

Clínica Einstein: Alimentação e Saúde Intestinal

Clínica Einstein & Breno Reis



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.

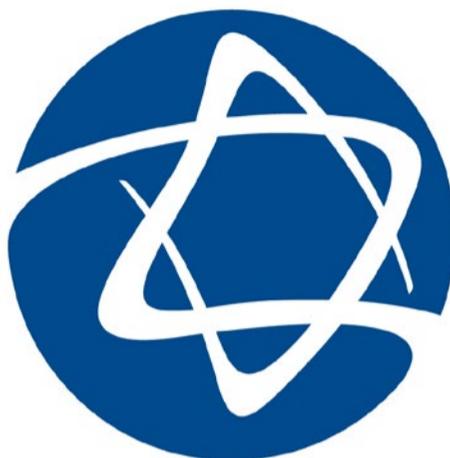


quem esteve com a gente



Breno Reis
@brenoreiss

Ainda na adolescência, Breno Reis se via feliz entre panelas, tendo a atividade mais como hobby do que como possível sustento. Assim, na hora de escolher uma profissão, matriculou-se na faculdade de medicina, sem nunca deixar que o amor ao bisturi o fizesse esquecer do mundo das facas e tábuas. Ao viajar para fazer intercâmbio pela universidade, deparou-se com a oportunidade de trabalhar com gastronomia num hotel e, enfim, percebeu que seu destino estava definido havia tempos: o amor pela cozinha falou mais alto. Por isso, ele se formou no instituto Le Cordon Bleu, e hoje concilia o consultório de dermatologista com a criação de receitas. Falando nisso, em seus pratos repletos de sabor, não podem faltar boas especiarias, como páprica, cúrcuma e cominho.



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.



Caroline Arisa Matsuda
Colaboradora

Nutricionista clínica do Hospital Israelita Albert Einstein, Caroline é formada em nutrição pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). Além disso, ela tem pós-graduação em nutrição hospitalar pelo Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein.



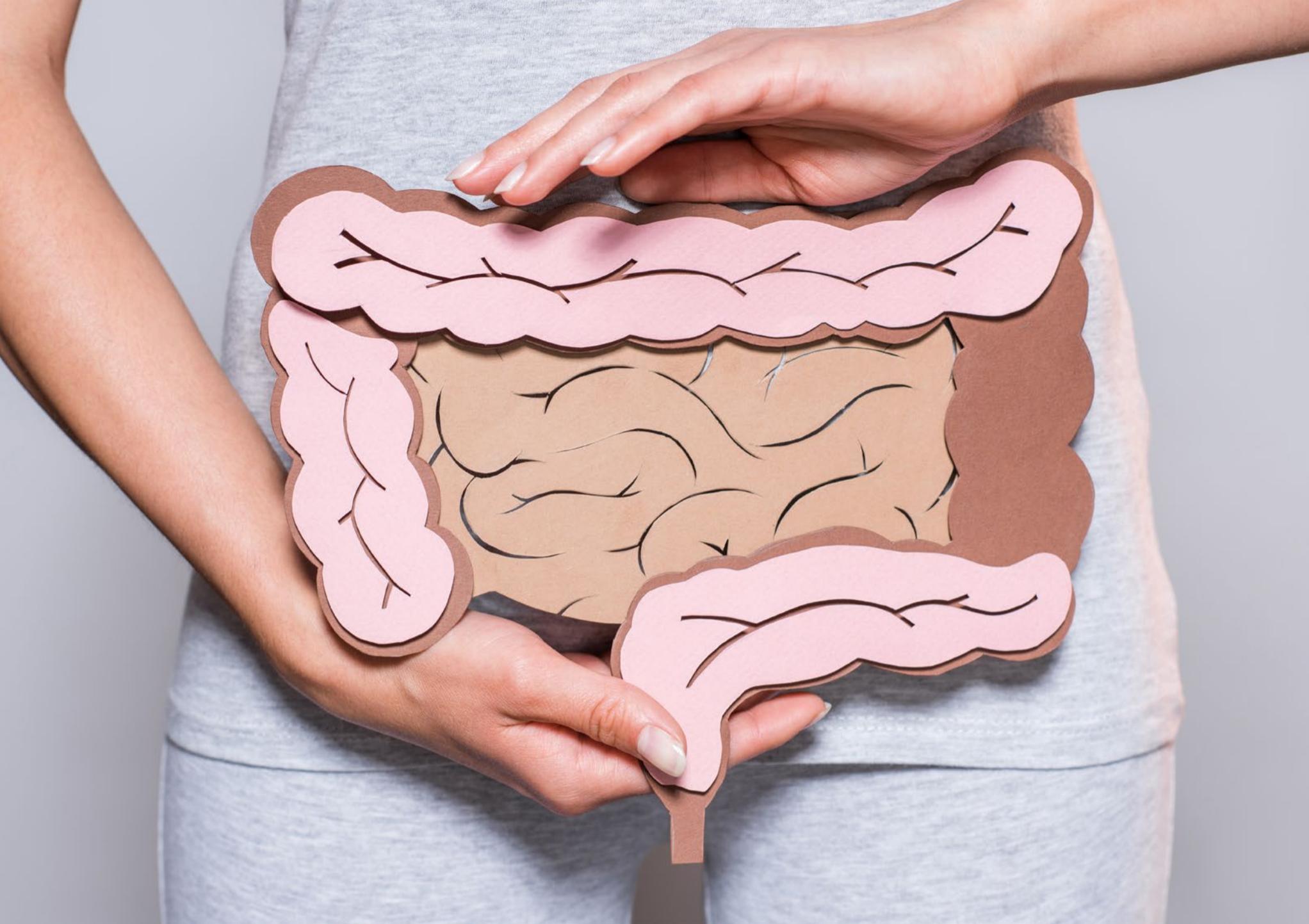
Mariana Nicastro
Colaboradora

Nutricionista clínica do Hospital Israelita Albert Einstein, Mariana é formada em terapia nutricional e nutrição clínica pelo Ganep Nutrição Humana e tem especialização em oncologia multiprofissional pelo Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein.



o que temos aqui

<i>Ês gigante!</i>	<i>pág. 05</i>
<i>Chave do sucesso</i>	<i>pág. 07</i>
<i>Nosso ecossistema particular</i>	<i>pág. 08</i>
<i>Quais são as principais doenças e como evitá-las?</i>	<i>pág. 10</i>
<i>Num leve balanço</i>	<i>pág. 11</i>
<i>O eixo intestino-cérebro</i>	<i>pág. 12</i>
<i>Escolha certa</i>	<i>pág. 13</i>
<i>Receitas</i>	<i>pág. 18</i>



És gigante!

Quando falamos do intestino, as características são grandiosas tal qual a sua importância para o nosso organismo

Imagine só um órgão que mede de três a cinco vezes o tamanho de um ser humano? Pois, com o intestino, é exatamente isso que acontece. Entre delgado e grosso são de cinco a oito metros de comprimento e uma área de 300 metros quadrados de mucosa intestinal, tudo bem dobradinho em vilosidades e microvilosidades. Por isso é de esperar que ele tenha papel importante no funcionamento de nosso corpo.

E, de fato, tem! O intestino é o responsável pela digestão e absorção de nutrientes, além de estar relacionado a outros sistemas, como o endócrino, o nervoso e o imunológico. Por isso, mantê-lo saudável é essencial. E nada melhor do que entender seu funcionamento para, então, saber como cuidar da microbiota.

Assim, vamos logo para nossa primeira definição: microbiota é a população de bactérias, fungos e até vírus que habitam nosso intestino e tem como função manter a integridade de nossa mucosa. São micro-organismos bons e ruins que, em equilíbrio, garantem que a nossa flora intestinal fique saudável.

Agora, quando isso não acontece, dizemos que há disbiose. Ou seja, a microbiota está alterada, comprometendo a barreira do intestino e permitindo que bactérias e outros micro-organismos tenham acesso à circulação.



Mas como isso pode acontecer?

Bem, a disbiose está bastante ligada à alimentação, ou melhor, às más escolhas à mesa (preferência por gorduras saturadas ou trans, consumo de álcool e baixa ingestão de fibras são alguns exemplos). Além disso, o estresse e o uso de tabaco e medicamentos também podem fazer com que a flora intestinal entre em desequilíbrio.

Para saber se você está passando por esse problema, perceba se há ocorrência de náuseas, gases, distensão e/ou dor abdominal, queda de cabelo, fraqueza de unhas, irregularidade no funcionamento intestinal, dores de cabeça, entre outros. E tem mais. A disbiose tem sido relacionada a doenças autoimunes, alergias e até obesidade e agravamento de doenças inflamatórias intestinais ou crônicas.

Desse modo, é bastante importante se equilibrar nessa corda bamba para atingir a simbiose, que é a harmonia da nossa flora intestinal, promovendo as funções protetoras, estruturais e metabólicas do nosso organismo. Fique de olho no que vai parar em sua mesa. Por exemplo, alimentos que contêm proteínas, vitaminas A, C e D e minerais são bons aliados do sistema de defesa.

Além disso, as fibras merecem todo o nosso amor, carinho e atenção. Também reserve lugar de destaque para os alimentos probióticos, pois são eles que ajudam a microbiota intestinal a se recuperar, graças à riqueza de bactérias saudáveis que os compõem. E você encontra probióticos facilmente por aí. É o caso de iogurte, pães de fermentação natural, queijos (Gouda, parmesão, Camembert), chucrute e kimchi, entre outros.

Ah, e a lista de protagonistas segue com os prebióticos. Eles são os ajudantes perfeitos para que as bactérias da microbiota desempenhem melhor seu trabalho, visto que contribuem para a digestão das fibras, estimulam a função da barreira intestinal e melhoram a absorção de nutrientes e a composição da flora, contribuindo para o estímulo direto do sistema imunológico. Assim, entre os bons companheiros, estão: acelga, aspargo, brócolis, cereja, shiitake, cogumelo-de-paris, feijão-preto, grão-de-bico, kiwi, manga, repolho, pêssigo e rúcula.

A seguir, falaremos mais detalhadamente de cada um desses pontos.



Sem torcer o nariz

Para quem não é muito chegado a dietas, temos aqui algumas boas notícias. A primeira delas é que o chocolate amargo contribui para o crescimento de bactérias benéficas em nosso organismo, ao mesmo tempo que combate as maléficas. Portanto, pode incluí-lo moderadamente no seu dia a dia. Enquanto, nos copos, os chás (preto, verde, oolong) contêm polifenóis que aumentam a colonização de bactérias benéficas no intestino e reduzem as bactérias prejudiciais. Pronto, vai, agora ficou bem mais fácil cuidar da saúde de seu sistema intestinal!



Chave do sucesso

É praticamente impossível falar de bom funcionamento do intestino sem citar as fibras

Quem já passou por momentos de prisão de ventre, provavelmente foi aconselhado a comer mais fibras, pois elas ajudam no bom funcionamento do intestino. Por outro lado, quando vamos em busca de alimentos que as contenham, deparamos com os termos solúveis e insolúveis, que causam a maior confusão. Ou melhor, causavam até agora.

Primeiro, você precisa saber que as fibras alimentares são carboidratos resistentes à digestão, que são encontrados naturalmente nos alimentos como uma mistura de fibras solúveis (as que se dissolvem em água, apresentam característica de viscosidade e são facilmente fermentáveis no cólon) e as insolúveis (que têm o poder de aumentar o bolo fecal).

O resultado da combinação correta entre os dois tipos traz benefícios como: contribuir para redução do risco de doenças cardiovasculares, bem como intestinais (diverticular, por exemplo), diabetes mellitus e alguns tipos de câncer, entre outras. Por essas e outras, as fibras são consideradas tratamento de primeira linha para a constipação.

Mas suas propriedades vão além disso. Elas ainda auxiliam no controle glicêmico e lipídico, na redução da pressão arterial, no aumento da produção de compostos que promovem uma modulação favorável da microbiota e na perda de peso corporal por aumentar a sensação de saciedade após a refeição e apresentar baixo valor energético.

Desse modo, é recomendável o consumo de pelo menos 25 gramas de fibras ao dia, advindas preferencialmente da alimentação. Isso porque, no geral, o uso de suplementos de fibra e laxantes não é recomendado, a menos que haja indicação médica para este uso terapêutico.

Antes de citarmos alguns dos alimentos ricos em fibras, é importante comentar que muitas vezes a indústria aumenta a quantidade de fibras dos alimentos processados, por meio da fortificação, de mudanças no processamento e da inovação na produção de alimentos.

frutas <i>(sempre que possível, consumi-las com casca e/ou bagaço)</i>	Laranja, tangerina, maçã, manga, melancia, melão, ameixa, mamão, abacate, cereja, morango, coco, figo.
frutas secas	Damasco, ameixa preta, figo, uva-passa e tâmara.
verduras e legumes <i>(preferencialmente crus)</i>	Abóbora, brócolis, vagem, aspargo, cenoura, abobrinha, beterraba, berinjela, alcachofra, pepino, rabanete, couve, acelga, rúcula, escarola, agrião, alface.
grãos e cereais integrais	Farinha de trigo integral, aveia, centeio, milho, farelo de aveia, farelo de trigo, gérmen de trigo, linhaça.
leguminosas	Feijões, ervilha, lentilha, grão-de-bico, soja.
oleaginosas	Nozes e castanhas

De nada adianta comer uma imensidão de fibras, mas não ingerir água suficiente. Além de ser indispensável para o funcionamento adequado do organismo, este consumo é fundamental para o bom trabalho do intestino. A recomendação é que o indivíduo beba no mínimo 2 litros de água por dia (entre seis e oito copos). Outra forma de checar a quantidade ideal para cada um é calcular 30 a 35 mililitros de líquido por quilo de peso por dia. Ademais, a quantidade pode variar de acordo com a temperatura do ambiente ou a prática de atividades físicas.



Nosso ecossistema particular

Assim como na natureza, o equilíbrio da flora depende da ação de outros fatores. No caso do intestino, os probióticos e prebióticos são fundamentais

A microbiota intestinal é composta por inúmeras bactérias, patogênicas ou benéficas ao organismo. E o mais interessante sobre isso é que a microbiota de cada ser humano é única – enquanto os genes são 99% semelhantes entre dois indivíduos, uma flora intestinal pode ser até 85% diferente de outra!

Mas, para que ela aja a pleno vapor, é preciso manter a alimentação e os hábitos de vida em equilíbrio. Assim, precisamos cuidar dos seres que nos habitam. Entre os muitos fatores que contribuem para a saúde de nossa microbiota, estão os probióticos: alimentos que contêm micro-organismos em quantidade suficiente para trazer benefícios à saúde intestinal. Tanto é que muitas vezes eles são usados para tratar a diarreia causada por fatores adversos (como ingestão de antibióticos ou infecção alimentar).

Isso não quer dizer que devemos apostar em apenas uma fonte alimentar e deixar de lado o resto. Aqui, quem manda é o trabalho em equipe e, por isso, o ideal é ter a maior diversidade possível em nossa microbiota, sendo que essa construção começa assim que nascemos.

Desde o momento do parto (principalmente o natural, em que o bebê tem contato com a microbiota fecal da mãe) até os dois anos de idade, a criança ainda está construindo o perfil da comunidade que habitará sua flora. Mas, é claro, continuamos sofrendo o impacto de nossos hábitos ao longo da vida, especialmente em relação à alimentação. Os fatores que interferem na nossa microbiota são: microbioma materno, tipo de parto, tipo de aleitamento, hábitos alimentares, idade, estado nutricional, uso de antibióticos e consumo de fumo e álcool.

Independentemente da fase, é necessária a presença de lactobacilos. Eles nada mais são do que bactérias (micro-organismos vivos) que estão presentes principalmente na mucosa de todo o trato gastrointestinal e ajudam na manutenção da flora.

Sua grande vantagem é que eles também podem ser ingeridos e chegar com vida ao intestino. Ali, além de enriquecer a flora, ainda sintetizam as vitaminas do complexo B. Claro que há uma série de outros grupos presentes em nosso organismo, como as bifidobactérias, por exemplo.

Por outro lado, como os probióticos são micro-organismos vivos, eles podem migrar do intestino para outros órgãos e causar algumas doenças como a sepse e a bacteremia. Quando isso ocorre, o processo é chamado de translocação bacteriana.

Embora poucos estudos apontem o risco dessa translocação, ainda faltam investigações sobre a dose que causaria isso. Portanto, é necessário muito cuidado na escolha das espécies de lactobacilos e outros probióticos a serem ingeridos, bem como é importante a recomendação de um médico ou de um nutricionista.





Como repor a flora?

Como vimos, o desequilíbrio da flora intestinal é chamado de disbiose. Mas isso pode ser revertido ao fazermos combinações simbióticas, ou seja, aquelas que mesclam probióticos com prebióticos – componentes não digeríveis que contribuem para a multiplicação e trabalho das bactérias benéficas ao organismo. São considerados prebióticos portanto: acelga, aspargo, brócolis, cereja, shiitake, cogumelo-de-paris, feijão-preto, grão-de-bico, kiwi, manga, repolho, pêsego e rúcula. Já entre os exemplos de alimentos simbióticos estão os lácteos, como iogurte e kefir, além de alguns biscoitos.

Vale lembrar que existem também soluções encontradas na farmácia para ajudar na reposição da flora, bem como em seu melhor funcionamento. No entanto, tais usos devem contar sempre com prescrição médica.

Em resumo, a microbiota intestinal saudável contribui para o funcionamento do sistema imunológico, reduz a permeabilidade intestinal e ajuda no controle dos índices glicêmicos, entre outras funções metabólicas do organismo.

Daí a importância de criar hábitos alimentares saudáveis. Ademais, vale incluir a prática regular de exercícios físicos, controlar o estresse e cuidar de manter um sono regular. Quais desses você consegue melhorar em sua rotina hoje? Faça esse exercício e aos poucos sinta as melhorias.

Quem quer pão?

