou farinha de mandioca flocada
2 dentes de alho (10 g), ralados
2/3 de colher (sopa) (4 g) de raspas de casca de limão-siciliano
1/3 de xícara (13 g) de salsinha picada

espaguete

4 dentes de alho (20 g), em fatias finas
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
120 g de sardinha em conserva de óleo
200 g de espaguete integral
2 litros de água
50 ml de suco de limão-siciliano
1/2 xícara (18 g) de queijo parmesão ralado
sal a gosto

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Adriana Katekawa](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

modo de preparo

farofinha

1. Numa frigideira antiaderente grande, coloque o azeite e doure a farinha panko com o alho por cerca de 3 minutos, mexendo o tempo todo. A farinha deve ficar douradinha, mas sem queimar.
2. Junte as raspas de limão e a salsinha, misture, transfira outro recipiente e reserve.

espaguete

3. Na mesma frigideira da farofa, refogue o alho no azeite até perfumar e começar a dourar.
4. Adicione a sardinha, refogue por 2 minutos e retire do fogo.
5. Numa panela, cozinhe o macarrão na água fervente com sal até que esteja al dente, escorra e reserve 1/2 xícara da água do cozimento.
6. Despeje o macarrão na frigideira do molho, acrescente o suco de limão, metade da água reservada e o parmesão e leve ao fogo médio, mexendo delicadamente, até o queijo derreter. Se a massa ainda estiver seca, vá juntando aos poucos a água restante.
7. Sirva com a farofinha por cima.





Granola Salgada de Sementes

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Adriana Katekawa

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

1/2 xícara (55 g) de aveia em flocos finos
1 colher (sopa) (10 g) de semente de chia
1 colher (sopa) (10 g) de semente de linhaça dourada
1 colher (sopa) (10 g) de semente de abóbora crua
1/2 colher (chá) (3 g) de sal
1/4 de colher (chá) (1 g) de cúrcuma em pó
1/4 de colher (chá) (1 g) de páprica defumada
1/4 de colher (chá) (1 g) de pimenta-do-reino preta moída na hora
1/8 de colher (chá) (1 g) de alho em pó
1/8 de colher (chá) (1 g) de cebola em pó
1/2 colher (sopa) (3 g) de raspas de casca de limão-siciliano
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
1 colher (chá) (6 g) de mel
2 colheres (sopa) (24 g) de goji berry ou uva-passa
1 xícara (45 g) de flocos de milho sem açúcar

utensílios

Papel-manteiga

modo de preparo

1. Numa tigela grande, misture a aveia, as sementes, o sal, as especiarias, as raspas de limão, o azeite e o mel e misture bem.
2. Espalhe a mistura numa assadeira forrada com papel-manteiga ou untada com azeite e leve ao forno preaquecido a 180°C, mexendo de vez em quando, por 10 minutos ou até dourar uniformemente.
3. Retire do forno, espere esfriar e misture o goji berry e os flocos de milho.
4. Guarde em pote hermeticamente fechado.





Mini-Frittata de Espinafre e Ricota

ingredientes

1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
1/2 cebola média (90 g), em cubinhos
1/2 pimentão vermelho (110 g), em cubinhos
250 g de cogumelo-de-paris fresco, fatiado
200 g de folhas de espinafre
1/4 de xícara (50 g) de ricota esfarelada
2 talos de cebolinha (7 g), fatiados
6 ovos grandes (420 g)
2 claras (72 g)
1/4 de xícara (60 ml) de leite desnatado
1/8 de colher (chá) (1 g) de noz-moscada ralada
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de canola, para untar
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

utensílios

Forminhas para cupcake de 7 cm de diâmetro

Tempo: 1 hora e 10 minutos

Rendimento: 12 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Adriana Katekawa](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

modo de preparo

1. Aqueça o forno a 180°C.
2. Aqueça 1/3 do azeite numa frigideira antiaderente e refogue a cebola e o pimentão com uma pitada de sal até que a cebola esteja macia e transparente. Transfira para uma tigela e reserve.
3. Na mesma frigideira, aqueça mais 1/3 do azeite e refogue o cogumelo com uma pitada de sal até que esteja macio. Transfira para a tigela da cebola.
4. Por fim, aqueça na mesma frigideira o azeite restante, refogue rapidamente o espinafre com uma pitada de sal, por cerca de 2 minutos, apenas até murchar. Transfira para a tigela da cebola, misture a ricota e a cebolinha e reserve.
5. Em outra tigela, bata os ovos e as claras com o leite, uma pitada de sal, pimenta a gosto e a noz-moscada.
6. Unte bem as forminhas com óleo de canola (azeite não funciona nesse caso). Se for usar forminhas para quiche, unte bem a parte de cima para o caso da frittata se expandir para além da borda.
7. Divida a mistura de ovos entre as forminhas, preenchendo-as até metade de sua capacidade. Depois coloque cerca de 1 colher (sopa) da mistura de vegetais e ricota em cada uma delas, completando até 2/3 de sua capacidade, e leve para assar por 20 a 25 minutos, ou até dourar.
8. Retire do forno e espere 5 minutos antes de desenformar.
9. Dica: você pode guardar as frittatas em saquinhos ou potes próprios para congelar alimentos por até 3 dias na geladeira ou por até 30 dias no freezer. Na hora de servir, aqueça-as no micro-ondas envoltas em papel-toalha.





Mousse de Cacau com Avocado

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Receita

— Adriana Katekawa

Rendimento: 3 porções

Fotografia

— Nicole Gomes

Dificuldade: fácil

Ingredientes

2 avocados médios maduros (480 g)
1 banana-nanica madura (195 g)
1/2 xícara (40 g) de cacau em pó 50% a 100%
1/4 a 1/2 xícara (120 ml) de leite semidesnatado ou um leite vegetal de sua preferência
1/2 colher (chá) (3 ml) de extrato de baunilha
1/8 de colher (chá) (1 g) de sal
2 colheres (sopa) (36 g) de mel, melado de cana ou outro adoçante natural, como stevia, xilitol ou eritritol
3 colheres (sopa) (24 g) de raspas de chocolate amargo
1 colher (sopa) (10 g) de nibs de cacau
3 morangos frescos (66 g)

modo de preparo

1. No processador de alimentos ou liquidificador, junte o avocado, a banana, o cacau, 1/4 de xícara de leite, a baunilha, o sal e o mel e bata até homogeneizar. Vá juntando mais leite aos poucos, à medida que for necessário para obter um creme liso.
2. Prove e ajuste a doçura a seu gosto.
3. Transfira para as tigelinhas de servir, finalize com as raspas de chocolate, os nibs e os morangos e leve para gelar por 1 hora antes de servir.





Muhammara (Pasta de Pimentão)

ingredientes

3 pimentões vermelhos (660 g)
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
1/2 xícara (60 g) de nozes inteiras
1/4 de xícara (32 g) de farinha de rosca caseira
2 colheres (sopa) (30 ml) de suco de limão-siciliano
1 colher (sopa) (18 g) de melado de romã
1 colher (chá) (1 g) de cominho em pó
1 dente de alho (5 g), ralado

utensílios

Filme plástico

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Adriana Katekawa

Fotografia

— Nicole Gomes

modo de preparo

1. Segure um dos pimentões com uma pinça longa, coloque-o diretamente sobre a chama do fogão entre média e alta e deixe a pele tostar até ficar preta. Vá virando o pimentão à medida que ele for tostado para obter uma queima uniforme. Faça o mesmo com os demais pimentões.
2. Assim que retirar do fogo, coloque os pimentões numa tigela, cubra com filme plástico e deixe descansar ali por uns 15 minutos. Nesse tempo, a pele irá amolecer e soltar-se da polpa. Retire toda a pele, evitando ter de lavá-los, depois abra os pimentões e remova as sementes e os filamentos.
3. Coloque o pimentão no liquidificador, junte os demais ingredientes e bata até formar uma pasta.
4. Espere esfriar e, se quiser, regue com mais azeite e salpique sementes de romã.
5. Sirva como acompanhamento para pão pita, torradinhas e grissini.
6. Essa versão é uma adaptação da receita de Yotam Ottolenghi.





Overnight Oats de Cacau com Pasta de Amendoim

Tempo: 12 horas e 10 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Adriana Takekawa](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

1/2 xícara (40 g) de aveia em flocos
2/3 de xícara (160 ml) de leite de amêndoa, ou outro leite vegetal de sua preferência
1/4 de xícara (60 ml) de iogurte natural ou kefir
1 colher (sopa) (5 g) de cacau em pó 100%
2 tâmaras secas (58 g), sem caroço, picadinhas
1 colher (sopa) (10 g) de semente de chia
2 colheres (sopa) (30 g) de pasta de amendoim
1 colher (sopa) (18 g) de mel, xarope de agave ou de bordo, ou 1 colher (sopa) de adoçante natural em pó, como stevia, xilitol e eritritol

modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes, coloque num recipiente com tampa e leve à geladeira por 12 horas. Durante esse tempo, a aveia irá absorver o líquido, e o mingau ficará espesso. Se desejar um mingau mais líquido, basta aumentar a quantidade de leite.
2. Retire da geladeira e sirva em seguida.





