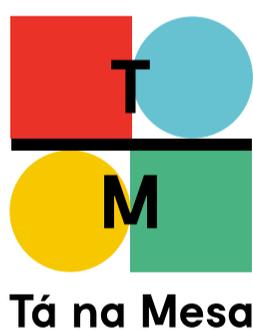


Clínica Einstein: Saúde Digestiva

Clínica Einstein & Nathália Araújo





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!

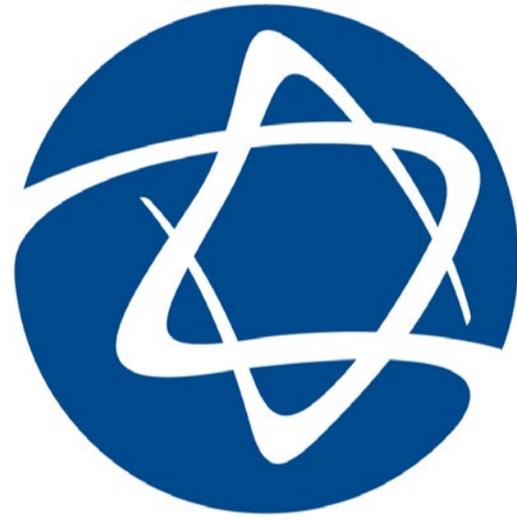
Aproveite também para passear em nossa lojinha: tanamesa.com.

quem esteve com a gente



Nathália Araújo
@cozinhafitfat

Nathália é criadora e fundadora do conceito Cozinha FIT&FAT. Formada em engenharia de alimentos, a chef tem grande paixão por estudar os alimentos dentro da cozinha. “A pesquisa diária e a constante experimentação me fazem entender que os alimentos são elementos vitais e que têm poder de cura! Nos alimentos, pude encontrar a cura para dores físicas, mentais e espirituais”, conta ela. Nessa busca pelo conhecimento na gastronomia, Nathália cria receitas saudáveis, que têm a missão de proteger pessoas, seja em que nível for. Atualmente, ela é chef de sua própria cozinha, onde cria as receitas FIT&FAT, que são prazerosas para os olhos e saudáveis para o corpo. “Assim é o meu estilo de vida, estudando os alimentos e transformando-os em pratos alegres, saudáveis, práticos e nutritivos!”.



Clínica Einstein
Parceira Tá na Mesa

A Clínica Einstein oferece uma equipe formada por médicos e enfermeiros, com apoio de nutricionistas, educadores físicos, psicólogos, entre outros profissionais, trabalhando juntos para construir um plano de cuidado exclusivo para seus pacientes. Essa equipe leva em conta o histórico de saúde e comportamento do paciente, entre outros fatores, para definir, junto com ele, suas metas de saúde e programar consultas e orientações com o objetivo de melhorar sua qualidade de vida.





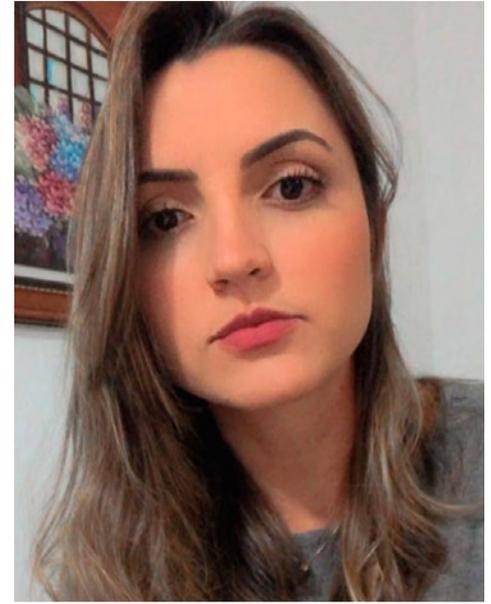
Fabiana Fiuza
Colaboradora

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



Julia Forti Roque
Colaboradora

Formou-se em nutrição pela Universidade Metodista de Piracicaba em 2018. No ano seguinte, cumpriu a pós-graduação em nutrição clínica hospitalar no Instituto de Ensino e Pesquisa Albert Einstein. É nutricionista plena no Hospital Israelita Albert Einstein desde 2019.



Danielly Oliveira Justino
Colaboradora

Graduada em nutrição pela Universidade de Araraquara (Uniara) e pós-graduada em nutrição hospitalar pelo Instituto de Ensino e Pesquisa Albert Einstein, Danielly é nutricionista clínica do setor de Gastroenterologia e educadora em diabetes no Hospital Israelita Albert Einstein.



o que temos aqui

<i>Sistema digestório, uma grande equipe</i>	<i>pág. 06</i>
<i>Queimação, sinal de perigo</i>	<i>pág. 08</i>
<i>Drible as doenças</i>	<i>pág. 10</i>
<i>De olho na balança</i>	<i>pág. 11</i>
<i>Mitos x Verdade</i>	<i>pág. 12</i>
<i>Receitas</i>	<i>pág. 16</i>



Sistema digestório, uma grande equipe

Na digestão, ninguém está sozinho: para que tudo funcione direitinho, órgãos e glândulas trabalham em sincronia

O corpo humano é no geral um exemplo de trabalho em equipe: tudo se completa para que o funcionamento do organismo seja perfeito. Com o sistema digestório, não é diferente. Ele vai muito além do estômago e do intestino: outros órgãos e glândulas têm papel igualmente importante, formando um time que absorve a maior quantidade possível de nutrientes e faz tudo funcionar.



Confira quais são as peças-chave do nosso sistema.

Boca: É a primeira responsável pelo processo digestivo. Os dentes fazem a mastigação dos alimentos, triturando-os; as glândulas salivares produzem a saliva, que, por sua vez, contém enzimas digestivas; e a língua realiza a deglutição, misturando a comida à saliva e empurrando-a para trás.

Faringe: Depois da boca, o alimento segue para a faringe, que é uma parte comum ao sistema digestório e respiratório (é ela que nos permite respirar pela boca).

Esôfago: O próximo passo é o esôfago, um tubo longo, de cerca de 25 cm, que atravessa o diafragma e chega ao estômago.

Fígado: É um órgão que fica entre o diafragma e o estômago. O fígado filtra o sangue e elimina toxinas, mas também produz proteínas e bile. Além disso, ele armazena os nutrientes e depois os distribui para os outros órgãos.

Estômago: É aqui que o bolo alimentar é transformado em quimo, uma massa pastosa e ácida. O estômago também é responsável por iniciar a digestão das proteínas por meio da produção do suco gástrico.

Vesícula biliar: É um órgão em formato de pera, que fica acima do fígado e armazena a bile. A vesícula absorve cerca de 90% da água que está na bile, deixando-a mais concentrada. Depois, a expele para o intestino delgado, para que ela auxilie na digestão.

Intestino delgado: Dividido em duodeno, jejuno e íleo, o intestino delgado é muito longo: tem 6,5 metros de comprimento! É nele que ocorre a maior parte da absorção de nutrientes. Isso acontece por meio das especializações da mucosa, chamadas de pregas circulares, vilosidades e microvilosidades.

Pâncreas: É uma glândula que tem papel bem importante na digestão. O pâncreas produz enzimas, principalmente amilase e lipase, que são encaminhadas ao duodeno, no começo do intestino delgado, e são responsáveis por “quebrar” os alimentos em pedaços menores. A amilase faz a digestão de carboidratos, enquanto a lipase cuida da gordura.

Intestino grosso: Possui “apenas” 1,5 metro, aproximadamente – embora seja bem menor que o delgado, o intestino grosso é o responsável por grande parte da absorção de água. É dividido em ceco, cólon, reto e canal anal.

Reto e ânus: São responsáveis pelo controle da defecação.



O segundo cérebro

Você sabia que o intestino é considerado nosso “segundo cérebro”? Isso porque a nossa saúde intestinal está diretamente ligada à saúde mental. O bom funcionamento do sistema digestório depende da flora intestinal, um conjunto de bactérias “boas” que vivem no intestino. Elas também influenciam os sistemas nervoso, endócrino e hormonal – altos níveis de estresse, por exemplo, alteram a composição dessas bactérias, o que, por sua vez, pode desencadear transtornos psiquiátricos, como ansiedade e depressão.

