



E-BOOK DE RECEITAS PRÁTICAS: ALIMENTAÇÃO EM TEMPOS DE PANDEMIA



UniSALESIANO

Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium



CURSO DE NUTRIÇÃO

Receitas Práticas e Saudáveis

Preparações Simples

O momento é difícil, mas **NECESSÁRIO!**
FIQUE EM CASA
APROVEITE



As receitas aqui colocadas foram testadas e aprovadas pelo corpo docente 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 deslizos podem se tornar algo comum. Para que isso não aconteça, estabeleça uma rotina com horários específicos de alimentar-se. ”

(Prof^a Me. Ariadine Pires – Coordenadora do curso de Nutrição)





UniSALESIANO
Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium

Equipe de Docentes - Curso de Nutrição



Prof^a e Coordenadora Me. Ariadine Pires
Prof^a Bruna Méris Grigoletto da Silveira
Prof^a e Orientadora Me. Bruna Raniel Vieira Pinto
Prof^a Dr^a Daniela Navarro D'Almeida Bernardo
Prof^a Dr^a Fabiana Maciel de Oliveira
Prof^a e Orientadora Me. Juliana Sedlacek Bassani



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.

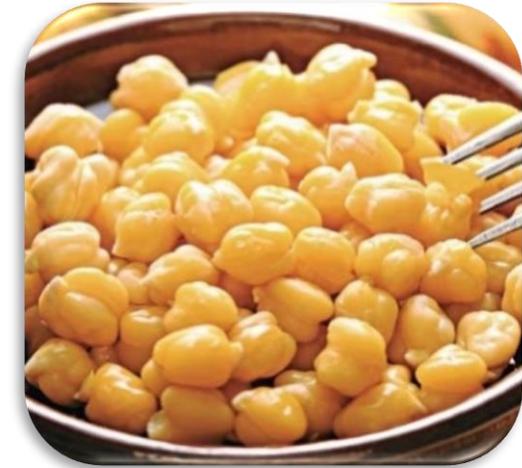
Vire a massa do outro lado para dourar.

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.

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.

Iogurte 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.



Smoothie 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: 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.

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 auxílio 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 e deixe cozinhar, 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 Poró

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 - espete com um garfo para verificar. 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.

Almondega 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.

Almondega 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%.

Carne Louca

Ingredientes:

- ▶ 1 kg de miolo de acém ou músculo
- ▶ 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- ▶ 1 pimentão vermelho picado
- ▶ 1 pimentão verde picado
- ▶ 1 cebola grande picada
- ▶ 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 pois contém inúmeros nutrientes importantes à saúde, dentre eles as proteínas de boa qualidade e quantidade e que são essenciais para a construção do nosso corpo, principalmente nas fases de crescimento como em crianças e adolescentes, possui ainda ferro altamente biodisponível essencial na prevenção da anemia, e é uma das principais fontes de vitamina B12 que é importante para o nosso sistema nervoso.

Casca Louca de Banana (opção vegana para carne louca)

Ingredientes:

- ▶ Casca de 4 bananas
- ▶ ½ limão OU 1 colher de sopa de vinagre
- ▶ 1 cebola média picada
- ▶ ½ pimentão verde picado
- ▶ 2 colheres de sopa de azeite
- ▶ 1 xícara chá de molho de tomate
- ▶ ½ xícara de água
- ▶ 1 dente de alho amassado
- ▶ Sal
- ▶ 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: A casca da banana possui diversos nutrientes bons a saúde, dentre eles a fibra (ajuda no funcionamento intestinal, controle do colesterol e regula níveis glicêmicos), os ômega 6 e 3 que são gorduras essenciais e benéficas para a saúde cardiovascular, a luteína que é um antioxidante importante para a nossa visão, além dos minerais potássio, cálcio e magnésio. O consumo da casca também é uma alternativa barata e saudável para pratos sem carne, além de sustentável para o meio ambiente.

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: A carne branca (aves e peixes, por exemplos) possui alto valor nutricional assim como as vermelhas, pois contém inúmeros nutrientes importantes à saúde. Além das proteínas de alta qualidade e quantidade, do ferro e vitamina B12, a carne branca pode ser considerada um pouco mais magra em relação a gordura e colesterol. Mas atenção a quantidade e parte consumida, como por exemplo as peles (prefira não consumir).

