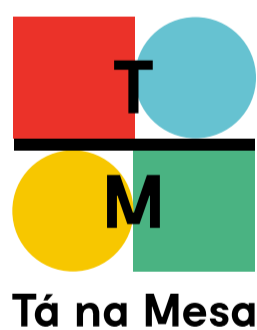


Clínica Einstein: Saúde do Coração

Clínica Einstein & Cristina Martins





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



Cristina Martins

Chef

Para Cristina Martins, a mesa é lugar de longos e deliciosos encontros, de saborear sem pressa a companhia de pessoas queridas, enquanto se espera horas até a carne terminar de cozinhar, lentamente. É também um portal capaz de fazer viajar a lugares e lembranças queridas. Para ela, cozinhar é muito mais do que alimentar o corpo. É saciar a alma. Curiosa que só ela, desde pequena, não perdia uma chance sequer de ficar na cozinha. “Somos uma família de quatro filhas, e eu sabia que, se estivesse ali, poderia ajudar a minha mãe a fazer o almoço”, conta Cristina, que também se grudava à barra da saia da avó - exímia cozinheira - para não perder um só detalhe de cada receita. Formada em engenharia, Cristina decidiu seguir a paixão pela gastronomia e, em 2019, mudou de carreira. Matriculou-se no Instituto de Artes Culinárias Le Cordon Bleu e durante um ano mergulhou intensamente na gastronomia. Foi voluntária e estagiária na escola e, quanto mais se aproximava da cozinha profissional, mais decidida estava em relação ao novo caminho: era ali onde queria estar. Hoje, ela integra o time do Tá na Mesa.



Clínica Einstein

Parceira Tá na Mesa

A Clínica Einstein oferece uma equipe formada por médicos e enfermeiros, com apoio de nutricionistas, educadores físicos, psicólogos e 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.





Val Araújo
Chef

Valéria Araújo é nossa mestre-cuca! Ela participa de todo o processo das receitas do Tá na Mesa. Formada em gastronomia pela FMU, dedicada e perfeccionista, coloca amor em tudo que faz. Podemos conferir isso em cada detalhe das suas receitas.



Karen Silva
Chef

A relação de Karen com a gastronomia começou cedo e como uma alternativa de renda. Grávida aos 16 anos e não encontrando oportunidade no mercado de trabalho, ela se uniu a uma amiga para vender bolos. Enquanto a amiga produzia as guloseimas, Karen, que lida bem com o público, cuidava das vendas. Mas aos poucos ela foi se interessando também pela produção dos quitutes. Tanto que, mesmo depois de ter conseguido um emprego na área administrativa, em que atuou por dez anos, continuou na atividade de boleira, como forma de complementar a renda. Em 2019, resolveu investir todas as suas fichas na carreira gastronômica e ingressou nos cursos de cozinha e pâtisserie da escola Le Cordon Bleu de São Paulo, onde também fez outras especializações e estagiou por seis meses. Agora, com o título de chef, segue atuando como confeitadeira e produzindo kits para festas, que incluem bolos confeitados, docinhos e salgadinhos.



Val Zoroaster
Chef

Desde muito pequena, Val mostrou paixão pela cozinha: ficava perto dos pais enquanto eles cozinhavam e sempre gostou de fazer as pessoas felizes, servindo-lhes algo que tinha cozinhado. Aos 13 anos, fez seu primeiro “estágio” ao trabalhar na padaria de amigos de seus pais, onde aprendeu tudo sobre fermentação. Ali, percebeu que a cozinha poderia ser mais do que um hobby – tinha potencial para ser carreira. Com 16 anos, Val começou a estudar em cursos livres e, aos 18, ingressou no curso de gastronomia da faculdade Anhembi Morumbi, na qual se formará ao final deste ano.





Fabiana Fiuza
Nutricionista

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 professional & 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.



Ana Maria Pitta Lottenberg
Nutricionista

Doutora em nutrição pela Universidade de São Paulo (USP), é coordenadora do curso Especialização em Nutrição nas Doenças Crônicas do Hospital Albert Einstein e nutricionista da disciplina de endocrinologia da Faculdade de Medicina da USP (FMUSP). Atua no Ambulatório da Liga de Controle de Diabetes do Hospital das Clínicas da FMUSP.



Ana Katia Rakovicius
Nutricionista

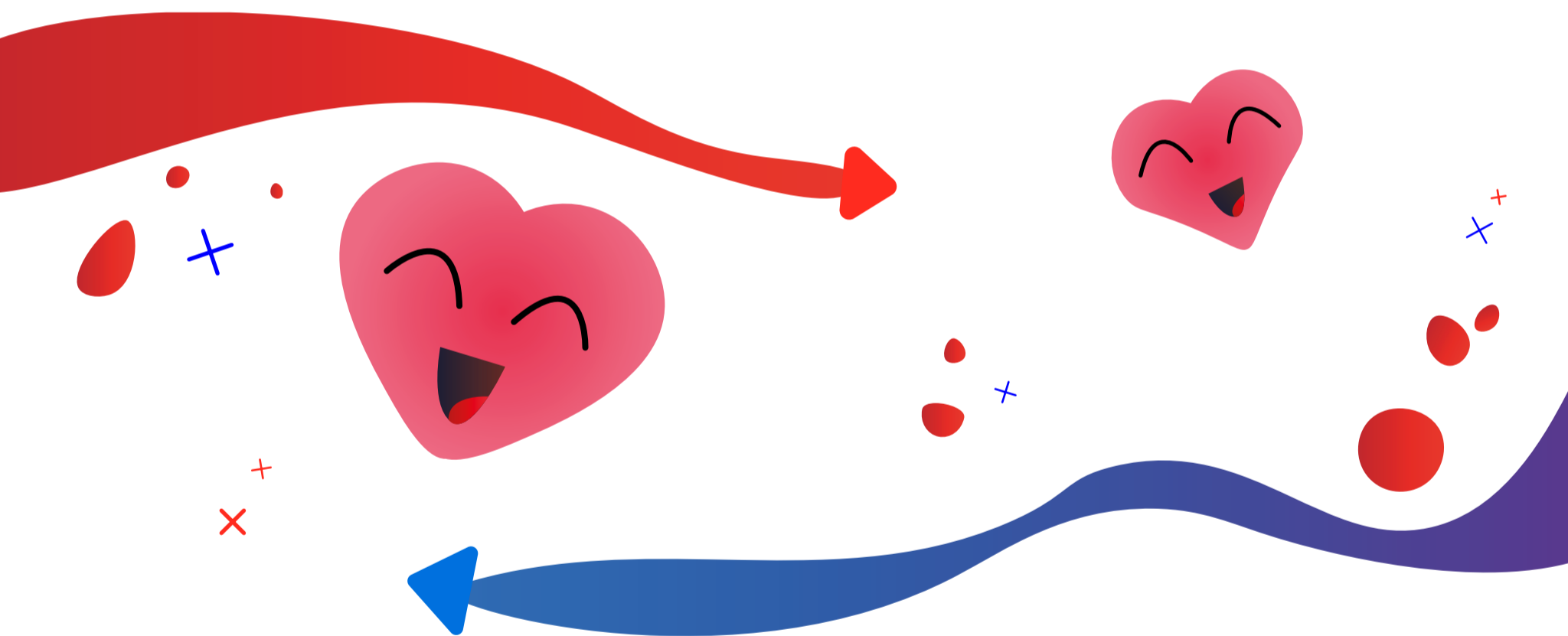
Ana Katia formou-se em nutrição em 2004 e desde então trabalha com foco em cardiologia. É pós-graduada em nutrição nas doenças crônicas não transmissíveis pelo Einstein, é especialista em nutrição clínica pelo Centro Universitário São Camilo, em nutrição clínica pela Asbran, em nutrição em cardiologia pela Socesp e docente dos cursos de pós-graduação Einstein de nutrição hospitalar e nutrição nos pacientes graves. Atualmente, trabalha também na coordenação da nutrição do hospital municipal Vila Santa Catarina. Ana Katia acredita que ter uma alimentação saudável e equilibrada é uma das maneiras de ser feliz e encarar de forma mais leve os problemas do dia a dia.



o que temos aqui

<i>Artérias livres, coração feliz</i>	<i>pág. 07</i>
<i>Na cozinha de casa</i>	<i>pág. 10</i>
<i>Conheça a Dieta Mediterrânea</i>	<i>pág. 12</i>
<i>Receitas</i>	<i>pág. 18</i>

Artérias livres, coração feliz



Para o bom funcionamento do corpo, o sangue precisa fluir livremente por veias e artérias - mas é aí que entram os "vilões" colesterol e triglicérides, que podem obstruí-las e causar complicações

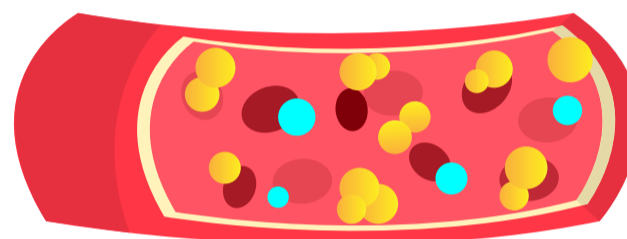


O sistema cardiovascular, também conhecido como sistema circulatório, é o responsável por bombear o sangue pelo corpo humano, levando consigo oxigênio (e pouco gás carbônico) a todos os órgãos.

