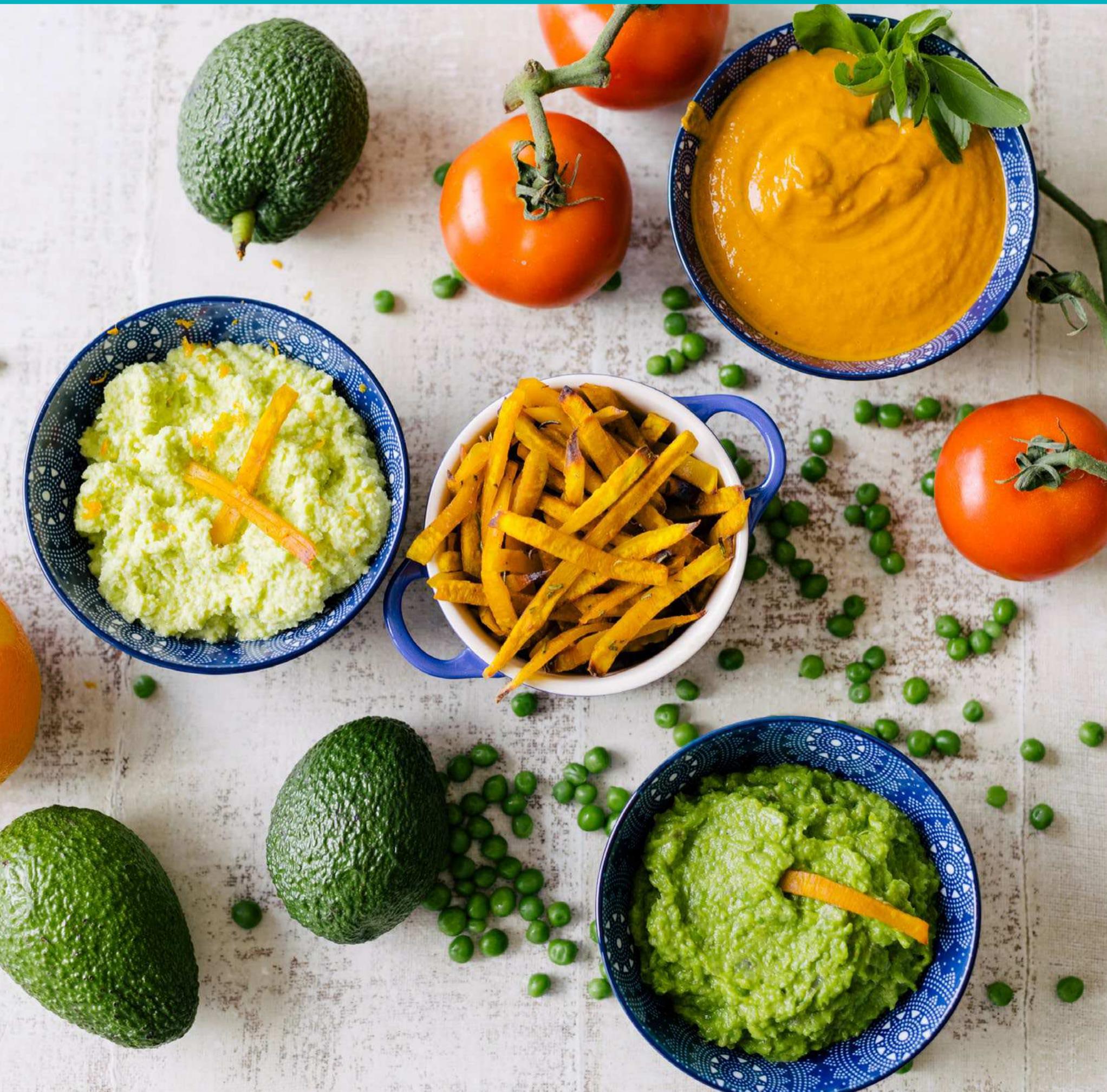
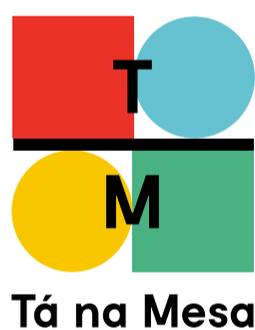


Clínica Einstein: Saúde do Fígado

Clínica Einstein & Vanda Hering





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!

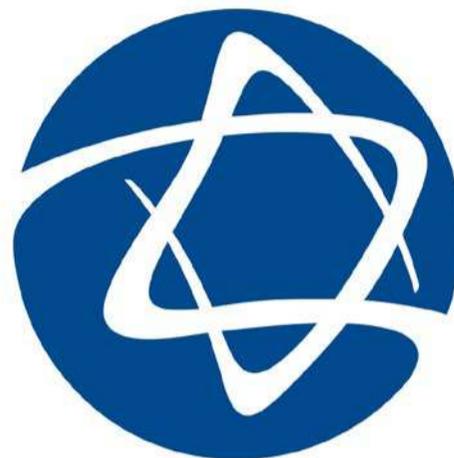
Aproveite também para passear em nossa lojinha: tanamesa.com.

quem esteve com a gente



Vanda Hering
@chefvandahering

Amante da culinária desde criança, paixão inspirada pela avó, Vanda aproveitou uma temporada em que morou na Alemanha, país que é referência em pães e bolos, para aprimorar seus conhecimentos em panificação e confeitaria. Em 2011, começou a estudar mais a fundo o tema da alimentação saudável e, dois anos depois, passou a se interessar por alimentação low carb. Desde 2015, ela ministra cursos de panificação e confeitaria low carb, viajando por diversas cidades do país, o que a tornou uma referência na área. Em 2018, realizou um sonho ao conquistar o diploma de Chef de Cuisine Supérieur na Le Cordon Bleu, uma das mais respeitadas escolas de gastronomia do mundo. Atualmente, à frente da Natural Academy, fundada por ela, ensina gastronomia low carb, plant based e vegana para pessoas com restrições alimentares.



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.





Glaucia Amaral Santana

Colaboradora

Nutricionista especialista no Hospital Municipal Vila Santa Catarina, Glaucia Amaral Santana é graduada pela Universidade Nove de Julho. Também possui especialização em nutrição hospitalar pelo Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein e em nutrição parenteral e enteral pela Sociedade Brasileira de Nutrição Parenteral e Enteral (Sbnpe/ Braspen).



Kayane Almeida

Colaboradora

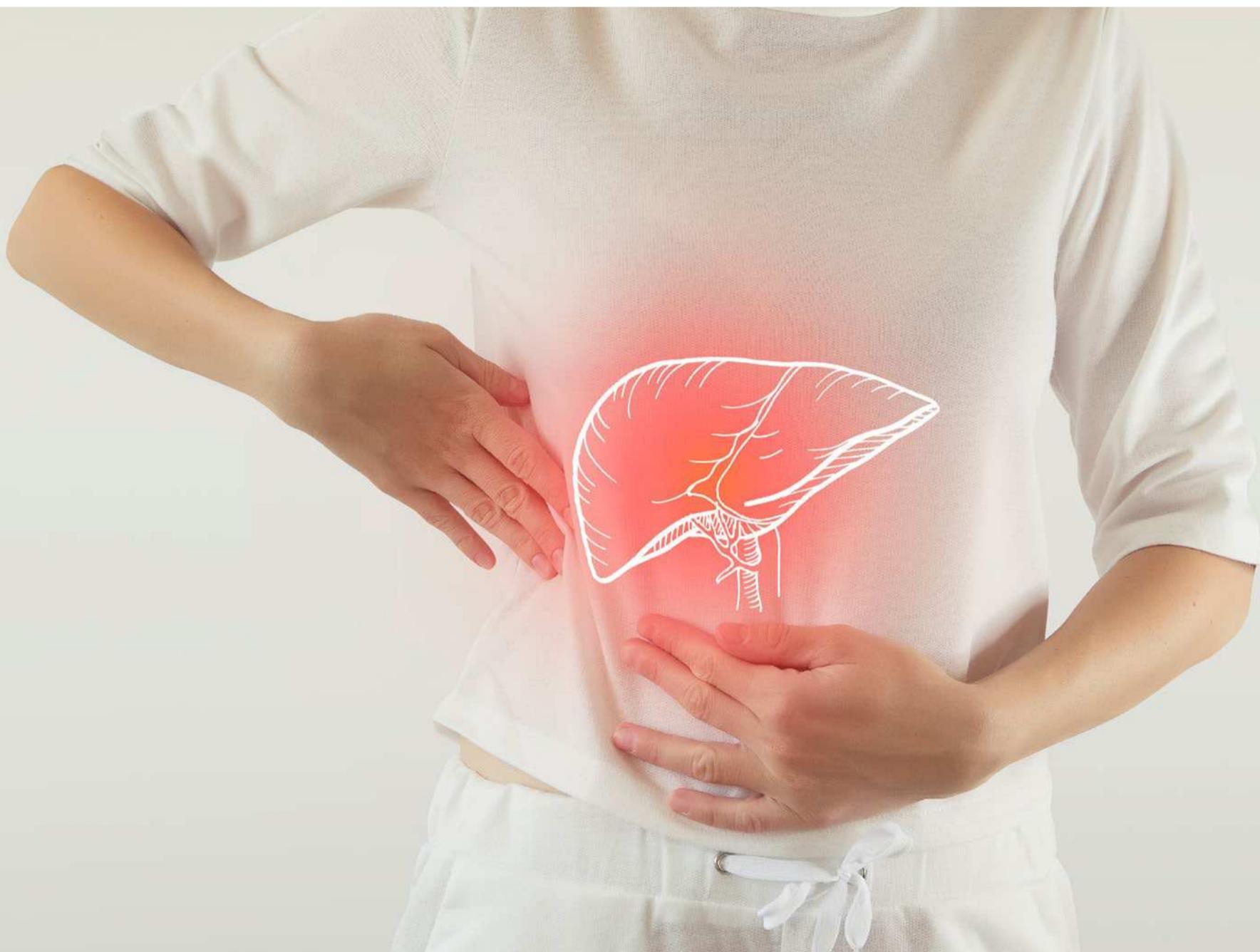
Nutricionista plena no Hospital Municipal Vila Santa Catarina, Kayane Almeida atua no atendimento ambulatorial em oncologia e transplante de órgãos sólidos. Ela é graduada pela Universidade Nove de Julho e tem especialização em nutrição humana e terapia nutricional pelo Insira Educacional e em nutrição hospitalar pelo Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein.

o que temos aqui

<i><u>Você costuma cuidar do seu fígado?</u></i>	<i><u>pág. 06</u></i>
<i><u>Uma glândula, muitas funções</u></i>	<i><u>pág. 07</u></i>
<i><u>Rotina de cuidados</u></i>	<i><u>pág. 08</u></i>
<i><u>Comendo bem, a saúde vem</u></i>	<i><u>pág. 13</u></i>
<i><u>Cozinhando com menos gordura</u></i>	<i><u>pág. 14</u></i>
<i><u>Café como aliado</u></i>	<i><u>pág. 15</u></i>
<i><u>Mocinhos contra vilões</u></i>	<i><u>pág. 16</u></i>
<i><u>Mitos e verdades</u></i>	<i><u>pág. 17</u></i>
<i><u>Receitas</u></i>	<i><u>pág. 22</u></i>

Você costuma cuidar do seu fígado?

Ou só se lembra dele quando exagera nos comes e bebes? É hora de descobrir tudo sobre a maior glândula de nosso organismo



Responsável pela metabolização de carboidratos, lipídios e proteínas, além da limpeza do sangue, o fígado desempenha uma série de funções fundamentais para o nosso metabolismo. Por isso, ao longo das próximas páginas falaremos sobre as tarefas dele, bem como sobre as doenças que o atingem e o modo de preveni-las.

Para explicar tudo tintim por tintim, contamos com a ajuda das nutricionistas Glaucia Santana e Kayane Almeida, da Clínica Einstein. Já o desenvolvimento das receitas ficou a cargo da chef Vanda Hering, da Natural Academy. O convite está feito: puxe uma cadeira, porque tudo isso já Tá na Mesa!



Uma glândula, muitas funções

O fígado é o responsável por direcionar a rota de carboidratos, lipídios, proteínas etc. e, quando está desregulado, a absorção de nutrientes fica prejudicada

Quando trabalhamos em grupo, há sempre um líder para direcionar quem fará o quê, não é? No caso de muitos nutrientes, é o fígado que assume esse posto. Isso porque ele é o responsável por metabolizar uma série de nutrientes.

Por exemplo, é nele que os carboidratos são transformados em glicose na forma de glicogênio. Também é ali que acontece a conversão de outros açúcares e compostos em glicose. Os lipídios também são metabolizados no fígado, visto que é nesta glândula que ocorre a oxidação de ácidos graxos, a conversão de compostos para transporte (como aminoácidos em lipídios) e o armazenamento no tecido adiposo, além da síntese de lipoproteínas, colesterol e fosfolipídios.

E a gestão da equipe segue a mil por hora com as proteínas, afinal, elas precisam dar origem à ureia como forma de eliminar amônia sanguínea. Além disso, é no fígado que ocorre a formação de proteínas plasmáticas e do sistema de coagulação e a síntese de proteínas do sistema circulatório.

