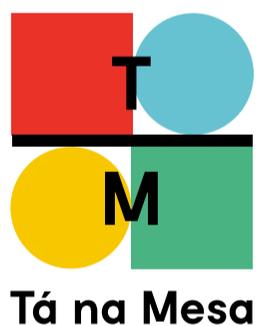


Clínica Einstein: Menopausa & Saúde da Mulher

Clínica Einstein & Bella Randis





sobre nós

Somos uma plataforma digital que vai muito além de receitas. O Tá na Mesa chegou para mostrar que todo mundo pode ser chef. E para ajudar nessa missão, contamos com um time de peso, formado por mais de 250 grandes cozinheiros, especialistas e personalidades da gastronomia. Nós vamos a fundo em busca das melhores técnicas para a sua cozinha e ainda testamos todas as receitas antes de publicá-las. Mas, se ainda assim lhe restarem dúvidas, não tem problema. A nossa equipe está sempre disposta a ajudá-lo, basta entrar em contato.

A história do Tá na Mesa começou em 1999. Naquela época, a gastronomia começava a crescer e aparecer no Brasil, então, nós chegamos com o Atelier Gourmand, escola pioneira em oferecer aulas interativas de culinária. Vinte anos depois, foi a vez dos sites e vídeos de receitas terem seu momento de sucesso, e, nós, claro, acompanhamos essa tendência.

Hoje, a coleção Tá na Mesa conta com mais de 100 ebooks, sendo uma confiável curadoria de conteúdo. Nós vamos adorar ter a sua companhia ao longo dessa jornada, por isso, puxe uma cadeira, que Tá na Mesa!

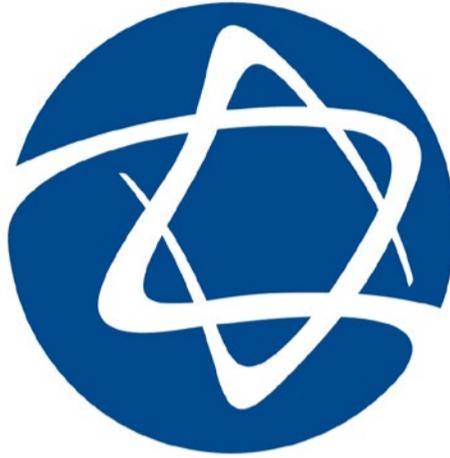
Aproveite também para passear em nossa lojinha: tanamesa.com.

quem esteve conosco



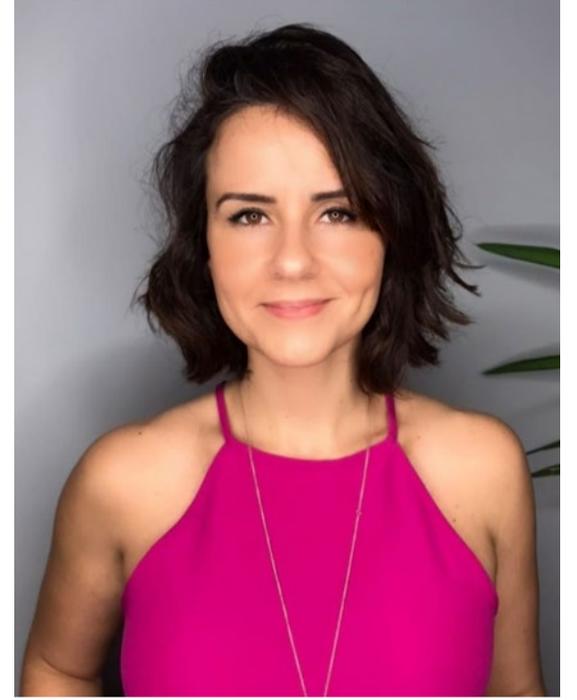
Bella Randis
@bellarandis

Artista plástica, bailarina e gestora de projetos, Isabela Randis estava havia algum tempo em busca de uma atividade que lhe fizesse brilhar os olhos. Foi então que se jogou no desafio de percorrer o Caminho de Santiago de Compostela, na Espanha. E foi ali, no meio do trajeto, que ela descobriu a resposta para seus anseios. “Eu estava em um albergue e o dono me pediu ajuda para fazer um jantar para os hóspedes, pois havia mais de 20 pessoas, e sua mulher, que também é brasileira, teve de voltar ao Brasil para passar um tempo com a família”, conta ela. Assim, a cozinheira amadora, que se contentava em fazer apenas as receitas básicas do dia a dia, se viu recebendo elogios dos hóspedes e percebeu que aquela poderia ser a resposta que tanto buscava. De volta ao Brasil, Isabela foi em busca de formação técnica, matriculou-se no Le Cordon Bleu e teve certeza de que este seria seu novo desafio. Mas, se tem algo que não mudou nesse período, é o amor de Isabela por purê de batata, sua comida favorita.



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 nutre não somente o corpo físico.





Natalia Moscatelli Bianchi

Colaboradora

Nutricionista clínica do Hospital Albert Einstein, Natalia é formada há 11 anos em nutrição pelo Centro Universitário São Camilo e tem especialização em nutrição hospitalar, terapia nutricional em pediatria e multiprofissional em oncologia pediátrica. Além disso, atua há 10 anos em nutrição hospitalar com foco em nutrição materno-infantil.



Roberta Bocchi

Colaboradora

Médica ginecologista e obstetra, coordenadora do Programa EngraVIDA (programa de pré-natal das Clínicas Einstein), com pós-graduação em pré-natal de alto risco pela Faculdade de Medicina da USP, em medicina antroposófica pela Associação Brasileira de Medicina Antroposófica e em ultrassom em ginecologia e obstetrícia pela Escola Cetrus. Trabalhou em diversos setores da área da saúde e tem ampla experiência em atendimento ginecológico em consultório e assistência ao parto, com o olhar ampliado para a saúde, considerando os aspectos sociais, emocionais e espirituais do ser humano.



Tatiane Muniz de Oliveira Varella

Colaboradora

Nutricionista clínica do Hospital Albert Einstein, Tatiane é formada há 13 anos em nutrição pelo Centro Universitário São Camilo e tem especialização em obesidade e emagrecimento e em nutrição materno-infantil. Trabalhou desde sua formação em nutrição hospitalar e ambulatorial e há 10 anos dirigiu seu foco para a nutrição materno infantil.



o que temos aqui

<i>O valor de entender-se mulher</i>	<i>pág. 06</i>
<i>Mulher de fases</i>	<i>pág. 07</i>
<i>A menopausa chegou, mas o que isso significa?</i>	<i>pág. 08</i>
<i>A falência ovariana e a menopausa precoce</i>	<i>pág. 09</i>
<i>Seu bem-estar começa no prato</i>	<i>pág. 10</i>
<i>Dê vez aos alimentos ricos em fitoestrogênios</i>	<i>pág. 12</i>
<i>Sem sofrer: como amenizar os efeitos colaterais</i>	<i>pág. 13</i>
<i>Nem tudo são flores</i>	<i>pág. 14</i>
<i>Mitos e verdades</i>	<i>pág. 16</i>
<i>Receitas</i>	<i>pág. 20</i>

O valor de entender-se mulher

Nem sempre é fácil transitar de um período para o outro. E, se tem uma fase da vida da mulher que costuma gerar certo receio, esta é o climatério seguido pela menopausa. Os fogachos que tomam conta do corpo, a sudorese, assim como as oscilações de humor e as mudanças na libido e no sono, assustam e desconfortam.

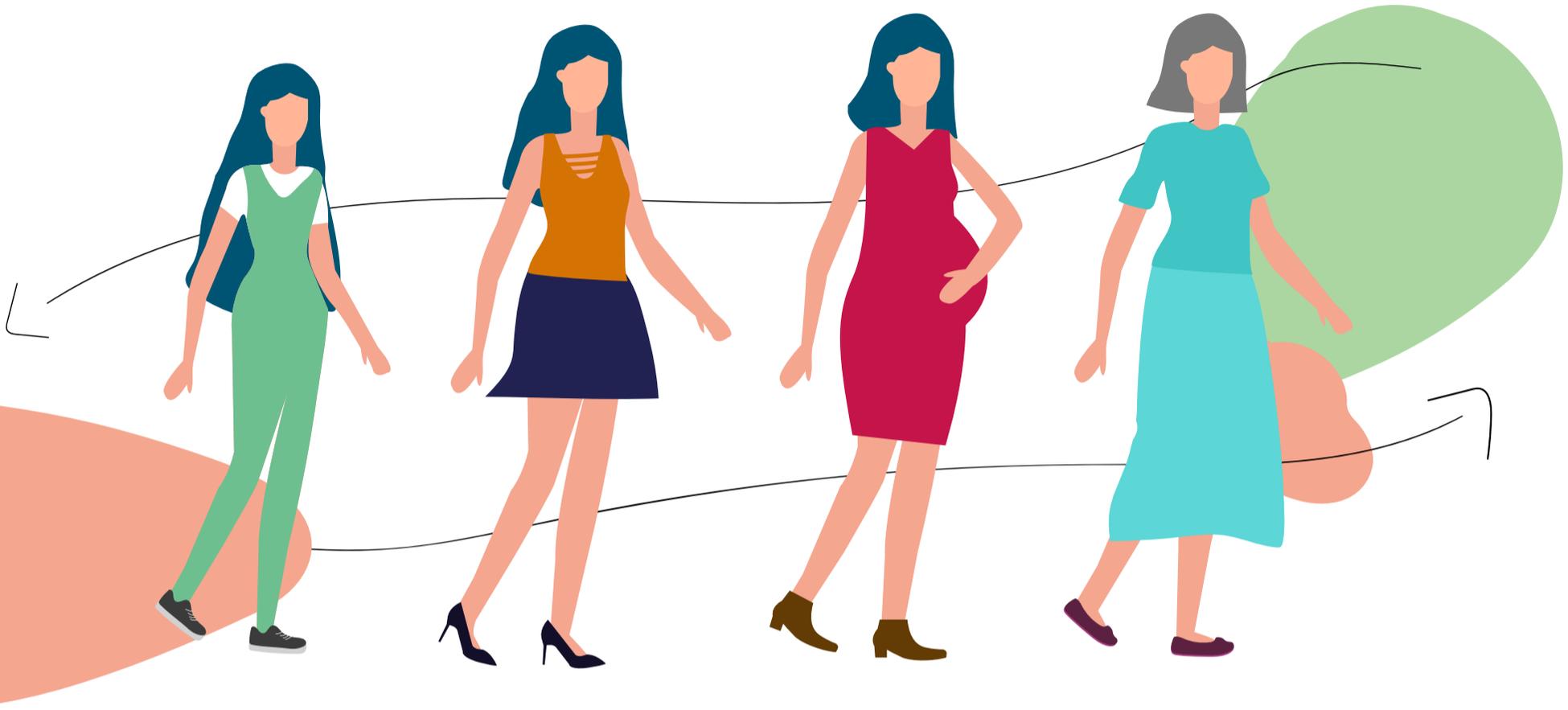
Mas a boa notícia é que não precisa ser assim. Há inclusive mulheres que passam por essa fase sem sentir sintoma algum. Para ajudá-la a entender melhor esse período, durante a semana de 29 de março a 4 de abril vamos compartilhar muito conteúdo relacionado à Menopausa & Saúde da Mulher.

Para essa missão, contamos com um time de superespecialistas. A chef Bella Randis cuidou do desenvolvimento de receitas deliciosas para essa etapa enquanto as nutricionistas Natalia Moscatelli Bianchi, Tatiane Muniz de Oliveira Varella e Fabiana Fiuza e a ginecologista Roberta Bocchi explicaram as mudanças metabólicas e indicaram ingredientes e hábitos para ajudá-la.

O conteúdo completo você encontra a seguir.



Mulher de fases



Ser mulher é redescobrir-se a cada dia. Afinal, a cada fase, é preciso adaptar-se às mudanças no corpo. Do início ao fim da menstruação, passando pela gestação, uma série de movimentos acontece no interior de cada uma. Por isso, antes de começarmos a falar de menopausa (e climatério), vamos comentar brevemente sobre cada etapa da vida da mulher.

