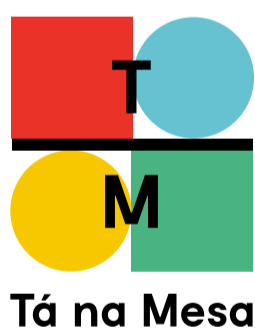


Clínica Einstein: Saúde Óssea

Clínica Einstein & Adriana Katekawa





sobre nós

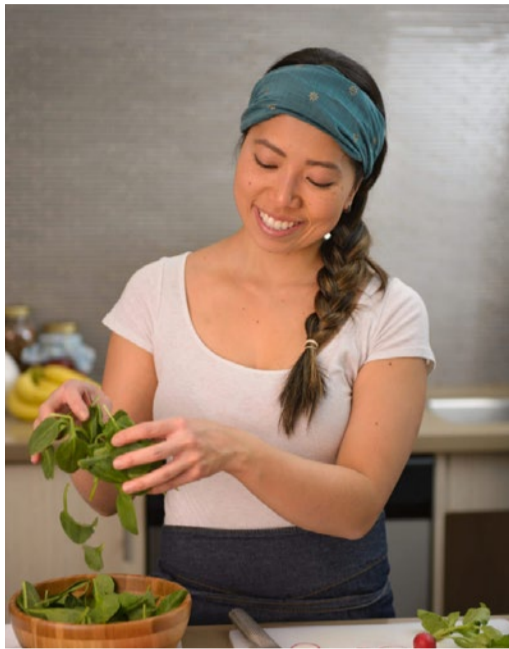
Somos uma plataforma digital que vai muito além de receitas. O Tá na Mesa chegou para mostrar que todo mundo pode ser chef. E para ajudar nessa missão, contamos com um time de peso, formado por mais de 250 grandes cozinheiros, especialistas e personalidades da gastronomia. Nós vamos a fundo em busca 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



Adriana Katekawa
Chef

Adriana Katekawa auxilia aqueles que buscam uma alimentação caseira saudável e prazerosa como parte de seu dia a dia. É certificada em coaching de culinária pela Harvard Medical School e pelo Institute of Lifestyle Medicine, formada em coach de saúde pelo Institute for Integrative Nutrition (IIN-NY), graduada em artes culinárias pela Le Cordon Bleu (Estados Unidos), bacharel em relações internacionais pela USP e possui MBA pela FGV/University of Chicago. Ela trabalha como diretora de nutrição culinária e educação do EatWell Meal Kits em Boston, EUA, e chef de cozinha no projeto Médicos na Cozinha, além de ser food stylist e desenvolvedora de receitas.



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.



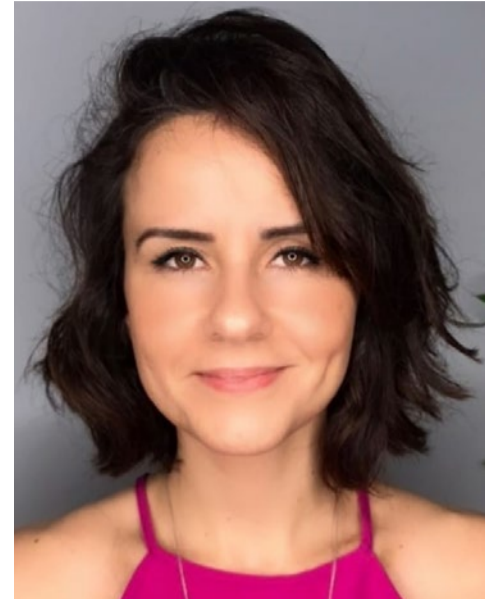
Carla Muroya
Nutricionista

Formada pela Universidade São Judas Tadeu, Carla atua como nutricionista educadora em diabetes e faz parte da equipe assistencial de nutrição clínica do Hospital Israelita Albert Einstein, onde trabalha no setor de ortopedia com foco no atendimento a pacientes. É pós-graduanda em nutrição clínica em terapia nutricional pelo Grupo de Apoio de Nutrição Enteral e Parenteral (Ganep). Desde a sua formação, trabalhou em outros hospitais como nutricionista clínica e associando com atendimentos em consultório e home care. Com essa experiência profissional, Carla ganhou uma nova visão de vida: acredita que é essencial cuidar dos pacientes com amor e dedicação, para ajudar na prevenção e reabilitação.



Drielle Bottairi
Nutricionista

É formada em nutrição pela faculdade São Camilo e faz parte da equipe assistencial de nutrição clínica do Hospital Israelita Albert Einstein, onde trabalhou com pacientes graves. Atualmente é nutricionista sênior do Materno Infantil. É pós-graduada em doenças crônicas não transmissíveis e terapia nutricional em pacientes graves, pelo Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein. Além disso, Drielle tem MBA em gestão de saúde com ênfase em administração hospitalar pela Universidade Anhembi Morumbi. No momento, ela cursa Especialização em Terapia Nutricional em Pediatria na UFRJ.



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 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.



o que temos aqui

<i>Força nos ossos</i>	<i>pág. 06</i>
<i>Cálcio, ao resgate!</i>	<i>pág. 09</i>
<i>Trabalho em equipe</i>	<i>pág. 12</i>
<i>Vida saudável, ossos saudáveis</i>	<i>pág. 14</i>
<i>Receitas</i>	<i>pág. 19</i>

Força nos ossos



Principal inimiga dos ossos, a osteoporose é uma doença comum, mas pode ser prevenida com boa alimentação, atividade física e acompanhamento multidisciplinar

Você já deve ter escutado falar em osteoporose. E não é para menos – essa doença é muito comum: em todo o mundo, ela acomete uma em cada três mulheres e um em cada cinco homens acima de 50 anos.

A osteoporose é a diminuição de massa óssea, o que faz com que os ossos fiquem mais frágeis e haja maior risco de fraturas, mesmo com uma pequena queda ou movimentos repentinos.

A eliminação e renovação de tecidos ósseos é, contudo, um processo muito comum, pela vida toda. Até os 20 anos de idade, ganhamos massa óssea (essa produção é chamada de síntese) e, após os 40, começamos a perdê-la com maior velocidade.

Há dois tipos de célula que são responsáveis por essa renovação e que trabalham em conjunto. Os osteoclastos impulsionam a absorção de minerais, eliminando áreas de tecido ósseo e criando cavidades. Os osteoblastos, por outro lado, preenchem essas cavidades com novos tecidos ósseos, produzidos a partir do cálcio, que, por sua vez, é absorvido com a ajuda da vitamina D – vamos descobrir mais detalhes sobre eles no próximo capítulo.

A primeira etapa da degeneração óssea, que se acentua com o envelhecer, é justamente o desequilíbrio entre essas duas células – os osteoclastos agem bem mais rapidamente, já os osteoblastos não conseguem recuperar a massa óssea no mesmo ritmo.

Mesmo com os avanços tecnológicos da medicina, a osteoporose ainda é um problema de saúde mundial. Além da idade e do gênero, outros fatores influenciam na perda de massa óssea: os chamados fatores inalterados, que são o uso de medicamentos glicocorticoides, fraturas prévias, histórico familiar e hipogonadismo, e os modificáveis, como tabagismo, consumo abusivo de álcool, distúrbios alimentares, sedentarismo e baixo peso.



Por que a osteoporose é mais comum em mulheres?

Porque a menopausa influencia diretamente na reabsorção óssea.

Até os 30 anos, as mulheres atingem o pico de massa óssea, que é o tanto que o corpo conseguiu acumular ao longo da vida com influências da alimentação e atividades físicas. A partir dessa idade, há perda de massa muscular, e dois tipos de osteoporose podem aparecer:

Pós-menopáusicas: Devido à diminuição do hormônio estrogênio, que ocorre na menopausa e que prejudica a reabsorção óssea.

Senil: Com o avanço da idade, a perda de massa óssea é maior do que sua síntese.

No caso da osteoporose pós-menopáusicas, há fatores de risco que aumentam as chances da doença. São eles: idade, etnia branca ou oriental, história prévia pessoal e familiar de fratura, baixa densidade mineral óssea (DMO) do colo de fêmur, índice de massa corpórea (IMC) menor que 18,5 kg/m² para adultos e menor que 22 kg/m² para idosos, uso de glicocorticoides, tabagismo, abuso de bebidas alcoólicas (mais de três doses ao dia), sedentarismo e baixa ingestão dietética de cálcio.



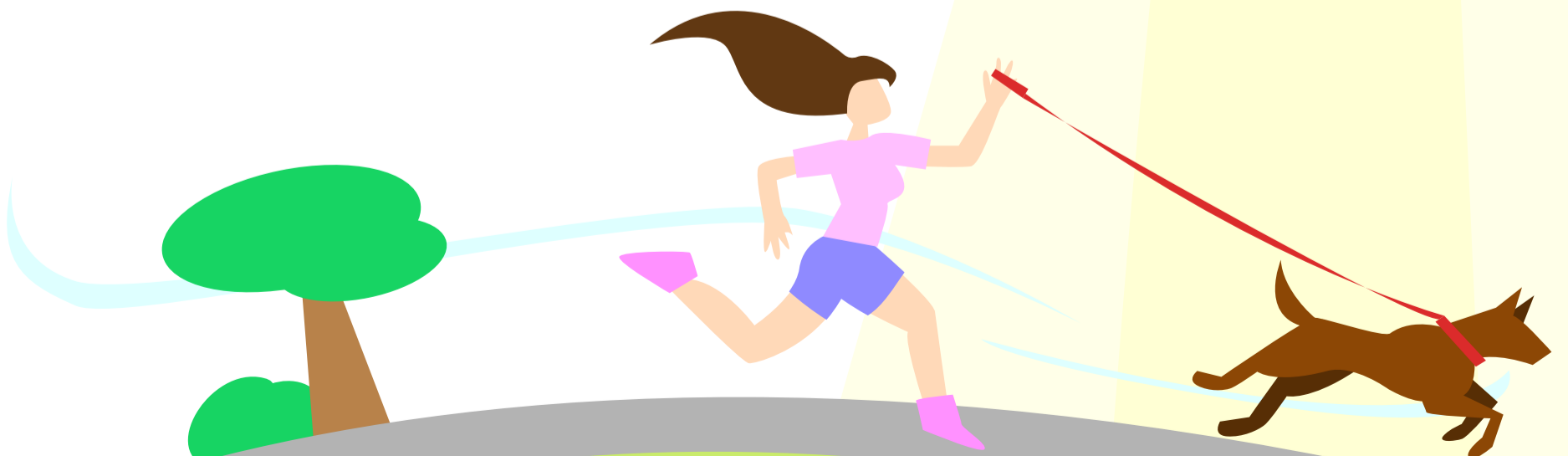
Além da osteoporose, o raquitismo em crianças e a osteomalácia em adultos são doenças ósseas comuns. Em ambas, há a diminuição da mineralização da placa epifisária – também conhecida como placa do crescimento, pois auxilia no crescimento ósseo.