Isso sem contar que é o fígado que tem de desintoxicar o sangue vindo do intestino, metabolizar fármacos e excretá-los na bile e metabolizar os hormônios estrogênio, cortisol e aldosterona.

Mas nem tudo são flores por aqui. Afinal, como qualquer gestor, quando em sobrecarga ou desequilíbrio, o fígado sofre e desenvolve doenças. Por outro lado, as principais delas, se descobertas no início, podem ser tratadas, visto que costumam partir do estágio agudo antes de chegar ao crônico, quando é diagnosticada a cirrose hepática.

São as causas mais comuns disso: hepatites virais B e C, doença hepática alcoólica (DHA) – causada pelo consumo exagerado de álcool – e doença hepática gordurosa não alcoólica (DHGNA).

Vale lembrar, por fim, que a forma como nos alimentamos tem relação direta com a saúde de nosso fígado. Exemplo disso é o acúmulo de gordura no fígado que, diferentemente do que muitos imaginam, não está relacionado apenas à ingestão de gordura, mas, sim, ao consumo de carboidratos simples.

Esses compostos capazes de fornecer energia de forma rápida (como é o caso do açúcar, das farinhas refinadas e dos refrigerantes) são também os responsáveis por elevar nossos níveis de insulina, o que faz com que o açúcar excedente no organismo seja armazenado na forma de gordura.

Por isso, uma alternativa seria incluir na dieta alimentos que forneçam carboidratos complexos, como algumas frutas (preferencialmente com a casca), legumes, vegetais e cereais. Por fim, vale lembrar que muitas vezes os alimentos processados tidos como integrais são apenas misturas de ingredientes integrais com outros ultraprocessados. Por isso, fique sempre atento aos rótulos e priorize o consumo de alimentos in natura.





Rotina de cuidados

Quais são e como identificar as principais doenças que acometem o fígado

Antes de começarmos a falar das doenças, vale destacar alguns pontos. O primeiro deles é que o desenvolvimento de doenças hepáticas é multifatorial e está frequentemente associado a hábitos de vida não saudáveis. Por isso é importante manter o peso adequado e fazer exames regulares que permitam o controle dos níveis de glicemia, colesterol e triglicérides, por exemplo.

E, ao notar que algo não vai bem, é importante procurar um especialista a fim de avaliar a história clínica, os sintomas e os exames laboratoriais. Assim, o paciente pode ser encaminhado para uma investigação mais específica e para o tratamento adequado.

Quanto à idade em que precisamos ter mais atenção, a resposta é “depende”. Aquelas enfermidades causadas pelo consumo de bebidas alcoólicas costumam aparecer entre os 30 e os 50 anos de idade, sendo que alguns problemas mais graves podem surgir até uma década depois.

Já no caso da doença hepática gordurosa não alcoólica, os sintomas podem surgir ainda na adolescência em casos mais severos de dislipidemia, porém são predominantes mesmo após os 40 anos de idade.

Por fim, é importante dizer que a saúde intestinal está bastante associada a de todo organismo, inclusive à hepática.

Para saber mais sobre como cuidar de sua saúde intestinal, confira o ebook *Clínica Einstein: Alimentação & Saúde Intestinal*, desenvolvido junto com o chef Breno Reis e as nutricionistas Mariana Nicastro e Caroline Arise Matsuda.

hepatites

As hepatites são processos inflamatórios que podem ser desencadeados por medicamentos, vírus ou doenças autoimunes. Elas são causadas pelos vírus A, B, C, D ou E, sendo que, no Brasil, as mais comuns são as hepatites B e C, as quais podem aparecer na forma aguda e evoluir para a forma crônica.

Hepatite B: é causada pelo vírus (HBV) e transmitida pelo contato com fluidos corporais durante transfusão de sangue, relação sexual ou ainda de mãe para filho na gestação ou no parto. Sua forma crônica está presente em cerca de 20% a 30% da população adulta, e, na maioria dos casos, a infecção tem capacidade de resolução em até seis meses, tendo como resultado anticorpos anti-Hbs.

Vale destacar que o tratamento de casos crônicos tem base em antivirais específicos e outros medicamentos voltados para o retardo e o controle da doença, uma vez que não há cura disponível até o momento. Por outro lado, é possível se prevenir por meio de vacinação (a qual já faz parte do calendário nacional), assim como pela adoção de cuidados em relação às formas de contágio.

Hepatite C: é causada pelo vírus (HCV) e transmitida da mesma maneira que a hepatite B. Porém sua forma crônica é mais frequente, chegando a atingir de 60% a 85% da população adulta. Diferentemente da hepatite B, a C é passível de cura em aproximadamente 95% dos casos. Para isso, são usados antivirais de ação direta, disponíveis no Sistema Único de Saúde (SUS).

Em ambos os casos os sintomas são notáveis apenas na fase crônica e se assemelham a outras defesas hepáticas, como alterações laboratoriais, cansaço, febre e icterícia em pequena parte da população afetada.

câncer

Há diferentes tipos de tumores que começam no fígado. Entre os mais comuns estão o hepatocarcinoma ou carcinoma hepatocelular e o colangiocarcinoma, que surge nos ductos biliares do fígado. Essa é a sétima causa de neoplasia (proliferação desordenada de células) mais presente no mundo. Somente no Brasil, de acordo com o Instituto Nacional de Câncer (Inca), foram registrados 139.530 óbitos por câncer de fígado entre os anos 1980 e 2010, sendo a maioria de homens (60%).

Ademais, cerca de 50% dos pacientes com hepatocarcinoma apresentam cirrose hepática como doença primária, enquanto o colangiocarcinoma está intimamente relacionado às inflamações das vias biliares.

Para prevenir essas formas de câncer, é preciso estar atento aos fatores causadores: infecções pelos vírus B e C, esteatose hepática, tabagismo, alcoolismo, consumo de esteroides anabolizantes, bem como o contato com substâncias tóxicas (exposição a arsênio, cloreto de vinila, solventes, bisfenóis e similares), em geral, relacionado às atividades laborais.

Em todos os casos, o diagnóstico precoce amplia bastante as chances de cura. E, dependendo de onde o tumor está localizado, a remoção cirúrgica é a mais indicada.



icterícia obstrutiva

A icterícia é o resultado do aumento da concentração de bilirrubina, que, por sua vez, é formada pela quebra da hemoglobina durante o processo realizado pelas células do fígado. Ao final dele, a bilirrubina conjugada é excretada majoritariamente (em torno de 85%) pelas fezes, enquanto o resto é reabsorvido pelo intestino. Vale destacar que sua concentração normal é de 17 $\mu\text{mol/L}$ em processos patológicos, sendo que, quando a concentração é igual ou superior a 30 $\mu\text{mol/L}$, notam-se alterações como amarelamento da esclera e da pele e escurecimento da urina.

Na icterícia obstrutiva ocorre a oclusão de ductos biliares, que pode ser ocasionada por cálculos biliares, tumores, colangite ou ainda pancreatite. Quando isso acontece, alguns marcadores de função hepática podem ser alterados. É o caso de: bilirrubinas, GGT, fosfatase alcalina, TGO e TGP.

Além disso, em casos de tumores de vias biliares e pâncreas, há exames que rastreiam marcadores tumorais que, se alterados, se somam ao diagnóstico. Além disso, para determinar a causa da obstrução são necessários exames de imagem, sejam eles: ultrassonografia (ecografia) abdominal, tomografia computadorizada do abdome, ressonância magnética com colangiopressonância, colangiopancreatografia retrógrada endoscópica (CPRE), colangiografia transparieto-hepática (CTPH).

Por fim, o tratamento dependerá da causa da obstrução e, de maneira geral, visará à abertura dos canais. Mas vale dizer que muitas dessas causas estão relacionadas ao estilo de vida e ao padrão alimentar. Ou seja, quando há consumo desmedido de gorduras e carboidratos, bem como LDL aumentado, HDL baixo e dieta pobre em fibras, as chances de formação de cálculos são maiores.

hipertensão portal

A veia porta tem a missão de transportar ao fígado o sangue do intestino, baço, pâncreas e vesícula biliar, daí, quando ocorre o aumento de sua pressão sanguínea, chamamos de hipertensão portal. Isso faz com que surjam veias suplementares, ou, mais bem denominadas, vasos colaterais, que desviam o sangue do fígado, fazendo com que ele não passe pelo processo de desintoxicação e, conseqüentemente, permitindo a entrada de substâncias tóxicas na circulação em geral.

Mais do que isso, quando esses vasos se localizam na extremidade inferior do esôfago e superior do estômago, notam-se dilatações e retorções que são batizadas de veias varicosas ou varizes de esôfago e estômago. O risco, porém, é que essas veias podem sangrar, o que pode ser fatal se não for identificado e controlado a tempo.

Outros impactos da hipertensão portal são: elevação da pressão para o baço e conseqüente diminuição de glóbulos brancos, aumentando os riscos de infecções; redução no número de plaquetas, ampliando o risco de sangramento; e extravasamento de proteínas para o abdome, ocasionando acúmulo de líquido na região, denominado ascite.

A causa mais comum da hipertensão portal é a cirrose hepática. Para tratar essa doença, pode-se realizar um desvio cirúrgico para redirecionamento do fluxo sanguíneo e, em alguns casos, realizar o transplante de fígado.



doença hepática alcoólica

Esta é uma das principais causas de doença hepática crônica. Mais do que isso, calcula-se que ela seja responsável por 48% das mortes associadas à cirrose. Como o nome já indica, ela se deve ao consumo excessivo de álcool, especialmente quando aliado à fatores genéticos e ambientais, como idade, sexo, obesidade e tabagismo.

Ademais, é sinal de risco para o desenvolvimento de doença hepática alcoólica o consumo diário estimado de 60 g a 80 g de etanol para homens e entre 40 g e 60 g para mulheres durante 10 anos.

Mas, o que isso quer dizer? Se um homem consome de quatro a seis doses de bebida alcoólica (considerando 14 g por dose) ou uma mulher ingere diariamente de duas a quatro doses de bebida, eles estarão mais propensos ao desenvolvimento dessa doença (lembrando ainda que uma dose equivale a 350 ml de cerveja ou chope ou 150 ml de vinho com 12% de álcool ou ainda a 45 ml de um destilado com 40% de álcool).

Aqui, como curiosidade, cabe registrar que, em 2016, o Centro de Informação sobre Saúde e Álcool (Cisa) revelou o seguinte perfil de consumo de álcool dos brasileiros com mais de 15 anos: 21,4% nunca haviam ingerido álcool; 38,3% se consideravam ex-bebedores; e 40,3% se diziam bebedores atuais.

Os efeitos da Doença Hepática Alcoólica no metabolismo são, portanto: hipoglicemia (redução da formação de glicose), esteatose hepática (aumento da quantidade de gordura) e elevação da taxa de ácido úrico no sangue. Enquanto as recomendações nutricionais para o tratamento são: abstinência alcoólica e adoção de alimentação saudável – rica em frutas, vegetais e carboidratos complexos, além da ingestão de 20 g de fibras por dia, bem como de gorduras que sejam fontes de lipídios mono e poli-insaturados.

doença hepática gordurosa não alcoólica

Caracterizada pelo acúmulo de gordura nos hepatócitos, ou seja, nas células do fígado, se não tratada, pode evoluir para fibrose, cirrose ou carcinoma hepatocelular. Mas o principal fator é que a maior parte dos casos são assintomáticos ou sem sintomas específicos.

Por isso, é preciso estar atento ao consumo excessivo de açúcar simples e de gordura saturada, bem como ao sedentarismo, pois são estas suas causas principais. Além disso, é importante estar atento a alterações nos exames de rotina, como o aumento de enzimas hepáticas (TGO, TGP), triglicérides, ferritina, glicemia e colesterol, assim como da circunferência abdominal e da obesidade.

Sendo assim, a base de seu tratamento nutricional visa à redução do consumo calórico e à consequente perda de peso. Para isso, é indicada a redução do consumo de açúcares e farinhas refinadas, a exclusão da dieta de frutose industrializada (xarope de milho com alto teor de frutose), o consumo regular de gorduras monoinsaturadas (azeite de oliva, óleo de canola, abacate, oleaginosas – castanhas, nozes, amêndoas) e poli-insaturadas (óleos de soja, milho, girassol, canola e linhaça e peixes como cavala, sardinha, salmão e arenque), bem como a ingestão de 20 g a 30 g de fibra por dia.

Além disso, é aconselhável a preferência por alimentos in natura (frutas, legumes e verduras) e ricos em compostos bioativos (cúrcuma, café), astaxantina (salmão, camarão), resveratrol (uva, amora, mirtilo, cranberry, cacau e amendoim) e quercetina (brócolis, cebola, maçã, pimentão, alcaparra, limão, uva, trigo-sarraceno, vinho), visto que eles têm função antioxidante e perfil anti-inflamatório.



cirrose hepática

Este é o estágio final das doenças que acometem o fígado e é caracterizado pela degeneração e necrose dos hepatócitos, bem como por fibrose, presença de nódulos e, por fim, pela perda da função hepática. Para estes casos, indica-se o transplante de fígado.