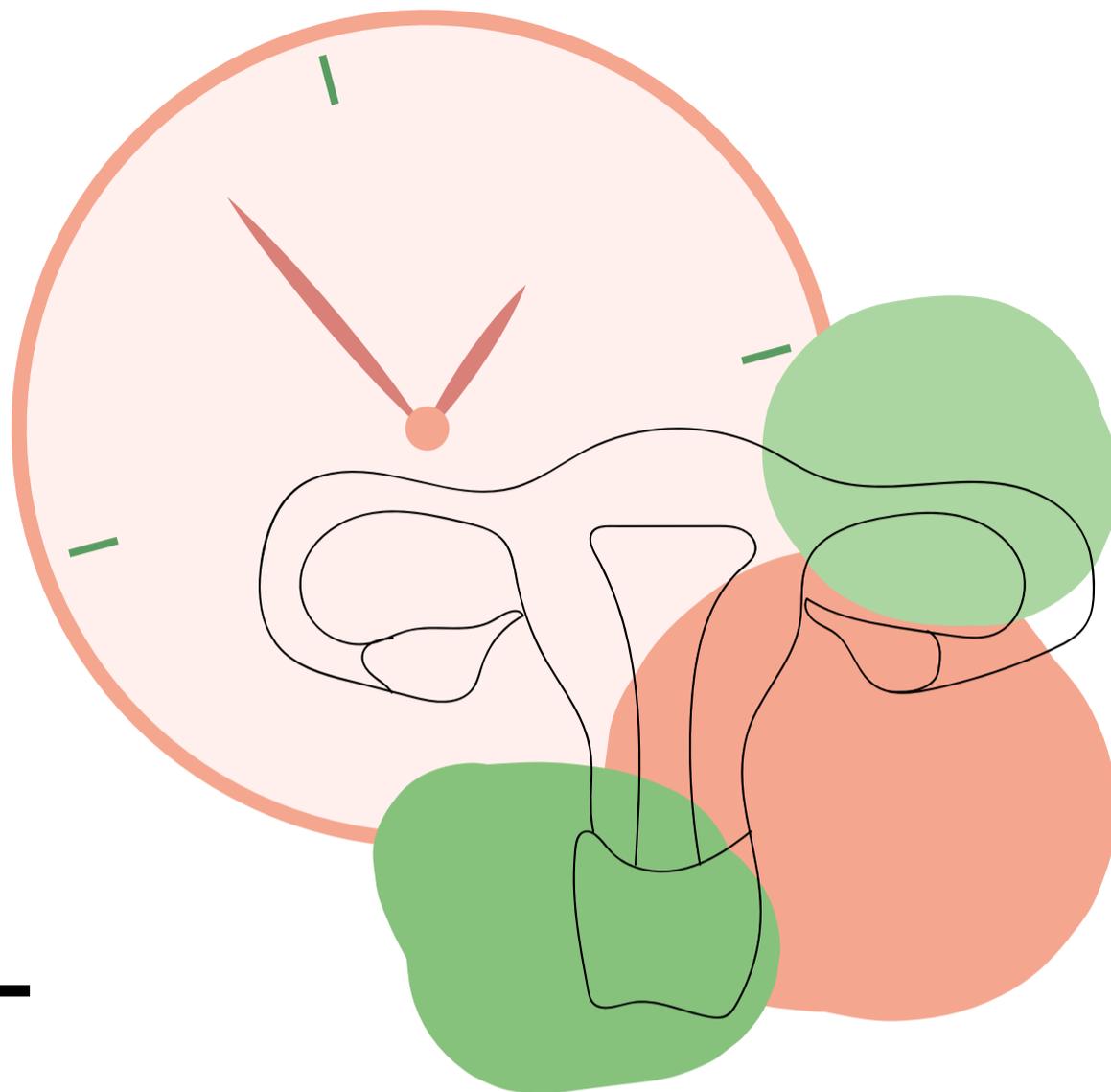
Adolescência: vai em média dos dez aos 19 anos e tem como marco as intensas mudanças físicas, psíquicas, comportamentais e sociais. É nessa fase que ocorre a aceleração do crescimento de estatura e peso, o aumento da produção hormonal, bem como a maturação sexual – ou seja, o desenvolvimento de mamas e pelos pubianos e a menarca, a primeira menstruação. Portanto, a adolescente precisa ter uma dieta equilibrada e rica, para evitar, por exemplo, a anemia ferropriva devido à falta de ferro causada pelo fluxo menstrual intenso ou prolongado. A acne é outra característica da fase e que chama a atenção da jovem para os cuidados com a saúde e alimentação.

Idade adulta: começa aos 20 anos e é considerada a fase com mais estabilidade hormonal e corporal, além da maturidade emocional. Isso até a chegada do climatério, por volta dos 45 anos, quando podem começar a surgir sintomas como irregularidade menstrual, alterações do sono e do humor, fogachos e sintomas geniturinários – que depois se intensificam durante a menopausa. O cuidado aqui, porém, é com os excessos causados pela rotina atribulada, que reúne trabalho, filhos, cuidados com a casa etc. Essa sobrecarga pode contribuir para o desenvolvimento de ansiedade, insônia, diminuição da libido e da autoestima e aumento de peso. Mais uma vez, a avaliação nutricional é fundamental para prevenir e tratar tais condições clínicas.

Gestação: é quando a mulher mais precisa de cuidados e nutrientes, e traçar o perfil nutricional antes e durante a gravidez guia as demais orientações, como ganho de peso, prática de exercícios físicos e suplementação. Afinal, ocorrem inúmeras reações e alterações no metabolismo, como aumento do volume sanguíneo e mudanças nas funções renais, respiratória, digestiva e motora. O ácido fólico deve ser recomendado a todas as mulheres que desejam engravidar e deve ser iniciado cerca de 2 a 3 meses antes da concepção, diminuindo assim o risco de defeitos de fechamento do tubo neural (ex. espinha bífida) no embrião. Depois da 20ª semana, pode ser considerada a suplementação de ferro, cálcio, ômega 3 e vitamina D. O período de amamentação também pede cuidados diferenciados devido ao aumento das necessidades calóricas para a produção láctea e a interferência da qualidade dos alimentos ingeridos na produção e composição do leite materno.

Terceira idade: após os 60 anos, a mulher começa a sentir a chegada da terceira idade. Com ela vêm o aumento da massa de gordura, alterações digestivas e a diminuição da massa muscular e das necessidades calóricas. Além disso, é nessa fase que ficam mais intensos os sintomas que começaram a surgir durante o climatério (quando ocorre a diminuição da produção hormonal e que tem início em torno dos 45 anos). Sendo assim, é hora de cuidar do processo de envelhecimento, considerando os aspectos físicos e emocionais, sempre com foco na qualidade de vida e bem-estar.





A menopausa chegou, mas o que isso significa?

Muito além das mudanças no ciclo menstrual, o climatério é o marco da idade adulta para a senescência, ou seja, é a transição da vida reprodutiva para a não reprodutiva. É importante dizer, porém, que esta é uma etapa natural da vida e que não deve ser tratada como doença ou algo parecido. Além disso, não é preciso temer a ela ou seus sintomas, até porque eles costumam variar bastante de mulher para mulher.

Há casos em que o climatério dá seus sinais meses antes da menopausa, enquanto em outros ele aparece com anos de antecedência. Por isso, fique atenta à irregularidade menstrual e à elevação dos níveis do hormônio FSH. Também são comuns sintomas como: irritabilidade, insônia, ressecamento vaginal e diminuição da libido.

Será apenas depois de 12 meses consecutivos sem menstruação (amenorreia) que poderemos dizer que a menopausa chegou de fato à vida da paciente. Exames hormonais específicos ajudam a confirmar o diagnóstico.

O período é marcado pelo fim da ovulação, sem causa patológica ou psicológica evidente. Assim, ocorre a pausa da produção de estrogênio e progesterona pelos ovários e a diminuição da produção de androgênios. Vale destacar aqui que os androgênios continuam sendo transformados em estrogênios no organismo, principalmente no tecido adiposo. Daí a obesidade estar entre as consequências preocupantes da menopausa.

Falando sobre o corpo, é normal que a mulher na menopausa sinta mais fadiga, aumento de peso, inchaço, flacidez, ressecamento da pele, cabelo sem brilho ou com queda e unhas quebradiças. Além disso, na avaliação ginecológica pode se perceber o aumento do volume das mamas e atrofia ou ressecamento genital.

Por isso, independentemente do grau dos sintomas, o acompanhamento médico regular é essencial para se obter um diagnóstico precoce e o tratamento rápido e preventivo de possíveis agravamentos.

Como saber se o climatério já começou

O climatério pode acontecer entre os 45 e 65 anos, enquanto a menopausa ocorre em média aos 51 anos – sendo que essa idade parece ser determinada geneticamente e não tem relação com a etnia, condição socioeconômica, idade da menarca ou número de ovulações prévias. Já os sintomas do climatério variam em qualidade e intensidade. Há casos em que aparecem poucos meses antes da menopausa e outros em que a antecedem em anos.





A falência ovariana e a menopausa precoce

Quando a menopausa chega antes dos 40 anos, dizemos que aconteceu a falência ovariana. Neste caso, os sintomas são bem similares aos já citados: irregularidade menstrual, ondas de calor súbito, insônia, perda de memória, irritabilidade, fadiga excessiva e sudorese noturna.

O fenômeno que atinge cerca de 1% das mulheres pode tanto ser idiopático, como estar associado à exposição tóxica, à anormalidade cromossômica ou a algum distúrbio autoimune. Ou seja, podem influenciar esse processo: tabagismo, baixo nível socioeconômico, baixo peso, aspectos emocionais (medo de envelhecer, instabilidade conjugal, síndrome do ninho vazio, autoimagem), hereditariedade, remoção de ovários, realização de tratamentos contra o câncer e o uso frequente de medicamentos indicados para algumas doenças autoimunes, como lúpus, inflamação na tireoide, diabetes ou infecções virais.

Para confirmar o diagnóstico, é preciso investigar, por meio de exames de sangue, a presença de anticorpos que provoquem danos às glândulas endócrinas, bem como realizar dosagem hormonal e ultrassom ovariano.

Apesar disso, a menopausa precoce tem tratamento, normalmente feito por meio de reposição hormonal. Além disso, cerca de 10% das mulheres com esse diagnóstico podem ter filhos, sendo que as chances aumentam com o uso de técnicas de fertilização in vitro, como a implantação de óvulos de outra mulher no útero (ovodoação).

Para ajudar a retardar a menopausa, é importante seguir uma dieta equilibrada e incluir o consumo de alimentos ricos em zinco e vitamina B6. São exemplos: oleaginosas, leguminosas, carne, pescados em geral (como camarão), batata, milho e feijão.



O bem-estar começa no prato

Já que entramos no tema alimentação, nada melhor que destrinchá-lo. Afinal, uma série de pesquisas revelam que dieta desregulada durante o climatério e a menopausa acarretam sobrepeso nessas mulheres, podendo levar à obesidade.

Ainda como consequência, ocorre a deficiência de micronutrientes, como vitaminas A e C, e dos minerais cálcio e ferro. E também revela importantes inadequações em relação ao consumo balanceado dos macronutrientes e uma ingestão hídrica inadequada, comprometendo assim, a manutenção da saúde da mulher.

Por isso, a ingestão calórica controlada ou reduzida gradualmente é necessária. Entre os principais pontos de atenção, estão: restrição ao alto teor de sal; substituição de gorduras saturadas e colesterol por gorduras poli-insaturadas e monoinsaturadas; restrição a gorduras trans; substituição de carboidratos refinados por alimentos com alto teor de fibra; e ingestão adequada de cálcio e proteína.

O que significa que devem ser evitados: álcool, cafeína, carnes, chocolates, comidas apimentadas. Além disso, alimentos enlatados, industrializados e em conserva são de difícil digestão e mantêm o corpo em estado de atividade, podendo levar à insônia e provocando fadiga e irritabilidade. E ainda podem causar inchaço devido à quantidade excessiva de sódio. Por isso, uma dica é lavar em água potável os alimentos enlatados ou em conserva.