Panna Cotta de Coco com Calda de Maracujá

Tempo: 3 horas e 40 minutos

Receita
— Adriana Katekawa

Rendimento: 4 porções

Fotografia
— Nicole Gomes

Dificuldade: fácil

ingredientes

panna cotta

1 envelope (12 g) de gelatina sem pó sem cor e sem sabor
1 xícara (240 ml) de leite de coco
400 g de iogurte grego natural
1/4 de xícara (80 g) de mel
1 fava de baunilha (2 g) ou 1 colher (chá) (5 ml) de extrato de baunilha

calda de maracujá

1/3 de xícara (80 ml) de polpa de maracujá fresco, com as sementes
2 colheres (sopa) (22 g) de açúcar demerara ou adoçante culinário
2 colheres (chá) (6 g) de amido de milho

modo de preparo

panna cotta

1. Hidrate a gelatina em 60 ml de leite de coco por 5 minutos, depois leve ao fogo bem baixo, mexendo sempre, até a gelatina derreter. Cuidado para não deixar ferver, pois, se aquecer demais, a gelatina perde o poder de gelatinização.
2. No liquidificador, junte o leite de coco restante e os demais ingredientes e comece a bater.
3. Adicione a gelatina derretida aos poucos e bata para homogeneizar.
4. Distribua em taças e leve à geladeira por pelo menos 3 horas antes de servir.

calda de maracujá

5. Numa panelinha, misture a polpa de maracujá, o açúcar e o amido e leve ao fogo médio, mexendo sem parar, por uns 3 minutos, até engrossar e ficar brilhante.
6. Sirva com a panna cotta.





Pasta e Fagioli (Sopa Italiana de Massa e Feijão)

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Adriana Katekawa](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
100 g de tofu defumado, em cubinhos
1 cebola grande (180 g), em cubos
1 cenoura grande (195 g), em cubos
2 dentes de alho (10 g), picados
2 talos de salsa (80 g), fatiados finamente
1/2 talo de alho-poró (80 g), fatiado finamente
1/3 de xícara (80 ml) de vinho branco seco
6 xícaras (1,44 litro) de caldo de legumes ou frango quente
1 folha de louro (1 g)
folhas de 2 galhos de alecrim (1 g)
1 tomate italiano (145 g), sem sementes, em cubos
200 g de macarrão tipo caracol ou argolinha
760 g de feijão-branco cozido em conserva
1 colher (sopa) (3 g) de salsa picada
2 colheres (sopa) (6 g) de queijo parmesão ralado
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa panela, aqueça o azeite e refogue o tofu até dourar.
2. Adicione a cebola, a cenoura, o alho, o salsa e o alho-poró e refogue até a cebola ficar macia.
3. Regue com o vinho e espere o álcool evaporar.
4. Junte o caldo de legumes quente, o louro, o alecrim e o tomate, tempere com sal e espere abrir fervura.
5. Acrescente o macarrão e deixe cozinhar por uns 8 minutos.
6. Então, adicione o feijão, espere voltar a ferver e ajuste o tempero.
7. Finalize com a salsa e o parmesão e sirva em seguida.
8. Dica 1: prefira tomates menos ácidos, como o italiano ou o holandês.
9. Dica 2: se quiser, cozinhe o feijão em casa. Deixe os grãos de molho por 12 horas e cozinhe em panela de pressão por 15 minutos; 500 g de feijão cru rendem 1,2 kg de feijão cozido; e você pode congelar o que não foi usar de imediato.





Peixe Empanado Assado com Molho de Iogurte

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Adriana Katekawa](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

peixe

2 filés de tilápia de 150 g cada, pescada-branca ou amarela, merluza ou badejo

1 dente de alho (5 g), ralado

1 colher (sopa) (15 ml) de suco de limão-siciliano

2 colheres (chá) (10 g) de mostarda de Dijon

1 ovo grande (70 g)

1/3 de xícara (45 g) de farelo de aveia

2 colheres (sopa) (14 g) de farinha de linhaça

2 colheres (sopa) (14 g) de farinha de amêndoa

3 colheres (sopa) (9 g) de queijo parmesão ralado

sal a gosto

molho de iogurte

1/3 de xícara (80 ml) de iogurte natural

1 2/3 colher (sopa) (25 ml) de suco de limão-siciliano

1/2 colher (chá) (1 g) de cominho em pó

1/2 colher (chá) (1 g) de sumagre

sal a gosto

utensílios

Papel-manteiga

modo de preparo

peixe

1. Corte os filés ao meio no sentido do comprimento.
2. Numa tigelinha, misture o alho, o suco de limão, a mostarda e sal a gosto e besunte os filés com essa mistura.
3. Numa tigela média, bata o ovo e reserve.
4. Num prato fundo, misture o farelo de aveia, as farinhas de linhaça e amêndoa e o parmesão e reserve.
5. Passe os filés no ovo, deixe escorrer bem e depois passe na mistura de farinhas, pressionando levemente para formar uma crosta de ambos os lados.
6. Coloque os filés numa assadeira rasa forrada com papel-manteiga e leve ao forno preaquecido a 200°C por 25 a 30 minutos, ou até que estejam dourados. Se dispuser da função grill, use-a nos últimos 2 minutos para dourar melhor.

molho de iogurte

7. Misture todos os ingredientes e sirva com o peixe.





Pesto de Rúcula e Castanhas

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 380 ml

Dificuldade: fácil

Receita

— Adriana Katekawa

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

1/2 limão-siciliano (80 g)
2/3 de xícara (80 ml) de azeite de oliva
2 dentes de alho (10 g), ralados
1/3 de xícara (50 g) de castanha-do-pará torrada
1 maço de rúcula (300 g)
1 maço de manjericão (60 g)
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Faça raspas da casca do limão e extraia o suco.
2. No liquidificador, bata o azeite, o alho e a castanha até triturar bem.
3. Então, junte as folhas de rúcula e de manjericão, as raspas e o suco de limão e sal e pimenta a gosto e bata até ficar bem picadinho.





Quinoto de Aspargo e Limão-Siciliano com Pistache (Risoto de Quinoa)

ingredientes

1 xícara (180 g) de quinoa branca
2 xícaras 480 ml) de caldo de legumes
200 g de aspargo verde fresco
1/2 cebola pequena (55 g), picadinha
2 dentes de alho (10 g), picadinhos
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
1/3 de xícara (80 ml) de vinho branco seco
1 colher (sopa) (6 g) de raspas de casca de limão-siciliano
1 2/3 colher (sopa) (25 ml) de suco de limão-siciliano
2 colheres (sopa) (30 g) de manteiga sem sal gelada
1/2 a 3/4 de xícara (26 g) de queijo parmesão ralado
1/3 de xícara (50 g) de pistache torrado picado

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Adriana Katekawa

Fotografia

— Nicole Gomes

modo de preparo

1. Coloque a quinoa numa peneira de trama fina, coloque uma tigela embaixo e lave sob água corrente, esfregando com a ponta dos dedos por uns 2 minutos, para eliminar o amargor. Depois deixe escorrer na peneira e secar um pouco.
2. Coloque o caldo de legumes numa panela e leve para aquecer em fogo médio-baixo.
3. Descarte a ponta branca e dura dos aspargos. Corte a ponta triangular e reserve. Corte o restante do aspargo em rodelas de cerca de 1 cm e reserve separadamente.
4. Numa panela média, refogue a cebola, o alho e as rodelas de aspargo no azeite com uma pitada de sal por uns 3 minutos.
5. Quando a cebola estiver macia e transparente, junte a quinoa e 1/4 de colher (chá) de sal e refogue por mais 2 minutos, misturando bem.
6. Regue com o vinho e misture até secar.
7. Acrescente 1 1/2 xícara do caldo, mantenha em fogo médio-alto e, quando começar a ferver, reduza a chama para manter uma fervura média e cozinhe por 10 minutos.
8. Junte, então, as pontas do aspargo e as raspas de limão e cozinhe por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando.
9. Experimente a quinoa, ela deve estar al dente (não muito mole). Se necessário, coloque um pouquinho mais de caldo (1/4 de xícara de cada vez). Se não tiver mais caldo, use água quente. Não deixe o caldo secar por completo, a quinoa tem que estar um pouco úmida para estar no ponto de risoto.



10. Quando a quinua estiver cozida, apague o fogo, junte o suco de limão, a manteiga gelada e o parmesão e mexa vigorosamente para a manteiga emulsificar.
11. Sirva imediatamente com o pistache por cima.