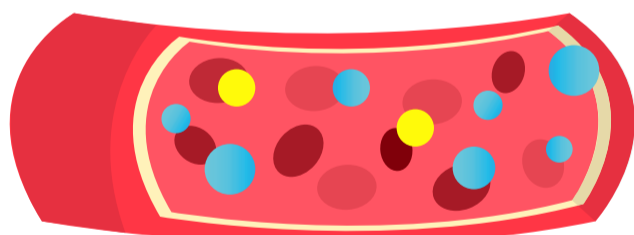
Para fazer uma analogia simples, vamos pensar que as nossas artérias e veias são estradas e que nosso sangue são caminhões que levam mantimentos. Da mesma forma que obstáculos no trânsito causam transtornos numa cidade porque impede que os veículos cheguem a seus destinos, o bloqueio de veias e artérias impede a passagem do sangue e do oxigênio, causando diversos problemas de saúde.

Esses “bloqueios” acontecem principalmente pela formação de placas de gordura - que, por sua vez, resultam do consumo de alimentos gordurosos, como as frituras. E eles estão ligados ao colesterol bom, ao colesterol ruim e aos triglicérides, famosos “vilões” nos exames de sangue. Mas, afinal, o que é cada um deles? Confira abaixo.

Colesterol LDL: É o chamado “colesterol ruim”, um verdadeiro malfeitor do sistema cardiovascular. A elevação da concentração plasmática de lipoproteínas de baixa densidade (LDL) é o principal fator de risco para o surgimento das placas de gordura (as placas ateroscleróticas) que se formam nas paredes das artérias e dentro delas, bloqueando a passagem do sangue.

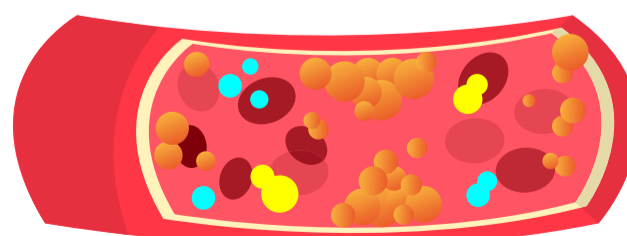


Artéria Doente



Artéria Saudável

Colesterol HDL: É popularmente conhecido como o “colesterol bom”. Em contraste com o LDL, o HDL são as lipoproteínas de alta densidade. Elas são protetoras do sistema cardiovascular, porque removem o colesterol da parede das artérias e o enviam ao fígado, de onde ele será excretado na bile.



Artéria Doente

Triglicérides: Também chamados de triglicerídeos, são a principal molécula de gordura que circula pelo corpo. Em excesso, eles representam um risco à saúde cardiovascular - mas podem ser controlados com uma alimentação mais saudável e adequada.



As principais doenças cardiovasculares

A obstrução de veias e artérias, além de elevar a pressão sanguínea, pode desencadear doenças graves, que atingem órgãos vitais, como o coração e o cérebro. Elas são a maior causa de mortalidade e incapacidade no Brasil e no mundo.

Esse é um problema que vem crescendo. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o número de mortes por doenças cardíacas deu um salto nas últimas décadas: em 2000, eram 2 milhões; em 2019, já eram quase 9 milhões. Essa enfermidade agora representa 16% do total de mortes no mundo. A presença dos fatores de risco clássicos – hipertensão, dislipidemia, obesidade, sedentarismo, tabagismo, diabetes e histórico familiar – aumenta a probabilidade de desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Veja, abaixo, as mais comuns:

- **Hipertensão arterial:** É a famosa “pressão alta”, uma doença crônica que atinge 25% dos brasileiros. É causada pelo consumo excessivo de álcool, cigarro e alimentos com alto teor de sódio e pelo sedentarismo e excesso de peso.

- **Doença coronariana:** É uma das mais comuns e perigosas do sistema cardiovascular. A doença coronariana (DAC) acontece quando as artérias coronárias são obstruídas por gordura, o que compromete o irrigamento do coração. A DAC pode ter consequências graves, como o infarto do miocárdio, uma das principais causas de morte no Brasil.

- **Doença cerebrovascular:** Você certamente a conhece como AVC, acidente vascular cerebral. Existem dois tipos de AVC, ambos diretamente ligados ao sistema cardiovascular. O AVC isquêmico é o mais comum e acontece devido à obstrução de artérias cerebrais, o que prejudica a irrigação e a oxigenação do cérebro. Já o AVC hemorrágico ocorre quando uma artéria se rompe, ocasionando hemorragia intracerebral, hemorragia intraventricular ou subaracnóidea.

- **Doença arterial periférica:** Chamada de DAP, essa doença também ocorre por causa das placas de gordura. Elas podem acometer a aorta, que se inicia no coração e é a principal artéria do nosso corpo. A DAP também pode atingir as artérias mais periféricas, localizadas nos membros inferiores do corpo.



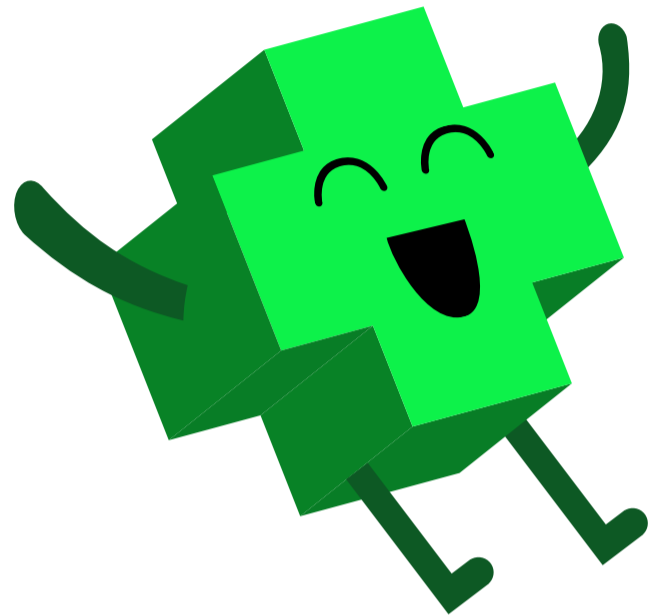
Exercício físico, o grande aliado

Além da alimentação saudável, uma rotina de exercícios é essencial para a boa manutenção do sistema cardiovascular e para a prevenção de doenças cardíacas e AVCs. Os exercícios físicos fortalecem o músculo cardíaco, reduzem a pressão arterial e os níveis de LDL (colesterol ruim), aumentam os níveis de HDL (colesterol bom) e melhoram a circulação sanguínea.



Na cozinha de casa

A saúde do coração está nas suas mãos: os alimentos influenciam diretamente nos níveis de colesterol e de triglicérides. Confira os mocinhos e os vilões do coração



Vamos combinar: comer é muito bom. Mas é preciso equilibrar os tipos de alimentos que consumimos - e isso é essencial quando falamos de saúde do coração.

A grande questão para o sistema cardiovascular são os ácidos graxos, que podem ser saturados, insaturados ou trans.

Os ácidos graxos saturados influenciam diretamente o colesterol LDL e os triglicérides. Há vários tipos de ácidos saturados (palmítico, esteárico, mirístico e láurico), que podem ser encontrados em alimentos como carnes vermelhas, óleo de palma, leite e derivados e cacau, além de produtos ultraprocessados. Isso não significa que seja necessário cortar totalmente esses alimentos da dieta - basta consumi-los com moderação, e preferindo, por exemplo, o leite desnatado ao integral.

Os ácidos graxos trans - certamente, você já ouviu falar em gordura trans, bastante temida por aí - estão presentes em gorduras vegetais hidrogenadas, amplamente usadas na fabricação de alimentos industrializados. A gordura trans é perigosa porque eleva muito os níveis de LDL, colesterol ruim, e, além disso, diminui os de HDL, que é o colesterol bom.

Mas, afinal, o que podemos comer para favorecer a saúde do coração? Aí entram os ácidos graxos insaturados, que não elevam o LDL. Ele pode ser encontrado em óleos de oliva, de canola e outros vegetais (girassol, milho e soja), frutas (em especial, as vermelhas e o abacate), hortaliças, oleaginosas (nozes, macadâmia e castanha-do-pará), amendoim, grãos como linhaça e chia, peixes e crustáceos (é recomendado, por exemplo, introduzir sardinha na alimentação).



O ponto de fumaça do óleo

Para manter níveis adequados de colesterol, o ideal é evitar preparos fritos. Mas não é preciso cortar totalmente as gostosuras fritas da dieta! Quando for fritar, é importante usar os óleos que têm ácidos graxos insaturados, como os de girassol, milho, soja, oliva, canola...

Outra questão importante é respeitar o ponto de fumaça de cada óleo, também conhecido como "ponto de queima". Depois que ultrapassa certa temperatura, o óleo queima e oxida, decompondo-se em ácidos graxos livres. Além disso, também podem ser liberados os chamados compostos polares, que são nocivos à saúde e aparecem à medida que o óleo é decomposto e exposto ao calor. Ou seja: tudo que colabora com o colesterol LDL!