Se você se assustou com a lista do que evitar, fique tranquila, há muito sabor a aproveitar. Confira abaixo a lista de alimentos que merecem ser priorizados.

INGREDIENTE

DO QUE É CAPAZ

Soja, lentilha, inhame, trigo integral, linhaça, semente de abóbora, amendoim

Aumentam a produção de estrogênio.

Limão, laranja, abacaxi

Ricos em vitamina C, desempenham importante papel na sintetização dos hormônios ovarianos.

Salmão, sardinha, atum, frutas secas, nozes, amêndoas, castanhas

Fontes de magnésio, que auxiliam na produção de energia e impedem a sensação de cansaço e irritação. Atuam também na preservação da vitamina D em sua forma ativa.

Leite e derivados, gergelim, nabo, vegetais verdes, sardinha

São ricos em cálcio, sendo aliados no combate à osteoporose.

Carne vermelha, peixe, farelo de trigo

O zinco presente nesses alimentos atua no crescimento ósseo.



Dê vez aos alimentos ricos em fitoestrogênios



Presentes naturalmente em alguns vegetais, oleaginosas e frutas secas, os fitoestrogênios são componentes estrutural e funcionalmente similares ao estradiol. Isso significa que eles interagem com os receptores estrogênicos e têm efeito antioxidante, além de propriedades de inibição enzimática. E não são esteroides.

No organismo, por sua vez, esse composto tem efeitos antioxidantes, pode atuar na inibição enzimática e interage com os receptores estrogênicos. Por isso, sua utilização é vista como alternativa para a terapia de reposição hormonal durante o climatério.

Bom, mas onde podemos encontrá-lo? Os fitoestrogênios estão divididos em quatro classes: os lignanos, presentes em oleaginosas e cereais integrais; os flavonoides, em frutas e legumes; os cumestrans, em brotos de feijão e de alfafa; e as isoflavonas, na soja e seus derivados (60 g de soja contém 70 mg de isoflavonas). Destes, as isoflavonas apresentam ação estrogênica maior. Isso porque, segundo estudos, elas aliviam os fogachos e favorecem o bom funcionamento do sistema cardiovascular e os vasomotores.



Sem sofrer: como amenizar os efeitos colaterais

Não é sempre que a paciente desenvolve a síndrome climatérica, nem é toda mulher que sente os efeitos de forma intensa. Mas, caso o declínio da atividade folicular ovariana esteja afetando o seu dia a dia, separamos algumas dicas para aliviar os sintomas nesse momento, lembrando que é sempre importante conversar antes com o seu médico.

E, tratando de aspectos gerais, a atividade física é fundamental para controlar o peso, melhorar o humor e regular o sono, além de ter impacto fundamental na manutenção da densidade mineral óssea, evitando os casos de osteopenia e osteoporose.

- **Calores, sudorese, oscilações no humor:** Inclua soja (rico em isoflavona) em sua dieta. Três colheres (sopa) de soja cozida ou uma fatia de tofu equivalem a 50 mg de isoflavona e já trazem benefícios.

- **Os calores:** Use fitoterápicos como: *Morus alba L*, *Calendula officinalis L*, *Actaea racemosa*.

- **A sudorese:** Consuma cereais e frutas para regular a transpiração; água para manter corpo hidratado; e folhas verdes para ajudar a ter uma alimentação mais leve e aliviar o suor.

- **As oscilações de humor:** Use fitoterápicos como *Hiperico perforatum*, *Valeriana officinalis* e *Melissa officinalis* (erva-cidreira). Aqui cabe um parêntese, pois a erva-cidreira também é aliada de uma noite de sono tranquila. Uma forma de incluir esse chá na dieta é preparando um chá refrescante de erva-cidreira e limão, por exemplo.



- **As alterações no sono:** Diversos fatores contribuem para uma noite de sono instável (idade, estado civil, escolaridade, emprego, tensão, depressão, irritabilidade, sintomas vasomotores, saúde e autopercepção, obesidade), porém evitar o consumo de cafeína, álcool e cigarro ajuda a minimizar a insônia.

Além disso, antes de dormir, vale substituir o uso de telas (de celular, computador ou TV) por técnicas de relaxamento, como meditação e leitura. Também busque se alimentar três horas antes de dormir, para que haja tempo de fazer a digestão.

Se você acordar no meio da noite, a melhor prática é sair da cama e se envolver em outra atividade até ficar sonolenta de novo. Ah, e não realize cochilos longos – por mais de uma hora – durante o dia.

- **A perda da libido:** O desejo sexual pode diminuir durante o climatério. Mas a manutenção de hábitos de vida saudável e o uso de alguns alimentos e fitoterápicos, como o *Tribulus terrestris* e a maca peruana podem contribuir com a melhora da libido.

Além disso, como a diminuição do estrogênio leva à secura vaginal, pode ocorrer dor e sensação de ardor durante a penetração, diminuindo o desejo sexual. Para alívio dos sintomas, é indicado o uso de lubrificante íntimo à base de água e manter-se sempre hidratada. Em algumas situações, o médico poderá recomendar o uso de estrogênios de uso vaginal.

- **Alterações no paladar:** Os sintomas emocionais estão muito ligados ao consumo de açúcar, devido à produção de serotonina, hormônio regulador do bom humor e do bem-estar. Os sintomas físicos estão mais ligados ao consumo de queijos, carnes, oleaginosas e biscoitos, que contêm alto índice de gorduras e produzem saciedade, porém, se consumidos em excesso, contribuem para o sobrepeso e a obesidade, além do desenvolvimento de distúrbios metabólicos como diabetes e dislipidemia.

Uma hora o equilíbrio vem

Para o bem e para o mal, nada é eterno, e isso vale também para os sintomas do climatério. Esses tendem a durar de quatro a cinco anos, sendo que são mais intensos nos anos próximos à chegada da menopausa.



Nem tudo são flores

Os sintomas do climatério tendem a passar com o tempo e, aos poucos, corpo e mente se adaptam à nova fase. Porém, isso não significa que a mulher pode relaxar e viver uma vida desregrada. Afinal, junto com a menopausa, vem a propensão a problemas de saúde, sendo que os mais comuns estão relacionados aos sintomas vasomotores, atrofia urogenital, osteoporose, doenças cardiovasculares, câncer, declínio cognitivo e problemas sexuais. Mas não precisa desesperar. A seguir, os detalhes sobre cada um deles e as formas de preveni-los.

- **Sintomas vasomotores:** Afetam até 75% das mulheres na perimenopausa e, na maioria delas, persistem por um a dois anos após a menopausa. Entretanto, em outras, esse sintoma pode durar até mais de dez anos. Os fogachos, ou ondas de calor, são a principal queixa que leva as mulheres a buscar tratamento na menopausa. Isso porque atrapalham as atividades profissionais e o sono, levando à fadiga, dificuldade de concentração e instabilidade emocional durante essa fase da transição da menopausa.

A terapia sistêmica com estrogênio é o tratamento mais eficaz para os sintomas vasomotores. E mudanças no estilo de vida contribuem para a diminuição dos efeitos, por isso, orienta-se a paciente a manter a temperatura ambiente mais baixa e a usar roupas leves e sobrepostas. Além disso, mulheres com sobrepeso e fumantes também costumam ter mais sintomas. O uso de fitoterápicos como a *Cimicifuga racemosa* é opção popular de tratamento, assim como técnicas alternativas como acupuntura, prática de exercício físico e respiração ritmada.

- **Osteoporose:** É uma doença esquelética sistêmica caracterizada pela massa óssea baixa e deterioração do tecido ósseo que atinge cerca de 55% das mulheres com mais de 50 anos.

Com a menopausa, os ovários se tornam inativos e ocorre mínima ou nenhuma liberação de estrogênio, levando a uma menor absorção de cálcio pelo intestino e maior perda pela urina. A vitamina D auxilia na absorção do cálcio.

Os fatores de risco não modificáveis são: sexo feminino, idade, histórico familiar (mãe que sofreu fratura por fragilidade/osteoporose), população asiática ou branca, história de fratura prévia, estrutura corporal pequena (peso menor que 58 quilos ou IMC abaixo de 20), menopausa precoce e ooforectomia (retirada dos ovários) prévia. Já os fatores de risco modificáveis são: tabagismo, consumo excessivo de álcool, consumo insuficiente de cálcio e vitamina D e sedentarismo.

Distúrbios associados, como anovulação em idade fértil, doença renal crônica, nefrolitíase (cálculos renais), hipertireoidismo, hiperparatireoidismo e doenças que exigem o uso sistêmico de corticosteroides são associados ao risco elevado de osteoporose.

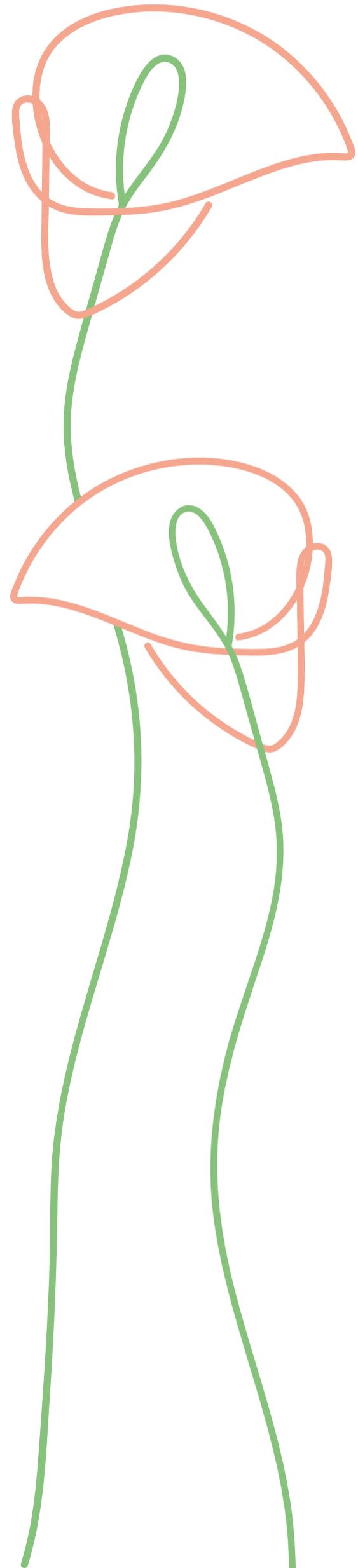
A avaliação é feita através de exame de densitometria óssea e é indicado para todas as mulheres a partir dos 65 anos (homens a partir dos 70 anos), ou após a menopausa em mulheres que tenham um ou mais fatores de risco (além da menopausa e da cor branca).

Ademais, é necessário alterar os fatores de risco modificáveis na prevenção e tratamento da osteoporose. As mulheres com alimentação deficiente em cálcio e vitamina D são beneficiadas por modificações na dieta e administração de suplementos. Desse modo, recomenda-se a ingestão diária de 1.000 a 1.500 mg de cálcio e de 400 a 800 UI de vitamina D.

A prática de exercícios físicos e o abandono do tabagismo são fortemente recomendados. O exercício estimula a massa óssea e a força do músculo esquelético, auxiliando também na flexibilidade e na coordenação motora da mulher.

Além disso, é preciso ter atenção a pontos como: a ingestão diária maior que 300 mg de cafeína pode causar perda de cálcio; e o consumo elevado de proteína - recomenda-se o consumo de 0,8 g de proteína por quilo de peso - pode provocar perda de cálcio através da urina.

Por fim, vale incluir na dieta alimentos que sejam ricos em cálcio, como: leite e seus derivados, oleaginosas (como a amêndoa), aveia, folhas verde-escuras e leguminosas.



- **Obesidade:** É uma afecção crônica e pode ser induzida pela diminuição do estrogênio e cessação da função ovariana, que provoca redução do metabolismo e da massa magra e estimula o acúmulo de gordura no tecido adiposo, adicionadas à inadequação alimentar de nutrientes, como alto consumo de lipídios e baixa ingestão de vitaminas, ferro e cálcio.