Salada de Cevadinha, Brócolis e Amêndoa

Tempo: 1 hora

Rendimento: 6 a 8 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Adriana Katekawa

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

1 xícara (185 g) de cevadinha
4 xícaras (960 ml) de caldo de legumes
1 folha de louro (1 g)
4 litros de água
1 maço grande (350 g) de brócolis japoneses
1/3 de xícara (80 ml) de azeite de oliva
3 colheres (sopa) (45 ml) de vinagre de maçã
2 colheres (chá) (12 g) de mel
1 colher (sopa) (14 g) de mostarda de Dijon
2 colheres (sopa) (6 g) salsinha picada
1/4 de colher (chá) (1 g) de pimenta do reino moída na hora
1/2 cebola-roxa grande (95 g), finamente fatiada
1/3 de xícara (50 g) de amêndoa torrada, sem pele, cortada ao meio
sal a gosto

modo de preparo

1. Numa panela média, misture a cevadinha, 1/2 colher (chá) de sal, 2 xícaras de caldo e o louro e leve ao fogo médio até ferver. Então, abaixe o fogo, tampe a panela e cozinhe por uns 30 a 40 minutos, até a cevadinha ficar macia.
2. Transfira a cevadinha para uma assadeira e deixe esfriar.
3. Numa panela grande, ferva a água, junte os brócolis e deixe cozinhar por 4 minutos. Então, escorra, mergulhe imediatamente numa tigela com bastante água fria e gelo para interromper o cozimento e depois escorra novamente.
4. Numa tigelinha, misture o azeite, o vinagre, o mel, a mostarda, a salsinha, a pimenta e sal a gosto.
5. Numa saladeira ou tigela grande, misture bem a cevadinha, os brócolis, a cebola, a amêndoa e o vinagrete e sirva em seguida.





Salada de Folhas Verdes com Vinagrete de Laranja e Granola Salgada de Sementes

ingredientes

granola salgada de sementes

1/2 xícara (55 g) de aveia em flocos finos
1 colher (sopa) (10 g) de semente de chia
1 colher (sopa) (10 g) de semente de linhaça dourada
1 colher (sopa) (10 g) de semente de abóbora crua
1/2 colher (chá) (3 g) de sal
1/4 de colher (chá) (1 g) de cúrcuma em pó
1/4 de colher (chá) (1 g) de páprica defumada
1/4 de colher (chá) (1 g) de pimenta-do-reino preta moída na hora
1/8 de colher (chá) (1 g) de alho em pó
1/8 de colher (chá) (1 g) de cebola em pó
1/2 colher (sopa) (3 g) de raspas de casca de limão-siciliano
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
1 colher (chá) (6 g) de mel
2 colheres (sopa) (24 g) de goji berry ou uva-passa
1 xícara (45 g) de flocos de milho sem açúcar

vinagrete de laranja e dijon

1 laranja-pera (210 g)
1 colher (sopa) (15 ml) de vinagre de vinho branco
1 colher (chá) (10 g) de açúcar mascavo claro
1 colher (chá) (5 g) de mostarda de Dijon
1 dente de alho (5 g), ralado

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Adriana Katekawa](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

1/2 xícara (19 g) de salsinha picadinha
1/4 de xícara (60 ml) de azeite de oliva
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

salada

200 g de couve-de-folhas (kale)
200 g de agrião ou rúcula
200 g de alface-romana
1 laranja-pera (210 g)

utensílios

Papel-manteiga

modo de preparo

granola salgada de sementes

1. Numa tigela grande, misture a aveia, as sementes, o sal, as especiarias, as raspas de limão, o azeite e o mel e misture bem.
2. Espalhe a mistura numa assadeira forrada com papel-manteiga ou untada com azeite e leve ao forno preaquecido a 180°C, mexendo de vez em quando, por 10 minutos ou até dourar uniformemente.
3. Retire do forno, espere esfriar e misture o goji berry e os flocos de milhogrill, use-a nos últimos 2 minutos para dourar melhor.



vinagrete de laranja e dijon

4. Extraia o suco da laranja, misture aos demais ingredientes e reserve.

salada

5. Higienize as folhas e arrume-as numa saladeira.
6. Descasque a laranja, removendo a pele branca e as sementes e separando os gomos.
7. Disponha os gomos de laranja sobre as folhas e sirva a salada com o molho e a granola à parte.





Suchá de Erva- Cidreira e Uva Roxa

ingredientes

500 g de uva roxa (Isabel ou Vitória)
1 3/4 xícara (420 ml) de água
2 saquinhos de chá de erva-cidreira (2 g)
1 limão Taiti (80 g), para finalizar
1 xícara (150 g) de gelo, ou a gosto

Tempo: 1 hora

Rendimento: 600 ml

Dificuldade: fácil

Receita

— Adriana Katekawa

Fotografia

— Nicole Gomes

modo de preparo

1. Retire as uvas do cacho e lave em água corrente.
2. Numa panela, coloque a uva e 300 ml de água e leve ao fogo alto até ferver. Então, reduza a chama e mantenha em fervura branda por 10 minutos, até que a casca se desmanche.
3. Deixe esfriar, bata no liquidificador, coe e leve o suco à geladeira.
4. Ferva a 1/2 xícara de água restante, prepare o chá de erva-cidreira e deixe-o esfriar.
5. Junte o chá já frio ao suco de uva gelado, adicione algumas gotas de suco de limão e gelo a gosto e sirva.





Suco de Laranja, Maracujá e Mel

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 400 ml

Dificuldade: fácil

Receita

— [Ana Federici](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

5 colheres (sopa) (75 ml) de suco de maracujá
1 colher (chá) (5 g) de gengibre ralado
1 1/4 xícara (300 ml) de suco de laranja-pera
1 colher (sopa) (18 g) de mel (opcional)

modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador e coe.
2. Sirva em seguida.





Suco Refrescante de Pitaia e Manga

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Receita

— Ana Federici

Rendimento: 1,13 litro

Fotografia

— Nicole Gomes

Dificuldade: fácil

ingredientes

3 xícaras (720 ml) de água
3 g de folhas de chá branco ou 3 saquinhos
1/2 xícara (100 g) de pitaia-vermelha nacional, sem casca, em cubos
1/2 xícara (100 g) de manga Palmer, sem casca, em cubos
1 xícara (150 g) de cubos de gelo, ou a gosto
1 limão Taiti (80 g)
200 ml de leite de coco

modo de preparo

1. Ferva a água, despeje numa jarra com as folhas de chá ou os saquinhos e deixe em infusão por 5 minutos. Coe as folhas ou descarte os saquinhos e deixe o chá esfriar por 1 hora.
2. No liquidificador, bata a pitaia e a manga até obter um purê.
3. Em outra jarra, coloque o gelo, junte o purê de pitaia e manga, suco de limão a gosto, o chá e o leite de coco e misture bem.
4. Se quiser, adoce com mel ou xilitol e sirva em seguida.





Torta de Frango Cremoso com Massa de Grão-de-Bico

ingredientes

recheio

300 g de peito de frango, sem osso
700 ml de água
1/3 de xícara (80 ml) de leite semidesnatado
1 xícara (160 g) de milho em conserva
1 colher (sopa) (7 g) de amido de milho
2 dentes de alho (10 g), picados
1/2 talo de alho-poró (85 g), fatiado finamente
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
220 g de queijo cottage
1 tomate italiano (140 g), picado
1 colher (sopa) (15 g) de extrato de tomate
1 talo de cebolinha (2 g), picada
2 colheres (sopa) (6 g) de salsinha picada
1 galho de tomilho (1 g)
1/2 colher (chá) (1 g) de orégano seco
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

massa

2 xícaras (320 g) de grão-de-bico cozido em conserva, escorrido
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva
1/2 colher (chá) (3 g) de sal
1/2 xícara (120 ml) de iogurte natural
1 1/3 xícara (140 g) de farinha de grão-de-bico
1/3 de xícara (34 g) de farinha de arroz
1/2 xícara (67 g) de farinha de trigo integral

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Rendimento: 10 porções

Dificuldade: média

Receita

— [Adriana Katekawa](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

utensílios

Filme plástico
Fôrma de fundo removível de 24 cm de diâmetro

modo de preparo

recheio

1. Numa panela, cozinhe o frango na água com um pouco de sal por 30 minutos, escorra, deixe esfriar um pouco e desfie.
2. No liquidificador, bata o leite, metade do milho e o amido e reserve.
3. Em outra panela, refogue o alho e o alho-poró no azeite por 3 minutos.
4. Junte o milho batido, o cottage e os grãos de milho restantes e cozinhe, em fogo médio-alto, mexendo sempre, por 5 a 7 minutos.
5. Adicione, então, o frango desfiado, o tomate, o extrato de tomate, a cebolinha, a salsinha, o tomilho, o orégano e sal e pimenta a gosto e cozinhe por mais uns 7 minutos, ou até que se formado um recheio incorporado e saboroso.
6. Retire do fogo e deixe esfriar antes de usar.



massa

7. No liquidificador, bata o grão-de-bico, o azeite, o sal e o iogurte até formar um creme liso e homogêneo.
8. Numa tigela grande, misture as farinhas, despeje o creme de grão-de-bico e misture até formar uma massa modelável. É possível que ela grude nos dedos no início, mas basta ir juntando mais farinha aos poucos até atingir o ponto. Mantenha a massa envolta em filme plástico enquanto estiver fazendo outras tarefas para que ela não se resseque.

montagem e finalização

9. Abra 2/3 da massa com um rolo até obter um disco de 0,5 cm de espessura, forre com ela o fundo e as laterais da fôrma, pressionando ligeiramente para não restem bolhas de ar entre a massa e a fôrma, e despeje o recheio sobre a base de massa.
10. Abra o restante da massa num disco de tamanho suficiente para cobrir a torta, pincele as bordas da massa com água para fazer grudar a tampa e feche a torta, pressionando para selar bem as bordas.
11. Com uma faca, corte um X no topo da torta para liberar o vapor durante o cozimento e leve a torta para assar em forno preaquecido a 200°C por cerca de 40 minutos, ou até dourar.



receitas do site Tá na Mesa





Agrião com Molho de Tahine e Missô

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

3 colheres (sopa) (45 g) de tahine
1 colher (sopa) (18 g) de massa de soja (missô)
1 dente de alho pequeno (5 g)
1/2 xícara (120 ml) de água
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de gergelim
1 maço de agrião (200 g)
sal a gosto

modo de preparo

1. Coloque o tahine, o missô, o alho e a água no liquidificador, bata até ficar bem cremoso e reserve.
2. Numa frigideira, aqueça o óleo de gergelim, adicione o agrião e refogue, em fogo alto, até murchar, mas sem deixar perder a cor.
3. Tempere com sal a gosto.
4. Apague o fogo e regue com o molho de tahine e missô.