O combate às fraturas ósseas

Apesar de ser uma doença que acomete muita gente, a osteoporose pode ser prevenida com hábitos saudáveis adotados ao longo da vida – eles reduzem bastante o risco de desenvolvermos a doença numa idade mais avançada.

Confira, abaixo, cinco passos para prevenir fraturas ósseas no futuro.

- 1. Faça atividades físicas:** A prática regular de exercícios fortalece o corpo. Para prevenir a osteoporose, os exercícios de musculação e treinamento de equilíbrio são bem importantes.
- 2. Planeje bem sua dieta:** Alimentos ricos em nutrientes que colaboram com os ossos – como cálcio, vitamina D e proteína, são os essenciais. Lembre-se também de tomar sol (em horários em que a incidência de raios UV é menor, como pela manhã), para favorecer a absorção de vitamina D.
- 3. Evite hábitos negativos:** Por “hábitos negativos”, entenda: tudo o que prejudique a sua saúde. Evite, por exemplo, beber álcool e fumar excessivamente e mantenha um peso corporal saudável.
- 4. Consulte o médico regularmente:** Essa é a maneira de descobrir se você tem algum fator de risco para desenvolver doenças ósseas. Se você já sofreu fraturas anteriormente, se tem doenças ou se faz uso de medicamentos que afetam os ossos, fique mais atento e converse com seu médico.
- 5. Fique por dentro dos tratamentos:** Se você está em alto risco, procure um especialista. Ele indicará o tratamento ideal contra fraturas.



Cálcio, ao resgate!

Principal mineral que atua na manutenção da saúde óssea, o cálcio é essencial para o nosso organismo



A saúde óssea depende diretamente da ingestão regular de cálcio durante a infância e adolescência - um bom consumo desse mineral reduz o risco de osteoporose e de fraturas ósseas na fase adulta.

A necessidade de cálcio varia ao longo da vida, sendo maior em crianças, adolescentes, gestantes, lactantes e idosos.

Além do consumo de cálcio em si, é importante garantir uma boa absorção desse mineral. As melhores fontes - que têm maior absorção - são os laticínios bovinos. Outros alimentos também contêm cálcio, mas a biodisponibilidade (ou seja, a quantidade que nosso organismo consegue absorver) pode variar. Ingredientes ricos em ácidos oxálico (como manjericão, beterraba e quiabo) e fítico (feijão, lentilha e milho, entre outros) têm menor absorção.

Outra opção são os leites cuja composição se aproxima da do leite bovino: o de outros animais, como ovelhas e cabras, e os vegetais industrializados acrescidos de cálcio, como o de soja - em quantidades adequadas, eles podem ser boas fontes de cálcio substitutas.



O leite bovino e seus derivados – como iogurte e queijos – são a principal fonte de cálcio e outros minerais. Eles também são um grupo alimentar muito rico em vitaminas e proteínas de alto valor biológico.

O consumo habitual desses alimentos é recomendado principalmente para atingir a adequação diária de cálcio: para homens e mulheres acima dos 30 anos, por exemplo, recomenda-se o consumo de 1000 a 1200 mg de cálcio todos os dias. Essa quantidade pode ser dividida ao longo das refeições.

Confira, abaixo, alguns alimentos e suas quantidades de cálcio.

Onde está o cálcio?

Alimentos	Medida usual	Cálcio (mg)
Leite de vaca integral	1 copo (270 ml)	368
Leite de vaca desnatado	1 copo (270 ml)	362
Iogurte natural	1 copo (185 ml)	264
Iogurte desnatado	1 copo (185 ml)	290
Queijo prato	1 1/2 fatia (30 g)	219
Queijo de minas	1 fatia (30 g)	174
Queijo mussarela	2 fatias (30 g)	155
Salmão grelhado	100 g	15
Sardinha em conserva	100 g	550



Não consumo leite e proteína animal, e agora?

Seja por intolerância a lactose, seja por adotar dieta vegana, muitas pessoas não consomem leite e seus derivados nem peixes. Mas, tudo bem, outros alimentos também são fontes de cálcio.

Veja, na tabela abaixo, exemplos de alimentos e suas quantidades do mineral.

Alimentos	Medida usual	Cálcio (mg)
Couve-manteiga refogada	2 colheres de servir (84 g)	94
Espinafre cozido	2 1/2 colheres de sopa (67 g)	91
Feijão-carioca cozido	1 concha (59 g)	16
Repolho cozido	1 prato de sobremesa (95 g)	42
Acelga cozida	1 prato de sobremesa (95 g)	52
Castanha-do-brasil crua	100 g	146
Brócolis cozidos	1 prato de sobremesa (95 g)	38
Folhas de beterraba	1 pires	108
Folhas de mostarda	1 pires	112
Folhas de nabo	1 prato de sobremesa (95 g)	121
Tofu	100 g	81
Lentilha cozida	100 g	16
Soja em grão	100 g	97
Endívia crua	1 prato de sobremesa (95 g)	50
Vagem congelada	1 prato de sobremesa (95 g)	56
Figo seco	1 prato de sobremesa (95 g)	153
Uva-passa	1 prato de sobremesa (95 g)	48
Tangerina	1 prato de sobremesa (95 g)	35

Trabalho em equipe

Não basta consumir cálcio: ele precisa ser absorvido pelo organismo. E aí é que entram as vitaminas e proteínas

As vitaminas D e K são importantes aliadas do cálcio, porque auxiliam em sua absorção. Além desse benefício, a vitamina D em si é importante para a saúde óssea: pesquisas recentes mostram que ela pode prevenir fraturas, uma vez que melhora a qualidade e a resistência do ossos. A deficiência grave dessa vitamina pode causar raquitismo e osteomalácia e aumentar a perda óssea na osteoporose.

Por isso, é importante tomar sol diariamente, entre cinco e dez minutos, sem protetor solar para sintetizar a vitamina D - lembre-se de se expor ao sol de manhã ou no fim da tarde. Na falta de vitamina D, recomenda-se a reposição com suplementos, via oral, sempre acompanhada por um médico.

Embora o sol seja essencial para a vitamina D, esse nutriente também é encontrado em alguns alimentos. É o caso de peixes, óleo de fígado de bacalhau, leite fortificado, carnes bovinas, frango e manteiga, entre outros.



No Brasil, cerca de 60% dos adolescentes, de 40% a 50% dos adultos e de 42% a 83% dos idosos têm deficiência vitamina D

A vitamina K, por sua vez, é essencial para a coagulação sanguínea e ajuda a regular a disposição do cálcio na matriz óssea. Por isso, a falta dessa vitamina pode elevar o risco de osteoporose e fraturas. As formas naturais desse nutriente, as vitaminas K1 e K2, são consideradas protetoras ósseas potenciais. Elas podem ser encontradas em legumes com folhas verde-escuras, oleaginosas e frutas como kiwi, abacate, uva e figo.



Os coadjuvantes da saúde óssea

Além das vitaminas D e K, outros nutrientes ajudam (ou atrapalham) a absorção do cálcio.

Vale lembrar que o cálcio que não é aproveitado pelo nosso organismo, é excretado pela urina ou pelas fezes. O cálcio absorvido na dieta depende do balanço entre ingestão, absorção (que é a ingestão menos a perda fecal) e a excreção. Por isso, é importante manter sempre uma dieta balanceada.

Confira quem são os coadjuvantes da saúde óssea, para o bem ou para o mal.

Vitamina C: Participa da síntese (ou seja, da produção) de colágeno e colabora para a integridade do tecido conjuntivo, das cartilagens, da matriz óssea, da pele e dos tendões.

Potássio: Reduz a excreção de cálcio pela urina e, conseqüentemente, influencia positivamente os marcadores de saúde óssea, contribuindo para a redução da osteoporose.

Magnésio: Atua na formação dos ossos e faz parte da estrutura óssea mineral, ao lado do cálcio e do fosfato. Tem papel fundamental nos processos de troca desses minerais entre ossos e tecidos.

Ácidos graxos e lipídios: Dietas ricas em gorduras, especialmente as saturadas, podem reduzir a densidade mineral óssea, o que eleva o risco de fraturas. Além disso, aumenta a perda fecal do cálcio e a excreção intestinal e urinária.

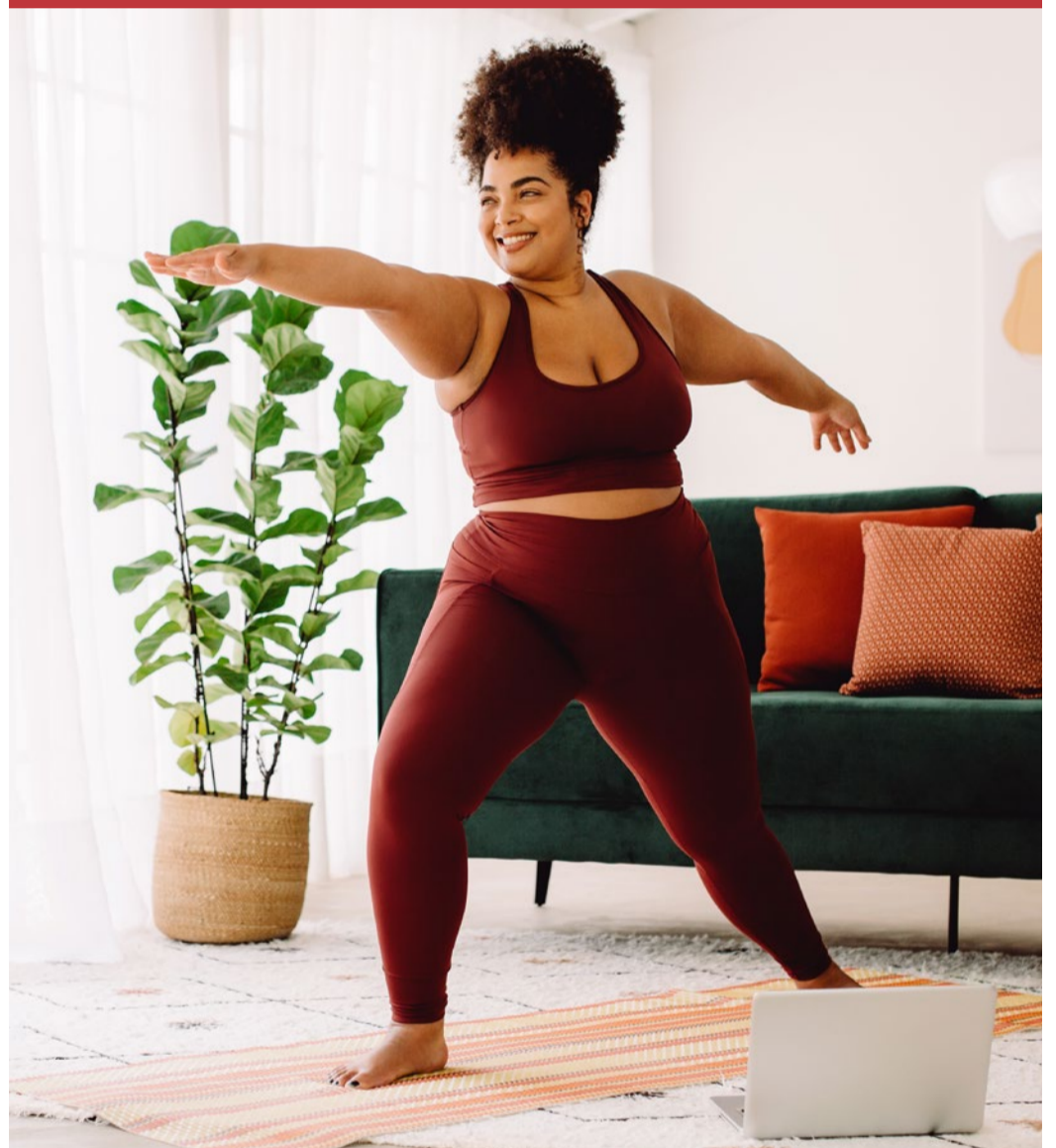
Ácidos oxálico e fítico: Podem prejudicar a absorção do cálcio – por isso, é importante evitá-los nas refeições ricas nesse mineral. Os ácidos estão presentes em alimentos como manjericão, beterraba, quiabo, lentilha e milho.