O tecido adiposo, por sua vez, serve como depósito hormonal e é local de conversão de hormônios, tendo um papel na piora dos sintomas da menopausa e no risco de alguns tipos de câncer.

Assim sendo, a obesidade é um dos principais e mais importantes desafios a serem enfrentados em todas as fases da vida da mulher, mas em especial nessa etapa, visto que está associado à piora na qualidade de vida e aumento do risco de morte.

A prática de exercícios físicos regular e a dieta balanceada são os pilares da prevenção e do tratamento da obesidade, porém é desafiadora a promoção da mudança do estilo de vida e a abordagem de aspectos psicossociais envolvidos. Sendo assim, é fundamental o apoio e abordagem de equipe multidisciplinar.

- **Doenças cardiovasculares:** As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte nas mulheres, sendo responsável por aproximadamente 45% da mortalidade. Os fatores de risco não modificáveis são o histórico familiar e idade, já os modificáveis são sedentarismo, obesidade e tabagismo. Os distúrbios associados, por sua vez, são diabetes, hipertensão e hiperlipidemia.

E, mais uma vez, há relação com a baixa produção de estrogênio e o aumento das gorduras ruins, visto que o colesterol total e o LDL se elevam, principalmente se adicionados a fatores ambientais e genéticos, como tabagismo, hipertensão arterial, diabetes, obesidade, sedentarismo e consumo de álcool.

- **Câncer de mama e de endométrio:** O câncer de mama é uma das principais questões de saúde na menopausa, pois é a doença mais comum em mulheres e a segunda maior causa de morte por câncer. Os fatores de risco são idade, histórico familiar, menarca precoce, menopausa tardia e doença mamária prévia. Por isso, a mamografia anual após os 50 anos e o autoexame das mamas contribuem para a redução da mortalidade por câncer de mama.

Há grandes diferenças geográficas na incidência do câncer de mama que podem estar relacionadas com a alimentação. Uma metanálise mostrou que a alimentação saudável está associada ao menor risco de câncer de mama, e parece que o consumo elevado de vinho está associado ao aumento do risco.

Já o câncer de endométrio, na maioria das vezes, ocorre entre a sexta e sétima década de vida. Por isso, deve sempre ser considerado na vigência de sintomas como sangramento vaginal anormal na peri ou pós-menopausa. Um dos principais fatores de risco é a obesidade, portanto, todos os esforços no combate a esse quadro contribuem para a redução do risco desse tipo de câncer.



Mitos e verdades sobre menopausa

1) A menopausa pode começar antes da menstruação parar totalmente?

Mito: Muitas pessoas confundem o climatério com a menopausa. Climatério é a fase da vida da mulher na qual se inicia a diminuição da produção hormonal e que, em média, tem início aos 45 anos. A menopausa (último ciclo menstrual) ocorre na fase do climatério e é estabelecida após a ausência de menstruação pelo período de 12 meses consecutivos.

2) Tratamento hormonal é necessário em todos os casos?

Mito: A terapia de reposição hormonal será indicada pelo médico quando os sintomas forem intensos e não puderem ser controlados com outros tratamentos e mudança dos hábitos de vida, pois a reposição hormonal tem recomendações e contraindicações específicas, devendo ser avaliada pelo médico especialista. A alimentação é uma aliada nesse momento, pois alguns insumos têm efeito estrogênico. Os chamados fitoestrogênios estão presentes em alguns fitoterápicos (*Cimicifuga racemosa*, *Trifolium pratense* e *Glycine max*) e na isoflavona (soja).

3) Chá de folha de amora ajuda no alívio dos sintomas da menopausa?

Verdade: Além do chá de amora, o chá branco também contém catequinas, que têm efeito antioxidante e aumentam o metabolismo basal, auxiliando no controle do acúmulo de gordura visceral.

4) O consumo de peixe ajuda a passar por essa fase de forma mais leve?

Verdade: Peixes são de fácil digestão e contêm gorduras boas.

5) Oleaginosas ajudam a minimizar os sintomas?

Verdade: Ajudam a amenizar as ondas de calor e contêm minerais como o selênio, que contribui para o bom funcionamento das funções cerebrais.

6) As folhas verdes ajudam na reposição de ferro?

Verdade: Encontramos ferro na forma não heme em folhas verde-escuras, leguminosas e frutas secas. Para que seja absorvido adequadamente, esse tipo de ferro não deve ser consumido com alimentos que impeçam sua boa absorção.

Por isso, deve-se evitar consumir na mesma refeição: chá preto, café, farelo de trigo, chocolate e alimentos ricos em cálcio, como leite e seus derivados. Ao mesmo tempo, vale dar preferência a alimentos que auxiliam na absorção desse nutriente, como as frutas ricas em vitamina C: laranja, limão, abacaxi, acerola e kiwi, in natura ou em forma de suco.

7) A alimentação equilibrada reduz os efeitos colaterais da menopausa?

Verdade: Desse modo, evita-se o sobrepeso e se garante o bom abastecimento do organismo com micronutrientes, como vitaminas A e C, minerais, cálcio e ferro.

8) A menopausa só acontece em mulheres com mais de 45 anos?

Mito: Não há uma idade certa para ocorrer. Em média, ocorre por volta dos 50 anos nas mulheres ocidentais, podendo ser um pouco antes ou um pouco depois. O termo menopausa precoce vale para as mulheres que entram na menopausa antes dos 40 anos.

9) É possível que a mulher engravide naturalmente mesmo após a menopausa?

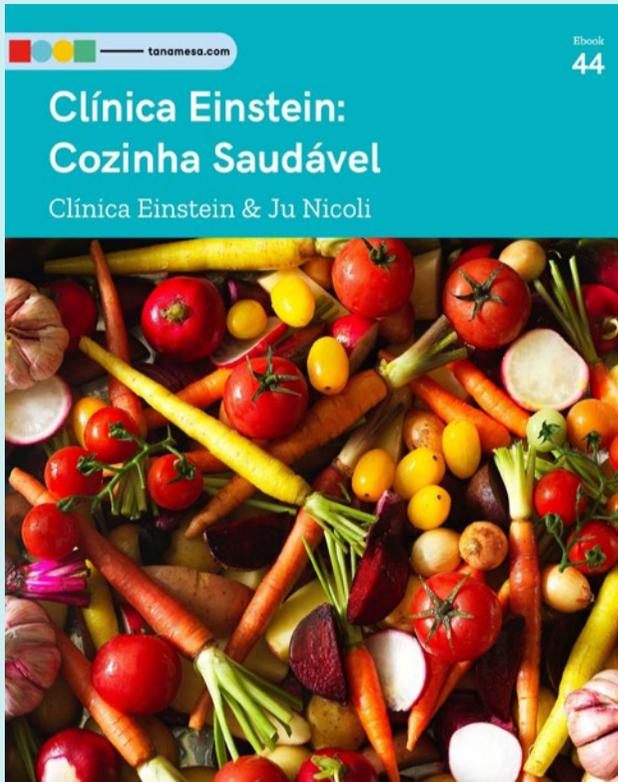
Mito: Como há insuficiência ovariana, não existem óvulos para serem fecundados.

10) O tabagismo pode aumentar ainda mais a propensão ao desenvolvimento de doenças?

Verdade: A nicotina e o monóxido de carbono presentes no cigarro interferem na quantidade de estrogênio, na proteção cardiovascular e no envelhecimento da pele.



biblioteca gastronômica



Clínica Einstein: Cozinha Saudável

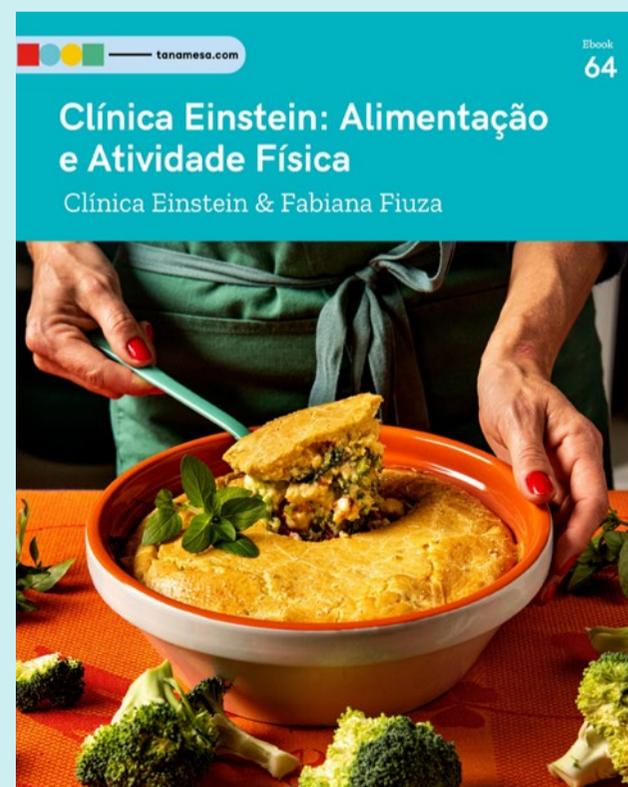
por Clínica Einstein & Ju Nicoli, coleção Tá na Mesa

Já reparou que, em tempos de dieta, nunca houve tanta gente em guerra contra a balança? Isso porque o “ser saudável” não é algo único e fechado em determinado regime. Envolve diversos aspectos da vida, além do que colocamos no prato. Este ebook trata justamente disso: da importância de fazer boas escolhas. Ele traz pratos incríveis selecionados por Juliana Nicoli, ex-participante do *MasterChef*, e orientações da nutricionista Fabiana Fiuza, da Clínica Einstein e Saúde Corporativa do Hospital Israelita Albert Einstein, e aponta caminhos para manter uma relação sustentável com a alimentação e a saúde.

Sucos Poderosos,

por Val Araújo, coleção Tá na Mesa

Deliciosos e vitaminados, os sucos são ótimas opções para começar bem o dia ou acompanhar o lanche no meio da tarde. Basta caprichar no mix de ingredientes, usando o liquidificador ou a centrífuga, e num minuto você tem uma bebida fresquinha, sem conservantes ou aditivos.

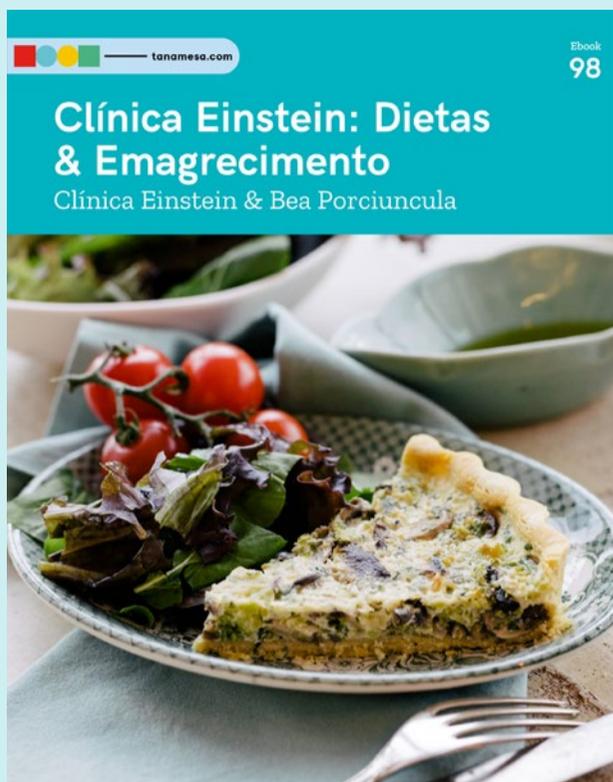


Clínica Einstein: Alimentação & Atividade Física,

por Clínica Einstein & Fabiana Fiuza, coleção Tá na Mesa

A dobradinha alimentação e atividade física é campeã em promover a saúde e o bem-estar. Quer ver como? Contamos neste ebook. Ele traz informações e dicas de uma equipe da Clínica Einstein que entende do assunto: as nutricionistas Fabiana Fiuza e Thaís Tobaruela Abad, o educador físico Thiago Santos e a psicóloga Thais Zucoloto. Também tem uma seleção deliciosa de receitas para antes e depois do treino.