Atum em Crosta de Palmito Fresco

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Receita

— Roberta Sudbrack

Rendimento: 6 porções

Fotografia

— Romulo Fialdini

Dificuldade: média

ingredientes

1,5 kg de atum fresco
3 toletes (500 g) de palmito pupunha fresco
4 colheres (sopa) (60 ml) de azeite de oliva extravirgem
1 colher (sopa) (15 ml) de suco de limão-siciliano
1/2 xícara (100 g) de manteiga clarificada
1 colher (sopa) (15 ml) de shoyu
1 1/4 xícara (300 ml) de demi-glacé
3 xícaras (120 g) de folhas de rúcula
3 xícaras (120 g) de folhas de agrião
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Corte 6 filés de atum de 160 g cada e pique o restante em cubinhos.
2. Corte 1 tolete de palmito em cubinhos e misture ao atum picado.
3. Tempere com sal, pimenta, 2 colheres (sopa) de azeite e o suco de limão e mantenha na geladeira.
4. Corte o segundo tolete de palmito restante em tirinhas e passe o terceiro no ralador grosso.
5. Numa frigideira, aqueça 2 colheres (sopa) de manteiga clarificada, salteie o palmito em tirinhas por 5 minutos e tempere com sal e pimenta.
6. Passe um dos lados dos filés de atum no palmito ralado e grelhe-os numa frigideira com a manteiga clarificada restante até ficar bem dourado.
7. Vire para grelhar do outro lado, depois tempere o lado de cima com sal e pimenta e transfira os filés para uma travessa.
8. Descarte o excesso de gordura da frigideira e coloque nela o shoyu e o demi-glacé, espere atingir a consistência desejada e acerte o tempero. Se for usar o demi-glacé em pó, dissolva 2 1/2 colheres (sopa) (18 g) em 300 ml de água e leve para ferver por 3 minutos.
9. Regue as folhas com o azeite restante e misture delicadamente.
10. No prato de servir, faça um leito com o palmito salteado, disponha por cima o atum grelhado e as folhas e finalize com o atum cru com palmito.
11. Regue com o molho e sirva em seguida.





Aveioca Multigrãos

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Milena Toscano](#)

Fotografia

— [Romulo Fialdini](#)

ingredientes

2 colheres (sopa) (14 g) de aveia em flocos
1 colher (chá) (2 g) de semente de chia
1 colher (chá) (2 g) de semente de linhaça dourada
1 colher (chá) (3 g) de semente de abóbora
1 colher (chá) (3 g) de semente de girassol
6 colheres (sopa) (90 ml) de água
1 banana-prata (170 g), em rodellas
2 colheres (sopa) (30 ml) de xarope de bordo (maple syrup)
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de coco, para untar

modo de preparo

1. Numa tigela, misture a aveia, as sementes e a água e deixe descansar por 2 minutos.
2. Numa frigideira untada com óleo de coco, coloque metade da mistura de sementes e espalhe como uma tapioca.
3. Tampe e deixe cozinhar em fogo baixo por 2 a 3 minutos, até firmar.
4. Então vire e deixe cozinhar por mais 2 minutos.
5. Transfira para o prato de servir e prepare a outra metade da mistura.
6. Sirva cada aveioca com metade das rodellas de banana e do xarope de bordo.
7. Dica: outras opções de cobertura são pasta de amendoim, abacate, queijo, ovo etc.





Cevadinha com Brócolis

Tempo: 2 horas

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: média

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

300 g de tomate-cereja, cortado ao meio
3 cebolas-roxas pequenas (300 g), picadas grosseiramente
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva extravirgem
300 g de brócolis
1 1/4 xícara (240 g) de cevadinha branca
3 xícaras (720 ml) de água
6 2/3 colheres (sopa) (100 ml) de suco de limão-siciliano
2 colheres (sopa) (16 g) de zaatar
folhas de 1/2 maço de salsa (30 g), picadas bem fininho
1 pimenta-dedo-de-moça grande (12 g), sem sementes, picada bem fininho
250 g de iogurte grego
1 colher (chá) (2 g) de coentro em pó
sal marinho em flocos e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Preequeça o forno 160°C.
2. Numa assadeira antiaderente, coloque o tomate, com a parte cortada virada para cima, e a cebola-roxa e leve ao forno por 20 minutos, ou até que estejam tostados.
3. Numa frigideira, coloque 2 colheres (sopa) de azeite, junte os brócolis, tempere com sal e pimenta e toste rapidamente no fogo, até ficar crocante, aproximadamente 3 minutos. Retire do fogo e reserve para esfriar.
4. Numa panela, cozinhe a cevadinha por 40 minutos na água, escorra, enxágue em água fria, escorra novamente e coloque numa tigela bem grande.
5. Adicione metade do suco de limão, sal, pimenta-do-reino e o zaatar e misture.
6. Junte o tomate e a cebola tostados e misture bem.
7. Pique os brócolis em 2 ou 3 pedaços, incorpore-os à salada e acerte o tempero.
8. Junte a salsa e a pimenta-dedo-de-moça e misture.
9. Numa tigela pequena, misture o azeite restante, o iogurte, o restante do suco de limão e o coentro e tempere com sal e pimenta-do-reino.
10. Disponha os vegetais num prato raso, espalhe o molho de iogurte por cima e sirva.





Ceviche de Banana-da-Terra

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Val Araújo

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

2 bananas-da-terra (470 g), em cubos médios
1/2 cebola-roxa (80 g), picada
3 colheres (sopa) (45 ml) de suco de limão Taiti
2 colheres (sopa) (30 ml) de suco de laranja-pera
1 colher (chá) (6 g) de gengibre ralado
1 colher (sopa) (3 g) de folhas de coentro, ou a gosto

modo de preparo

1. Numa tigela, coloque a banana e a cebola e regue com os sucos de limão e laranja.
2. Junte o gengibre e o coentro e deixe marinar por 5 minutos.
3. Sirva em seguida.





Chutney de Jabuticaba e Banana

ingredientes

300 g de jabuticaba inteira, lavada, sem o cabinho
70 g de açúcar mascavo escuro
2 colheres (sopa) (30 ml) de suco de limão Taiti
1 banana-nanica (150 g), em rodela bem finas
1 cravo-da-índia (1 g)
1/2 colher (chá) (2 g) de gengibre em pó
1/2 colher (chá) (3 g) de sal
pimenta-do-reino preta moída na hora a gosto

Tempo: 1 hora

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Helô Bacellar

Fotografia

— Ana Bacellar

modo de preparo

1. Coloque a jabuticaba numa panela média, esmague para estourar a maioria das bolinhas e leve ao fogo por uns 5 minutos, até surgir um líquido rosado.
2. Transfira tudo para o liquidificador e bata até obter uma pasta homogênea (não se preocupe com uns pedacinhos de casca).
3. Passe por uma peneira, sem espremer muito, para não “pegar na boca”, e coloque numa panelinha.
4. Junte o açúcar, o suco de limão, a banana, o cravo, o gengibre, o sal e pimenta a gosto e leve ao fogo, misturando até dissolver o açúcar.
5. Mantenha em fogo baixo por uns 15 minutos, mexendo de vez em quando, até que a banana esteja macia.
6. Então, descarte o cravo e deixe esfriar.
7. Transfira para a tigela que irá à mesa e sirva com pão, iogurte, acompanhando grelhados e como pasta para sanduíches.
8. Dica: o chutney se conserva bem em pote fechado na geladeira por até 1 semana.





Couscous de Couve-Flor e Brócolis com Avocado e Creme de Curry

ingredientes

1/2 xícara (60 g) de castanha de caju crua
1 1/2 xícara (150 g) de couve-flor, em floretes
2 xícaras (150 g) de brócolis japoneses
1 colher (chá) (5 g) de sal
1 colher (chá) (5 ml) de vinagre de maçã
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem
1/2 pimenta-dedo-de-moça (2 g), sem sementes
2 colheres (sopa) (12 g) de curry em pó
1/4 de xícara (60 ml) de leite de amêndoa
1 avocado (140 g)
1 colher (chá) (5 ml) de suco de limão Taiti
2 colheres (sopa) (3 g) de broto de alfafa

Tempo: 12 horas e 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Vanda Hering

Fotografia

— Valentino Fialdini

modo de preparo

1. Coloque a castanha de caju numa tigelinha, cubra com água, deixe de molho por 12 horas e escorra.
2. Coloque a couve-flor e os brócolis no processador e pulse até obter pedaços do tamanho de grãos de arroz.
3. Transfira para uma tigela, junte um pouco de sal, o vinagre e metade do azeite e misture bem.
4. No liquidificador, bata a castanha escorrida com a pimenta, o curry, o leite de amêndoa e o azeite restante e tempere com sal.
5. Descasque o avocado, retire o caroço, corte a polpa em fatias e regue com o suco de limão para que não escureça.
6. Coloque um aro no centro do prato de servir e preencha com o couscous. Retire o aro com cuidado, arrume as fatias de avocado em cima e decore com o creme de curry e com os brotos de alfafa.
7. Sirva em seguida.





