

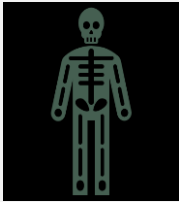
CARDÁPIO ANTI- INFLAMATÓRIO

E-BOOK NUTRIÇÃO – ACADÊMICOS DO 4º E 6º
TERMO

PROFESSORA: FABIANA MACIEL DE
OLIVEIRA HERNANDEZ



O que são alimentos anti-inflamatórios?



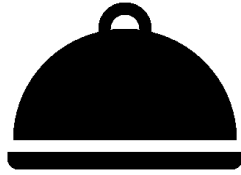
São alimentos que restabelecem o equilíbrio do organismo, as defesas naturais do corpo e previnem o aparecimento de doenças. Além disso, auxiliam no tratamento da obesidade, diabetes, hipertensão entre outros.



Estão presentes em alimentos como: peixes, tomate, nozes, amendoim, linhaça, azeite, alho, cebola, frutas, hortaliças, lentilha, ervilha, feijão, açafrão (ou cúrcuma), gengibre, chocolate amargo, hortelã etc.



Sendo assim, foram elaboradas receitas com alimentos anti-inflamatórios para prevenir doenças e auxiliar a população na busca de uma alimentação saudável.



CARDÁPIO



- Salada de grão de bico com atum
- Ovos mexidos com açafrão
- Risoto de arroz integral com tomate
- Bolo de chocolate com nozes *low carb* sem açúcar/sem farinha
- Suco verde Detox



SALADA DE GRÃO DE BICO COM ATUM

➤INGREDIENTES:

- 250g de grão de bico
- 2 latas de atum sólido em óleo
- 1 cebola média picada
- 2 cenouras raladas
- 200g de tomate cereja cortados na metade
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça
- Salsinha picada a gosto

SALADA DE GRÃO DE BICO COM ATUM

➤MODO DE PREPARO:

- Deixe o grão de bico na água por 1 hora, escorra, coloque na panela de pressão com água e um pouco de sal, e cozinhe por 15 minutos após pegar pressão.
- Higienize as hortaliças e pique conforme citado anteriormente.
- Utilize uma travessa e misture todos os ingredientes. Ao final, salpique com salsinha e sirva gelado.





OVOS MEXIDOS COM AÇAFRÃO

➤ INGREDIENTES:

- 200g de brócolis (preferir orgânico)
- 2 tomates italiano
- 5 dentes de alho
- ½ cebola grande
- 1 colher de sopa de azeite extravirgem

- 2 ovos caipiras
- 1 colher de sopa de cúrcuma
- 2 colheres de sopa de ervilha
- Sal rosa a gosto

OVOS MEXIDOS COM AÇAFRÃO

➤MODO DE PREPARO:

- Lavar os vegetais em água corrente. Cortar o brócolis em pequenos ramos e o tomate, alho e cebola em cubos.
- Fritar a cebola, em seguida o alho, tomate e brócolis.
- Acrescentar os ovos e fritar mexendo bem na panela. Por último, acrescentar a ervilha e cúrcuma.
- Acertar o sal e servir ainda quente.





RISOTO DE ARROZ INTEGRAL COM TOMATE

➤ INGREDIENTES:

- 1 $\frac{1}{4}$ xicara de chá de arroz integral
- 2 colheres de sobremesa de alho amassado
- 1 cebola média picada
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 4 xícaras de chá de água
- 1 xicara de chá de molho de tomate
- 3 tomates médios sem pele e semente picado
- 1 pimentão vermelho picado
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de sal marinho
- $\frac{1}{2}$ colher de chá de pimenta biquinho picada
- 3 colheres de sopa de castanha-do-pará torrada e triturada
- 3 colheres de sopa de cheiro-verde picado

RISOTO DE ARROZ INTEGRAL COM TOMATE

➤ MODO DE PREPARO:

- Lavar o arroz e escorrer bem a água.
- Em uma panela, refogar o alho e a cebola no óleo. Acrescentar o arroz e a água e deixar cozinhar por cerca de 10 minutos em fogo brando. Adicionar o molho de tomate e cozinhar por mais 5 minutos.
- Juntar os tomates, o pimentão, o sal e a pimenta-de-bico e deixar por mais 5 minutos.
- Retirar do fogo e finalizar com castanha-do-pará e com o cheiro verde.



BOLO DE CHOCOLATE COM NOZES LOW CARB

➤ INGREDIENTES:

- 6 ovos
- 100g de farinha de amêndoas
- 100g de farinha de arroz
- 100g de açúcar de coco
- 50g de cacau em pó
- 200ml de leite de coco
- 100ml de óleo de coco
- Fermento em pó químico
- 200g de chocolate amargo
- 300g de nozes



BOLO DE CHOCOLATE COM NOZES LOW CARB

➤ MODO DE PREPARO:

- Bater os ovos com o açúcar.
- Depois acrescente o óleo de coco e o cacau, depois bata novamente.
- Em seguida acrescente as farinhas e misture.
- Por último coloque o fermento.

➤ COBERTURA:

- Derreta o chocolate em banho maria e em seguida acrescente o leite de coco e misture até ficar homogêneo.
- Para finalizar coloque essa calda por cima do bolo e decore com as nozes picadas.





SUCO VERDE DETOX

➤ INGREDIENTES:

- 1 folha grande de couve
- 1 limão (suco)
- 1 maçã
- 1 pedaço (2x2cm) de gengibre
- 5 folhas de hortelã
- 3 fatias de abacaxi
- 250 ml de água

➤ MODO DE PREPARO:

- Bater todos os ingredientes no liquidificador.