Devido à degeneração da função hepática, é comum que os pacientes apresentem desnutrição e perda de massa muscular, além de maiores chances de complicações e menor sobrevida.

As recomendações nutricionais nesse estágio visam a equilibrar as deficiências decorrentes da disfunção do fígado, assim como melhorar a condição nutricional e imunológica do paciente.

sintomas que merecem atenção

Na dúvida, ao apresentar os sintomas abaixo de maneira combinada ou isoladamente, porém com intensidade, procure um médico para avaliação.

- Barriga inchada
- Cansaço
- Coceira em todo o corpo
- Cor amarelada na pele e nos olhos
- Dor na região abdominal superior direita
- Enjoos e tonturas
- Urina escura ou fezes amareladas



Comendo bem, a saúde vem

O segredo para o bom funcionamento de nosso organismo como um todo é seguir uma rotina saudável e manter uma boa alimentação, e isso, claro, vale para a saúde do fígado



Não se esqueça da água

Você sabia que com uma conta simples, conseguimos calcular a necessidade diária de água, por pessoa? Para isso, basta multiplicar o peso em quilos por 0,035 ml ou por 0,03 L, caso você tenha mais de 60 anos. Ou seja, uma pessoa de até 59 anos e que pesa 55 quilos deve fazer a conta $55 \times 0,035$ para chegar à quantidade de 1,9 litro de água por dia.

Pode ser, querido leitor, que você já esteja cansado de ouvir falar sobre a importância de comer bem e adotar um estilo de vida saudável, mas é verdade: esta é a chave para o bom funcionamento de nosso organismo. No caso do fígado, quando ele não vai bem, a absorção dos nutrientes é prejudicada, o que afeta nossa disposição, aumentando a sensação de cansaço. Isso posto, que tal saber mais sobre os alimentos que contribuem para um fígado vigoroso?

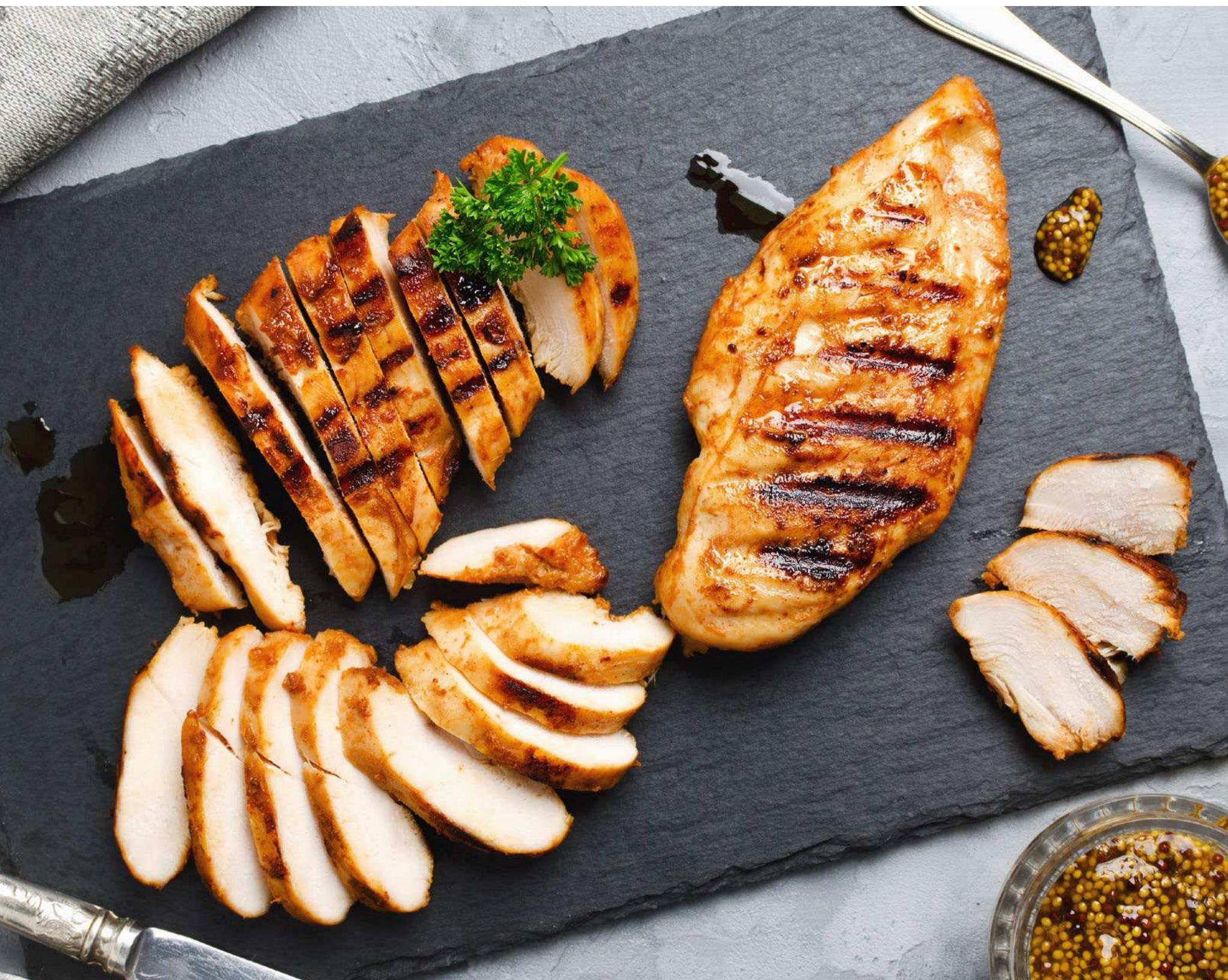
No geral, é essencial evitar gorduras saturadas ou trans, assim como ampliar o consumo de fibras e atrelar isso à ingestão de água, que ajudará no funcionamento do nosso organismo. Se você tem dificuldade de tomar a quantidade correta de água por dia, experimente saborizá-la com frutas (como limão, laranja e frutas vermelhas), isso trará um gostinho a mais e facilitará essa etapa. Por outro lado, evite refrigerantes, sucos industrializados e bebidas açucaradas.

Verduras como espinafre, couve e brócolis contribuem para a perda de peso e merecem espaço à mesa, junto de outras folhas escuras, como radicchio ou rúcula. Além disso, a beterraba, a cenoura, o tomate, as nozes, as castanhas e o abacate são ricos em glutatona (antioxidante que ajuda na recuperação celular e na limpeza do organismo).

Entre as proteínas, aposte em frango sem pele, peru e peixes gordurosos. Sardinha, cavalinha, salmão, atum e cação são ricos em ácidos graxos ômega 3 e, portanto, ajudam a melhorar os níveis de gordura do fígado. Ah, embora não sejam pescados, a chia e a linhaça também são ricas em ômega 3 e podem ser boa opção para os veganos e vegetarianos. E por falar em teor baixo de gordura e alto de proteínas para quem não consome ingredientes de origem animal, o tofu também é um bom companheiro.

Com propriedades anti-inflamatórias, temos o cúrcuma e o gengibre. Rica em fibras e em energia, a aveia merece espaço diariamente na dieta. O chá verde, por sua vez, é estudado como possível redutor do acúmulo de gordura no fígado e até mesmo do colesterol. Por outro lado, pacientes com insuficiência hepática devem restringir seu consumo, pois o chá verde pode provocar o aumento dos metabólitos reativos, como as catequinas, que em excesso podem ser prejudiciais ao fígado.





Cozinhando com menos gordura

Pequenas mudanças na cozinha resultam numa alimentação mais saudável

Muitas vezes adicionamos gordura à nossa dieta sem necessidade por não conhecer outras formas de preparar algumas receitas. Para ajudá-lo a tornar essa tarefa mais fácil e natural, separamos algumas dicas.

- Procure remover a pele das aves e a gordura excedente da carne bovina antes de cozinhá-las.
- Em vez de fritar por imersão, experimente outras técnicas que usam menos gordura, como grelhar, assar ou cozinhar no vapor ou em líquido.
- Quando fizer cozidos ou sopas, remova a gordura da superfície do caldo com uma concha ou colher.



Café como aliado

Estudos têm mostrado que esta bebida pode ajudar a reduzir o risco da evolução de doenças hepáticas crônicas para a cirrose

Quando o assunto é café, muitas vezes escutamos que é preciso diminuir a dose. Porém, no que trata da saúde do fígado, mostrou-se que ele pode ser incluído na dieta - claro que com moderação e seguindo a recomendação médica. Isso porque estudos recentes mostram que os pacientes que consomem café e sofrem de doença hepática crônica têm menos chances de seu quadro progredir para cirrose.

O café pode ainda contribuir para a redução da taxa de mortalidade de pacientes com cirrose e da incidência de câncer hepático. E não para por aí. Observou-se também que, em pacientes com hepatite C crônica, o café foi associado a respostas melhores para a terapia antiviral. A lista segue relacionando pacientes que não consomem café à gravidade da esteatose hepática.

Desse modo, acredita-se que o consumo diário da bebida pode favorecer a melhora dos valores séricos da gama glutamil transferase, aspartato aminotransferase e alanina aminotransferase.

Portanto, o consumo diário de café deve ser incentivado em pacientes com doença hepática crônica. Mas, vale destacar que, embora a dosagem diária sugerida seja de 2 a 3 xícaras de café, novos estudos são necessários para embasar as recomendações relacionadas a esta dosagem.



Mocinhos contra vilões

Quais são as gorduras boas e quais devem ser evitadas para garantir a boa saúde do fígado

Não apenas quando tratamos da saúde do fígado, mas para o bem-estar geral do organismo: o consumo de gorduras trans ou saturadas deve ser evitado. E como fazê-lo? Deixando de lado os alimentos industrializados, como salgadinhos, sorvetes, frituras etc.

Por outro lado, há também as gorduras consideradas boas. Isso porque as mono ou poli-insaturadas auxiliam na redução da peroxidação lipídica - processo de degradação oxidativa dos lipídios, graças a sua ação anti-inflamatória.

São as principais fontes destas gorduras: azeite de oliva extravirgem, abacate e oleaginosas (nozes, castanha, amêndoas), bem como alimentos ricos em ômega 3 (óleo de canola, linhaça, chia e os peixes de águas frias, como cavala, sardinha, salmão).

Por um dia a dia leve

Como vimos, para viver em harmonia com nosso organismo, devemos consumir alimentos leves e com pouca gordura. Por isso, passe longe de frituras, refrigerantes, bebidas alcoólicas, farináceos, alimentos processados em geral, embutidos, conservas e açúcares.



Mitos e verdades

O que é balela e o que é real sobre a saúde do fígado

- É possível reduzir a quantidade de gordura no fígado adotando um estilo de vida saudável

VERDADE - A mudança no estilo de vida é o principal tratamento para esteatose hepática. Ele se inicia com a prática regular de atividade física e a mudança dos hábitos alimentares, tendo em vista a redução de alimentos industrializados, ricos em gorduras e açúcares e o aumento da ingestão de fibras por meio do consumo de hortaliças, frutas e cereais.

- Adicionar peixes ricos em ômega 3 ajuda a reduzir os níveis de gordura no fígado

VERDADE - O consumo regular de peixes como salmão, atum e arenque auxilia na peroxidação lipídica e favorece a saúde hepática.

- O consumo de proteína pode gerar problemas para a saúde do fígado

MITO - A proteína pode ser proveniente de fontes vegetais e animais e, quando consumida em quantidade adequada, não gera danos ao fígado. Entretanto, sua suplementação em excesso, sem orientação de um profissional habilitado, pode gerar sobrecarga hepática e renal e, em casos extremos, a necessidade de transplante de fígado.

- Quando há instabilidade na saúde do fígado, precisamos controlar a ingestão de ferro

VERDADE - Alimentos e suplementos à base de ferro, quando ingeridos em excesso e sem orientação profissional, podem ser um fator hepatotóxico.

- Quem tem problemas no fígado não pode nunca mais ingerir álcool

VERDADE - A abstenção alcoólica é utilizada amplamente no tratamento clínico de doenças hepáticas, sendo essencial para o sucesso do tratamento.

- Quem tem problemas no fígado deveria seguir uma dieta detox

MITO - Existe uma infinidade de dietas que prometem limpar ou desintoxicar o fígado. No entanto, não há nenhuma evidência científica que comprove essa propriedade, e algumas dietas podem ser perigosas para pessoas portadoras de determinadas doenças. Uma alimentação balanceada é a melhor maneira de cuidar do seu fígado.



REFERÊNCIAS

Andrade. A. G (org.). "Álcool e saúde dos brasileiros - panorama 2020". São Paulo: Centro de Informações sobre Saúde e Álcool-CISA, 2020.

Barret, K. E. *Fisiologia gastrointestinal*. 2. ed. Porto Alegre: AMGH, 2015.

Heimbach. J et al. "AASLD guidelines for the treatment of hepatocellular carcinoma". *Hepatology*, 2017, jan. 28 (Epub ahead of print).

Instituto Nacional de Câncer. "Câncer de fígado". Disponível em: <https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-figado/profissional-de-saude>. Acesso em 02 de abril de 2021. Ministério da Saúde.

Mincis, M. et al. "Álcool e o fígado". *GED Gastroenterol. Endosc. Dig.* 2011; 30(4):152-162.