Cada óleo tem um ponto de fumaça diferente. Confira, ao lado, o ponto de alguns deles - e tome cuidado para não ultrapassá-lo.



Conheça a Dieta Mediterrânea

Grande aliada da saúde cardiovascular, a Dieta Mediterrânea valoriza cereais, grãos e frutas – e é deliciosa!



Esqueça a ideia de que para ter uma boa saúde do coração é preciso comer pouco e dispensar temperos. A Dieta Mediterrânea chegou para desmistificar essa ideia.

Nascida, claro, em países banhados pelo Mediterrâneo, essa dieta é rica em frutas, hortaliças, azeite de oliva e grãos e cereais integrais. Além disso, ela permite (e até encoraja) o consumo de uma taça de vinho por dia.

A Dieta do Mediterrâneo associa-se a menor risco de desenvolver doenças cardiovascular, porque fornece alimentos ricos em fibras, baixo teor de ácidos graxos saturados e alta quantidade de antioxidantes e compostos fenólicos, que são substâncias bioativas fundamentais para a prevenção de processos oxidativos, que, por sua vez, ajudam a desenvolver as placas de gordura.



Confira algumas dicas para ter uma boa Dieta Mediterrânea no seu dia a dia:

Evite produtos industrializados

Essa regra é básica e indispensável. Como a dieta é baseada em produtos naturais, evite consumir alimentos industrializados, como bolos e biscoitos. A solução? Faça-os em casa! Pode ter certeza de que qualquer receita feita em casa será melhor do que a versão industrializada, que produz mais toxinas no organismo.



Valorize azeites e gorduras boas

Já falamos por aqui dos óleos bons para se ter na cozinha. A Dieta Mediterrânea também os indica: são óleos e azeites que possuem gorduras boas para o coração, que ajudam a controlar o colesterol e a prevenir doenças cardiovasculares. Eles podem ser adicionados à comida já pronta (no máximo, 2 colheres (sopa) por dia) ou utilizados no preparo de refogados e grelhados.

Consuma peixes e carnes magras

Pode colocar peixes no cardápio três vezes por semana. Eles são fonte de proteínas e de ômega-3, que atua como anti-inflamatório no nosso organismo e favorece a boa circulação do sangue.

Se quiser consumir carne vermelha, prefira os cortes magros, aqueles que não têm gordura aparente. No entanto, ela deve ser consumida apenas uma vez por semana, em média - assim, há espaço no cronograma para frango, ovos e grãos, que também são boas fontes de proteína.





Não corte, substitua!

A Dieta Mediterrânea não restringe nossa alimentação – mas pede algumas substituições no dia a dia. Grãos e farinhas integrais devem substituir os refinados. Se for fazer macarrão, por exemplo, escolha massa integral. O mesmo vale para pães. Os alimentos integrais são ricos em fibras, vitaminas e minerais, combatem a prisão de ventre e diminuem a absorção de açúcares e gorduras pelo intestino.

Para diminuir o consumo de gordura, o leite integral deve ser substituído pelo desnatado. E está liberado o consumo de iogurte natural e queijos brancos, como ricota e cottage.

Uma taça de vinho não faz mal a ninguém

E que o diga os países mediterrâneos, que, além de azeites, fazem ótimos vinhos! Na dieta, está liberada uma taça de vinho por dia (cerca de 180 ml), especialmente após o jantar. Quando consumido em moderação, o vinho protege as artérias e diminui um pouco a pressão arterial.

As refeições devem ser acompanhadas de água, que pode ser saborizada com limão ou gengibre.



biblioteca gastronômica



Ebook
106

Peixes & Outras Delícias do Mar

Morena Leite



Peixes & Outras Delícias do Mar

por Morena Leite, coleção Tá na Mesa

Alguns dos maiores aliados do sistema cardiovascular, os peixes e frutos do mar trazem infinitas possibilidades à cozinha. Este ebook revela curiosidades e dicas sobre os diferentes peixes, além de receitas deliciosas da chef Morena Leite: os preparos foram testados e aprovados e respeitam o sabor e a delicadeza de peixes e frutos do mar.

Azeite

por Sergio Arno, coleção Tá na Mesa

Tido como uma das gorduras mais saudáveis, o azeite é um ingrediente que dá sabor especial a qualquer prato. Neste ebook, você vai saber como tirar o melhor proveito dele, com as dicas imperdíveis do chef Sergio Arno, que também fez uma seleção de receitas de dar água na boca.

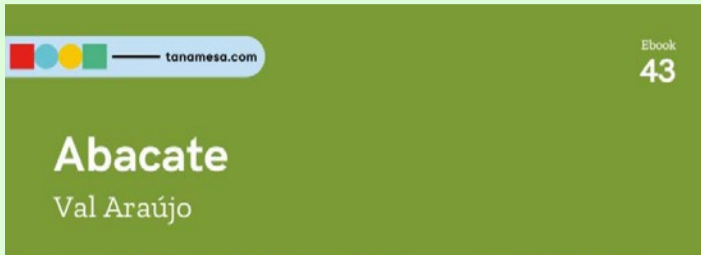


Ebook
11

Azeite

Sergio Arno





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 pelas receitas incríveis que a chef Val Araújo selecionou para este ebook.

Clínica Einstein: Hipertensão

por Clínica Einstein & Juliana Abbud, coleção *Tá na Mesa*

A prevenção e o controle da pressão alta não rimam com comida sem gosto. É o que mostra uma seleção de receitas maravilhosas feita pela chef Juliana Abbud para este ebook. Nele você também encontra informações e dicas preciosas, com a chancela de especialistas da Clínica Einstein, para promover uma alimentação saudável e, com isso, manter longe a hipertensão arterial.





receitas





Alcachofra Recheada

Tempo: 45 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Cristina Martins e Val Araújo

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

2 alcachofras grandes (300 g)
2 dentes de alho (10 g), picados
2 colheres (sopa) (30 g) de manteiga clarificada
1 tomate Débora (130 g), sem pele e sem sementes, em cubinhos
4 fatias de pão de fôrma integral (100 g), torrado e ralado
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada
1/2 xícara (57 g) de queijo de cabra ralado
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Abra as alcachofras e lave-as cuidadosamente usando um garfo pequeno para afastar as pétalas maiores.
2. Remova as pétalas menores e mais finas até chegar aos pelos, remova os pelos com o garfo, como se fosse penteá-los, e, depois, corte o talo bem rente à base.
3. Coloque as alcachofras de pé numa panela, cubra com água fria e cozinhe por cerca de 15 minutos, contados a partir do início da fervura, ou até que as pétalas estejam se soltando facilmente.
4. Numa frigideira, refogue o alho na manteiga, depois junte o tomate, o pão ralado, a salsinha e sal e pimenta a gosto e retire do fogo.
5. Preencha os espaços entre as pétalas da alcachofra com o recheio, polvilhe o queijo ralado e leve para gratinar no forno preaquecido a 200°C por 10 minutos.
6. Sirva em seguida.





Avocado Toast com Ovo Pochê

Tempo: 1 hora

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: média

Receita

— [Cristina Martins](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

2 fatias de pão integral (100 g)
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
1 avocado (200 g)
1 colher (sopa) (15 ml) de suco de limão Taiti
2 litros de água
1/4 de xícara (60 ml) de vinagre de vinho branco
2 ovos médios (100 g)
1/3 de xícara (43 g) de castanha de caju triturada
150 g de tomate-cereja, cortado ao meio
1/2 cebola-roxa (70 g), fatiada
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Regue ambos os lados das fatias de pão com um fio de azeite e toste numa frigideira.
2. Amasse a polpa do avocado e misture o suco de limão para que não escureça.
3. Numa panela, junte a água e o vinagre e leve para ferver.
4. Quebre os ovos separadamente numa tigelinha, deposite-os um a um cuidadosamente na água fervente, retire a panela do fogo imediatamente e aguarde 4 minutos.
5. Com uma escumadeira, transfira os ovos com todo o cuidado para uma tigela com 1,5 litro de água quente, para impedir que esfriem. Depois, retire-os com a escumadeira e deixe secar sobre papel-toalha.
6. Espalhe a polpa de avocado sobre as torradas, disponha um ovo sobre cada uma, tempere com sal e pimenta e finalize com a castanha.
7. Sirva com a saladinha de tomate e cebola temperada com sal e o azeite restante.





Azeite com Ervas

Tempo: 7 dias e 15 minutos

Rendimento: 240 ml

Dificuldade: fácil

Receita

— Val Araújo

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

2 dentes de alho (10 g), inteiros
1 xícara (240 ml) de azeite de oliva
4 galhos de orégano fresco (2 g), higienizados e secos
4 galhos de tomilho (3 g), higienizados e secos
3 galhos de alecrim (5 g), higienizados e secos

utensílios

Vidro esterilizado com tampa
Termômetro de uso culinário

modo de preparo

1. Numa panela coloque todos os ingredientes e aqueça até o azeite atingir 40°C.
2. Despeje num pote de vidro e deixe descansar por 1 semana.
3. Então, descarte as ervas e mantenha o azeite na geladeira.