Croustillant de Sardinha com Pimentão Vermelho ao Molho de Açafrão

ingredientes

massa folhada

200 g de massa folhada
1 gema (17 g)
1 colher (sopa) (15 ml) de água

molho de açafrão

1 1/4 xícara (300 ml) de caldo de peixe
6 2/3 colheres (sopa) (100 ml) de creme de leite fresco
1 colher (chá) (5 g) de açafrão em pó
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

sardinha com pimentão

1 pimentão vermelho grande (350 g)
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
2 2/3 colheres (sopa) (8 g) de cebolinha-francesa
12 filés de sardinha pequenos (720 g)
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva, para untar
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Tempo: 1 hora

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: média

Receita

— [Erick Jacquin](#)

Fotografia

— [Carolina Milano](#)

modo de preparo

massa folhada

1. Com o rolo, abra a massa folhada até obter uma folha bem fina.
2. Corte a massa aberta em retângulos.
3. Com um garfo, faça furinhos em toda a extensão dos retângulos.
4. Pincele com a gema diluída na água.
5. Leve ao forno preaquecido a 180°C para assar por uns de 10 minutos, retire e reserve até o momento de usar.

molho de açafrão

6. Numa panela, leve o caldo de peixe ao fogo baixo até estar reduzido à metade.
7. Junte o creme de leite e deixe reduzir por mais 5 a 6 minutos.
8. Adicione o açafrão, misture tudo com batedor de arame, deixe ferver um pouco e tempere com sal e pimenta.
9. O molho deve ficar bem líquido.



sardinha com pimentão

10. Lave o pimentão, espete-o com um garfo e leve diretamente à chama do fogão, girando-o, para tostar a pele de todos os lados. Espere esfriar um pouco, remova a pele e corte em pedaços pequenos.
11. Numa panela, coloque o azeite e o pimentão e cozinhe, em fogo baixo, por 15 a 20 minutos. Tempere com sal e pimenta.
12. Quando estiver quase cozido, junte 1 colher (sopa) de cebolinha e reserve.
13. Disponha metade os filés numa área de trabalho com o lado da pele para baixo.
14. Disponha sobre cada filé 1 colher (sopa) do pimentão preparado e dobre ao meio.
15. Amarre cada sanduíche de sardinha com um pedaço de barbante, para que não desmonte, arrume um ao lado do outro numa fôrma refratária untada com azeite e polvilhe com sal e pimenta.
16. Leve ao forno preaquecido a 180°C para assar por 5 a 6 minutos. Retire e descarte o barbante.
17. Em cada prato, coloque 1 retângulo de folhado quente e 2 sanduíches de sardinha sobre ele, decore com o molho de açafrão e salpique a cebolinha restante.





Filé de Salmão com Coulis de Pimentão Vermelho

Tempo: 1 hora e 15 minutos

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: média

Receita

— [Adriano Capra](#)

Fotografia

— [Carolina Milano](#)

ingredientes

coulis de pimentão vermelho

2 pimentões vermelhos (500 g), sem sementes e sem filamentos, finamente picado
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
2 colheres (chá) (2 g) de tomilho fresco
1 folha de louro (1 g)
1/2 colher (chá) (3 g) de sal
1 colher (chá) (3 g) de pimenta-do-reino branca moída na hora
750 ml de água

alho-poró grelhado

3 talos grossos (400 g) de alho-poró, em fatias diagonais de 1 cm de espessura
1 colher (chá) (5 g) de sal
1/8 colher (chá) (1 g) de pimenta-do-reino branca moída na hora
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva

abobrinha grelhada

1,5 kg abobrinha italiana, em fatias diagonais de 15 cm
1 colher (chá) (5 g) de sal
1 colher (chá) (3 g) de pimenta-do-reino branca moída na hora

3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva

filé de salmão

4 colheres (sopa) (60 ml) de azeite de oliva
4 filés de salmão fresco de 150 g cada um
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

coulis de pimentão vermelho

1. Refogue o pimentão no azeite com o tomilho, o louro, o sal e a pimenta.
2. Quando estiver tenro, junte a água e cozinhe por 10 minutos.
3. Escorra a água, bata no liquidificador e passe por uma peneira fina.
4. Retorne o coulis para a panela e cozinhe por mais 1 minuto, corrija o tempero e reserve.

alho-poró grelhado

5. Tempere o alho-poró com o sal, a pimenta e o azeite de oliva.
6. Aqueça uma frigideira, grelhe as fatias de ambos os lados até dourar, deixando visíveis as marcas da grelha, e reserve.



abobrinha grelhada

7. Tempere a abobrinha com o sal, a pimenta e o azeite.
8. Aqueça uma frigideira, grelhe as fatias de ambos os lados até dourar, deixando visíveis as marcas da grelha, e reserve.

filé de salmão

9. Regue a chapa com azeite e deixe aquecer bem.
10. Tempere os filés com sal e pimenta.
11. Chapeie os filés de ambos os lados até ficarem dourados.
12. Retire os filés da chapa e sirva com o coulis de pimentão e os legumes grelhados.





Filé de Salmão Fresco para Salada

ingredientes

500 g de filé de salmão, com pele, num só pedaço
2 2/3 colheres (sopa) (40 ml) de suco de limão Taiti
2 colheres (sopa) (30 ml) de shoyu
4 colheres (sopa) (60 ml) de azeite de oliva extravirgem
1 pé (200 g) de alface-lisa roxa
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Helô Bacellar

Fotografia

— Romulo Fialdini

modo de preparo

1. Regue o filé de salmão com o suco de limão e o shoyu, polvilhe com sal e pimenta, besunte com o azeite e reserve.
2. Aqueça bem uma panela que possa ir ao forno, coloque o filé de salmão com a pele para cima e deixe no fogo por 2 minutos.
3. Então vire o peixe, deixando a pele para baixo, e leve a panela ao forno preaquecido a 180°C por 5 minutos se estiver trabalhando com um pedaço estreito, ou uns 10 minutos se for um pedaço mais largo. O salmão deverá ficar macio e ligeiramente rosado no centro.
4. Retire do forno e, deixe esfriar por 5 minutos, remova a pele e separe o peixe em lascas grossas.
5. Sirva acompanhado de salada de alface.





logurte Natural - Coalhada Fresca

ingredientes

3 litros de leite integral
200 g de iogurte natural (matriz)

Tempo: 6 horas

Rendimento: 3 litros

Dificuldade: fácil

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Paula Rizkallah

modo de preparo

1. Numa panela grande, misture os 3 litros de leite e deixe ferver.
2. Transfira para uma vasilha e deixe esfriar até atingir 50°C (se não tiver termômetro, coloque o dedo, quando conseguir contar até 10 sem se queimar, está no ponto, é entre morno e quente).
3. Coloque o iogurte numa vasilha grande com tampa, ou numa panela, junte 2 conchas do leite morno e mexa bem até dissolver.
4. Despeje então o resto do leite, embrulhe num cobertor e deixe repousar por 3 a 5 horas, até ficar firme (este tempo varia de acordo com a temperatura ambiente).
5. Distribua o iogurte em potinhos com tampa e leve à geladeira por 12 horas.
6. O iogurte pode ser guardado por até 1 semana na geladeira. O iogurte da marca Danone deixa o iogurte final adocicado.





Lentilhas, Radicchio e Nozes com Mel

Tempo: 1 hora e 15 minutos

Receita

— [Paula Rizkallah](#)

Rendimento: 4 porções

Fotografia

— [Romulo Fialdini](#)

Dificuldade: média

ingredientes

1 xícara (175 g) de lentilha
1,005 litro de água
2 folhas de louro (1 g)
3 colheres (sopa) (45 ml) de vinagre de vinho tinto
6 colheres (sopa) (90 ml) de azeite de oliva extravirgem
1/3 de xícara (107 g) de mel
1 colher (chá) (5 g) de sal
1/4 de colher (chá) (1 g) de pimenta calabresa
1/2 colher (chá) (1 g) de cúrcuma em pó
1 xícara (100 g) de nozes picadas
1/2 maço de radicchio (120 g)
2/3 xícara (65 g) de queijo pecorino ralado
1/2 xícara (20 g) de manjeriço picado grosseiramente
1/2 xícara (20 g) de endro (dill) picado grosseiramente
1/3 xícara (20 g) de salsinha picada grosseiramente
pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

utensílios

Papel-manteiga

modo de preparo

1. Preaqueça o forno a 170°C.
2. Coloque a lentilha numa panela, cubra com 1 litro de água, junte o louro e deixe cozinhar por 30 minutos, ou até que esteja macia.
3. Escorra bem, descarte o louro e coloque a lentilha de volta na panela.
4. Numa tigela, junte o vinagre, metade do azeite, metade do mel, 3/4 de colher (chá) de sal e um pouco de pimenta-do-reino e misture até o mel se dissolver.
5. Despeje essa mistura sobre lentilha ainda quente, mexa e deixe descansar e esfriar um pouco.
6. Enquanto a lentilha esfria, junte numa tigela pequena o mel e o sal restantes, a pimenta calabresa e o cúrcuma, mexa bem e adicione 1 colher (chá) de água, para formar uma pasta grossa.
7. Adicione as nozes, misture bem, espalhe numa assadeira forrada com papel-manteiga e leve ao forno para assar por 20 minutos, mexendo uma vez, até que estejam douradas e crocantes, mas ainda pegajosas.
8. Retire do forno e, assim que estiverem frias ao toque, remova as nozes da assadeira.
9. Despeje o azeite restante numa frigideira média e leve ao fogo alto.
10. Corte o radicchio em 8 fatias longas, ponha no azeite quente, cozinhe por cerca de 1 minuto de cada lado e retire do fogo.
11. Transfira o radicchio para uma tigela grande, adicione a lentilha, as nozes, o pecorino e as ervas, mexa delicadamente e sirva quente ou à temperatura ambiente.