Clínica Einstein: Dietas & Emagrecimento,
por Clínica Einstein & Bea Porciuncula, coleção Tá na Mesa

Nem sempre emagrecimento e saúde andam juntos. O peso saudável envolve muito mais do que pregam as dietas da moda. Neste ebook, a nutricionista Débora Donio, do Hospital Albert Einstein, mostra os caminhos adequados e sustentáveis para celebrar a paz com a balança. E a chef Bea Porciuncula apresenta uma seleção de receitas incríveis para compor uma rotina alimentar equilibrada.

Grãos & Sementes,
por Milena Toscano, coleção Tá na Mesa

Grãos e sementes - como o feijão, o arroz e o milho - são ingredientes que lembram comida caseira e aconchego. São protagonistas de refeições nutritivas que podem ficar ainda mais saborosas. Como? Com as receitas selecionadas para este ebook pela atriz Milena Toscano, que mantém um canal no YouTube dedicado a ensinar o que ela define como "comida de mãe".



Marmitas Saudáveis,
por Beatriz Porciuncula, coleção Tá na Mesa

Procurando receitas práticas, nutritivas e saborosas para incrementar a marmita? Este ebook é para você! Especialista em comida saudável, a chef Beatriz Porciuncula fez uma seleção de pratos incríveis. E ainda dá dicas de como se planejar e organizar a rotina de levar comida para o trabalho.



REFERÊNCIAS

Berek & Novak. *Tratado de Ginecologia*. 15ª edição. Guanabara Koogan. 2014.

Gallon, C et al. "Estado nutricional e qualidade de vida da mulher climatérica". *Revista brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*. Caxias do Sul, 2011.

Khoudary, S. et al. "Menopause Transition and Cardiovascular Disease Risk: Implications for Timing of Early Prevention: A Scientific Statement From the American Heart Association". *Circulation*. 2021.

Meirelles, R. "Menopausa e síndrome metabólica". *Arq Bras Endocrinol Metab. Rio de Janeiro*, 2013.

Montilla, R. et al. "Avaliação do estado nutricional e do consumo alimentar de mulheres no climatério". *Rev Assoc Med Bras*. São Paulo, 2003.

Nahas, E et al. "Efeitos da Isoflavona sobre os sintomas climatéricos e o perfil lipídico na mulher em menopausa". *Revista brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*. Botucatu, 2003.

Oliveira, J. et al. "Alimentação na prevenção e tratamento da osteoporose em mulheres na menopausa". *Revista Interciência & Sociedade*. Piracicaba, 2020.

Rocha, B et al. "Terapias complementares: fitoterapia como opção terapêutica no climatério e menopausa". *Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança*. 2018.

Rosa, A. et al. "Influência do regime alimentar na sintomatologia da menopausa". *Biblioteca Regional IPB*. Bragança, 2010.

Silva, S. M C. S. da; Mura, J. D. P. *Tratado de alimentação e dietoterapia*. Editora Roca. São Paulo, 2007.

Souza, C et al. "Qualidade do sono em mulheres paulistanas no climatério". *Rev. Assoc. Med. Bras*. São Paulo, 2005.

<https://bestpractice.bmj.com/topics/pt-br/194>



—

receitas





Arroz Pilaf Especial

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Bella Randis](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
1/2 cebola grande (95 g), picada
1 dente de alho (5 g)
2 cravos-da-índia (1 g)
2 bagas de cardamomo (1 g), esmagadas
1/4 de colher (chá) (1 g) de canela em pó
1/4 de colher (chá) (1 g) de cominho em pó
1/4 de colher (chá) (1 g) de açafrão em pó
1/4 de colher (chá) (1 g) de curry em pó
1 xícara (180 g) de arroz branco tipo 1
350 ml de água
1/4 de xícara (32 g) de semente de girassol tostada
1/4 de xícara (25 g) de amêndoa tostada laminada
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa panela possa ser levada ao forno, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.
2. Adicione as especiarias e o arroz e refogue por mais 3 minutos, mexendo sempre.
3. Junte água até estar 2 dedos acima do nível do arroz, tempere com sal e pimenta, tampe a panela e leve ao forno preaquecido a 160°C por 18 minutos.
4. Retire do forno, deixe descansar tampado por 10 minutos e sirva decorado com as sementes de girassol tostadas e as amêndoas laminadas.





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-glace
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-glace, espere atingir a consistência desejada e acerte o tempero. Se for usar o demi-glace 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.





Berinjela com Iogurte Caseiro

ingredientes

iogurte

1 litro de leite integral
170 g de iogurte natural integral

berinjela

2 berinjelas (700 g)
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva
1 colher (sopa) (15 ml) de suco de limão-siciliano
1 colher (chá) (2 g) de raspas de casca de limão-siciliano
1/2 xícara (65 g) de castanha caju torrada triturada
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Tempo: 1 dia, 2 horas e 10 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Bella Randis

Fotografia

— Nicole Gomes

modo de preparo

iogurte

1. Numa panela, aqueça o leite até amornar. Se dispuser de um termômetro, desligue o fogo quando ele atingir 50°C. Se não tiver um, você pode testar a temperatura com o dedo, que deve permanecer imerso por 10 segundos sem se queimar.
2. Então, adicione o iogurte e mexa lentamente.
3. Envolve o recipiente com um cobertor, mantenha num local livre de correntes de ar e deixe descansar por 24 horas.
4. Depois desse tempo, leve o iogurte para gelar por 2 horas antes de servir.

berinjela

5. Preaqueça o forno a 180°C.
6. Lave as berinjelas e descarte as pontas.
7. Corte as berinjelas ao meio no sentido do comprimento, tempere-as com sal, pimenta e 2 colheres (sopa) de azeite, coloque numa assadeira com o lado da polpa voltado para baixo e leve ao forno por 30 minutos. Verifique se a polpa está macia e, então, retire do forno e deixe esfriar.
8. Numa tigela, misture 250 ml do iogurte caseiro com o suco e as raspas de limão, 1 colher (sopa) de azeite e sal e pimenta a gosto.
9. Arrume as metades de berinjela numa travessa, regue com o iogurte temperado, salpique a castanha e a salsinha e sirva em seguida.





Bolo de Limão-Siciliano e Gengibre

ingredientes

calda de gengibre

- 1 1/2 xícara (210 g) de açúcar de confeitado
- 1 1/4 xícara (150 g) de gengibre fresco picado
- 1 1/4 xícara (300 ml) de água

bolo

- 1 1/4 xícara (225 g) de açúcar
- 3/4 de xícara (150 g) de manteiga sem sal, à temperatura ambiente
- 3 ovos grandes (210 g), ligeiramente batidos
- 1 1/3 xícara (180 g) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) (2 g) de gengibre em pó
- 1/8 de colher (chá) (1 g) de sal
- 2 colheres (chá) (10 g) de gengibre fresco finamente ralado
- 2 2/3 colheres (sopa) (16 g) de raspas de casca de limão-siciliano
- 1/2 xícara (120 ml) de suco de limão-siciliano
- 2 colheres (sopa) (30 ml) da calda de gengibre
- 1/2 colher (sopa) (7 g) de manteiga sem sal, para untar
- 1/2 colher (sopa) (4 g) de farinha de trigo, para polvilhar

utensílios

Fôrma de bolo inglês de 20 x 10 cm

Tempo: 1 hora e 55 minutos

Rendimento: 1 bolo de 8 fatias

Dificuldade: fácil

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Romulo Fialdini

modo de preparo

calda de gengibre

1. Numa panela, junte todos os ingredientes e leve para ferver por 10 minutos.
2. Coe, espere esfriar e guarde na geladeira por até 1 semana.

bolo

3. Preaqueça o forno a 180°C.
4. Na tigela da batedeira, junte 200 g de açúcar e a manteiga e bata, em velocidade média, até obter uma espuma leve.
5. Aumente a velocidade e acrescente os ovos, um a um, batendo até tudo estar incorporado.
6. Peneire a farinha, o gengibre em pó e o sal sobre a mistura da tigela e incorpore delicadamente com uma espátula.
7. Em seguida, acrescente o gengibre fresco, as raspas de limão e metade do suco de limão e misture.
8. Transfira a massa para a fôrma untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo e leve ao forno por 1 hora, até o bolo ficar bem dourado.
9. Enfie uma faca no centro do bolo. Se ela sair limpinha, o bolo estará pronto.
10. Numa tigela, misture o suco de limão e o açúcar restantes com a calda de gengibre.
11. Cubra o bolo ainda quente e na fôrma com essa mistura.
12. Deixe o bolo esfriar na própria fôrma antes de servir.





Brigadeiro de Inhame

Tempo: 3 horas e 30 minutos

Receita

— Ana Federici

Rendimento: 30 brigadeiros

Fotografia

— Romulo Fialdini

Dificuldade: fácil

ingredientes

puré de inhame

300 g de inhame, sem casca
2 litros de água
3 colheres (sopa) (33 g) de açúcar

brigadeiro

200 ml de água
3 colheres (sopa) (15 g) de cacau em pó
95 g de açúcar
45 g de manteiga de coco
2 colheres (sopa) (30 g) de manteiga de coco, para enrolar
1 xícara (160 g) de chocolate granulado, para enrolar

utensílios

Forminhas de papel para brigadeiro
Filme plástico

modo de preparo

puré de inhame

1. Cozinhe o inhame na água com o açúcar por 20 minutos, ou até que esteja macio, e escorra.
2. Amasse o inhame ainda quente com um garfo e passe numa peneira, apertando com uma colher.
3. Separe 225 g do purê para fazer o brigadeiro.

brigadeiro

4. Numa panela, aqueça 150 ml de água e dissolva o cacau em pó. Passe por uma peneira para garantir que não reste grumos e reserve. O cacau não se dissolve bem em água fria, por isso é preciso mesmo aquecê-la.
5. Em outra panela, coloque o açúcar e leve ao fogo até aquecer e começar a dourar. Aqui queremos obter apenas um leve sabor de açúcar caramelado.
6. Então, adicione o cacau dissolvido. Parte da água irá evaporar e o açúcar pode endurecer, é normal. Junte o restante da água e mantenha em fogo brando até o açúcar se dissolver completamente.
7. Acrescente o purê de inhame, misture constantemente com um fouet e mantenha a mistura no fogo até ela começar a se desgrudar do fundo da panela, mas ainda deve estar cremosa.



8. Por último, incorpore a manteiga de coco, misturando até derreter.
9. Nesse momento, você pode transferir a mistura para um processador de alimentos que suporte alta temperatura e bater para conseguir uma mistura mais lisa, mas isso é opcional.
10. Transfira a massa para uma travessa, cubra com filme plástico e leve à geladeira por 2 horas, ou até que esteja fria e firme o bastante para enrolar.
11. Unte as mãos com manteiga de coco, pegue porções de massa 10 g a 15 g, enrole formando bolinhas, passe no granulado e disponha em forminhas de papel.
12. Dica: esta receita pode ser congelada pronta e, antes de servir, deixada na geladeira até atingir a consistência desejada.





Brócolis com Amendoim

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

1 litro de água
500 g de floretes de brócolis
2 colheres (sopa) (30 ml) de óleo de amendoim
4 dentes alho (20 g), bem picados
1/2 xícara (75 g) de amendoim torrado, sem pele
1 a 2 colheres (sopa) (18 g) de farinha de grão-de-bico torrada
1 colher (chá) (5 g) de missô
2 cebolas médias (330 g), em fatias bem finas
3 tomates Débora (430 g), em pedaços pequenos
1/2 colher (chá) (1 g) de pimenta-de-caiena em pó
sal a gosto

modo de preparo

1. Numa panela grande, ferva a água, coloque os brócolis e cozinhe por alguns 5 minutos, até começarem a ficar macios. Escorra e reserve para esfriar.
2. Aqueça o óleo numa wok em fogo médio, junte o alho e refogue por 2 ou 3 minutos, até dourar ligeiramente. Retire do fogo e reserve.
3. Passe o amendoim rapidamente no processador de alimentos, sem deixar triturar demais, e reserve.
4. Coloque numa travessa, junte os demais ingredientes e misture delicadamente.
5. Acerte o tempero e sirva em seguida.