Bolo de Abacate com Limão

Tempo: 1 hora e 10 minutos

Receita

— Val Araújo

Rendimento: 10 porções

Fotografia

— Romulo Fialdini

Dificuldade: fácil

ingredientes

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

utensílios

Fôrma de furo central de 24 cm de diâmetro

modo de preparo

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





Bolo de Kefir com Jabuticaba

Tempo: 1 hora

Rendimento: 12 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Cristina Martins e Val Araújo

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

4 ovos grandes (280 g)
1 colher (chá) (5 ml) de essência de baunilha
1 xícara (240 ml) de óleo de coco
240 g de iogurte de kefir
1 1/2 xícara (202 g) de farinha de trigo
1 xícara (100 g) de nozes moídas
2 xícaras (300 g) de açúcar mascavo escuro
1 colher (sopa) (13 g) de fermento em pó químico
150 g de jabuticaba congelada
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de coco, para untar
3 colheres (sopa) (30 g) de açúcar mascavo escuro, para polvilhar

utensílios

Fôrma de bolo inglês de 28 x 12 cm

modo de preparo

1. Aqueça o forno a 170°C.
2. No liquidificador, bata os ovos, a baunilha, o óleo de coco e o kefir.
3. Numa vasilha grande, misture a farinha, as nozes, o açúcar e o fermento, despeje a mistura do liquidificador e mexa com uma espátula de silicone.
4. Unte a fôrma com óleo de coco e polvilhe com açúcar mascavo, despeje a massa, espalhe as jabuticabas e leve ao forno para assar por 40 a 50 minutos.





Ceviche de Atum Oriental com Abacate

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Receita

— [Paula Rizkallah](#)

Rendimento: 6 porções

Fotografia

— [Carolina Milano](#)

Dificuldade: média

ingredientes

marinada

2 colheres (sopa) (28 g) de pasta de pimentão vermelho
1 colher (sopa) (15 g) de gengibre ralado
1 colher (sopa) (15 ml) de molho de ostra
150 ml de suco de limão Taiti
2 colheres (sopa) (30 ml) de shoyu
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de gergelim
1/2 colher (chá) (2 ml) togarashi (pimenta japonesa)

salada oriental

1/3 de xícara (50 g) de cenoura em cubinhos
1/4 de xícara (50 g) de ervilha-torta picada em cubinhos
1/3 de xícara (50 g) de ervilha em conserva
1/2 abacate-manteiga (720 g), em fatias
1/3 de xícara (50 g) de amendoim torrado, sem pele, sem sal, picado
3 colheres (sopa) (45 g) de azeite de oliva
100 g de massa para rolinho primavera
500 ml de óleo de girassol, para fritar
sal a gosto

atum

600 g de filé de atum fresco
3 1/3 colheres (sopa) (50 ml) de suco de limão Taiti
sal a gosto

modo de preparo

marinada

1. Se quiser fazer a pasta de pimentão, asse o pimentão na boca do fogo até ficar com a pele escura, depois retire toda a pele, os filamentos e as sementes e bata no processador até virar uma pasta.
2. Numa tigela, misture com um batedor de mão, a pasta de pimentão, o gengibre, o molho de ostra, o suco de limão e o shoyu, depois junte o óleo de gergelim e a togarashi e misture.

salada oriental

3. Numa tigela, misture os legumes e o abacate com o amendoim e tempere com azeite e sal.
4. Corte a massa para rolinho primavera em juliana (tirinhas finas) e frite no óleo quente até que fiquem crocantes.

atum

5. Corte o atum em fatias finas e tempere com suco de limão e sal.
6. Despeje várias colheres da marinada por cima do atum, sirva com a salada e decore com tiras de massa crocante.





Chutney de Tomate

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 580 g

Dificuldade: fácil

Receita

— Val Araújo

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

6 tomates italianos (800 g)
1 cebola média (150 g), picada
2 dentes de alho (10 g), picados
1/2 xícara (75 g) de açúcar mascavo escuro
1/3 de xícara (80 ml) de vinagre de vinho tinto
1/3 xícara (50 g) de uva-passa clara
1/2 colher (sopa) (10 g) de gengibre ralado
2 colheres (chá) (10 g) de sal
1 pedaço de canela em pau (3 g)

utensílios

Pote de vidro esterilizado com fechamento hermético

modo de preparo

1. Para retirar a pele dos tomates, faça um corte em X no fundo de cada um, mergulhe-os numa panela com água fervente, aguarde alguns minutos até a pele começar a se soltar e, então, retire com uma escumadeira e mergulhe numa tigela com água fria e gelo. Depois é só puxar e descartar a pele.
2. Corte os tomates em pedaços médios, coloque numa panela com todos os demais ingredientes e leve ao fogo médio até ferver.
3. Então, abaixe o fogo, tampe parcialmente a panela e deixe cozinhar por 20 minutos, mexendo de vez em quando, até os tomates ficarem macios.
4. Retire a tampa e deixe cozinhar por mais 20 minutos, mexendo de vez em quando e apertando com a espátula para desmanchar os pedaços de tomate, ou até o chutney encorpar. Ele ainda deve ficar com um pouco de caldo, pois ficará mais firme depois de esfriar.
5. Transfira o chutney para um pote de vidro esterilizado com fechamento hermético e deixe esfriar.
6. O chutney pode ser mantido na geladeira por até 1 semana.





Espaguete Integral com Sardinha e Farofinha Crocante de Limão

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Adriana Katekawa](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

farofinha

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

espaguete

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

modo de preparo

farofinha

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

espaguete

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





Estrogonofe de Frango com Iogurte

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Val Araújo

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

1 cebola pequena (100 g), picada
1 dente de alho (5 g), picado
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
500 g de filé de frango (sossami), em tirinhas
120 g de cogumelo-de-paris fresco, fatiado
2 tomates Débora maduro (300 g), sem pele, batidos no liquidificador
3 colheres (sopa) (45 g) de passata de tomate
1 colher (sopa) (15 ml) de molho inglês
170 g de iogurte natural desnatado
2 colheres (sopa) (6 g) de salsinha picada
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa panela, doure a cebola e o alho no azeite.
2. Junte o frango e refogue, mexendo de vez em quando, até começar a dourar.
3. Acrescente o cogumelo e refogue um pouco mais.
4. Adicione o tomate batido, a passata e o molho inglês e deixe cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 10 minutos.
5. Quando começar a ferver, junte o iogurte e cozinhe por mais 7 minutos, mexendo frequentemente, até o molho encorpar.
6. Tempere com sal e pimenta e finalize com a salsinha.
7. Sirva em seguida.





Filé de Peixe Rolé com Juliana de Legumes

Tempo: 1 hora

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita
— Cristina Martins

Fotografia
— Nicole Gomes

ingredientes

4 filés de linguado (450 g)
suco de 1 limão Taiti (40 ml)
1 colher (chá) (2 g) de páprica doce
1 cenoura média (150 g), em juliana
1 talo de alho-poró (150 g), em juliana
100 g de vagem holandesa, em juliana
1 cebola média (150 g), em juliana
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

utensílios

Palitos de dente

modo de preparo

1. Tempere os filés com o suco de limão, a páprica e sal e pimenta a gosto.
2. Abra cada filé numa base de corte, coloque 1/4 da cenoura, do alho-poró, da vagem e da cebola sobre ele, enrole à maneira de um rocambole e prenda com palitos de dentes.
3. Disponha os rolinhos numa assadeira untada com azeite, regue com mais azeite e leve ao forno preaquecido a 180°C por 20 minutos.
4. Retire e sirva em seguida, se possível, com tomate confit.





Filé de Tilápia com Gengibre

Tempo: 45 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Val Araújo

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

2 filés de tilápia (200 g)
1 xícara (240 ml) de suco de tangerina
2 colheres (chá) (6 g) lemon pepper
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
1 colher (chá) (6 g) de gengibre ralado
2 colheres (chá) (5 g) de amido de milho
2 colheres (sopa) (6 g) de cebolinha-francesa picada
sal a gosto

modo de preparo

1. Tempere a tilápia com sal, o suco de tangerina e o lemon pepper.
2. Retire os filés do tempero e reserve a marinada.
3. Aqueça o azeite na frigideira e frite um filé de cada vez. Mantenha o peixe aquecido enquanto prepara o molho.
4. Numa panela, junte o gengibre, o amido de milho e a marinada e leve ao fogo até encorpar, mexendo sempre para não formar grumos.
5. Arrume os filés nos pratos, regue com o molho e salpique a cebolinha-francesa.
6. Sirva imediatamente.