Sal: Estima-se que a cada 2 g de sódio ingerido, são eliminados do organismo de 30 a 40 mg de cálcio. Vale lembrar que, se a ingestão diária do mineral é superior a 2400 mg por dia, não há prejuízo.

Cafeína: Diminui a retenção em dietas pobres em cálcio e aumenta a excreção do mineral durante a menopausa.

Fósforo: Promove a perda urinária do cálcio. Alguns alimentos ricos em fósforo são refrigerantes, chocolates e proteínas animais.

Pessoas com alto percentual de gordura corpórea têm mais riscos de desenvolver osteopenia e osteoporose e sofrer fraturas. Vale lembrar que gordura corpórea não tem a ver necessariamente com obesidade: pessoas magras podem ter percentual alto de gordura.



Vale lembrar que se tivermos uma alimentação balanceada, prática de atividade física e acompanhamento médico regular, nenhum alimento precisa ser restringido. O que vale é evitar excessos!



Vida saudável, ossos saudáveis



Uma rotina de exercícios físicos, aliada à boa alimentação, é benéfica à saúde óssea – mas é preciso tomar alguns cuidados

Não é segredo para ninguém que a atividade física é benéfica para a saúde. Quando falamos de saúde óssea, isso também é válido: os exercícios físicos, quando são devidamente programados e supervisionados, têm impacto positivo na densidade mineral óssea.

Estudos indicam que a combinação de uma dieta rica em cálcio e uma rotina de atividades físicas maximiza o pico de massa óssea e, conseqüentemente, reduz o risco de osteoporose no futuro.

Os exercícios físicos são necessários principalmente na adolescência, quando o pico de massa óssea está para ser alcançado.





Atenção na academia

Da mesma forma que um profissional deve acompanhar dietas e alimentação, os exercícios físicos também precisam ser supervisionados. Isso porque existem as chamadas fraturas por estresse. Elas acontecem quando repetimos o mesmo movimento muitas vezes na mesma região, causando fadiga e desequilíbrio, o que pode levar à fratura óssea.

Mas a fratura por estresse pode ocorrer mesmo sem a repetição do movimento. Um exercício errado, que force demais uma mesma região, também pode resultar na ruptura do osso.

Há dois fatores de risco associados às fraturas por estresse. São eles:

- Extrínsecos: Estão relacionados a fatores externos – gestos esportivos, hábitos nutricionais, equipamentos usados na atividade e tipo de solo, entre outros.
- Intrínsecos: Estão ligados ao nosso corpo – variações anatômicas, condições musculares, estado hormonal, gênero, etnia e idade.

Músculo, osso e proteína: um trio perfeito

A massa muscular é extremamente importante para a saúde óssea. Portanto, os exercícios físicos se fazem ainda mais necessários – eles também são benéficos para força, marcha e equilíbrio. É a massa muscular, ou massa magra, que exerce uma força de tração nos ossos, fortalecendo o esqueleto. Por isso, se tivermos perda de músculo, o estímulo à formação óssea diminui.

Vale lembrar que, além da massa óssea, perdemos massa muscular à medida que envelhecemos: são cerca de 8% de perda a partir dos 40 anos e de 15% a partir dos 70.

É recomendado combinar a rotina de exercícios físicos a uma dieta rica em cálcio, vitamina D e proteínas – essas têm papel fundamental na manutenção da massa magra, além de estarem relacionadas ao crescimento e à saúde óssea. Isso é ainda mais essencial na fase da menopausa, quando há uma perda mais acelerada de massa magra e força muscular, associadas à redução da densidade mineral óssea.

Os idosos também são um grupo que têm maior necessidade de ingestão proteica. Estudos apontam que pessoas com mais de 60 anos com uma dieta rica em proteínas apresentam benefícios na recuperação da saúde, além de compensação de condições inflamatórias com doenças crônicas associadas.





De olho na balança

Tanto o excesso quanto a perda de peso podem prejudicar a saúde óssea.

O sobrepeso e a obesidade têm impacto muito negativo sobre a osteoporose e aumenta o risco e a gravidade das fraturas.

Por outro lado, a perda repentina de peso também prejudica os ossos, especialmente entre os idosos e as mulheres que já passaram pela menopausa. Ao perder peso, a densidade mineral óssea também diminui.

Uma pesquisa da Universidade Wake Forest, nos Estados Unidos, acompanhou 77 idosos ao longo de um programa de emagrecimento. Depois que perderam peso, a densidade mineral óssea do quadril dos voluntários diminuiu cerca de 3,9%. Nos idosos que voltaram a engordar um pouco, o número foi mais sutil: 2,6%.

Isso não quer dizer que emagrecer é ruim, mas que é preciso ter uma alimentação equilibrada e acompanhada por um profissional, para que só a gordura seja descartada - e para que sejam preservadas a massa muscular e a saúde óssea.



biblioteca gastronômica



Clínica Einstein: Alimentação & Atividade Física

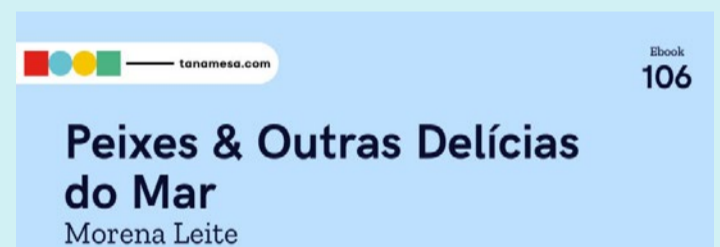
Por Clínica Einstein e Fabiana Fiuza, coleção *Tá na Mesa*

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

Peixes & Outras Delícias do Mar

Por Morena Leite, coleção *Tá na Mesa*

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





Receitas com Queijo

Por Suellen Rigoletto, coleção Tá na Mesa

Aprender mais sobre queijos é mergulhar num dos ingredientes mais ricos e versáteis da cozinha. Há opções para todos os tipos de dieta e que são capazes de acompanhar da entrada à sobremesa, de gratinados a recheios puxa-puxa. Neste ebook, você encontrará um guia completo com os principais tipos de queijo do Brasil e do mundo, além de histórias sobre o consumo deste alimento de mais de 7000 anos. Para completar, a chef Suellen Rigoletto e o Tá na Mesa trazem as dicas para brilhar na cozinha em irresistíveis receitas (todas testadas e explicadas de modo simples).

Leites Vegetais

Por Nininha Lacombe, coleção Tá na Mesa

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



—

receitas





Abóbora-Manteiga com Crosta de Sementes

Tempo: 1 hora

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Adriana Katekawa](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

700 g de abóbora-manteiga, sem casca
2/3 de xícara (24 g) de queijo parmesão ralado
2 colheres (sopa) (17 g) de semente de linhaça dourada
1 colher (sopa) (10 g) de semente de chia
1/4 de xícara (20 g) de farinha de mandioca flocada
2 colheres (sopa) (6 g) de salsa picada
4 g de folhas de tomilho fresco
1 colher (sopa) (4 g) de raspas de casca de limão-siciliano
2 dentes de alho (10 g), ralados
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva, para pincelar
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

utensílios

Fôrma de 25 cm de diâmetro

modo de preparo

1. Corte a abóbora em fatias de cerca de 2 cm de espessura ou em retângulos.
2. Numa tigela, misture o parmesão, a linhaça, a chia, a farinha de mandioca, a salsa, o tomilho, as raspas de limão, o alho e sal e pimenta a gosto até formar uma farofa.
3. Coloque as fatias de abóbora na assadeira untada com azeite, pincele com azeite e espalhe a farofa por cima.
4. Leve ao forno preaquecido a 200°C por uns 25 minutos, até que a abóbora esteja macia e a crosta, dourada.





Batata-Doce Salmão Gratinada

Tempo: 1 hora e 40 minutos

Receita

— Adriana Katekawa

Rendimento: 4 porções

Fotografia

— Nicole Gomes

Dificuldade: fácil

ingredientes

2 batatas-doces salmão (alaranjada) (450 g), fatiadas finamente na mandolina
1/4 de colher (chá) (1 g) de sal
1 colher (chá) (1 g) de tomilho fresco picado
1 xícara (35 g) de queijo parmesão ralado
2 xícaras (480 ml) de leite integral, aproximadamente
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal ou azeite de oliva, para untar
pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Unte com manteiga ou azeite uma assadeira ou frigideira de fundo grosso que possa ser levada ao forno.
3. Coloque a batata fatiada numa tigela e tempere com o sal, o tomilho e pimenta a gosto.
4. Na assadeira untada, monte camadas alternadas de batata temperada e queijo ralado e regue com o leite.
5. Leve para assar por 30 minutos, retire do forno, escorra o excesso de líquido e volte ao forno por mais 30 minutos, ou até que a batata esteja macia, o leite tenha secado e a superfície esteja dourada.
6. Deixe descansar por pelo menos 20 minutos antes de servir para que os líquidos possam ser redistribuídos.





Camarão com Feijão-Branco e Tomate

ingredientes

1/2 cebola-roxa pequena (45 g), picada
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva
3 dentes de alho (15 g), picados
1 folha de louro (1 g)
400 g de tomate pelado em conserva
1/2 colher (sopa) (8 g) de extrato de tomate
500 g de camarão-rosa médio, limpo e sem casca
1 colher (chá) (2 g) de páprica defumada
400 g de feijão-branco cozido em conserva
1 xícara (240 ml) de caldo de legumes ou frango
2 colheres (sopa) (6 g) de salsinha picada
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Adriana Katekawa

Fotografia

— Nicole Gomes

modo de preparo

1. Numa panela grande, refogue a cebola-roxa em 2 colheres (sopa) de azeite até ficar macia.
2. Adicione 2 dentes de alho e refogue por mais 1 minuto.
3. Junte a folha de louro, o tomate pelado e o extrato de tomate, tempere com sal e pimenta e cozinhe por 10 minutos.
4. Enquanto isso, numa tigela, misture o camarão, o alho e o azeite restantes, a páprica e sal e pimenta a gosto e deixe marinar por alguns minutos.
5. Adicione o feijão e o caldo de legumes à panela do refogado e deixe apurar em fervura branda por cerca de 5 minutos.
6. Numa frigideira, em fogo alto, doure os camarões por cerca de 1 minuto de cada lado.
7. Transfira o camarão para a panela do feijão, acerte o sal e cozinhe por mais 1 minuto.