Brócolis Grelhados com Limão-Siciliano e Linhaça

ingredientes

200 g de floretes de brócolis
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem
2 colheres (sopa) (30 ml) de suco de limão-siciliano
3/4 de colher (chá) (3 g) de flor de sal
1 colher (sopa) (7 g) de linhaça dourada moída
1 limão-siciliano (160 g), em fatias

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Carolina Milano

modo de preparo

1. Numa panela, ferva água, então junte os brócolis e cozinhe-os por 5 minutos, até estarem al dente.
2. Aqueça uma grelha, mas não deixe ficar muito quente, e grelhe os floretes de brócolis por 3 minutos. Vire e grelhe por mais 3 minutos do outro lado.
3. Disponha os floretes numa travessa, regue com um fio de azeite e o suco de limão, polvilhe com flor de sal e finalize salpicando a linhaça moída.
4. Decore com as fatias de limão-siciliano e sirva.





Ceviche de Salmão

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Bella Randis](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

1 laranja-baía (240 g)
2 limões-sicilianos (320 g)
600 g de salmão fresco, em cubos
1 xícara (240 ml) de leite de coco
1 dente de alho (5 g)
2 pimentas-dedo-de-moça (10 g), sem sementes (opcional)
4 cubos de gelo (35 g)
1 colher (sopa) (3 g) de coentro fresco picado
1/4 de colher (chá) (1 g) de curry em pó
1 cebola-roxa média (150 g)
sal a gosto

modo de preparo

1. Extraia o suco da laranja e dos limões.
2. Coloque 100 g do salmão no liquidificador, junte o leite de coco, os sucos de laranja e de limão, o alho, a pimenta, o gelo, o coentro, o curry, metade da cebola e sal a gosto e bata até liquidificar.
3. Coe numa tigela, misture o salmão restante e deixe marinar na geladeira por 15 minutos.
4. Corte a outra metade da cebola em fatias bem fininhas.
5. Misture a cebola ao salmão e sirva em seguida.





Chá Branco com Laranja

Tempo: 1 hora e 15 minutos

Rendimento: 1,2 litro

Dificuldade: fácil

Receita

— Bella Randis

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

800 ml de água
4 sachês (6 g) de chá branco
4 cravos-da-índia (1 g)
4 laranjas-baía (940 g)
8 folhas de manjeriço (3 g)
5 cubos de gelo (60 g)
2 colheres (sopa) (36 g) de mel (opcional)

modo de preparo

1. Ferva a água, faça uma infusão com o chá e os cravos e reserve para esfriar.
2. Extraia o suco de 2 laranjas, descasque as 2 laranjas restantes, separe em gomos e remova a pele e as sementes.
3. Numa jarra, junte o suco e os gomos de laranja, as folhas de manjeriço, o chá coado e já frio e o gelo.
4. Adoce com o mel se achar necessário e sirva.





Confeitos (Granola) de Cacau e Goji

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 12 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

1/2 xícara (80 g) de trigo-sarraceno cru
2 xícaras (160 g) de aveia em flocos grossos
1 colher (sopa) (5 g) de cacau em pó
2 colheres (sopa) (30 ml) de óleo de coco
1/2 xícara (60 g) de amêndoa crua, grosseiramente picada
1/4 de xícara (35 g) de semente de linhaça dourada
1/4 de xícara (35 g) de semente de abóbora verde
1/2 xícara (50 g) de nibs de cacau
1/2 xícara (50 g) de cranberry seco
1/2 xícara (50 g) de goji berry seco

utensílios

Papel-manteiga

modo de preparo

1. Preaqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel-manteiga.
2. Misture o trigo-sarraceno, 1 xícara de flocos de aveia e o cacau em pó numa tigela.
3. Espalhe a mistura na assadeira preparada, regue com o óleo de coco e misture para incorporar.
4. Depois, espalhe novamente e leve ao forno por aproximadamente 20 minutos, mexendo ocasionalmente. Fique atento, pois a mistura pode queimar.
5. Retire do forno e reserve para esfriar.
6. Numa tigela grande, misture todos os demais ingredientes, incluindo o restante dos flocos de aveia.
7. Junte a mistura de trigo-sarraceno já fria e mexa para combinar bem.
8. Guarde em pote a vácuo por até 4 semanas.





Couscous à Brasileira

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Bella Randis

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

1 xícara (135 g) de couscous marroquino
1 1/3 xícara (320 ml) de água morna
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
1/2 cebola grande (100 g), picada
1/2 xícara (60 g) de abobrinha italiana em cubinhos
1/2 xícara (40 g) de berinjela em cubinhos
1/2 xícara (70 g) de banana-da-terra
1/2 xícara (70 g) de castanha-do-pará grosseiramente triturada
1/2 xícara (50 g) de amêndoa crua laminada
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa tigela, coloque o couscous, despeje a água morna e deixe hidratar por 20 minutos.
2. Numa frigideira, aqueça o azeite, junte a cebola, a abobrinha e a berinjela, tempere com sal e pimenta e refogue por 2 minutos.
3. Adicione a banana e refogue por mais 2 minutos.
4. Acrescente as oleaginosas, misture ao couscous, acerte o tempero e sirva.





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 dos 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 retângulo de folhado quente e 2 sanduíches de sardinha sobre ele, decore com o molho de açafraão e salpique a cebolinha restante.





Gaspacho

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Bella Randis

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

4 tomates Débora bem maduros (590 g), sem sementes
1/4 de pimentão vermelho (60 g), sem sementes
1/4 de pimentão verde (40 g), sem sementes
1/2 cebola grande (100 g)
1 dente de alho (5 g), ralado
1/4 de xícara (60 ml) de azeite de oliva
1 pepino japonês (150 g), sem casca
5 cubos de gelo (40 g)
1/2 colher (chá) (2 g) de açúcar
1 galho pequeno de salsa (3 g), para finalizar
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador, bata bem e passe numa peneira para eliminar os pedacinhos que tenham ficado.
2. Distribua nos pratos e decore com a salsa e sirva.





Gnocchi de Espinafre com Ricota

Tempo: 1 hora

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: média

Receita

— [Renata Braune](#)

Fotografia

— [Carolina Milano](#)

ingredientes

gnocchi

225 g de folhas de espinafre fresco
3 colheres (sopa) (30 g) de cebola picada
4 colheres (sopa) (60 g) de manteiga sem sal
30 g de presunto cru (Parma), picado
75 g de ricota
2 1/2 xícaras (90 g) de queijo parmesão ralado
1/5 de colher (chá) (1 g) de noz-moscada ralada
1 gema (17 g)
5 1/2 colheres (sopa) (50 g) de farinha de trigo
750 ml de caldo de frango ou carne

molho

500 ml de creme de leite fresco
3 1/3 colheres (sopa) (50 g) de manteiga sem sal
3 1/2 xícaras (75 g) de queijo parmesão ralado
sal a gosto

modo de preparo

gnocchi

1. Cozinhe o espinafre no vapor com a cebola, esprema bem, para eliminar o excesso de água, e bata no processador com a manteiga.
2. Numa tigela, junte o espinafre, o presunto, a ricota, 1 xícara de parmesão, a noz-moscada e a gema.
3. Aos poucos, vá adicionando a farinha de trigo e incorporando à massa.
4. Tempere com sal, forme os nhoques no formato desejado e cozinhe no caldo fervente.
5. Cubra os nhoques com o molho, polvilhe com o parmesão restante e leve ao forno preaquecido a 220°C para gratinar.

molho

6. Numa panela, junte o creme de leite, a manteiga, o parmesão e uma pitada de sal e leve ao fogo até derreter o parmesão.





Granola Caseira

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 520 g

Dificuldade: fácil

Receita

— [Bella Randis](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

1/2 xícara (50 g) de nozes
1/2 xícara (75 g) de amêndoa
1/2 xícara (65 g) de avelã
1/2 xícara (75 g) de castanha-do-pará
1/2 xícara (75 g) de uva-passa preta sem sementes
1/2 xícara (83 g) de damasco seco picado
1/2 xícara (88 g) de tâmara seca picada
3 colheres (sopa) (30 g) de açúcar mascavo claro
3 colheres (sopa) (21 g) aveia em flocos

utensílios

Papel-manteiga

modo de preparo

1. Triture grosseiramente as oleaginosas. Cuidado para não deixar virar farinha.
2. Forre uma assadeira com papel-manteiga, espalhe todos os ingredientes e leve ao forno preaquecido a 160°C por 15 minutos ou até dourar levemente.
3. Espere esfriar e guarde em pote hermético para conservar a crocância.
4. Sirva da maneira que preferir.





Guacamole

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Bella Randis](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

1 abacate médio (530 g)
1 tomate italiano (95 g), sem sementes, em cubinhos
1/2 cebola-roxa grande (100 g), em cubinhos
1 colher (sopa) (3 g) de coentro fresco picado
1 pimenta-dedo-de-moça (2 g), sem sementes
27 ml de suco de limão-siciliano
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
sal a gosto

modo de preparo

1. Coloque a polpa do abacate numa tigela e amasse com um garfo deixando alguns pedaços.
2. Acrescente os demais ingredientes e misture.
3. Sirva como preferir.





Iogurte Caseiro

Tempo: 1 dia, 2 horas e 20 minutos

Receita

— Bella Randis

Rendimento: 1,17 litro

Fotografia

Dificuldade: fácil

— Nicole Gomes

ingredientes

1 litro de leite integral
170 g de iogurte natural integral

modo de preparo

1. Numa panela, aqueça o leite até amornar. Se dispuser de um termômetro, desligue o fogo quando ele atingir 50°C. Se não tiver um, você pode testar a temperatura com o dedo, que deve permanecer imerso por 10 segundos sem se queimar.
2. Então, adicione o iogurte e mexa lentamente.
3. Envolve o recipiente com um cobertor, mantenha num local livre de correntes de ar e deixe descansar por 24 horas.
4. Depois desse tempo, leve o iogurte para gelar por 2 horas antes de servir.





Parfait de Frutas Vermelhas

ingredientes

iogurte caseiro

1 litro de leite integral
170 g de iogurte natural integral

granola

1/2 xícara (50 g) de nozes
1/2 xícara (75 g) de amêndoa
1/2 xícara (65 g) de aveia
1/2 xícara (75 g) de castanha-do-pará
1/2 xícara (75 g) de uva-passa escura sem sementes
1/2 xícara (83 g) de damasco seco picado
1/2 xícara (88 g) de tâmara picada
3 colheres (30 g) de açúcar mascavo claro
3 colheres (21 g) aveia em flocos

parfait

1/2 xícara (85 g) de amora fresca
1/2 xícara (65 g) de framboesa fresca
1/2 xícara (85 g) de mirtilo (blueberry)
1 colher (sopa) (18 g) de mel, ou a gosto
1 galho de hortelã (2 g)

Tempo: 1 dia, 2 horas e 30 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Bella Randis](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

modo de preparo

iogurte caseiro

1. Numa panela, aqueça o leite até amornar. Se dispuser de um termômetro, desligue o fogo quando o leite atingir 52°C. Se não tiver um, você pode testar a temperatura com o dedo, que deve permanecer imerso por 10 segundos sem se queimar.
2. Adicione o iogurte e mexa lentamente.
3. Envolve o recipiente com um cobertor, mantenha num local livre de correntes de ar e deixe descansar por 24 horas à temperatura ambiente.
4. Depois disso, deixe gelar por 2 horas antes de servir.

granola

5. Triture grosseiramente as oleaginosas. Cuidado para não deixar virar farinha.
6. Forre uma assadeira com papel-manteiga, espalhe todos os ingredientes e leve ao forno preaquecido a 160°C por 15 minutos ou até dourar levemente.
7. Espere esfriar e guarde em pote hermético para conservar a crocância.

parfait

8. Em cada taça, faça camadas com 1/4 de xícara de iogurte caseiro, metade das frutas picadas, mais 1/4 de xícara de iogurte, 1/2 xícara de granola e, por fim, metade das frutas inteiras e do mel.
9. Decore com as folhas de hortelã e sirva em seguida.