Molho de Hortelã e Flor de Laranjeira

ingredientes

- 1 1/2 colher (sopa) (27 g) de mel
- 1/2 colher (sopa) (8 ml) de água de flor de laranjeira
- 3 1/3 colheres (sopa) (50 ml) de suco de limão-siciliano
- 4 colheres (sopa) (60 ml) de azeite de oliva extravirgem
- 2 colheres (chá) (10 g) de sal marinho em flocos
- 2 1/2 xícara (40 g) de folhas de hortelã picadas grosseiramente
- pimenta-do-reino preta moída na hora a gosto

Tempo: 10 minutos

Rendimento: 120 ml

Dificuldade: fácil

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Carolina Milano

modo de preparo

1. Numa tigela, coloque o mel, a água de flor de laranjeira e o suco do limão-siciliano e mexa até o mel se dissolver.
2. Adicione o azeite de oliva, o sal marinho e a pimenta-do-reino e misture.
3. Por último, junte a hortelã picada.





Molho de Jabuticaba para Salada

ingredientes

300 g de jabuticaba inteira, lavada, sem o cabinho
1 1/2 colher (chá) (8 g) de sal
2 colheres (sopa) (36 g) de mel
1/3 de xícara (80 ml) de azeite de oliva extravirgem

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 12 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Helô Bacellar

Fotografia

— Ana Bacellar

modo de preparo

1. Coloque a jabuticaba numa panela média, esmague para estourar a maioria das bolinhas e leve ao fogo por uns 5 minutos, ou até surgir um líquido rosado.
2. Transfira tudo para o liquidificador, bata até homogeneizar e passe numa peneira sem espremer muito, para não “pegar na boca”.
3. Coloque o caldo coado num vidro com tampa, junte o sal, o mel e o azeite, feche bem e chacoalhe até misturar e conseguir um molho aveludado.
4. Abra e ajuste o sal.
5. Na hora de servir, coloque as folhas lavadas e secas numa saladeira, despeje o molho por cima e, com 2 colheres grandes, faça movimentos delicados de fora para dentro para envolver todas as folhas no molho.
6. Dica: esse molho se conserva bem em pote de vidro fechado na geladeira por até 1 semana. Chacoalhe bem antes de usar.





Molho de Mostarda e Mel para Salada

ingredientes

200 ml de azeite de oliva extravirgem
100 g de mostarda
100 g de mel
1 1/3 colher (sopa) (20 ml) de vinagre branco
1 colher (chá) (4 g) de sal
100 ml de água fria

Tempo: 10 minutos

Rendimento: 520 ml

Dificuldade: fácil

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Paula Rizkallah

modo de preparo

1. Bata no liquidificador todos os ingredientes, menos a água.
2. Despeje a água aos poucos com o liquidificador ligado por 2 minutos.
3. Esse molho pode ser feito com antecedência e mantido na geladeira por até 24 horas.





Muffin de Banana e Semente de Chia

ingredientes

4 bananas-nanicas pequenas maduras (550 g)
1 xícara (250 g) de iogurte natural integral
2/3 de xícara (160 ml) de óleo de girassol
3/4 de xícara (180 ml) de xarope de agave
3 ovos grandes (210 g)
1/2 colher (chá) (3 g) de sal
1 colher (sopa) (15 ml) de essência de baunilha
1 2/3 xícara (225 g) de farinha de trigo
1 colher (sopa) (13 g) de fermento em pó químico
1 2/3 xícara (200 g) de semente de chia
2 colheres (sopa) (20 g) de semente de chia, para polvilhar
4 bananas-ouro (160 g), em fatias, para decorar

utensílios

Fôrma para muffins com 12 a 15 cavidades
Forminhas de papel para muffins

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 18 unidades

Dificuldade: fácil

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Romulo Fialdini

modo de preparo

1. Numa tigela, junte a banana, o iogurte, o óleo, o xarope de agave, os ovos, o sal e a essência de baunilha e amasse com um garfo até formar um purê.
2. Adicione a farinha e o fermento e mexa para misturar, mas não mexa demais, ou os muffins não ficarão tão leves e aerados.
3. Com uma espátula, incorpore as sementes de chia à massa e deixe-a descansar por 30 minutos.
4. Preaqueça o forno a 180°C e forre a fôrma para muffins com as forminhas de papel.
5. Preencha cada forminha até o topo com a massa, polvilhe sementes de chia e decore com as fatias de banana-ouro.
6. Leve ao forno para assar por 30 minutos, ou até os bolinhos estarem crescidos e dourados.
7. Retire do forno e mantenha os bolinhos na fôrma por mais 5 minutos, depois transfira para uma grade ou aramado para esfriarem completamente.





Pilaf de Couve

ingredientes

caldo de galinha

- 1 frango inteiro (1,3 kg)
- 2 cebolas grandes (400 g), cortadas em 4
- 3 cenouras médias (360 g), grosseiramente picadas
- 2 cabeças de alho (136 g), cortadas ao meio no sentido da largura
- 1/2 colher (chá) (1 g) de pimenta-do-reino branca em grão
- 2 galhos de salsinha (16 g)
- 1 colher (chá) (4 g) de sal kosher
- 2 litros de água

pilaf

- 2 xícaras (360 g) de arroz de jasmim
- 1 colher (chá) (4 g) de sal kosher
- 1/4 de xícara (60 ml) de azeite de oliva
- 1/2 xícara (45 g) de cebola fatiada
- 2 dentes de alho (10 g), picados
- 2 xícaras (100 g) de couve-manteiga finamente fatiada
- 1/2 colher (chá) (1 g) de pimenta-do-reino branca moída na hora
- 1 colher (sopa) (6 g) de raspas de casca de limão-siciliano

Tempo: 1 dia, 3 horas e 30 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: média

Receita

— [Paula Rizkallah](#)

Fotografia

— [Romulo Fialdini](#)

modo de preparo

caldo de galinha

1. Numa caçarola grande, coloque todos os ingredientes e leve ao fogo alto só até abrir fervura.
2. Nesse momento, reduza para um fogo brando e deixe cozinhar por umas 2 horas, com a panela destampada, até que o líquido esteja dourado-claro e saboroso.
3. Coe o caldo e guarde-o por até 1 semana na geladeira ou até 6 meses no freezer.

pilaf

4. Numa tigela, junte o arroz e uma pitada de sal, cubra com água, ultrapassando o arroz em vários centímetros, e deixe de molho por 24 horas.
5. Escorra bem o arroz e reserve.
6. Preaqueça o forno a 175°C.
7. Numa panela grande, com tampa, que possa ir ao forno, aqueça o azeite em fogo médio, junte a cebola e o alho, tempere com uma pitada de sal e refogue por uns 4 minutos, mexendo de vez em quando, só até que a cebola e o alho comecem a ficar tenros.
8. Acrescente a couve e a pimenta-do-reino e deixe cozinhar por



mais uns 5 minutos, até a couve ficar macia.

9. Adicione o arroz escorrido e refogue por 3 minutos, mexendo sempre, até que o arroz comece a queimar levemente.
10. Regue com 600 ml de caldo de galinha, junte as raspas de limão, aumente para fogo alto e deixe cozinhar até quase abrir fervura.
11. Mexa com garfo uma ou duas vezes, acrescente 1 colher (chá) de sal, tampe, transfira a panela para o forno e deixe cozinhar por 30 minutos, até que o arroz esteja plenamente cozido.
12. Retire do forno e deixe descansar, tampado, por 20 minutos.
13. Use garfo para soltar o arroz e sirva em seguida.