Charutininho de Acelga ao Tartare de Atum

ingredientes

molho

1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de gergelim torrado
2 colheres (sopa) (30 ml) de suco de limão Taiti
1 colher (sopa) (15 ml) de molho shoyu
6 2/3 colheres (sopa) (100 ml) de azeite de oliva
pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

tartare

6 folhas (470 g) de acelga
3,5 litros de água
300 g de cubos de gelo
150 g de lombo de atum
6 2/3 colheres (sopa) (100 ml) de shoyu
1 colher (sopa) (3 g) de cebolinha-francesa picada
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 20 unidades

Dificuldade: média

Receita

— [Christian Formon](#)

Fotografia

— [Carolina Milano](#)

modo de preparo

molho

1. Numa tigela, junte o óleo de gergelim, o suco de limão, o shoyu e a pimenta e misture.
2. Vá acrescentando o azeite num fio e batendo constantemente.

tartare

3. Afervente as folhas de acelga na água com sal, transfira em seguida para uma vasilha com água e gelo, seque bem e reserve.
4. Corte o atum em cubos bem pequenos e tempere com o shoyu, a cebolinha-francesa, o azeite, sal e pimenta.
5. Corte as folhas de acelga em quadrados, coloque o atum no centro e enrole.
6. Sirva os charutininhos com o molho.





Clafoutis de Aspargo, Tomate-Cereja e Queijo

ingredientes

2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
400 g de aspargo verde fresco, em pedaços de 5 cm
4 galhos de tomilho (2 g)
4 ovos médios (200 g)
1/2 xícara (120 ml) de leite integral
100 g de iogurte grego natural ou iogurte natural
4 colheres (sopa) (36 g) de farinha de trigo integral
1 xícara (180 g) de tomate-cereja, cortado ao meio
100 g de queijo branco ralado
1/2 xícara (18 g) de queijo parmesão ralado
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

utensílios

Fôrma de 25 cm de diâmetro

Tempo: 1 hora

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Adriana Katekawa](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

modo de preparo

1. Aqueça o forno a 180°C.
2. Numa frigideira grande, aqueça o azeite, junte o aspargo, as folhas de 3 galhos de tomilho e uma pitada de sal, refogue em fogo alto por uns 3 minutos, ou até que esteja al dente, e reserve.
3. Numa tigela grande, bata os ovos com um batedor de arame ou garfo, adicione o leite e o iogurte, tempere com um pouquinho de sal e pimenta e misture até homogeneizar. Não exagere no sal, pois os queijos são salgados.
4. Numa tigela menor, coloque a farinha, junte um pouco do creme de ovo e leite e bata até desfazer todos os grumos.
5. Então, despeje tudo na tigela maior e misture bem.
6. Espalhe no fundo da assadeira o aspargo refogado, o tomate e o queijo branco, cubra com o creme, espalhe as folhas do último galho de tomilho por cima e polvilhe o parmesão.
7. Leve para assar por 30 minutos ou até que esteja dourado no topo. Estará no ponto quando um palito enfiado no centro sair limpo.





Crepe de Espinafre

Tempo: 1 hora

Rendimento: 30 unidades

Dificuldade: fácil

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

1 maço (650 g) de espinafre fresco
3 ovos grandes (210 g)
3 colheres (sopa) (45 g) de manteiga sem sal
1/2 xícara (57 g) de amido de milho
1 xícara (135 g) de farinha de trigo
3 colheres (sopa) (9 g) de queijo parmesão ralado
2 xícaras (480 ml) de leite semidesnatado
1 2/3 colher (sopa) (5 g) de cebolinha-francesa picada
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal, para untar
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Cozinhe o espinafre no vapor e deixe esfriar.
2. Bata os demais ingredientes no liquidificador até tudo estar bem misturado, então acrescente o espinafre e bata por mais 3 minutos.
3. Numa panquequeira ou frigideira rasa antiaderente, aqueça a manteiga, despeje 1/4 de concha da massa na frigideira e cozinhe por 2 minutos, vire a massa e cozinhe até ficar dourada.
4. Faça o mesmo com o restante da massa.





Crepes com Compota de Laranja e Maracujá Servidos com Iogurte Grego com Avelã

ingredientes

iogurte com avelã

1 xícara (200 g) de iogurte grego natural
1/4 de xícara (33 g) de avelã picada
1 colher (sopa) (18 g) de mel

crepes

4 ovos médios (200 g)
1 1/3 xícara (320 ml) de leite integral
2 colheres (sopa) (30 g) de manteiga sem sal, derretida
1 xícara (135 g) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) (22 g) de açúcar
1/2 colher (chá) (3 g) de sal
1/2 colher (chá) (3 ml) de extrato de baunilha

compota de laranja e maracujá

3 laranjas-baía (450 g)
polpa de 2 maracujás azedos (200 g)
1/3 de xícara (50 g) de açúcar cristal

finalização

1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal

Tempo: 1 hora e 10 minutos

Rendimento: 36 unidades

Dificuldade: média

Receita

— [Adriana Katekawa](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

modo de preparo

iogurte com avelã

1. Numa tigelinha, misture todos os ingredientes e reserve.

crepes

2. Numa tigela média, misture todos os ingredientes com um batedor de arame e reserve na geladeira por 30 minutos.

compota de laranja e maracujá

3. Descasque as laranjas, remova toda a pele branca e as sementes e corte em cubos.
4. Junte os cubos de laranja, a polpa de maracujá e o açúcar numa panela e leve ao fogo médio por 20 a 30 minutos ou até engrossar.



finalização

5. Aqueça uma frigideira média ou uma crepeira em fogo médio, unte com um pouco de manteiga ou aplique um fio de óleo com uma folha de papel-toalha.
6. Despeje uma concha pequena ou 3 colheres (sopa) de massa, incline a frigideira de modo a espalhar a massa e formar uma camada fina e uniforme e deixe cozinhar por 1 a 2 minutos. Então, vire e deixe dourar do outro lado.
7. Transfira para os pratos e sirva com a compota e o iogurte.





Endívia Grelhada com Molho de Tahine e Laranja

Tempo: 25 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Adriana Katekawa](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

endívia

1 dente de alho (5 g), finamente ralado
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
1 colher (sopa) (15 ml) de vinagre balsâmico
3 endívias (300 g), cortadas ao meio
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

molho de tahine e laranja

1/4 de xícara (60 ml) de suco de laranja-baía
1 colher (chá) (2 g) de raspas de casca de laranja
2 colheres (sopa) (30 g) de tahine
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva
1 colher (chá) (5 ml) de vinagre de maçã
2 colheres (chá) (12 g) de mel
pimenta rosa a gosto

modo de preparo

endívia

1. Numa tigelinha, misture o alho, o azeite, o vinagre e sal e pimenta a gosto e pincele as folhas de endívia.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo alto e grelhe as endívias por 5 minutos, até estarem chamuscadas.

molho de tahine e laranja

3. Numa tigela, misture bem o suco e as raspas de laranja, o tahine, o azeite, o vinagre e o mel.
4. Sirva a endívia com o molho e finalize com a pimenta rosa.





Feijão-Fradinho com Acelga

Tempo: 3 horas e 3 minutos

Receita

— Paula Rizkallah

Rendimento: 8 porções

Fotografia

— Romulo Fialdini

Dificuldade: fácil

ingredientes

2 xícaras (360 g) de feijão-fradinho
1,5 litro de água
640 g de folhas de acelga, rasgadas
1/2 xícara (120 ml) azeite de oliva
2 dentes de alho (10 g), picados
3 colheres (sopa) (45 ml) de suco de limão-siciliano
sal a gosto

modo de preparo

1. Lave bem o feijão, coloque-o numa panela grande com a água e deixe ferver, descoberto, por 2 minutos. Retire do fogo, tampe a panela e deixe o feijão descansar por 2 horas, até que os grãos estejam bem crescidos.
2. Leve a panela de volta ao fogo, tampe e cozinhe por 1 hora, ou até que o feijão esteja quase macio.
3. Lave bem a acelga, trocando a água várias vezes, descarte os talos e corte as folhas em pedaços menores.
4. Junte a acelga à panela do feijão, tempere com sal a gosto, cubra e cozinhe por mais 15 minutos, ou até que a acelga e o feijão estejam macios.
5. Escorra bem e transfira para uma tigela funda.
6. Numa frigideira, aquece o azeite e refogue o alho, depois junte o suco de limão, despeje tudo sobre o feijão e mexa bem.
7. Sirva quente ou morno, acompanhado de rodela de limão para que cada pessoa acerte o sabor a seu gosto.





Gnocchi de Espinafre com Ricota

ingredientes

gnocchi

2 colheres (sopa) (30 g) de manteiga sem sal
8 xícaras (240 g) de folhas de espinafre
3 colheres (sopa) (30 g) de cebola picada
1/3 de xícara (40 g) de presunto cru (Parma) picado
1/2 xícara (100 g) de ricota
1 xícara (35 g) de queijo parmesão ralado
1/8 de colher (chá) (1 g) de noz-moscada ralada
1 gema (17 g)
8 colheres (sopa) (72 g) de farinha de trigo
750 ml de caldo de frango
sal a gosto

molho

500 ml de creme de leite fresco
2 colheres (sopa) (30 g) de manteiga sem sal
1 xícara (35 g) de queijo parmesão ralado
2 colheres (sopa) (6 g) de queijo parmesão ralado, para gratinar
sal a gosto

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: média

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Romulo Fialdini

modo de preparo

gnocchi

1. Numa frigideira, coloque a manteiga e refogue o espinafre com a cebola por 2 minutos.
2. Escorra o excesso de líquido e bata no processador.
3. Misture o espinafre processado com o presunto, a ricota, o parmesão ralado, a noz-moscada e a gema, incorpore aos poucos a farinha de trigo e tempere com sal a gosto.
4. Faça bolinhas de aproximadamente 3 cm de diâmetro e cozinhe-as no caldo de frango fervente até subirem à superfície. Então retire e reserve.

molho

5. Numa panela, misture o creme de leite, a manteiga, o parmesão ralado e o sal e leve ao fogo por uns 5 minutos, para derreter o parmesão.
6. Espalhe o molho sobre os gnocchi, polvilhe com o parmesão ralado e leve ao forno preaquecido a 200°C por 10 minutos para gratinar.
7. Sirva imediatamente.