Pudim Cremoso de Coco

Tempo: 2 horas e 40 minutos

Receita
— [Bella Randis](#)

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: fácil

Fotografia
— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

4 colheres (sopa) (28 g) de amido de milho
3 colheres (sopa) (33 g) de açúcar demerara
1 xícara (240 ml) de leite de coco
1 xícara (240 ml) de leite desnatado
1/8 de colher (chá) (1 g) de sal
2 colheres (sopa) (36 g) de melado de cana
1/4 de xícara (19 g) de coco fresco ralado

modo de preparo

1. Numa panela, misture bem o amido, o açúcar, o leite de coco, o leite desnatado e o sal e leve ao fogo, mexendo constantemente, por uns 15 minutos, ou até engrossar.
2. Distribua nas tigelinhas, regue cada uma com metade do melado e polvilhe metade do coco.
3. Deixe esfriar e depois leve à geladeira por mais 2 horas antes de servir.





Pudim de Chia, Abacaxi e Coco

Tempo: 2 horas e 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita
— Bella Randis

Fotografia
— Nicole Gomes

ingredientes

1 xícara (240 ml) de leite desnatado
1/2 xícara (75 g) de semente de chia
1 xícara (240 ml) de leite de coco
3 colheres (24 g) de açúcar de coco
2 xícaras (380 g) de abacaxi pérola em cubinhos
1/2 xícara (35 g) de coco seco em flocos

modo de preparo

1. Numa tigela, misture o leite desnatado e a chia e deixe descansar por 15 minutos.
2. Em seguida, acrescente o leite de coco e o açúcar e misture bem.
3. Em tigelinhas individuais ou taças, monte camadas de pudim e abacaxi e finalize com os flocos de coco.
4. Leve à geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir.





Quiche de Espinafre com Queijo Brie

ingredientes

massa

2 xícaras (270 g) de farinha de trigo
1/2 colher (chá) (3) de sal
1 1/4 xícara (250 g) de manteiga sem sal, gelada, em cubinhos
5 colheres (sopa) (75 ml) de água gelada

recheio e finalização

1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
1 cebola pequena (135 g), picada
3 dentes de alho (15 g), amassados
1 maço de espinafre (535 g)
2 ovos grandes (140 g)
1 caixinha (200 g) de creme de leite UHT
1 colher (chá) (1 g) de orégano seco
2 colheres (chá) (6 g) de lemon pepper
1/8 de colher (sopa) (1 g) de noz-moscada
125 g de queijo Brie, em cubinhos
85 g de queijo Gruyère, ralado
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Tempo: 3 horas e 20 minutos

Rendimento: 1 unidade

Dificuldade: média

Receita

— Heleninha Drumond

Fotografia

— Romulo Fialdini

utensílios

Fôrma de fundo removível de 23 cm de diâmetro
Papel-alumínio
Filme plástico

modo de preparo

massa

1. Coloque a farinha e o sal numa tigela, junte a manteiga e misture com a ponta dos dedos até formar uma farofa.
2. Acrescente a água e trabalhe a massa apenas até que tudo esteja incorporado.
3. Envolve a massa em filme plástico e leve à geladeira por 2 horas.
4. Abra a massa com um rolo, forre com ela o fundo e as laterais da fôrma, faça furos no fundo com um garfo, cubra com papel-alumínio, despeje grãos de feijão cru por cima (ou use pesos cerâmicos próprios para isso) e leve ao forno preaquecido a 180°C por 25 minutos, ou até dourar.
5. Retire do forno, descarte o papel e o feijão, deixe a massa esfriar e mantenha o forno ligado.

recheio e finalização

6. Numa frigideira, aqueça a manteiga e o azeite e doure a cebola e o alho.



7. Junte o espinafre, mexa bem e espere murchar. Retire do fogo e deixe amornar.
8. Numa tigela, bata os ovos com um garfo, acrescente o creme de leite, o orégano, o lemon pepper, a noz-moscada e sal e pimenta a gosto.
9. Por último, misture o Brie.
10. Espalhe o espinafre refogado no fundo da massa pré-assada, despeje o creme de ovos por cima e finalize polvilhando o Gruyère.
11. Leve ao forno por mais 25 minutos, ou até que a superfície esteja dourada.





Risoto de Abobrinha, Escarola e Salmão Defumado

Tempo: 1 hora e 15 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: média

Receita
— [Sergio Arno](#)

Fotografia
— [Carolina Milano](#)

ingredientes

8 colheres (sopa) (120 g) de manteiga sem sal
1 cebola média (150 g), picada
3 abobrinhas italianas médias (445 g), em rodela finas
1 maço de escarola (400 g), em tiras finas
2 xícaras (360 g) de arroz arborio
1 xícara (240 ml) de vinho branco seco
1 litro de caldo de carne
1 xícara (240 ml) de creme de leite fresco
150 g de salmão defumado, em tiras finas
3 colheres (sopa) (9 g) de queijo parmesão ralado
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa panela, coloque metade da manteiga e a cebola e refogue por 5 minutos.
2. Em seguida, junte a abobrinha e refogue por mais 5 minutos.
3. Coloque toda a escarola e refogue por mais 5 minutos.
4. Junte o arroz e refogue tudo por mais 4 a 5 minutos.
5. Regue com o vinho branco e espere evaporar.
6. Junte caldo de carne suficiente para cobrir o arroz e deixe cozinhar, mexendo frequentemente e juntando mais caldo aos poucos sempre que necessário.
7. Quando o arroz estiver al dente, misture o creme de leite e espere secar.
8. Depois adicione o salmão defumado e o queijo parmesão ralado, acerte o sal e pimenta e misture bem.
9. Retire do fogo, incorpore a manteiga restante e sirva.





Salada de Soja do Magic Kingdom

ingredientes

4 xícaras (648 g) de soja (edamame)
1/2 xícara (120 ml) de vinagre de arroz
1/4 de xícara (60 ml) de óleo de gergelim
1 colher (chá) (4 g) de sal
1 xícara (85 g) de repolho verde em tiras bem finas
1/2 xícara (30 g) de acelga japonesa em tiras finas
1/2 xícara (60 g) de cenoura ralada finamente
1 colher (sopa) (8 g) de gergelim preto
1/4 de xícara (33 g) de nabo ralado

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Paula Rizkallah

modo de preparo

1. Se comprar a soja crua, cozinhe os grãos em água até amolecerem. Quando estiverem al dente, tempere com sal e deixe ferver por mais 2 minutos. Retire do fogo e escorra o líquido. Se a soja for pré-cozida e congelada, cubra com água, tempere com sal e ferva de acordo com as instruções da embalagem. A grande maioria delas recomenda fervura por 3 minutos. Escorra e deixe esfriar.
2. Numa vasilha pequena, misture o vinagre, o óleo de gergelim, o sal, o repolho e a acelga e deixe repousar por 20 minutos.
3. Junte a cenoura, o gergelim, a soja e o nabo, mexa e leve à geladeira por 1 hora antes de servir.





Salada de Tofu, Brócolis e Semente de Girassol

ingredientes

10 tomates sweet grape (62 g)
150 g de brócolis japoneses
270 g de tofu
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
1 xícara (100 g) de cebola-roxa, em cubinhos
1 xícara (125 g) de semente de girassol torrada
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Tempo: 25 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Bella Randis

Fotografia

— Nicole Gomes

modo de preparo

1. Corte os tomatinhos ao meio. Corte os brócolis e o tofu do mesmo tamanho do tomate.
2. Numa frigideira, aqueça o azeite e refogue a cebola.
3. Em seguida, adicione os brócolis e deixe refogar por mais alguns minutos. Eles devem permanecer crocantes.
4. Adicione os cubinhos de tofu, os tomatinhos e sal e pimenta a gosto e deixe refogar por mais 3 minutos em fogo baixo.
5. Finalize com a semente de girassol.





Salmão Wellington

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Receita

— [Paula Rizkallah](#)

Rendimento: 6 porções

Fotografia

— [Romulo Fialdini](#)

Dificuldade: média

ingredientes

arroz

2 colheres (sopa) (20 g) de cebola picada
1 dente de alho pequeno (3 g), picado
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de soja
1/2 xícara (90 g) de arroz
1 xícara (240 ml) de água
sal a gosto

montagem

1 1/2 xícara (360 ml) de água
2 ovos grandes (140 g)
500 g de filé de salmão, sem pele
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva extravirgem
3 xícaras (90 g) de espinafre fresco
1/2 cebola grande (90 g), picada
2 colheres (sopa) (30 g) de manteiga sem sal
1 1/2 xícara (150 g) de cogumelo-de-paris fresco em lâminas
300 g de massa folhada laminada
sal a gosto

modo de preparo

arroz

1. Numa panela pequena, refogue a cebola e o alho no óleo.
2. Junte o arroz e misture bem.
3. Acrescente a água e sal e cozinhe por aproximadamente 15 minutos, até ficar macio. Reserve.

montagem

4. Coloque a água numa panela pequena e cozinhe os ovos por 15 minutos. Depois descasque, pique e reserve.
5. Tempere o salmão com sal e grelhe por 2 minutos numa frigideira com azeite, deixando o centro ainda cru. Reserve.
6. Em outra frigideira, refogue o espinafre com metade da cebola e metade da manteiga, tempere com sal e reserve.
7. Em outra frigideira, salteie por 3 minutos os cogumelos com a cebola e a manteiga restantes e tempere com sal.
8. Adicione o arroz, o espinafre, o ovo picado e misture bem.
9. Espalhe essa mistura sobre metade da massa folhada aberta, deixando uma borda livre de aproximadamente 3 cm, disponha o salmão por cima e cubra com a outra metade da massa, apertando as laterais.
10. Pincele com um ovo batido e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 20 minutos, até dourar.





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.





Seeds of Love (Sementes para Saladas e Assados)

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 160 g

Dificuldade: fácil

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

5 colheres (sopa) (50 g) de amêndoa crua, sem pele em lâminas
50 g de semente de abóbora (verde)
4 colheres (sopa) (30 g) de gergelim preto
4 colheres (sopa) (30 g) de gergelim branco
1/4 de colher (chá) (1 g) de pimenta calabresa em flocos bem pequenos (se necessário pique os pedaços de pimenta com a faca)
1/2 colher (chá) (2 g) de sal defumado, só cristais pequenos
1/5 de colher (sopa) (3 ml) de azeite de oliva extravirgem

modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes, distribua numa assadeira antiaderente, formando uma camada bem fina, e leve ao forno preaquecido a 160°C para assar por 30 minutos.
2. Retire a assadeira do forno, deixe esfriar completamente e guarde os grãos num pote com tampa.
3. Essas sementes ficam maravilhosas em saladas.
4. Dica: você pode também triturá-las no processador e usar essa farofa sobre peixes e carnes assados.





Smoothie de Cevada

ingredientes

1 banana-nanica (145 g), em rodela
1/4 de xícara (60 ml) de água quente
2 colheres (sopa) (10 g) de cevada em pó
1/2 xícara (120 ml) de leite de coco
1/2 xícara (120 ml) de leite desnatado
1/2 xícara (85 g) de morango congelado
2 colheres (sopa) (36 g) de mel, ou a gosto (opcional)

Tempo: 2 horas e 15 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Bella Randis

Fotografia

— Nicole Gomes

modo de preparo

1. Espalhe as rodela de banana numa assadeira e leve ao freezer até que estejam congeladas.
2. No liquidificador, bata a água quente com a cevada até dissolver bem.
3. Adicione o leite de coco e o leite desnatado e bata mais um pouco.
4. Em seguida, acrescente a banana e o morango congelados e bata até obter um creme.
5. Sirva com mel se gostar.