Cada vez mais presente entre as opções para o dia a dia, os pães de fermentação natural são excelentes aliados da saúde. Isso porque o tal do levain de que tanto ouvimos falar por aí traz na verdade uma série de bactérias boas que estimulam o nascimento de outros micro-organismos benéficos para a nossa microbiota.



Quais são as principais doenças e como evitá-las?

Muito além da prisão de ventre ou da diarreia, conheça as principais disfunções intestinais

Diverticulite: É a presença de inflamação e/ou infecção associadas aos divertículos, presentes no intestino. A doença diverticular é o conjunto de manifestações que são associadas à diverticulose. Além disso, ela pode resultar na obstrução intestinal, no abscesso, na peritonite ou na fístula.

Síndrome do intestino irritável: Este transtorno tem como principal característica a alteração no hábito intestinal, associada à dor e/ou ao desconforto abdominal. Frequentemente, esta síndrome é acompanhada de inchaço e distensão abdominal.

Prisão de ventre: A constipação é um problema crônico que acomete pacientes em todo o mundo. Ela é caracterizada pela dificuldade persistente para evacuar ou pela sensação de evacuação incompleta e/ou baixa frequência de movimentos intestinais (a cada três ou quatro dias ou ainda menos) em ausência de sintomas de alarme ou causas secundárias. A prisão de ventre pode ter diferentes causas, variando desde mudanças na dieta, na prática de atividade física ou no estilo de vida, até disfunções motoras primárias produzidas por alguma outra patologia.

Infecção intestinal: As gastroenterites infecciosas afetam há anos a população mundial. Tanto é que a Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que ocorram aproximadamente 2 bilhões de casos por ano, o que faz com que esta seja considerada a principal causa de morbidade e mortalidade de origem infecciosa e a maior causa de mortalidade em crianças com menos de cinco anos. As principais bactérias relacionadas à diarreia incluem os gêneros *Salmonella*, *Shigella*, *Escherichia*, *Staphylococcus*, *Aeromonas*, *Plesiomonas*, *Yersinia* e *Campylobacter*.

A definição básica de diarreia é aumento do volume das fezes, diminuição na consistência ou aumento de aquosidade e/ou aumento da frequência de evacuações. Suas causas são variadas, indo desde alterações na tireoide, remoção cirúrgica de parte do intestino e/ou do estômago, medicamentos, aumento do volume de bactérias no intestino, virose e verminose até ingestão de certos tipos de alimentos e estresse. Os sintomas incluem desconforto abdominal, cólica, sensação de plenitude, gases, náuseas e vômitos. Além disso, pode ser acompanhada da presença de muco e/ou sangue.

Dicas para evitar as doenças no intestino

- Regularizar o horário das refeições;
- Ingerir a quantidade suficiente de líquidos (mínimo 1,5 litro/dia para adultos);
- Praticar atividades físicas regularmente;
- Seguir uma dieta rica em fibras (mínimo 25 g/dia, para adultos);
- Higienizar e cozinhar os alimentos corretamente.



Num leve balanço

Seguir uma dieta formada por quatro a seis refeições por dia, com alimentos in natura ou pouco processados são algumas dicas para manter a alimentação equilibrada



A fórmula para atingir a sonhada alimentação balanceada, que tanto faz bem ao nosso organismo, pode ser mais simples do que você imagina. Programe-se para fazer de quatro a seis refeições por dia, sendo três principais (café da manhã, almoço e jantar) e até três intermediárias (uma por período: manhã, tarde e noite).

Mas, claro, esse número varia em cada caso. Há situações em que os profissionais aconselham comer quando se está com fome, sem tanta preocupação quanto ao tempo de jejum, por exemplo. Por isso, é sempre importante receber o auxílio de um médico nutricionista para seguir a melhor opção para o seu organismo.

Já na hora de escolher os ingredientes, aposte naqueles in natura ou minimamente processados, como os de origem vegetal, visto que eles são a base para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa e benéfica para a saúde intestinal.

Sobre o uso de óleos, gorduras, sal e açúcar, basta ajustar as quantidades para que sejam pequenas e, então, usar para temperar e cozinhar os alimentos. Afinal, desde que utilizados com moderação, esses ingredientes contribuem para tornar a alimentação mais agradável, sem que fique nutricionalmente desbalanceada. Mais restrito e esporádico deve ser o consumo de alimentos processados.

Em resumo, ao priorizar o consumo de legumes, verduras e frutas, fornecemos mais vitaminas, minerais, antioxidantes e fibras ao nosso organismo por meio de fontes com baixo teor de calorias. Falando nisso, os sucos são boa alternativa para a ingestão de frutas, porém parte das fibras e dos nutrientes podem ser perdidos durante seu preparo, por isso não deixe de consumir também o alimento in natura.





O eixo intestino-cérebro

Muito mais que determinar a frequência ao banheiro, o desequilíbrio intestinal interfere em nossa saúde mental

Mais próximos do que se imagina, o intestino e o cérebro têm um importante eixo de comunicação. Ou seja, a microbiota intestinal está em constante comunicação com o sistema nervoso central e diversos estudos revelam que, quando em desequilíbrio, ela pode provocar alterações em nossa resposta ao estresse, bem como no comportamento humano.

Além disso, há impacto direto e significativo da microbiota no sistema nervoso central causado pela disbiose, que pode contribuir para o desenvolvimento de sintomas relacionados à ansiedade, à depressão e ao estresse. E não para por aí, o mau funcionamento do intestino pode ainda estar relacionado a doenças como o autismo, a esquizofrenia, o Parkinson ou o Alzheimer. Isso significa que a modulação da microbiota intestinal pode ser uma estratégia para contribuir com o tratamento de doenças mentais.

Você pode estar se perguntando: como é que isso acontece? Bem, a relação entre o cérebro e o intestino é dada de modo bidirecional pelo eixo vago, pelo metabolismo de bactérias e pelo sistema imunológico. Assim, as mudanças sofridas no sistema digestivo interferem no sistema nervoso e vice-versa, e ainda outras mudanças podem ser desencadeadas por fatores exógenos (externos ao organismo) ou endógenos (internos ao organismo).

Isso significa que, como consequência, podem ocorrer alterações no sistema imunológico, tais como: a diminuição de neurotransmissores, o favorecimento de estresse, ansiedade e depressão, a fadiga e as alterações de humor e cognitivas. Em outras palavras, quando o indivíduo apresenta disbiose intestinal, são desencadeados processos inflamatórios como resposta do sistema imunológico.

Para evitar que isso aconteça, é essencial ter atenção ao que vai para o seu prato. Pois é, agora acabaram as desculpas para não cuidar bem do seu intestino, né?





Escolha certa

Na hora da compra, é importante estar atento à seleção e ao armazenamento dos alimentos



Da mesma forma que os micro-organismos atuam para o bem do sistema, podem também atuar para nos deixar doentes. É muito importante garantir que nossos alimentos estejam protegidos desse mal.

Primeiro de tudo, observe como é a higiene do local onde a compra está sendo realizada, depois, observe atentamente cada ingrediente. Lembre-se que as infecções intestinais são as principais doenças que acometem este órgão e ocorrem muitas vezes devido ao consumo de alimentos mal higienizados ou armazenados.

Frutas, legumes e verduras devem ser descartados caso apresentem partes mofadas ou com características diferentes das usuais. A mesma atenção vale para as embalagens dos alimentos, que não podem estar amassadas, com presença de fungos ou estufadas e, claro, precisam estar dentro da data de validade.

Ao chegar em casa, guarde os alimentos em locais secos e arejados e ao abrigo da luz. E, ao manipulá-los, sempre lave as mãos corretamente. No caso de vegetais e frutas, o hipoclorito de sódio ajuda na esterilização, enquanto carnes e ovos devem ser cozidos antes de ir à mesa.

Movimente-se

Falamos bastante sobre a prática de exercícios físicos regularmente e isso tem um porquê. Afinal, os exercícios, em conjunto com uma alimentação balanceada, auxiliam na proteção do trato intestinal contra doenças, como câncer de cólon, diverticulite e constipação. Por isso, reserve um período do seu dia para fazer atividades que lhe sejam prazerosas. A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda aos adultos a prática semanal de atividade aeróbica de moderada a intensa por 150 a 300 minutos. No caso de crianças e adolescentes, esse número é ainda maior: 60 minutos por dia.



biblioteca gastronômica

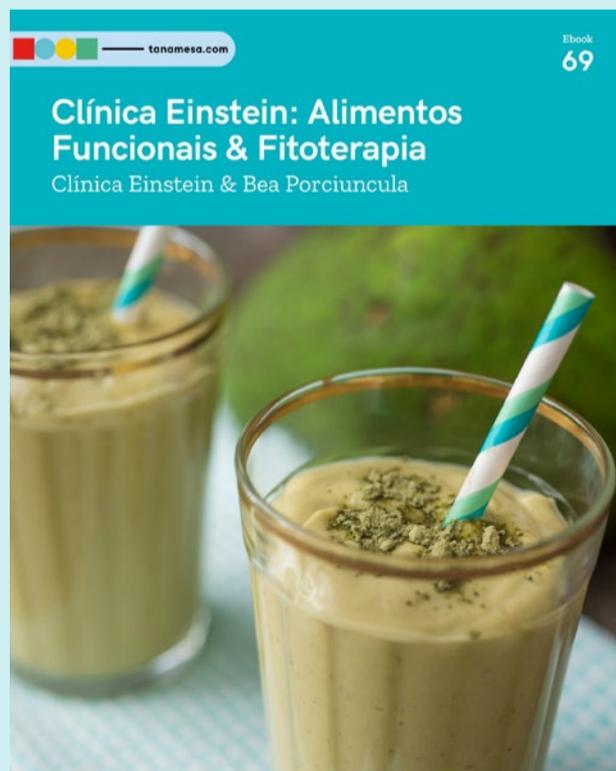


Grãos & Sementes, *por Milena Toscano, coleção Tá na Mesa*

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”.

Tudo com Banana, *por Juliana Nicoli, Coleção Tá na Mesa*

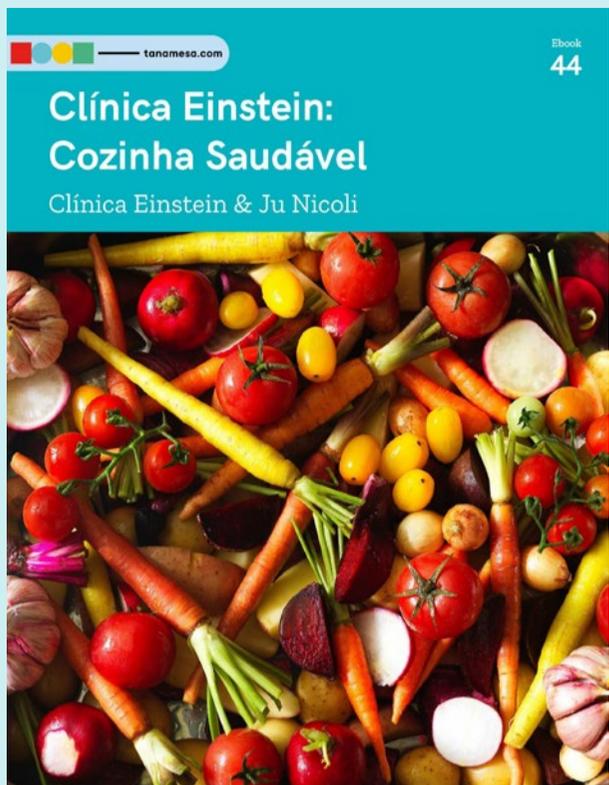
Musa de todas as frutas, a banana empresta seu sabor inconfundível a uma infinidade de receitas, doces e salgadas. Com toda essa versatilidade, tem presença cativa à mesa do brasileiro, do café da manhã ao jantar. Também é uma opção prática de lanche. Você vai aproveitá-la ainda mais com as receitas selecionadas para este ebook pela chef Juliana Nicoli.



Clínica Einstein: Alimentos Funcionais & Fitoterapia, *por Clínica Einstein & Bea Porciuncula, Coleção Tá na Mesa*

Além de cumprir a função nutricional básica, alguns alimentos e condimentos têm componentes que ajudam a promover a saúde e o bem-estar. É o que explica neste ebook a nutricionista Daniela Sartori Paoli, da Clínica Einstein. Para ilustrar essas dicas e informações, Bea Porciuncula, especialista em refeições saudáveis, fez uma seleção caprichada de receitas.





Clínica Einstein: Cozinha Saudável

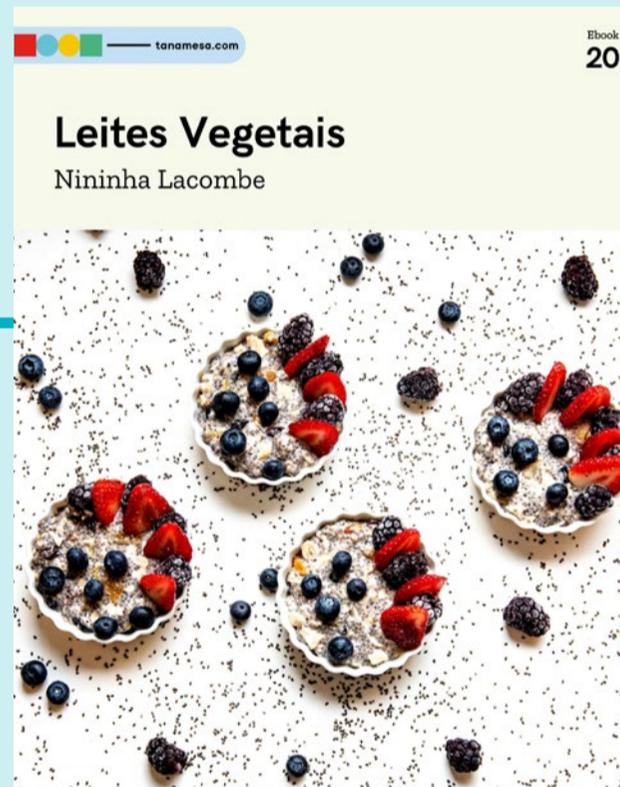
por Clínica Einstein & Ju Nicoli, coleção Tá na Mesa

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.

Leites Vegetais,

por Nininha Lacombe, Coleção Tá na Mesa

Os leites de fontes vegetais estão em alta, com muitas opções além dos extraídos do coco ou da soja. Este ebook mostra por que eles vão bem. Além de abordar as diversas fontes e suas qualidades nutricionais, ele traz receitas da nutricionista Nininha Lacombe que abarcam do salgado ao doce.



Leites Vegetais

Nininha Lacombe



Bowls

Betto Auge

Bowls,

por Betto Auge, Coleção Tá na Mesa

Uma festa para os olhos, os smoothie bowls conquistaram uma legião de adeptos de uma alimentação mais saudável por combinarem ingredientes coloridos e ricos em texturas e nutrientes. Neste ebook, o chef Betto Auge, um expert nesse tipo de preparo, dá todas as dicas – e receitas incríveis – para você executar bowls multicoloridos e deliciosos!



REFERÊNCIAS

Bernaude, F. S. R. et al. "Fibra alimentar - ingestão adequada e efeitos sobre a saúde do metabolismo". *Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia*, 2013.

De Moraes, A. C. F. et al. "Microbiota intestinal e risco cardiometabólico: mecanismos e modulação dietética". *Arquivo Brasileiro de Endocrinologia e Metabologia*, 2014.

"Diet and the Gut". *World Gastroenterology Organisation Global Guidelines*, 2018.

Faria, A. C. "O intestino e o sistema imune". *Sociedade Brasileira de Imunologia*, 2019.

Katekawa, A. et al. *Médicos na Cozinha*. Editora dos Editores, 2019.

Li, Dr. W. W. *Comer para vencer doenças - as novas evidências científicas de como o seu corpo é capaz de se curar*. Editora Fontanar, 2019.

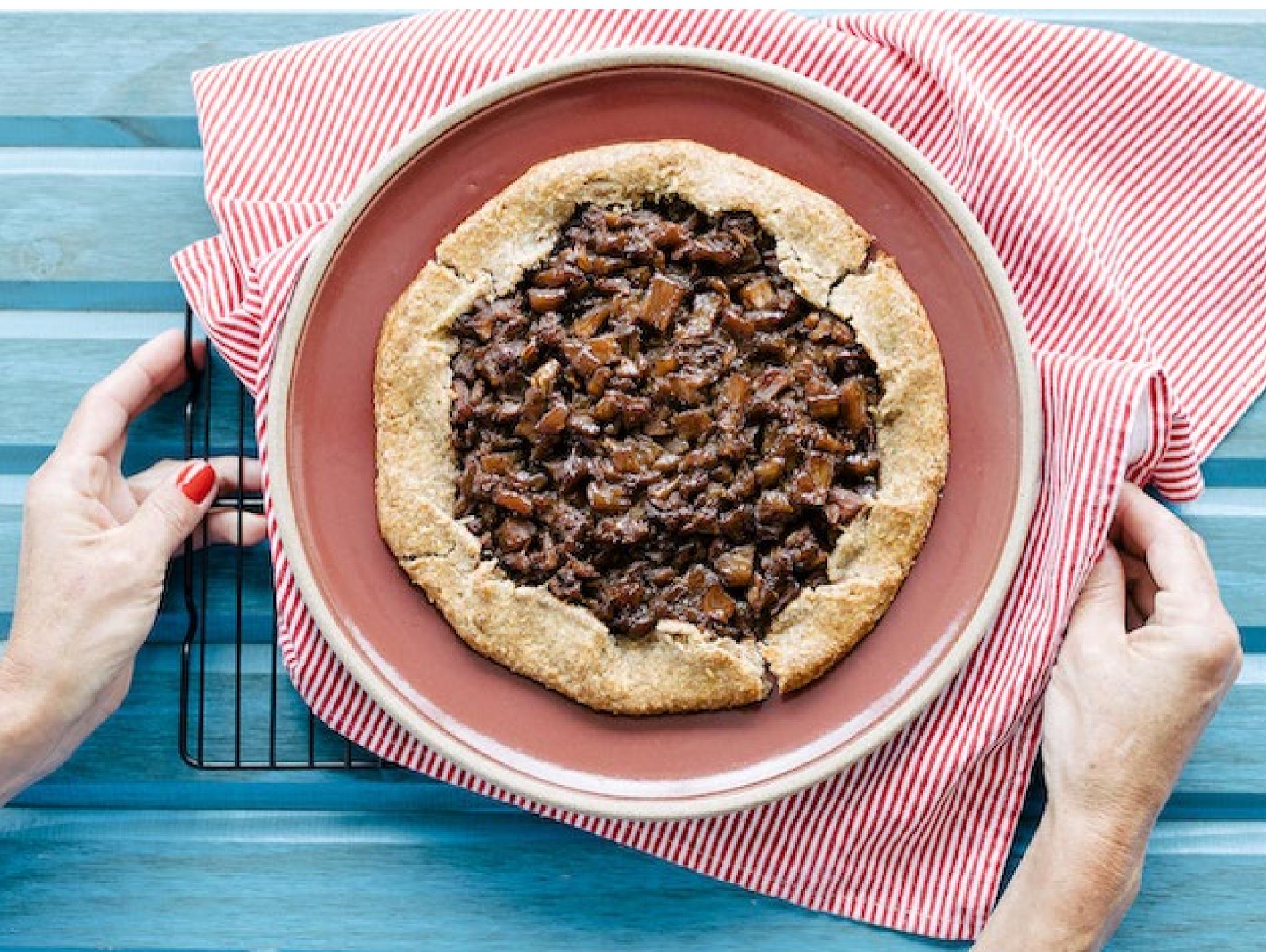
Ministério da Saúde, *Guia alimentar para a população brasileira - Promovendo a alimentação saudável*, 2008.