Fígado e intestino, uma dupla implacável

O fígado é um parceiro importante do intestino: é ele, por exemplo, que quebra gorduras e as transforma em ácido graxo, para serem mais facilmente digeridas no intestino. Você pode descobrir muito mais no ebook *Clínica Einstein: Saúde do Fígado* (veja na pág. 14).



Queimação, sinal de perigo

Esse é um sintoma comum de grande parte das doenças gastrointestinais – confira aqui os problemas mais comuns do sistema digestório

Quem nunca sentiu aquela queimação no estômago que atire a primeira pedra! Doenças do sistema digestório são muito comuns. Para se ter uma ideia, cerca de 50% da população mundial se queixa de gastrite em diferentes graus. Embora seja uma das infecções pandêmicas mais comuns, ela requer atenção. O agravamento da gastrite resulta em disfunções da mucosa do estômago.

A gastrite causa reações inflamatórias na parede do estômago. Quando essa mucosa é danificada, o suco gástrico – que é ácido – causa erosões e danos no revestimento que protege esse órgão.

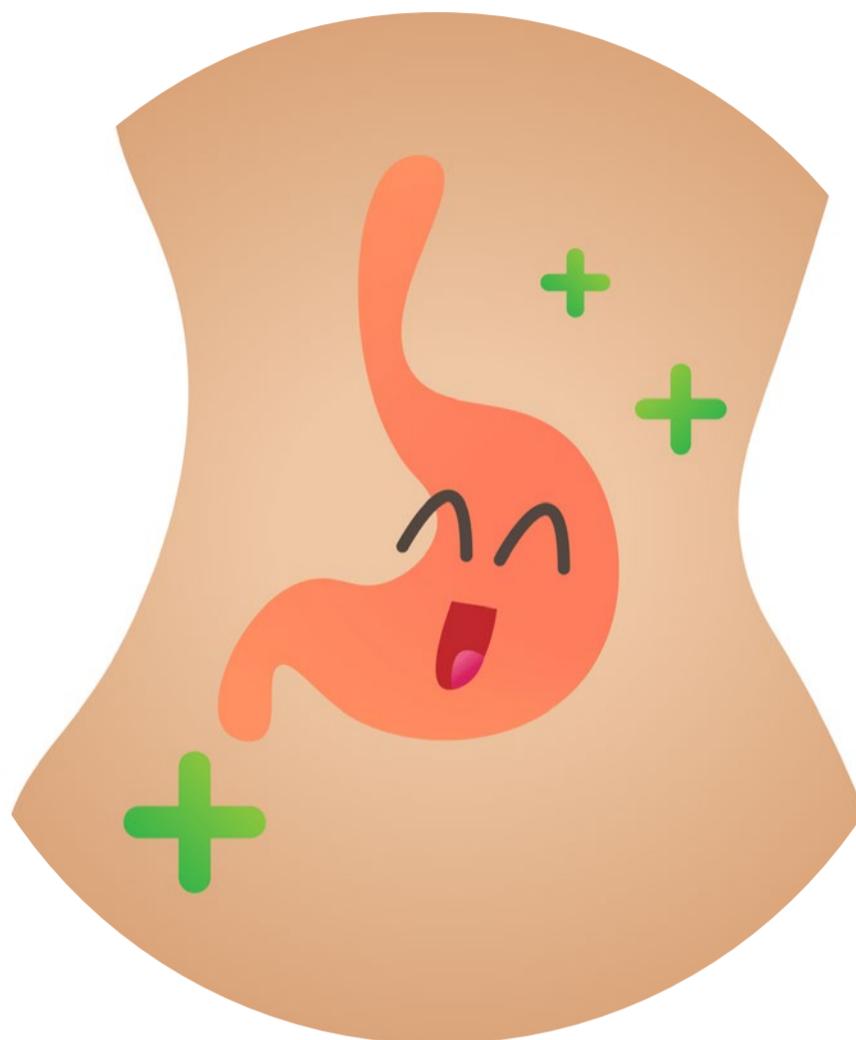
Embora seja facilmente tratada, a gastrite causa deficiência na absorção de alguns nutrientes, entre eles a vitamina B12, cuja carência pode resultar em anemia megaloblástica e má absorção de ferro. Além disso, ela pode evoluir para doenças mais graves, como úlcera e câncer gástrico.

Pacientes que têm gastrite geralmente sentem queimação, dor no estômago, náusea, sensação de inchaço após as refeições e mal-estar, entre outros sintomas.

A principal causa da gastrite é a alimentação inadequada, ou seja, o consumo excessivo de comidas ácidas, picantes e gordurosas (em especial, as frituras), doces, café e bebidas alcoólicas. Comer em grandes quantidades também constitui uma das causas da gastrite.

Sendo assim, o manejo dietético – em outras palavras, uma dieta adequada, que evite os alimentos mencionados – é fundamental para o alívio dos sintomas e o tratamento da gastrite.

Outra doença bastante comum é o refluxo gastroesofágico, que é o retorno involuntário do conteúdo gástrico do estômago para o esôfago. Quando isso acontece repetidamente, os mecanismos de proteção são sobrecarregados e surgem sintomas como sensação de queimação, pigarro, rouquidão ou ainda inflamação e erosão do revestimento do esôfago.



É mais comum esses sintomas aparecem à noite, quando há a redução da secreção salivar e deglutição, diminuição da motilidade gastrointestinal e exposição prolongada ao ácido no organismo. A posição de decúbito dorsal – quando dormimos deitados de costas, com cabeça e ombros ligeiramente elevados – também contribui para o refluxo.

A boa notícia é que, assim como a gastrite, uma alimentação adequada é uma arma poderosa para combater o refluxo. É preciso manejar nas bebidas alcoólicas, café, chocolate, cebola, pimenta, alimentos ricos em gordura e cítricos. O estresse e o tabagismo também contribuem para o surgimento do refluxo.

Em casos mais graves, é preciso tratamento médico, como a utilização de fármacos e cirurgia.

Além da gastrite e do refluxo, outras doenças são bem comuns e são as “vilãs” do sistema digestório. Confira:

Apendicite - O apêndice está ligado à primeira parte do intestino grosso e não tem finalidade conhecida - mas pode se inflamar por causa de restos fecais. A apendicite causa dor forte no lado direito do abdômen e deve ser tratada com cirurgia.

Hérnia de hiato - Acontece quando uma porção do estômago passa pelo hiato esofágico, uma abertura no diafragma por onde normalmente deveria passar apenas o esôfago. As causas ainda não são muito conhecidas, mas se sabe que a obesidade e o excesso de exercício físico contribuem para a doença.

Úlcera - É uma ferida que se abre na mucosa do estômago, do esôfago ou do duodeno e que pode ser consequência da gastrite, estresse, cigarro ou uso de anti-inflamatórios. A úlcera causa dores, náusea e queimação e pode provocar o aparecimento de sangue nas fezes e no vômito. É diagnosticada com endoscopia e tratada com remédios que diminuem a acidez do sistema digestório.

Câncer - Também chamado de tumor gastrointestinal, é mais comum no estômago, mas também pode afetar esôfago, intestino delgado, intestino grosso e reto. Não há causas específicas para o surgimento de câncer, mas há fatores de risco, como a idade mais avançada (entre 50 e 80 anos) e síndromes genéticas.

Drible as doenças

Uma alimentação balanceada e correta é capaz de evitar a grande maioria das doenças gastrointestinais

Como vimos no capítulo anterior, as doenças mais comuns do sistema digestivo são decorrentes da alimentação inadequada - e o ajuste da dieta é o tratamento ideal para muitas delas.

Confira abaixo os alimentos que precisam ser evitados ou ingeridos com mais parcimônia e dicas importantes sobre refeições e hábitos do dia a dia.

