

E-BOOK DE RECEITAS SAUDÁVEIS



ALIMENTAÇÃO



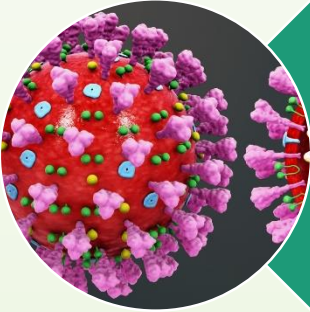
**EM
TEMPOS**



**DE
PANDEMIA**



RECEITAS PRÁTICAS E SAUDÁVEIS



O momento é difícil



Mas NECESSÁRIO



Aproveite para mudar seus hábitos alimentares!!!





As receitas aqui colocadas foram testadas e aprovadas pelo corpo docente do curso de Nutrição, do Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium – UniSALESIANO – Araçatuba.

Reúne-se técnicas que podem auxiliar as famílias no preparo dos alimentos em tempos da COVID-19.





“Esse é um momento oportuno para mudanças de hábitos alimentares, considerando a quantidade e a qualidade do alimento. Assim, em tempos de isolamento social, a atenção à alimentação deve ser redobrada, pois os deslizes podem se tornar algo comum. Para que isso não aconteça, estabeleça uma rotina com horários específicos de alimentar-se. ”

Profª Me. Ariadine Pires – Coordenadora do curso de Nutrição



Equipe de Docentes - Curso de Nutrição



Profª e Coordenadora Me. Ariadine Pires

Profª Bruna Méris Grigoletto da Silveira

Profª e Orientadora Me. Bruna Raniel Vieira Pinto

Profª Drª Daniela Navarro D'Almeida Bernardo

Profª Drª Fabiana Maciel de Oliveira Hernandez

Profª e Orientadora Me. Juliana Sedlacek Bassani



Bolinhos de Batata doce com casca de Maçã

Ingredientes:

- ▶ 1 unidade de casca de maçã
- ▶ 500 g de batata doce
- ▶ Baunilha à gosto
- ▶ 3 colheres de sopa de açúcar demerara
- ▶ 1 ovo

Para a cobertura:

- ▶ Canela à gosto
- ▶ 3 colheres de sopa de açúcar mascavo



Modo de preparo: Pique em tiras fininhas a casca da maçã. Cozinhe e esprema a batata doce. Leve ao fogo com o restante dos ingredientes da massa e cozinhe até desprender do fundo da panela. Deixe esfriar, faça bolinhas, passe na cobertura de açúcar com anela e leve ao forno para assar.

Benefícios Nutricionais: Possui elevado teor das vitaminas A, vitamina C, vitamina E e vitaminas do complexo B, essenciais para pele e para a formação do colágeno.

Flan de Abacate

Ingredientes:

- ▶ 2 xícaras de chá de abacate maduro
- ▶ 2 xícaras de chá de leite
- ▶ 1 ½ xícara de chá de açúcar demerara
- ▶ 1 pacote de gelatina sem sabor

Calda de chocolate:

- ▶ 2 colheres de sopa de chocolate em pó 50% cacau
- ▶ 1 xícara de leite
- ▶ 2 colheres de sopa de açúcar demerara
- ▶ 1 colher de sopa de amido de milho



➡ **Modo de preparo:** Bata no liquidificador o abacate, o leite e o açúcar. Dissolva a gelatina conforme especificações da embalagem e acrescente-a aos demais ingredientes, batendo bem. Despeje o creme em forma molhada e leve à geladeira. A parte coloque em uma panela os ingredientes para a calda, leve ao fogo e deixe engrossar, mexendo para não grudar. Retire do fogo e deixe esfriar. Desenforme o flan e cubra com a calda. Sirva gelado.

Benefícios Nutricionais: Rico em vitaminas A e complexo B e alguns sais minerais como ferro, cálcio e o fósforo. Possuem potentes antioxidantes como vitaminas C e E, que protegem os tecidos do corpo de danos oxidativos.

Sorvete de Casca de Manga

Ingredientes:

- ▶ 3 xícaras de casca de manga picada
- ▶ 1 xícara de água
- ▶ 2 xícaras de açúcar demerara
- ▶ 3 gemas de ovo
- ▶ 2 xícaras de leite
- ▶ 4 colheres de sopa de creme de leite
- ▶ Essência de baunilha à gosto



➡ **Modo de preparo:** Cozinhe as cascas na água junto com o açúcar. Depois, junte os demais ingredientes, exceto o creme de leite. Bata-os no liquidificador e leve ao fogo para cozinhar. Retire do fogo, acrescente o creme de leite e leve ao freezer por aproximadamente 8 horas.

Benefícios Nutricionais: As mangas contêm boa quantidade de vitaminas C e A, que impulsionam nosso sistema imunológico contra doenças infecciosas, principalmente gripes e resfriados. Ajuda na digestão e prevenção do câncer.

Torta de Pão com Banana

Ingredientes:

- ▶ 3 pães amanhecidos
- ▶ 2 xícaras de chá de leite
- ▶ 4 unidades de banana
- ▶ 3 colheres de sopa de açúcar demerara
- ▶ Canela à gosto
- ▶ 2 ovos



➡ **Modo de preparo:** Em uma assadeira untada, corte o pão em fatias redondas com espessura de 2cm e cubra o fundo da assadeira com a metade das fatias de pão. Molhe com 1 xícara de leite. Coloque por cima as bananas cortadas em fatias e cubra-as com a metade do açúcar e canela. Por cima das bananas, coloque mais uma camada de fatias de pão. Umedeça com o restante do leite, acrescente os ovos batidos e polvilhe com açúcar e a canela restante. Leve ao forno por 20 minutos.

Benefícios Nutricionais: A banana é rica em potássio e fibras, pode ajudar a baixar a pressão arterial e a normalizar o trânsito intestinal. Contém triptofano que atua na produção de serotonina, ajudando a relaxar e manter o bom humor.

Pudim de casca de Laranja

Ingredientes:

- ▶ 6 ovos
- ▶ 2 latas de leite condensado
- ▶ 2 latas de suco de laranja
- ▶ 1 colher (sopa) de laranja (só a casca) raspada
- ▶ Açúcar mascavo à gosto



➡ **Modo de preparo:** Bata no liquidificador os ovos com o leite condensado, o suco de laranja e as raspas. Passe para uma forma grande de pudim, untada com o açúcar demerara derretido. Asse em banho-maria no forno, preaquecido, em temperatura média (170 °C a 190 °C), com a forma coberta com papel-alumínio por 1 hora ou até ficar firme. Retire do forno, deixe esfriar e leve à geladeira por 4 horas. Adicione raspas da casca de laranja por cima.

Benefícios Nutricionais: A laranja é rica em potássio e fibras, pode ajudar a baixar a pressão arterial e a normalizar o trânsito intestinal. Contém triptofano que atua na produção de serotonina, ajudando a relaxar e manter o bom humor.

Bolo de casca de Frutas

Ingredientes:

- ▶ 2 xícaras de cascas de frutas bem lavadas (vale banana, goiaba, manga, pêra, maçã, mamão o que preferir)
- ▶ 1 xícara de leite
- ▶ 1 e ½ colher de sopa de manteiga
- ▶ 2 ovos
- ▶ 1 xícara de açúcar demerara
- ▶ 1 pitada de sal
- ▶ 2 e ½ xícaras de farinha de trigo
- ▶ 1 colher de chá de fermento em pó



➡ **Modo de preparo:** Bata as cascas e o leite no liquidificador, coe o líquido e reserve a polpa batida. Bata as claras dos ovos em neve, reserve. Em uma outra tigela, use uma batedeira para bater açúcar, manteiga e gemas. Quando formar um creme uniforme, acrescente as cascas batidas, farinha e fermento. Por último misture as claras em neve com cuidado e asse em forma untada por cerca de 40 minutos em forno preaquecido a 200°C.

Benefícios Nutricionais: De um modo geral, possuem boas concentrações de fibras, que contribuem para a regularidade intestinal. As cascas são ricas em vitamina C que ajudar na diminuição dos radicais livres contribuindo para evitar o envelhecimento precoce e o surgimento do câncer.

Bolo de maçã com canela

Ingredientes:

- ▶ 2 xícaras de açúcar demerara
- ▶ 1 xícara de óleo de coco
- ▶ 4 ovos inteiros
- ▶ 2 xícaras de farinha de trigo integral
- ▶ 3 maçãs picadas (sem casca)
- ▶ 1 colher de sopa de fermento para bolo
- ▶ 1 colher de café de canela em pó
- ▶ Açúcar e canela para untar.



➡ **Modo de preparo:** Bata no liquidificador o açúcar, os ovos e o óleo de coco. Despeje a mistura em uma tigela e acrescente a farinha. Misture até a massa ficar firme. Adicione a canela, as maçãs picadas e por último o fermento. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 1 hora e 30 minutos. Retire e sirva-se.

Benefícios Nutricionais: A pectina, uma fibra encontrada na casca, ajuda a controlar o apetite promovendo uma sensação de saciedade. A quercetina, um antioxidante que está presente na polpa, ajuda no combate ao envelhecimento das células do sistema imunológico e protege o organismo dos danos causados pelos radicais livres.

Torta gelada de Abacaxi

Ingredientes:

- ▶ 1 abacaxi inteiro
- ▶ 6 colheres de açúcar demerara
- ▶ 1 litro de leite
- ▶ 6 ovos
- ▶ 4 colheres de amido de milho
- ▶ 1 lata de leite condensado
- ▶ 1 lata de creme de leite
- ▶ cravos a gosto (opcional)



➡ **Modo de preparo:** Corte o abacaxi em cubinhos. Coloque em uma panela o abacaxi em cubinhos com o açúcar, leve ao fogo até obter água do próprio abacaxi, deixe no fogo por 20 minutos até virar uma calda não grossa. Depois reserve em um refratário o abacaxi em cubinhos com a calda dele. Em outra panela coloque o amido de milho, com o leite as gemas e o leite condensado e o cravo se preferir, leve ao fogo baixo mexendo até virar um creme. Depois é só colocar por cima do abacaxi em cubos (camadas), reserve. Bata as claras em neve, coloque 3 colheres de açúcar e bata novamente até virar um suspiro, por último, creme de leite e misture. Coloque por último depois de colocar camadas por camadas. Leve à geladeira, em 1 hora pode servir.