Mota, J. F. "Saúde intestinal e imunidade". *Sociedade Brasileira de Diabetes*, 2019.

Nascimento, A. R. S. et al (org.). *Saúde mental e suas interfaces: rompendo paradigmas*. Editora Poisson. Belo Horizonte, 2021.

Shils, M. E. et al. *Nutrição Moderna de Shils na Saúde e na Doença*. Editora Geral, 2011.

Tonini, I. G. de O et al. "Gut-brain Axis: Relationship Between Intestinal Microbiota and Mental Disorders". *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 9, n. 7, p. e499974303, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i7.4303. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4303>. Acesso em: 19 mar. 2021.



receitas





Abobrinha Recheada com Castanha de Caju

Tempo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Maria Pia Gallucci

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

2 abobrinhas italianas (255 g)
3 1/3 colheres (sopa) (50 ml) de azeite de oliva
2 cebolas grandes (340 g), picadas
2 tomates Débora (200 g), sem pele e sem sementes, bem picados
4 fatias (80 g) de pão de fôrma integral, esmigalhadas
1/2 xícara (80 g) de castanha de caju picada
4 colheres (chá) de orégano seco (1 g)
2 colheres (sopa) (30 ml) de vinagre de vinho branco
1 gema (17 g), para pincelar
sal a gosto

modo de preparo

1. Corte as abobrinhas ao meio no sentido do comprimento e, com uma colher pequena, retire a polpa, deixando uns 8 mm de borda, tempere com sal e reserve.
2. Numa frigideira, aqueça o azeite em fogo médio, junte a cebola e o tomate e refogue por 5 minutos, ou até que estejam macios.
3. Retire do fogo, acrescente o pão, misture bem e volte ao fogo, mexendo sempre, por mais 1 minuto.
4. Desligue o fogo, adicione a castanha, o orégano e o vinagre e misture até homogeneizar.
5. Tempere com sal e recheie as metades de abobrinha com a mistura.
6. Pincele a superfície do recheio com a gema e leve ao forno preaquecido a 200°C por 30 minutos, ou até dourar.
7. Retire do forno e sirva em seguida.





Alho-Poró com Molho de Missô

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 5 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Breno Reis

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

alho-poró

5 talos de alho poró (750 g)
3 litros de água
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de canola
4 dentes de alho (12 g), em lâminas
sal

molho e finalização

1 pedaço de 2 cm de gengibre (14 g), picado
4 colheres (sopa) (32 g) de gergelim preto torrado
1 colher (sopa) (18 g) de missô
1/4 de xícara (60 ml) de saquê mirin
1/4 de xícara (60 ml) de vinagre de arroz
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de gergelim torrado
pimenta-do-reino branca ou preta moída na hora a gosto

modo de preparo

alho-poró

1. Corte a raiz e as folhas superiores do alho-poró, remova as camadas externas duras e lave bem o talo para remover qualquer resíduo de terra que houver.
2. Numa panela, ferva a água com um pouco de sal em fogo médio, coloque o alho-poró, cubra com uma tampa menor que a panela, de modo a fazer peso e manter os talos de alho-poró submersos, e deixe cozinhar por 20 minutos ou até que um garfo perfure facilmente os talos.
3. Transfira os talos de alho-poró para uma peneira, deixando-os na vertical para que escorra toda a água.
4. Enquanto isso, numa frigideira, aqueça o óleo e doure o alho. Retire com escumadeira e deixe secar sobre papel-toalha.

molho e finalização

5. Junte todos os ingredientes numa tigela pequena e misture até homogeneizar.
6. Disponha o alho-poró numa travessa, polvilhe pimenta moída por cima, regue com o molho e finalize com as lâminas de alho.
7. Sirva em seguida.





Arroz Cateto Integral com Grão-de-Bico

ingredientes

265 g de grão-de-bico cozido em conserva
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva extravirgem
1 colher (chá) (2 g) de cominho em pó
1,5 litro de água
1 xícara (185 g) de arroz cateto integral
1/2 cebola grande (90 g), picada finamente
1 colher (chá) (2 g) de curry em pó
2 colheres (sopa) (6 g) de salsinha picada
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

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 200°C.
2. Escorra o grão-de-bico, coloque numa assadeira antiaderente, regue com 1 colher (sopa) de azeite, polvilhe com o cominho, tempere com sal e pimenta e misture bem.
3. Leve ao forno por 20 minutos, misturando de vez em quando, depois retire e reserve.
4. Numa panela, coloque a água com sal, acrescente o arroz e cozinhe por 50 minutos, depois passe pela peneira e reserve.
5. Em outra panela, aqueça o azeite restante e frite a cebola.
6. Adicione o curry, mexa e junte o arroz.
7. Junte o grão-de-bico e a salsinha, misture bem e sirva.





Arroz de Grãos com Cebola Caramelada

Tempo: 1 hora e 25 minutos

Rendimento: 10 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Marcela Maragliano

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

1 xícara (165 g) de arroz-selvagem
3 litros de água
6 folhas de louro (3 g)
2 xícaras (340 g) de 7 grãos integrais
4 colheres (sopa) (60 g) de manteiga sem sal
2 colheres (sopa) (30 ml) de óleo de girassol
4 cebolas grandes (700 g), fatiadas finamente
2/3 de xícara (70 g) de amêndoa torrada, sem pele, em lâminas
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de girassol, para untar
sal a gosto

utensílios

Fôrma de furo central de 22 cm de diâmetro

modo de preparo

1. Numa panela, coloque o arroz-selvagem, 6 xícaras de água, sal e 2 folhas de louro e cozinhe por 1 hora.
2. Em outra panela, coloque os 7 grãos, a água e o louro restantes e sal e cozinhe por 45 minutos.
3. Numa frigideira, aqueça a manteiga e o óleo e frite a cebola por 2 minutos, até ficar dourada.
4. Junte os grãos escorridos, misture, acerte o sal e transfira para a fôrma untada com óleo.
5. Desenforme e polvilhe a amêndoa por cima.





Arroz Integral com Lentilha, Especiarias e Chutney de Manga

ingredientes

chutney de manga

1 colher (chá) (5 ml) de azeite de oliva extravirgem
1 colher (chá) (4 g) de gengibre picado
2 mangas Palmer maduras e firmes (1,58 kg), em cubos de 1 cm
1 colher (chá) (5 ml) de suco de limão Taiti
1/4 de colher (chá) (1 g) de açúcar mascavo claro
1/8 de colher (chá) (1 g) de gengibre em pó
1/8 de colher (chá) (1 g) de pimenta-da-jamaica em pó
1/8 de colher (chá) (1 g) de noz-moscada ralada
1/8 de colher (chá) (1 g) de cardamomo em pó
1/8 de colher (chá) (1 g) de cravo-da-índia em pó
1/8 de colher (chá) (1 g) de coentro em pó
1/8 de colher (chá) (1 g) de canela em pó
1/4 de colher (chá) (1 g) de pimenta-dedo-de-moça picada
1/4 de colher (chá) (1 g) de sal

arroz com lentilha

1 xícara (185 g) de arroz cateto integral
2 1/2 xícaras (600 ml) de caldo de legumes
1 xícara (195 g) de lentilha vermelha
1 litro de água
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem
2 colheres (chá) (2 g) de cebolinha picada
1/2 colher (chá) (2 g) de sal

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: média

Receita

— [Paula Rizkallah](#)

Fotografia

— [Romulo Fialdini](#)

1/8 de colher (chá) (1 g) de gengibre em pó
1/8 de colher (chá) (1 g) de pimenta-da-jamaica em pó
1/8 de colher (chá) (1 g) de noz-moscada ralada
1/8 de colher (chá) (1 g) de cardamomo em pó
1/8 de colher (chá) (1 g) de cravo-da-índia em pó
1/8 de colher (chá) (1 g) de coentro em pó
1/8 de colher (chá) (1 g) de canela em pó
1 colher (sopa) (3 g) de cebolinha-francesa picada

modo de preparo

chutney

1. Numa panela, em fogo médio, junte o azeite e o gengibre picado e refogue por 30 segundos.
2. Junte a manga, tampe e cozinhe em fogo baixo por 2 minutos.
3. Acrescente o suco de limão, o açúcar, as especiarias, a pimenta-dedo-de-moça e o sal, cozinhe por mais 2 minutos, depois desligue e reserve.

arroz com lentilha

4. Lave o arroz passando 2 vezes por água corrente e esfregando com as mãos para retirar as impurezas.



5. Coloque o arroz na panela de pressão, junte 2 xícaras do caldo de legumes (o caldo deve estar um dedo acima da medida do arroz), tampe a panela e leve ao fogo. Quando começar a apitar, abaixe o fogo e cozinhe por 10 minutos. Desligue e retire a pressão. Reserve.
6. Numa panela, coloque a lentilha, cubra com água e leve ao fogo. Quando ferver, abaixe o fogo e cozinhe por 30 minutos. Depois escorra e reserve.
7. Numa frigideira, coloque metade do azeite e a cebolinha e salteie por 10 segundos.
8. Acrescente o arroz integral e a lentilha e misture.
9. Adicione o caldo de legumes restante e o sal, tampe e cozinhe em fogo baixo por mais 5 minutos ou até o caldo reduzir. Não precisa mexer, pois não queremos que o amido do arroz se desprenda. O resultado deve ser um arroz com lentilhas soltinho.
10. Acrescente as especiarias, misture, desligue o fogo, regue com o azeite restante e polvilhe a cebolinha-francesa.
11. Sirva com o chutney de manga.





Autêntica Sopa de Lentilha com Linguiça

ingredientes

2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem
1 cebola média (150), picadinha
1 talo de alho-poró (115 g), picado
1 cenoura média (150 g), picadinha
1 talo de salsão (32 g), picadinho
1 colher (chá) (2 g) de cominho em pó
4 cravos-da-índia (1 g)
3 xícaras (555 g) de lentilha verde
2 folhas de louro (1 g)
4 litros de água
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal
500 g de linguiça calabresa defumada
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: média

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Romulo Fialdini

modo de preparo

1. Numa panela grande e funda, aqueça o azeite e refogue rapidamente a cebola em fogo médio.
2. Adicione o alho-poró, a cenoura, o salsão, o cominho e os cravos e refogue até tudo ficar bem dourado.
3. Junte a lentilha, as folhas de louro e sal e pimenta a gosto, acrescente 2, 5 litros de água e deixe cozinhar, com a panela tampada, por cerca de 40 minutos, até que a lentilha fique macia. Reserve.
4. Numa panela média, derreta a manteiga, junte a linguiça e deixe dourar bem de todos os lados, tendo o cuidado de não perfurá-la.
5. Cubra com a água restante, espere levantar fervura e, assim que ferver, abaixe o fogo, tampe a panela e deixe cozinhar por aproximadamente 30 minutos.
6. Na hora de servir, escorra a linguiça, corte em rodela e sirva com a sopa.





Aveia com Frutas Vermelhas

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

- 2 1/2 xícara (600 ml) de água
- 1 1/2 xícara (150 g) de aveia em flocos
- 1 xícara (145 g) de mirtilo (blueberry)
- 1 xícara (155 g) de morango
- 1 xícara (85 g) de groselha
- 1 xícara (150 g) de amora preta
- 4 colheres (sopa) (80 ml) de xarope de agave
- 1 xícara (240 ml) de iogurte natural integral
- 2 colheres (sopa) (14 g) de farinha de linhaça escura
- 1 colher (sopa) (10 g) de nibs de cacau

modo de preparo

1. Ferva a água numa panela, adicione a aveia e cozinhe por 3 minutos, até engrossar.
2. Em outra panela, aqueça as frutas vermelhas e o xarope de agave em fogo alto, até levantar ferver, deixe ferver por 2 minutos e retire do fogo.
3. Para servir, coloque num prato a aveia, as frutas vermelhas e o iogurte e decore com a linhaça moída e nibs de cacau.





Batatas Assadas com Fundo de Alcachofra

Tempo: 1 hora e 40 minutos

Receita
— Paula Rizkallah

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: média

Fotografia
— Carolina Milano

ingredientes

500 g de batata Monalisa, pequena e nova
500 g de fundo de alcachofra congelado
4 dentes de alho (8 g), amassados
3 1/3 colheres (sopa) (50 ml) de azeite de oliva
2 colheres (sopa) (4 g) de sálvia picada
1 colher (chá) (5 g) de sal
1/2 colher (chá) (2 g) de pimenta-do-reino branca moída na hora
1 colher (sopa) (4 g) de raspa de casca de limão-siciliano
170 g de azeitona preta sem caroço
250 g de tomate-cereja vermelho
2 colheres (sopa) (6 g) de salsinha picada

modo de preparo

1. Preequeça o forno a 200°C.
2. Lave bem as batatas, coloque-as numa panela grande, cubra com bastante água salgada e deixe ferver por 20 minutos, até estarem parcialmente cozidas.
3. Escorra, deixe esfriar um pouco, depois corte cada batata ao meio longitudinalmente e coloque numa grande assadeira.
4. Numa panela, coloque o fundo de alcachofra e deixe ferver por 5 minutos.
5. Junte os fundos de alcachofra à assadeira com a batata, adicione o alho, o azeite, a sálvia, o sal e a pimenta, misture tudo muito bem com as mãos e leve ao forno por 30 minutos.
6. Acrescente as raspas de limão, a azeitona e o tomate-cereja, mexa bem e volte ao forno até que todos os ingredientes estejam bem macios, mais cerca de 30 minutos.
7. Retire do forno, polvilhe a salsinha picada, misture e sirva.





Berinjela à Parmigiana

Tempo: 2 horas e 15 minutos

Receita

— Paula Rizkallah

Rendimento: 6 porções

Fotografia

Dificuldade: média

— Romulo Fialdini

ingredientes

berinjela

3 berinjelas (1,5 kg)
1/4 de xícara (60 ml) de azeite de oliva
1 xícara (135 g) de farinha de trigo
2 xícaras (70 g) de queijo parmesão ralado
9 fatias (126 g) de mussarela de búfala
1/4 de xícara (60 ml) de azeite de oliva, para untar
sal a gosto

molho

1/4 de xícara (60 ml) de azeite de oliva
3 dentes de alho (15 g), finamente fatiados
4 latas de 400 g (1,2 kg) de tomate italiano pelado inteiro
sal a gosto

modo de preparo

berinjela

1. Descasque as berinjelas e corte-as no sentido do comprimento em fatias de 6 a 7 milímetros de espessura.
2. Polvilhe cada fatia com sal e coloque num escurridor, sobrepondo-as.
3. Depois que tiver enchido bem o escurridor, coloque um prato fundo sobre a pilha de fatias e, sobre o prato, uma chaleira cheia de água fria, para fazer peso e drenar o máximo possível de líquido da berinjela. Deixe assim por 30 minutos.
4. Retire a berinjela do escurridor e seque totalmente cada fatia com papel-toalha, apertando repetidamente o papel sobre as fatias, mas não esfregando.
5. Coloque a prateleira no terço superior do forno e preaqueça-o a 230°C.
6. Unte com azeite 1 ou 2 assadeiras rasas. Você precisará de espaço suficiente para dispor a berinjela toda numa só camada.
7. Passe as fatias de berinjela na farinha e sacuda para eliminar o excesso.
8. Disponha as fatias nas assadeiras, sem sobrepor, regue cada fatia com um filete de azeite e leve ao forno por 15 minutos, até estarem douradas.
9. Retire do forno, vire as fatias e deixe dourar do outro lado por mais 15 minutos.