Os “irritantes gástricos”

Alimentos que podem causar doenças, quando consumidos em excesso

- Bebidas alcoólicas
- Café e bebidas à base de cola
- Alimentos e frutas ácidos (como tomate, abacaxi, limão, laranja, acerola e kiwi. O teor de acidez pode levar a lesões gástricas.)
- Frituras
- Alimentos gordurosos (como massa folhada, queijos amarelos e embutidos)
- Alimentos quentes (a exemplo de sopas, chás e caldos)
- Chás escuros (chá-mate, chá-preto e chá vermelho, que contêm cafeína)
- Carnes gordurosas (aquelas com a gordura aparente)
- Carnes vermelhas (são mais difíceis de digerir, e por isso o estômago precisa do dobro de ácido para digeri-las)
- Leites e derivados integrais
- Corantes e conservantes (muito presentes em alimentos industrializados como sucos em pó e salgadinhos)
- Açúcares e doces (podem aumentar a fermentação e causar desconforto)
- Condimentos como pimenta, ketchup, mostarda, shoyu e outros



Eles vêm para o bem

Confira hábitos e alimentos que combatem e previnem as doenças gastrointestinais

- Mastigue bem os alimentos antes de engolir, para facilitar a digestão.
- Evite longos períodos em jejum: o suco gástrico, quando sozinho no estômago, pode ocasionar danos à mucosa do órgão.
- Evite refeições fartas demais.
- Sempre consuma frutas ácidas e café acompanhados de outros alimentos. Evite-os em refeições isoladas.
- Dê preferência a alimentos naturalmente fermentados, que contribuem para o equilíbrio da flora intestinal: pães de fermentação natural, iogurtes, coalhada, kefir, kombucha e pickles de legumes, entre outros.
- Consuma alimentos ricos em vitamina B12, como salmão, atum, mexilhão, bife de fígado e cereais.
- Prefira sempre consumir carnes, peixes e ovos cozidos, grelhados ou assados.
- Realize pequenas refeições ao longo do dia para evitar refeições volumosas e garantir que não haja acidez excessiva no estômago.
- Evite ingerir líquidos, em especial as bebidas gasosas, durante a refeição: isso faz com que o estômago fique muito cheio, dificultando o fechamento do esfíncter esofágico, que mantém a parte inferior do esôfago fechada e impede o refluxo.
- Faça a última refeição do dia pelo menos três horas antes de dormir. À noite, nosso organismo desacelera e se prepara para o sono - nesse período, a digestão fica mais lenta, assim como outras funções, a exemplo da frequência cardíaca e da pressão arterial. Se comemos logo antes de dormir, fazemos com que o organismo precise trabalhar, em vez de relaxar. Isso pode causar mal-estar, azia e gases, além de atrapalhar o sono reparador.

De olho na balança

A obesidade é um fator de risco para diversas doenças do sistema

É fato que estar muito acima do peso prejudica o organismo como um todo, mas o sistema digestório sofre particularmente mais com o sobrepeso.

A obesidade afeta os órgãos responsáveis pela digestão e propicia o aparecimento de doenças, como o refluxo gastroesofágico (que, por sua vez, pode levar à gastrite e à úlcera) e a esteatose hepática (excesso de gordura no fígado). Além disso, o sobrepeso é um fator de risco para a hérnia de hiato.

As pedras na vesícula, que prejudicam a produção da bile, também se formam por causa da obesidade. A bile, que é armazenada na vesícula, é uma mistura de várias substâncias, incluindo o colesterol. Quando os níveis de "colesterol ruim", o LDL, estão altos e os de "colesterol bom", HDL, estão baixos, há maior risco de formação de pedras na vesícula.

Além das doenças no sistema digestório, a obesidade também pode provocar o aparecimento de diabetes, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares.

A obesidade pode atingir pessoas de todas as faixas etárias, daí a importância de um controle do peso desde a mais tenra idade. Para saber mais, confira o ebook *Clínica Einstein: Obesidade Infantil* (pág. 14).

E lembre-se: não é boa ideia iniciar dieta sozinho! Procure sempre a orientação de um profissional nutricionista e o acompanhamento de um médico.



Intestinos intolerantes

Nem todos os organismos se dão bem com todos os alimentos. A intolerância à lactose e ao glúten é bastante comum.

A intolerância à lactose, presente no leite e seus derivados, se dá pela deficiência na produção pelo organismo da enzima lactase, que é responsável por digerir o açúcar presente nesses alimentos. Os sintomas mais comuns são diarreia, gases, náusea e inchaço abdominal.

Já a doença celíaca, que é intolerância ao glúten, é uma doença autoimune. O organismo tem uma rejeição crônica a essa substância, cujo consumo resulta numa inflamação que danifica o intestino delgado e provoca sintomas como diarreia, fraqueza e perda de peso. Para saber mais, veja o ebook *Clínica Einstein: Sem Glúten* (pág. 15).



Mito x Verdade

Agora que você já sabe tudo sobre o sistema digestório, vamos ao teste final: o que é mito e o que é verdade quando falamos de doenças intestinais?

A gastrite pode evoluir para úlcera e câncer

VERDADE, EM PARTE. A gastrite é a inflamação da parede do estômago. Quando não tratada, ela pode evoluir para o aparecimento de feridas (úlceras).

Mas a gastrite comum, causada por estresse ou má alimentação, não é sinal de um futuro câncer. A gastrite atrófica, por outro lado, é. Essa inflamação é causada pela bactéria *H. pylori* e precisa ser tratada com antibióticos. Esse tipo de gastrite pode, sim, estar relacionado ao aparecimento de tumores.

Além disso, os sintomas iniciais do câncer podem ser facilmente confundidos com o da gastrite – por isso, é sempre bom investigar. A endoscopia é um exame simples que auxilia muito no diagnóstico.

A única maneira de se hidratar é bebendo água – sem gás

MITO. Há quem pense que outras bebidas – como refrigerantes, sucos, chás e água com gás – não contribuem para a hidratação do corpo. Mas não é bem assim. Beber água é a principal maneira de se hidratar, mas não é a única. Outros alimentos e bebidas contribuem para a hidratação, como iogurte de frutas, café, chá de camomila, uvas vermelhas, sopas e saladas.

O consumo excessivo de bebidas alcoólicas pode causar gastrite

VERDADE. O álcool, como vimos, é um irritante gástrico. Quem tem gastrite precisa evitar bebidas alcoólicas, em especial as fermentadas, como cerveja e vinho. Mesmo depois da cura da gastrite, é preciso moderação na ingestão de álcool para evitar a volta da doença.

Muitas doenças gastrointestinais estão relacionadas ao nosso estilo de vida

VERDADE. Vamos lembrar que o intestino é nosso segundo cérebro: a boa saúde mental e intestinal estão sempre de mãos dadas. Além disso, nossos hábitos alimentares do dia a dia são decisivos para evitar ou favorecer as doenças gastrointestinais. Vale lembrar que é sempre importante fazer exercícios físicos, que, além de fortalecerem nosso corpo, diminuem o estresse.

A sensação de frio na barriga é um exemplo da ligação entre os sistemas digestório e nervoso

VERDADE. Nosso organismo funciona em sincronia! Por isso, a ansiedade e o nervosismo causam efeitos no estômago: há uma rápida liberação de adrenalina e, como consequência, a circulação de sangue diminui na área do abdômen e o estômago se contrai e libera uma maior quantidade de ácido. Isso causa aquela sensação momentânea de “frio”.



REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável*. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

Federica, C. et al. "Micronutrient deficiencies in patients with chronic atrophic autoimmune gastritis: a review." *World Journal of Gastroenterology*, 2017 28 Janeiro; 23(4): 563-572. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5292330/pdf/WJG-23-563.pdf>.

Fujita Jr., L. "Três doenças comuns no sistema digestivo | Infográfico". Drauzio Varella. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/infograficos/tres-doencas-comuns-do-sistema-digestivo-infografico/>

"Intestino e saúde mental: saiba como o funcionamento da digestão tem a ver com ansiedade e depressão". G1 - Bem-estar. 30 de dezembro de 2020. Disponível em: <https://g1.globo.com/bemestar/viva-voce/noticia/2020/12/30/intestino-e-saude-mental-saiba-como-o-funcionamento-da-digestao-tem-a-ver-com-ansiedade-e-depressao.ghtml>

Kim, N. et al. "The prevalence of and risk factors for erosive oesophagitis and non-erosive reflux disease: a nationwide multicenter prospective study in Korea". *Aliment Pharmacol Ther*, 27 (2008), p. 173-185.