Purê de Banana-da-Terra

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Morena Leite](#)

Fotografia

— [Carolina Milano](#)

ingredientes

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

modo de preparo

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





Quibe de Quinoa com Abóbora e Shimeji

ingredientes

quibe

- 1 1/2 xícara (400 g) de abóbora japonesa
- 2 1/4 xícaras (380 g) de quinoa branca
- 2 litros de água
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem
- 1/2 colher (chá) (2 g) de sal
- 1/4 de colher (chá) (1 g) de noz-moscada ralada

recheio

- 1 colher (chá) (5 g) de alga hijiki seca
- 1/4 de xícara (60 ml) de água
- 1/4 de xícara (25 g) de brócolis em floretes
- 1/4 de xícara (25 g) de ervilha-torta em pedaços finos
- 1/4 de xícara (30 g) de alho-poró em rodela finas
- 1/4 de xícara (45 g) de tofu picado
- 1/4 de xícara (50 g) de shimeji claro em ramos pequenos
- 1/4 de xícara (10 g) de cebolinha picada
- 1/4 de colher (chá) (2 g) de sal
- 1/4 de colher (chá) (1 g) de pimenta rosa moída

utensílios

Assadeira refratária de 20 x 20 cm

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 12 porções

Dificuldade: média

Receita

— [Paula Rizkallah](#)

Fotografia

— [Romulo Fialdini](#)

modo de preparo

quibe

1. Descasque e cozinhe a abóbora por 15 minutos em 1 litro de água fervente. Depois escorra, passe pelo espremedor e reserve.
2. Lave a quinoa numa peneira fina em água corrente.
3. Numa panela coloque a quinoa com 1 litro de água e leve ao fogo. Quando ferver, abaixe o fogo e cozinhe com a panela tampada por 20 minutos.
4. Retire do fogo, reserve 1 colher (sopa) de quinoa, misture ao restante a abóbora, o azeite, o sal e a noz-moscada, leve de volta ao fogo e cozinhe, mexendo até desprender do fundo da panela. Reserve.

recheio

5. Numa tigela pequena, coloque a alga e a água, deixe de molho por 10 minutos e depois escorra.
6. Numa tigela, misture a alga, os legumes, o tofu e o shimeji e tempere com a cebolinha, o sal e a pimenta.
7. Coloque metade da quinoa na assadeira, espalhando e apertando com uma espátula.
8. Distribua o recheio por cima e alise com a espátula.
9. Cubra com a quinoa restante, apertando para que fique firme e polvilhe a quinoa reservada.
10. Leve ao forno preaquecido a 220°C para assar por 30 minutos.





Quiche de Espinafre com Ricota Perfumada na Massa de Grão-de-Bico com Açafrão e Orégano

ingredientes

massa

300 g grão-de-bico cru
1 litro de água
1/4 de xícara (60 ml) de azeite de oliva
1/4 de xícara (7 g) de orégano seco
1 colher (sopa) (8 g) de cúrcuma (açafrão-da-terra)
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de coco, para untar
sal a gosto

recheio

2 1/2 xícaras (300 g) de ricota fresca
1/2 maço (20 g) de manjericão
4 colheres (sopa) (60 ml) de azeite de oliva
1 cebola média (150 g), picada
1 talo alho-poró (150 g), picado
folhas de 2 maços de espinafre (1,2 kg)
100 g de tomate sweet grape
sal a gosto

utensílios

Fôrma de aro removível de 23 cm

Tempo: 14 horas e 10 minutos

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: média

Receita

— Tatiana Ferraz & Andrea Aidar

Fotografia

— Romulo Fialdini

modo de preparo

massa

1. Lave o grão-de-bico, coloque numa tigela, cubra com água e deixe de molho por 12 horas.
2. Escorra o grão-de-bico, coloque numa panela com 1 litro de água e cozinhe por 50 minutos, ou até que esteja macio.
3. No processador, coloque o grão-de-bico escorrido, o azeite, o orégano, o cúrcuma e sal a gosto e bata até formar uma pasta. Se a massa ficar seca, adicione um pouquinho de água até atingir o ponto.
4. Espalhe a massa na fôrma untada com óleo de coco, cobrindo o fundo e as bordas com uma camada uniforme, e leve ao forno preaquecido a 180°C por 20 minutos, ou até ficar com aspecto craquelado.
5. Retire do forno e deixe esfriar por 10 minutos.
6. Espalhe o recheio sobre a massa pré-assada, decore com os tomatinhos e leve ao forno novamente para assar por mais 30 minutos.
7. Retire do forno e sirva quente.

recheio

8. No processador, bata a ricota, o manjericão, 3 colheres (sopa) de azeite e sal a gosto e reserve.



9. Numa panela, aqueça o azeite restante, junte a cebola, o alho-poró e o espinafre, tempere com sal e refogue até secar o líquido liberado pelo espinafre.
10. Retire o refogado do fogo e, ainda quente, misture a ricota, mexendo até tudo estar incorporado.





Refogado de Espinafre

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Paula Rizkallah

ingredientes

600 g de folhas de espinafre
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite extravirgem
3 dentes de alho (10 g), picados
4 ovos grandes (280 g), cozidos, picados
1/2 xícara (60 g) de amêndoa torrada, sem pele, em lâminas
1/2 colher (chá) (2 g) de sal
1/2 colher (sopa) (2 g) de raspa de casca de limão Taiti

modo de preparo

1. Ferva 1 cm de água numa panela, junte o espinafre e mexa por aproximadamente 1 minuto, até ele murchar.
2. Escorra as folhas e passe sob água fria para interromper o cozimento por completo.
3. Usando o espremedor de batata, esprema as folhas para retirar o máximo de água que conseguir (quando o espinafre começar a sair pelos furos, é sinal de que já pode parar) e depois pique o espinafre.
4. Numa frigideira larga, em fogo médio, aqueça o azeite, junte o alho e deixe fritar por 1 minuto.
5. Retire do fogo e junte o espinafre.
6. Adicione os ovos, a amêndoa, o sal e as raspas de limão, mexa e mantenha aquecido até a hora de servir.





Risoto de Couve-de-Bruxelas

ingredientes

1 maço de couve-de-bruxelas (450 g)
2 colheres (sopa) (30 g) de manteiga sem sal
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem
2 cebolas pequenas (200 g), picadas finamente
2 dentes de alho grandes (10 g), amassados
2 colheres (sopa) (8 g) de tomilho fresco
1 1/2 xícara (278 g) de arroz arborio
3/4 de xícara (180 ml) de vinho branco seco
4 xícaras (960 ml) de caldo de legumes quente
1 colher (chá) (5 g) de sal
2 xícaras (480 ml) de óleo de girassol
1/2 xícara (40 g) de queijo parmesão em lascas
1/3 xícara (60 g) de queijo Gorgonzola em pedaços
2 colheres (sopa) (8 g) de estragão picado
1 1/2 colher (sopa) (6 g) de raspa de casca de limão-siciliano
2 colheres (chá) (10 ml) de suco de limão-siciliano
pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Tempo: 1 hora

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: média

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Romulo faldini

modo de preparo

1. Pique 150 g da couve, corte o restante em pedaços maiores e reserve.
2. Coloque a manteiga e o azeite numa panela grande, leve ao fogo médio-alto, adicione a cebola e frite por 10 minutos, mexendo ocasionalmente até amolecer e ficar levemente caramelizada.
3. Acrescente o alho e o tomilho e refogue por mais 2 minutos.
4. Adicione o arroz e a couve-de-bruxelas picada e cozinhe por mais 1 minuto, mexendo sempre.
5. Regue com o vinho e deixe cozinhar por 1 minuto.
6. Então comece a juntar o caldo de legumes aos poucos e tempere com o sal e pimenta-do-reino a gosto.
7. Reduza o fogo para médio e continue adicionando o caldo aos poucos, mexendo sempre, até que o arroz esteja cozido mas ainda al dente e que todo o caldo tenha sido utilizado.
8. Enquanto o arroz cozinha, aqueça o óleo de girassol em outra panela grande, preenchendo cerca de 2 cm de altura, leve ao fogo alto e, quando estiver quente, use uma escumadeira para colocar a couve em pedaços. Certifique-se de que a couve esteja completamente seca antes de colocá-la na panela e tome cuidado, pois, mesmo assim, o óleo irá respingar.
9. Frite os pedaços por menos de 1 minuto, até que estejam dourados e crocantes. Depois transfira para um prato forrado com papel-toalha e mantenha em local morno enquanto continua fritando o restante.
10. Adicione ao arroz já cozido, o parmesão, o Gorgonzola, o estragão e metade da couve frita e mexa delicadamente.
11. Sirva como prato único com o que sobrou da couve frita por cima, seguida das raspas e do suco de limão.



Salada de Frutas com Especiarias e Hortelã

ingredientes

calda

- 1 fava de baunilha (5 g)
- 1 1/2 xícara (360 ml) de suco de laranja
- 1 colher (sopa) (15 ml) de suco de limão-siciliano
- 1/4 de xícara (90 ml) de mel
- 1/2 colher (chá) (1 g) de canela em pó
- 1/2 colher (chá) (1 g) de gengibre em pó

salada

- 1 mamão papaia (500 g), sem casa e sem sementes, em cubos
- 1/2 melão (1,2 kg), em cubos
- 1 banana-nanica grande (165 g), em rodela
- 1/2 xícara (65 g) de mirtilo (blueberry)
- 2 kiwis (300 g), sem casca, em cubos
- 1/2 xícara (65 g) de framboesa
- 1 manga Palmer (370 g), sem casca, em cubos
- 1 colher (sopa) (6 g) de raspa da casca de limão-siciliano
- 1 colher (chá) (5 ml) de suco de limão-siciliano
- 2 colheres (sopa) (6 g) de folhas de hortelã, para decoraro

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Paula Rizkallah](#)

Fotografia

— [Carolina Milano](#)

modo de preparo

calda

1. Abra a fava de baunilha, raspe as sementes numa vasilha, junte todos os demais ingredientes, misture e reserve.

salada

2. Numa tigela grande, junte todas as frutas, o suco e as raspas de limão, regue com a calda e misture.
3. Decore com as folhas de hortelã.