Benefícios Nutricionais: Atua como anti-inflamatório e reduz os riscos de trombose por ser rico em bromelina. Previne doenças cardíacas e câncer, por ser rico em vitamina C, além de melhorar a saúde da pele e dos cabelos. Alivia as dores nas articulações, por atuar como anti-inflamatório. Aumenta a saciedade por ser rico em água e fibras.

Bolo de Milho

Ingredientes:

- ▶ 2 espigas de milho cozido
- ▶ 1 xícara de óleo de girassol
- ▶ 1 xícara de açúcar demerara
- ▶ 1 xícara de fubá
- ▶ 4 ovos
- ▶ 2 colheres sopa de farinha de trigo integral
- ▶ 2 colheres sopa de coco ralado
- ▶ 1 e 1/2 colher (chá) de fermento em pó



➡ **Modo de preparo:** No liquidificador, adicione o milho verde, o óleo, o açúcar, o fubá, os ovos e a farinha de trigo integral, depois bata até obter uma consistência cremosa. Depois, acrescente o coco ralado e o fermento, misture novamente. Despeje a massa em uma assadeira untada e leve para assar, em um forno médio a 180 °C, preaquecido por 40 minutos.

Benefícios Nutricionais: Rico nos antioxidantes luteína e zeaxantina, compostos que ajudam a proteger a visão. Ajuda a melhorar a saúde intestinal e na saciedade, devido ao seu alto teor de fibras que regulam o funcionamento do intestino. Contém vitamina B1, magnésio e potássio os quais auxiliam na condução dos impulsos nervosos e a evitar as câimbras e a fadiga muscular, beneficiando a saúde dos músculos.

Panqueca de Beterraba

Ingredientes:

- ▶ 1 xícara chá de Leite desnatado
- ▶ 1 unidade de Ovo de galinha cru
- ▶ 2 unidades de Clara de ovo de galinha
- ▶ 1 unidade pequena de Beterraba crua
- ▶ 1 xícara chá de Farinha de trigo integral
- ▶ 1 colher sopa de Azeite de oliva extra virgem
- ▶ Sal refinado à gosto
- ▶ Pimenta do reino em pó à gosto



➡ **Modo de preparo:** Bata no liquidificador, o leite, o ovo, as claras e a beterraba até obter uma mistura homogênea. Acrescente a farinha, o azeite e os temperos e bata novamente. Unte um frigideira e despeje uma concha da massa, com cuidado para não ficar muito grossa. Asse dos dois lados e repita o procedimento até acabar a massa. Recheio com o que preferir.

Benefícios Nutricionais: Rica em açúcar, proteínas, vitamina A, B1, B2, B5, C, potássio, sódio, fósforo, cálcio, zinco, ferro e manganês. Ajuda a prevenir a anemia, pois possui um alto teor ferro. Diminui a pressão alta: contém nitratos que ajudam relaxar os vasos sanguíneos e Fortalece o sistema imune: é rica em zinco que ativa um hormônio que aumenta a produção de células de defesa do organismo.

Panqueca de Batata Doce

Ingredientes:

- ▶ 1/2 xícara batata doce cozida e amassada
- ▶ 2 ovos
- ▶ Sal e chia à gosto



➡ **Modo de preparo:** Num refratário coloque os ovos, a batata doce e bata. Em seguida, acrescente o sal e a chia a gosto, bata bem, até ficar um creme. Em seguida, unte uma frigideira pequena com azeite e coloque 3 colheres de sopa da massa, espalhando para cobrir o fundo da frigideira. Deixe em fogo baixo, até perceber que começa a dourar levemente as bordas e a parte de cima ficar seca. Vire para dourar do outro lado e está pronta! Poderá rechear de frango desfiado, carne moída refogada, creme de ricota, o que preferir.

Benefícios Nutricionais: A batata doce possui excelentes fontes de compostos naturais como o betacaroteno, conhecido por reduzir o risco de várias doenças crônicas, incluindo câncer, doenças cardiovasculares, degeneração da retina relacionada à idade, e catarata. A antocianina é um pigmento natural que fornece benefícios anti-inflamatórios para a pele. As vitaminas A, B e C têm propriedades antioxidantes que ajudam no combate contra os danos causados por radicais livres.

Omelete de Forno com Legumes

Ingredientes:

- ▶ 5 ovos
- ▶ 4 colheres sopa de em pó
- ▶ ½ colher chá de sal
- ▶ 4 colheres sopa de cebolinha-verde picada
- ▶ 1 tomate sem sementes, picado
- ▶ 1 abobrinha pequena ralada
- ▶ 1 cenoura pequena ralada
- ▶ ½ xícara (chá) de queijo branco em cubos



➡ **Modo de preparo:** Em um recipiente bata levemente os ovos com o Leite NINHO e o sal. Adicione a cebolinha-verde, o tomate, a abobrinha, a cenoura e o queijo branco e misture bem. Coloque em um recipiente refratário pequeno (cerca de 16 x 23 cm) e leve para assar em forno médio-alto (200°C), preaquecido, até que esteja firme e dourado (cerca de 20 minutos). Sirva a seguir.

Benefícios Nutricionais: Os vegetais, de uma forma geral, são ótimas opções para consumir fibra dietética, ajudando na saúde intestinal e na promoção da saciedade. O repolho, couve de bruxelas, couve-flor e brócolis tem um alto conteúdo de indóis e isotiocianatos, esses componentes têm propriedades que atuam na proteção vários tipos de câncer.

Omelete de Espinafre

Ingredientes:

- ▶ 5 colheres (sopa) de azeite
- ▶ 1 cebola média cortada em rodelas finas
- ▶ 4 ovos
- ▶ 1 maço de espinafre cozido, escorrido e picado ou 200 g de espinafre congelado
- ▶ 1 pitada de sal



➡ **Modo de preparo:** Em uma frigideira, com 4 colheres (sopa) do azeite, refogue a cebola até murchar. Em uma tigela, bata ligeiramente os ovos, adicione o espinafre e tempere com o sal. Aqueça o azeite restante em uma frigideira, de preferência antiaderente, e coloque a mistura de ovos. Cozinhe, empurrando com uma espátula as bordas para dentro até a parte inferior ficar firme. Vire uma das partes para o centro e repita a operação com a outra parte. Sirva quente ou em temperatura ambiente.

Benefícios Nutricionais: Essa folha é rica em vitaminas A e C, que possuem ação antioxidante. Fonte de vitamina K e vitaminas do complexo B, além de fósforo e potássio. Excelente opção para combater a anemia, já que é rico em ferro. A verdura também é eficaz no combate à asma e outras doenças respiratórias.

Torta Integral de Atum

Ingredientes:

- ▶ 2 ovos
- ▶ 1 xícara de chá de óleo
- ▶ 1 xícara de chá de leite
- ▶ 1 xícara de chá de farinha de trigo integral
- ▶ 1/2 xícara de chá de maizena
- ▶ 1/2 colher de chá de sal
- ▶ 1 colher de sopa de fermento em pó
- ▶ Para o recheio:
 - ▶ 1 tomate grande sem pele e sementes picado, 1/2 cebola picada, 1/2 xícara chá de azeitonas sem caroço picada, 1 lata de atum, 1/2 maço de salsa picada, 1 pitada de sal.



➡ **Modo de preparo:** Misture todos os ingredientes do recheio e reserve. No liquidificador coloque os ingredientes da massa menos o fermento, bata bem. Por último o fermento e bata mais um pouco. Coloque metade da massa numa forma untada e enfarinhada, acrescente o recheio espalhando bem, depois o restante da massa por cima. Asse em forno quente por 25 minutos.

Benefícios Nutricionais: É rico em proteínas de alta qualidade e uma excelente fonte de nutrientes importantes, como o Selênio, Minerais, Magnésio, Potássio e ômega 3. Ajuda a prevenir osteoporose, fortalece o sistema imunitário, reduz o nível de triglicerídeos e a reduzir os níveis de colesterol e ajuda a reduzir o risco de doenças mentais e doenças degenerativas na terceira idade.

Torta Integral de Mandioca

Ingredientes:

- ▶ 2 xícaras de mandioca ralada
- ▶ 1 xícara de farinha de trigo integral
- ▶ 3 ovos
- ▶ 1/2 xícara de óleo
- ▶ 1 xícara de leite
- ▶ 1/2 cebola ralada
- ▶ 1 colher de sopa de fermento em pó
- ▶ sal a gosto
- ▶ Para o recheio: Refogado de carne moída ou frango desfiado com temperos naturais: alho, cebola, cheiro verde e tomate.



➡ **Modo de preparo:** Bata no liquidificador todos ingredientes da massa, menos o fermento, por 3 minutos. Por último, misture o fermento. Unte uma forma retangular com margarina e farinha de trigo. Despeje metade da massa. Espalhe cuidadosamente o recheio. Despeje a outra metade da massa sobre o recheio, ficando na ordem, massa, recheio, massa. Se preferir, também pode misturar o recheio na massa ou colocar toda a massa e o recheio por cima. Leve ao forno preaquecido a 180°C e asse por, aproximadamente, 40 minutos.

Benefícios Nutricionais: A mandioca cozida contém cálcio, magnésio, fósforo, potássio e vitamina C. Ajuda a manter o tônus muscular da parede do trato digestivo. Também contribui com os movimentos peristálticos, quando o intestino começa a se movimentar, além de ajudar na absorção de nutrientes. Auxilia na contração muscular.