10. Retire as assadeiras do forno e baixe a temperatura para 205°C.
11. Cubra o fundo de um refratário com uma camada fina do molho.
12. Disponha as fatias de berinjela no refratário até cobrir o fundo por completo e polvilhe parmesão generosamente.
13. Faça outra camada de molho e depois mais berinjela.
14. Continue a formar camadas até estar a aproximadamente meia-altura do refratário. Então faça uma única camada de mussarela fatiada.
15. Complete com mais camadas de molho, berinjela e parmesão.
16. Leve o refratário ao forno na prateleira superior.
17. Depois de 20 minutos, verifique se a berinjela está liberando líquido. Se estiver, comprima a berinjela e remova o excesso de líquido.
18. Asse por mais uns 15 minutos.
19. Então retire do forno e deixe descansar por 15 a 20 minutos antes de servir.

molho

20. Enquanto a berinjela está no escorredor, coloque o azeite numa panela grande e leve ao fogo médio-alto.
21. Acrescente o alho e cozinhe até crepitar, mas não deixe dourar.
22. Adicione os tomates com seu suco e uma pitada generosa de sal, mexa e corte grosseiramente os tomates, usando um amassador de batata ou 2 facas.
23. Baixe o fogo e deixe cozinhar em fogo brando até o molho estar reduzido quase à metade do volume inicial.
24. Prove e, se necessário, acerte o sal.





Berinjela Assada com Molho de Iogurte e Tamarindo

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Receita

— Breno Reis

Rendimento: 1 porção

Fotografia

— Nicole Gomes

Dificuldade: fácil

ingredientes

170 g de iogurte natural
1 berinjela grande (250 g)
2 colheres (sopa) (30 g) de pasta de tamarindo
1/4 de colher (chá) (1 g) de cominho em pó
suco de 1 limão-siciliano (45 ml)
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
2/3 de colher (sopa) (4 g) de raspas de limão-siciliano
1 colher (sopa) (3 g) de folhas hortelã
1 colher (sopa) (3 g) de coentro picado
2 colheres (sopa) (20 g) de castanha de caju picada
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Coloque o iogurte numa peneira forrada com um tecido de trama fina e deixe escorrer por pelo menos 1 hora para eliminar o soro. Quanto mais tempo de drenagem, mais espesso ficará o iogurte. Se preferir, você pode escorrer o iogurte em filtros de papel para café.
2. Espete a berinjela com um garfo, leve-a diretamente ao queimador do fogão, cuidando de girar para que a casca toste uniformemente, e depois deixe esfriar.
3. Numa tigelinha, misture 5 colheres (sopa) do iogurte drenado, a pasta de tamarindo, o cominho, algumas gotas de suco de limão e sal e pimenta a gosto e mexa bem.
4. Retire cuidadosamente a casca da berinjela, preservando o talo, coloque a polpa no prato de servir, espalhe-a com um garfo, dando uma leve amassada para que ela fique espalmada, tempere com sal e pimenta, regue com o azeite e o suco de limão restante e salpique as raspas de limão.
5. Despeje o molho por cima e finalize com as folhas de hortelã, o coentro e a castanha.
6. Dica: você pode também assar a berinjela lentamente na brasa da churrasqueira.





Biomassa de Banana Verde

Tempo: 1 hora

Rendimento: 10 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Lidiane Barbosa

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

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

modo de preparo

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



7. A biomassa de banana pode ser conservada em geladeira por até 5 dias ou no freezer por até 3 meses. Para descongelar, coloque a biomassa congelada numa panela com um pouquinho de água e leve ao fogo baixo, mexendo sempre.
8. Dica 1: ao ser cozida, a banana libera uma substância que forma uma nódoa na panela. Para que sua panela não fique grudenta, junte um fio de azeite à água antes de fechar a panela.
9. Dica 2: a banana verde é excelente fonte fibra, e, como nessa fase os amidos ainda não foram completamente transformados em frutose, a massa de banana tem sabor neutro, o que permite utilizá-la em preparações doces e salgadas.





Biscoitos de Aveia

Tempo: 5 horas

Rendimento: 44 unidades

Dificuldade: fácil

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

230 g de manteiga sem sal
2 xícaras (185 g) de aveia em flocos
2 xícaras (270 g) de farinha de trigo peneirada
1 xícara (150 g) de açúcar mascavo escuro
1/2 colher (chá) (2 g) de sal
1/2 colher (chá) (2 g) de bicarbonato de sódio
1/2 colher (chá) (2 g) de fermento em pó químico
1/4 de xícara (60 ml) de água fervente

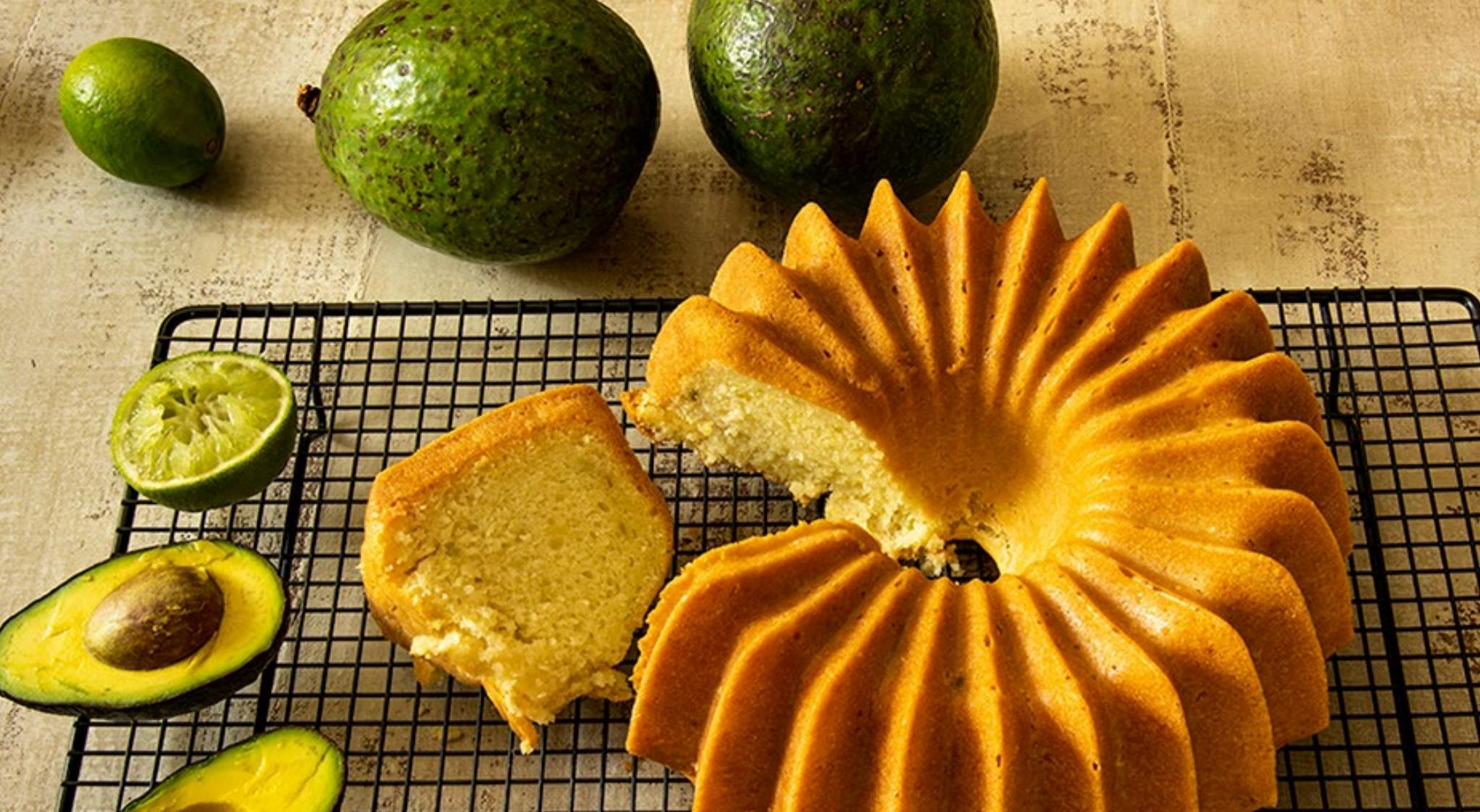
utensílios

Papel-manteiga

modo de preparo

1. Derreta a manteiga.
2. Numa tigela, combine os ingredientes secos, junte a manteiga derretida e misture bem.
3. Adicione a água e incorpore tudo.
4. Leve a massa à geladeira até que esteja firme, cerca de 4 horas.
5. Preaqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira grande com papel-manteiga.
6. Numa superfície enfarinhada, abra a massa com rolo até a espessura de 0,5 cm, corte biscoitos de 5 cm e acomode-os na assadeira, mantendo uma distância de 2 cm entre eles. A massa restante pode ser enrolada e cortada uma segunda vez.
7. Asse por 13 minutos, sem deixar que os biscoitos fiquem muito escuros.
8. Deixe esfriar sobre uma grade e guarde em contêiner fechado.





Bolo de Abacate com Limão

Tempo: 1 hora e 10 minutos

Receita

— Val Araújo

Rendimento: 10 porções

Fotografia

Dificuldade: fácil

— Romulo Fialdini

ingredientes

1/3 de xícara (70 g) de abacate-manteiga bem maduro
1 2/3 colher (sopa) (25 ml) de suco de limão Taiti
2 xícaras (270 g) de farinha de trigo
1 xícara (180 g) de açúcar
1/8 de colher (chá) (1 g) de sal
1 xícara (240 ml) de água
1/2 xícara (120 ml) de óleo de girassol
1 colher (sopa) (15 ml) de vinagre de vinho branco
1 colher (sopa) (13 g) de fermento em pó químico
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal, para untar
3 colheres (sopa) (27 g) de farinha de trigo, pra polvilhar

utensílios

Fôrma de furo central de 24 cm de diâmetro

modo de preparo

1. Retire a polpa do abacate, coloque num prato fundo, esmague com um garfo, misture o suco de limão e reserve.
2. Numa tigela, misture bem a farinha, o açúcar e o sal.
3. Aos poucos, vá juntando alternadamente a água e o óleo e misturando com um fouet.
4. Adicione o vinagre e, depois, o abacate e incorpore delicadamente.
5. Por último, acrescente o fermento e misture lentamente.
6. Despeje a massa na fôrma untada com manteiga e polvilhada com farinha e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 40 a 50 minutos, ou até que esteja dourado.





Bolo de Arroz Fermentado com Frutas Secas

ingredientes

1 xícara (240 ml) de leite integral
1/2 xícara (120 ml) de iogurte natural ou iogurte de kefir
1 xícara (180 g) de arroz integral, lavado e escorrido
1/2 xícara (120 ml) de óleo de canola, milho ou girassol
1 xícara (175 g) de açúcar demerara
3 ovos médios (165 g)
1 xícara (50 g) de coco seco ralado
1/8 de colher (chá) (1 g) de sal
1 colher (sopa) (13 g) de fermento em pó químico
1/2 xícara (80 g) de damasco seco picado
1/2 xícara (70 g) de casca de laranja cristalizada, em cubinhos
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de canola, para untar

utensílios

Fôrma de bolo inglês de 22 x 12 cm

Tempo: 1 dia e 1 hora

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Breno Reis

Fotografia

— Nicole Gomes

modo de preparo

1. Numa tigela, misture o leite e o iogurte, cubra com um pano de prato e deixe descansar dentro do forno ou do micro-ondas desligado por 24 horas.
2. Preaqueça o forno em 180°C.
3. Coloque o arroz, o leite fermentado, o óleo, o açúcar, os ovos, o coco ralado e o sal e bata por 2 minutos.
4. Adicione o fermento e bata rapidamente, apenas para incorporar.
5. Disponha a massa na assadeira untada, polvilhe o damasco e a casca de laranja, deixando alguns pedaços afundarem na massa.
6. Leve para assar por 35 a 40 minutos, ou até que um palito enfiado no centro saia limpo.
7. Dica: gosto de lavar previamente as cascas de laranja em água para eliminar o excesso de açúcar, depois seco bem com guardanapo.





Bolo de Banana e Aveia (sem açúcar, glúten e lactose)

ingredientes

massa

3 bananas-nanicas pequenas maduras (510 g)
1 xícara (150 g) de tâmara seca, sem caroço
2 ovos grandes (140 g)
100 ml de óleo de girassol
1 xícara (100 g) de aveia em flocos
1 colher (sopa) (13 g) de fermento em pó químico
1/2 xícara (50 g) de nozes picadas
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal, para untar

cobertura de baunilha e agave

1/2 xícara (120 ml) de leite de amêndoa
2/3 de xícara (60 g) de leite de soja em pó
1 1/2 colher (sopa) (10 g) de farinha de coco
3 1/2 colher (sopa) (75 g) de xarope de agave
110 ml de óleo de coco
2 colheres (chá) (10 ml) de suco de limão-siciliano
1 colher (chá) (5 ml) de essência de baunilha

utensílios

Fôrma de bolo inglês 25 x 11 cm
Papel-manteiga

Tempo: 1 hora e 25 minutos

Rendimento: 10 porções

Dificuldade: média

Receita

— Otávia Somavilla

Fotografia

— Romulo Fialdini

modo de preparo

massa

1. No liquidificador, coloque a banana, a tâmara, os ovos, o óleo e a aveia e bata até homogeneizar.
2. Desligue o liquidificador, junte o fermento e as nozes e misture com uma espátula.
3. Despeje a massa na fôrma untada com manteiga e forrada com papel-manteiga também untado e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 45 minutos, ou até que um palito enfiado no centro saia limpo.

cobertura de baunilha e agave

4. No liquidificador, junte os leites de amêndoa e de soja, a farinha de coco e o xarope de agave e comece a bater.
5. Ainda batendo, adicione aos poucos o óleo de coco e, por último, o suco de limão e a baunilha.
6. Em dias frios, a cobertura já estará consistente o bastante depois de bater. Em dias muito quentes, será necessário refrigerá-la para que ganhe uma consistência mais cremosa.
7. Quando a cobertura estiver na consistência correta, aplique-a sobre o bolo já frio.





Brócolis Grelhados com Limão-Siciliano e Linhaça

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Carolina Milano

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

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 Frutas com Kombucha de Maracujá

Tempo: 35 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Cássio Prados

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

1 limão-siciliano (160 g)
10 morangos frescos (275 g), em cubinhos
1 banana-da-terra (225 g), em cubinhos
1 manga Palmer madura mas firme (550 g), em cubinhos
1 maçã verde (175 g)
2 colheres (sopa) (30 ml) de kombucha de maracujá
1 colher (sopa) (10 g) de açúcar mascavo claro
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite aromático de baunilha
1 xícara (150 g) de macadâmia
1/2 xícara (8 g) de hortelã picada
1 physalis (7 g)

modo de preparo

1. Retire as raspas da casca do limão com um zester e extraia o seu suco.
2. Coloque as frutas numa tigela, junte o kombucha, o açúcar e o azeite e misture.
3. Adicione as raspas e o suco de limão e misture bem.
4. Acrescente a macadâmia e a hortelã, finalize com o physalis e sirva em seguida.





Clericot de Kombucha (Drinque sem Álcool)

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Bea Porciuncula](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

200 g de abacaxi pérola, em cubos
12 uvas verdes sem sementes (72 g), cortadas ao meio
12 morangos frescos (265 g), picados
2 laranjas-pera (500 g), sem casca, sem pele e sem sementes, em cubos
2 maçãs Fuji (350 g), sem casca e sem sementes, em cubos
2 galhos de hortelã (3 g)
1 litro de kombucha natural, ou de abacaxi ou de capim-limão
1/2 xícara (120 ml) de água mineral com gás
1 xícara (150 g) de cubos de gelo, ou a gosto

modo de preparo

1. Coloque as frutas e a hortelã numa jarra grande, despeje os líquidos e o gelo e misture.
2. Distribua em copos e, se quiser, decore cada um com 1 cereja.
3. Se preferir a bebida mais doce, acrescente xilitol ou outro adoçante de sua preferência.
4. Sirva em seguida.





Crumble de Frutas

Tempo: 1 hora

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Breno Reis

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

1/3 de xícara (58 g) açúcar demerara ou mascavo
120 g de farinha de trigo integral
1 xícara (120 g) de aveia em flocos
120 g de manteiga clarificada ou óleo de coco gelado
2 pêssegos ou nectarinas (450 g)
2 ameixas pretas firmes (350 g)
1 xícara (135 g) de mirtilo (blueberry)
suco de 1 limão Taiti (40 ml)
2 colheres (chá) (10 ml) de óleo de canola, para untar

utensílios

Refratário de 28 cm de diâmetro

modo de preparo

1. Aqueça o forno a 180°C.
2. Numa tigela, misture bem o açúcar, a farinha de trigo e a aveia.
3. Adicione a manteiga e, com as pontas dos dedos, misture apenas o suficiente para formar uma farofa grossa. Reserve na geladeira.
4. Corte os pêssegos e as ameixas em meias-luas finas e mantenha os mirtilos inteiros.
5. Unte o refratário com óleo, monte uma espiral com as frutas fatiadas e espalhe os mirtilos por cima.
6. Distribua a farofa uniformemente sobre as frutas e leve para assar por uns 30 minutos, ou até que a farofa esteja dourada.
7. Sirva com coalhada temperada.





Curry Indiano de Frango e Vegetais

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Breno Reis

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

200 g de peito de frango, em tirinhas ou cubinhos
2 colheres (sopa) (30 ml) de óleo de canola
1 cebola média (130 g), em cubinhos
2 dentes de alho (10 g), picados
1 pedaço de 2 cm de gengibre (10 g), picado
1 pimenta-dedo-de-moça (3 g), picada
1 colher (chá) (2 g) de cominho em pó
1 colher (sopa) (8 g) de cúrcuma (açafraão-da-terra) em pó
1 colher (chá) (2 g) de coentro em pó
1 colher (chá) (2 g) de garam masala
2 tomates Débora (290 g), sem pele e sem sementes, em cubos
100 g de brócolis japoneses, picados
100 g de couve-flor, picada
120 g de grão-de-bico cozido em conserva, escorrido
1/2 xícara (120 ml) de água (aproximadamente)
100 g de iogurte grego natural
1 colher (sopa) (3 g) de cebolinha picada
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada
sal a gosto

modo de preparo

1. Tempere o frango com sal e reserve.
2. Numa panela, em fogo alto, aqueça o óleo e frite o frango até dourar.
3. Adicione a cebola e refogue até murchar.
4. Depois junte o alho, o gengibre, a pimenta e os temperos secos e frite para liberar os aromas.
5. Acrescente o tomate e deixe cozinhar um pouco.
6. Coloque os brócolis, a couve-flor, o grão-de-bico e 1 colher (chá) de sal e misture bem.
7. Despeje a água, tampe e cozinhe em fogo médio por 5 minutos.
8. Adicione o iogurte grego, misture, acerte o sal e retire do fogo.
9. Finalize com a cebolinha e a salsinha e sirva em seguida.