Li, Y. et al. "Associação de sintomas com hábitos alimentares e preferências alimentares em pacientes com gastrite crônica: um estudo transversal". *Medicina alternativa e complementar baseada em evidências: ECAM*, vol. 2020 5197201. 9 de julho de 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7368216/pdf/ECAM2020-5197201.pdf>

Mahan, L. K. et al. *Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia*. 13ª edição. Rio de Janeiro; Elsevier, 2012.

Nocon, M. et al. "Lifestyle factors and symptoms of gastroesophageal reflux: a population-based study. *Aliment Pharmacol Ther*, 23 (2006), p. 169-174.

Passos, J. "Por que sentimos frio na barriga?". Tilt - UOL. 11 de junho de 2013. Disponível em: <https://www.uol.com.br/tilt/ultimas-noticias/redacao/2013/06/11/clique-ciencia-por-que-sentimos-frio-na-barriga.htm>

Pentti, S. et al. "Chronic gastritis". *Scandinavian Journal of Gastroenterology*, 2015; 50: 657-667. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4673514/pdf/igas-50-657.pdf>

Turbiane, R. "Dormir logo depois de comer, com a barriga cheia, faz mal?". VivaBem - UOL. 21 de outubro de 2020. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2020/10/21/dormir-logo-depois-de-comer-com-a-barriga-cheia-faz-mal.htm>



biblioteca gastronômica



Clínica Einstein: Saúde do Fígado

por Clínica Einstein & Vanda Hering, coleção *Tá na Mesa*

Responsável pelo metabolismo de carboidratos, lipídios e proteínas, além da limpeza do sangue, o fígado desempenha uma série de funções fundamentais para o nosso metabolismo. E para explicar tudo tinton tinton, este ebook traz as dicas das nutricionistas Glaucia Santana e Kayane Almeida, da Clínica Einstein, além de receitas desenvolvidas pela chef Vanda Hering.

Clínica Einstein: Obesidade Infantil

por Clínica Einstein & Lidiane Barbosa, coleção *Tá na Mesa*

Manter uma alimentação equilibrada é essencial para garantir o desenvolvimento e crescimento da criança e ainda afastar o risco da obesidade infantil. A tarefa fica mais fácil para a família com informações de qualidade, como as que foram reunidas neste ebook. Para não ficar só na teoria, ele traz também uma seleção deliciosa de receitas feita pela chef Lidiane Barbosa, especialista em alimentação funcional.





Clínica Einstein: Sem Glúten

por Clínica Einstein & Helô Bacellar, coleção Tá na Mesa

A vida sem glúten não precisa ser sem sabor! É o que mostra este ebook ao reunir informações, dicas e, principalmente, uma seleção de receitas deliciosas para tornar mais leve a relação dos celíacos com a alimentação. Ele foi preparado com muito carinho pela nutricionista Caroline Arisa Matsuda, do Hospital Albert Einstein, e pela chef Heloísa Bacellar.

Levain: O Início

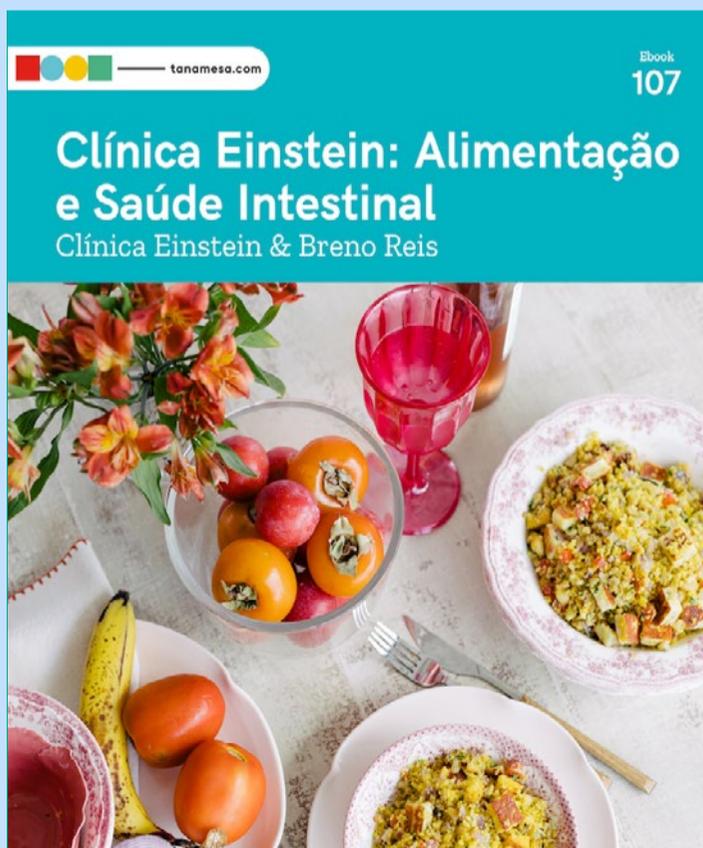
por Por Aline Galle, coleção Tá na Mesa

O ebook foi feito para quem quer entrar na onda dos pães feitos com fermentação natural, a moda do momento. Eles estão conquistando legiões de fãs não apenas porque são mais aromáticos e saborosos do que as versões feitas com fermento biológico, mas também porque auxiliam numa série de funções do organismo.



Levain: o início

Aline Galle



Clínica Einstein: Alimentação e Saúde Intestinal

Clínica Einstein & Breno Reis

Clínica Einstein: Alimentação & Saúde Intestinal

por Clínica Einstein & Breno Reis, coleção Tá na Mesa

Muito além de ir ao banheiro ou não, a boa saúde intestinal reflete diretamente no modo como nos sentimos e como 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.



—

receitas





Abacate Recheado

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Nathália Araújo

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

4 colheres (sopa) (40 g) de quinua
1/2 xícara (120 ml) de água
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
4 colheres (sopa) (60 g) de patinho moído
1 abacate-manteiga (450 g)
2 ovos médios (100 g)
sal rosa a gosto

modo de preparo

1. Numa panela, cozinhe a quinua na água por uns 7 a 8 minutos e reserve.
2. Em outra panela, aqueça o azeite, junte a carne e deixe refogar, mexendo para desfazer os grumos, até dourar. Tempere com sal e reserve.
3. Divida o abacate ao meio e retire o caroço e uma parte da polpa.
4. Misture a quinua e a carne, recheie cada parte do abacate com metade da mistura, quebre 1 ovo em cada uma, tempere com sal e leve ao forno preaquecido a 180°C por 25 minutos ou à Airfryer por 15 minutos.
5. Sirva em seguida.





Abobrinha Árabe

Tempo: 1 hora e 10 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Nathália Araújo

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

80 g de arroz integral
2/3 de xícara (180 ml) de água
2 abobrinhas italianas grandes (420 g)
3 dentes de alho (15 g), picados
1 cenoura média (140 g) ralada
1 xícara (250 g) de molho à bolonhesa
3 colheres (sopa) (45 ml) de passata de tomate
sal rosa e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa panela, cozinhe o arroz na água com sal até ficar macio.
2. Corte a abobrinha em 3 pedaços no sentido do comprimento e nivele o lado que ficará para baixo.
3. Com uma faca e uma colher, retire parte da polpa da abobrinha, cuidando para não romper a casca nem abrir o fundo.
4. Pique a polpa retirada e transfira para uma tigela.
5. Adicione o alho picado, a cenoura, o molho à bolonhesa e o arroz cozido e misture.
6. Tempere a passata com sal e pimenta a gosto.
7. Espalhe a passata no fundo do refratário, disponha os pedaços de abobrinha de pé e recheie com a mistura de arroz.
8. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 25 minutos ou até que a abobrinha esteja macia.
9. Sirva em seguida.
10. Dica: esse prato pode ser conservado na geladeira por até 5 dias.