Legumes Assados

Tempo: 1 hora

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Cristina Martins

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

250 g de miniabobrinha, cortada ao meio no sentido do comprimento
200 g de miniberinjela, cortada ao meio no sentido do comprimento
2 xícaras (300 g) de abóbora japonesa em cubos de 3 cm
350 g de batata-doce, em rodela de 1 cm
1 cenoura (150 g), em rodela
6 minicebolas brancas, cortadas ao meio
1 cabeça de alho (25 g)
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada
1 colher (sopa) (3 g) de cebolinha picada
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva
1 colher (sopa) (8 g) de cúrcuma
1 colher (sopa) (8 g) de lemon pepper
sal rosa a gosto

utensílios

Papel-alumínio
Tabuleiro de 50 x 34 cm

modo de preparo

1. Coloque todos os legumes, o alho e as ervas numa tigela, regue com o azeite e salpique o cúrcuma, o lemon pepper e sal a gosto e misture bem.
2. Espalhe tudo num tabuleiro, cubra com papel-alumínio e leve para assar em forno preaquecido a 200°C por 20 minutos.
3. Retire o papel-alumínio e asse por mais 15 minutos.
4. Sirva a seguir.





Legumes Caramelizados

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Receita

— Paula Rizkallah

Rendimento: 8 porções

Fotografia

— Paula Rizkallah

Dificuldade: fácil

ingredientes

1 batata-doce (360 g), com casca
2 batatas Asterix (340 g), com casca
2 batatas Monalisa (320 g), com casca
2 cenouras médias (280 g), descascadas
2 abobrinhas verdes (250 g)
300 g de abóbora japonesa
1 berinjela grande (240 g)
2 bulbos de erva-doce (280 g)
1 cabeça de alho (50 g), com casca
10 minicebolas brancas inteiras (200 g)
4 galhos de alecrim (5 g)
8 galhos de tomilho (10 g)
4 colheres (sopa) (60 ml) de azeite de oliva
2 colheres (sopa) (22 g) de açúcar
1 galho de alecrim (2 g), para decorar
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Lave todos os legumes e pique as batatas, a cenoura, a abobrinha, a abóbora, a berinjela e a erva-doce em pedaços de aproximadamente 2 a 3cm.
2. Coloque numa vasilha grande todos os legumes e ervas, regue com azeite e tempere com sal, pimenta e o açúcar e mexa bem para que todos os pedaços fiquem envolvidos pelo azeite.
3. Distribua os legumes em 1 assadeira grande ou em 2 médias numa única camada, para que fiquem mais crocantes e com uma cor mais bonita.
4. Leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 1 hora 15 minutos.
5. Decore com um galho de alecrim fresco.





Massa Fresca com Cacau e Tomate Concassé

Tempo: 3 horas e 30 minutos

Receita
— [Cristina Martins](#)

Rendimento: 4 porções

Fotografia
— [Nicole Gomes](#)

Dificuldade: média

ingredientes

massa

- 1 1/2 xícara (202 g) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) (10 g) de cacau em pó alcalino
- 1 gema (17 g)
- 2 ovos médios (120 g)
- 3 litros de água
- sal a gosto

molho de tomate

- 2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
- 1 cebola média (170 g), picada
- 2 dentes de alho (10 g), picados
- 1 kg de tomate italiano maduro, sem pele e sem sementes, em cubinhos de 0,5 cm
- 1/4 de xícara (4 g) de folhas de manjeriçao fresco
- sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

utensílios

- Cilindro para abrir massa
- Filme plástico

modo de preparo

massa

1. Misture a farinha, o cacau e sal a gosto na bancada, faça um buraco centro, despeje ali a gema e os ovos e, com um raspador, comece a misturar. Depois, trabalhe a massa por cerca de 5 minutos, até que esteja homogênea.
2. Envolve a massa em filme plástico e deixe descansar na geladeira por 30 minutos.
3. Abra a massa no cilindro até obter lâminas de 1 mm de espessura (posição 6 na máquina), corte tiras como fettuccine e deixe secar por 2 horas.
4. Cozinhe a massa na água fervente com sal por 5 minutos e escorra.

molho de tomate

5. Numa frigideira funda, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.
6. Junte o tomate, tempere com sal e pimenta a gosto e deixe cozinhar até ficar macio. Esse processo é bem rápido.
7. Junte o manjeriçao e sirva com o fettuccine.





Mousse de Chocolate com Iogurte

Tempo: 2 horas e 30 minutos

Receita

— Val Araújo

Rendimento: 4 porções

Fotografia

— Nicole Gomes

Dificuldade: fácil

ingredientes

300 g de chocolate meio amargo, picado
1 envelope (12 g) de gelatina em pó sem cor e sem sabor
3 colheres (sopa) (45 ml) de água
340 g de iogurte natural desnatado
3 claras (105 g)

utensílios

Taças de sobremesa

modo de preparo

1. Coloque o chocolate numa tigela, coloque a tigela sobre uma panela com água e leve ao fogo baixo, sem deixar a água ferver, até derreter.
2. Numa tigela, hidrate a gelatina na água fria por 5 minutos. Depois leve ao micro-ondas por 5 segundos para derreter. Cuidado para não aquecer demais a gelatina, pois com isso ela perde seu poder de gelatinização.
3. No liquidificador, bata o iogurte e a gelatina por 30 segundos em velocidade máxima.
4. Despeje a mistura na tigela do chocolate e misture bem.
5. Na batedeira, bata as claras até o ponto de neve.
6. Com uma espátula, incorpore aos poucos e delicadamente as claras à mistura de chocolate.
7. Distribua a mousse em taças de sobremesa e leve para gelar por cerca de 2 horas antes de servir.
8. Se quiser, decore com frutas frescas e raspas de chocolate.





Namorado em Crosta Mediterrânea

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: média

Receita

— Ricardo Cunha

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

1 1/2 xícara (200 g) de farinha de rosca caseira
1 1/4 colher (sopa) (10 g) de alho picado
1 xícara (100 g) de pistache picado
2 ovos grandes (140 g)
1/3 de xícara (80 ml) de azeite de oliva extravirgem
1 xícara (65 g) de salsa picada
1/2 colher (sopa) (2 g) de tomilho fresco
800 g de filé de namorado
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Prepare uma farofa úmida com a farinha de rosca, o alho, o pistache, os ovos, 50 ml de azeite e as ervas e reserve.
2. Tempere os filés com sal e pimenta.
3. Grelhe os filés numa frigideira com o azeite restante por 2 minutos de cada lado e transfira para uma assadeira.
4. Espalhe a farofa sobre o peixe e leve ao forno preaquecido a 200°C por 5 minutos.





Panqueca de Aveia com Banana

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 8 unidades

Dificuldade: fácil

Receita

— Val Araújo

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

2 bananas-nanicas (300 g)
2 ovos médios (120 g)
1 colher (sopa) (13 g) de pasta de amendoim
1/2 xícara (40 g) de aveia em flocos
5 g de fermento em pó químico
2 colheres (sopa) (30 ml) de óleo de coco
1/2 xícara (120 ml) de xarope de bordo (syrup maple)

modo de preparo

1. Numa tigela, amasse a banana, junte os ovos, a pasta de amendoim, a aveia e o fermento e misture com um fouet.
2. Unte uma frigideira antiaderente com óleo de coco, aqueça e despeje uma concha da massa.
3. Quando surgirem furinhos na superfície da massa, vire-a com uma espátula e deixe dourar do outro lado. Repita esse processo com o restante da massa.
4. Sirva as panquecas com o xarope de bordo ou mel, se preferir.





Pão 7 grãos

Tempo: 20 horas

Rendimento: 1 pão grande

Dificuldade: média

Receita

— Val Araújo

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

4 xícaras (540 g) de farinha de trigo
1 xícara (130 g) de farinha de trigo integral
1 1/4 xícara (300 ml) de água gelada
1 1/4 xícara (250 g) de levain
20 g de sal
3 colheres (sopa) (36 g) de aveia em flocos
2 colheres (sopa) (10 g) de semente de girassol crua
1 colher (sopa) (9 g) de gergelim preto
1 colher (sopa) (9 g) de gergelim branco
2 colheres (sopa) (20 g) de semente de abóbora crua
2 colheres (sopa) (18 g) de semente de linhaça dourada
1 colher (sopa) (10 g) de semente de chia
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de canola, para untar

utensílios

Filme plástico
Panela de ferro com tampa que possa ser levada ao forno
Papel antiaderente ou tapete de silicone

modo de preparo

1. Numa tigela, junte as farinhas e a água, misture até incorporar tudo, cubra com filme plástico ou com tampa própria e deixe descansar na geladeira por 2 horas.
2. Transfira a mistura para a tigela da batedeira, adicione o levain e sove por 5 minutos.
3. Então, acrescente o sal e sove até que a massa desgrude da tigela.
4. Por último, junte a aveia e as sementes e bata até misturar.
5. Transfira a massa para um recipiente untado com óleo, cubra novamente e deixe descansar à temperatura ambiente por 30 minutos.
6. Após esse tempo, puxe as extremidades da massa e dobre-as sobre o centro, depois vire a massa no recipiente, deixando as emendas voltadas para baixo, tampe novamente e deixe descansar por mais 30 minutos. Repita esse processo de dobras e descanso mais 3 vezes e após a última dobra deixe a massa descansar por 1 hora à temperatura ambiente.