Cuscuz Nordestino de Milho

Tempo: 1 hora

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Breno Reis

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

1 xícara (120 g) de farinha de milho flocada
2/3 de xícara (160 ml) de água
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva
150 g de queijo de coalho, em cubos
1 banana-da-terra (230 g), em cubos
2 dentes de alho (10 g), picados
1/2 cebola-roxa grande (100 g), picada
100 g de castanha de caju crua, picada
1 tomate Débora (145 g), sem sementes, em cubinhos
2 colheres (sopa) (6 g) de coentro fresco picado
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa tigela, misture a farinha e a água e deixe hidratar por 15 minutos.
2. Transfira para um cuscuzeiro, coloque água na parte de baixo e cozinhe no vapor por 15 minutos. Se não dispuser de um cuscuzeiro, você pode usar o micro-ondas. Coloque a farinha hidratada numa tigela apropriada, tampe com um prato e cozinhe por 3 minutos na potência máxima. Depois de cozido, esfarele o cuscuz e reserve.
3. Numa frigideira antiaderente, coloque 1 colher (sopa) de azeite e grelhe os cubos de queijo e de banana em fogo médio, salteando uma ou outra vez, até que estejam dourados. Retire e reserve.
4. Na mesma frigideira, aqueça o azeite restante e doure o alho. Depois junte a cebola e refogue até murchar.
5. Acrescente a castanha e deixe tostar levemente.
6. Junte o cuscuz, o queijo, a banana, o tomate e o coentro, tempere com sal e pimenta a gosto e acerte o ponto de umidade, juntando um pouquinho de água se achar necessário.
7. Sirva em seguida.





Falafel com Molho de Tahine

Tempo: 13 horas e 10 minutos

Receita

— Breno Reis

Rendimento: 8 porções

Fotografia

— Nicole Gomes

Dificuldade: fácil

ingredientes

massa

1 xícara (180 g) de grão-de-bico cru
1/2 cebola média (65 g), em cubinhos
10 g de folhas de coentro
10 g de folhas de salsinha
3 dentes de alho (15 g), picados
1 colher (chá) (2 g) de cominho em pó
1 colher (chá) (3 g) de pimenta síria
1 colher (chá) (5 g) de sal
1/2 colher (chá) (2 g) de pimenta-do-reino preta moída na hora
2 colheres (sopa) (18 g) de farinha de trigo
1 colher (chá) (4 g) de bicarbonato de sódio

molho de tahine e finalização

2 colheres (sopa) (30 g) de tahine
1/4 de xícara (60 ml) de água
1/2 colher (chá) (3 g) de sal
1/8 de colher (chá) (1 g) de cominho em pó
1/8 de colher (chá) (1 g) de pimenta-do-reino preta
suco de 1/2 limão Taiti (30 ml)
1 dente de alho (5 g), picado

modo de preparo

massa

1. Lave o grão-de-bico, cubra com água fria e deixe de molho por 12 a 24 horas. Escorra a água e seque bem os grãos com papel-toalha.
2. No processador, coloque o grão-de-bico, a cebola, as ervas, o alho, o cominho, a pimenta síria, o sal e a pimenta-do-reino e bata até formar um granulado uniforme, mas não deixe virar pasta.
3. Acrescente a farinha de trigo e o bicarbonato e misture até ficar homogêneo.
4. Coloque numa vasilha com tampa e deixe descansar por 1 hora.

molho de tahine e finalização

5. Numa tigela pequena, misture todos os ingredientes até homogeneizar.
6. Pegue porções de 1 colher (sopa) de massa, forme bolinhas com as mãos e achate-as um pouco.



7. Se for assar, borrife um pouco de azeite ou óleo em cada um dos lados do bolinho, coloque-os numa assadeira untada e leve ao forno preaquecido a 180°C por 30 minutos, virando na metade do tempo para que doure de ambos os lados. O tempo de forno pode variar um pouco, mas é importante que os bolinhos estejam com um tom marrom de ambos os lados.
8. Se for fritar, aqueça óleo abundante numa panela e frite os bolinhos por imersão até que estejam dourados e crocantes por fora e macios por dentro.
9. Sirva os bolinhos regados com o molho ou com ele à parte.





Galette de Abacaxi e Coco

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Receita

— Breno Reis

Rendimento: 6 porções

Fotografia

— Nicole Gomes

Dificuldade: média

ingredientes

massa

- 1 1/2 xícara (195 g) de farinha de trigo integral, gelada
- 1 xícara (50 g) de coco seco ralado, gelado
- 1 colher (chá) (4 g) de fermento químico, gelado
- 1 colher (sopa) (7g) de amido de milho, gelado
- 3 colheres (sopa) (33 g) de açúcar demerara, gelado
- 1/4 de xícara (60 ml) de óleo de coco, gelado
- 1 ovo médio (55 g), gelado
- 2 colheres (sopa) (30ml) de água (aproximadamente), gelada
- 1 gema (17 g), para pincelar

coalhada

- 80 g de iogurte natural desnatado
- 1 pedaço de 2 cm de gengibre (28 g), ralado
- 2 colheres (sopa) (36 g) de mel

recheio e finalização

- 3 colheres (sopa) (33 g) de açúcar demerara
- 500 g de abacaxi pérola, em cubos

utensílios

- Papel-manteiga
- Assadeira redonda rasa

modo de preparo

massa

1. Misture a farinha, o coco ralado, o fermento, o amido e o açúcar, adicione o óleo de coco e misture até formar uma farofa.
2. Abra uma cavidade na massa, junte o ovo e misture até ficar homogêneo.
3. Se necessário, vá juntando a água aos poucos até conseguir unir a massa. Não precisa sovar.
4. Enrole a massa num saco plástico e deixe descansar na geladeira por 30 minutos.

coalhada

5. Numa tigela, misture o iogurte, o gengibre e o mel e reserve.

recheio e finalização

6. Coloque o açúcar numa frigideira e leve ao fogo para caramelizar.
7. Junte os pedaços de abacaxi, mexa bem e deixe cozinhar até que o líquido liberado tenha secado e o doce esteja encorpado. É importante deixar secar o excesso de água, para que não umedeça a massa e atrapalhe seu cozimento. Retire o abacaxi do fogo e deixe esfriar antes de aplicar.



8. Retire a massa da geladeira e abra entre 2 folhas de papel-manteiga até obter um disco de 35 cm de diâmetro. Retire o papel de cima e transfira a massa para uma assadeira rasa ou uma placa.
9. Distribua o recheio de abacaxi na parte central da massa deixando uma borda de uns 7 cm livre em toda a volta e dobre a borda em direção ao centro, fechando parcialmente a torta.
10. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 30 minutos, ou até que as bordas estejam douradas.
11. Coloque as lascas de coco numa frigideira e leve para tostar em fogo baixo.
12. Salpique as lascas de coco sobre a galette, fatie e sirva com a coalhada.





Gelatina de Kombucha e Frutas

ingredientes

1 envelope (12 g) de gelatina em pó sem sabor e sem sabor
5 colheres (sopa) (75 ml) de água
2 xícaras (480 ml) de kombucha de hibisco ou do sabor de sua preferência
4 colheres (sopa) (44 g) de açúcar demerara
1/2 xícara (80 g) de morango picado
1/2 xícara (90 g) de uva verde picada
1/2 xícara (95 g) de manga Palmer picada
1/2 xícara (65 g) de maçã Gala picada

utensílios

Forminhas de silicone de 3 cm de diâmetro ou fôrma grande

Tempo: 3 horas e 20 minutos

Rendimento: 12 unidades

Dificuldade: fácil

Receita

— Breno Reis

Fotografia

— Nicole Gomes

modo de preparo

1. Coloque a gelatina numa tigelinha, despeje a água por cima e deixe hidratar por 5 minutos. Depois leve ao micro-ondas por 10 segundos para derreter.
2. Espere a gelatina esfriar um pouco e misture o kombucha e o açúcar.
3. Coloque um pouco de cada fruta nas forminhas, despeje a mistura líquida e leve à geladeira por 3 horas para firmar.





Manjar de Coco de Kefir com Calda de Ameixa

ingredientes

manjar

1 envelope (12 g) de gelatina em pó sem cor e sem sabor
4 colheres (sopa) (60 ml) de água fria
2 xícaras (480 ml) de leite de coco
1 1/2 xícara (360 ml) de iogurte natural de kefir
1 xícara (175 g) de açúcar demerara
2 xícaras (150 g) de coco fresco ralado
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de canola, para untar

calda de ameixa

1 xícara (180 g) de ameixa seca sem caroço
200 ml de água
1/2 xícara (87g) de açúcar demerara

utensílios

Fôrma de furo central de 22 cm de diâmetro

Tempo: 5 horas e 20 minutos

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Breno Reis](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

modo de preparo

manjar

1. Numa tigelinha, hidrate a gelatina na água fria por 5 minutos.
2. Numa panela, junte o leite de coco e o açúcar e leve ao fogo, mexendo até a mistura ferver e o açúcar se dissolver.
3. Retire do fogo, adicione a gelatina, mexa até que ela se dissolva e deixe esfriar.
4. Despeje a mistura de gelatina no liquidificador, junte o iogurte de kefir e o coco ralado e bata por 30 segundos.
5. Transfira para a fôrma untada com óleo e leve à geladeira por umas 5 horas até firmar.

calda de ameixa

6. Coloque todos os ingredientes numa panela e leve ao fogo, mexendo, até formar uma calda fina. Se quiser, junte algumas gotas de limão para realçar o sabor.
7. Espere esfriar e sirva com o manjar.





Massa Integral para Tortas Salgadas

ingredientes

3/4 de xícara (100 g) de farinha de trigo
1/2 xícara (65 g) de farinha de trigo integral
1/4 de colher (chá) (1 g) de sal
1 colher (chá) (4 g) de fermento em pó químico
1/2 xícara (100 g) de manteiga sem sal, gelada, em cubinhos
3 a 4 colheres (sopa) (60 ml) de água bem gelada

utensílios

2 sacos de plástico grandes para congelamento
Fôrma de fundo removível

Tempo: 1 hora

Rendimento: 1 massa para torta

Dificuldade: média

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Paula Rizkallah

modo de preparo

1. Com uma faca, abra uma das laterais e o fundo dos sacos plásticos de forma a obter um retângulo e reserve.
2. Coloque no processador as farinhas, o sal e o fermento e pulse uma vez.
3. Adicione os cubinhos de manteiga e pulse até obter uma farofa homogênea.
4. Junte a água aos poucos, pulsando 1 ou 2 vezes a cada adição. A massa deve ficar com a aparência de uma farofa úmida. Não pulse demais no processador para que a massa não fique dura.
5. Despeje a farofa sobre um dos sacos plásticos, faça uma bola achatada e cubra com a outra folha de plástico.
6. Abra a massa com o rolo de macarrão até obter um disco uniforme de 30cm.
7. Retire a folha de cima e, apoiando-a no plástico inferior, carregue a massa até a fôrma. Vire, coloque a massa dentro da fôrma (o plástico agora deve estar em cima da massa) e centralize. Com a ponta dos dedos, estenda a massa até que ela ocupe todo o fundo da fôrma e comece então a ajeitar as laterais. Depois que toda a massa estiver distribuída, retire o plástico de cima e tampe os buracos que possam ter surgido. Se houver massa saindo dos limites da fôrma, remova. O excesso de massa pode ser utilizado para engrossar algum canto ou tapar algum furo.
8. Cubra novamente a massa com o plástico e leve ao freezer por 30 minutos antes de usá-la.



9. Se for assar a massa sem recheio, faça uns furinhos no fundo com a ponta do garfo para evitar que ela estufe. Cubra o fundo e as laterais com uma folha de papel-alumínio e despeje feijão cru. Depois de assada, o feijão pode ser descartado ou guardado para a próxima vez (ele faz peso e evita que a massa estufe).
10. Asse em forno preaquecido a 180°C até a massa atingir o ponto desejado.
11. Se for assar com recheio, siga as instruções da sua receita quanto ao tempo de forno, mas em média a massa precisará de 50 minutos.
12. As folhas de plástico evitam que você tenha de usar farinha para abrir a massa, o que a deixaria dura.
13. Você pode congelar a massa crua por até 3 meses.





Mingau de Aveia e Banana

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Juliana Nicoli & Clínica Einstein

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

2 bananas-nanicas médias bem maduras (236 g)
2 colheres (sopa) (16 g) de farelo de aveia
1 xícara (240 ml) de água
2 colheres (sopa) (30 ml) de leite de coco
30 g de proteína de soro de leite sabor baunilha
1 colher (chá) (3 g) canela em pó

modo de preparo

1. Numa panela, amasse a banana, junte o farelo de aveia e a água, misture bem e leve ao fogo médio, mexendo sem parar, por 8 minutos.
2. Quando tiver se formado um mingau bem espesso, incorpore o leite de coco e a proteína.
3. Sirva em seguida, polvilhado com a canela em pó e mais banana se quiser.





Muffin Vegano de Cacao e Abobrinha

Tempo: 1 hora

Rendimento: 15 unidades

Dificuldade: fácil

Receita

— [Breno Reis](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

1 xícara (135 g) de farinha de trigo integral
1/3 de xícara (45 g) de farinha de trigo
1/2 xícara (40 g) de cacau em pó 100%
1 colher (sopa) (7 g) de amido de milho
1 colher (chá) (4 g) de bicarbonato de sódio
1 colher (chá) (4 g) de fermento em pó químico
1/2 colher (chá) (3 g) de sal
1 abobrinha italiana (250 g), finamente ralada
1/3 de xícara (80 ml) de leite de coco, amêndoa, soja ou outro leite vegetal
105 ml de óleo de canola ou girassol
1 banana-nanica ou prata média (135 g), amassada
1/2 colher (chá) (1 g) de café solúvel
1 colher (chá) (5 ml) de extrato de baunilha
1 colher (chá) (5 ml) de vinagre de maçã
3/4 de xícara (112 g) de açúcar mascavo ou demerara

utensílios

Forminhas de silicone de 4 cm de diâmetro

modo de preparo

1. Preaqueça o forno a 180°C.
2. Numa tigela, peneire as farinhas e o cacau, adicione o amido, o bicarbonato, o fermento e o sal, misture tudo e reserve.
3. Coloque a abobrinha ralada numa peneira e esprema para extrair o máximo possível de líquido. Reserve.
4. No processador, coloque o leite de coco, o óleo, a banana amassada, o café solúvel, o extrato de baunilha, o vinagre e o açúcar e processe até tudo ficar homogêneo.
5. Despeje a mistura líquida numa tigela, vá juntando aos poucos e alternadamente as farinhas e a abobrinha e misture das bordas para o centro até tudo estar bem incorporado.
6. Distribua a massa em forminhas para muffin até atingir 2/3 de sua capacidade e leve para assar por 20 a 25 minutos, ou até que um palito enfiado no centro saia limpo.





Nhoque de Biomassa de Banana e Abóbora

Tempo: 1 hora e 10 minutos

Receita

— Breno Reis

Rendimento: 2 porções

Fotografia

— Nicole Gomes

Dificuldade: média

ingredientes

molho de tomate

1,2 litro de água
4 tomates italianos (550 g)
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
2 dentes de alho (10 g), picados
1/2 cebola grande (95 g), picada
5 folhas de manjeriço (3 g)
1 colher (chá) (2 g) de páprica picante
sal e pimenta-do-reino preta moída na hora a gosto

nhoque

100 g de biomassa de banana verde
100 g de abóbora japonesa, com casca mas sem sementes, em cubos
1/2 xícara (67 g) de farinha de trigo integral
1 ovo médio (55 g)
3 litros de água
1/4 de xícara (34 g) de farinha de trigo integral, para polvilhar
sal e pimenta-do-reino preta moída na hora a gosto

modo de preparo

molho de tomate

1. Ferva 1 litro de água numa panela, coloque os tomates e, assim que a pele estourar, retire-os com uma escumadeira e mergulhe-os numa tigela com água fria e gelo.
2. Escorra os tomates, remova a pele e as sementes e pique em cubos.
3. Em outra panela, aqueça o azeite e doure o alho. Depois junte a cebola e espere murchar.
4. Acrescente o tomate, o manjeriço, a páprica e 1/2 xícara de água, deixe cozinhar em fogo baixo até formar um molho encorpado e tempere com sal e pimenta.

nhoque

5. Se quiser fazer a biomassa de banana verde em casa, escolha bananas verdes com a casca íntegra, lave-as bem, coloque na panela de pressão, cubra com água fervente e cozinhe por 10 minutos, contados a partir do início da pressão. Retire da panela, deixe esfriar, descasque e amasse a polpa numa tigela. Para o nhoque, a massa deve estar seca. Por isso, se ela estiver muito úmida, coloque-a numa panela e leve ao fogo baixo, mexendo constantemente, até ficar mais seca.



6. Coloque uma folha de papel-alumínio na assadeira, espalhe os pedaços de abóbora com a casca para baixo, feche o pacote e leve ao forno a 180°C por 30 minutos, ou até que esteja macia. Retire do forno, remova a casca e amasse a polpa com um garfo.
7. Misture o purê de abóbora com a biomassa e deixe esfriar. Se quiser uma massa de nhoque mais lisa, bata a biomassa com o purê de abóbora no processador ou passe numa peneira.
8. Quando a mistura estiver fria, adicione a farinha, o ovo e sal e pimenta a gosto e misture até obter uma massa homogênea.
9. Com um rolo, abra a massa até ela ficar com 2 cm de espessura e corte pedacinhos com 2 a 3 cm de largura.
10. Cozinhe os nhoques na água fervente até subirem à superfície, retire com uma escumadeira e coloque numa travessa.
11. Despeje o molho por cima e sirva.
12. Dica: os nhoques podem ser salteados na frigideira com um pouco de azeite até dourar levemente. Isso dá a eles um sabor especial.