Bolo Mármore de Coco com Goiaba

Tempo: 1 hora

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Nathália Araújo](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

4 ovos médios (240 g)
1 xícara (240 ml) de iogurte natural integral
3 colheres (sopa) (45 ml) de óleo de coco
3 colheres (sopa) (30 g) de adoçante stevia em pó
1 xícara (50 g) de coco seco ralado sem açúcar
1 xícara (80 g) de aveia em flocos
1 colher (sopa) (13 g) de fermento químico em pó
5 colheres (sopa) (90 g) de geleia de goiaba, para misturar à massa
1 xícara (290 g) de geleia de goiaba, para cobrir o bolo
1 goiaba (150 g), para decorar
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal, para untar
1 colher (sopa) (9 g) de farinha de trigo, para polvilhar

utensílios

Fôrma de furo central de 20 cm

modo de preparo

1. Numa tigela, misture os ovos, o iogurte, o óleo de coco e o adoçante.
2. Adicione o coco ralado, a aveia e o fermento e misture apenas até incorporar tudo.
3. Despeje a massa na fôrma untada com manteiga e polvilhada com farinha, espalhe as 5 colheres (sopa) de geleia por cima e, com uma faca, desenhe um zigue-zague para misturar ligeiramente a geleia à massa. Cuidado para não mexer demais e perder o efeito marmorizado.
4. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por cerca de 35 minutos.
5. Retire do forno e espere amornar para desenformar.
6. Cubra com a geleia restante e decore com a goiaba fresca.





Brócolis Refogado Tipo Arroz

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Nathália Araújo

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

1 maço de brócolis japoneses (355 g)
1/2 maço de couve-flor (300 g)
1/2 cebola grande (90 g), em cubinhos
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
1/2 cenoura (80 g), em cubinhos
1 tomate italiano (170 g), em cubinhos
1 1/2 colher (sopa) (14 g) de semente de linhaça dourada
1/2 colher (sopa) (5 g) de semente de chia
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada
sal rosa a gosto

modo de preparo

1. Triture os brócolis e a couve-flor no processador de alimentos até obter pedaços do tamanho de grãos de arroz. Não deixe virar uma pasta. Você pode fazer isso também passando os vegetais no ralador.
2. Numa panela, doure a cebola no azeite, acrescente a cenoura e refogue por 5 minutos.
3. Junte os demais ingredientes, tempere com sal e refogue por mais 3 minutos. Não demore muito no fogo, os vegetais não precisam ficar bem cozidos, basta dourar.
4. Acerte o tempero e sirva em seguida.
5. Esse prato pode ser conservado na geladeira por até 4 dias.





Carne de Panela

Tempo: 1 hora

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Nathália Araújo](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

500 g alcatra, em cubos de 3 cm
1 cebola (170 g), picada
4 dentes de alho picados (20 g)
1/3 de xícara (80 ml) de azeite de oliva
1 xícara (240 ml) de passata de tomate
1 xícara (240 ml) de água
1 cenoura (160 g), em cubos de 2 cm
1/2 chuchu (150 g), em cubos de 2 cm
100 g de quiabo, picado
2 colheres (sopa) (6 g) de salsinha picada
sal rosa a gosto

modo de preparo

1. Tempere a carne com sal e reserve.
2. Numa panela, doure a cebola e o alho no azeite.
3. Junte a carne e refogue até dourar.
4. Adicione a passata de tomate e a água, misture, tampe e deixe cozinhar por 20 a 25 minutos. Se preferir, cozinhe por 15 minutos na panela de pressão.
5. Acrescente os legumes e deixe cozinhar por mais 10 a 15 minutos.
6. Acerte o tempero, salpique a salsinha e sirva com arroz integral.





Cestinha de Carne com Recheio de Couve-Flor

Tempo: 1 hora e 10 minutos

Receita
— Nathália Araújo

Rendimento: 10 unidades

Fotografia
— Nicole Gomes

Dificuldade: fácil

ingredientes

cestinha

500 g patinho moído
1 colher (chá) (5 g) de sal rosa
1 cebola média (170 g), picada
4 folhas de hortelã (2 g), grosseiramente picadas
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva, para untar

recheio e finalização

5 dentes de alho (25 g), picados
80 g de azeitona verde, picada
1 colher (sopa) (3 g) de cebolinha picada
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
1 maço de couve-flor (480 g)
1 caixinha de creme de leite light (200 g)
1/2 colher (chá) (2 g) de sal rosa
10 azeitonas verdes inteiras (40 g), sem caroço, para decorar

utensílios

Fôrma para cupcake

modo de preparo

cestinha

1. Numa tigela, misture todos os ingredientes até formar uma massa.
2. Unte uma fôrma para cupcakes e forre as cavidades com a massa de carne formando as cestinhas.
3. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 30 a 35 minutos.

recheio e finalização

4. Numa travessa refratária, coloque o alho, a azeitona e a cebolinha, regue com azeite, misture e leve ao forno por 30 minutos.
5. Cozinhe a couve-flor no vapor por 15 minutos.
6. No liquidificador, bata a couve-flor, o alho, a azeitona, a cebolinha, o azeite da assadeira, o creme de leite e o sal até formar um creme espesso. Se ficar muito ralo, transfira para uma panela e leve ao fogo para reduzir um pouco.
7. Recheie as cestinhas com o creme de couve-flor, decore com as azeitonas inteiras e sirva a seguir.





Chá Verde Gelado com Hortelã

Tempo: 10 minutos

Rendimento: 750 mililitros

Dificuldade: fácil

Receita

— [Paula Rizkallah](#)

Fotografia

— [Carolina Milano](#)

ingredientes

800 ml de água
2 colheres (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.





Charuto de Couve

Tempo: 1 hora e 10 minutos

Receita

— Nathália Araújo

Rendimento: 6 porções

Fotografia

— Nicole Gomes

Dificuldade: fácil

ingredientes

recheio

80 g de arroz integral
1 xícara (240 g) água, para o arroz
100 g de peito de frango
500 ml de água, para o frango
1/2 cebola grande (90 g), picada
1/4 de colher (1 g) de mostarda em pó (opcional)
1 tomate Débora (150 g), sem sementes, picado
1 cenoura média (150 g), ralada
sal rosa e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

montagem e finalização

8 folhas de couve-manteiga (150 g), higienizadas
1 xícara (240 ml) de passata de tomate
1/2 xícara (60 g) de cenoura ralada
sal rosa a gosto

modo de preparo

recheio

1. Numa panela, cozinhe o arroz em 1 xícara de água por 30 minutos, ou até que esteja macio, e reserve.
2. Numa panela, cozinhe o frango em 500 ml de água com sal e pimenta por 20 minutos. Escorra e triture no processador de alimentos.
3. Numa tigela, misture o arroz, o frango e os demais ingredientes, acerte o tempero e reserve.

montagem e finalização

4. Abra uma folha de couve sobre uma base de trabalho, coloque uma porção de recheio no centro, dobre as laterais da folha sobre o recheio e depois enrole, fechando bem.
5. Forre o fundo do refratário com metade da passata de tomate temperada com sal, arrume os charutos, cubra com o restante da passata e espalhe a cenoura por cima.
6. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 20 minutos e sirva em seguida.
7. Dica: você pode guardar os charutininhos na geladeira por até 3 dias.





Creme de Abóbora com Couve e Queijo

ingredientes

4 pedaços de abóbora-moranga (300 g)
1/2 xícara (120 ml) de água
1/4 de cebola grande (50 g), picada
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
1 dente de alho (5 g), ralado
2 folhas de couve-manteiga (55 g), picadas
1/2 xícara (70 g) de queijo de minas sem lactose ralado
sal rosa a gosto

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Nathália Araújo

Fotografia

— Nicole Gomes

modo de preparo

1. Cozinhe a abóbora na água com a cebola por uns 10 minutos, ou até ficar macia.
2. Transfira para um liquidificador com a água do cozimento, bata bem e reserve.
3. Aqueça o azeite numa panela e doure o alho.
4. Junte a couve e refogue um pouco.
5. Despeje o creme de abóbora, tempere e finalize com o queijo ralado.
6. Sirva em seguida.





Creme de Leite de Castanha de Caju

Tempo: 4 horas e 15 minutos

Rendimento: 780 g

Dificuldade: fácil

Receita
— Nathália Araújo

Fotografia
— Nicole Gomes

ingredientes

400 g de castanha de caju torrada, sem sal
1 litro de água filtrada, para o demolho
200 ml de água filtrada, para o creme

modo de preparo

1. Deixe a castanha de caju de molho em 1 litro de água por 4 horas e escorra.
2. Transfira a castanha de caju para o processador de alimentos, junte os 200 ml de água e processe até obter um creme espesso como creme de leite.
3. Transfira para um pote limpo com tampa e guarde na geladeira por até 5 dias.
4. Use em receitas em substituição ao creme de leite tradicional.