7. Passado o último descanso, coloque a massa numa bancada ligeiramente polvilhada com farinha e faça uma pré-modelagem: abra a massa, puxe as extremidades para o centro, formando uma bola, e, então, vire-a e movimente-a arrastando em círculos sobre a bancada, de maneira que o atrito sele as emendas. Coloque a massa num recipiente, cubra bem com um plástico, coloque um pano de prato por cima e deixe descansar por 12 horas na geladeira.
8. Na hora de assar o pão, coloque a panela com a tampa, ou uma pedra refratária, dentro do forno e o aqueça a 250°C por 30 minutos.
9. Quando o forno tiver atingido a temperatura desejada, retire a panela do forno e coloque-a sobre uma grade. Retire a massa da geladeira e a vire-a sobre uma folha de papel antiaderente ou um tapete de silicone.
10. Com uma lâmina bem afiada, faça cortes na superfície da massa da maneira que desejar.
11. Destampe a panela e, segurando pelas bordas do papel ou do tapete, transfira o pão para dentro da panela, tampe e leve-a imediatamente ao forno.
12. Deixe o pão assar a 250°C por 30 minutos. Então, retire a tampa, reduza a temperatura para 180°C e asse por mais 35 minutos.
13. Retire a panela do forno, remova o pão da panela e deixe-o esfriar completamente sobre uma grade antes de cortá-lo. Lembre-se de que o pão continua cozinhando enquanto esfria.





Quibe Vegetariano de Soja com Ricota

Tempo: 1 hora e 10 minutos

Receita
— [Val Zoroaster](#)

Rendimento: 8 porções

Fotografia
— [Nicole Gomes](#)

Dificuldade: fácil

ingredientes

massa

1/2 xícara (40 g) de proteína texturizada de soja escura
1 litro de água quente
suco de 1 limão Taiti (45 ml)
1 xícara (180 g) de trigo para quibe
500 ml de água fria
1 abobrinha italiana (125 g), sem miolo
1/2 cebola grande (85 g), em cubinhos
2 dentes de alho (10 g), em cubinhos
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
1 colher (chá) (1 g) de orégano seco
1/2 colher (chá) (1 g) de curry
2 colheres (sopa) (6 g) de salsinha picada
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

recheio e finalização

200 g de ricota
1/4 de xícara (60 ml) de água
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva, para untar e regar
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

massa

1. Numa tigela, junte a proteína de soja, a água quente e o suco do limão e deixe hidratar por 7 minutos ou até a soja dobrar de volume. Escorra a água, lave a soja em água fria e esprema bem para eliminar o máximo possível de água.
2. Em outra tigela, coloque o trigo e 500 ml de água fria e deixe hidratar por 15 minutos. Escorra e esprema para extrair o máximo possível de água.
3. Rale a abobrinha no ralador grosso, seque com papel-toalha e reserve.
4. Numa panela, refogue a cebola e o alho em 2 colheres (sopa) de azeite, acrescente a abobrinha, o orégano, o curry e sal e pimenta a gosto e refogue um pouco mais. Retire do fogo e deixe esfriar.
5. Misture aos poucos o refogado de abobrinha, a proteína de soja e o trigo.
6. Por último, adicione metade da salsinha e acerte o tempero.



recheio e finalização

7. No processador, bata a ricota, 60 ml de água, o azeite e sal e pimenta a gosto até formar um creme.
8. Unte um refratário com azeite, espalhe metade da massa no fundo, distribua o recheio por cima e cubra com o restante da massa.
9. Com uma faca, faça cortes superficiais na massa formando losangos, regue com mais azeite e leve ao forno preaquecido a 180°C por 20 minutos.
10. Sirva em seguida.





Sagu de Açaí e Uva

Tempo: 2 horas

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Cristina Martins

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

200 g de polpa de açaí congelada
3 xícaras (720 ml) de água
2 xícaras (480 ml) de suco de uva integral
1/2 xícara (78 g) de sagu
1/2 xícara (100 g) de açúcar demerara
3 pedaços de canela em pau (4 g)
2 g de cravo-da-índia

modo de preparo

1. Bata a polpa de açaí com a água no liquidificador.
2. Despeje numa tigela, junte o suco de uva e o sagu e deixe hidratar por 1 hora.
3. Transfira para uma panela, acrescente o açúcar, a canela e o cravo e cozinhe por 40 minutos, ou até bolinhas de sagu estarem transparentes.
4. Descarte os cravos e a canela, distribua em taças e sirva quente ou frio.





Salada de Cevadinha Mediterrânea

Tempo: 1 hora

Rendimento: 4 a 6 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Ana Federici](#)

Fotografia

— [Romulo Fialdini](#)

ingredientes

salada

4 litros de água
1 colher (sopa) (13 g) de sal
2 xícaras (370 g) de cevadinha
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva
1 couve-flor pequena (500 g), higienizada
2 cebolas-roxas (300 g)
1/2 xícara (120 ml) de vinagre de framboesa, de xerez ou outro
1 maço de cebolinha (100 g), picada

molho

1 colher (sopa) (15 ml) de vinagre de framboesa ou suco de limão
1/2 colher (chá) (2 g) de açúcar
1/2 colher (chá) (1 g) de garam masala ou cominho em pó
1/8 de colher (chá) (1 g) de sal
1/8 de colher (chá) (1 g) de pimenta-do-reino preta moída na hora
1/8 de colher (chá) (1 g) de canela em pó
1/4 de xícara (60 ml) de azeite de oliva

finalização

20 g de broto de coentro, beterraba ou cenoura
1 colher (sopa) (8 g) de gergelim preto
1 colher (sopa) (18 g) de melado de romã ou de tâmara (opcional)
200 g de queijo vegano sabor feta (opcional)
110 g de sementes de romã



modo de preparo

salada

1. Numa panela grande, junte a água e o sal e leve para ferver.
2. Quando abrir fervura, junte a cevadinha e cozinhe até ficar al dente. Depois escorra, espalhe os grãos numa assadeira, regue com um fio de azeite e reserve.
3. Separe a couve em buquês e corte-os em fatias de aproximadamente 1 cm de espessura no sentido do comprimento.
4. Aqueça bem uma frigideira, regue com 2 colheres (sopa) de azeite e salteie as fatias de couve até que estejam macias e bem douradas de ambos os lados (um garfo deve penetrá-las com facilidade). Não mexa muito, para que elas não se desmanchem. Não adicione água em nenhum momento, porque queremos um cozimento seco. Se a couve-flor começar a grudar na frigideira ou queimar, junto mais um pouco de azeite, mas com cuidado para não deixá-la engordurada.
5. Corte as cebolas ao meio, depois corte cada metade em fatias muito finas no sentido vertical. Coloque as fatias numa tigela, junte o vinagre e deixe descansar por 10 a 20 minutos.
6. Escorra a cebola numa peneira, apertando suavemente, e reserve a cebola.

molho

7. Coloque o vinagre, o açúcar e as especiarias numa tigelinha e misture.
8. Adicione o azeite num fio contínuo enquanto bate com um fouet até emulsionar.
9. Prove e acerte o tempero se necessário.

finalização

10. Numa tigela, junte a cevadinha cozida, a cebola-roxa, a cebolinha e o molho e misture bem.
11. Disponha na travessa de servir, arrume por cima a couve-flor, os brotos, o gergelim, o melado, o queijo e as sementes de romã e sirva em seguida. Se preferir, misture apenas a cevadinha ao molho e disponha os demais ingredientes por cima.
12. Dica: você pode substituir as sementes de romã por cenoura em cubos muito pequenos ou mirtilo (se sua dieta permitir).





Salada de Frutas com Melado e Nuts

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita
— Cristina Martins

Fotografia
— Nicole Gomes

ingredientes

1/2 xícara (75 g) de mirtilo fresco
1/2 xícara (75 g) de framboesa fresca
1 xícara (165 g) de melão cubos
1 xícara (200 g) de uva verde sem sementes
1 banana-nanica (125 g), em cubos
6 morangos (65 g), em cubos
2 colheres (sopa) (40 g) de melado de cana
suco de 2 laranjas-baía (150 ml)
1 xícara (140 g) de castanha-do-pará picada

modo de preparo

1. Coloque todas as frutas numa tigela grande, regue com o melado e o suco de laranja e misture delicadamente.
2. Leve à geladeira por 1 hora e sirva a salada salpicada com a castanha.





Salada de Soja

Tempo: 13 horas

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Cristina Martins e Val Araújo

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

1 1/2 xícara (160 g) de soja
1 litro de água
1 cenoura pequena (120 g), ralada
2 tomates italianos (230 g), sem sementes, em cubinhos
1/2 cebola grande (90 g), fatiada
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada
1 colher (sopa) (3 g) de cebolinha picada
1 xícara (170 g) de palmito em conserva em cubos
suco de 1 limão-siciliano (50 ml)
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
sal rosa e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa tigela, coloque a soja, cubra com água fria e deixe de molho por 12 horas. Escorra, lave e escorra novamente.
2. Coloque a soja na panela de pressão, junte 1 litro de água e sal a gosto e cozinhe por 15 minutos. Escorra e deixe esfriar.
3. Coloque a soja numa saladeira, junte a cenoura, o tomate, a cebola, a salsinha, a cebolinha e o palmito e tempere com o suco de limão, o azeite, sal e pimenta.