Salada de Grãos com Especiarias

ingredientes

1 xícara (185 g) de 7 grãos integrais
3 litros de água
1/4 de colher (chá) (1 g) de cominho em pó
1/8 de colher (chá) (1 g) de canela em pó
2 envelopes (1 g) de açafrão em pó
3 colheres (sopa) (45 ml) de suco de limão Taiti
2 colheres (sopa) (30 g) de manteiga sem sal
280 g de cebola, em cubinhos
1 abobrinha italiana grande (260 g), em cubinhos
1/2 xícara (50 g) de amêndoa, sem pele, em lâminas
1/2 xícara (83 g) de damasco seco em tiras
1/2 colher (sopa) (2 g) de raspas de casca de limão Taiti
2 colheres (sopa) (4 g) de folhas de hortelã rasgadas
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Tempo: 1 hora

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Milena Toscano

Fotografia

— Romulo Fialdini

modo de preparo

1. Numa panela, junte os grãos, a água, o cominho, a canela, o açafrão e sal a gosto, tampe parcialmente e cozinhe por uns 40 minutos, ou até que os grãos estejam macios.
2. Escorra, transfira para uma travessa, regue com o suco de limão e junte mais cominho e canela se achar necessário.
3. Em outra panela, aqueça metade da manteiga e salteie a cebola e a abobrinha até dourar ligeiramente. Transfira para outro recipiente e reserve.
4. Na mesma panela, aqueça a manteiga restante e doure a amêndoa.
5. Misture o refogado de abobrinha, a amêndoa e o damasco aos grãos, acerte o sal e a pimenta e finalize com as raspas de limão e a hortelã.





Sardinha em Escabeche

Tempo: 2 dias e 40 minutos

Receita

— Jessica Teixeira

Rendimento: 4 porções

Fotografia

— Romulo Fialdini

Dificuldade: fácil

ingredientes

500 g de filé de sardinha
2 xícaras (480 ml) de óleo de canola
1/2 xícara (120 ml) de azeite de oliva
3 dentes de alho (15 g)
1 cenoura média (140 g), em tirinhasas
1 cebola grande (200 g), em rodela bem finas
1 tomate italiano (150 g), sem sementes, em cubos
1 folha de louro (1 g)
1 colher (chá) (2 g) de pimenta-do-reino preta em grãos
1/4 de xícara (60 ml) de vinho branco seco
1/4 de xícara (60 ml) de vinagre de vinho tinto
sal

modo de preparo

1. Tempere os filés de sardinha com sal.
2. Numa panela, aqueça o óleo, frite os filés por uns 3 minutos, retire com uma escumadeira e reserve.
3. Em outra frigideira, aqueça o azeite e frite o alho.
4. Adicione a cenoura e a cebola e deixe refogar um pouco.
5. Acrescente o tomate, o louro, a pimenta e o vinho branco e deixe cozinhar até que tudo esteja macio.
6. Retire do fogo e junte o vinagre.
7. Num recipiente com tampa, arrume as sardinhas em camadas intercalando com o molho. Cubra tudo com mais molho e deixe apurar na geladeira por pelo menos 2 dias antes de servir.





Smoothie de Abacate com Banana e Mel

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

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

modo de preparo

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





Sopa de Agrião e Grão-de-Bico com Água de Rosas e Ras el Hanout

ingredientes

2 cenouras médias (270 g) em cubos de 2 cm
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva
2 1/2 colheres (chá) (6 g) de ras el hanout (tempero seco)
1/2 colher (chá) (1 g) de canela em pó
1 1/2 xícara (240 g) de grão-de-bico cozido em conserva
1 cebola média (155 g) finamente fatiada
2 1/2 colheres (sopa) (15 g) de gengibre fresco, descascado e finamente picado
2 1/2 xícaras (600 ml) de caldo de legumes
200 g de folhas de agrião
100 g de folhas de espinafre
2 colheres (chá) (8 g) de açúcar
1 colher (chá) (5 ml) de água de rosas
1 xícara (250 g) de iogurte grego, para servir (opcional)
sal a gosto

utensílios

Papel-manteiga

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: média

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Carolina Milano

modo de preparo

1. Preaqueça o forno a 220°C.
2. Misture a cenoura com 1 colher (sopa) do azeite de oliva, o ras el hanout, a canela e uma pitada generosa de sal, espalhe tudo numa assadeira forrada com papel-manteiga, deixando uma camada bem uniforme, e leve ao forno por 5 minutos.
3. Em seguida, adicione metade do grão-de-bico, mexa bem e asse por mais 10 minutos, até que a cenoura fique macia, mas ainda consistente.
4. Enquanto isso, coloque numa panela grande a cebola e o gengibre e refogue com o resto do azeite de oliva por aproximadamente 10 minutos, em fogo médio-alto, até que a cebola esteja bem macia e dourada.
5. Acrescente o resto do grão-de-bico, o caldo de legumes, o agrião, o espinafre, o açúcar e 3/4 de colher (chá) de sal, mexa bem e deixe ferver por 1 a 2 minutos, só até as folhas murcharem.
6. No processador ou liquidificador, bata a sopa até ficar homogênea, adicione a água de rosas, mexa, prove e, se quiser, ponha mais sal e/ou água de rosas. Reserve até a cenoura e o grão-de-bico ficarem prontos; então reaqueça para servir.
7. Divida a sopa em 4 tigelinhas de servir e cubra com a cenoura e o grão-de-bico quentes e, se gostar, com umas 2 colheres (chá) de iogurte grego por tigela.





Sorvete de Mel

Tempo: 1 hora

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Camila Taquari

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

- 1 2/3 xícara (400 ml) de leite integral
- 4 colheres (sopa) (72 g) de mel
- 2 gemas (36 g)
- 1 colher (sopa) (14 g) de açúcar cristal vanilado

utensílios

Máquina de sorvete

modo de preparo

1. Coloque o leite numa panela e leve para aquecer até o ponto de fervura.
2. Quando começar a ferver, retire do fogo, junte o mel e misture até estar bem incorporado.
3. Volte ao fogo para ferver novamente.
4. Coloque as gemas e o açúcar numa tigela e bata bem, com batedor manual, até tomar a consistência de gemada.
5. Quando o leite alcançar novamente o ponto de fervura, retire do fogo, espere 2 minutos, depois despeje um pouco do leite fervido sobre a mistura de gemas e bata bem, até formar uma espuma.
6. Incorpore o restante do leite às gemas e leve tudo ao fogo baixo, até o creme engrossar.
7. Retire do fogo e reserve na geladeira.
8. Faltando 30 minutos para servir, despeje o creme na máquina de sorvete e bata até dar o ponto de sorvete, aproximadamente 40 minutos.





Tartar de Atum com Pérolas de Tapioca

ingredientes

1 1/2 xícara (220 g) de sagu de mandioca
3 litros de água
1/2 xícara (120 ml) de azeite de oliva extravirgem
1/2 colher (chá) (1 g) de pimenta-dedo-de-moça picada
1 colher (sopa) (10 g) de gengibre picado
1/2 colher (sopa) (2 g) de raspas de casca de limão Taiti
1/2 colher (sopa) (3 g) de raspas de casca de limão-siciliano
1 colher (sopa) (2 g) de raiz de capim-limão picada
1/3 de xícara (80 ml) de cachaça Busca Vida
400 g de lombo de atum bem vermelho, limpo
2 colheres (sopa) (6 g) de salsinha picada
sal a gosto

Tempo: 1 hora

Rendimento: 15 porções

Dificuldade: média

Receita

— Morena Leite

Fotografia

— Romulo Fialdini

modo de preparo

1. Numa panela, coloque o sagu e 500 ml de água quente e leve ao fogo até ferver.
2. Escorra, lave com água fria, coloque novamente na panela, junte 1,5 litro de água e cozinhe por mais 40 minutos, até o sagu ficar transparente.
3. Escorra toda a água, lave em água corrente fria e escorra novamente.
4. Tempere com o azeite, a pimenta, o gengibre, as raspas de limão, a raiz de capim-limão e a cachaça e reserve na geladeira por 15 minutos.
5. Corte o atum, de preferência congelado, em cubos pequenos, misture com o sagu, ajuste o sal e salpique a salsinha.
6. Sirva frio.





Vitamina de Banana e Amora

Tempo: 10 minutos

Rendimento: 1,2 litro

Dificuldade: fácil

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

- 2 bananas-nanicas (375 g)
- 1 1/2 xícara (240 g) de amora fresca
- 1 colher (sopa) (10 g) de semente de linhaça dourada
- 3 colheres (sopa) (21 g) de aveia em flocos finos
- 1 colher (sopa) (20 g) de melado de cana
- 1 1/2 xícara (360 ml) de água

modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva imediatamente.



— ao final de cada semana, compilamos esse material para você.



— até a
próxima :)