Iogurte com Laranja e Semente de Chia

ingredientes

4 colheres (sopa) (40 g) de sementes de chia
1/2 xícara (120 ml) de suco de laranja sanguínea (cerca de 3 frutas)
2 colheres (sopa) (36 g) de mel
2 laranjas sanguíneas (500 g)
1/2 xícara (120 ml) de iogurte natural integral

Tempo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Romulo Fialdini

modo de preparo

1. Numa tigela, misture as sementes de chia, o suco de laranja e o mel e leve à geladeira por no mínimo 30 minutos, ou até que as sementes tenham absorvido o líquido.
2. Descasque as laranjas e, com uma faca afiada, separe os gomos, elimine as sementes e a membrana, deixando apenas a polpa.
3. Divida a mistura com as sementes de chia em 4 tigelas, junte a polpa de laranja, cubra com uma porção de iogurte e sirva em seguida.





Karashina (Sopa de Folha de Mostarda com Base Dashi)

Tempo: 1 hora

Rendimento: 5 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Edson Yamashita

Fotografia

— Romulo Fialdini

ingredientes

dashi

5 g de alga kombu
1 litro de água
15 g de katsuobushi (conserva seca de carne de atum-bonito em lascas)

mostarda

1 litro de água
1 maço (300 g) de folhas de mostarda

finalização

100 ml de shoyu koikuchi
100 ml de saquê mirin
100 g agê sushi (tofu frito)
1 g de shichimi togarashi (7 especiarias japonesas)

modo de preparo

dashi

1. Lave a alga rapidamente em água corrente ou limpe a superfície com um pano úmido.
2. Numa panela, coloque a água e a alga e leve ao fogo bem baixo.
3. Quando a alga subir à superfície da água, retire-a.
4. Então, adicione o katsuobushi, retire a panela do fogo imediatamente e deixe em infusão por 2 a 3 minutos.
5. Em seguida, coe o dashi numa peneira forrada com um tecido de trama fina e separe 900 ml para fazer a sopa.
6. Dica: é importante não ultrapassar o tempo de infusão e não espremer o katsuobushi ao coar para não trazer amargor ao caldo.



mostarda

7. Prepare uma tigela com água fria e gelo e reserve.
8. Numa panela, ferva 1 litro de água.
9. Destaque as folhas de mostarda do talo, mergulhe primeiro os talos na água fervente, conte 20 segundos, depois mergulhe as folhas, conte 40 segundos e escorra tudo.
10. Mergulhe as folhas imediatamente no banho de gelo para interromper o cozimento e depois escorra novamente.
11. Alinhe as folhas de mostarda umas sobre as outras, esprema com as mãos para eliminar o excesso de água e corte com aproximadamente 5 cm (suficiente para uma bocada).

finalização

12. Numa panela, misture os 900 ml de dashi, o shoyu e o saquê e leve ao fogo baixo até ferver.
13. Corte o tofu frito em fatias e adicione ao caldo.
14. Assim que levantar fervura novamente, junte as folhas de mostarda e retire do fogo.
15. Finalize com o shichimi togarashi e sirva.





Lasanha de Espinafre e Ricota

Tempo: 2 horas

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: média

Receita

— [Paula Rizkallah](#)

Fotografia

— [Carolina Milano](#)

ingredientes

2 2/3 colheres (sopa) (40 g) de manteiga sem sal
4 1/3 colheres (sopa) (40 g) de farinha de trigo
575 ml de leite semidesnatado
3 2/3 xícaras (125 g) de queijo parmesão ralado
1/8 de colher (chá) (1 g) de noz-moscada ralada
450 g de espinafre picado congelado
250 g de ricota
175 g de massa para lasanha pré-cozida
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Preaqueça o forno a 200°C.
2. Numa panela, coloque a manteiga e leve ao fogo branco para derreter.
3. Junte primeiro a farinha e depois o leite, mexendo sem parar, para não empelotar, e deixe cozinhar até a mistura engrossar.
4. Acrescente metade do queijo ralado, tempere com sal e pimenta-do-reino e retire do fogo.
5. Descongele o espinafre, coloque-o numa tigela, junte a ricota e tempere com sal, pimenta-do-reino e noz-moscada.
6. Espalhe metade dessa mistura no fundo de uma travessa refratária rasa, cubra com pedaços de massa de lasanha, quebrando em pedaços menores para que se ajustem aos cantos da travessa, e espalhe um pouco de molho por cima.
7. Repita as camadas, finalizando com o molho, e depois espalhe a outra metade do queijo ralado por cima de tudo.
8. Leve ao fogo por 30 a 40 minutos ou até que a lasanha esteja dourada e borbulhando.





Miang Gai (Frango em Trouxinhas de Folha de Couve)

ingredientes

acompanhamentos

1 litro de água
6 folhas de couve-manteiga (210 g)
200 g de cubos de gelo
1/3 de xícara (50 g) de castanha de caju, triturada grosseiramente
1 cebola-roxa pequena (90 g), em rodelas
6 talos de cebolinhas (2 g)

recheio

2 colheres (sopa) (30 ml) de óleo de girassol
2 1/4 colheres (sopa) (18 g) de alho picado
200 g de peito de frango, moído
1 colher (sopa) (15 ml) de shoyu
2 colheres (sopa) (30 ml) de molho de ostra
1 colher (sopa) (11 g) de açúcar
1 colher (sopa) (6 g) de gengibre em pó
1 colher (sopa) (9 g) de farinha de trigo
3 colheres (sopa) (45 ml) de água

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: média

Receita

— [Marina Pipatpan](#)

Fotografia

— [Carolina Milano](#)

modo de preparo

acompanhamentos

1. Numa panela, aqueça a água e, quando abrir fervura, junte a couve e afervente por 2 minutos, para branqueá-la.
2. Escorra e mergulhe a couve numa tigela com água fria e gelo, para interromper o cozimento.
3. Escorra novamente e reserve.
4. Arrume as folhas de couve numa travessa e sirva o frango quente numa tigela e os acompanhamentos em outras tigelas à parte.
5. Cada pessoa deve montar sua própria trouxinha colocando 1 colher (sopa) do recheio de frango, um pouco da castanha de caju e da cebola no centro de 1 folha de couve e amarrando a trouxinha com a cebolinha.



recheio

6. Numa frigideira ou wok, aqueça o óleo, espalhando-o bem no fundo.
7. Quando o óleo estiver quente, junte o alho, espere liberar o aroma e então adicione o frango e deixe cozinhar até a carne ficar esbranquiçada, selando bem.
8. Acrescente o shoyu e o molho de ostra e espere levantar a fervura.
9. Junte o açúcar e o gengibre em pó e espere levantar fervura novamente.
10. Dissolva bem a farinha na água, junte 1 colher (sopa) dessa mistura ao frango e mexa bem até o molho engrossar ligeiramente.
11. Retire do fogo e transfira para uma tigela.





Millet com Legumes

Tempo: 2 horas

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: média

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

1/2 xícara (60 g) de amaranto em flocos
1/2 xícara (100 g) de painço
2 xícaras (480 ml) de caldo de legumes
2 colheres (sopa) (6 g) de salsinha fresca picada
1 cebola média (110 g), picada
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva extravirgem
3 cenouras (430 g), picadas
1 1/2 xícara (210 g) de ervilha fresca congelada
1 1/2 xícara (200 g) de milho verde congelado
2 colheres (sopa) (30 ml) de saquê mirin
1/2 maço de couve crespa (180 g), picada
1/2 maço de couve-manteiga (140 g), picada
1 xícara (240 ml) de água
2 colheres (sopa) (30 ml) de shoyu
1 colher (sopa) (7 g) de amido de milho
sal marinho em flocos e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa panela, coloque o amaranto, o painço, o caldo de legumes e 1/4 de colher (chá) de sal, leve ao fogo baixo, com a panela tampada, e deixe cozinhar em fervura branda até que todo o líquido tenha sido absorvido, aproximadamente 25 minutos.
2. Retire do fogo, misture a salsinha, tempere a gosto com sal e pimenta-do-reino e reserve.
3. Numa panela grande de ferro, em fogo médio, refogue a cebola com 1 colher (sopa) de azeite por 3 minutos, ou até ficar macia.
4. Junte a cenoura, a ervilha e o milho e continue refogando para aquecer completamente.
5. Regue com o saquê mirin, incorpore a couve crespa e a couve-manteiga e refogue até as verduras ficarem macias e ganharem um tom verde brilhante.
6. Numa tigela pequena, misture a água, o shoyu e o amido de milho, despeje sobre os vegetais, mexa até o molho começar a engrossar e retire do fogo.
7. Transfira para um pirex ou panela e reserve.
8. Espalhe o amaranto e o painço sobre os vegetais, regue com o azeite restante e leve ao forno a 200°C por 15 minutos para gratinar e obter uma cobertura de grãos cremosa com uma crosta crocante.
9. Retire do forno e sirva quente.





Panqueca Integral de Kefir

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 10 unidades

Dificuldade: fácil

Receita

— Adriana Katekawa

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

1 xícara (130 g) de farinha de trigo integral
1 colher (chá) (4 g) de fermento em pó químico
1/4 de colher (chá) (1 g) de bicarbonato de sódio
1 xícara (250 g) de iogurte de kefir
2 colheres (sopa) (22 g) de açúcar
1/4 de colher (chá) (1 g) de sal
1 ovo médio (50 g)
1/4 de colher (chá) (1 ml) de extrato de baunilha
320 g de morango fresco
300 g de laranja-baía, sem casca e sem sementes, em cubos
200 g de queijo cottage
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva, para untar

modo de preparo

1. Numa tigela, misture a farinha, o fermento e o bicarbonato.
2. Em outra tigela, misture o iogurte, o açúcar, o sal, o ovo e a baunilha.
3. Junte o conteúdo das 2 tigelas e misture apenas até incorporar tudo.
4. Aqueça uma frigideira antiaderente e unte com azeite.
5. Despeje uma colher (sopa) bem cheia de massa e deixe dourar por 3 a 4 minutos de cada lado.
6. Sirva as panquecas com o queijo e as frutas.





Pão de iogurte de Kefir

Tempo: 2 horas e 20 minutos

Receita

— Aline Galle

Rendimento: 1 pão

Fotografia

— Paula Rizkallah

Dificuldade: média

ingredientes

5 colheres (sopa) (55 g) de açúcar
1 colher (chá) (5 g) de sal
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal, derretida
2/3 de xícara (160 ml) de leite semidesnatado morno
1 xícara (240 ml) de iogurte de kefir
1 colher (sopa) (8 g) de fermento biológico seco
3 3/4 xícaras (510 g) de farinha de trigo
1 colher (sopa) (15 ml) de leite semidesnatado, para pincelar
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal, para untar

utensílios

Fôrma de bolo inglês de 30 x 12 cm

modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes na tigela da batedeira planetária, misture em velocidade baixa e, então, aumente a velocidade e sove por 20 minutos até atingir o ponto de véu.
2. Cubra com um pano de prato e deixe descansar por 45 minutos.
3. Depois do descanso, coloque a massa na bancada, divida em 3 porções e faça 3 bolas, ou modele como preferir.
4. Coloque na fôrma untada com manteiga e deixe descansar por mais 40 minutos, até dobrar de volume. Se o dia estiver frio, coloque o pão dentro do forno desligado e com a luz acesa.
5. Quando o pão estiver crescido, pincele-o com leite e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 50 minutos.