Saab, S. et al. "Impact of coffee on liver diseases: a systematic review". *Liver International. Liver Int.* 2014; 34: 495-504.

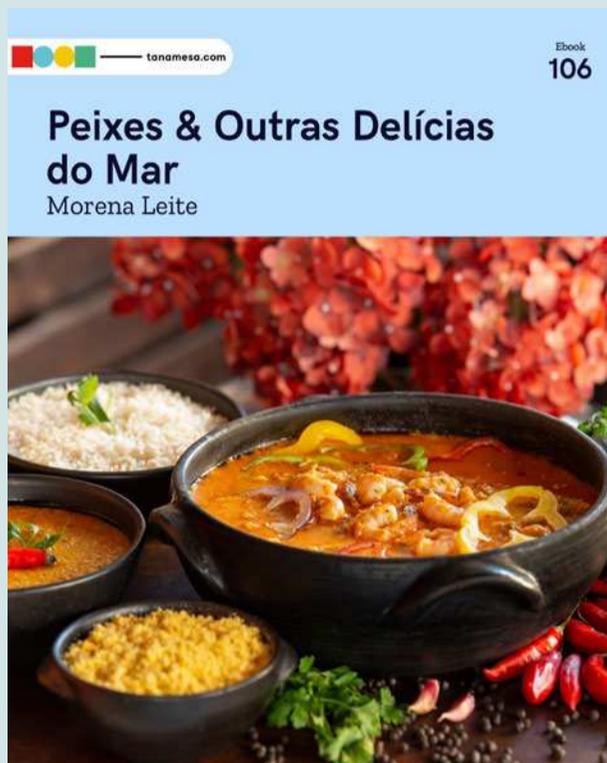
Santos, F. A. C. et al. "Mortalidade por câncer de fígado e vias biliares no Brasil: tendências e projeções até 2030". *Revista Brasileira de Cancerologia*, 2019; 65(4): e-01435.

Silbernagl. S. et al. *Fisiopatologia*. Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana, 2011.



biblioteca gastronômica

Algumas sugestões de livros que também abordam o tema



Peixes & Outras Delícias do Mar

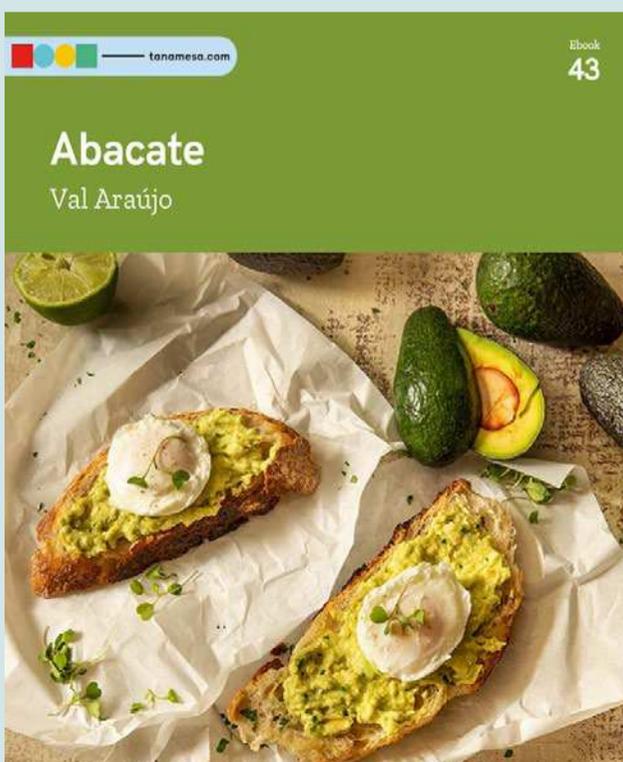
por Morena Leite, Coleção Tá na Mesa

Na hora de comprar o peixe, você sabe o que olhar? Neste ebook nós mostramos as diferenças entre os pescados de acordo com o grupo a qual pertencem (achatado, redondo), o local onde vivem (água fria ou quente, salgada ou doce) e a forma como chegam à sua mesa (fresco ou congelado, inteiro ou em tiras). Além disso, fomos em busca das histórias e curiosidades, que vão desde o milenar garum até os populares ceviche e sushi, para ensinar a você muito mais do que o modo de preparo. A chef Morena Leite completa o conteúdo com receitas testadas e aprovadas que respeitam o sabor e a delicadeza de peixes e frutos do mar.

Clínica Einstein: Alimentação e Saúde Intestinal

por Clínica Einstein & Breno Reis, Coleção Tá na Mesa

Gigante pela própria natureza e pela importância que tem em nosso organismo. Muito além de ir ao banheiro ou não, a boa saúde intestinal reflete diretamente no modo como nos sentimos e lidamos com diversas situações. Tanto é que, por estar tão atrelado à saúde mental, o intestino recebe o apelido de “segundo cérebro”. É mole?! A alimentação tem papel superimportante na missão de garantir o bom funcionamento desse sistema. E, por isso, junto com as Clínicas Einstein e o chef Breno Reis, criamos este ebook repleto de informações e, claro, receitas para tornar seu dia a dia mais prazeroso.



Abacate

por Val Araújo, Coleção Tá na Mesa

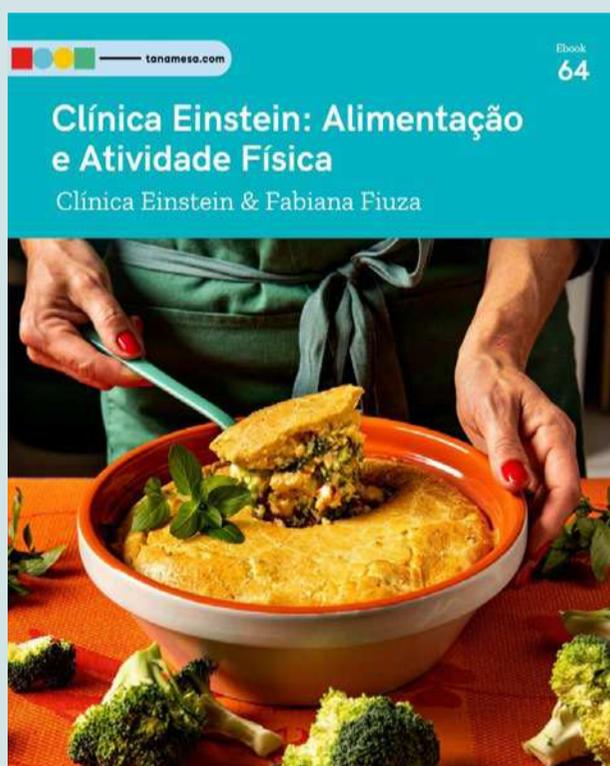
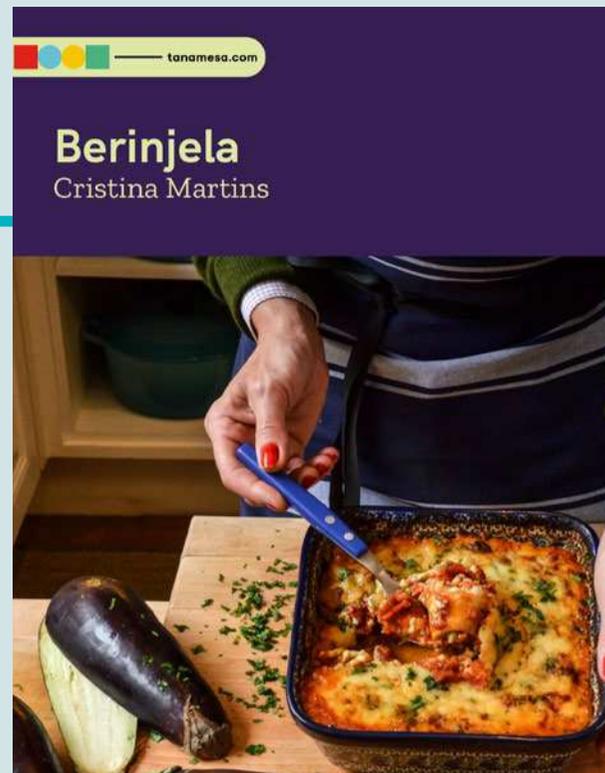
Com status de ingrediente queridinho de quem busca uma alimentação saudável, o abacate vai bem em pratos salgados e doces. Toda a versatilidade desse fruto rico em nutrientes é demonstrada nas receitas incríveis que a chef Val Araújo selecionou para este ebook.



Berinjela

por Cristina Martins, Coleção Tá na Mesa

Você sabia que a berinjela precisou percorrer um longo caminho até chegar à nossa mesa? Isso porque entre os séculos 14 e 16 ela era chamada de “maçã da loucura”, sendo capaz de deixar insano quem a provasse. Para a nossa sorte, essa crença foi por água abaixo, e hoje o ingrediente figura em inúmeras receitas. Neste ebook, a chef Cristina Martins, junto com o Tá na Mesa, traz preparos deliciosos para inspirá-lo a levar cada vez mais berinjela para a sua mesa.



Clinica Einstein: Alimentação e Atividade Física

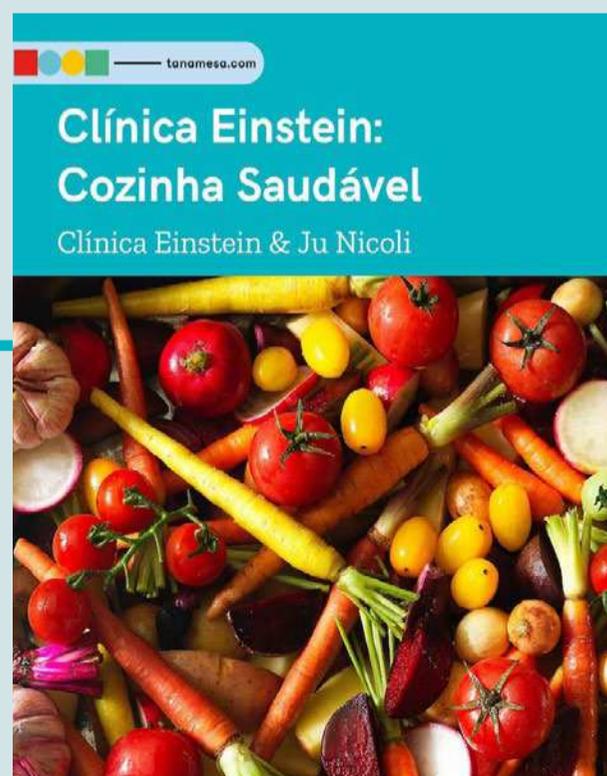
por Clínica Einstein & Fabiana Fiuza, coleção Tá na Mesa

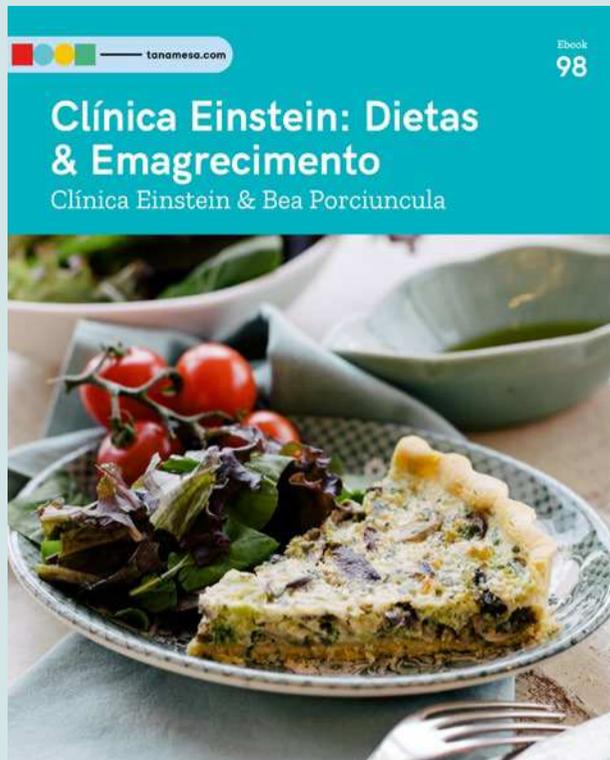
A dobradinha alimentação e atividade física é campeã em promover a saúde e o bem-estar. Quer ver como? Contamos neste ebook. Ele traz informações e dicas de uma equipe da Clínica Einstein que entende do assunto: as nutricionistas Fabiana Fiuza e Thaís Tobaruela Abad, o educador físico Thiago Santos e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

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. Nele você encontra 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, além de sugestões de caminhos para manter uma relação sustentável com a alimentação e a saúde.