Quiche de Abobrinha

Ingredientes:

- ▶ 1 xícara chá de farinha de trigo integral
- ▶ ½ xícara de farelo de aveia
- ▶ 4 colheres sopa de margarina gelada cortada em cubos
- ▶ 1 colher sopa de azeite de oliva
- ▶ 5 colheres sopa de água fria
- ▶ 1 cebola pequena picada
- ▶ 1 abobrinha grande cortada em rodellas finas
- ▶ 1 pote de queijo cottage
- ▶ 2 ovos
- ▶ 1/3 xícara (chá) de leite
- ▶ 1 colher chá de fermento químico em pó



➡ **Modo de preparo:** Em um recipiente misture a farinha e a margarina até formar uma farofa. Adicione o azeite, a água e o sal. Misture até formar uma massa lisa e homogênea. Embrulhe em papel-filme e leve à geladeira por 15 minutos. Em uma frigideira, aqueça 1 colher sopa de margarina e doure a cebola. Junte a abobrinha e tempere com o sal, a pimenta e refogue por 2 minutos. No liquidificador, bata o cottage, os ovos, farinha de trigo, o leite e o fermento. Com a massa, forre uma forma para quiche com fundo removível. Distribua a abobrinha, cubra com o creme e asse em forno, pré-aquecido a 200 °C, por 25 minutos ou até dourar.

Benefícios Nutricionais: Esta hortalíça é um dos alimentos mais ricos em vitaminas do complexo B e do mineral magnésio. Ajuda a evitar toxinas cancerígenas de se estabelecer no cólon. Além disso, as vitaminas A e C, bem como ácido fólico, encontrados no alimento atuam como poderosos antioxidantes que combatem o stress oxidativo que pode levar a muitos tipos diferentes da doença.

Quiche de Brócolis

Ingredientes:

- ▶ 1 xícara chá de farinha de trigo integral
- ▶ 1 xícara de chá de farinha de trigo comum
- ▶ 1 pitada de sal
- ▶ ½ xícara chá de manteiga sem sal (100 g)
- ▶ 1 colher (sopa) de queijo tipo parmesão ralado

Recheio

- ▶ buquês e talos de 1 ramos de brócolis picado (540 g)
- ▶ 1 pitada de sal
- ▶ 1 caixinha de creme de leite (200 g)
- ▶ 1 colher (sopa) de queijo tipo parmesão ralado
- ▶ 2 ovos batidos



➡ **Modo de preparo:** Em uma tigela, coloque a farinha de trigo, o sal, a manteiga e o queijo ralado, e misture com a ponta dos dedos, até obter uma farofa úmida. Transfira para uma forma redonda de fundo removível e pressione a massa cobrindo o fundo e a lateral. Fure o fundo com um garfo e reserve. Em uma tigela, coloque os brócolis, o sal, o creme de leite, o queijo ralado, o ovo e o leite, e misture delicadamente. Distribua sobre a massa e leve ao forno médio (180 graus), pré-aquecido, por 55 minutos, ou até que a superfície esteja dourada. Retire do forno e sirva em seguida.

Benefícios Nutricionais: O brócolis é um alimento rico em fibras solúveis, que se ligam ao colesterol no intestino e diminuem a sua absorção, sendo eliminados por meio das fezes e ajudando a controlar os seus níveis no organismo. Fonte de sulforafanos, glucosinolatos e indole-3-carbinol, substâncias que atuam como antioxidantes, ajudando a prevenir o desenvolvimento de vários tipos de câncer, especialmente câncer de estômago e intestino.

Carne Louca

Ingredientes:

- ▶ 1 kg de miolo de acém ou músculo
- ▶ 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- ▶ 1 unidade de pimentão vermelho, verde e cebola picados
- ▶ 2 xícaras de chá de molho de tomate
- ▶ 1 dente de alho amassado
- ▶ Sal



➡ **Modo de Preparo:** Cozinhe a carne na pressão por 1 hora. Desfie a carne e reserve a água do cozimento. Coloque na panela o óleo e refogue a cebola e o alho. Acrescente os pimentões picadinhos e refogue bem até murchar. Coloque a carne desfiada e o molho de tomate misture tudo e adicione a água do cozimento reservada. Verifique se está bom de sal e deixe ferver bem até apurar o molho.

Benefícios Nutricionais: A carne vermelha (bovina e suína, por exemplos) possui alto valor nutricional como proteínas de boa qualidade, ferro altamente biodisponível e vitamina B12.

Casca Louca de Banana (opção vegana para carne louca)

Ingredientes:

- ▶ Casca de 4 bananas
- ▶ ½ limão OU 1 colher de sopa de vinagre
- ▶ 1 unidade de cebola e pimentão verde picados
- ▶ 2 colheres de sopa de azeite
- ▶ 1 xícara chá de molho de tomate
- ▶ ½ xícara de água
- ▶ 1 dente de alho amassado
- ▶ Sal e orégano a gosto



➡ **Modo de Preparo:** Lave bem a casca da banana e leve ao fogo com água, deixe ferver por 5min. Corte as cascas em tiras e deixe de molho em água com suco de limão ou vinagre. Em uma panela em fogo médio, frite a cebola, em seguida o alho, o pimentão e depois adicione as cascas de banana. Mexa esses ingredientes. Por fim, adicione o molho de tomate, ½ xícara de água, sal e orégano a gosto.

Benefícios Nutricionais: Rico em fibras, ômega 6 e 3 e luteína, além dos minerais potássio, cálcio e magnésio.

Frango Cremoso Gratinado

Ingredientes:

- ▶ 500g de frango passado no processador ou bem desfiado
- ▶ DICA: aproveite as sobras de um frango assado
- ▶ ½ xícara de chá de farinha de trigo
- ▶ 2 colheres de sopa de manteiga ou margarina
- ▶ 1 xícara de chá de leite
- ▶ Sal e noz moscada a gosto
- ▶ 1 pires de queijo ralado



Modo de Preparo: Prepare um molho bechamel ou “branco”: derreta a margarina ou manteiga numa panela, em seguida adicione a farinha e frite até formar o roux (uma mistura homogênea). Adicione o leite e mexa sem parar (se empelotar pode passar no liquidificador). Acerte o sal e noz moscada (opcional). Por último, adicione o frango e mexa bem, salpique com queijo e leve para gratinar.

Benefícios Nutricionais: Alto valor nutricional assim como as vermelhas, como proteínas de alta qualidade, ferro e vitamina B12.

Lombo Agridoce

Ingredientes:

- ▶ 500g de lombo suíno cortado em tiras
- ▶ 1 dente de alho amassado
- ▶ 1 cebola grande em rodela
- ▶ 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- ▶ 1 pedaço 2cm de gengibre ralado (opcional)
- ▶ 1 colher de sopa de açúcar e de molho de tomate ou catchup
- ▶ Sal a gosto



➡ **Modo de Preparo:** Tempere os bifes com alho, gengibre e sal a gosto, e frite em uma frigideira em fogo médio (sele bem os dois lados para não ressecar a carne). Reserve os bifes. Em seguida, frite as cebolas em rodela e também reserve. Na frigideira, adicione um pouco de água ao queimadinho e mexa até formar um caldo. Em seguida adicione o açúcar e molho de tomate ou catchup. Deixe apurar e em seguida sirva por cima dos bifes acebolados.

Benefícios Nutricionais: O gengibre é considerado um alimento funcional devido a sua ação anti-inflamatória no organismo.

Quibe de Forno Recheado

Ingredientes:

- ▶ 300g de trigo para quibe
- ▶ 500g de carne moída
- ▶ 6 folhas de hortelã picadinha
- ▶ 4 dentes de alho amassado

Para o recheio:

- ▶ ½ cebola ralada, 1 tomate e 1 cebola em rodela, 1 xícara de chá de queijo ralado



➡ **Modo de Preparo:** Deixe de molho o trigo por aproximadamente 60 minutos em água morna, depois descarte toda a água o máximo possível espremendo o trigo num pano limpo. Tempere a carne com os temperos e acerte o sal. Junte ao trigo e misture até formar uma massa homogênea. Despeje metade da massa numa forma untada, jogue o recheio por cima e espalhe bem, em seguida despeje a outra metade da massa. Faça cortes em losango, regue com azeite (opcional), e leve para assar em forno médio por aproximadamente 30 min.

Benefícios Nutricionais: o trigo para quibe é considerado um alimento integral rico em fibras, importantes na saciedade e saúde intestinal.

Quibe de Forno com Cabotiá OU Berinjela

Ingredientes:

- ▶ 300g de trigo para quibe
- ▶ 500g de carne moída
- ▶ 6 folhas de hortelã picadinha
- ▶ 4 dentes de alho amassado
- ▶ ½ cebola ralada
- ▶ Cabotiá OU berinjela cozida



➡ **Modo de Preparo:** Deixe de molho o trigo por aproximadamente 60 minutos em água morna, depois descarte toda a água o máximo possível espremendo o trigo num pano limpo. Tempere a carne com os temperos e acerte o sal. Junte ao trigo e misture até formar uma massa homogênea. Amasse a cabotiá cozida com um garfo OU pique a berinjela em pequenos cubos e junte à massa do quibe. Faça cortes em losango, regue com azeite (opcional), e leve para assar em forno médio por aproximadamente 30 min.

Benefícios Nutricionais: Alto teor de vitamina A e carotenoides (cabotiá) e fibras e vitaminas do complexo B (berinjela).

Bolinho de Arroz Grelhado

Ingredientes:

- ▶ 4 xícaras de chá de arroz cozido. DICA: use as sobras do arroz
- ▶ 1 xícara de chá de mozzarella ralada, presunto fatiado e farinha (trigo ou polvilho)
- ▶ 2 ovos
- ▶ 1 xícara (chá) de leite
- ▶ 3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- ▶ Sal, cheiro verde e pimenta a gosto



➡ **Modo de Preparo:** Em uma tigela, misture o arroz, a mozzarella, o presunto e a farinha de trigo. Bata os ovos, o leite e queijo parmesão com fuê e adicione à mistura do arroz. Misture até ficar homogêneo. Acerte o sal. Em uma frigideira untada com óleo em fogo médio, faça os bolinhos com auxílio de uma colher de sopa e deixe dourar de todos os lados.