Pesto de Couve com Pecã

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 300 g

Dificuldade: fácil

Receita

— [Adriana Katekawa](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

1 litro de água
10 folhas de couve-manteiga (300 g), sem talo
1 dente de alho (5 g), ralado
1/3 de xícara (50 g) de nozes-pecãs tostadas
2 colheres (sopa) (30 ml) de vinagre de maçã
2/3 de xícara (160 ml) de azeite de oliva
2 colheres (chá) (12 g) de mel ou xarope de bordo (maple syrup)
1 colher (chá) (5 g) de sal

modo de preparo

1. Numa panela, ferva a água, mergulhe a couve, conte 2 minutos e escorra. Mergulhe a couve imediatamente numa tigela com água fria e gelo, para interromper o cozimento, escorra novamente e seque com papel-toalha.
2. Coloque a couve e os demais ingredientes no processador ou liquidificador e bata até homogeneizar.





Pizza de Massa Rápida de Brócolis e Bacon

Tempo: 3 horas

Rendimento: 2 pizzas

Dificuldade: média

Receita

— [Carolina Ferraz](#)

Fotografia

— [Romulo Fialdini](#)

ingredientes

molho de tomate

130 g de tomate pelado em conserva
1 tomate italiano (190 g), sem sementes
2 folhas de manjeriço (1 g)
2 colheres (chá) (10 ml) de azeite de oliva extravirgem
3 colheres (sopa) (30 g) de cebola picada
1/2 dente de alho (2 g), picado
1/2 colher (chá) (2 g) de açúcar
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

massa

1 xícara (240 ml) de água morna
1 envelope (10 g) de fermento biológico seco
1 colher (chá) (4 g) de açúcar
3 xícaras (405 g) de farinha de trigo
1 1/2 colheres (chá) (7 g) de sal marinho
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva extravirgem, para untar
1/2 xícara (68 g) de farinha de trigo, para polvilhar

cobertura

700 ml de água
360 g de brócolis japoneses, em floretes
100 g de bacon, em cubinhos
4 dentes de alho (10 g), picadinhos
5 xícaras (500 g) de mussarela ralada
sal a gosto



modo de preparo

molho de tomate

1. Bata no liquidificador o tomate pelado, o tomate fresco e as folhas de manjeriço.
2. Numa panela, coloque o azeite e refogue a cebola até ficar transparente.
3. Acrescente o alho e, se quiser, mais folhas de manjeriço.
4. Despeje o tomate batido na panela, adicione o açúcar e sal e pimenta a gosto, mexa e deixe cozinhar por mais 10 minutos.
5. Retire do fogo, deixe esfriar e use.
6. Dica: esse molho pode ser usado tanto em pizzas como em outras massas.

massa

7. Numa tigelinha, misture a água morna, o fermento e o açúcar, cubra com pano de prato e deixe descansar por 15 minutos, para ativar o fermento.
8. Coloque a farinha de trigo e o sal no processador e pulse umas 5 vezes para misturar.
9. Quando o fermento estiver ativado, com cerca de 2 dedos de espuma, despeje-o lentamente sobre a farinha, com o processador ligado em velocidade baixa, e bata até formar uma bola de massa.
10. Adicione o azeite aos poucos e bata até que a massa esteja lisa e desgrudando da parede do processador.
11. Transfira a massa para uma tigela grande untada com azeite, cubra com um pano de prato e deixe descansar, à temperatura ambiente, por 1 hora e 30 minutos, ou até a massa dobrar de volume.
12. Enquanto isso, aqueça o forno a 230°C e, se tiver uma pedra refratária para pizza, leve-a para aquecer também. O ideal é que o forno aqueça por cerca de 40 minutos antes de colocar a pizza.
13. Numa superfície polvilhada com farinha, divida a massa em 2 partes e abra cada uma com um rolo, virando a massa na superfície para não grudar e polvilhando mais farinha se necessário.
14. Espalhe 2 colheres (sopa) de molho de tomate sobre cada disco de massa, leve para assar por 5 a 10 minutos e retire do forno.

cobertura

15. Numa panela, ferva a água com sal a gosto, junte os brócolis, conte 2 minutos e escorra.
16. Em outra panela, frite o bacon até dourar, retire com uma escumadeira, deixando escorrer o máximo de gordura, e reserve.
17. Na mesma gordura que ficou na panela, doure ligeiramente o alho, retire com a escumadeira e reserve.
18. Então, coloque os brócolis e salteie por 3 minutos. Retire do fogo e misture o bacon e o alho.
19. Espalhe mais 2 colheres (sopa) de molho de tomate sobre cada massa, distribua por cima o queijo e os brócolis com o bacon e o alho e leve ao forno novamente para assar até a massa dourar e o queijo borbulhar.
20. Retire do forno e sirva.





Portobello Recheado com Espinafre, Tofu e Queijo Gorgonzola

ingredientes

4 cogumelos Portobello com cerca de 13 cm de diâmetro (250 g)
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva
2 dentes de alho (10 g), picados
1/2 xícara (25 g) de espinafre picado
1 xícara (90 g) de queijo Gorgonzola
1/3 xícara (45 g) de tofu firme, drenado e amassado com garfo
3 colheres (sopa) (9 g) de queijo parmesão ralado
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

utensílios

Papel-alumínio

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Adriana Katekawa](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

modo de preparo

1. Aqueça o forno a 180°C.
2. Limpe os cogumelos com papel-toalha umedecido, retire o cabo e, com cuidado, apare as bordas internas, para abrir espaço para o recheio. Pique os cabinhos e aparas dos cogumelos e reserve separadamente.
3. Arrume os cogumelos numa assadeira grande com o lado arredondado para baixo, regue com um fio de azeite e leve para assar por cerca de 10 minutos, ou até começar a liberar água.
4. Numa frigideira média, aqueça 1 colher (sopa) de azeite em fogo médio, junte o alho e as aparas de cogumelo e refogue até amaciar.
5. Acrescente o espinafre e refogue por mais 2 minutos.
6. Adicione o Gorgonzola e o tofu amassado, refogue um pouco mais e tempere com sal e pimenta.
7. Preencha os cogumelos com o refogado, polvilhe o parmesão por cima, cubra com papel-alumínio e leve ao forno por 15 minutos.
8. Retire o papel-alumínio e mantenha no forno até o cogumelo ficar macio e o queijo gratinar.





Quiabo Assado

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Adriana Katekawa

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

350 g de quiabo (mais ou menos 25 unidades)
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva
1/4 de colher (chá) (1 g) de pimenta-de-caiena
1/2 colher (chá) (1 g) de cominho em pó
1 colher (chá) (1 g) de cebola em pó
2 dentes de alho (10 g), ralados
2 cm de gengibre (2 g), ralado
1 colher (sopa) (8 g) de farinha de grão-de-bico
2/3 de colher (sopa) (4 g) de raspas de casca de limão-siciliano, para finalizar
sal a gosto

modo de preparo

1. Lave e seque bem os quiabos.
2. Corte os quiabos ao meio no sentido do comprimento, besunte-os com o azeite e polvilhe com sal.
3. Misture os demais ingredientes numa tigelinha e depois incorpore aos quiabos, misturando tudo com as mãos.
4. Espalhe os quiabos numa assadeira grande, sem empilhar, e leve ao forno preaquecido a 200°C por 30 minutos ou até secar e dourar.
5. Finalize com raspas de limão-siciliano.





Quibe de Quinoa com Abóbora e Shimeji

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Receita

— [Paula Rizkallah](#)

Rendimento: 12 porções

Fotografia

— [Romulo Fialdini](#)

Dificuldade: média

ingredientes

quibe

- 1 1/2 xícara (400 g) de abóbora japonesa
- 2 litros de água
- 2 1/4 xícaras (380 g) de quinoa branca
- 2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem
- 1/2 colher (chá) (2 g) de sal
- 1/4 de colher (chá) (1 g) de noz-moscada ralada

recheio

- 1 colher (chá) (5 g) de alga hijiki seca
- 1/4 de xícara (60 ml) de água
- 1/4 de xícara (25 g) de brócolis em floretes
- 1/4 de xícara (25 g) de ervilha-torta em pedaços finos
- 1/4 de xícara (30 g) de alho-poró em rodela finas
- 1/4 de xícara (45 g) de tofu picado
- 1/4 de xícara (50 g) de shimeji claro em ramos pequenos
- 1/4 de xícara (10 g) de cebolinha picada
- 1/4 de colher (chá) (2 g) de sal
- 1/4 de colher (chá) (1 g) de pimenta rosa moída

utensílios

Assadeira refratária de 20 x 20 cm

modo de preparo

quibe

1. Descasque e cozinhe a abóbora por 15 minutos em 1 litro de água fervente. Depois escorra, passe pelo espremedor e reserve.
2. Lave a quinoa numa peneira fina em água corrente.
3. Numa panela, coloque a quinoa com 1 litro de água e leve ao fogo. Quando ferver, abaixe o fogo e cozinhe com a panela tampada por 20 minutos.
4. Retire do fogo, reserve 1 colher (sopa) de quinoa, misture ao restante a abóbora, o azeite, o sal e a noz-moscada, leve de volta ao fogo e cozinhe, mexendo até desprender do fundo da panela. Reserve.



recheio

5. Numa tigela pequena, coloque a alga e a água, deixe de molho por 10 minutos e depois escorra.
6. Numa tigela, misture a alga, os legumes, o tofu e o shimeji e tempere com a cebolinha, o sal e a pimenta.
7. Coloque metade da quinua na assadeira, espalhando e apertando com uma espátula.
8. Distribua o recheio por cima e alise com a espátula.
9. Cubra com a quinua restante, apertando para que fique firme e polvilhe a quinua reservada.
10. Leve ao forno preaquecido a 220°C para assar por 30 minutos.





Repolho Braseado com Maçã e Especiarias

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Adriana Katekawa

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

1 maçã Fuji (200 g)
suco de 1/2 limão Taiti (25 ml)
1 cebola (170 g), em fatias
2 colheres (sopa) (30 g) de manteiga sem sal
1 dente de alho (5 g), picadinho
2 colheres (sopa) (20 g) de açúcar demerara
2 colheres (sopa) (30 ml) de vinagre balsâmico
1/4 de xícara (60 ml) de vinagre de maçã
1/2 xícara (120 ml) de água
1 repolho roxo pequeno (250 g), em fatias finas
1 folha de louro (1 g)
1 anis-estrelado (1 g)
2 cravos-da-índia (1 g)
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Corte a maçã em cubos e regue com o suco de limão para não escurecer.
2. Numa panela grande, refogue a cebola na manteiga até dourar, junte o alho e refogue por mais 1 minuto.
3. Numa tigelinha, dissolva o açúcar nos vinagres e na água.
4. Coloque o repolho na panela, regue com a mistura de vinagre e açúcar, junte as especiarias, o azeite, sal e pimenta a gosto e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, por 30 a 40 minutos, ou até o repolho ficar macio.
5. Prove e acerte o tempero, juntando mais açúcar, vinagre balsâmico ou sal se achar necessário.