Clínica Einstein: Dietas & Emagrecimento

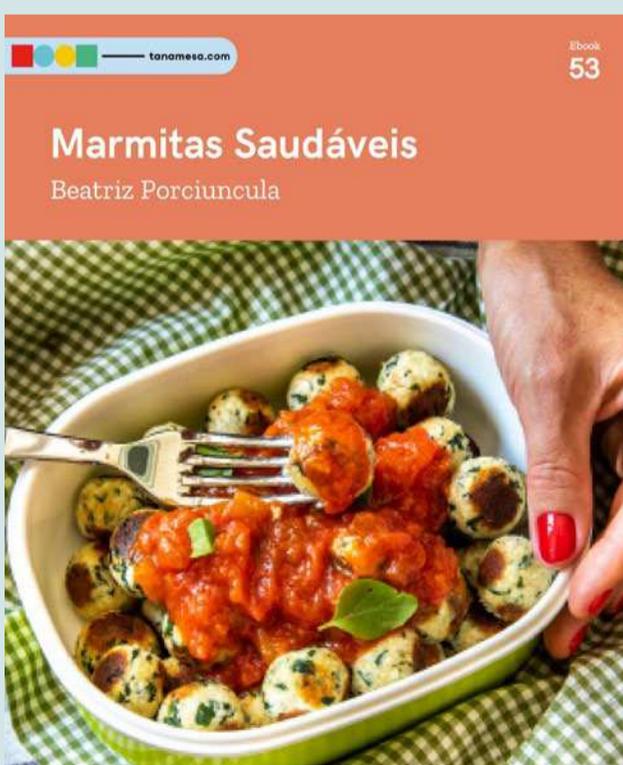
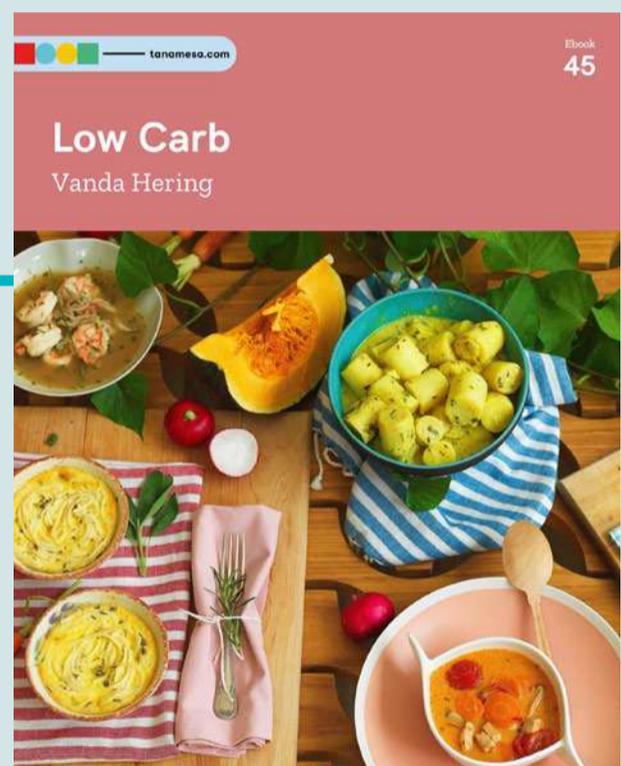
por Clínica Einstein & Bea Porciuncula, Coleção Tá na Mesa

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

Low Carb

por Vanda Hering, Coleção Tá na Mesa

Interessado em reduzir a quantidade de carboidratos no prato? Neste ebook, a chef Vanda Hering, que estuda a dieta low carb, preparou uma seleção incrível de receitas que seguem esse padrão alimentar. Conheça também os prós e contras desse tipo de restrição.



Marmitas Saudáveis

por Bea Porciuncula, Coleção Tá na Mesa

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



—

receitas





Bacalhau com Molho de Tomate, Vagem e Gergelim

Tempo: 1 dia e 30 minutos

Receita
— Vanda Hering

Rendimento: 2 porções

Fotografia
— Nicole Gomes

Dificuldade: fácil

ingredientes

45 g de quinua
200 g de bacalhau dessalgado congelado
1 colher (sopa) (15 ml) de suco de limão Taiti
1 dente de alho (3 g), picadinho
1/4 de colher (chá) (1 g) de orégano seco
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
780 ml de água
125 g de vagem holandesa, higienizada, em pedaços de 2 cm
220 g de tomate italiano ou holandês, sem sementes, em cubinhos
1 colher (sopa) (3 g) de manjeriço
1/3 de xícara (30 g) de queijo feta, esfarelado
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada
1 colher (sopa) (8 g) de gergelim branco
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

utensílios

Refratário de 15 x 25 cm

modo de preparo

1. Coloque a quinua numa tigela, cubra com água, deixe de molho por 24 horas e escorra.
2. Tempere o bacalhau com o suco de limão, o alho, o orégano e sal e pimenta a gosto, esfregando bem os temperos no peixe, e deixe marinar na geladeira por 1 hora.
3. Coloque o peixe num refratário untado com azeite, cubra com papel-alumínio e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 25 minutos.
4. Coloque a quinua numa panela, junte 2 xícaras de água, cozinhe por cerca de 10 minutos, escorra e tempere com sal e pimenta a gosto.
5. Ferva a água restante, junte um pouco de sal e a vagem, cozinhe por 2 minutos e escorra.
6. Retire o peixe do forno, remova o papel-alumínio, junte o tomate, o manjeriço e mais um pouquinho de sal, cubra novamente e volte ao forno por mais 10 minutos.
7. Retire o peixe do forno e transfira para os pratos de servir.
8. Misture o queijo feta esfarelado à salsinha e espalhe por cima do peixe.
9. Em outro prato, disponha a quinua e a vagem e salpique o gergelim por cima.
10. Sirva o peixe com a quinua e vagem.





Biscoito de Limão e Aveia

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 20 unidades

Dificuldade: média

Receita

— Dario Vianna

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

- 3 1/3 colheres (sopa) (50 g) de manteiga sem sal
- 1 1/2 xícara (165 g) de aveia em flocos finos
- 1/2 xícara (90 g) de açúcar
- 1/2 colher (chá) (2 g) de fermento em pó químico
- 1 colher (sopa) (15 ml) de suco de limão Taiti
- 1 gema (17 g)
- 1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal, para untar
- 2 colheres (sopa) (20 g) de farinha de trigo, para polvilhar
- 3 colheres (sopa) (39 g) de açúcar cristal, para polvilhar

modo de preparo

1. Numa tigela, misture a manteiga, a aveia, o açúcar refinado, o fermento, o suco de limão e a gema até obter uma massa homogênea.
2. Faça bolinhas e disponha na assadeira untada com manteiga e polvilhada com farinha.
3. Achate ligeiramente as bolinhas com um garfo e polvilhe com o açúcar cristal.
4. Leve ao forno preaquecido a 180°C para assar por mais ou menos 20 minutos.





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

Tempo: 1 hora e 25 minutos

Rendimento: 10 porções

Dificuldade: média

Receita

— Otávia Somavilla

Fotografia

— Romulo Fialdini

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

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.





Cenoura Vichy Glaçada

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

3 cenouras médias (452 g), sem casca, em rodela
diagonais
2/3 de xícara (160 ml) de água
3 colheres (sopa) (45 g) de manteiga sem sal
2 colheres (sopa) (22 g) de açúcar
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Coloque a cenoura numa frigideira alta com água suficiente para cobri-la, adicione a manteiga, sal, pimenta e o açúcar e deixe cozinhar em fogo médio por aproximadamente 25 minutos, até que a água tenha secado e a cenoura esteja brilhante e glaçada.





Chá de Limão-Siciliano com Gengibre

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 500 ml

Dificuldade: fácil

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

1 pedaço de 5 cm (35 g) de gengibre fresco, descascado, cortada em 4 ou 5 pedaços
1 1/2 xícara (360 ml) de água
1/3 de xícara (60 g) de açúcar
3/4 de xícara (180 ml) de suco de limão-siciliano

modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes numa panela e mexa até o açúcar dissolver.
2. Leve ao fogo médio até ferver e sirva quente ou frio (com bastante gelo).





Chá Verde Gelado com Hortelã

Tempo: 10 minutos

Rendimento: 750 ml

Dificuldade: fácil

Receita

— [Paula Rizkallah](#)

Fotografia

— [Carolina Milano](#)

ingredientes

800 ml de água
2 colher (chá) (4 g) de folhas de chá verde seco
1 xícara (45 g) de galhos de hortelã fresca
2 colheres (sopa) (22 g) de açúcar, aproximadamente

modo de preparo

1. Numa chaleira ou panela, ferva a água.
2. Junte as folhas de chá verde e a hortelã e deixe a infusão repousar por 30 segundos.
3. Mexa, adoce a gosto e coe num pano fino limpo ou numa peneira muito fina, própria para chá.
4. Leve à geladeira até estar bem gelado e sirva puro ou com gelo.





Chips de Batata-Doce com Aïoli de Ricota

Tempo: 45 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Vanda Hering

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

chips de batata-doce

230 g de batata-doce, com casca, em fatias finas
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

aïoli de ricota

1 xícara (200 g) de ricota
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
suco de 1 limão Taiti (45 ml)
2 dentes de alho (6 g), picados
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

utensílios

Fôrma retangular 30 x 25 cm

modo de preparo

chips de batata-doce

1. Com um pincel, besunte as fatias de batata com azeite e salpique sal e pimenta.
2. Espalhe as fatias na fôrma untada com azeite ou forrada com papel-manteiga e leve ao forno preaquecido a 180°C por 15 minutos.
3. Retire do forno, vire as fatias e asse por mais 15 minutos. O tempo de forno irá depender da espessura das fatias.

aïoli de ricota

4. Bata no liquidificador a ricota, o azeite, o suco de limão, o alho e sal e pimenta a gosto.
5. Transfira para um pote de servir, decore com a salsinha e sirva com a batata.





Contrafilé com Molho de Castanha de Caju

Tempo: 1 dia e 30 minutos

Receita
— [Vanda Hering](#)

Rendimento: 2 porções

Fotografia
— [Nicole Gomes](#)

Dificuldade: fácil

ingredientes

molho de castanha de caju

1 xícara (130 g) de castanha de caju crua
1 dente de alho (3 g)
1 colher (sopa) (3 g) de folhas de manjeriço, ou a gosto
suco de 1/2 limão Taiti (22 ml), ou a gosto
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

carne

2 bifés de contrafilé (300 g)
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

molho de castanha de caju

1. Numa tigela, coloque a castanha, cubra com água e deixe de molho na geladeira por 24 horas.
2. Escorra a castanha e bata no liquidificador até obter um creme.
3. Acrescente o alho, as folhas de manjeriço e o suco de limão, bata mais um pouco e tempere com sal e pimenta.

carne

4. Retire os bifés da geladeira e deixe tomar a temperatura ambiente.
5. Aqueça uma frigideira, regue com o azeite e grelhe os bifés por 10 minutos de cada lado, ou até o ponto desejado.
6. Tempere os bifés de ambos os lados enquanto estiverem grelhando e vire-os apenas uma vez.
7. Retire os bifés da frigideira e deixe descansar alguns minutos antes de servir.
8. Sirva com o molho de castanha.





Creme de Chocolate com Biomassa de Banana

ingredientes

1 xícara (200 g) de biomassa de banana verde
100 g de chocolate 70%, derretido
1 1/3 colher (sopa) (20 ml) de eritritol
1/2 xícara (120 ml) de leite de coco

Tempo: 1 hora e 10 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita
— Vanda Hering

Fotografia
— Nicole Gomes

modo de preparo

1. Se a biomassa estiver muito firme, junte um pouquinho de água, misture e aqueça no micro-ondas por alguns segundos.
2. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até virar um creme.
3. Leve à geladeira por 1 hora e sirva gelado.





Curry de Frango com Abacaxi e Arroz de Coco

ingredientes

frango

860 g de peito de, em cubos de 2 cm a 3 cm
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
1 cebola média (170 g), em cubinhos
1 pimentão verde (170 g), sem sementes e sem filamentos, em rodela
1 pimentão amarelo (135 g), sem sementes e sem filamentos, em rodela
1 pimentão vermelho (170 g), sem sementes e sem filamentos, em rodela
1 colher (sopa) (5 g) de curry em pó
1 colher (sopa) (15 g) de extrato de tomate
2 colheres (chá) (8 g) de caldo de frango granulado instantâneo Bauer
1 abacaxi pérola pequeno (700 g), em cubinhos de 2 cm
1 2/3 xícara (400 ml) de leite de coco
1 colher (sopa) (4 g) de cebolinha-francesa fatiada
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

arroz de coco

2 colheres (sopa) (30 ml) de óleo de girassol
1/2 cebola média (80 g), picada
2 xícaras (370 g) de arroz branco tipo 1
3 xícaras (720 ml) de água fervente
200 ml de leite de coco

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: média

Receita

— Paula Passos

Fotografia

— Romulo Fialdini

2 colheres (chá) (10 g) de sal
1/2 xícara (25 g) de coco seco ralado

modo de preparo

frango

1. Tempere o frango com sal e pimenta.
2. Numa panela, aqueça metade do azeite em fogo alto e doure o frango aos poucos, para não liberar líquido na panela. Transfira o frango à medida que for dourando e reserve.
3. Na mesma panela, junte o azeite restante e refogue a cebola e os pimentões por uns 10 minutos, até amaciar.
4. Adicione o curry, o extrato de tomate e o caldo de frango e tempere com sal e pimenta.
5. Acrescente o abacaxi e deixe cozinhar por alguns minutos.
6. Regue com o leite de coco, junte o frango novamente e deixe cozinhar por mais alguns minutos, em fogo baixo, para o molho encorpar.
7. Acerte o tempero, polvilhe a cebolinha-francesa e sirva bem quente com o arroz de coco.

arroz de coco

8. Numa panela, aqueça o óleo e refogue a cebola.
9. Junte a arroz e frite até os grãos ficarem translúcidos.



10. Adicione a água fervente, o leite de coco e o sal, abaixe o fogo e cozinhe, com a panela semitampada, até que todo o líquido tenha secado.
11. Finalize polvilhando o coco ralado.