Benefícios Nutricionais: alto teor de carboidratos, por isso o seu consumo deve ser moderado e sempre que possível associado ao feijão, legumes e folhosos.

Arroz de Sobras

Ingredientes:

- ▶ 4 xícaras de chá de arroz cozido. DICA: use as sobras do arroz
- ▶ 1 xícara de chá de mozzarella ralada
- ▶ 1 xícara de chá de tomate cortado em cubos pequenos
- ▶ ½ xícara de chá de ervilha E/OU milho
- ▶ 1 cenoura ralada. DICA: use sobras de outros legumes a gosto
- ▶ 2 ovos
- ▶ 1 xícara de chá de leite
- ▶ ½ pote de requeijão cremoso
- ▶ 3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- ▶ Sal, salsinha e pimenta a gosto



➡ **Modo de Preparo:** Em uma tigela, misture o arroz, a mozzarella, o tomate, a cenoura, a ervilha e/ou milho e a salsinha. Coloque em um refratário untado com margarina. No liquidificador, bata os ovos, o leite, o requeijão, o queijo ralado, o sal e a pimenta. Despeje sobre o arroz e asse no forno pré-aquecido a 200°C durante 30 minutos ou até dourar.

Benefícios Nutricionais: a cenoura é um vegetal rico em carotenoides, o que confere a cor alaranjada, e são importantes para a imunidade, visão e metabolismo.

Lasanha a Bolonhesa Light

Ingredientes:

- ▶ 1 pacote de 400g de massa pré cozida para lasanha
- ▶ 500 g de queijo fresco em farelos
- ▶ Molho a bolonhesa (500g de carne moída e 8 tomates)
- ▶ 1 pote de creme de ricota
- ▶ Queijo parmesão ralado a gosto



➡ **Modo de Preparo:** Misture o creme de ricota ao queijo fresco (DICA: tempere com ervas, sal e pimenta a gosto). Em um refratário, coloque um pouco de molho, uma camada de massa, uma camada de molho, uma camada da mistura de queijo fresco com requeijão. Repita as camadas até completar o refratário e finalize com queijo parmesão ralado para gratinar. Leve ao forno pré-aquecido por 30 minutos aproximadamente.

Benefícios Nutricionais: o queijo fresco bem como a ricota são ricos em proteínas de boa qualidade e minerais como cálcio, porém com teor reduzido de gordura totais.

Lasanha de Abobrinha Italiana

Ingredientes:

- ▶ 2 abobrinhas italiana médias
- ▶ 400 g de queijo mozzarella fatiado
- ▶ 1 caixa de creme de leite
- ▶ Sal e orégano a gosto
- ▶ Molho a bolonhesa (500g de carne moída e 8 tomates)



➡ **Modo de Preparo:** Lave bem as abobrinhas e corte-as no sentido longitudinal em tiras finas. Tempere com sal a gosto e deixe descansar por 40 minutos. **MONTAGEM:** Em um refratário coloque um pouco de molho, uma camada de abobrinha, uma camada de molho, uma camada de queijo e uma camada de creme de leite. Repita as camadas até completar o refratário e finalize com queijo parmesão ralado para gratinar. Leve ao forno pré-aquecido por 15 a 20 minutos aproximadamente.

Benefícios Nutricionais: a abobrinha italiana é um alimento versátil e de baixa caloria por ser rica em água, contém ainda nutrientes como vitaminas do complexo B, cálcio e fosforo.

Lasanha de Berinjela

Ingredientes:

- ▶ 3 berinjelas
- ▶ 2 xícaras de chá de molho de tomate caseiro
- ▶ 2 ½ xícaras (chá) de mozzarella ralada (cerca de 300 g)
- ▶ Queijo parmesão ralado a gosto
- ▶ Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto



➡ **Modo de Preparo:** Lave, seque e descarte os cabos das berinjelas. Corte-as em fatias finas no sentido longitudinal. Em uma frigideira antiaderente, doure as berinjelas por cerca de 1 minuto de cada lado. Transfira para uma travessa e repita com o restante. **MONTAGEM:** Em um refratário coloque um pouco de molho, uma camada de berinjela, uma camada de molho e uma camada de queijo. Repita as camadas até completar o refratário e finalize com queijo parmesão ralado para gratinar. Leve ao forno pré-aquecido por 15 a 20 minutos aproximadamente.

Benefícios Nutricionais: A berinjela possui alto teor de fibras e vitaminas do complexo B, importantes para a saciedade e metabolismo.

Berinjela Assada

Ingredientes:

- ▶ 2 berinjelas médias
- ▶ 4 colheres de sopa de azeite
- ▶ 1 colher de sopa de vinagre balsâmico
- ▶ 1 dente de alho amassado
- ▶ Sal, pimenta do reino e cebolinha a gosto
- ▶ Opcional: azeitona, alcaparra e uvas passas a gosto



➡ **Modo de Preparo:** Pré aqueça o forno a 180°C. Lave bem em água corrente 2 berinjelas médias. Corte em cubos pequenos. Espalhe os cubos sobre uma assadeira. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Regue 1 colher de sopa de azeite. Leve ao forno pré aquecido por 30 minutos ou até murchar bem e reduzir metade do seu volume. Retire do forno e re tempere com o alho, azeite, vinagre balsâmico, ervas e demais ingredientes opcionais. Finalize com a cebolinha, acerte o sal e temperos.

Benefícios Nutricionais: A berinjela é destaque quanto ao alto teor de fibras e vitaminas do complexo B.

Pão de Queijo Caseiro (com ou sem chia)

Ingredientes:

- ▶ 250g de batata doce cozida
- ▶ 1 xícara (chá) tapioca
- ▶ ½ xícara (chá) de queijo minas ralado
- ▶ 1 colher (café) de sal



Modo de Preparo:

OBS: Pré-aquecer o forno à 180°C por 10 min.

Cozinhe as batatas no forno micro-ondas em papel toalha umedecido até que fiquem macias.

Amasse as batatas com garfo e misture os demais ingredientes até que fique homogênea e não grude na mão.

Faça bolinhas e asse no forno pré-aquecido por 20 min a 200°C.

Benefícios Nutricionais: A batata doce é rica em carboidratos complexos de baixo índice glicêmico que, digeridos e absorvidos lentamente, estimulam pouco a liberação de insulina, reduzindo o risco de diabetes, obesidade e, ainda, controlando o apetite.

Pão de Queijo Caseiro de Frigideira com Aveia

Ingredientes:

- ▶ 1 clara
- ▶ 1 colher de sopa de água
- ▶ 2 colheres de sopa de polvilho doce
- ▶ 1 colher de sopa de polvilho azedo
- ▶ 1 colher de sopa do queijo de sua preferência
- ▶ 1 pitada de sal
- ▶ 1 colher de aveia



Modo de Preparo:



Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Coloque em uma frigideira antiaderente, em fogo baixo, até cozinhar e soltar do fundo.

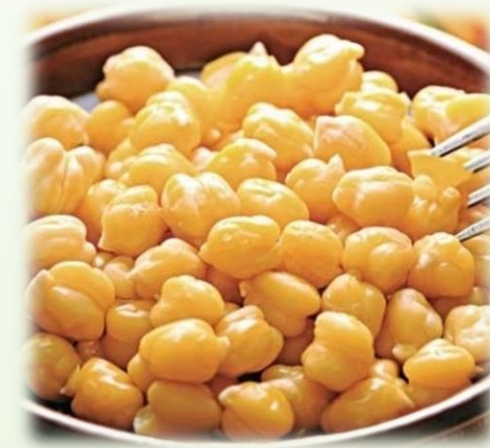
Vire a massa do outro lado para dourar.

Benefícios Nutricionais: A aveia é rica em fibras, ferro, cálcio, magnésio, zinco, cobre, manganês, vitaminas (principalmente a E) e proteínas, o cereal auxilia no bom funcionamento do intestino, ajuda na diminuição do nível de colesterol e protege nosso corpo contra doenças cardiovasculares.

Pão de Queijo à Base de Grão de Bico

Ingredientes:

- ▶ 1/2 xícara (chá) de grão de bico cozido e amassado
- ▶ 1/2 xícara (chá) de polvilho azedo
- ▶ 1/2 xícara (chá) de polvilho doce
- ▶ 1 ovo
- ▶ 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- ▶ 2 colheres (sopa) de Água
- ▶ sal a gosto



Modo de Preparo:

Em uma tigela, misture todos os ingredientes (menos a água) até obter uma massa homogênea. Adicione 1 col. (sopa) de água. Se achar necessário, acrescente mais uma medida. Molde as bolinhas e coloque em uma fôrma untada. Leve ao forno preaquecido a 200° C por cerca de 20 minutos ou até que os pães de queijo fiquem dourados.

Benefícios Nutricionais: O grão-de-bico é uma fonte importante de minerais, principalmente cálcio, magnésio, fósforo e potássio, bem como de vitaminas, como a riboflavina, niacina, tiamina, folato e precursores de vitamina A (betacaroteno). O consumo de grão-de-bico está relacionado com benefícios fisiológicos que podem reduzir o risco de doenças crônicas e beneficiar a saúde dos indivíduos.

Brownie de Banana

Ingredientes:

- ▶ 3 bananas
- ▶ 1/2 colher de chá de fermento
- ▶ 1/2 xícara de cacau em pó



➡ Modo de Preparo:

Amasse bem as bananas. Misture as bananas amassadinhas com o chocolate em pó e o fermento. Transfira para uma fôrma pequena forrada com papel manteiga e untada. Leve ao forno aquecido a 200 graus por 30 minutos. Retire do forno, deixe esfriar, corte os quadradinhos e sirva.

Benefícios Nutricionais: Vitaminas e sais minerais presentes em sua composição garantem os **benefícios do cacau**, tais como favorecer o bom funcionamento das artérias e do coração e aliviar ansiedade e fadiga.