Empadão Cremoso de Cenoura

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Nathália Araújo

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

200 g peito de frango
90 ml de azeite de oliva
1 cenoura média (150 g), picada
1/2 cebola grande (90 g)
3 ovos médios (150 g)
200 g requeijão sem lactose
1/2 xícara (60 g) de farinha de coco
1 colher (chá) (4 g) de fermento em pó químico
1 colher (sopa) (1 g) de orégano seco
sal rosa e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

utensílios

Assadeira de 23 x 18 cm

modo de preparo

1. Tempere o frango com sal e pimenta e grelhe numa frigideira regada com 5 ml de azeite até estar dourado por fora e macio por dentro. Retire do fogo e corte em pedacinhos.
2. No liquidificador, coloque a cenoura, a cebola, os ovos, 80 ml de azeite, 1 colher (chá) de sal e metade do requeijão e bata até obter uma massa laranja.
3. Acrescente a farinha de coco e o fermento químico e bata apenas o suficiente para misturar os ingredientes.
4. Na assadeira untada com 5 ml de azeite, despeje metade da massa de cenoura, espalhe o peito de frango grelhado, distribua o requeijão restante em colheradas por cima e cubra tudo com a outra metade da massa.
5. Polvilhe orégano e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 30 minutos.
6. Sirva em seguida.





Estrogonofe Vegano de Berinjela

ingredientes

2 berinjelas (580 g), em cubos
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
1/2 cebola grande (95 g), picada
1 1/2 colher (sopa) (15 g) de farinha de biomassa de banana verde
1 xícara (240 ml) de leite de coco
2 xícaras (480 ml) de molho de tomate caseiro
60 g de cogumelo-de-paris fresco, fatiado
sal rosa a gosto

Tempo: 1 hora

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Nathália Araújo

Fotografia

— Nicole Gomes

modo de preparo

1. Num recipiente, cubra os cubos de berinjela com água, tempere com 1 colher (sopa) de sal, deixe de molho por 20 minutos e escorra. Não precisa lavar os cubinhos, basta descartar a água.
2. Enquanto isso, aqueça o azeite numa frigideira e doure rapidamente a cebola.
3. Adicione a berinjela escorrida e deixe refogar até amolecer.
4. Dissolva a farinha de biomassa no leite de coco e despeje na panela.
5. Acrescente o molho de tomate e o cogumelo, misture e deixe cozinhar por 5 a 10 minutos.
6. Acerte o tempero e sirva imediatamente.
7. Dica: essa receita pode ser mantida na geladeira por até 5 dias ou no freezer por até 3 meses. Ao descongelar, adicione um pouquinho de água e aqueça preferencialmente no fogão para obter a textura ideal.





Hambúrguer com Berinjela

Tempo: 1 hora e 15 minutos

Receita
— [Nathália Araújo](#)

Rendimento: 8 unidades

Fotografia
— [Nicole Gomes](#)

Dificuldade: fácil

ingredientes

500 g patinho moído
1/2 cebola grande (90 g), picada
2 ovos médios (100 g)
1/2 xícara (40 g) de aveia em flocos
1/4 de colher (chá) (1 g) de tomilho seco
1/4 de colher (chá) (1 g) de salsinha seca
1/4 de colher (chá) (1 g) de orégano seco
1/4 de colher (chá) (1 g) de alecrim seco
1/3 de colher (chá) (1 g) de gengibre em pó
2 dentes de alho (10 g), ralados
1/4 de colher (chá) (1 g) de cominho em pó
1 berinjela (270 g), em rodela de 1 cm de espessura
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva, para untar
sal rosa a gosto

modo de preparo

1. Num recipiente, misture a carne, a cebola, os ovos, a aveia, as ervas, o gengibre, o alho, o cominho e sal a gosto e reserve por 30 minutos na geladeira.
2. Envolve cada fatia de berinjela numa porção de carne moída.
3. Coloque os hambúrgueres numa assadeira untada com azeite e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 25 minutos.
4. Então, vire e deixe assar por mais 10 minutos.
5. Sirva em seguida.





Linguado Grelhado com Molho de Cerefólio e Legumes

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: média

Receita

— Alex Atala

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

linguado

4 filés de linguado (600 g), limpos
3/4 de xícara (100 g) de farinha de trigo
1/2 xícara (100 g) de manteiga clarificada
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

legumes

130 g de cenoura, em cubinhos
120 g de abobrinha italiana, em cubinhos
150 g de mandioquinha, em cubinhos
100 g de ervilha-torta, fatiada
200 g de batata bolinha
80 g de vagem holandesa, fatiada
2,5 litros de água, para o cozimento
4 colheres (sopa) (60 g) de manteiga sem sal
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora

molho de cerefólio

5 colheres (sopa) (50 g) de cebola picada
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal
150 ml de creme de leite fresco
4 g de cerefólio fresco
sal a gosto

modo de preparo

linguado

1. Tempere os filés com sal e pimenta e empane-os ligeiramente na farinha.
2. Aqueça uma frigideira, junte a manteiga clarificada, frite os peixes e reserve.

legumes

3. Cozinhe os legumes separadamente na água com sal até ficarem al dente: cenoura, 10 minutos; abobrinha, 7 minutos; mandioquinha, 3 minutos; ervilha-torta, 3 minutos; batata bolinha, 15 minutos; vagem holandesa, 5 minutos.
4. Numa frigideira, junte a manteiga e os legumes escorridos, tempere com sal e pimenta, salteie e reserve.

molho de cerefólio

5. Numa panela, refogue a cebola na manteiga, adicione o creme de leite e o cerefólio desfolhado, transfira para o liquidificador, triture e peneire.
6. Coloque de volta na panela, leve ao fogo baixo, para não perder a cor, e deixe reduzir.
7. Tempere com sal e sirva com os filés e os legumes.





Medalhões com Cogumelos Mistos e Purê de Mandioquinha

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: média

Receita

— Sergio Arno

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

molho

200 g de cogumelos shiitake fresco
200 g de cogumelo shimeji escuro fresco
200 g de cogumelo-de-paris fresco
200 g de cogumelo rosa
3 1/3 colher (sopa) (50 ml) de azeite de oliva
5 colheres (sopa) (45 g) de alho picado
300 g de tomate pelado em conserva
500 ml de caldo de carne
1 maço de salsinha (130 g), picada

purê de mandioquinha

1600 g de mandioquinha, sem casca
2 litros de água
150 ml de leite semidesnatado
3/4 de xícara (150 g) de manteiga sem sal
150 ml de creme de leite fresco
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

medalhões

4 medalhões de filé-mignon (800 g)
3 1/3 colheres (sopa) (50 ml) de azeite de oliva
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

molho

1. Corte os cogumelos em tiras finas e salteie tudo no azeite.
2. Quando estiverem dourados, junte o alho, o tomate previamente amassado e o caldo de carne e deixe reduzir à metade do volume inicial.
3. Finalize com a salsinha e reserve.

purê de mandioquinha

4. Numa panela, cozinhe a mandioquinha na água fervente com sal até ficar macia, escorra e reserve.
5. Em outra panela, junte o leite, a manteiga e o creme de leite fresco e leve ao fogo até levantar fervura.
6. Amasse a mandioquinha até desfazer todos os grumos, junte à mistura de leite, misture bem e tempere com sal e pimenta.

medalhões

7. Tempere os medalhões com sal e pimenta.
8. Grelhe-os numa frigideira antiaderente com um fio de azeite até atingir o ponto desejado.
9. Arrume o purê no prato, disponha o medalhão por cima e finalize cobrindo com o molho.





Omelete com Espinafre

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Nathália Araújo

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

3 ovos médios (150 g)
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
2 xícaras (60 g) de folhas de espinafre
2 colheres (sopa) (18 g) de queijo cottage
sal rosa a gosto

modo de preparo

1. Numa tigela, bata os ovos com sal a gosto.
2. Aqueça uma frigideira, regue com azeite, despeje os ovos e, com eles ainda moles, junte metade do espinafre. Então, tampe a frigideira e deixe cozinhar em fogo médio-baixo por 2 minutos.
3. Vire a omelete, tampe novamente e deixe cozinhar por mais 2 minutos.
4. Coloque o restante das folhas de espinafre numa tigela e leve ao micro-ondas por 1 minuto.
5. Junte o cottage ao espinafre e misture.
6. Transfira a omelete para um prato, cubra com o espinafre e dobre ao meio.
7. Sirva imediatamente.