Ricota de Tofu

Tempo: 1 hora e 15 minutos

Rendimento: 300 g

Dificuldade: fácil

Receita

— Adriana Katekawa

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

300 g tofu
1 colher (chá) (3 g) missô claro
1 dente de alho pequeno (3 g), ralado
1/4 de cebola-roxa (30 g), picada
2 colheres (sopa) (30 ml) de suco de limão-siciliano
1 colher (chá) (1 g) de orégano seco
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
1/2 colher (chá) (1 g) de cebola em pó (opcional)
1 talo de cebolinha (2 g), picada
1/4 de xícara (17 g) de salsinha picada
folhas de 3 galhos de tomilho (1 g)
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Drene o tofu, envolva-o com várias folhas de papel-toalha e coloque um objeto pesado sobre ele, como uma frigideira, por exemplo, para extrair o máximo possível de água.
2. Numa tigela, esfarele o tofu com as mãos ou amasse com garfo.
3. Em outra tigela, misture todos os demais ingredientes para formar um molho.
4. Adicione o molho ao tofu e misture bem.
5. Sirva a seguir ou mantenha na geladeira por até 3 dias.





Rollatini de Abobrinha e Ricota

Tempo: 1 hora e 10 minutos

Receita

— Adriana Katekawa

Rendimento: 6 porções

Fotografia

— Nicole Gomes

Dificuldade: fácil

ingredientes

2 abobrinhas italianas grandes (500 g), em fatias de 2 mm de espessura
1 colher (chá) (5 g) de sal
1 ovo médio (50 g)
1 xícara (200 g) de ricota, amassada
1/2 xícara (50 g) de mussarela ralada
1/2 xícara (18 g) de queijo parmesão ralado
1/4 de xícara (4 g) de manjericão picado
1 dente de alho (5 g), ralado
1 1/2 xícara (360 g) de molho de tomate
pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

utensílios

Assadeira de 30 x 20 cm

modo de preparo

1. Aqueça o forno a 200°C.
2. Polvilhe as fatias de abobrinha de ambos os lados com o sal e deixe drenar sobre folhas de papel-toalha.
3. Numa tigela, misture o ovo, a ricota, a mussarela, metade do parmesão, o manjericão, o alho e pimenta a gosto.
4. Coloque um pouco da mistura de queijos sobre cada fatia de abobrinha e enrole à maneira de um rocambole.
5. Espalhe 2/3 do molho de tomate no fundo da assadeira, disponha os rolinhos por cima, cubra com o restante do molho e polvilhe o restante do parmesão.
6. Leve para assar por cerca de 30 minutos, ou até dourar.





Salada de Couve Kale com Limão-Siciliano

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Adriana Katekawa

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

1/4 de xícara (32 g) de amêndoa
1 dente de alho (5 g), ralado
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem
2 colheres (sopa) (30 ml) de suco de limão-siciliano
raspas de casca de 1/2 limão-siciliano (4 g)
1 maço de couve kale (250 g), sem o talo central, picada
(pode ser substituído por couve-manteiga)
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa frigideira antiaderente, toste a amêndoa por 2 a 3 minutos, mexendo de vez em quando. Se preferir, leve ao forno preaquecido a 200°C e fique de olho.
2. Numa tigela, misture o alho ralado, o azeite, o suco e as raspas de limão e sal e pimenta a gosto.
3. Despeje o molho sobre a couve kale e massageie para amolecer.
4. Salpique as amêndoas por cima e, se gostar, use parmesão ralado ou levedura nutricional.
5. Sirva em seguida.





Salada de Figo com Queijo de Cabra e Vinagrete de Romã

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

2 chalotas (échalote) (65 g), picadas
1 colher (chá) (5 g) de mostarda de Dijon
4 colheres (chá) (28 g) de melado de romã
100 ml de azeite de oliva
4 xícaras (88 g) de rúcula
1 xícara (20 g) de folhas de manjeriço verde e roxo
8 figos maduros (496 g), sem cabo, bem lavados e cortados em 4
70 g de queijo de cabra macio, em pedaços
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Coloque a chalota, a mostarda, o melado de romã e o azeite numa vasilha, tempere com um pouco de sal e pimenta e mexa.
2. Junte a rúcula e os dois tipos de manjeriço e misture bem, para o molho temperar todas as folhas.
3. Adicione o figo e o queijo, misture novamente e sirva.





Salada de Rúcula com Figo e Semente de Abóbora ao Molho de Iogurte

ingredientes

molho

150 g de iogurte natural
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva
suco de 1/2 limão Taiti (25 ml)
1 colher (sopa) (14 g) de mostarda de Dijon
1 colher (sopa) (3 g) de tomilho fresco ou 1 colher (chá) (1 g) de tomilho seco
1 colher (chá) (6 g) de mel
sal a gosto

salada

6 figos secos (132 g), picados
300 g de rúcula, higienizada
150 g de endívia, higienizada
25 g de semente de abóbora, sem casca, torrada

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Adriana Katekawa](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

modo de preparo

molho

1. Numa tigela, misture todos os ingredientes.

salada

2. Arrume todos os ingredientes numa saladeira e sirva com o molho à parte.





Salmão com Crosta de Castanha-do-Pará

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 2 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Adriana Katekawa

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

2 filés altos de salmão (180 g)
1 colher (chá) (5 g) de sal
1/2 xícara (170 g) de castanha-do-pará
1/4 de xícara (17 g) de folhas de salsinha
raspas de casca de 1/2 limão-siciliano (2 g)
pimenta-do-reino branca moída na hora do gosto

utensílios

Papel-manteiga

modo de preparo

1. Aqueça o forno a 200°C.
2. Seque os filés com papel-toalha e tempere de ambos os lados com uma pitada de sal e pimenta.
3. No processador, misture a castanha, a salsinha, as raspas de limão e sal e pimenta até formar uma farofa.
4. Coloque os filés numa assadeira forrada com papel-manteiga, distribua a farofa sobre os filés e pressione ligeiramente para firmar um pouco.
5. Leve para assar por 10 a 15 minutos, até a crosta estar dourada e o peixe, opaco. Se o seu forno dispuser da função grill, ligue-a por uns 3 minutos no final do processo, mas fique de olho para não deixar queimar.





Salmão Grelhado com Missô

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

4 filés de salmão, sem pele, de 150 g cada um
1/2 xícara (120 ml) de saquê
2 colheres (sopa) (6 g) de cebolinha-francesa picada
1 colher (sopa) (20 g) de missô amarelo
1 colher (sopa) (15 ml) de shoyu
1 colher (chá) (5 g) de tahine
1 colher (chá) (6 g) de gengibre ralado
1 colher (sopa) (15 ml) azeite de oliva ou óleo de canola
1 colher (chá) (3 g) de gergelim branco e preto tostados
2 colheres (sopa) (6 g) de salsinha picada

modo de preparo

1. Coloque os filés de salmão numa vasilha, junte o saquê, a cebolinha, o missô, o shoyu, o tahine e o gengibre e deixe marinar por 2 horas, virando o peixe na metade do tempo.
2. Aqueça a grelha e unte-a com óleo de canola ou azeite.
3. Grelhe os filés por aproximadamente 4 minutos de cada lado. Use uma espátula para virá-los delicadamente.
4. Sirva os filés polvilhados com o gergelim e a salsinha.





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 de Kefir Amarelo

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 3 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Adriana Katekawa](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

1 manga Haden (300 g), sem casca, em cubos
1 xícara (190 g) de abacaxi em cubos
250 ml de iogurte de kefir
1 xícara (240 ml) de suco de laranja-baía
1/2 colher (chá) (1 g) de cúrcuma (açafrão-da-terra)
1/2 colher (sopa) (4 g) de farinha de linhaça
2 colheres (sopa) de mel (36 g)

modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva com bastante gelo.





Sopa de Abóbora com Missô e Tahine

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Adriana Katekawa](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva
1 cebola grande (185 g), picada
1 cenoura pequena (120 g), em cubinhos
5 cm de gengibre (10 g), finamente ralado
4 dentes de alho (20 g), picados
1 colher (chá) (5 g) de sal
5 xícaras (1,2 litro) de caldo de legumes caseiro
1 abóbora japonesa pequena (1 kg), sem casca, em pedaços de 5 cm
1/2 xícara (60 g) de couve-manteiga em fatias finas
4 colheres (sopa) (56 g) de missô claro
1/4 de xícara (28 g) de tahine
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de gergelim
2 talos de cebolinha (2 g), em fatias finas
2 colheres (sopa) (16 g) de gergelim branco torrado
pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

modo de preparo

1. Numa panela grande de fundo grosso, aqueça o azeite em fogo médio e refogue a cebola e a cenoura até a cebola ficar macia.
2. Adicione o gengibre e o alho e cozinhe, mexendo ocasionalmente, por cerca de 1 minuto ou até liberar o aroma e começar a dourar.
3. Tempere com o sal, regue com o caldo, raspe o fundo da panela e deixe ferver.
4. Acrescente a abóbora e deixe cozinhar em fervura branda por mais 10 minutos.
5. Adicione a couve e cozinhe, mexendo frequentemente, por mais 3 a 5 minutos ou até que os vegetais estejam macios.
6. Numa tigela, misture o missô, o tahine e o óleo de gergelim, junte 1/2 xícara de água quente e bata até homogeneizar.
7. Quando os vegetais estiverem cozidos, retire a panela do fogo, adicione a mistura de tahine e mexa delicadamente.
8. Acerte o sal e a pimenta e finalize com a cebolinha e o gergelim.





Tofu em Creme de Espinafre

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— Adriana Katekawa

Fotografia

— Nicole Gomes

ingredientes

2 litros de água
400 g de folhas de espinafre
4 dentes de alho (20 g)
2 colheres (sopa) (30 g) de manteiga clarificada
2 cebolas médias (300 g), picadas
1 1/2 colher (chá) (9 g) de gengibre ralado
1 tomate Débora grande (200 g), picado
1 chili fresco (2 g), picado
1 folha de louro (1 g)
1/2 colher (chá) (1 g) de garam masala
1/2 colher (chá) (1 g) de cúrcuma (açafrão-da-terra)
1 colher (chá) (2 g) de semente de cominho
350 g de tofu firme, drenado, em cubos de 1 cm
1/4 de xícara (60 ml) de creme de leite fresco
2 colheres (sopa) (30 ml) de suco de limão Taiti
1 colher (sopa) (3 g) de coentro picado
170 g de iogurte natural
sal a gosto

modo de preparo

1. Ferva a água e mergulhe as folhas de espinafre, conte 2 minutos e escorra. Mergulhe imediatamente as folhas numa tigela com água fria e gelo, para interromper o cozimento, escorra por 5 minutos e separe 3/4 de xícara das folhas.
2. No liquidificador, junte o espinafre restante, 2 dentes de alho e, se necessário, 1/4 de xícara de água e bata até obter um creme homogêneo.
3. Numa frigideira grande, aqueça a manteiga e refogue a cebola até dourar.
4. Acrescente o alho restante picado e o gengibre e refogue por mais 1 minuto.
5. Adicione o tomate e refogue por uns 5 minutos, até quase secar.
6. Depois junte o chili, o louro e as especiarias e refogue por mais 1 minuto.
7. Acrescente o creme de espinafre, os cubos de tofu, o creme de leite fresco e sal a gosto e deixe apurar por 5 minutos.
8. Finalize com suco de limão e coentro fresco e sirva com o iogurte.