Panna Cotta de Iogurte com Maracujá e Manga

Tempo: 3 horas e 30 minutos

Receita

— Breno Reis

Rendimento: 10 porções

Fotografia

— Nicole Gomes

Dificuldade: fácil

ingredientes

panna cotta

3 folhas (6 g) de gelatina sem cor e sem sabor
1 1/2 xícara (120 ml) de água
1 xícara (150 g) de cubos de gelo
1/3 de xícara (58 g) de açúcar demerara
80 g de polpa de maracujá azedo
400 g de iogurte grego natural

calda

80 g de polpa de manga Haden ou Tommy (fruta batida e coada)
5 colher (sopa) (55 g) de açúcar demerara
3/4 de xícara (180 ml) de água
2 colheres (sopa) (30 ml) de suco de limão Taiti

utensílios

Forminhas de silicone de 7 cm de diâmetro

modo de preparo

panna cotta

1. Hidrate as folhas de gelatina numa tigela com 1 xícara de água e os cubos de gelo por 3 minutos e escorra.
2. Numa panela, junte 1/2 xícara de água, o açúcar e a polpa de maracujá, misture e leve ao fogo para ferver por 2 minutos.
3. Desligue o fogo, espere esfriar ligeiramente, adicione a gelatina e mexa para dissolver.
4. Incorpore o iogurte grego e misture até homogeneizar.
5. Distribua em forminhas individuais e leve à geladeira por 3 horas.
6. Desenforme, se for o caso, regue com a calda e decore com fatias de manga e folhas de hortelã antes de servir.

calda

7. Numa panela, coloque a polpa de manga, o açúcar e a água e cozinhe em fogo baixo até começar a borbulhar.
8. Então, adicione o suco de limão e cozinhe por mais uns 15 minutos, até atingir o ponto nappé (passe o dedo no dorso da colher que está usando para mexer e observe se fica uma marca).
9. Desligue o fogo e espere esfriar.





Panquecas de Abobrinha e Aspargo

ingredientes

molho

1/2 xícara (75 g) de castanha de caju crua
1 colher (sopa) (3 g) de folhas de coentro fresco
1/4 de xícara (60 ml) de leite de coco
1/4 de xícara (60 ml) de suco de limão Taiti
3 colheres (sopa) (45 ml) de água fria
sal a gosto

massa

2 abobrinhas italianas (500 g)
7 aspargos verdes frescos (150 g)
1 litro de água
1 1/2 xícara (157 g) de farinha de grão-de-bico
1 colher (sopa) (12 g) de fubá
3/4 de xícara (180 ml) de água gelada
2 xícaras (20 g) de folhas de coentro, picadas
1 xícara (10 g) de folhas de hortelã, picadas
4 talos de cebolinha (3 g), picados
1 colher (sopa) (6 g) de cominho em pó
1/2 colher (sopa) (4 g) de cúrcuma (açafraão-da-terra) em pó
1 colher (sopa) (8 g) de canela em pó
1 pedaço de 2 cm de gengibre fresco (10 g), ralado
5 colheres (sopa) (75 ml) de azeite de oliva
sal a gosto

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Rendimento: 12 unidades

Dificuldade: fácil

Receita

— Breno Reis

Fotografia

— Nicole Gomes

modo de preparo

molho

1. Coloque as castanhas de molho em água quente por 20 minutos e escorra.
2. Transfira para o processador, junte os demais ingredientes e bata até ficar cremoso.

massa

3. Passe as abobrinhas no ralador grosso, coloque numa tigela, misture 1/2 colher (chá) de sal, mexa bem e deixe descansar por 20 minutos. Depois esprema para extrair o máximo de água que conseguir e separe 370 g para usar na massa.
4. Descarte a parte dura dos aspargos e retire a parte fibrosa da casca. Ferva 1 litro de água numa panela, junte os aspargos e cozinhe por uns 2 minutos, até que estejam al dente. Escorra, corte em rodela e reserve.
5. Numa tigela, junte a farinha, o fubá e a água gelada e misture até homogeneizar.
6. Adicione metade do coentro, da hortelã e da cebolinha, o cominho, o cúrcuma, a canela, o gengibre, as rodela de aspargo, a abobrinha espremida e 1/2 colher (chá) de sal.
7. Aqueça uma frigideira antiaderente, regue com um fio de azeite, coloque 1 concha da massa e faça movimentos circulares para espalhar um pouquinho. Deixe cozinhar por 2 minutos e, então, vire para dourar do outro lado.



- Disponha as panquecas nos pratos de servir, salpique as ervas restantes e sirva com o molho.





Pão com Soro de kefir

Tempo: 4 horas

Receita

— Aline Galle

Rendimento: 2 pães médios

Fotografia

Dificuldade: média

— Romulo Fialdini

ingredientes

5 colheres (sopa) (55) de açúcar
1 colher (chá) de sal (5 g)
1 ovo grande (70 g)
1 1/3 colher (sopa) (20 g) de manteiga sem sal, nata ou banha
4 colheres (sopa) (20 g) de leite em pó integral
150 ml de soro de kefir
100 ml de leite semidesnatado morno
1 colher (sopa) (8 g) de fermento biológico seco
3 1/2 xícaras (472 g) de farinha de trigo
1 gema (17 g), para pincelar
1 colher (sopa) (15 ml) de água, para pincelar
3 colheres (sopa) (24 g) de gergelim branco, para polvilhar
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal, para untar
1/2 xícara (67 g) de farinha de trigo, para polvilhar

utensílios

Filme plástico

modo de preparo

1. Na cuba da panificadora ou na tigela da batedeira, coloque o açúcar, o sal, o ovo, a manteiga, o leite em pó, o soro, o leite semidesnatado e o fermento e comece a misturar.
2. Vá adicionando a farinha aos poucos e sove por 10 minutos ou até obter uma massa lisa. Se preferir, você pode fazer a sova à mão.
3. Transfira a massa para uma bancada polvilhada com farinha, cubra com filme plástico e deixe descansar até dobrar de volume.
4. Divida a massa em 2 partes iguais, modele os pães como preferir, coloque em assadeiras untadas com manteiga, cubra novamente e deixe crescer até dobrar de volume. Se o dia estiver muito frio, leve as assadeiras ao forno desligado e com a luz acesa.
5. Preaqueça o forno por 20 minutos a 200°C.
6. Numa tigelinha, misture a gema e a água, pincele delicadamente a massa com essa mistura e polvilhe o gergelim por cima.
7. Leve os pães ao forno e asse por 45 minutos, ou até que estejam dourados.
8. Retire do forno e deixe esfriar sobre uma grade.





Pão de Linhaça

Tempo: 2 horas

Rendimento: 2 pães médios

Dificuldade: fácil

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Paula Rizkallah

ingredientes

3 xícaras (390 g) de farinha de trigo integral
3 xícaras (405 g) de farinha de trigo
2 xícaras (200 g) de farinha de centeio
1 xícara (150 g) de semente de linhaça
1 colher (sopa) (15 g) de fermento biológico fresco
2 colheres (chá) (12 g) de mel
2 colheres (sopa) (30 g) de manteiga sem sal
2 1/2 xícaras (600 ml) de água morna
2 colheres (chá) (10 g) de sal
1 ovo grande (70 g), para pincelar

modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes, amasse até formar uma massa lisa e deixe crescer por 30 minutos.
2. Divida a massa em 2 partes, coloque em fôrmas de bolo inglês untadas e pincele os pães com o ovo ligeiramente batido.
3. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 50 minutos.





Pasta de iogurte com Zest de Limão

ingredientes

1 abobrinha italiana pequena (150 g), ralada
1/2 pepino japonês (150 g), ralado
1/2 colher (chá) (3 g) de sal
1 xícara (200 g) de iogurte grego natural integral
1 1/3 colher (sopa) (20 g) de manteiga sem sal
1 1/2 colher (chá) (8 ml) de suco de limão Taiti
1 dente de alho (5 g), picado
1 colher (sopa) (3 g) de hortelã picada
1 colher (sopa) (3 g) de raspa de casca de limão Taiti

Tempo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Romulo Fialdini

modo de preparo

1. Misture a abobrinha e o pepino ralados com o sal, coloque num escorredor e deixe escorrer por cerca de 20 minutos. Depois esprema com as mãos para retirar o máximo de líquido possível e transfira para uma tigela.
2. Adicione o iogurte e misture.
3. Derreta a manteiga numa panela pequena e cozinhe por cerca de 3 a 4 minutos, até que comece a ficar marrom e exalar um aroma de nozes.
4. Acrescente quase toda a manteiga, o suco de limão, o alho e as folhas de hortelã à mistura de pepino, misture bem e espalhe num prato.
5. Regue com o restante da manteiga, polvilhe com as raspas de limão e sirva.





Peixe Assado do Meu Jeito

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Receita

— Luiz Cintra

Rendimento: 4 porções

Fotografia

— Camila Gama

Dificuldade: média

ingredientes

6 batatas Monalisa médias (1 kg)
4 cebolas médias (600 g)
4 dentes de alho (25 g)
2 colheres (sopa) (6 g) de alecrim fresco
1/2 xícara (120 ml) de azeite de oliva
4 filés de pescada-branca com pele (700 g)
4 tomates Débora (670 g)
10 azeitonas pretas (50 g), inteiras, sem caroço
1/3 de xícara (80 ml) de vinho branco seco
2 colheres (sopa) (30 ml) de vinagre balsâmico
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Aqueça o forno a 180°C.
2. Lave e descasque as batatas, corte cada uma em 4 fatias e coloque numa tigela.
3. Descasque as cebolas, corte cada uma em 4 gomos e coloque na mesma tigela.
4. Descasque os dentes de alho, amasse-os ligeiramente com a lâmina da faca e coloque na tigela.
5. Junte metade do alecrim, tempere com sal e pimenta, regue com azeite, misture bem com as mãos e coloque numa assadeira.
6. Leve ao forno para assar por cerca de 30 minutos, até que as batatas estejam macias e ligeiramente douradas.
7. Tempere os filés de peixe com sal e pimenta, salpique o alecrim restante do lado da pele, regue com azeite e reserve até que as batatas estejam prontas.
8. Corte os tomates em rodela grossas, descartando o talo e as sementes, e coloque na assadeira da batata junto com as azeitonas.
9. Numa tigelinha, misture o vinho e o vinagre, regue o conteúdo da assadeira e misture delicadamente.
10. Espalhe os filés de peixe sobre as batatas, com o lado da pele voltado para cima, regue tudo com um fio de azeite e leve ao forno por mais uns 30 minutos, ou até que o peixe esteja assado.





Pilaf de Arroz Integral

Tempo: 1 hora

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: média

Receita

— [Paula Rizkallah](#)

Fotografia

— [Romulo Fialdini](#)

ingredientes

1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de soja
3 colheres (sopa) (30 g) de cebola picada
1 xícara (180 g) de arroz integral
2 1/2 xícaras (600 ml) de caldo de frango
1 bouquet garni (preparado com 1 folha de louro, 4 galhos de salsinha 3 galhos de tomilho) (6 g)
3 colheres (sopa) (24 g) de nozes-pecãs, grosseiramente picadas
1/3 de xícara (20 g) de cebolinha picada
sal a gosto

utensílios

Papel-manteiga

modo de preparo

1. Numa panela que possa ir ao forno, coloque o óleo e refogue a cebola.
2. Em seguida, adicione o arroz e mexa.
3. Despeje o caldo de frango, junte o bouquet garni e tempere com sal.
4. Cubra com papel-manteiga e leve ao forno preaquecido a 160°C por 45 minutos.
5. Retire do forno e verifique o cozimento.
6. Depois de cozido, afofe os grãos com um garfo, adicione as nozes e a cebolinha picada e misture.





Quibe Assado de Peixe com Coalhada Rápida

ingredientes

coalhada

170 g de iogurte natural
suco de 1/4 de limão Taiti (20 ml)
1 colher (chá) (5 ml) de azeite de oliva
sal a gosto

quibe

80 g de berinjela cozida e amassada
4 colheres (sopa) (60 ml) de azeite de oliva
200 g de trigo para quibe
200 ml de água à temperatura ambiente
450 g de filé de pescada-branca ou outro peixe branco
1 cebola grande (180 g), ralada
3 dentes de alho (15 g), picados
2 colheres (sopa) (6 g) de folhas de hortelã picada, ou a gosto
1 colher (chá) (2 g) de noz-moscada ralada
1/2 colher (chá) (3 g) de cominho em pó
1 colher (chá) (2 g) de pimenta síria
1/2 colher (chá) (1 g) de pimenta-do-reino preta moída na hora
70 g de nozes ou ou castanha de caju picadas
suco de 1 limão Taiti (45 ml)
sal a gosto

Tempo: 1 hora e 10 minutos

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Breno Reis

Fotografia

— Nicole Gomes

utensílios

Tabuleiro de 37 x 15 cm

modo de preparo

coalhada

1. Para drenar o iogurte, coloque-o para escorrer num filtro de papel para café por pelo menos 1 hora. Quanto mais tempo ficar escorrendo, mais espesso ficará o iogurte.
2. Misture o iogurte drenado com os demais ingredientes e reserve.

quibe

3. Corte a berinjela ao meio no sentido do comprimento, faça cortes em cruz na polpa, regue com 1 colher (sopa) de azeite e leve para assar em forno preaquecido a 180°C até que ficar macia. Então, retire a polpa com um garfo e amasse bem. Mantenha o forno ligado.
4. Numa tigela, coloque o trigo e a água, cubra com um pano de prato e deixe hidratar por 20 minutos. Depois esprema, apertando bem entre as mãos para eliminar o excesso de água.
5. Triture o filé de peixe no processador e transfira para uma tigela.



6. Adicione o trigo hidratado, a berinjela amassada, a cebola, o alho, a hortelã, a noz-moscada, o cominho, a pimenta síria, a pimenta-do-reino, as nozes, o suco de limão e sal a gosto e misture com as mãos até tudo ficar homogêneo.
7. Disponha a massa numa assadeira untada com 1 colher (sopa) de azeite, alise a superfície para deixá-la bem lisa e, com a ponta da faca, faça marcações na superfície da massa desenhando quadrados ou losangos.
8. Se quiser, decore com pedaços de nozes, regue com o azeite restante e leve para assar por 30 minutos, ou até que a superfície dourada.
9. Sirva com a coalhada.





Quibe de Batata

Tempo: 2 horas e 5 minutos

Receita

— Paula Rizkallah

Rendimento: 10 porções

Fotografia

Dificuldade: média

— Romulo Fialdini

ingredientes

massa

2 xícaras (370 g) de trigo fino escuro
2 xícaras (480 ml) de água, para o trigo
1 kg de batata Monalisa
750 ml de água, para cozinhar as batatas
3 colheres (sopa) (45 g) de manteiga sem sal
1/2 xícara (34 g) de salsinha picada
1 colher (chá) (3 g) de pimenta síria
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

recheio

3 colheres (sopa) (36 g) de pinoli crus
3 colheres (sopa) (45 g) de manteiga sem sal
2 cebolas grandes (400 g), em rodelas
1/4 de colher (chá) (1 g) de pimenta síria
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal, para untar
sal a gosto

utensílios

Fôrma retangular de 20 x 24 cm

modo de preparo

massa

1. Lave o trigo e deixe de molho em água por cerca de 15 minutos.
2. Enquanto isso, descasque e cozinhe as batatas na água fervente com sal por aproximadamente 15 minutos.
3. Quando as batatas estiverem macias, passe-as pelo espremedor e acrescente a manteiga.
4. Junte o trigo ao purê de batata, acrescente a salsinha, tempere com a pimenta síria, sal e pimenta-do-reino e reserve.

recheio

5. Numa frigideira, doure os pinoli em 2 colheres (sopa) de manteiga e reserve.
6. Numa panela, refogue a cebola na manteiga restante e tempere com a pimenta síria e sal.
7. Acrescente os pinoli, reservando alguns para decorar, e misture.
8. Divida a massa de batata em 2 partes iguais.
9. Unte uma fôrma refratária com manteiga e forre com metade da massa, molhando as mãos em água fria para alisar bem.
10. Espalhe o recheio por cima e cubra com a outra parte da massa, alisando até obter uma camada homogênea.
11. Risque o quibe com uma faca, fazendo losangos, decore cada pedaço com um pinoli, regue com a manteiga restante e asse em forno preaquecido a 180°C por 45 minutos ou até dourar.





Quibe de Trigo com Verdura e Ricota

ingredientes

quibe

2 xícaras (360 g) de trigo claro fino para quibe
2 xícaras (480 ml) de água
1/2 xícara (55g) de nozes moídas
1 colher (chá) (5 g) de sal
1 colher (chá) (1 g) de pimenta rosa moída
1 colher (sopa) (3 g) de cebolinha picada
1 colher (chá) (5 ml) de azeite de oliva extravirgem

recheio e finalização

1 colher (chá) (5 g) de alga hijiki
4 colheres (sopa) (60 ml) de água
1/2 xícara (55 g) de couve-flor em floretes
2 xícaras (100 g) de folhas de espinafre picadas
1/2 xícara (55 g) de alho-poró picado finamente
1/2 xícara (50 g) de cenoura ralada
1 xícara (200 g) de ricota
1/2 colher (chá) (3 g) de sal
1/2 colher (chá) (1 g) de pimenta rosa moída
1 colher (sopa) (3 g) de cebolinha picada
1 colher (sopa) (3 g) de folhas de manjeriço
2 colheres (sopa) (16 g) de gergelim preto e branco, para decorar

utensílios

Assadeira refratária 26 x 22 cm

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 15 porções

Dificuldade: média

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Romulo Fialdini

modo de preparo

quibe

1. Lave o trigo numa peneira fina em água corrente.
2. Numa tigela, coloque o trigo e a água e deixe descansar por 30 minutos ou até que o trigo tenha absorvido toda a água e esteja fofo ao toque de garfo.
3. Certifique-se de que no fundo da tigela não tenha sobrado água (se tiver, deixe descansar mais um pouco até o trigo absorver todo o líquido).
4. Acrescente as nozes, o sal, a pimenta, a cebolinha e o azeite e misture.
5. Com uma das mãos, massageie a mistura durante 1 minuto para que o trigo libere o glúten e forme a liga necessária. Reserve.

recheio e finalização

6. Numa tigela pequena, coloque a alga e a água, deixe de molho por 10 minutos e depois escorra.
7. Numa tigela, misture as verduras, a ricota e a alga até formar uma massa grossa e homogênea.
8. Tempere com sal, pimenta e as ervas.
9. Distribua metade da mistura de trigo numa assadeira, apertando com uma espátula, coloque o recheio por cima e alise com a espátula.