Ovos Grelhados com Creme de Espinafre

ingredientes

1 pão italiano (300 g), em fatias
2 maços de espinafre (1,2 kg)
2 colheres (sopa) (30 g) de manteiga sem sal
2 1/2 colheres (sopa) (20 g) de alho picadinho
2 colheres (sopa) (18 g) de farinha de trigo
2 xícaras (480 ml) de leite semidesnatado
1/8 de colher (chá) (1 g) de noz-moscada ralada
2 colheres (sopa) (30 ml) de suco de limão Taiti
6 ovos grandes (420 g), cozidos, em rodela
2 colheres (sopa) (30 g) de manteiga sem sal, para untar
1/2 xícara (70 g) de farinha de rosca caseira, para polvilhar
1 xícara (40 g) de queijo parmesão ralado, para polvilhar
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: média

Receita

— Ricardo Cunha

Fotografia

— Carolina Milano

modo de preparo

1. Numa assadeira, disponha as fatias de pão, leve ao forno preaquecido a 180°C até dourar ligeiramente, retire e reserve.
2. Lave o espinafre, escorra e corte grosseiramente.
3. Numa frigideira, aqueça metade da manteiga e refogue o espinafre.
4. Junte o alho, tempere com sal e pimenta-do-reino e reserve.
5. Em outra panela, derreta a manteiga restante, junte a farinha e mexa para cozinhar bem a farinha, depois junte o leite e a noz-moscada, mexendo sempre, até formar um molho branco cremoso.
6. Junte o espinafre e o suco de limão e acerte o tempero.
7. Unte com manteiga e polvilhe com farinha de rosca uma fôrma refratária.
8. Arrume as fatias de pão no fundo da fôrma, cubra com o creme de espinafre, depois faça uma camada de rodela de ovo e, por último, mais uma camada de creme de espinafre.
9. Polvilhe com a farinha de rosca e o queijo parmesão, leve ao forno preaquecido a 190°C para gratinar e sirva.





Pão Fatia de Chuchu

Tempo: 1 hora e 10 minutos

Receita

— Nathália Araújo

Rendimento: 8 porções

Fotografia

— Nicole Gomes

Dificuldade: fácil

ingredientes

1 chuchu (235 g), ralado
1 colher (chá) (6 g) de sal rosa
4 ovos médios (200 g)
1/4 de xícara (60 ml) de azeite de oliva
1 xícara (115 g) de farinha de amendoim
1 xícara (130 g) de farinha de aveia
1 colher (sopa) (13 g) de fermento em pó químico
3 colheres (sopa) (45 ml) de leite de coco
1 colher (chá) (3 g) de semente de linhaça dourada
1 colher (chá) (3 g) de gergelim preto
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva, para untar

utensílios

Fôrma de bolo inglês de 24 x 12 cm

modo de preparo

1. Numa tigela, misture o chuchu com o sal e reserve por 20 minutos.
2. Coloque o chuchu num pano de prato limpo, faça uma trouxinha e esprema para eliminar o máximo possível de líquido.
3. Transfira o chuchu espremido para uma tigela, junte o ovo e o azeite e misture.
4. Adicione as farinhas, o fermento e o leite de coco e misture bem. A massa deve ficar menos úmida que as misturas de bolo.
5. Despeje a massa na fôrma untada com azeite, decore com a linhaça e o gergelim e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 35 minutos ou até dourar.
6. Espere amornar antes de desenformar e fatiar.





Pão de Mandioquinha

Tempo: 2 horas e 30 minutos

Receita

— Edrey Momo

Rendimento: 6 porções

Fotografia

— Carolina Milano

Dificuldade: média

ingredientes

550 g de mandioquinha
1,5 litro de água
1 2/3 tablete (25 g) de fermento biológico fresco
4 colheres (sopa) (60 ml) de leite semidesnatado morno
1 ovo grande (70 g)
4 colheres (sopa) (60 ml) de óleo de girassol
2 colheres (chá) (10 g) de manteiga sem sal
3 xícaras (405 g) de farinha de trigo
2 colheres (chá) (10 g) de sal
5 colheres (sopa) (55 g) de açúcar

modo de preparo

1. Descasque a mandioquinha, cozinhe na água, escorra e amasse para obter um purê.
2. Numa tigela, dissolva o fermento no leite e deixe descansar por 5 minutos.
3. Em outra tigela, misture o ovo com o óleo e a manteiga.
4. Coloque a farinha na bancada de trabalho, junte o sal e o açúcar, faça um buraco grande no centro e coloque ali o fermento dissolvido e a mistura de ovo.
5. Primeiro, misture bem com a mão os ingredientes que estão no centro da farinha, depois acrescente o purê de mandioquinha, misture tudo e sove a massa por 5 minutos.
6. Deixe a massa descansar, coberta, por 30 minutos.
7. Modele os pães e deixe fermentar por mais 30 minutos.
8. Asse os pães em forno preaquecido a 200°C por 25 minutos.





Peixe ao Leite de Coco

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

4 postas de robalo (800 g)
3 1/3 colheres (sopa) de suco de limão Taiti
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
2 cebolas (320 g), picadas
3 dentes de alho (10 g), picados
3 tomates Débora (435 g), sem pele e sem sementes, picados
1 xícara (240 ml) de leite de coco
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Tempere as postas com o suco do limão, sal e pimenta-do-reino e reserve.
2. Coloque numa frigideira o azeite e refogue a cebola e o alho.
3. Junte o tomate e refogue mais um pouco.
4. Adicione o leite de coco e a salsinha.
5. Assim que começar a ferver, acrescente as postas de robalo e cozinhe por 15 minutos, com a panela tampada.
6. Sirva com arroz branco.





Picolé de Abacate

Tempo: 4 horas e 50 minutos

Receita

— Francisco Sant'Ana

Rendimento: 14 picolés

Fotografia

— Romulo Fialdini

Dificuldade: média

ingredientes

1/2 xícara (120 ml) de leite integral
3/4 de xícara (180 g) de leite condensado
1 1/2 colher (sopa) (12 g) de leite em pó desnatado
1/2 xícara (120 ml) de creme de leite fresco
4 1/2 colheres (sopa) (81 g) de mel
250 g de polpa de abacate maduro (1 abacate de cerca de 550 g)

modo de preparo

1. Leve as forminhas ao freezer por 20 minutos antes de começar o preparo.
2. Numa panela, leve ao fogo o leite integral, o leite condensado, o leite em pó, o creme de leite e o mel.
3. Quando a mistura atingir 85°C, desligue o fogo e deixe esfriar por 30 minutos.
4. Despeje a mistura já fria no liquidificador, junte o abacate e bata bem.
5. Distribua a mistura nas forminhas geladas e leve ao freezer por 3 horas.
6. Desenforme os picolés e sirva em seguida.





Queijo Cottage

Tempo: 3 horas e 30 minutos

Receita

— Paula Rizkallah

Rendimento: 200 g

Fotografia

— Romulo Fialdini

Dificuldade: fácil

ingredientes

- 1 litro de leite integral
- 2 colher (sopa) (30 ml) de suco de limão Taiti, coado

modo de preparo

1. Coloque o leite e o suco de limão numa panela e leve para ferver, mexendo constantemente com um batedor de arame. A coalhada irá se formar na superfície. Se isso não ocorrer, junte mais suco de limão.
2. Retire do fogo e deixe descansar por 20 minutos.
3. Forre uma peneira com um pano de prato e despeje a coalhada.
4. Quando a maior parte do soro tiver escorrido, raspe a coalhada da borda do pano para o centro, amarre as pontas do pano e pendure-o sobre a pia por 3 horas ou mais, até que o soro tenha sido drenado completamente.
5. Coloque o queijo num pote, cubra e leve à geladeira por até 3 dias.