Frango com Champignon e Abobrinha

Tempo: 1 dia e 30 minutos

Receita

— Vanda Hering

Rendimento: 2 porções

Fotografia

— Nicole Gomes

Dificuldade: fácil

ingredientes

1/3 de xícara (45 g) de quinua
2 xícaras (480 ml) de água
1 filé de frango (150 g), em tiras finas
1/8 de colher (chá) (1 g) de manjericão seco
1/8 de colher (chá) (1 g) de tomilho seco
1/8 de colher (chá) (1 g) de orégano seco
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
1/2 cebola média (65 g), picada
60 g de cogumelo-de-paris fresco, higienizado, em fatias
100 g de abobrinha italiana, em tiras longitudinais finas
1 dente de alho (3 g), picado
1 xícara (130 g) de tomate Débora, sem sementes, em cubinhos
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

utensílios

Aro de 10 cm de diâmetro

modo de preparo

1. Coloque a quinua numa tigela, cubra com água, deixe de molho por 24 horas e escorra.
2. Transfira a quinua para uma panela, junte as 2 xícaras de água e cozinhe por 10 minutos. Escorra e tempere com sal a gosto.
3. Tempere o frango com sal, pimenta e as ervas secas.
4. Numa frigideira, coloque o azeite e frite as tiras de frango até ficarem bem douradinhas. Retire da frigideira e reserve.
5. Na mesma frigideira, coloque a cebola, o cogumelo e a abobrinha e salteie por alguns minutos.
6. Acrescente o alho e o tomate, tempere com sal e pimenta e siga refogando até o tomate estar cozido.
7. Coloque o frango novamente na frigideira e finalize com a salsinha.
8. Enforme a quinua usando um aro e sirva com o frango.





Goulash (Cozido de Carne)

Tempo: 1 hora

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Vanda Hering

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva
1 kg de acém, em cubos
2 cebolas médias (260 g), em cubinhos
2 dentes de alho (6 g), picados
1 colher (chá) (2 g) de páprica doce
1 folha de louro (1 g)
220 g de tomate pelado
1 litro de caldo de carne caseiro ou água
1 colher (sopa) (3 g) de cebolinha picada
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa panela, aqueça 1 colher (sopa) de azeite e doure os cubos de carne em porções pequenas até ficarem dourados, juntando mais azeite sempre que necessário. Retire-os da panela e transfira para um refratário.
2. Na mesma panela, coloque um pouco mais de azeite e refogue a cebola e o alho por 15 minutos em fogo baixo.
3. Aumente o fogo para médio, coloque a carne novamente na panela, junte sal, pimenta, a páprica, o louro e o tomate pelado e cozinhe por 30 minutos.
4. Regue com o caldo de carne ou a água e deixe cozinhar até a carne ficar macia.
5. Acerte o tempero e finalize com a cebolinha.





Hambúrguer de Frango

Tempo: 30 minutos

Receita

— [Vanda Hering](#)

Rendimento: 2 sanduíches

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

Dificuldade: fácil

ingredientes

molho de alho-poró com cenoura e iogurte

50 g de alho-poró, em fatias bem finas
60 g de cenoura, ralada
40 g de iogurte natural
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

hambúrguer de frango

1 xícara (100 g) de peito de frango moído
2/3 colher (chá) (1 g) de páprica defumada
1 colher (chá) (6 g) de gengibre ralado
1 dente de alho (3 g), ralado
1/2 gema (10 ml)
1 colheres (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

salsa de tomate

1 xícara (130 g) de tomate italiano, sem sementes, em cubinhos
1/4 de xícara (30 g) de cebola-roxa picadinha
2/3 de colher (chá) (1 g) de salsinha picadinha
1 colher (chá) (5 ml) de azeite de oliva
1 colher (sopa) (16 g) de molho de tomate
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

finalização

2 pães de hambúrguer integral (100 g)
140 g de ricota
2 folhas de alface-americana (36 g)

modo de preparo

molho de alho-poró com cenoura e iogurte

1. Mergulhe o alho-poró numa tigela com água bem quente por 2 minutos, em seguida escorra e mergulhe numa tigela com água fria e gelo. Escorra novamente e seque sobre papel absorvente.
2. Em outra tigela, misture a cenoura, o alho-poró e o iogurte e tempere com sal e pimenta.

hambúrguer de frango

3. Numa vasilha, coloque o frango, tempere com a páprica, o gengibre, o alho e sal e pimenta a gosto e misture bem.
4. Adicione a gema e misture mais um pouco.
5. Divida a massa em 2 partes, forme os hambúrgueres e grelhe-os numa frigideira untada com o azeite.



salsa de tomate

6. Numa vasilha, junte o tomate, a cebola, a salsinha, o azeite e o molho de tomate e misture bem.
7. Tempere com sal e pimenta a gosto.

finalização

8. Numa frigideira, aqueça o pão até ficar douradinho.
9. Numa tigelinha, amasse a ricota com um garfo até formar uma pasta.
10. Espalhe a ricota na face cortada dos pães e monte os sanduíches na seguinte ordem: metade do pão, uma camada de salsa de tomate, uma camada de molho de alho-poró, cenoura e iogurte, 1 hambúrguer, 1 folha alface, mais uma camada de molho de alho-poró, outra camada de molho de tomate e outra metade do pão.
11. Sirva em seguida.





Lasanha de Abobrinha com Ricota e Molho de Tomate

Tempo: 1 hora

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Vanda Hering](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

3 abobrinhas italianas médias (375 g)
1 1/2 xícara (300 g) de ricota
1 colher (sopa) (3 g) de folhas de manjericão, ou a gosto
1/2 xícara (65 g) de cebola fatiada
10 ml de azeite de oliva
2 dentes de alho, triturados
800 g de tomate pelado
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Corte as abobrinhas em fatias longitudinais finas usando uma mandolina ou uma faca afiada.
2. Espalhe as fatias num tabuleiro, polvilhe com sal e deixe descansar por 15 minutos para desidratar um pouco. Depois lave em água corrente para retirar todo o sal e seque com papel-toalha.
3. No processador, bata a ricota com sal, pimenta e as folhas de manjericão. Se necessário, junte de 4 a 5 colheres (sopa) de água para dar cremosidade.
4. Numa panela, refogue a cebola no azeite em fogo baixo, mexendo constantemente, até ficar transparente.
5. Acrescente o alho e refogue por mais 5 minutos.
6. Adicione o tomate pelado e deixe cozinhar, sem tampa, por 15 minutos. Ao final, tempere com sal e pimenta.
7. Num refratário, coloque um fio de azeite e espalhe com um pincel.
8. Faça uma camada de fatias de abobrinha no fundo do refratário, depois faça uma camada de ricota temperada e cubra com uma camada de molho de tomate. Repita as camadas até acabarem os ingredientes, finalizando com o molho de tomate.
9. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 20 minutos.
10. Sirva em seguida.





Linguine al Limone, Rúcula e Salmão Defumado

Tempo: 1 hora e 10 minutos

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Paula Passos

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

500 g de linguine
5 litros de água
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
1/2 maço (110 g) de rúcula, lavada, em tiras
3 1/3 colheres (sopa) (50 g) de manteiga sem sal, em cubos
3 1/2 xícaras (120 g) de queijo parmesão ralado bem fininho
250 ml de creme de leite fresco
6 colheres (90 ml) de suco de limão-siciliano
1 colher (sopa) (6 g) de raspas de casca de limão-siciliano
400 g de salmão defumado, em tirinhas
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

1. Numa panela, cozinhe a massa na água fervente com sal a gosto e o azeite até que esteja al dente.
2. Tempere a rúcula com sal e pimenta a gosto.
3. Escorra a massa e coloque-a de volta na panela.
4. Junte a manteiga e o parmesão e misture bem. Em seguida, adicione o creme de leite e o suco e as raspas de limão.
5. Adicione as tiras de salmão e a rúcula e misture delicadamente para incorporar.
6. Corrija o sal e a pimenta e sirva em seguida.

modo de preparo





Macarrão de Konjac com Pesto de Salsinha

ingredientes

1/3 de xícara (50 g) de castanha de caju crua
1 xícara (68 g) de salsinha picada
2 colheres (sopa) (30 ml) de suco de limão Taiti
200 ml de azeite de oliva (aproximadamente)
270 g de macarrão de konjac
1/3 de xícara (50 g) de castanha de caju torrada e triturada
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Tempo: 4 horas e 20 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Vanda Hering](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

modo de preparo

1. Coloque a castanha numa tigela, cubra com água, deixe de molho por pelo menos 4 horas e escorra.
2. No liquidificador, junte a castanha, a salsinha, o suco de limão, o azeite e sal e pimenta a gosto e bata até formar um creme.
3. Prepare o macarrão conforme instruções da embalagem.
4. Envolve o macarrão com o molho e sirva com a castanha triturada.





Mousse de Abacaxi

Tempo: 12 horas e 40 minutos

Receita

— Paula Rizkallah

Rendimento: 10 porções

Fotografia

— Camila Gama

Dificuldade: fácil

ingredientes

1 abacaxi pérola grande e maduro (1,7 kg)
1 litro de água
2 xícaras (360 g) de açúcar
2 envelopes de gelatina sabor abacaxi (60 g)
1 lata (300 g) de creme de leite, sem soro

utensílios

Pirex fundo de 18 cm de diâmetro

modo de preparo

1. Descasque o abacaxi, corte em fatias não muito grossas e depois pique em quadradinhos, eliminando a parte dura do centro.
2. Coloque o abacaxi picado numa panela, junte 500 ml de água e o açúcar, leve ao fogo baixo e deixe ferver por aproximadamente 10 minutos, até o abacaxi estar cozido.
3. Adicione então a água restante, espere ferver e apague o fogo.
4. Em seguida, coloque a gelatina e mexa bem, até dissolver completamente.
5. Depois de frio, acrescente aos poucos o creme de leite sem soro e mexa até tudo estar completamente incorporado.
6. Despeje num pirex fundo e leve à geladeira por 12 horas antes de servir.





Muffins de Legumes

Tempo: 45 minutos

Receita

— Vanda Hering

Rendimento: 6 unidades

Fotografia

— Nicole Gomes

Dificuldade: fácil

ingredientes

1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
50 g de cebola, em cubinhos
1 dente de alho (3 g), picado
1/2 xícara (60 g) de abobrinha italiana picada
1/2 xícara (65 g) de pimentão vermelho
10 g de folhas de rúcula, em tiras finas
2 ovos grandes (140 g)
1/2 colher (sopa) (15 ml) de óleo de coco, para untar
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

utensílios

Forminhas de silicone

modo de preparo

1. Preaqueça o forno a 180°C.
2. Numa frigideira, coloque o azeite e refogue a cebola em fogo baixo até ficar transparente.
3. Junte o alho e refogue por mais 3 minutos.
4. Acrescente a abobrinha e o pimentão e refogue por mais 5 minutos.
5. Por último, adicione a rúcula, misture, retire do fogo e deixe esfriar completamente.
6. Numa tigela, bata os ovos, junte o refogado e tempere com sal e pimenta.
7. Unte forminhas de silicone com o óleo de coco e coloque uma porção de massa em cada uma, sem encher até a borda.
8. Leve ao forno preaquecido a 180°C para assar por 15 minutos ou até ficar firme. Teste o ponto espetando um palito.





Ovos Mexidos com Abacate e Rúcula

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 1 porção

Dificuldade: fácil

Receita

— [Vanda Hering](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

2 ovos grandes (140 g)
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
1/2 xícara (70 g) de abacate-manteiga, em cubos
20 g de folhas de rúcula, higienizada, em tiras finas
10 g de manjeriço verde, higienizado, em tiras finas
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa tigela, bata os ovos temperados com sal e pimenta.
2. Numa frigideira, aqueça o azeite, despeje os ovos batidos, abaixe o fogo e, assim que começar a firmar, mexa com uma espátula.
3. Acrescente o abacate, a rúcula e o manjeriço, mexa para misturar tudo e deixe finalizar o cozimento.
4. Transfira para um prato e sirva em seguida.





Pasta de Semente de Girassol

Tempo: 12 horas e 10 minutos

Rendimento: 170 g

Dificuldade: fácil

Receita
— Vanda Hering

Fotografia
— Nicole Gomes

ingredientes

70 g de semente de girassol sem casca
1 dente de alho (3 g)
1/3 de xícara (80 ml) de suco de limão Taiti
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de linhaça
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Coloque as sementes de girassol numa tigela, cubra com água, deixe de molho por 12 horas e escorra.
2. Coloque as sementes hidratadas no liquidificador, junte os demais ingredientes e bata até homogeneizar.
3. Sirva como acompanhamento de carnes e peixes ou use com pães integrais.