Brownie de Frigideira

Ingredientes:

- ▶ 2 colheres (sopa) de goma de tapioca
- ▶ 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- ▶ 2 colheres (sopa) de açúcar de coco
- ▶ 1 ovo inteiro
- ▶ 1 tablete pequeno de chocolate meio amargo derretido no micro-ondas



Modo de Preparo:

Primeiro, misture todos os ingredientes, mexendo com um garfo ou colher, até que a mistura fique bem homogênea. Depois disso, ligue o fogo e deixe a frigideira em fogo baixo para esquentar e acrescente a mistura. Quando as bordas já estiverem ficando “sequinhas” vire para o outro lado, igual se faz uma tapioca.

Benefícios Nutricionais: Vitaminas e sais minerais presentes em sua composição garantem os **benefícios do cacau**, tais como favorecer o bom funcionamento das artérias e do coração e aliviar ansiedade e fadiga.

Cookie de Banana e Aveia

Ingredientes:

- ▶ 2 bananas nanicas maduras quanto mais maduras mais doces fica
- ▶ 1 xícara (de chá) de aveia em flocos



➡ Modo de Preparo:

Amasse a banana com um garfo e misture com a aveia, aqueça o forno em temperatura alta, Coloque colheradas da massa em uma assadeira untada. Cada banana tem sua própria história, umas podem estar mais maduras, outras maiores, se achar que a massa está mole ainda, (quando caem a colherada se espalha demais) adicione um pouco mais de aveia. Leve ao forno por 15-20 minutos ou até que esteja douradinho. Retire da assadeira e deixe esfriar sobre uma grade. Sirva em seguida, após o resfriamento ou guarde em pote hermético por até 3 dias.

Benefícios Nutricionais: Banana é rica em potássio, vitamina C e A. Já a aveia é rica em carboidratos complexos, fibras, proteínas e vitaminas B1 e B5. Assim, a combinação desses dois ingredientes é altamente nutritiva e proporciona diversos benefícios ao corpo. Previne câimbras, fornece energia e gera saciedade.

Cookie de Cacau com Aveia

Ingredientes:

- ▶ ¾ xícara (chá) Farinha de trigo integral
- ▶ 1 xícara (chá) Aveia em flocos finos
- ▶ ½ xícara (chá)
- ▶ ½ xícara (chá) de Açúcar mascavo
- ▶ ½ xícara (chá) de Cacau
- ▶ 1 Ovo
- ▶ ½ xícara (chá) de Óleo de girassol
- ▶ 1 colher (sopa) de Gergelim
- ▶ 1 colher (chá) de Fermento em pó
- ▶ 1 colher (chá) de Essência de baunilha



Modo de Preparo:

OBS: Untar uma forma retangular com óleo. Pré aquecer o forno à 180°C por 10 min. Misture o óleo de girassol, o ovo e o açúcar mascavo dentro de um bowl grande. Acrescente o cacau, a baunilha e misture bem. Acrescente a aveia, a farinha, o gergelim e o fermento em pó. Com o auxílio de uma colher, coloque as porções de massa em um tabuleiro untado com óleo. Faça bolinhas pequenas e coloque-as longe uma da outra.

Leve ao forno preaquecido 180° por aproximadamente 15-20 minutos dependendo do forno. Deixe esfriar até ficarem secos e crocantes.

Benefícios Nutricionais: Vitaminas e sais minerais presentes em sua composição garantem os benefícios do cacau, tais como favorecer o bom funcionamento das artérias e do coração e aliviar ansiedade e fadiga.

Nhoque de Couve

Ingredientes:

- ▶ 2 ovos
- ▶ 1 xícara de farinha de trigo
- ▶ 2 folhas de couve
- ▶ 1 xícara de mandioca cozida
- ▶ ½ xícara de leite morno
- ▶ 1 pitada de sal
- ▶ 1 cebola de cabeça
- ▶ 1 litro de água



➡ Modo de Preparo:

Cozinhe em uma panela com água a mandioca descascada, enquanto isto, bata no liquidificador os ovos, a couve e o leite morno, misture bem e reserve. Posteriormente adicione a mandioca cozinha ao liquidificador, sal, cebola e temperos a gosto, bata bem e reserve. Leve ao fogo uma panela com água até a metade, assim que a água começar a ferver, adicione com auxilio de uma colher bolinhas de massa, a massa deverá cozinhar e começará a boiar, deixe por uns 3 minutos e retire.

Benefícios Nutricionais: Couve é fonte de fibras que aumentam a nossa sensação de saciedade. Ela é rica em glicosinolatos, que são fitoquímicos aturais com ação desintoxicante; ou seja, estimula a limpeza de substâncias tóxicas do organismo.

Nhoque de Batata Doce

Ingredientes:

- ▶ 2 batatas doces pequenas
- ▶ Aproximadamente 1 copo de farinha de trigo
- ▶ 1 colher de sopa rasa de sal



Modo de Preparo:

Coloque as batatas na panela com água fervendo ou quase fervendo, até que fiquem macias, escorra a água. Enquanto a batata ainda estiver quente amasse-a com um garfo ou com um amassador de batatas, formando um purê.

Adicione o sal e a farinha peneirada e forme uma massa. Separe uma panela com água e leve ao fogo para ferver.

Faça rolinhos com a massa e corte-a em pedaços.

Coloque aos poucos os pedaços em água fervente, retirar assim que começar a boiar. Não colocar muitos nhoques de uma única vez na panela, faça sempre porções ‘individuais’ uma de cada vez para não correr o risco de perder o ponto da massa.

Benefícios Nutricionais: Couve é fonte de fibras que aumentam a nossa sensação de saciedade. Ela é rica em glicosinolatos, que são fitoquímicos naturais com ação desintoxicante; ou seja, estimula a limpeza de substâncias tóxicas do organismo.

Massa com Legumes

Ingredientes:

- ▶ 1 prato de brócolis cozido
- ▶ 1 cebola média cortada
- ▶ 2 cenouras cortadas ou raladas
- ▶ 2 dentes de alho picados
- ▶ 2 abobrinhas cortadas
- ▶ 2 berinjelas cortadas
- ▶ 1 pacote de massa integral
- ▶ Sal e pimenta a gosto
- ▶ Azeite de oliva
- ▶ Tempero verde a gosto



Modo de Preparo:

Cozinhe o macarrão al dente segundo as informações da embalagem e reserve. Leve uma panela média com azeite de oliva ao fogo e refogue a cebola e o alho até que fiquem dourados. Acrescente o brócolis, a cenoura, a abobrinha e a berinjela e deixe refogar bem.

Corrija o tempero com sal e pimenta a gosto. Misture os legumes cozidos à massa e sirva com tempero verde.

Benefícios Nutricionais: Brócolis rico em diversos nutrientes, pobre em calorias, composto por inúmeras propriedades anticancerígenas e muito eficaz na prevenção de doenças. Possui altas quantidades de cálcio, ferro, potássio, zinco e de vitaminas A, B, C e K.

Massa com Sardinha e Milho

Ingredientes:

- ▶ 1 pacote de macarrão de 500 g (espaguete, talharim, penne, fusilli)
- ▶ 2 latas de sardinha em conserva (125 g cada lata)
- ▶ 2 sachês de molho de tomates (340 g cada)
- ▶ 1 lata de milho verde (200 g)
- ▶ Sal



➡ Modo de Preparo:

Cozinhe o macarrão al dente segundo as informações da embalagem e reserve. Coloque o molho de tomate natural em uma panela e deixe levantar fervura, depois junte as sardinhas (eu gosto de colocar elas inteiras para que ela fique em pedaços maiores, se você preferir corte ela bem pequena) e o milho, deixe ferver um pouquinho e está pronto.

Benefícios Nutricionais: Sardinha é rica em ácidos graxos ômega 3, que são muito indicados na prevenção de doenças cardíacas. possui uma grande quantidade de vitamina B12, que é muito importante para o desenvolvimento das funções do nosso sistema nervoso. boa fonte de cálcio, que é essencial para o fortalecimento dos ossos.

Purê de Mandioquinha

Ingredientes:

- ▶ 400 g de mandioquinha descascadas
- ▶ 1 colher (sopa) de azeite extra-virgem
- ▶ Água do cozimento para acertar o ponto
- ▶ Sal a gosto
- ▶ Pimenta do reino a gosto



Modo de Preparo:

Cozinhe a mandioquinha em água ou no vapor até ficar bem macia.

Amasse com um espremedor de batatas ou com um garfo.

Adicione o azeite. Adicione um pouco da água do cozimento até acertar o ponto que te agrade.

Acrescente sal e pimenta do reino a gosto.

Benefícios Nutricionais: A mandioquinha é uma ótima fonte de energia. Os carboidratos contidos neste alimento vêm de um amido de granulação pequena, o que significa que ele tem **fácil digestão** pelo organismo.

Purê de Batata com Alho Porró

Ingredientes:

- ▶ 4 batatas
- ▶ 1 talo de alho-poró
- ▶ 1 xícara (chá) de leite
- ▶ 2 colheres (sopa) de manteiga
- ▶ noz-moscada ralada na hora a gosto
- ▶ sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto



Modo de Preparo:

Descasque e corte as batatas em pedaços médios. Transfira para uma panela média, cubra com água e misture $\frac{1}{2}$ colher (chá) de sal. Leve para ao fogo alto e, assim que começar a ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 20 minutos, ou até ficarem macias. Enquanto isso prepare o alho-poró. Lave e seque o alho-poró. Corte e descarte as pontas com a raiz e reserve as folhas para preparar caldos. Corte a parte clara do talo em fatias finas. Leve uma frigideira com 1 colher (sopa) de manteiga ao fogo médio. Quando derreter, junte o alho-poró fatiado, tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 2 minutos até murchar. Reserve. Desligue o fogo e escorra bem a água das batatas. Coloque o leite numa panela pequena e leve ao fogo baixo para aquecer - não é preciso ferver. Esse é um dos segredos para o purê não empelotar: o leite deve estar na mesma temperatura da batata. Passe as batatas ainda quentes pelo espremedor sobre a mesma panela. Leve ao fogo médio e acrescente o leite quente, mexendo com um batedor de arame para incorporar. Desligue o fogo, junte 1 colher (sopa) de manteiga e misture bem.