Queijo Quente de Cenoura

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 1 porção

Dificuldade: fácil

Receita

— [Nathália Araújo](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

1 ovo médio (50 g)
4 rodelas (150 g) de cenoura cozida
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
2 colheres (sopa) (15 g) de aveia em flocos finos
1 colher (sopa) (8 g) de farinha de coco
1/2 colher (chá) (2 g) de fermento em pó químico
30 g de mussarela
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva, para untar
sal rosa a gosto

utensílios

Sanduicheira

modo de preparo

1. No liquidificador, coloque o ovo, a cenoura e o azeite e bata até obter um creme liso.
2. Despeje a mistura numa tigela, junte a aveia, a farinha de coco e sal a gosto e misture bem.
3. Por último, incorpore o fermento.
4. Despeje num refratário untado com azeite e leve ao micro-ondas por 2 minutos e 30 segundos. Retire e espere amornar.
5. Corte a massa ao meio, recheie com a mussarela e leve à sanduicheira até ficar crocante e dourado.
6. Sirva em seguida.





Ravióli de Abobrinha

Tempo: 1 hora e 10 minutos

Receita

— Nathália Araújo

Rendimento: 4 unidades

Fotografia

— Nicole Gomes

Dificuldade: média

Ingredientes

recheio

100 de peito de frango
4 colheres (sopa) (60 ml) de passata de tomate
2 colheres (sopa) (30 g) de requeijão light
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
1/2 colher (chá) (3 g) de sal rosa
1 colher (chá) (1 g) de ervas finas

montagem e finalização

1 abobrinha italiana (200 g)
40 g de ricota, em cubinhos
1/2 xícara (120 ml) de passata de tomate
4 fatias (40 g) de mussarela light
1/4 de xícara (4 g) de folhas de manjeriço

modo de preparo

recheio

1. Numa panela, coloque o frango, cubra com água ou caldo de legumes e cozinhe até ficar macio. Deixe esfriar e desfie.
2. Numa tigela, misture bem o frango, a passata, o requeijão, o azeite, o sal e as ervas e reserve na geladeira.

montagem e finalização

3. Com um fatiador de legumes corte a abobrinha em lâminas finas no sentido do comprimento. São necessárias 16 lâminas, então, se necessário, use mais de uma abobrinha.
4. Numa base de corte, disponha 2 fatias de abobrinha lado a lado no sentido vertical e ligeiramente sobrepostas. Sobre elas, disponha mais 2 fatias no sentido horizontal.
5. No centro, disponha 1/4 do recheio e dos cubinhos de ricota, dobre sobre o recheio uma das pontas da abobrinha que está na vertical e depois siga dobrando as demais pontas no sentido horário até fechar completamente e prender o recheio.
6. Faça o mesmo com as demais fatias e o restante do recheio e da ricota.
7. Espalhe metade da passata no fundo de um refratário, arrume os raviólis sobre o molho, regue com o restante da passata e cubra cada ravióli com 1/4 da mussarela e do manjeriço.
8. Leve ao forno preaquecido a 180°C por 20 minutos e sirva em seguida.





Risoto de Quinoa com Cenoura e Queijo

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Nathália Araújo

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

2 colheres (30 ml) de azeite de oliva
50 g de cebola picada
1/2 xícara (85 g) de quinoa colorida
1 1/2 xícara (360 ml) de caldo de legumes
1 cenoura pequena (5 g), ralada
2 colheres (sopa) (30 g) de requeijão sem lactose
50 g queijo de minas padrão, ralado
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada
sal rosa a gosto

modo de preparo

1. Numa frigideira, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola até dourar.
2. Junte a quinoa e refogue um pouco mais.
3. Adicione o caldo de legumes e deixe cozinhar, mexendo lentamente, por 7 minutos.
4. Misture a cenoura, acrescente o requeijão, tempere com sal a gosto e misture bem.
5. Adicione 3/4 do queijo, retire do fogo e misture novamente.
6. Na hora de servir, finalize com o restante do queijo e a salsinha.





Salada de Melão com Figo

Tempo: 2 horas e 20 minutos

Receita

— Paula Rizkallah

Rendimento: 4 porções

Fotografia

— Paula Rizkallah

Dificuldade: fácil

ingredientes

1/2 melão (2,15 kg), picado
2 figos (130 g), cortados em 4
4 colheres (sopa) (60 ml) de vinho Marsala
2 colheres (sopa) (15 g) de amêndoa torrada, sem pele, em lâminas

modo de preparo

1. Misture tudo numa vasilha e leve à geladeira por 2 horas.
2. Sirva gelado.





Sopa de Mandioquinha

Tempo: : 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Nathália Araújo

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

3 dentes de alho (15 g)
1 cebola grande (180 g)
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
450 g de mandioquinha
1,5 litro de caldo de legumes ou água
1 colher (chá) (6 g) de sal rosa
pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa panela funda, doure rapidamente o alho e a cebola no azeite.
2. Adicione a mandioquinha e refogue um pouco.
3. Regue com o caldo de legumes, tempere com sal e pimenta, misture, tampe e deixe cozinhar, em fogo baixo, por 30 minutos, ou até que a mandioquinha esteja macia.
4. Transfira tudo para o liquidificador e bata por 1 minuto.
5. Sirva em seguida.
6. Dica: se quiser fazer um caldo caseiro de legumes, coloque numa panela 2 litros de água, 1 cenoura picada, 1 cebola picada e 1/2 maço de salsinha e deixe cozinhar em fogo bem baixinho, com a panela semitampada, por 1 hora.





Suco de Melão Verde

Tempo: 10 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Nathália Araújo](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

1/2 maçã verde (115 g)
suco de 1/2 limão-siciliano (25 ml)
1 fatia média de melão (230 g)
1 colher (chá) (5 g) de sementes de mamão
1 xícara (240 ml) de água
4 cubos de gelo (60 g)

modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador ou processador de alimentos e bata por 2 minutos.
2. Coe e sirva imediatamente.





Tagliolini Organici ao Ragu de Cogumelos e Aspargo Grelhado

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 1 porção

Dificuldade: média

Receita

— Sergio Arno

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

2 1/2 colheres (sopa) (38 ml) de azeite de oliva extravirgem
1 1/2 colher (sopa) (15 g) de cebola picada
1 colher (sopa) (3 g) de manjericão verde
1 tomate italiano pequeno (80 g), sem sementes, picado
2 colheres (sopa) (30 ml) de vinho branco seco
40 g de cogumelo shiitake fresco, em fatias
40 g de cogumelo shimeji claro fresco, debulhado
40 g de cogumelo-de-paris fresco, em fatias
6 aspargos verdes frescos (30 g)
90 g de tagliarini orgânico (2 ninhos)
1 litro de água
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada
sal e pimenta-do-reino preta moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa frigideira, aqueça 2 colheres (sopa) de azeite e refogue a cebola, o manjericão e 3/4 do tomate por alguns minutos.
2. Regue com o vinho e espere evaporar.
3. Adicione os cogumelos e refogue até ficarem macios.
4. Tempere com sal e pimenta e retire do fogo.
5. Corte o aspargo em lâminas diagonais e grelhe numa frigideira com o azeite restante.
6. Numa panela, cozinhe a massa na água fervente com sal até ficar al dente e escorra.
7. Coloque a massa na frigideira dos cogumelos, adicione o tomate restante e a salsinha e salteie até que tudo esteja incorporado.
8. Disponha a massa no prato e decore com as lâminas de aspargo grelhadas.
9. Sirva em seguida.





Talharim de Cenoura

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Nathália Araújo

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

1 cenoura inteira (170 g), descascada
1 litro de água
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva
2 dentes de alho (10 g), ralados
120 g de atum em conserva de água
2 colher (sopa) (30 g) de molho tomate caseiro
1 colher (sopa) (15 g) de requeijão light
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada
sal rosa a gosto

modo de preparo

1. Com um cortador de legumes, corte a cenoura em tiras finas como talharim.
2. Numa panela, ferva a água com um fio de azeite, cozinhe a cenoura por 5 a 7 minutos, ou até que esteja al dente, e escorra.
3. Numa frigideira, aqueça o azeite restante e doure o alho.
4. Acrescente o atum, o molho de tomate e o requeijão e misture.
5. Junte o talharim de cenoura, aqueça por mais 3 a 5 minutos, acerte o sal e finalize com a salsinha.
6. Sirva em seguida.



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



— até a
próxima :)