Tofu Mexido com Curry

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 4 porção

Dificuldade: média

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Carolina Milano

ingredientes

450 g de tofu extrafirme
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva extravirgem
2 dentes de alho (6 g), picados
1 cebola (160 g), picada
2 colheres (chá) (4 g) de curry
150 g de folhas de espinafre
1/2 colher (chá) (2 g) de flor de sal, mais se necessário

modo de preparo

1. Deixe escorrer toda a água do tofu, pressione-o entre folhas de papel-toalha para retirar o excesso de líquido e então desmanche-o em pedaços bem pequenos.
2. Esquente o azeite numa frigideira pesada em fogo médio, junte o alho e a cebola e refogue por alguns minutos, até ficarem macios.
3. Adicione o curry e depois o tofu, mexendo sempre, tampe a frigideira e deixe cozinhar por 4 ou 5 minutos, até o tofu esquentar por inteiro.
4. Junte o espinafre, mexa por 1 minuto ou um pouco mais, até murchar, e depois acrescente o sal, mexendo sempre.
5. Prove e acerte o tempero.
6. Para um sabor mais forte, adicione mais curry. Se o sabor do curry ainda assim não vier à tona, acrescente mais sal, um pouquinho de cada vez.





Tzatziki

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil

Receita

— [Adriana Katekawa](#)

Fotografia

— [Nicole Gomes](#)

ingredientes

2 pepinos japoneses (360 g)
1/2 colher (chá) (3 g) de sal
300 g de iogurte grego natural
2 colheres (sopa) (6 g) de hortelã ou endro (dill) picada e/ou dill
1 colher (sopa) (15 ml) de suco de limão-siciliano
1 dente de alho (5 g), ralado
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva

modo de preparo

1. Passe os pepinos no ralador grosso, tempere com o sal, deixe descansar por 10 minutos e esprema com as mãos para eliminar o excesso de água.
2. Coloque o pepino espremido numa tigela, misture os demais ingredientes e sirva em seguida.
3. Dica: se não tiver iogurte grego, você pode usar iogurte natural. Nesse caso, coloque o iogurte numa peneira forrada com filtros de café de papel e deixe drenar o soro por 1 hora.



REFERÊNCIAS

- Almanaque culinário. Pesos, medidas e equivalências. [Online]. Disponível em: <http://www.almanaqueculinario.com.br/dica/pesos-medidas-e-equivalencias-1310>.
- Aranha, F. Q. The role of vitamin C in organic changes in aged people. *Rev. Nutr.*, Campinas, 13(2): 89-97, maio/ago., 2000.
- Astur, D. S. et al. "Fraturas por estresse: definição, diagnóstico e tratamento". *Rev Bras Ortop.* 2016;51(1):3-10.
- Baier, S. et al. "Year-long changes in protein metabolism in elderly men and women supplemented with a nutrition cocktail of beta-hydroxy-beta-methylbutyrate (HMB), L-arginine, and L-lysine". *JPEN.* 2009 Jan-Feb; 33(1): 71-82. doi: 10.1177/0148607108322403.
- Bottairi, D. S. F. et al. "Prevenção de queda". In: Piovacari, S. M. F. et al. *Equipe multiprofissional de terapia nutricional.* São Paulo: Atheneu, 2017.
- Bueno, A. L. et al. "The importance for growth of dietary intake of calcium and vitamin D". *Jornal de Pediatria.* Vol. 84, Nº 5, 2008.
- Castro, L. C. G. "O sistema endocrinológico vitamina D The vitamin D endocrine system". *Arq Bras Endocrinol Metab.* 2011;55/8.
- Cozzolino, S. M. F. *Biodisponibilidade de nutrientes.* 6a ed. Editora Manole.
- Dores, S. M. C. et al. "Vitamina K: metabolismo e nutrição". *Rev. Nutr.* Campinas. Vol. 14, n. 3, p. 207-218, Dec. 2001. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732001000300007&lng=en&nrm=iso
- Gonçalves, T. J. M. et al. "Diretriz Braspen de terapia nutricional no envelhecimento". *Braspen Journal.* 2019, Vol. 34, S3, p. 2-58.
- Heaney, R. P. "Absorbability of calcium from brassica vegetables: broccoli, bok choy, and kale". *Journal of Food Science.* Volume 58, Issue 6. November 1993. P. 1378-1380. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2621.1993.tb06187.x>
- International Osteoporosis Foundation (IOF). "Serve Up Bone Strength throughout life". [Online] Outubro de 2015. [acesso em: 15 dez 2019] Disponível em: https://share.iofbonehealth.org/WOD/2015/patient-brochure/WOD15-patient_brochure.pdf.
- International Osteoporosis Foundation (IOF). "Fixed Risk Factors". [Online] Fevereiro de 2012. [acesso em: 15 dez 2019] Disponível em: <https://www.iofbonehealth.org/fixed-risk-factors>.
- International Osteoporosis Foundation (IOF). "Modifiable Risk Factors". [Online] Fevereiro de 2012. [acesso em: 15 dez 2019] Disponível em: <https://www.iofbonehealth.org/modifiable-risk-factors>.
- International Osteoporosis Foundation (IOF). "Ingestão de cálcio na dieta de adultos ao redor do mundo. Calcium Map". [Online] 2017. [acesso em: 15 jan 2020.] Disponível em: <https://www.iofbonehealth.org/facts-and-statistics/calcium-map>
- Institute of Medicine (US) Committee to Review Dietary Reference Intakes for Vitamin D and Calcium; Ross, A. C. et al, editors. *Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D.* Washington (DC): National Academies Press (US); 2011. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK56070/> doi: 10.17226/13050.
- Morais, G. Q. et al. "Nutrients impact on bone health: new trends" *Rev Bras Ortop.* 2007;42(7):189-94.
- Muniz, L. C. et al. "Consumption of dairy products by adults and the elderly in the south of Brazil: a population-based study". *Ciência & Saúde Coletiva,* 18(12):3515-3522, 2013.
- Paschoal, V. *Nutrição funcional dos princípios à prática clínica.* 1ª ed. rev. São Paulo. P. 244-247.
- Pereira, G. A. P et al. "Cálcio dietético - estratégias para otimizar o consumo". *Rev Bras Reumatol.* 2009 Mar/Apr; 49 (2): 164-80. doi: 10.1590/S0482-50042009000200008.
- Phillipi, S. T. *Tabela de composição de alimentos: Suporte para a decisão nutricional.* Brasília. Coronário. 2002.
- Porfírio, E. et al. "Collagen supplementation as a complementary therapy for the prevention and treatment of osteoporosis and osteoarthritis: a systematic review". *Review Articles. Rev Bras Geriatr Gerontol* 19 (1). Jan-Feb 2016. <https://doi.org/10.1590/1809-9823.2016.14145>.
- Preamor, M. O et al. "Nutrition and bone health: the importance of calcium, phosphorus, magnesium and protein". *Revista da AMRIGS,* Porto Alegre, 60 (3): 253-263, jul.-set. 2016.



Radominski, S. C. et al. "Diretrizes brasileiras para o diagnóstico e tratamento da osteoporose em mulheres na pós-menopausa". *Rev Bras Reumatol*. 2017. Supl. 2, p. 452-466. Disponível em scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0482-50042017000800005&lng=en&nrm=iso

Ramalho, A. C et al. "Fisiopatologia da Osteoporose Involuntiva". *Arq Bras Endocrinol Metab*. Vol.43. N° 6. Dezembro 1999.

Santos, M. "Perder peso pode levar a osteoporose e fraturas em idosos com obesidade". *Veja Saúde*. 28/10/2019. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/fitness/perder-peso-pode-levar-a-osteoporose-e-fratura-em-idosos-com-obesidade/>

Silva, C. C. et al. "O exercício físico potencializa ou compromete o crescimento longitudinal de crianças e adolescentes? Mito ou verdade?". *Rev Bras Med Esporte*. Vol. 10, n° 6. Nov/Dez, 2004.

Sobre a Osteoporose | Dia Mundial da Osteoporose (worldosteoporosisday.org) / [site:worldosteoporosisday.org](http://www.worldosteoporosisday.org/) <http://www.worldosteoporosisday.org/>

Sociedade Brasileira de Dermatologia. [Online]. "Pesquisa da SDB mostra que a síntese de vitamina D não é comprometida pelo uso de protetor solar". Disponível em: <https://www.sbd-sp.org.br/geral/pesquisa-da-sbd-mostra-que-a-sintese-de-vitamina-d-nao-e-comprometida-pelo-uso-de-protetor-solar/>

Sociedade Brasileira de Dermatologia. [Online]. "Comunicado da Sociedade Brasileira de Dermatologia sobre câncer de pele e vitamina D. Disponível em: <https://www.sbd.org.br/noticias/comunicado-da-sociedade-brasileira-de-dermatologia-sobre-cancer-da-pele-protetor-solar-e-vitamina-d/>

Sociedade Brasileira Vegetariana. *Guia alimentar de dietas vegetarianas*. [Online]. Disponível em: <https://www.svb.org.br/livros/guia-alimentar.pdf>

Souza, M. P. G. "Diagnóstico e tratamento da osteoporose Osteoporosis diagnosis and treatment". *Rev Bras Ortop*. 2010;45(3):220-9.

Tabela de Composição Química dos Alimentos (TabNut). Universidade Federal de São. Paulo [Online]. Disponível em: <http://tabnut.dis.epm.br/nutriente>.

Tenorio, G. et al. "O que é osteoporose e quais seus sintomas, tratamentos e causas". *Veja Saúde*. 22/04/2020. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/medicina/o-que-e-osteoporose-e-quais-seus-sintomas-tratamentos-e-causas/>

Trombetti, A. et al. "Age-associated declines in muscle mass, strength, power, and physical performance: impact on fear of falling and quality of life". *Osteoporos Int*. 2016 Feb; 27 (2): 463-71. doi: 10.1007/s00198-015-3236-5.

Unicamp. *Tabela brasileira de composição de alimentos - Taco*. 4. ed. rev. e ampl. Campinas: Unicamp/Nepa, 2011. 161 p. Disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco/tabela.php?ativo=tabela>. Acesso em: 20 out. 2012.

Vasconcelos, M. J. O. B. et al. "Parte II: Nutrição em Obstetrícia: fatores de risco". In: Vasconcelos, M. J. O. B. et al (org.). *Nutrição clínica: obstetrícia e pediatria*. Rio de Janeiro: Medbook, 2011. p. 57-78.

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



— até a
próxima :)