Tempere com sal, pimenta-do-reino e noz-moscada. Misture o alho poró refogado, transfira para uma tigela e sirva a seguir.

Benefícios Nutricionais: Um dos principais benefícios do alho-poró é o fato de ele ser fonte de minerais importantes, como cálcio, ferro, potássio, magnésio, zinco e cobre, que são fundamentais para a saúde da estrutura óssea, muscular e do sistema cardiovascular.

Almôndega com Aveia e Cenoura

Ingredientes:

- ▶ 500 g de carne bovina magra moída;
- ▶ 1 cebola picada;
- ▶ 2 cenouras raladas;
- ▶ 2 colheres de sopa de aveia;
- ▶ 2 claras de ovo;
- ▶ sal a gosto;
- ▶ pimenta a gosto.



➡ Modo de Preparo:

Pré-aqueça o forno a 180°C. Em um bowl grande, misture bem todos os ingredientes. Tempere com sal e pimenta a gosto. Modele as almôndegas com as mãos. Coloque-as em assadeira antiaderente untada e leve ao forno médio. Deixe assar por 30 minutos ou até dourar. Sirva em seguida com o molho da preferência.

Benefícios Nutricionais: A aveia é um cereal rico em beta-glucana, proteínas, ferro, magnésio, fósforo, zinco, manganês, vitamina B1 e vitamina B5, além de ser excelente fonte de fibras solúveis. Estudos mostram que esses nutrientes contribuem para o controle das taxas de colesterol e de açúcar no sangue, ajudando a prevenir doenças cardiovasculares.

Almôndega com Aveia e Beterraba

Ingredientes:

- ▶ 200 gramas de carne moída magra;
- ▶ 1 beterraba ralada;
- ▶ 2 claras de ovos;
- ▶ 2 colheres de sopa de aveia em flocos;
- ▶ 1 colher de sobremesa de cheiro verde picado;
- ▶ 1 dente de alho espremido;
- ▶ 1/2 cebola picada em cubinhos;
- ▶ sal marinho a gosto.



Modo de Preparo:

Pré-aqueça o forno a 180°C. Em um bowl grande, misture bem todos os ingredientes. Tempere com sal e pimenta a gosto. Modele as almôndegas com as mãos. Coloque-as em assadeira antiaderente untada e leve ao forno médio. Deixe assar por 30 minutos ou até dourar. Sirva em seguida com o molho da preferência.

Benefícios Nutricionais: As beterrabas são excelentes fontes de vitaminas do complexo B, tais como B1, B2, B5, B6 e B9. Esta última, chamada também de ácido fólico, é importantíssima para a mulher grávida, uma vez que é utilizada para o desenvolvimento normal da coluna vertebral da criança.

Contêm compostos de nitrato que podem melhorar o nível de colesterol. É rica em fitoesteróis, substâncias vegetais que não são produzidas pelo organismo humano. Estes, por sua vez, promovem a redução do colesterol em 30 a 40%.

Biscoito de Polvilho Doce

Ingredientes:

- ▶ 3 copos americanos de polvilho doce
- ▶ 3/4 de copo americano de óleo vegetal
- ▶ 1 copo americano de água
- ▶ 1 colher de sopa rasa de sal
- ▶ 1 colher de sopa de semente de chia ou linhaça dourada
- ▶ 7 ovos



➡ Modo de Preparo:

Pré-aqueça o forno a 250 °C. Unte uma assadeira com um pouco de óleo. Coloque o polvilho em uma bacia. Em uma panela, aqueça o óleo. Despeje o óleo sobre o polvilho e misture. Em outra panela, aqueça a água com o sal. Despeje sobre a massa e misture. Acrescente os ovos, um a um, mexendo entre cada adição, e acrescente a semente de chia. Coloque a massa em um saco e corte a pontinha dele para formar um diâmetro de 1cm. Esprema o saco formando palitos de massa sobre a assadeira. Asse por cerca de 20-30 minutos ou até dourar.

Benefícios Nutricionais: A semente de chia é uma excelente fonte de fibra solúvel, pode ajudar no controle glicêmico, saciedade e estudos mostram que contém ácidos graxos poliinsaturados e previne contra doenças cardiovasculares e doenças inflamatórias.

Cookies de Banana com Aveia e Chocolate

Ingredientes:

- ▶ 2 bananas amassadas
- ▶ 200g de aveia em flocos
- ▶ 3 colheres de sopa de mel
- ▶ 2 colheres de sopa de óleo de coco
- ▶ 50g de chocolate picado + 30g para finalizar



Modo de Preparo:

Em uma tigela misturar a banana, a aveia, mel e óleo de coco. Deixar descansando durante 10 minutos para a aveia absorver os líquidos. Juntar o chocolate picado, deixando alguns reservados para colocar no topo dos cookies. Pegar a medida de uma colher de sopa da mistura, formar uma bolinha com a mão e dispor em uma forma untada, dando uma leve amassada até formar um disco. Adicionar o restante do chocolate picado e levar ao forno a 180 graus, durante 20 minutos.

Benefícios Nutricionais: A aveia é um cereal rico em beta-glucana, proteínas, ferro, magnésio, fósforo, zinco, manganês, vitamina B1 e vitamina B5, além de ser excelente fonte de fibras solúveis. Estudos mostram que esses nutrientes contribuem para o controle das taxas de colesterol e de açúcar no sangue, ajudando a prevenir doenças cardiovasculares.

logurte de Coco com Damasco

Ingredientes:

- ▶ 2 xícaras de chá de leite de coco
- ▶ 2 xícaras de chá de gelo
- ▶ 8 damascos secos
- ▶ 1 colher de sopa de farinha de linhaça dourada



➡ Modo de Preparo:

Coloque os damascos em uma panela com água suficiente para cobri-los e leve ao fogo alto. Deixe ferver por 3 minutos. Coe os damascos, descarte a água e deixe esfriar. Bata todos os ingredientes no liquidificador até que o creme fique homogêneo. Transfira o smoothie para copos e sirva.

Benefícios Nutricionais: O coco é rico em minerais, principalmente em cálcio, magnésio, ferro e também rico em vitamina C, e auxilia na melhora da imunidade.

Iogurte de Mamão com Melado

Ingredientes:

- ▶ 2 xícaras de chá de mamão formosa em pedaços (cerca de 300 g)
- ▶ 1 pote de iogurte natural sem açúcar (170 g) ou Kefir
- ▶ ½ colher de sopa de melado de cana
- ▶ 10 cubos de gelo



Modo de Preparo:

Descasque, descarte as sementes e corte o mamão em pedaços de 2 cm. Transfira para o liquidificador, junte o iogurte, o melado de cana e os cubos de gelo. Bata bem até triturar o gelo e formar uma bebida cremosa. Sirva a seguir.

Benefícios Nutricionais: Excelente fonte de cálcio e vitamina C. Auxilia no bom funcionamento do intestino e imunidade.

Smothie de Abacate

Ingredientes:

- ▶ 1 xícara de chá de abacate em cubos
- ▶ 1 ½ xícara de chá de leite gelado
- ▶ 2 colheres de sopa de mel
- ▶ Cubos de gelo a gosto para servir



Modo de Preparo:

No liquidificador, coloque todos os ingredientes e bata até ficar liso. Divida em dois copos e sirva a seguir com cubos de gelo a gosto.

Benefícios Nutricionais: O abacate é uma fruta de baixo teor de frutose, é fonte em gorduras monoinsaturadas (gordura anti-inflamatória), além de oferecer carotenoides, glutathione (antioxidante fundamental) e outros micronutrientes, com baixo carboidrato.

Suco de Casca de Abacaxi com Hortelã

Ingredientes

- ▶ 1 litro de água
- ▶ Cascas de abacaxi (equivalente a uma unidade da fruta)
- ▶ Opcional - 2 a 3 colheres de açúcar
- ▶ Hortelã - a gosto



Modo de preparo:

Comece a receita lavando bem o abacaxi, antes mesmo de cortá-lo, para eliminar todas as sujeiras e bactérias que possam estar presentes na casca; Em seguida, corte as cascas e coloque no liquidificador com folhas de hortelã e 1 litro de água. Coe o líquido e adoce conforme o gosto. A receita está pronta para ser bebida bem fresquinha.

Benefícios Nutricionais: O abacaxi ajuda a reduzir inflamações, a acelerar a cicatrização de tecidos e na digestão. Além disso é antiviral, antibacteriano e um bom alimento para prevenir a osteoporose e as fraturas ósseas, devido ao seu alto teor de manganês, também as vitaminas A e C, que aumentam a imunidade.

Suco de Casca de Maçã

Ingredientes

- ▶ 1 litro de água
- ▶ Cascas de maçã (equivalente a seis unidades da fruta)
- ▶ Opcional - 2 colheres de sopa de açúcar ou mel



Modo de preparo:

Comece a receita lavando bem todas as maçãs, e então descasque-as por inteiro; Em seguida, coloque as cascas em uma panela com água e ferva a solução; Quando a ebulição começar, tire a panela do fogo e então bata a receita no liquidificador; Adicione água gelada e algumas colheres de açúcar para finalizar o suco.

Benefícios Nutricionais: A maçã é rica em ácido málico, poderia ajudar a diminuir a fadiga e aumentar a resistência durante o exercício físico, e tem sido utilizado também como estimulante salivar.

Suco de Cenoura com Salsa

Ingredientes

- ▶ 1 litro de água
- ▶ 12 ramos de salsa
- ▶ 3 cenouras (com cascas) picadas
- ▶ OPCIONAL - 2 colheres de sopa de açúcar ou mel



Modo de preparo:

Comece a receita limpando os vegetais, e em seguida centrifugue todos os ingredientes; Coe o líquido, adoce com algumas colheres e a receita estará pronta.

Benefícios Nutricionais: A cenoura é um dos alimentos mais ricos em betacaroteno, sendo o antioxidante responsável por sua cor alaranjada. Fonte de fibras, minerais como fósforo, potássio, cálcio e sódio e vitamina A, B2, B3 e vitamina C.