Smoothie de Chá Branco

Tempo: 2 horas e 15 minutos

Receita
— Bella Randis

Rendimento: 1 litro

Dificuldade: fácil

Fotografia
— Nicole Gomes

ingredientes

2 bananas-nanicas (250 g), em rodelas
1 xícara (175 g) de morango congelado
800 ml de água
4 sachês de chá branco (6 g)
2 colheres (sopa) (36 g) de mel, ou a gosto

modo de preparo

1. Espalhe as rodelas de banana numa assadeira e leve ao freezer até estarem congeladas.
2. Ferva a água, faça a infusão dos sachês de chá branco e deixe esfriar.
3. No liquidificador, coloque a banana e morango congelados e o chá já frio e bata até ficar cremoso.
4. Adoce com o mel e sirva.





Sopa de Lentilha com Couve e Semente de Girassol Tostada

Tempo: 45 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Bella Randis

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

1/2 cebola grande (95 g), picadinha
1 dente de alho (5 g)
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
1 xícara (175 g) de lentilha
2 xícaras (480 ml) de água
3 folhas de couve-manteiga (140 g), fatiada
1/4 de xícara (35 g) de bacon em cubinhos
1/4 de xícara (32 g) de semente de girassol tostada
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa panela, refogue a cebola e o alho no azeite.
2. Junte a lentilha, a água e sal e pimenta a gosto e cozinhe por 25 minutos, até que a lentilha amoleça.
3. Acrescente a couve e deixe cozinhar por mais 5 minutos.
4. Em outra panela, frite o bacon em sua própria gordura e escorra.
5. Acerte o tempero da sopa e sirva com o bacon e as sementes de girassol.





Tabule com Abacate

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Receita

— [Bella Randis](#)

Rendimento: 4 porções

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

Dificuldade: fácil

ingredientes

1 xícara (150 g) de trigo para quibe
1/2 abacate-manteiga (350 g), picado
5 tomates débora (700 g), sem sementes, picados
45 g de cebolinha picada
90 g de salsinha picada
1 colher (sopa) (3 g) de hortelã picada
3 colheres (sopa) (45 ml) de suco de limão-siciliano
3 colheres (45 ml) de azeite de oliva
1/4 de colher (chá) (1 g) de pimenta síria, ou a gosto
sal a gosto

modo de preparo

1. Lave bem o trigo, cubra com água quente e deixe de molho por 1 hora.
2. Escorra e esprema bem o trigo com as mãos.
3. Numa tigela, misture o trigo, o abacate, o tomate, a cebolinha, a salsinha e a hortelã.
4. Tempere com sal a gosto, o suco de limão, o azeite e a pimenta síria.
5. Sirva em seguida.





Tartar de Atum com Pérolas de Tapioca

ingredientes

1 1/2 xícara (220 g) de sagu de mandioca
2 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 e 20 minutos

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.





Torta de Alho-Poró e Aveia

Tempo: 1 hora e 15 minutos

Receita
— [Bella Randis](#)

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: fácil

Fotografia
— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

massa

1 xícara (135 g) de farinha de trigo
1 xícara (130 g) de farinha de aveia
2 colheres (30 ml) de azeite de oliva
1/8 de colher (chá) (1 g) de sal
2 colheres (sopa) (30 ml) de água gelada
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva, para untar

recheio e finalização

1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
2 xícaras (190 g) de alho-poró, em rodela
1 xícara (200 g) de ricota esfarelada
1 xícara (240 ml) de leite de aveia ou de soja
1/2 xícara (120 ml) de creme de leite fresco
1 colher (sopa) (3 g) de manjericão verde picado
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Utensílios

Fôrma para quiche de 21 cm de diâmetro

modo de preparo

massa

1. Numa tigela, misture as farinhas, o azeite, o sal e a água até formar uma massa homogênea.
2. Unte a fôrma com azeite.
3. Abra a massa com um rolo, forre o fundo e as bordas da fôrma e deixe descansar na geladeira por 20 minutos.

recheio e finalização

4. Numa frigideira, aqueça o azeite e refogue o alho-poró.
5. Junte a ricota, o leite, o creme de leite, o manjericão e sal e pimenta a gosto, retire do fogo e deixe esfriar antes de aplicar.
6. Despeje o recheio sobre a massa na fôrma e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 35 minutos.
7. Sirva quente ou fria acompanhada de uma salada.





Torta de Cogumelos com Inhamo na Massa de Trigo-Sarraceno

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Receita

— [Tatiana Ferraz e Andrea Aida](#)

Rendimento: 10 porções

Fotografia

— [Romulo Fialdini](#)

Dificuldade: média

ingredientes

massa

100 g biomassa de banana verde
1 colher (sopa) (10 g) de semente de chia
100 g de farinha de grão-de-bico
200 g de farinha de trigo-sarraceno
1 colher (sopa) (7 g) de farinha de linhaça dourada
110 g de manteiga clarificada
1/2 colher (sopa) (4 g) de goma xantana
1 ovo grande (70 g)
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de coco, para untar

recheio

500 g de inhame, sem casca, em cubos
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
2 dentes de alho (10 g), picados
1 talo alho-poró (150 g), picado
1 cebola média (150 g), picada
200 g de cogumelo shiitake fresco, em fatias
200 g de cogumelo shimeji claro fresco, em fatias
200 g de cogumelo-de-paris fresco, em fatias
1 tomate Débora grande (180 g), sem sementes, picadinho
1/2 maço de espinafre (350 g), lavado
1 1/2 colher (sopa) (5 g) de salsa picada
1 1/2 colher (sopa) (5 g) de cebolinha picada
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

utensílios

Fôrma quadrada de fundo removível de 23 cm

modo de preparo

massa

1. No processador, junte a biomassa de banana, a chia, as farinhas, a manteiga, a goma xantana e o ovo e misture até obter uma massa homogênea.
2. Abra a massa na fôrma untada com óleo de coco, cobrindo todo o fundo e as bordas com uma camada uniforme, e faça furos no fundo com um garfo para evitar que se formem bolhas de ar.
3. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 15 minutos. Retire do forno e deixe esfriar.

recheio

4. Numa assadeira, espalhe o inhame, polvilhe um pouquinho de sal, regue com 1 colher (sopa) de azeite e leve ao forno preaquecido a 180°C por 30 minutos, ou até ficar macio. Retire do forno e, ainda quente, passe no espremedor de batata para obter um purê.
5. Numa panela, aqueça a azeite restante e refogue o alho, o alho-poró e a cebola até ficar macio.



6. Junte os cogumelos, depois o tomate e, por último, as folhas de espinafre e refogue até que os cogumelos estejam macios e o líquido liberado tenha secado.
7. Adicione 1 xícara do purê de inhame e mexa para dissolvê-lo no refogado.
8. Acerte o sal e a pimenta e misture a salsinha e a cebolinha.
9. Espalhe o recheio sobre a base de massa pré-assada e volte ao forno, à mesma temperatura, para assar por mais 15 minutos.
10. Decore a gosto e sirva.





Torta de Santiago

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Bella Randis](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

1 xícara (175 g) de açúcar demerara
4 ovos médio (220 g)
2 xícaras (220 g) de farinha de amêndoa
raspas de casca de 1 limão Taiti (4 g)
1/2 colher (chá) (2 g) de canela em pó
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal, para untar
2 colheres (sopa) (18 g) de farinha de trigo, para polvilhar
2 colheres (sopa) (18 g) de açúcar de confeiteiro, para polvilhar

utensílios

Fôrma aro ou fundo removível de 20 cm de diâmetro

modo de preparo

1. Coloque o açúcar no liquidificador e bata um pouco.
2. Depois junte os ovos, a farinha, as raspas de limão e a canela e bata até obter uma massa homogênea.
3. Despeje a massa na fôrma untada com manteiga e polvilhada com farinha e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por uns 25 minutos, ou até que esteja bem douradinha.
4. Retire do forno, espere esfriar por 10 minutos e desenforme.
5. Antes de servir, polvilhe o açúcar de confeiteiro.





Torta de Sardinha

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Receita

— [Ela Chris Fischman](#)

Rendimento: 12 porções

Fotografia

— [Romulo Fialdini](#)

Dificuldade: fácil

ingredientes

recheio

2 cebolas média (300 g), picadas
4 colheres (sopa) (60 ml) de azeite de oliva
1 xícara (150 g) tomate Débora, sem sementes, picado
3 latas de sardinha em conserva de óleo (375 g), escorrida
1 xícara (240 ml) de molho de tomate
1 xícara (140 g) de azeitona verde, sem caroço, picada
2 colheres (sopa) (4 g) de orégano seco

massa e finalização

5 ovos grandes (350 g)
2 xícaras (480 ml) de leite semidesnatado
1 1/2 xícara (360 ml) de óleo de girassol
2 xícaras (270 g) de farinha de trigo
1 xícara (35 g) de queijo parmesão ralado
2 colheres (sopa) (26 g) de fermento pó químico
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal, para untar
2 colheres (sopa) (18 g) de farinha de trigo, para polvilhar
3 colheres (sopa) (9 g) de queijo parmesão ralado, para finalizar
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

utensílios

Refratário de 34 x 20 cm

modo de preparo

recheio

1. Numa panela, refogue a cebola no azeite até ficar macia.
2. Junte o tomate e deixe refogar por mais 1 minuto.
3. Acrescente a sardinha, o molho de tomate, a azeitona e o orégano, retire do fogo e reserve para esfriar.

massa e finalização

4. Coloque no liquidificador os ovos, o leite, o óleo, a farinha, o queijo e sal e pimenta a gosto e bata até homogeneizar.
5. Junte o fermento e misture com uma espátula.
6. Despeje metade da massa na fôrma untada com manteiga e polvilhada com farinha, espalhe o recheio por cima, cubra com a massa restante e polvilhe mais parmesão.
7. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 40 minutos, ou até ficar dourada.





Trigo Grosso com Lentilha

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: média

Receita

— Leila Kuczynski

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

- 1 1/2 xícara (285 g) de trigo grosso, lavado e escorrido
- 2 dentes de alho (8 g), picados
- 3 colheres (sopa) (45 ml) de óleo de milho, para refogar o trigo
- 4 xícaras (960 ml) de água
- 1 1/2 xícara (263 g) de lentilha
- 1 colher (chá) (3 g) de pimenta síria
- 3 cebolas pequenas (390 g), em rodela finas
- 3 xícaras (720 ml) de óleo de soja, para fritar
- sal a gosto

modo de preparo

1. Numa panela, refogue o trigo e o alho no óleo de milho, adicione metade da água, deixe cozinhar por 20 minutos e reserve.
2. Lave a lentilha, coloque em outra panela com a água restante e cozinhe por 30 minutos.
3. Enquanto a lentilha ainda estiver um pouco dura, adicione o trigo, tempere com a pimenta síria e sal e deixe completar o cozimento.
4. Em outra panela, frite a cebola no óleo de soja até ficar dourada. Para a cebola ficar bem sequinha e crocante, frite-a em óleo abundante.
5. Coloque o trigo com a lentilha numa travessa, cubra com a cebola frita e sirva quente.





Trigo Refogado com Couve e Castanha

Tempo: 13 horas e 20 minutos

Receita
— Bella Randis

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil

Fotografia
— Nicole Gomes

ingredientes

1 xícara (180 g) de trigo em grão
1/2 colher (sopa) (7 ml) de azeite de oliva
1/2 cebola grande (95 g), picada finamente
1 dente de alho (5 g), ralado
1 litro de água
1 maço de couve-manteiga (350 g), fatiada
1 xícara (120 g) de castanha-do-pará triturada grosseiramente
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa tigela, lave o trigo, cubra com água, deixe de molho por 12 horas e escorra.
2. Numa panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.
3. Acrescente o trigo e misture bem.
4. Adicione a água e sal a gosto e deixe cozinhar por 1 hora.
5. Assim que começar a secar, acrescente a couve e mantenha no fogo por mais 3 minutos, mexendo sempre.
6. Acerte o sal e a pimenta, retire do fogo e junte as castanhas.



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



— até a
próxima :)