Pimentão Recheado com Ovos e Legumes

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 1 porção

Dificuldade: fácil

Receita

— Vanda Hering

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

2 colheres (30 ml) de azeite de oliva
1 dente de alho (3 g), picado
50 g de tomate seco, picado
1 ovo grande (70 g)
5g de salsinha picada
5 g de cebolinha picada
5 g de folhas pequenas de manjericão
100 g de alface-americana
1 pimentão vermelho orgânico (170 g)
35 g de abacate-manteiga, em cubinhos
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa frigideira, coloque o azeite e refogue o alho.
2. Junte 30 g de tomate seco, despeje o ovo ligeiramente batido, tempere com sal e pimenta e misture até firmar.
3. Ao final, junte a salsinha, a cebolinha e o manjericão e retire do fogo.
4. Disponha as folhas de alface num prato de servir e espalhe o tomate seco restante e o abacate por cima.
5. Corte o topo do pimentão e elimine as sementes e os filamentos.
6. Recheie o pimentão com o ovo mexido, arrume no prato com a salada e sirva em seguida.





Pizza de Quinoa

Tempo: 12 horas e 40 minutos

Receita

— Vanda Hering

Rendimento: 4 mini-pizzas

Fotografia

— Nicole Gomes

Dificuldade: fácil

ingredientes

massa

150 g de quinua
260 ml de água
1 colher (chá) (4 g) de fermento em pó químico
sal a gosto

sugestões de recheios

atum com cebola
cottage com tomate
ricota com abobrinha ralada

utensílios

Papel-manteiga

modo de preparo

1. Coloque a quinua numa tigela, cubra com água, deixe de molho por 12 horas e escorra.
2. Coloque a quinua escorrida no liquidificador, junte a água, o fermento e sal a gosto e bata até obter uma massa homogênea.
3. Com uma espátula, espalhe a massa na assadeira forrada com papel-manteiga e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 10 a 15 minutos.
4. Retire do forno, vire a massa na assadeira, disponha o recheio de sua preferência por cima e asse por mais 6 minutos.
5. Sirva em seguida.





Risoto de Quinoa com Frango e Brócolis

ingredientes

3 litros de água
300 g brócolis japoneses, em floretes
500 g de sobrecoxa de frango, sem pele
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva
1 cebola pequena (120 g), fatiada
2 dentes de alho (6 g), picados
2 tomates Débora (260 g), sem sementes, em cubinhos
1 folha de louro (1 g)
1 galho de tomilho (2 g)
1 talo de salsa (25 g), fatiado
1 cenoura média (140 g), picadinha
1 xícara (170 g) de quinoa
250 ml de caldo de frango ou de legumes
1/2 colher (chá) (1 g) de cúrcuma (açafraão-da-terra)
50 g de queijo parmesão ralado
50 g de manteiga sem sal
1 colher (sopa) (3 g) salsinha picada
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: média

Receita

— Vanda Hering

Fotografia

— Nicole Gomes

modo de preparo

1. Ferva 1,5 litro de água numa panela, junte os brócolis, conte 2 minutos e escorra. Mergulhe os brócolis imediatamente numa tigela com água fria e gelo para interromper o cozimento e escorra novamente.
2. Em outra panela, doure o frango em 1 colher (sopa) do azeite, tempere com sal e pimenta, transfira para uma travessa e reserve.
3. Na mesma panela, coloque mais 1 colher (sopa) de azeite e refogue a cebola até ficar transparente.
4. Acrescente o alho, o tomate, o louro, o tomilho, o salsa e a cenoura e, mexendo constantemente, deixe os legumes caramelizarem.
5. Coloque o frango novamente na panela, junte água até cobrir 2/3 do frango e deixe cozinhar por 20 minutos.
6. Retire do fogo, transfira o frango e os legumes para outra vasilha, deixe esfriar e desosse o frango.
7. Na mesma panela, coloque o resto do azeite e refogue rapidamente a quinoa.
8. Despeje 50 ml de caldo de legumes e raspe o fundo com uma colher de pau para soltar o que estiver grudado e dar mais sabor ao risoto.
9. Coloque o frango de volta na panela, vá juntando o caldo restante aos poucos e deixe cozinhar, misturando constantemente, até a quinoa ficar macia.
10. Quando a quinoa estiver cozida, acrescente o cúrcuma, o parmesão ralado e a manteiga e misture mais um pouco.
11. Por último, junte os brócolis e os legumes, envolva tudo muito bem e acerte o tempero.
12. Finalize com a salsinha e sirva.





Risoto de Quinoa, Rúcula e Parmesão

ingredientes

1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
1/2 cebola grande (100 g), picada
1 cenoura (140 g), picada
40 g de cogumelo shiitake fresco, fatiado
1 dente de alho (5 g), picado
1 xícara (170 g) de quinua branca, lavada
2 xícaras (480 ml) de caldo de frango ou legumes
1/4 de xícara (9 g) de parmesão ralado na hora
2 xícaras (45 g) de rúcula picada
1/2 colher (chá) (2 g) de sal
1/4 de colher (chá) (1 g) de pimenta-do-reino branca moída na hora

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: média

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Carolina Milano

modo de preparo

1. Numa panela, aqueça o azeite em chama média, junte a cebola, a cenoura e o shiitake e deixe cozinhar por 5 minutos.
2. Acrescente o alho e deixe refogar por mais 1 minuto.
3. Junte a quinua e o caldo e deixe ferver por uns 10 minutos. Ao final desse tempo, a quinua ainda estará ligeiramente al dente.
4. Desligue o fogo, junte o queijo e a rúcula, acerte o sal e a pimenta e sirva.





Robalo com Chá Verde ao Molho de Maçã

Tempo: 1 hora e 10 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Alex Atala

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

4 filés de robalo (800 g)
50 g de folhas secas de chá verde
1 1/3 colher (sopa) (20 ml) de óleo de girassol
3 2/3 colheres (sopa) (40 g) de açúcar
3 1/3 colheres (sopa) (50 g) de manteiga sem sal
3 1/3 colheres (sopa) (50 ml) de água
3 1/3 colheres (sopa) (50 ml) de suco de limão Taiti
2 maçãs Fuji (330 g), em cubos pequenos
sal e pimenta-do-reino branca branca moída na hora

modo de preparo

1. Tempere os filés de robalo com sal e pimenta e empane-os no chá verde apenas de um dos lados, para formar uma crosta.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente com o óleo, coloque o peixe com o lado com a crosta de chá para baixo e deixe dourar, depois vire e deixe dourar do outro lado.
3. Retire da frigideira e reserve aquecido.
4. Numa panela, derreta o açúcar até formar um caramelo, mas cuide para não dourar muito.
5. Junte metade da manteiga, a água e o suco de limão e mexa bem até ficar totalmente dissolvido.
6. Acrescente os cubos de maçã e deixe cozinhar por alguns minutos. Não deixe que a maçã cozinhe demais.
7. Retire do fogo, escorra os cubos de maçã ecoe o molho.
8. Coloque o molho na panela novamente, leve ao fogo para reduzir mais um pouco e engrosse-o com o restante da manteiga.
9. Num prato aquecido, coloque os cubos de maçã, disponha o peixe por cima e regue com o molho.





Salada de Pupunha com Frango

Tempo: 1 hora

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Vanda Hering

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

molho de ervas

50 g de manjericão verde
20 ml de azeite de oliva extravirgem
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

salada

200 g de peito de frango sem pele
1/8 de colher (chá) (1 g) de curry, ou a gosto
1/8 de colher (chá) (1 g) de chili em pó, ou a gosto
1/8 de colher (chá) (1 g) de páprica doce, ou a gosto
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
1 litro de água
250 g de espaguete de pupunha
170 g de tomate Débora, em cubinhos
100 g de castanha de caju crua ralada
50 g de ricota, esfarelada
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

molho de ervas

1. No liquidificador, bata o manjericão com o azeite e tempere com sal e pimenta a gosto. Se o molho ficar muito espesso, junte algumas colheres de água para acertar a consistência.

salada

2. Tempere o peito de frango com o curry, o chili, a páprica e sal e pimenta a gosto e deixe marinar por 30 minutos na geladeira.
3. Aqueça a frigideira, regue com o azeite e doure o peito de frango por 15 minutos. Retire da frigideira, deixe descansar por 15 minutos e corte em tiras finas.
4. Numa panela, ferva a água, mergulhe o espaguete, conte 5 minutos, escorra e deixe secar sobre papel absorvente.
5. Na mesma frigideira do frango, salteie o espaguete de pupunha por 8 minutos virando com um pegador ou espátula.
6. Numa travessa, misture o espaguete, o tomate, a castanha ralada e o frango e acerte o tempero.
7. Disponha o espaguete nos pratos, salpique a ricota esfarelada e finalize com o molho de ervas.
8. Sirva em seguida.





Salada de Tomate e Limão-Siciliano Assado

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

2 limões-sicilianos médios (260 g)
3 xícaras (720 ml) de água
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva extravirgem
3/4 de colher (chá) (4 g) de sal
1/2 colher (chá) (2 g) de açúcar
200 g de tomate-cereja vermelho, cortados ao meio
200 g de tomate-cereja amarelo, cortados ao meio
1/3 de colher (chá) (1 g) de pimenta-da-jamaica em pó
3 colheres (sopa) (9 g) de salsa picada
1 xícara (10 g) de hortelã
100 g de sementes de romã pequena (1 fruta pequena)
1 1/2 colher (sopa) (30 g) de melado de romã
1/2 cebola-roxa (50 g), em fatias finas
3 flores comestíveis (3 g), para decorar
pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

utensílios

Papel-manteiga

modo de preparo

1. Preequeça o forno a 170°C.
2. Corte os limões ao meio no sentido do comprimento, retire as sementes e depois corte cada metade novamente em fatias finas.
3. Numa panela pequena, ferva a água, junte as fatias de limão, cozinhe por 2 minutos e depois escorra.
4. Transfira o limão para uma tigela, adicione com 1 colher (sopa) de azeite, 1/2 colher (chá) de sal e o açúcar e misture delicadamente.
5. Espalhe a mistura numa assadeira forrada com papel-manteiga e leve ao forno para assar por 20 minutos, até que o limão tenha secado um pouco. Retire e deixe esfriar.
6. Coloque o restante dos ingredientes numa tigela com o restante do azeite e do sal e tempere com pimenta a gosto.
7. Adicione as fatias de limão, misture, decore com as flores comestíveis e sirva.





Salada Morna de Lula com Rúcula

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Morena Leite

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

300 g de lula fresca em anéis
150 ml de suco de limão Taiti
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
1 1/4 colher (sopa) (10 g) de alho picado
100 g tomate-cereja, cortado ao meio
200 g de minirrúcula
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Tempere os anéis de lula com o suco de limão, sal e pimenta.
2. Aqueça uma frigideira com o azeite, junte o alho e refogue a lula.
3. Acrescente o tomate e a rúcula e refogue por alguns minutos, até a rúcula murchar um pouco.
4. Desligue o fogo, acerte o tempero e sirva.





Salmão com Lentilha

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Vanda Hering

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
50 g de alho-poró, em fatias finas
50 de cenoura, em cubinhos
2 xícaras (260 g) de pimentão vermelho, em cubinhos
1 xícara (180 g) de lentilha rosa
500 ml de água ou caldo de legumes
1 folha de louro (1 g)
1 colher (chá) (2 g) curry
2 postas de salmão fresco (300 g)
1 colher (sopa) (15 ml) de suco de limão Taiti
60 g de cebolinha picada
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa panela, aqueça metade do azeite e refogue o alho-poró por 5 minutos.
2. Acrescente a cenoura e o pimentão e refogue por mais 5 minutos.
3. Junte a lentilha, a água ou o caldo de legumes e o louro e deixe cozinhar, em fogo baixo, com a panela tampada, por aproximadamente 30 minutos, ou até que a lentilha esteja macia.
4. Tempere com sal, pimenta e o curry e retire do fogo.
5. Tempere o salmão com sal, pimenta e o suco de limão.
6. Aqueça o azeite restante numa frigideira e grelhe o salmão por 5 minutos de cada lado.
7. No prato de servir, disponha a lentilha com o salmão por cima e finalize com a cebolinha.





Sopa Indiana de Cenoura

Tempo: 1 hora e 40 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

1,1 kg de cenoura
3 colheres (sopa) (45 ml) de manteiga clarificada ou azeite de oliva extravirgem
3 dentes de alho (9 g), picados
2 cebolas (320 g), picadas
6 xícaras (1,44 litro) de caldo de legumes ou água
2 colheres (sopa) (36 g) de mel (opcional)
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva extravirgem
flor de sal a gosto

modo de preparo

1. Lave as cenouras e corte-as em rodela de 2,5 cm, tentando deixar todos os pedaços do mesmo tamanho, para que fiquem tenros ao mesmo tempo.
2. Numa panela grande e pesada, aqueça a manteiga em fogo médio-alto, adicione o alho e a cebola e refogue por 5 minutos ou até que comece a ficar macia e transparente.
3. Junte o caldo de legumes e a cenoura, deixe ferver ligeiramente e então abaixe o fogo e cozinhe por 30 a 40 minutos, até que a cenoura esteja bem cozida, mas sem deixar que fique mole.
4. Retire do fogo e misture o mel.
5. Deixe esfriar por 5 a 10 minutos e depois bata com um mixer. (Se for usar um liquidificador, vá batendo aos poucos e com cuidado, pois o líquido quente pode ejetar a tampa e provocar queimaduras. Tente deixar a tampa parcialmente aberta para liberar o vapor. Cubra a parte de cima do aparelho com um pano de cozinha para evitar que o líquido espirre e misture na potência mais baixa.)
6. Tempere a sopa com uma pitada generosa de sal e sirva regada com o azeite.
7. Para uma variação saborosa para o outono, eu às vezes rego a sopa com óleo de semente de abóbora torrada e cubro com cubos de queijo paner ou halloumi previamente polvilhados com açúcar e grelhados por alguns minutos.