Muffins de Canela e Banana

Ingredientes:

- ▶ 2 ovos
- ▶ $\frac{3}{4}$ de xícara de chá de açúcar
- ▶ $\frac{1}{2}$ colher de chá de canela em pó
- ▶ 1 xícara de chá de farinha de trigo
- ▶ 1 colher de sopa de aveia em flocos
- ▶ 60 ml de óleo
- ▶ 1 colher de chá de fermento em pó
- ▶ 1 unidade de banana bem madura cortada em rodela.



➡ Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes, coloque nas formas e por cima, acrescente as rodela de banana. Asse por 20 minutos no forno a 180°C.

Benefícios Nutricionais: A canela é uma das mais conhecidas e utilizadas, sendo reconhecida por possuir diversas propriedades benéficas à saúde, dentre elas a atividade antimicrobiana, antioxidante, anti-inflamatória e sobre o controle glicêmico.

Muffins de Maçã

Ingredientes:

Massa

- ▶ 1 copo americano de leite integral
- ▶ 1 ½ copo americano de água
- ▶ 1 colher rasa de sobremesa de açúcar
- ▶ 30g de fermento para pão
- ▶ 1 ovo
- ▶ 1 colher de sobremesa de margarina
- ▶ 1 colher de sopa de óleo
- ▶ sal a gosto
- ▶ 1 kg de farinha de trigo

Recheio

- ▶ 5 unidades médias de maçãs picadas
- ▶ açúcar a gosto
- ▶ canela



Modo de Preparo:

Misturar todos os ingredientes e acrescentar a farinha aos poucos até soltar das mãos. Depois, rechear com as maçãs cozidas no açúcar e canela sem a calda, dando o formato que desejar. Colocar para assar e polvilhar açúcar e canela depois de pronto.

Benefícios Nutricionais: Com grande potencial antioxidante no combate à ação de radicais livres, a maçã, contém vitaminas A, C e D, ácido fólico, fibras e outros componentes. O consumo de maçã ajuda na saúde bucal, é considerada uma escova de dente natural, pois limpa os dentes durante a mastigação.

Muffins de Batata Doce

Ingredientes:

- ▶ 1 unidade pequena de batata doce
- ▶ 3 unidades de ovos
- ▶ $\frac{3}{4}$ de xícara de chá de leite de coco
- ▶ 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- ▶ $\frac{1}{2}$ xícara de chá de mel
- ▶ 1 xícara de chá de farinha de arroz integral
- ▶ $\frac{1}{4}$ de xícara de farinha de coco
- ▶ 1 colher de sopa de fermento
- ▶ $\frac{1}{2}$ colher de chá de sal
- ▶ 1 colher de sopa de canela em pó
- ▶ 1 colher de chá de gengibre em pó
- ▶ 1 colher de chá de açafrão em pó
- ▶ $\frac{1}{2}$ colher de chá de cravo em pó
- ▶ $\frac{1}{2}$ colher de chá de noz-moscada em pó



➡ Modo de Preparo:

Amasse em uma tigela grande a batata doce previamente assada; Bata levemente os ovos com um garfo em outra tigela; Na mesma tigela da batata doce, adicione o leite de coco, azeite, mel e os ovos batidos. Misture a massa até ficar homogênea; Misture todos os ingredientes secos em um outro recipiente; Adicione a mistura dos ingredientes secos na tigela onde está a batata doce. Mexa bem a massa para que fique totalmente misturada; Unte com óleo de coco ou azeite a forma de muffin; Despeje na forma a massa, até cobrir cerca de $\frac{2}{3}$ cada forminha; Leve os muffins ao forno pré aquecido a 205°C; Asse os muffins por 30 a 35 minutos; O muffin estará pronto se ao inserir uma faca ou palito no meio dele e que saia limpo.

Benefícios Nutricionais: A batata doce presente no bolinho tem em sua composição vitaminas C, D e E além de minerais e altos níveis de betacaroteno, que ajudam o seu corpo a combater os radicais livres.

Geléia da Casca do Melão

Ingredientes:

- ▶ casca de 1 melão médio
- ▶ 1 copo americano de água filtrada
- ▶ 1 pauzinho de canela
- ▶ 2 cravos inteiros
- ▶ 1 copo americano de açúcar



Modo de Preparo:

Lavar e cortar em pedaços a casca do melão (casca externa e branca) e levar para cozinhar com água que as cubra inteiramente. Cozinhar até que se desfaça a parte branca. Coar em pano limpo, fino, espremendo bem para tirar todo o suco. Para cada copo de suco obtido, juntar 1 copo de açúcar, acrescentar a canela e os cravos e levar novamente ao fogo para ferver até tomar o ponto de geléia.

Benefícios Nutricionais: O melão tem muitos vários nutrientes incluindo cálcio, vitamina C, vitamina A e as vitaminas do Complexo B, que dão muita energia.

Geléia da Entrecasca da Melancia

Ingredientes:

- ▶ 2 kg de entrecasas de melancia ou de cascas de mamão
- ▶ 5 cravos da Índia
- ▶ 1 copo de água (faça um chá com os 5 cravos da Índia)
- ▶ ½ côco ralado (opcional)
- ▶ 2 xícaras de chá de açúcar



Modo de Preparo:

Cortar em pedaços pequenos (em lâminas) ou raspar a parte branca das cascas da melancia. No caso de usar cascas de mamão, cortá-las bem pequenas. Juntar o chá de cravo e o côco ralado. Colocar para ferver e medir a quantidade da massa. Pôr açúcar na mesma quantidade. Levar ao fogo até soltar da panela. Se não for servir o doce no momento, guardar em vidro esterilizado.

OBS.: Caso queira fazer o doce mais cremoso, passar a massa das cascas de frutas, ainda cruas, no liquidificador.

Benefícios Nutricionais: A melancia é um fruto fonte de compostos com propriedades funcionais, em destaque para o licopeno, a vitamina C e os compostos fenólicos, que possuem funções preventivas às doenças degenerativas e cardiovasculares.

Doce de Abóbora

Ingredientes

- ▶ 1 kg de casca de abóbora bem lavadas
- ▶ ½ kg de açúcar
- ▶ ½ litro de água filtrada
- ▶ cravo e canela em pau



Modo de Preparo:

Cozinhar as cascas de abóbora, escorrer e reservar a água. Bater no liquidificador. Fazer uma calda com a água, o açúcar, o cravo e a canela. Acrescentar a massa na calda e mexer, de vez em quando, com o fogo baixo, até soltar do fundo da panela. Caso não queira fazer este doce cremoso, ao invés de passar no liquidificador, cozinhar primeiro as cascas e cortá-las em tirinhas.

Benefícios Nutricionais: A casca da abóbora possui levado valor nutricional e promovem a proteção da saúde, sendo que dentre as diferentes propriedades funcionais dos carotenoides da abóbora, tem sido dada maior atenção à propriedade antioxidante.

Brownie sem Farinha

Ingredientes

- ▶ 5 colheres de sopa de manteiga
- ▶ 250 g de chocolate meio amargo ralado
- ▶ ½ xícara de chá de cacau em pó
- ▶ 1 xícara de chá de açúcar mascavo
- ▶ 3 ovos
- ▶ 1 colher de chá de essência de baunilha



Modo de Preparo:

Em uma panela, coloque o chocolate meio amargo e a manteiga e leve ao fogo em banho-maria, até obter um creme homogêneo. Após esta etapa, acrescente um ingrediente por vez e misture bem. Adicione o açúcar mascavo até estar bem dissolvido. Em seguida, adicione o chocolate em pó e misture bem. Logo adicione os ovos com a essência de baunilha e misture. Despeje a massa em uma forma retangular (23 cm x 32 cm), untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 20 minutos. Desenforme e deixe esfriar. Corte em quadrados e sirva.

Benefícios Nutricionais: O cacau-chocolate tem mostrado, sobre o melhorando função plaquetária e sensibilidade à insulina, controlando pressão arterial, reduzindo agregação plaquetária e atuando no sistema antioxidante.

Brownie com Castanha-do-Brasil

Ingredientes

- ▶ 200 g de chocolate amargo (55% de cacau)
- ▶ 200 g de manteiga
- ▶ 3 ovos
- ▶ 1 xícara de chá de açúcar
- ▶ $\frac{2}{3}$ de xícara de chá de farinha de trigo
- ▶ 1 pitada de sal
- ▶ $\frac{1}{2}$ xícara de chá de castanha-do-Brasil picadas



Modo de Preparo:

Preaqueça o forno a 180 °C. Unte com manteiga uma assadeira redonda de 24 cm de diâmetro. Corte o papel-manteiga o suficiente para cobrir o fundo. Leve uma panela média com água ao fogo médio para banho-maria. Pique o chocolate em pedaços pequenos e corte a manteiga em cubos. Transfira para uma tigela grande de vidro refratário e encaixe sobre a panela com água quente. Mexa até derreter. Retire a tigela da panela e deixe amornar enquanto separa os outros ingredientes. Quebre um ovo e bata com um garfo apenas para misturar as claras com as gemas. Com a espátula, misture o açúcar e uma pitada de sal com o chocolate derretido. Acrescente os ovos e misture bem para incorporar. Junte a farinha aos poucos, mexendo bem. Por último, misture as castanhas picadas. Transfira a massa do brownie para a fôrma preparada e nivele a superfície com a espátula. Leve ao forno para assar por cerca de 20 minutos.

Benefícios Nutricionais: A castanha-do-Brasil é o alimento mais rico em selênio conhecido até hoje. O seu consumo já se mostrou eficiente em melhorar o perfil lipídico e os níveis plasmáticos de selênio.