10. Espalhe a mistura de trigo restante, apertando bem para que fique firme.
11. Leve para assar em forno preaquecido a 220°C por 20 minutos.
12. Decore com o gergelim e sirva.





Quiche Integral de Espinafre e Alho-Poró

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: média

Receita

— [Breno Reis](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

massa

1 xícara (135 g) de farinha de trigo integral, gelada
1/4 de xícara (28 g) de amido de milho ou fécula de batata gelada
1 colher (chá) (5 g) de sal
110 g de manteiga clarificada gelada
1 ovo grande (70 g), gelado
1 gema (17 g), para pincelar

recheio e finalização

2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
1 talo de alho-poró (150 g), em rodela finas
3 dentes de alho (15 g)
1 maço de espinafre (folhas e talos finos) (320 g), picado
2 ovos grandes (140 g)
1/8 de colher (chá) (1 g) de noz-moscada
150 g de queijo cottage
sal e pimenta-do-reino preta moída na hora a gosto

utensílios

Papel-manteiga
Fôrma para quiche de 24 cm de diâmetro

modo de preparo

massa

1. Numa tigela, coloque a farinha de trigo peneirada, o amido e o sal e misture bem.
2. Adicione a manteiga e misture até formar uma farofa grossa.
3. Por último, acrescente o ovo e misture até formar uma massa homogênea. Não precisa sovar.
4. Abra a massa com um rolo entre duas folhas de papel-manteiga ou filme plástico até obter um disco de 8 mm de espessura.
5. Enrole a massa no rolo, leve-a até a fôrma e arrume-a de maneira a cobrir todos os espaços sem deixar bolhas de ar. Faça furos no fundo com um garfo e leve ao freezer por 30 minutos.
6. Preequeça o forno a 180°C.
7. Cubra a massa com papel-manteiga, despeje grãos de feijão cru (ou pesos cerâmicos próprios para isso) e leve a massa para assar por 20 minutos.
8. Retire a assadeira do forno, descarte o papel e os grãos de feijão, pincele a massa com a gema ligeiramente batida e leve de volta ao forno por mais 5 minutos. Retire a massa e mantenha o forno ligado.

recheio e finalização

9. Numa frigideira, coloque um fio de azeite e refogue o alho-poró.



Retire e reserve para esfriar.

10. Na mesma frigideira, coloque mais um fio de azeite e doure o alho. Em seguida, adicione o espinafre picado e espere murchar. Retire e deixe esfriar.
11. Numa tigela grande, junte os ovos, a noz-moscada e sal e pimenta a gosto e bata bem.
12. Adicione o cottage, o alho-poró e o espinafre, mexa até homogeneizar e reserve.
13. Distribua o recheio sobre a base de massa pré-assada e leve ao forno por mais 30 minutos, ou até que o recheio esteja firme.
14. Espere esfriar um pouco antes de desenformar, fatiar e servir.





Quinoa com Limão-Siciliano, Cassis e Abobrinha

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: média

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Paula Rizkallah

ingredientes

1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva extravirgem
1 xícara (60 g) de cebolinha picada (aproximadamente 6 cebolinhas)
3/4 de colher (chá) (3 g) de sal
1 xícara (170 g) de quinoa branca, bem lavada e escorrida
2 xícaras (480 ml) de água
1/2 xícara (120 g) de cassis (groselha-preta)
1 limão-siciliano (160 g)
2 xícaras (250 g) de abobrinha picada (aproximadamente 2 abobrinhas pequenas)
4 colheres (sopa) (32 g) de gergelim torrado
4 colheres (sopa) (12 g) de salsinha picada
1/4 de colher (chá) (1 g) de pimenta-do-reino branca moída na hora

modo de preparo

1. Verta o azeite de oliva numa panela média e leve ao fogo médio.
2. Junte a cebolinha (o azeite pode espirrar!) e o sal e cozinhe, mexendo com frequência, até que as partes verdes murchem mas não cheguem a dourar (aproximadamente 2 minutos).
3. Adicione a quinoa e cozinhe, mexendo de vez em quando, até que os grãos comecem a rachar e ressecar (aproximadamente 3 minutos).
4. Acrescente a água e o cassis (groselha-preta) e deixe ferver.
5. Abaixar o fogo para manter em fervura branda, tampe e cozinhe até que a água seja absorvida (15 a 20 minutos).
6. Enquanto isso, rale a casca do limão-siciliano até obter 1 colher (chá) de raspas e depois esprema o limão até obter 2 colheres (sopa) de suco.
7. Para finalizar, retire a panela do fogo e misture à quinoa a abobrinha, o suco e as raspas de limão-siciliano, 2 colheres (sopa) de gergelim, 2 colheres (sopa) da salsinha e a pimenta-do-reino, prove e acerte o sal e a pimenta.
8. Cubra e deixe descansar por 3 minutos.
9. Passe a quinoa para uma travessa, salpique o gergelim e a salsinha restantes e sirva.
10. Para dar um toque de inspiração italiana, substitua a semente de gergelim por pinoli torrados, use manjeriço fresco picado em vez da salsinha e não ponha o suco de limão-siciliano.





Risoto de Alcachofra e Quinoa

Tempo: 1 hora

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: média

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Paula Rizkallah

ingredientes

5 colheres (sopa) (75 g) de manteiga sem sal
1/2 cebola pequena (65 g), picada
1 dente de alho (5 g), picado
1/2 xícara (90 g) de arroz arborio
1/4 de xícara (45 g) de quinoa vermelha
1/4 de xícara (60 ml) de vinho tinto seco
1/3 de xícara (80 ml) de vinho branco seco
1/4 de colher (chá) (1 g) de canela em pó
3 xícaras (720 ml) de caldo de legumes
2 colheres (sopa) (6 g) de parmesão ralado na hora
1/2 xícara (70 g) de fundo de alcachofra picado
1 colher (sopa) (3 g) de cebolinha-francesa picada
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa panela, derreta 1 colher (sopa) de manteiga e refogue a cebola e o alho por 3 minutos.
2. Junte o arroz, a quinoa, os vinhos e a canela.
3. Assim que o vinho tiver evaporado, comece a adicionar aos poucos o caldo de legumes quente, mexendo sempre.
4. Quando o arroz estiver macio, mas ainda com um pouco de líquido, acrescente o parmesão e misture até o queijo derreter e o risoto ficar cremoso.
5. Por último, junte a alcachofra, a cebolinha, a manteiga restante, sal e pimenta-do-reino.
6. Sirva a seguir.





Robalo com Crosta de Castanha de Caju com Purê de Banana-da-Terra

ingredientes

robalo

1 kg de filé de robalo (escolha um filé alto)
3 1/3 colheres (sopa) (50 ml) de suco de limão Taiti
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
3 xícaras (400 g) de castanha de caju moída
1 1/2 xícara (300 g) de manteiga sem sal
3 xícaras (400 g) de farinha de rosca caseira
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

purê de banana-da-terra

4 bananas-da-terra (660 g)
2 litros de água
1 colher (chá) (5 g) de gengibre
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

Tempo: 1 hora e 35 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: média

Receita

— [Morena Leite](#)

Fotografia

— [Carolina Milano](#)

modo de preparo

robalo

1. Tempere o robalo com o suco de limão, sal, pimenta-do-reino e um fio de azeite e reserve.
2. Numa tigela, misture a castanha, a manteiga, a farinha de rosca, sal e pimenta até formar uma farofa grossa.
3. Coloque o robalo numa assadeira, espalhe essa farofa por cima e leve ao forno preaquecido a 180°C por 25 minutos.
4. Disponha o purê como base no centro do prato e arrume o robalo sobre ele.

purê de banana-da-terra

5. Cozinhe as bananas com a casca na água por 15 minutos, depois descasque e bata no liquidificador.
6. Coloque numa panela, junte os demais ingredientes e leve ao fogo por 5 minutos, mexendo sempre.





Salada de Alface com Queijo de Cabra Derretido

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Sergio Arno

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

1 xícara (240 ml) de azeite de oliva extravirgem
4 colheres (sopa) (60 ml) de vinagre vinho branco
1 colher (sopa) (1 g) de estragão seco
1 colher (sopa) (18 g) de mostarda com ervas finas
1 colher (chá) (4 g) de açúcar
1 colher (sopa) (15 ml) de suco de limão Taiti
1/2 colher (sopa) (8 g) de manteiga sem sal
100 g de queijo de cabra, em pedaços
1 pé de alface-lisa (100 g), higienizado
1 pé de alface-crespa (150 g), higienizado
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa tigelinha, misture o azeite, o vinagre, o estragão, a mostarda, o açúcar, o limão, sal e pimenta-do-reino até obter um molho homogêneo. Este deve ser um molho agridoce, então, se necessário, ajuste o sal e o açúcar.
2. Numa frigideira, coloque a manteiga e o queijo de cabra e aqueça até começar a derreter.
3. Disponha as folhas de alface em pratos individuais, regue com o molho e distribua o queijo derretido por cima.
4. Sirva em seguida.





Salada de Brócolis com Batatas Aromatizadas

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

600 g de brócolis japoneses
3 batatas Monalisa médias (570 g)
2 litros de água
1 cebola grande (190 g), picada
1/2 xícara (120 ml) de azeite de oliva extravirgem
3 colheres (sopa) (45 ml) de vinagre de vinho branco
1 dente de alho (5 g), espremido
1/2 maço (15 g) de cebolinha-francesa
1 colher (sopa) (3 g) de estragão
2 colheres (sopa) (8 g) de tomilho
1/4 de xícara (17 g) de salsa picada
1 colher (sopa) (11 g) de alcaparra
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Cozinhe os brócolis em 1 litro de água fervente com sal até ficarem al dente, escorra e reserve.
2. Lave as batatas e cozinhe em 1 litro de água fervente com sal até ficarem tenras e escorra.
3. Descasque as batatas, corte em cubinhos e coloque numa saladeira.
4. Junte os brócolis em pedacinhos e a cebola picada e reserve.
5. Numa vasilha, coloque o azeite, o vinagre, o alho, a cebolinha-francesa, o estragão, o tomilho, a salsa e a alcaparra, tempere com sal e pimenta e misture com um batedor de arame.
6. Despeje o molho sobre a salada morna, misture repetidamente e sirva em seguida.





Salada de Chicória com Molho de Iogurte

Tempo: 10 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Ana Federici](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

Ingredientes

Molho

- 1 colher (sopa) (3 g) de hortelã picada
- 2 2/3 colheres (sopa) (40 ml) de suco de limão Taiti
- 170 g de iogurte natural
- sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Salada

- 1 cebola grande (200 g), em fatias finas
- 1 maço de chicória (300 g) ou escarola, higienizada e fatiada finamente
- 3 laranjas-baía (450 g), sem casca e sem pele, em gomos

Modo de Preparo

Molho

1. Misture todos os ingredientes numa tigelinha e reserve.

Salada

2. Coloque a cebola numa tigelinha, cubra com água gelada e deixe de molho por 10 minutos. Escorra e reserve.
3. Numa saladeira, misture a cebola e demais ingredientes, regue com o molho e sirva em seguida.





Salada de Papaia

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Ana Federici

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

200 g de ervilha-torta
1 colher (15 ml) de azeite de oliva
235 g de broto de feijão-mungo (moyashi)
1/2 colher (chá) (3 ml) de óleo de gergelim
1/3 de xícara (50 g) de amendoim torrado, sem pele e sem sal
1/2 mamão papaia maduro mas firme (400 g), em cubos de 1 cm
suco de 1 limão-siciliano (45 ml)
1/2 xícara (5 g) de folhas de hortelã
1/2 xícara (8 g) de folhas de manjeriço roxo ou verde
sal a gosto

modo de preparo

1. Limpe as vagens de ervilha, retirando o fio central.
2. Numa frigideira, salteie a ervilha no azeite por 3 minutos.
3. Junte o broto de feijão, misture bem, refogue por mais 1 a 2 minutos, transfira para uma travessa e deixe esfriar.
4. Em outra frigideira, coloque o óleo de gergelim, toste o amendoim para realçar o sabor, mas sem deixar dourar, e transfira para a travessa da ervilha.
5. Adicione os cubinhos de mamão, regue com o suco de limão, tempere com sal e finalize com a hortelã e o manjeriço.





Salada de Vagem à Japonesa

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

400 g de vagem holandesa
1 litro de água fervente
6 1/4 colheres (sopa) (50 g) de gergelim branco cru
1 colher (sopa) (11 g) de açúcar
2 colheres (sopa) (30 ml) de shoyu
1/2 colher (sopa) (7 ml) de saquê mirin
sal a gosto

modo de preparo

1. Cozinhe as vagens na água fervente com sal por 10 minutos. De vez em quando, teste o ponto de cozimento. As vagens devem ficar al dente.
2. Escorra e mergulhe as vagens imediatamente numa tigela com água fria e gelo, para interromper o cozimento e preservar a cor e a crocância. Espere 10 minutos e escorra novamente.
3. Abra as vagens ao meio no sentido longitudinal e reserve.
4. Numa frigideira antiaderente, toste o gergelim em fogo baixo até liberar o aroma. Cuidado para não deixar queimar, ou ficará amargo.
5. Coloque o gergelim ainda quente no processador e processe até obter uma farofa úmida e liberar mais aroma.
6. Junte os ingredientes restantes, misture delicadamente e sirva.





Salada de Vagem, Ervilha, Laranja e Amêndoa

ingredientes

400 g de vagem holandesa fresca
400 g ervilha-torta
1/2 xícara (70 g) de amêndoa crua (ou avelã), sem pele, grosseiramente picada
1 laranja-pera (180 g)
20 g de cebolinha, grosseiramente picada
1 dente de alho (2 g), esmagado
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de nozes
sal grosso moído na hora e pimenta-do-reino preta moída na hora a gosto

Tempo: 55 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Carolina Milano

modo de preparo

1. Preaqueça o forno a 180°C.
2. Com uma faca pequena e afiada, corte as extremidades das vagens e das ervilhas-tortas, removendo apenas a pontinha.
3. Numa panela grande, aqueça bastante água. Quando estiver fervendo, junte as vagens com cuidado e deixe ferver por 10 minutos. Elas devem estar cozidas, mas resistentes à mordida. Escorra, passe as vagens em água fria, para interromper o cozimento, e escorra novamente.
4. Repita o procedimento com as ervilhas, mas deixando ferver por apenas 5 minutos.
5. Espalhe as amêndoas numa assadeira e leve ao forno para torrar por 10 minutos.
6. Espere esfriar o suficiente para conseguir lidar com elas, então as esfregue num pano de prato limpo para remover a pele e depois pique com uma faca grande afiada ou use um martelo de cozinha para quebrá-las um pouco.
7. Rale a laranja para obter raspas da casca, sem atingir a parte branca, que amarga.
8. Para montar o prato, misture delicadamente todos os ingredientes numa tigela e tempere com sal e pimenta.





Salada Thai de Mamão Verde

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Breno Reis

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

1/2 mamão papaia verde (300 g)
4 colheres (sopa) (60 ml) de suco de limão Taiti
4 colheres (sopa) (60 ml) de molho de peixe fermentado
1 pedaço de 2 cm de gengibre (10 g), picado ou ralado
2 dentes de alho (6 g), picados
1 pimenta-dedo-de-moça (5 g), picada
2 colheres (sopa) (20 g) de açúcar de palma (de preferência) ou mascavo
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de gergelim
folhas de 1 galho de coentro (3 g)
folhas de 1 galho de hortelã (3 g)
60 g de amendoim torrado

modo de preparo

1. Descasque o mamão, retire as sementes, passe num ralador grosso para obter tiras finas e reserve numa tigela grande.
2. Numa tigela pequena, misture o suco de limão, o molho de peixe, o gengibre, o alho, a pimenta, o açúcar e o óleo de gergelim até ficar homogêneo.
3. Despeje o molho sobre o mamão, junte as folhas de coentro e de hortelã e misture bem.
4. Finalize com o amendoim e sirva em seguida.





Salada Thai de Manga Verde

Tempo: 50 minutos

Receita

— Breno Reis

Rendimento: 4 porções

Fotografia

— Nicole Gomes

Dificuldade: fácil

ingredientes

1/2 cebola-roxa grande (140 g), em tirinhas finas
suco de 2 limões Taiti (70 ml)
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de gergelim
2 dentes de alho (10 g), picados
2 pimentas-de-cheiro picadas (15 g), picadas
2 colheres (sopa) (30 ml) de shoyu ou molho de peixe fermentado
1 colher (sopa) (10 g) de açúcar de palma ou açúcar mascavo claro
1 manga Haden ou Tommy verde (300 g), ralada ou em tirinhas finas
1 cenoura média (150 g), ralada ou em tirinhas bem finas
1/2 xícara (100 g) de tomate-cereja, cortado ao meio
folhas de 1 maço de hortelã (20 g)
folhas de 1 maço de coentro (30 g)
1/3 de xícara (50 g) de amendoim torrado
1 colher (sopa) (10 g) gergelim preto ou branco
pimenta-do-reino preta moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Coloque a cebola numa tigelinha, regue com metade do suco de limão e deixe marinando por 5 minutos.
2. Em outra tigela pequena, junte o óleo de gergelim, o alho, o suco de limão restante, a pimenta-de-cheiro, o shoyu, o açúcar e pimenta-do-reino a gosto, misture bem e reserve.
3. Numa tigela grande, misture a cebola escorrida, a manga, a cenoura, o tomate e as folhas de hortelã e de coentro.
4. Adicione o molho, mexa novamente e finalize com o amendoim e o gergelim por cima.