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 salsinha 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

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.





Salmão no Papelote de Massa Filo

Tempo: 1 hora

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: média

Receita

— [Cristina Martins](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

500 g de salmão em filé ou posta
1 colher (sopa) (14 g) de mostarda de Dijon
suco de 1 limão-siciliano (45 ml)
1 colher (sopa) (4 g) de tomilho fresco picado
1 colher (sopa) (3 g) de alecrim fresco picado
150 g de massa filo
3 colheres (sopa) (45 g) de manteiga clarificada
1 cebola pequena (110 g), fatiada
1 xícara (150 g) de tomate sweet grape, cortado ao meio
1 cenoura pequena (120 g), ralada
1/2 xícara (60 g) de azeitona preta em rodela
1 limão-siciliano (160 g), em rodela fina
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
1 colher (sopa) (8 g) de gergelim preto
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

utensílios

Tapete de silicone

modo de preparo

1. Tempere o salmão com a mostarda, o suco do limão, as ervas e sal e pimenta a gosto.
2. Desenrole a massa filo na bancada e pincele com metade da manteiga clarificada.
3. Coloque a posta do salmão no centro da massa, distribua a cebola, o tomate, a cenoura, a azeitona e as rodela de limão, regue com o azeite e feche o envelope.
4. Pincele com restante da manteiga e salpique o gergelim.
5. Coloque o papelote num tabuleiro forrado com tapete de silicone e leve ao forno preaquecido a 180°C por 25 minutos.





Sardinha em Escabeche

Tempo: 2 dias e 40 minutos

Receita

— Jessica Teixeira

Rendimento: 4 porções

Fotografia

— Romulo Fialdini

Dificuldade: fácil

ingredientes

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

modo de preparo

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





Smoothie Low Carb de Abacate e Mirtilo

Tempo: 3 horas e 15 minutos

Receita
— Betto Auge

Rendimento: 1 porção

Fotografia
— Romulo Fialdini

Dificuldade: média

ingredientes

smoothie

1/2 abacate-manteiga (150 g)
1 xícara (150 g) de mirtilo congelado
2 colheres (sopa) (25 g) de leite de coco em pó
1 xícara (150 g) de cubos de gelo
30 g de proteína de soro de leite sabor baunilha ou proteína concentrada de ervilha e arroz

coberturas

1/4 de xícara (40 g) de granola de coco, castanhas e sementes
1 carambola (100 g), em fatias
1/4 de xícara (38 g) de mirtilo fresco

modo de preparo

1. Leve o abacate à geladeira por pelo menos 3 horas, ou até que esteja bem gelado.
2. No liquidificador, junte o abacate, o mirtilo, o leite de coco, o gelo e a proteína e bata por não mais que 1 minuto. Evite bater por mais tempo, para que a mistura não se aqueça.
3. Disponha a mistura na tigela e sirva imediatamente com as coberturas que quiser.
4. Dica 1: você pode substituir o leite de coco em pó por 100 ml de leite de coco pronto para beber.
5. Dica 2: a potência do seu liquidificador faz muita diferença. Eu recomendo equipamentos de pelo menos 800 watts de potência. Quanto mais, melhor!
6. Dica 3: nesta receita, foram usados o leite de coco em pó, a proteína de soro de leite e a granola da marca Puravida.





Suchá de Erva-Cidreira e Uva Roxa

Tempo: 1 hora

Rendimento: 600 ml

Dificuldade: fácil

Receita

— Adriana Katekawa

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

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

modo de preparo

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





Suco de Abacaxi com Mirtilo

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 300 ml

Dificuldade: média

Receita

— Val Araújo

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

1/2 xícara (80 g) de abacaxi pérola em cubos
1 minimaça (90 g)
1/2 xícara (75 g) de mirtilo fresco
1/2 xícara (120 ml) de água
1 xícara (150 g) de gelo

modo de preparo

1. No liquidificador, junte o abacaxi, a maçã, o mirtilo e a água e por 3 minutos.
2. Despeje no copo, acrescente gelo a gosto e sirva em seguida.





Suco de Frutas Vermelhas com Manjericão

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 1 litro

Dificuldade: fácil

Receita
— Cristina Martins

Fotografia
— Nicole Gomes

ingredientes

1/2 xícara (70 g) de framboesa fresca
1/2 xícara (75 g) de amora fresca
1/2 xícara (75 g) de morango fresco picado
1/2 xícara (75 g) de mirtilo fresco
2 xícaras (480 ml) de água
2 xícaras (300 g) de uva Thompson
suco de 1 limão Taiti (40 ml)
1/2 xícara (8 g) de folhas de manjericão
1/4 de xícara (50 g) de açúcar demerara ou a gosto

modo de preparo

1. Coloque todas as frutas no liquidificador, junte o suco de limão e 1/4 do manjericão e bata até obter um suco homogêneo.
2. Passe numa peneira, adoce e sirva em copos decorados com o restante do manjericão e gelo a gosto.





Suco de Maracujá e Soja

Tempo: 14 horas

Rendimento: 2 litros

Dificuldade: fácil

Receita

— Karen Silva

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

1 xícara (170 g) de soja em grão
2,4 litros de água quente
2 maracujás azedos (460 g)
1/4 de xícara (60 ml) de água fria
2 pedaços de canela em pau (2 g)
1/4 de xícara (50 g) de açúcar demerara ou a gosto

modo de preparo

1. Coloque a soja num recipiente e cubra com água fria, deixe de molho por 12 horas à temperatura ambiente e escorra.
2. Transfira para uma tigela grande com bastante água, esfregue os grãos para remover a casca e escorra novamente.
3. Coloque os grãos no liquidificador, junte a água quente e bata por 5 minutos, até obter uma pasta.
4. Coe a pasta numa panela e leve ao fogo baixo por 15 minutos, mexendo constantemente e removendo a espuma que surgir na superfície.
5. Retire do fogo, coe novamente, coloque outra vez na panela e deixe esfriar por 40 minutos.
6. No liquidificador, bata a polpa dos maracujá com 60 ml de água, formando um suco bem concentrado.
7. Junte o suco de maracujá e a canela ao suco de soja e volte a aquecer.
8. Retire do fogo, adoce, transfira para uma jarra e deixe esfriar.
9. Sirva gelado.





Terrine de Legumes

Tempo: 12 horas e 30 minutos

Receita

— Renata Braune

Rendimento: 4 porções

Fotografia

— Carolina Milano

Dificuldade: fácil

ingredientes

1 berinjela (300 g), em lâminas
1 abobrinha (125 g), em lâminas
150 ml de azeite de oliva
1 pimentão vermelho (310 g), sem pele, em fatias
150 g de queijo boursin (cabra)
2 colheres (chá) (2 g) de folhas de manjeriço
2 colheres (chá) (2 g) de tomilho
1 colher (sopa) (8 g) de alho picado
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

utensílios

Fôrma para terrine
Filme plástico

modo de preparo

1. Tempere a berinjela e a abobrinha com um pouco de azeite e sal.
2. Numa frigideira antiaderente, grelhe o pimentão, a berinjela e a abobrinha.
3. Numa tigela, coloque o queijo e tempere com pimenta, o manjeriço, o tomilho e o alho e misture bem.
4. Na fôrma, monte uma camada de cada legume, intercalando-as com um pouco do queijo temperado.
5. Compacte bem a terrine, cubra com filme plástico, coloque um peso sobre ela e leve à geladeira por 12 horas antes de servir.





Tigela Nórdica de Açai

Tempo: 1 hora

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: média

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

confeitos de pistache e figo

1 1/2 xícara (240 g) de trigo-sarraceno, lavado
1 colher (chá) (2 g) de cardamomo em pó
1 colher (chá) (3 g) de canela em pó
2 colheres (sopa) (30 ml) de óleo de coco
1 xícara (80 g) de aveia em flocos grossos
1/3 de xícara (50 g) de pistache picado
1/4 de xícara (35 g) de semente de linhaça marrom
1/4 de xícara (35 g) de gergelim preto
1/2 xícara (70 g) de cranberry seco
1/3 de xícara (50 g) de figo seco, grosseiramente picado

tigela nórdica de açai

1 banana-nanica grande (218 g)
1/2 xícara (70 g) de mirtilo (blueberry) congelado
3/4 de xícara (90 g) de framboesa congelada
1 colher (chá) (4 g) de açai em pó
3/4 de xícara (180 ml) de iogurte de soja sem adição de açúcar
1 colher (sopa) (16 g) de framboesa fresca, para finalizar
1 colher (sopa) (16 g) de amora fresca, para finalizar
1 colher (sopa) (16 g) de mirtilo fresco, para finalizar
1 colher (chá) (3 g) de semente de chia, para finalizar
1 colher (chá) (4 g) de nibs de cacau, para finalizar
1 colher (chá) (2 g) de coco seco flocos, para finalizar
1 colher (chá) (3 g) de pólen de abelha, para finalizar
1 banana-nanica pequena (112 g), em rodelas, para finalizar

utensílios

Papél-manteiga



modo de preparo

confeitos de pistache e figo

1. Preaqueça o forno a 180°C e forre uma assadeira com papel-manteiga.
2. Misture o trigo-sarraceno, o cardamomo e a canela numa tigela.
3. Espalhe a mistura na assadeira preparada, regue com o óleo de coco derretido e misture novamente para incorporar tudo.
4. Depois, espalhe novamente e leve ao forno por 15 a 20 minutos, mexendo ocasionalmente. Fique atento, pois a mistura pode queimar.
5. Retire do forno e reserve para esfriar.
6. Enquanto isso, misture numa tigela os flocos de aveia, o pistache, a linhaça, o gergelim, o cranberry e o figo.
7. Adicione a mistura de trigo-sarraceno já fria e mexa para combinar bem.
8. Guarde em pote com fechamento a vácuo por até 4 semanas.

tigela nórdica de açai

9. No liquidificador, bata a banana, o mirtilo, a framboesa, o açai em pó e o iogurte, despeje numa tigela e finalize com os ingredientes da cobertura e 1/2 xícara dos confeitos de pistache e figo.