Frango Colorido

Ingredientes:

- ▶ Pão Integral ou light (estilo wrap ou sírio)
- ▶ Peito de frango cozido e desfiado
- ▶ 100 ml de iogurte Natural
- ▶ Alface Americana
- ▶ Rabanete Ralado
- ▶ Cenoura Ralada
- ▶ 1 dente de alho ralado
- ▶ Folhas de hortelã (picadas na hora)
- ▶ Sal a gosto



➡ **Modo de preparo:** Misture em um refratário o frango, o iogurte natural, o alho e as folhas de hortelã (rasgar ou picar na hora, se forem picadas com antecedência elas oxidam e escurecem) e o sal a gosto. Misture bem até ficar uniforme. Pegue uma folha de pão e espalhe a pasta de frango até a metade do pão. Depois adicione a cenoura, o rabanete e algumas folhas de alface rasgadas. Feche o sanduíche enrolando a metade do pão com o recheio em direção a parte sem recheio. Se você for transportar ou consumir mais tarde, embrulhe em papel alumínio ou em plástico filme.

Benefícios Nutricionais: Além da grande quantidade de proteínas, o frango também é uma rica fonte de vitamina B6, que ajuda a manter a saúde do coração equilibrada e de todo o sistema cerebral.

Sanduíche Mediterrâneo de Legumes

Ingredientes:

- ▶ 1 berinjela cortada em rodela ou ao longo do comprimento
- ▶ 1 pimentão vermelho
- ▶ 1 pimentão amarelo
- ▶ 1 abobrinha cortada em rodela
- ▶ 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- ▶ 3 dentes de alho amassados
- ▶ Queijo fresco (a gosto)
- ▶ maionese a gosto (opcional)
- ▶ Pão (utilizar o de sua preferência)



➡ **Modo de preparo:** Em um tabuleiro, disponha a berinjela, os pimentões e a abobrinha já cortados e regue-os com 1 colher (sopa) de azeite. Em seguida, leve o tabuleiro ao forno preaquecido a 200° C por cerca de 25 minutos ou até que a berinjela e a abobrinha estejam macias e o pimentão com uma coloração escura. Depois, retire o tabuleiro do forno e deixe esfriar. Assim que os legumes esfriarem, retire a pele e o miolo dos pimentões e corte-os em fatias grandes. Reserve. Agora é bem simples: Parta o pão ao meio, passe maionese dos dois lados e vá intercalando as camadas de legumes com algumas fatias de queijo fresco. Prontinho!

Benefícios Nutricionais: O pimentão amarelo é fonte de vitamina C. Possui ação expectorante, descongestionante, antibacteriana. O pimentão vermelho é rico em antioxidantes - como o licopeno - que contribuem para a redução de problemas cardiovasculares.

Sopa Vegetariana de Talos e Cascas de Legumes

Ingredientes:

- ▶ 1 cebola
- ▶ 1 dente de alho
- ▶ Folhas de agrião e cenoura com talo
- ▶ 1 tomate maduro
- ▶ 2 litros de água
- ▶ salsa e cebolinha
- ▶ Cascas de legumes picadas (2 de abóbora, 2 de chuchu, 2 de beterraba e 2 de batata)
- ▶ sal à gosto



➡ **Modo de preparo:** Cozinhar todas as cascas e folhas em 2 litros de água. Depois dos ingredientes frios, passar no liquidificador. Colocar em uma panela. Em outra vasilha, refogar a cebola, o tomate e o alho no óleo quente. Despejar os temperos refogados na panela de sopa e deixar ferver com a panela tampada. Servir quente.

Benefícios Nutricionais: Os talos e cascas de legumes são ricos em vitaminas, minerais e fibras, que atuam principalmente na regulação da função intestinal.

Sopa de Beldroega

Ingredientes:

- ▶ 200 g de folhas de beldroega
- ▶ 150 g de tomate bem maduro
- ▶ 200 g de batata
- ▶ 1 cebola média
- ▶ 2 dentes de alho
- ▶ 1 folha de louro
- ▶ Sal a gosto



➡ **Modo de preparo:** Lave as beldroegas e retire as folhas. Lave, descasque e corte em cubos as batatas. Escalde os tomates em água quente, retire as peles e as sementes, lave-os e escorra-os. Descasque, lave e pique finamente a cebola e os dentes de alho. Reserve. Leve ao fogo brando o azeite a cebola, os dentes de alho, o tomate picado e a folha de louro, tempere com sal e deixe refogar bem até obter uma massa espessa. Junte água suficiente para cozinhar os ingredientes e fazer o caldo da sopa, aproximadamente 2 litros. Quando levantar fervura introduza as batatas e a beldroega. Deixe cozinhar em fogo brando. Verifique o tempero e sirva bem quente.

Benefícios Nutricionais: A beldroega é rica em vitaminas A, B e C e sais minerais, apresentando propriedades diuréticas, purificantes, analgésicas, anti-glicêmicas e anti-hemorragicas.

Sopa de Beterraba

Ingredientes:

- ▶ 3 unidades grandes de beterraba
- ▶ 2 e 1/2 xícaras de chá de caldo de vegetais
- ▶ 2 dentes de alho
- ▶ 1 colher de chá de óleo
- ▶ 1 e 1/2 colher de chá de sal



➡ **Modo de preparo:** Cozinhar a beterraba na panela de pressão por 25 minutos depois que pegar pressão. Bater a beterraba no liquidificador com parte do caldo de vegetais. Refogar o alho no óleo, juntar a beterraba batida, o restante do caldo e o sal e aquecer até ferver.

Benefícios Nutricionais: A beterraba contém grandes quantidades de ferro e ácido fólico, com efeito favorável sobre o sangue, melhorando a produção de glóbulos vermelhos. Além disso, ela também é uma fonte de iodo, magnésio e cálcio.

Caldo Nutritivo

Ingredientes:

- ▶ 1kg de carcaças de frango
- ▶ 500 gramas de frango
- ▶ 2 ovos mexidos
- ▶ 1 cenoura
- ▶ 1 cebola
- ▶ 1 tomate
- ▶ 1 chuchu
- ▶ 1 rama de salsa
- ▶ sal a gosto



➡ **Modo de preparo:** Cozinhar carcaças de frango, a carne, a cenoura, a cebola, o tomate, o chuchu, o sal e deixar cozinhar. Retirar as carcaças e colocar o restante no liquidificador. Bater por alguns minutos. Colocar em fogo baixo e acrescentar os ovos mexidos.

Benefícios Nutricionais: Fonte de proteínas de alto valor biológico, ou seja, de boa qualidade, são ricas em aminoácidos essenciais. Possui também a colina, nutriente muito importante para a função cerebral em adultos, mantendo a estrutura das membranas celulares.

Caldo de Peixe

Ingredientes:

- ▶ 4 cebolas médias picadas
- ▶ 4 dentes de alho picados
- ▶ 2 cabeças de peixe
- ▶ 1 maço médio de coentro
- ▶ 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca
- ▶ 5 colheres (sopa) azeite ou óleo
- ▶ Sal e cheiro verde a gosto



➡ **Modo de preparo:** Cozinhe todos os ingredientes, menos a farinha de mandioca, com 2 ½ litro de água (reduzir o volume da água pela metade). Retire do fogo, coe o caldo e coloque de volta na panela. Adicione o azeite. Assim que ferver, abaixe o fogo e acrescente a farinha de mandioca até obter consistência.

Benefícios Nutricionais: Fonte de energia e proteínas de boa qualidade. Contém aminoácidos como leucina, necessários para o crescimento e manutenção de nosso organismo. Fontes importantes de ferro, vitamina A, vitaminas do complexo B.

Cuscuz de Folhas e Legumes

Ingredientes:

- ▶ 3 colheres (sopa) de óleo
- ▶ 4 colheres (sopa) de cebola picada
- ▶ 2 dentes de alho picado
- ▶ 1 xícara (chá) de folhas de couve flor picadas
- ▶ 3 colheres (sopa) de salsa picada
- ▶ 2 abobrinhas picadas
- ▶ 1 xícara (chá) de vagem
- ▶ 1 xícara (chá) de cebolinha
- ▶ 2 cenouras picadas
- ▶ 2 xícaras (chá) de folhas de cenoura
- ▶ 4 xícaras (chá) de água
- ▶ 4 xícaras (chá) de farinha de milho
- ▶ 1 dúzia de ovos de codorna cozidos
- ▶ 2 colheres (sopa) de azeite
- ▶ Sal a gosto



➡ **Modo de preparo:** Aqueça o óleo, doure a cebola e o alho, junte os legumes picados e as folhas picadas. Salgue a gosto, acrescente salsa e a água. Deixe levantar fervura. Acrescente a farinha de milho, aos poucos, mexendo sempre até engrossar. Depois de cozido, despeje em refratário e regue com o azeite.

Benefícios Nutricionais: Rico em vitaminas A, B1, K, C, minerais como potássio e fibras. Por ser bem colorido, oferece uma grande quantidade de nutrientes essenciais ao bom funcionamento do organismo.

Cuscuz de Peixe com Legumes

Ingredientes:

Caldo:

- ▶ 500g de partes de peixe (pode ser a cabeça também)
- ▶ 1/2 tomate
- ▶ 1/2 pimentão
- ▶ 1 litro de água
- ▶ 1/2 cebola

Refogado:

- ▶ talos de espinafre, de agrião e de acelga
- ▶ 1/2 tomate
- ▶ 1/2 cebola
- ▶ 1/2 pimentão
- ▶ 1 dente de alho
- ▶ sal a gosto
- ▶ 1 kg de farinha de milho



➡ **Modo de preparo:** Cozinhar todos os ingredientes do caldo e coar. Adicionar o caldo ao refogado de talos e deixar cozinhar por 10 minutos (se secar adicione mais água). Adicionar farinha de milho aos poucos até dar consistência. Colocar a mistura em uma forma com furo no meio, untada com óleo. Deixar esfriar.

Benefícios Nutricionais: Fonte de proteínas, vitaminas e minerais. Oferece ferro, vitamina A, vitaminas do complexo B, cálcio e gorduras fundamentais ao bom funcionamento do corpo com funções importantes na prevenção de doenças cardiovasculares.

CURSO DE NUTRIÇÃO

UniSALESIANO - ARAÇATUBA



<https://www.facebook.com/nutriUniSalesiano/>



<https://www.instagram.com/nutricaounisalesiano/>