Salada Verde com Nozes e Parmesão

Tempo: 25 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Paula Rizkallah](#)

Fotografia

— [Camila Gama](#)

ingredientes

salada

10 folhas de rúcula (15 g)
6 folhas de escarola (30 g)
1 pé de alface-crespa (65 g)
1 pé de alface-lisa (125 g)
1/2 cebola grande (90 g), picada
1/2 xícara (50 g) de nozes picadas

molho e finalização

5 colheres (sopa) (75 ml) de azeite de oliva extravirgem
2 colheres (sopa) (30 ml) de vinagre de vinho tinto
1/2 colher (chá) (2 g) de mostarda em grãos
1/4 colher (chá) (1 g) de açúcar
1 pedaço de 3 cm de queijo parmesão (40 g)
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

salada

1. Se as folhas da salada forem muito grandes, corte-as em pedaços menores e coloque numa saladeira juntamente com a cebola.
2. Numa panela sem gordura, toste ligeiramente as nozes, depois pique e deixe esfriar.

molho e finalização

3. Para fazer o molho, bata todos os ingredientes juntos numa tigela ou coloque tudo numa jarra com tampa e agite até que estejam bem misturados.
4. Misture as nozes à salada, despeje o molho por cima e mexa para que as folhas fiquem temperadas com o molho.
5. Com uma faca pequena e afiada, corte lasquinhas do queijo parmesão, espalhe sobre a salada e sirva imediatamente.





Smoothie de Mamão e Laranja

Tempo: 2 horas e 15 minutos

Receita

— Breno Reis

Rendimento: 2 porções

Fotografia

— Nicole Gomes

Dificuldade: fácil

ingredientes

200 g de iogurte grego natural ou iogurte de kefir dessado
1 mamão papaia médio bem maduro (600 g), sem casca e sem semente, em cubos
50 g de mel, xarope de agave ou melado
2 colheres (sopa) (8 g) de raspas de casca de laranja-baía

modo de preparo

1. Coloque o iogurte em fôrmas de gelo e leve ao freezer até congelar.
2. Espalhe os cubos de mamão numa assadeira e leve ao freezer até congelar.
3. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até formar um creme espesso.
4. Dica: se tiver uma sorveteira, despeje o creme, deixe bater até ficar firme e sirva com granola e frutas picadas.





Sopa de Aspargo

Tempo: 35 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Clínica Einstein & Juliana Abbud

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

8 aspargos verdes fresco (250 g)
3 xícaras (720 ml) de água
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal
1 colher (sopa) (15 ml) azeite de oliva
1/2 cebola pequena (50 g), picada
1/2 colher (chá) (3 g) de sal
1 dente de alho (5 g), picado
1/2 xícara (120 ml) de creme de leite fresco
pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Lave e seque bem os aspargos. Corte e despreze a base dura e branca dos talos, depois corte as pontas dos aspargos e reserve separadamente. Fatie o restante em rodela médias.
2. Numa panelinha, ferva 1 xícara de água, junte as pontas dos aspargos e cozinhe por 2 minutos. Escorra, mergulhe numa tigela com água fria e gelo, escorra novamente e reserve.
3. Aqueça outra panela pequena em fogo médio, derreta a manteiga com o azeite, junte a cebola picada, tempere com uma pitada de sal e refogue até ficar transparente.
4. Adicione o alho e mexa bem por 1 minuto.
5. Acrescente as rodela de aspargo e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos, mexendo de vez em quando.
6. Junte 2 xícaras de água, tempere com sal e pimenta-do-reino, misture e deixe cozinhar por uns 8 minutos, até que o aspargo esteja macio.
7. Na própria panela, com cuidado para não se queimar, bata a sopa com o mixer até ficar lisa. Se preferir, bata a sopa no liquidificador, colocando um pano de prato dobrado sobre a tampa e segurando firme para que ela não suba.
8. Junte o creme de leite fresco, misture bem e deixe cozinhar por mais 1 minuto.
9. Acerte o sal e a pimenta, transfira para pratos de sopa ou tigelas e decore com as pontas de aspargo branqueadas.





Sopa de Trigo

Tempo: 2 horas

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: média

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

fundo

2 dentes de alho (6 g), picados
1/2 cebola média (80 g), picada
1/2 colher (sopa) (8 ml) de óleo de girassol
2 batatas Monalisa médias (320 g)
1 chuchu (350 g)
1 cenoura pequena (120 g)
1 abobrinha (160 g)
2,5 litros de água

sopa

2/3 de xícara (100 g) de trigo em grãos
1 cenoura grande (160 g), em cubinhos
4 floretes de couve-flor (130 g), em cubinhos
1 chuchu (350 g), em cubinhos
80 g de vagem manteiga, em cubinhos
4 floretes de brócolis (100 g), picadinhos
1/2 abobrinha (90 g) em cubinhos
1 colher (chá) (1 g) de manjerona fresca picada
1 colher (chá) (1 g) de salsinha picada
1/2 colher (chá) (2 g) de sal
1/2 colher (chá) (3 ml) de azeite de oliva

modo de preparo

fundo

1. Numa panela, refogue o alho e a cebola no óleo até dourarem.
2. Junte os demais ingredientes do fundo e leve tudo para cozinhar por aproximadamente 30 minutos. Deixe esfriar e bata no liquidificador com o líquido do cozimento.

sopa

3. Coloque o fundo novamente na panela e leve ao fogo.
4. Junte o trigo e cozinhe por 40 minutos.
5. Acrescente então a cenoura e cozinhe por mais 10 minutos.
6. Adicione todos os demais ingredientes e cozinhe por mais 20 minutos.
7. Sirva imediatamente.





Sopa Fria de Iogurte e Pepino

Tempo: 1 hora e 5 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Breno Reis

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

2 pepinos japoneses (255 g)
2 1/2 colheres (sopa) (38 ml) de vinagre de vinho branco
1 1/2 colher (chá) (6 g) de açúcar demerara
1 batata Monalisa média (250 g), em cubos de 1 cm
1,62 litro de água
3 talos de alho-poró (250 g), higienizados
350 g de iogurte grego natural
80 g de cubos de gelo
1/3 de xícara (22 g) de salsinha picada
2 dentes de alhos (10 g), picados
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora

modo de preparo

1. Fatie finamente um dos pepinos e pique o outro grosseiramente.
2. Numa tigela média, misture o pepino fatiado com 1 1/2 colher (chá) de sal, coloque numa peneira, coloque a peneira sobre uma tigela e deixe escorrer por 20 minutos, para eliminar o máximo possível de líquido.
3. Aperte suavemente o pepino e descarte o líquido escorrido.
4. Junte o vinagre e o açúcar ao pepino, misture bem e deixe descansar por 30 minutos.
5. Numa panela média, coloque a batata e 1,5 litro de água e leve ao fogo médio.
6. Quando levantar fervura, junte o alho-poró e cozinhe por uns 15 minutos, ou até que tudo esteja macio. Escorra e deixe esfriar por 15 minutos.
7. Transfira o alho-poró e a batata para o liquidificador, acrescente o iogurte, o gelo, a salsinha, o alho, 2 colheres (sopa) de azeite, 1/2 xícara de água, o pepino picado e parte do marinado (deixe algumas fatias para decorar), 1 1/2 colher (sopa) do líquido da marinada e sal e pimenta a gosto e bata até ficar homogêneo.
8. Transfira para a geladeira se preferir mais frio na hora de servir.
9. Para montagem, disponha a sopa numa tigela pequena, arrume no centro algumas fatias da conserva de pepino e um fio de azeite e sirva em seguida.





Spring Roll Vietnamita

Tempo: 1 hora

Rendimento: 8 unidades

Dificuldade: média

Receita

— Breno Reis

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

rolinhos

20 camarões médios (240 g)
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
300 ml de água
100 g de bifum (macarrão chinês de arroz)
8 folhas de massa de arroz para rolinho primavera (88 g)
3 folhas de alface-americana (54 g), rasgadas
10 folhas de coentro fresco (3 g)
10 folhas de hortelã fresca (3 g)
1/2 xícara (55 g) de cenoura em tirinhas bem finas
1/2 xícara (55 g) de pepino japonês em tirinhas finas
4 folhas de repolho roxo (80 g), em tirinhas
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

molho

suco de 1 limão Taiti (45 ml)
1 dente de alho (3 g), bem picado
1 pedaço de 2 cm de gengibre (10 g), picado
1 pimenta-dedo-de-moça (6 g), sem sementes, picada
1 colher (sopa) (10 g) de açúcar de palma ou demerara
1 colher (sopa) (15 ml) de molho shoyu ou molho de peixe tailandês
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de gergelim

modo de preparo

rolinhos

1. Limpe os camarões, retirando a casca, a cabeça e a cauda, faça um corte longitudinal raso no dorso e retire o intestino. Tempere com sal e pimenta.
2. Esquente uma frigideira, coloque o azeite e grelhe os camarões por 2 minutos de cada lado. Se preferir, cozinhe no vapor por 4 minutos. Reserve.
3. Numa panela, ferva a água, retire do fogo e mergulhe o bifum por 1 minuto. Em seguida escorra, mergulhe a massa numa tigela com água fria e gelo e escorra novamente.
4. Abra um pano de prato úmido sobre a bancada, disponha os ingredientes em vasilhas separadas ao redor e coloque água numa tigelinha até metade de sua capacidade.
5. Comece hidratando a folha de arroz, mergulhando-a rapidamente de um lado e de outro na tigela de água, e depois a estenda sobre o pano de prato.
6. No terço inferior da folha de arroz, deixando 1 dedo de borda livre, coloque um pedaço de alface, disponha um pouco de bifum sobre a alface, seguido de uma carreira de folhas de hortelã e coentro. No espaço da folha acima da alface, coloque as tiras de cenoura, pepino e repolho e o camarão.
7. Feche, dobrando primeiro a borda inferior sobre o centro, depois as laterais sobre o centro e, por fim, pressionando levemente, enrole até o fim da folha. Repita esse procedimento até acabar os ingredientes.



8. Sirva os rolinhos com o molho.

molho

9. Coloque todos os ingredientes numa tigela e misture bem.





Suflê de Chuchu

Tempo: 2 horas

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: média

Receita

— [Carolina Ferraz](#)

Fotografia

— [Romulo Fialdini](#)

ingredientes

3 chuchus médios (950 g), descascados e picados
2 litros de água
1 cebola grande (190 g), ralada
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal
3 colheres (sopa) (27 g) de farinha de trigo
1 1/2 xícara (360 ml) de leite integral
3 ovos grandes (210 g)
3 colheres (sopa) (9 g) de queijo parmesão ralado
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal, para untar
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

utensílios

Refratário para suflê de 18 cm de diâmetro

modo de preparo

1. Numa panela, cozinhe o chuchu na água até ficar macio, escorra, passe no espremedor de batata e reserve.
2. Em outra panela, refogue a cebola na manteiga até amolecer.
3. Junte a farinha de trigo e deixe tostar um pouquinho.
4. Tempere com sal e pimenta e adicione o leite lentamente, mexendo sem parar, até formar um mingau grosso.
5. Retire do fogo e acrescente as gemas, uma a uma, mexendo constantemente. Cuidado para não deixá-las cozinhar.
6. Espere o creme esfriar e, então, misture o queijo ralado, o purê de chuchu e a salsinha.
7. Na batedeira, bata as claras em neve e, utilizando uma espátula, incorpore-as delicadamente ao creme.
8. Despeje a mistura na fôrma untada com manteiga e leve ao forno preaquecido a 180°C por 1 hora. Não abra o forno antes desse tempo, isso iria arruinar o seu suflê.
9. Sirva com carnes ou peixes.





Suflê de Soja

Tempo: 14 horas

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: média

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

80 g de soja seca
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal
1 colher (sopa) (9 g) de farinha de trigo integral
1/2 xícara (120 ml) de leite semidesnatado
5 ovos grandes (350 g)
1 cebola média (160 g), picada
1 colher (chá) (2 g) de noz-moscada
1/2 xícara (50 g) de queijo mussarela ralada
1 1/2 colher (chá) (6 g) de sal
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal, para untar

utensílios

Refratário para suflê

modo de preparo

1. Na véspera, coloque a soja de molho em água.
2. Preaqueça o forno a 180°C.
3. Escorra a soja, coloque numa panela, cubra com água e cozinhe por 1 hora. Escorra novamente, bata no liquidificador e reserve.
4. Em outra panela, coloque a manteiga e leve ao fogo para derreter.
5. Junte a farinha de trigo e mexa um pouco.
6. Adicione o leite, mexa até desgrudar do fundo da panela e apague o fogo.
7. Acrescente a soja batida e misture.
8. Mexendo sempre, vá juntando as gemas, uma a uma, depois a cebola, a noz-moscada, o queijo e o sal.
9. Na batedeira, bata as claras em neve e, usando uma espátula, incorpore-as delicadamente à massa.
10. Despeje num refratário para suflê untado com manteiga e leve ao forno por 40 minutos.





Torta de Aspargo

Tempo: 1 hora

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: média

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

980 g de aspargo verde fino fresco
2 litros de água
300 g de massa folhada
1/2 xícara (120 ml) de creme de leite fresco
1 colher (chá) (6 g) de mostarda de Dijon
2 colheres (sopa) (6 g) de queijo parmesão ralado
2 gemas orgânicas (34 g)
sal marinho e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Elimine a parte dura do talo dos aspargos e lave-os bem.
3. Leve a água para ferver com sal numa panela grande.
4. Quando iniciar a fervura, junte os aspargos (a fervura irá arrefecer). Quando água voltar a ferver, conte 4 minutos de cozimento e desligue o fogo. Escorra imediatamente os aspargos, passe por água corrente fria e escorra novamente.
5. Espalhe os aspargos num pano de prato para que sequem.
6. Abra a massa folhada num retângulo de aproximadamente 40 x 20 cm, apare as bordas (se não tiver uma assadeira desse tamanho, ajuste as medidas da massa à sua assadeira) e coloque a massa na assadeira.
7. Numa tigela, misture o creme de leite, a mostarda, o parmesão, 1 gema, sal e pimenta a gosto e espalhe essa mistura sobre a massa, deixando uma borda livre de 2 cm em toda a volta.
8. Disponha os aspargos por cima, com as pontas viradas no mesmo sentido.
9. Bata a outra gema e pincele a borda de massa que ficou à vista.
10. Leve ao forno para assar por 30 minutos.
11. Retire do forno e espere 5 minutos antes de servir essa torta, que é deliciosa também fria.





Trigo Grosso com Lentilha

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Receita

— Leila Kuczynski

Rendimento: 8 porções

Fotografia

— Carolina Milano

Dificuldade: média

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
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.





Trio de Quinuas com Lentilha Vermelha, Legumes e Azeite Verde

ingredientes

azeite verde

1/2 xícara (120 ml) de azeite de oliva extravirgem
1/4 de colher (chá) (1 g) de sal
1/4 de xícara (8 g) de manjeriço verde

trio de quinuas

1/3 de xícara (65 g) de lentilha vermelha partida
2/3 de xícara (80 ml) de água
1/3 de xícara (60 g) de quinua preta
1/3 de xícara (60 g) de quinua branca
1/3 de xícara (60 g) de quinua vermelha
2 xícaras (480 ml) de caldo de legumes
3/4 de colher (chá) (4 g) de sal
1/4 de colher (chá) (1 g) de páprica picante
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva extravirgem
1/2 xícara (45 g) de alho-poró em rodela finas
1/2 xícara (60 g) de abobrinha italiana em meias-luas de 0,5 cm de espessura
1/2 xícara (50 g) de brócolis em floretes
1/2 xícara (55 g) de couve-flor em floretes
1/2 xícara (50 g) de ervilha-torta em fatias diagonais
2 colheres (sopa) (16 g) de abóbora japonesa ralada
2 colheres (sopa) (14 g) de cenoura ralada
1 colher (sopa) (3 g) de cebolinha-francesa picada

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: média

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Romulo Fialdini

modo de preparo

azeite verde

1. Bata o azeite, o sal e o manjeriço no liquidificador até virar uma pasta homogênea.
2. Transfira para uma embalagem de vidro e reserve.

trio de quinuas

3. Lave a lentilha em água corrente e escorra.
4. Numa panela, aqueça a água.
5. Coloque a lentilha e a água quente numa bacia e deixe de molho por 25 minutos.
6. Lave as 3 quinuas em água corrente, revolvendo os grãos para que fiquem limpos por igual.
7. Numa panela, junte as quinuas, o caldo de legumes, 1/4 de colher (chá) de sal e a páprica e leve ao fogo alto. Quando ferver, abaixe o fogo e cozinhe por 20 minutos com a panela tampada.
8. Quando estiverem prontos, passe os grãos para uma assadeira para interromper o cozimento.
9. Numa frigideira, coloque o azeite e salteie o alho-poró por 1 minuto.
10. Junte a abobrinha e salteie por mais 1 minuto.



11. Acrescente os brócolis, a couve-flor e a ervilha-torta e salteie por 5 minutos.
12. Junte as quinuas, a lentilha escorrida, a abóbora e a cenoura, misture e tempere com o sal restante.
13. Salpique a cebolinha-francesa e sirva com o azeite verde.



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



— até a
próxima :)