Tomate Colorido Confit

Tempo: 40 minutos

Receita

— Karen Silva

Rendimento: 2 porções

Fotografia

— Nicole Gomes

Dificuldade: fácil

ingredientes

250 g de tomate sweet grape vermelho
250 g de tomate sweet grape amarelo
1 xícara (240 ml) de azeite de oliva
1 colher (chá) (1 g) de pimenta-do-reino preta em grão
6 galhos de tomilho fresco (4 g)
3 dentes de alho (15 g), fatiado
3 folhas de louro fresco (1 g)
sal a gosto

utensílios

Pote de vidro esterilizado com tampa hermética

modo de preparo

1. Aqueça o forno a 180°C.
2. Numa assadeira, junte os tomates, 1/2 xícara de azeite, os grãos de pimenta, o tomilho e sal a gosto e leve ao forno por 30 minutos.
3. Transfira todo o conteúdo da assadeira para um pote de vidro com tampa hermética, adicione o alho e o louro e cubra tudo com o restante do azeite. Os tomates devem ficar completamente cobertos de azeite, então, se necessário, junte um pouco mais.
4. Pode ser conservado em geladeira por até 7 dias.





Torta Raw de Cacau

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Receita

— Tatiana Ferraz e Andrea Aidar

Rendimento: 12 porções

Fotografia

— Romulo Fialdini

Dificuldade: difícil

ingredientes

base

1 xícara (190 g) de tâmara seca, sem caroço, picada
500 ml de água fervente
1/2 xícara (72 g) de amêndoa crua, inteira, sem pele
1/2 xícara (49 g) de nozes pecãs inteira
1/3 de xícara (50 g) de mirtilo fresco, para finalizar
1/4 de xícara (37 g) de amora fresca, para finalizar
1/4 de xícara (36 g) de framboesa fresca, para finalizar

recheio

1/2 xícara (100 g) de avocado
1/2 xícara (40 g) de cacau em pó
1/2 xícara (120 ml) de óleo de coco
1/2 xícara (160 g) de mel

utensílios

Fôrma de quiche de 18 cm de diâmetro

modo de preparo

base

1. Numa tigelinha, deixe a tâmara de molho na água fervente por 15 minutos e escorra.
2. No processador, bata a amêndoa e as nozes por alguns segundos.
3. Adicione a tâmara escorrida e pulse algumas vezes.
4. Abra a massa na fôrma, pressionando para cobrir o fundo e as bordas com uma camada uniforme, e leve ao freezer por 40 minutos.
5. Retire a massa do freezer, despeje o recheio por cima e leve para gelar até a hora de servir.
6. Decore com as frutas vermelhas e sirva.

recheio

7. No processador, bata o avocado, o cacau, o óleo e o mel até formar um creme homogêneo.





Torta Rústica de Tomate e Cebola

Tempo: 2 horas e 30 minutos

Receita
— [Paula Rizkallah](#)

Rendimento: 1 torta

Fotografia
— [Carolina Milano](#)

Dificuldade: média

ingredientes

massa

- 1 1/2 xícara (200 g) de farinha de trigo
- 1 xícara (68 g) de folhas de salsinha
- 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 salsinha, 3 galhos de tomilho) (15 g)
- 20 unidades (200 g) de tomate-cereja
- 2 colheres (sopa) (6 g) de folhas de manjeriço
- 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

modo de preparo

massa

1. No processador, bata a farinha, a salsinha 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.



REFERÊNCIAS

- Appel, L. J. et al. "A clinical trial of the effects of dietary patterns on blood pressure. DASH Collaborative Research Group". *N Engl J Med*. 1997 Apr 17;336(16):1117-24.
- Azadbakht, L. et al. "Effects of the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) eating plan on cardiovascular risks among type 2 diabetic patients: a randomized crossover clinical trial". *Diabetes Care*. 2011 Jan;34(1):55-7.
- Azambuja, M. I. R. et al. "Impacto econômico dos casos de doença cardiovascular grave no Brasil: uma estimativa baseada em dados secundários". *Arq Bras Cardiol* 2008;91(3):163-171.
- Chowdhury, R. et al. "Trans fatty acid isomers in mortality and incident coronary heart disease risk". *J Am Heart Assoc*. 2014 Aug 27;3(4).
- GBD 2015 "Mortality and Causes of Death Collaborators. Global, regional, and national life expectancy, all-cause mortality, and cause-specific mortality for 249 causes of death, 1980-2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015". *Lancet*. 2016 Oct 8;388(10053):1459-1544.
- GBD 2017 "Diet Collaborators. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017". *Lancet*. 2019 May 11;393(10184):1958-1972.
- Grundy, S. M. et al. "2018 AHA/ACC/AACVPR/AAPA/ABC/ACPM/ADA/AGS/APhA/ASPC/NLA/PCNA Guideline on the Management of Blood Cholesterol: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines". *Circulation*. 2019;139(25):e1082-e1143.
- Grundy, S. M. et al. "2018 American Heart Association/American College of Cardiology Multisociety Guideline on the Management of Blood Cholesterol: Primary Prevention". *JAMA Cardiol*. 2019 May 1;4(5):488-489. (a)
- Grundy, S. M. et al. "2018 American Heart Association/American College of Cardiology/Multisociety Guideline on the Management of Blood Cholesterol-Secondary Prevention". *JAMA Cardiol*. 2019 Jun 1;4(6):589-591. (b)
- Hernández, Á. et al. "Mediterranean Diet Improves High-Density Lipoprotein Function in High-Cardiovascular-Risk Individuals: A Randomized Controlled Trial". *Circulation*. 2017 Feb 14;135(7):633-643.
- Izar, M. C. O. et al. "Position Statement on Fat Consumption and Cardiovascular Health - 2021. *Arq Bras Cardiol*. 2021 Jan;116(1):160-212. English, Portuguese. doi: 10.36660/abc.20201340. Erratum in: *Arq Bras Cardiol*. 2021 Apr;116(4):855. PMID: 33566983; PMCID: PMC8159504.
- Machado, R. M, et al. "Intake of trans fatty acids causes nonalcoholic steatohepatitis and reduces adipose tissue fat content". *J Nutr*. 2010 Jun;140(6):1127-32.
- Mensink, R. P. "Effects of saturated fatty acids on serum lipids and lipoproteins: a systematic review and regression analysis". *Geneva: World Health Organization*; 2016.
- Oliveira, G. M. M. et al. "Estatística Cardiovascular - Brasil 2020". *Arq Bras Cardiol*. 2020; 115(3):308-439.
- Polanczyk, C. A. "Epidemiologia das doenças cardiovasculares no Brasil: a verdade escondida nos números". *Arq Bras Cardiol*. 2020; 115(2):161-162.
- Précoma, D. B. et al. "Updated Cardiovascular Prevention Guideline of the Brazilian Society of Cardiology - 2019". *Arq Bras Cardiol*. 2019 Nov 4;113(4):787-891. doi: 10.5935/abc.20190204. Erratum in: *Arq Bras Cardiol*. 2021 Apr;116(4):855. PMID: 31691761; PMCID: PMC7020870.
- Salas-Salvadó, J. et al. "PREDIMED-Plus investigators. Effect of a Lifestyle Intervention Program With Energy-Restricted Mediterranean Diet and Exercise on Weight Loss and Cardiovascular Risk Factors: One-Year Results of the PREDIMED-Plus Trial". *Diabetes Care*. 2019 May;42(5):777-788.
- "Tudo o que você precisa saber sobre ponto de fumaça do óleo". Guia MICHELIN. 13/07/2020. Disponível em https://guide.michelin.com/br/pt_BR/article/features/tudo-que-voce-precisa-saber-sobre-ponto-de-fumaca-do-oleo
- U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. *Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025*. 9th Edition. December 2020. Available at [DietaryGuidelines.gov](https://www.dietaryguidelines.gov).
- "Qual a melhor gordura para cozinhar? Saiba como escolher cada uma delas". CARVALHO, P. Viva Bem - UOL. 13/2/2019. Disponível em <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2019/02/13/qual-a-melhor-gordura-para-cozinhar-saiba-como-escolher-cada-uma-delas.htm>



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



— até a
próxima :)