Sopa Thai

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Vanda Hering

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
150 g de peito de frango, em cubos
85 g de cebola, em cubos
1 colher (sopa) (14 g) de gengibre ralado
5 g de semente de coentro moída
1/8 de colher (chá) (1 g) de cúrcuma (açafrão-da-terra), ou a gosto
1 2/3 xícara (400 ml) de caldo de legumes
2 colheres (sopa) (30 ml) de suco de limão Taiti
50 g de alho-poró, em rodela
50 g de abobrinha italiana, em rodela
50 g de vagem holandesa, em rodela de 2 cm
50 g de brócolis japoneses, em floretes
1 xícara (240 ml) de leite de coco
1 colher (sopa) (3 g) de coentro fresco
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa panela, aqueça o azeite e doure os cubos de frango.
2. Junte a cebola, o gengibre, o coentro moído e o cúrcuma e refogue por mais 5 minutos.
3. Acrescente o caldo de legumes e o suco de limão e deixe levantar fervura.
4. Adicione os legumes, tempere com sal e pimenta e cozinhe até que estejam al dente.
5. Junte o leite de coco e finalize com o coentro.





Suco de Beterraba, Couve e Tangerina

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 1 litro

Dificuldade: fácil

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Paula Rizkallah

ingredientes

3 beterrabas médias (510 g), descascadas
3 folhas de couve-manteiga (100 g), sem o talo
1 3/4 xícara (420 ml) de suco de tangerina
150 ml de água
5 colheres (sopa) (55 g) de açúcar

modo de preparo

1. Bata a beterraba, a couve e o suco de tangerina no liquidificador.
2. Passe por uma peneira, misture com a água e adoce.
3. Sirva gelado e com gelo.





Suco de Laranja, Cenoura, Maçã e Gengibre

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 700 ml

Dificuldade: fácil

Receita

— [Paula Rizkallah](#)

Fotografia

— [Paula Rizkallah](#)

ingredientes

3/4 de xícara (180 ml) de suco de laranja-pera
1 1/3 xícara (320 ml) de suco de cenoura (4 cenouras médias), extraído na centrífuga
2 maçãs Fuji médias (450 g) com casca
1/4 de colher (chá) (1 g) de gengibre ralado
1 colher (sopa) (11 g) de açúcar

modo de preparo

1. Bata tudo no liquidificador.
2. Passe pela peneira.
3. Sirva gelado e com gelo.





Tartar de Beterraba

Tempo: 2 horas e 40 minutos

Receita

— Paula Rizkallah

Rendimento: 4 porções

Fotografia

— Romulo Fialdini

Dificuldade: média

ingredientes

2 beterrabas (400 g)
1 xícara (200 g) de filé de salmão, sem pele
1 1/4 colher (sopa) (5 g) de raspas de casca de limão-siciliano
1/2 colher (chá) (1 g) de coentro em grãos
1 colher (sopa) (3 g) de endro (dill)
6 colheres (sopa) (90 ml) de azeite de oliva extravirgem

utensílios

Aro redondo 4 cm
Papel-alumínio

modo de preparo

1. Embrulhe a beterraba no papel-alumínio e leve para assar durante 1 hora e 30 minutos em forno preaquecido a 200°C.
2. Retire do forno, descasque e corte em cubos bem pequenos.
3. Corte o salmão em lâminas regulares e tempere com as raspas de limão, sal, o coentro, o dill e o azeite.
4. Coloque o aro no centro do prato de servir, disponha o tartar de beterraba no aro, retire o aro e sirva decorado com o salmão.





Tilápia ao Molho de Rúcula com Avocado

Tempo: 1 dia e 30 minutos

Receita
— [Vanda Hering](#)

Rendimento: 2 porções

Fotografia
— [Nicole Gomes](#)

Dificuldade: fácil

ingredientes

molho de rúcula com avocado

1 xícara (150 g) de castanha de caju crua
15 g de folhas de rúcula
1 avocado ou 100 g de abacate-manteiga
1 colher (sopa) (15 ml) de suco de limão Taiti
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

peixe

2 filés de tilápia (240 g)
2 colheres (sopa) (30 ml) azeite de oliva
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

molho de rúcula com avocado

1. Coloque a castanha numa tigela, cubra com água, deixe de molho por 24 horas e escorra.
2. Coloque a castanha escorrida no liquidificador, junte a rúcula, o avocado e o suco de limão e bata até obter um creme homogêneo.
3. Sem parar de bater, junte o azeite num fio contínuo e tempere com sal e pimenta. Bata até tudo estar bem incorporado.
4. Tempere os filés de tilápia com sal e pimenta a gosto e deixe marinar por 15 minutos.
5. Aqueça bem uma frigideira em fogo médio, regue com o azeite e doure os filés.
6. Sirva os filés sobre o molho de rúcula com avocado.





Tofu com Missô e Verdes

Tempo: 1 hora e 40 minutos

Receita

— Paula Rizkallah

Rendimento: 6 porções

Fotografia

— Valentino Fialdini

Dificuldade: fácil

ingredientes

marinada

454 g de tofu firme
1 colher (sopa) (18 g) de missô (massa de soja)
1 colher (sopa) (15 g) de tahine
1 colher (sopa) (14 g) de gengibre fresco ralado
1 colher (sopa) (15 ml) de vinagre de arroz integral
1 colher (sopa) (15 ml) de xarope de bordo
1/2 xícara (120 ml) de água

salteado

1/2 cebola média (70 g), em rodela finas
2 colheres (sopa) (30 ml) de óleo de girassol
1 xícara (100 g) de cenoura em tirinhas
1 xícara (85 g) de ervilha-torta cortada ao meio
2 xícaras (120 g) de acelga picada
4 xícaras (250 g) de couve-manteiga em tirinhas
1 colher (sopa) (16 g) de pasta de tamarindo
1 colher (sopa) (15 ml) de saquê mirin
1 1/2 xícara (105 g) de broto de feijão, bem enxaguado
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de gergelim torrado

modo de preparo

marinada

1. Embrulhe o tofu num pano de prato e aperte delicadamente para eliminar o excesso de líquido, depois corte em cubinhos de 2,5 cm, coloque num recipiente e reserve.
2. Numa tigela, misture o missô, o tahine, o gengibre, o vinagre, o xarope de bordo e a água, despeje sobre o tofu e deixe marinar por 30 minutos na geladeira.
3. Preaqueça o forno a 200°C.
4. Transfira o tofu para uma assadeira limpa, junte metade do líquido da marinada e leve ao forno para tostar por 15 minutos. Não descarte a marinada restante.
5. Retire do forno, vire os pedaços de tofu, cubra com mais líquido da marinada e retorne ao forno para tostar por mais 15 minutos.
6. Retire do forno e reserve até a hora de saltear.

salteado

7. Numa wok ou numa panela de ferro fundido, em fogo alto, salteie a cebola em 1 colher (sopa) de óleo por 2 minutos.
8. Adicione a cenoura e a ervilha-torta e salteie por mais 1 minuto, ou até que as cores estejam intensas e brilhantes.
9. Retire todos os vegetais da wok e reserve.



10. Coloque o óleo restante na wok e salteie a acelga e a couve por 1 minuto ou até murcharem, depois incorpore a cenoura e a ervilha já salteadas e o tofu tostado, acrescente a pasta de tamarindo e o saquê mirin, mexa e retire do fogo.
11. Junte o broto de feijão, regue com o óleo de gergelim, misture e sirva.
12. Dica: para conseguir um tofu mais firme, deixe-o descansar depois de tostá-lo.
13. Variação: substitua o tofu por tempeh no vapor. Experimente coberturas como cebolinha picada, chalota, amendoim tostado seco, gomásio ou óleo de gergelim picante.





Tofu Marinado Sobre Berinjela Grelhada

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Vanda Hering](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

tofu marinado

1 xícara (165 g) de tofu em cubos médios
1 colher (sopa) (15 ml) de shoyu
1 colher (chá) (5 ml) de molho de ostra
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

berinjela grelhada

1 berinjela grande (240 g)
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva (aproximadamente)
1 colher (sopa) (3 g) de cebolinha bem picadinha
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

tofu marinado

1. Numa vasilha, misture bem todos os ingredientes e deixe descansar por 15 minutos.
2. Aqueça bem uma frigideira e doure os cubos de tofu.

berinjela grelhada

3. Corte a berinjela ao meio no sentido do comprimento, faça cortes transversais na polpa da berinjela e tempere com sal e pimenta.
4. Aqueça bem uma frigideira em fogo médio, regue com o azeite e grelhe a berinjela até dourar.
5. Arrume a berinjela nos pratos de servir, disponha o tofu por cima e finalize com a cebolinha.





Tofu Mexido com Cúrcuma

Tempo: 25 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

250 g de tofu firme
1/2 cebola grande (90 g)
3 dentes de alho (15 g)
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva extravirgem
1 colher (chá) (2 g) de cúrcuma
1/8 de colher (chá) (1 g) de cominho em pó
1 colher (chá) (1 g) de orégano seco
1 colher (sopa) (15 ml) de suco de limão Taiti
sal marinho em flocos a gosto

modo de preparo

1. Pressione o tofu com uma toalha limpa, para extrair o excesso de líquido.
2. Corte a cebola em pedaços pequenos e pique o alho.
3. Numa frigideira média, em fogo médio, aqueça o azeite, junte a cebola e o alho e refogue por 2 minutos.
4. Acrescente o cúrcuma, o cominho e o orégano e refogue por mais alguns segundos.
5. Amasse o tofu com um garfo, coloque na frigideira e mexa bem.
6. Ajuste o sal e finalize com o suco de limão.





Torta Rústica de Tomate e Cebola

ingredientes

massa

- 1 1/2 xícara (200 g) de farinha de trigo
- 1 xícara (68 g) de folhas de salsa
- 1 galho de alecrim (2 g)
- 1/2 xícara (100 g) de manteiga sem sal gelada, em cubinhos
- 1 ovo grande (70 g)
- sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

recheio e montagem

- 2 colheres (sopa) (30 g) de manteiga sem sal
- 2 cebolas grandes (320 g), em rodela finas
- 1/4 de xícara (60 ml) de vinho do Porto
- 1 colher (chá) (4 g) de açúcar
- 1 bouquet garni (1 folha de louro, 4 galhos de salsa, 3 galhos de tomilho) (15 g)
- 20 unidades (200 g) de tomate-cereja
- 2 colheres (sopa) (6 g) de folhas de manjericão
- 1 1/2 xícara (50 g) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
- sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

utensílios

- Filme plástico
- Rolo de abrir massa

Tempo: 2 horas e 30 minutos

Rendimento: 1 torta

Dificuldade: média

Receita

— [Paula Rizkallah](#)

Fotografia

— [Carolina Milano](#)

modo de preparo

massa

1. No processador, bata a farinha, a salsa e as folhas de alecrim até obter um pó esverdeado.
2. Junte a manteiga e bata novamente até atingir a consistência de farofa grossa.
3. Adicione o ovo, sal e pimenta-do-reino e bata até obter uma massa homogênea.
4. Retire a massa do processador, termine de amassar com as mãos (se necessário, junte mais farinha), enrole em filme plástico e leve à geladeira por 30 minutos.

recheio e montagem

5. Numa frigideira média, aqueça a manteiga e junte a cebola e uma pitada de sal.
6. Quando a cebola começar a murchar, adicione o vinho do Porto, o açúcar e o bouquet garni e cozinhe até que a cebola esteja dourada e brilhante, ligeiramente caramelizada.
7. Acerte o sal e a pimenta-do-reino, retire do fogo e deixe esfriar.
8. Aqueça o forno a 180°C.
9. Corte o tomate-cereja em rodela de 0,5 cm e reserve.
10. Retire a massa da geladeira, abra com um rolo, formando um círculo de 30 cm de diâmetro, e transporte a massa aberta para uma assadeira, espalhe a cebola no centro do círculo, deixando uma borda de 5 cm.



11. Sobre a cebola, espalhe o manjericão e o parmesão, cubra com as fatias de tomate, polvilhe o tomate com sal e pimenta-do-reino e regue com um fio de azeite.
12. Dobre as bordas livres sobre o centro, dando formato arredondado.
13. Leve a torta ao forno por aproximadamente 40 minutos, ou até que a massa esteja dourada e crocante.
14. Retire do forno, aguarde 5 minutos e transfira para o prato de servir.





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 :)