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
- ▶ 1 colher de sopa 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 catchupe. Deixe apurar e em seguida sirva por cima dos bifes acebolados.

Benefícios Nutricionais: As carnes em geral são alimentos muito nutritivos e nessa receita, podemos destacar o gengibre, considerado um alimento funcional devido a sua ação antiinflamatória no organismo. O gengibre é muito utilizado na cozinha oriental e vai muito bem com carnes suínas.

Quibe de Forno Recheado

Ingredientes:

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

RECHEIO

- ▶ ½ cenoura ralada
- ▶ 1 tomate em rodela
- ▶ 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 pois não passa pelo refinamento das farinhas, e portanto preserva mais seus nutrientes como 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: a abóbora cabotiá merece destaque por ser rica em vitamina A e carotenoides que conferem a sua cor amarelada, sendo esses nutrientes importantes como antioxidantes, para a visão e imunidade. A berinjela é destaque quanto ao alto teor de fibras e vitaminas do complexo B, importantes para a saciedade e metabolismo. Ambos os legumes são ainda de baixa calorias, indicados para perda e controle do peso.

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
- ▶ 1 xícara de chá de presunto fatiado e cortado em cubos pequenos
- ▶ 1 xícara de chá de farinha de 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: o arroz é um alimento rico em carboidratos, por isso o seu consumo deve ser moderado e sempre que possível associado ao feijão, legumes e folhosos. Nas suas versões integrais, são preservados seus nutrientes como fibras, vitaminas do complexo B e minerais como cálcio.

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. Além disso, contém baixa caloria e ajuda na perda e controle do peso corporal.

Lasanha a Bolonhesa Light

Ingredientes:

- ▶ 1 pacote de 400g de massa fresca ou pré cozida para lasanha
- ▶ 500 g de queijo fresco em farelos
- ▶ Molho a bolonhesa (use 500g de carne moída e 8 tomates para o molho)
- ▶ 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 alternativas menos calóricas para os queijos tradicionais. Possuem os mesmos benefícios nutricionais dos demais queijos, como proteínas de boa qualidade e minerais como cálcio, importante para os ossos, porém com teor reduzido de gordura totais. O sabor é mais suave, por isso invista no uso de temperos naturais.

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
- ▶ 500g de carne moída
- ▶ 2 colheres de sopa de óleo
- ▶ 1 cebola picada em cubos
- ▶ 1 tomate picado em cubos
- ▶ 1/2 pimentão picado em cubos
- ▶ 1 xícara de extrato de tomate



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. Enquanto isso, frite a carne moída no óleo e quando ela estiver bem dourada, acrescente a cebola, tomate e pimentão, refogue por cerca de 5 minutos. Acrescente o extrato de tomate e a água deixe o molho encorpar. Acerte o sal e deixe ferver mais um pouco (o molho deve ficar com pouca água). Escorra a abobrinha e retire toda a água o máximo possível. **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 importantes para o metabolismo, além de cálcio e fosforo essenciais para a saúde óssea.

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 - não regue com azeite para a berinjela ficar sequinha. Transfira para uma travessa e repita com o restante. **MONTAGEM:** num refratário distribua uma camada fina de molho (apenas para cobrir o fundo do refratário), disponha as fatias de berinjela, uma ao lado da outra, cubra com mais uma camada fina de molho e polvilhe com queijo mozzarella ralado. Repita, alternando camadas de berinjela, molho e queijo. Cubra a última camada com molho e polvilhe com queijo parmesão ralado. Leve ao forno para assar por cerca de 35 minutos, ou até gratinar. Sirva a seguir.

Benefícios Nutricionais: A berinjela é destaque quanto ao alto teor de fibras e vitaminas do complexo B, importantes para a saciedade e metabolismo. Ambos os legumes são ainda de baixa calorias, indicados para perda e controle do peso.

Berinjela Assada

Ingredientes:

- ▶ 2 berinjelas médias
- ▶ 4 colheres de sopa de azeite
- ▶ 1 colher de sopa de vinagre balsâmico
- ▶ 1 colher de sobremesa de ervas secas a gosto
- ▶ 1 dente de alho amassado
- ▶ sal e pimenta do reino
- ▶ ½ xícara de cebolinha fresca picada
- ▶ 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, importantes para a saciedade e metabolismo. Ambos os legumes são ainda de baixa calorias, indicados para perda e controle do peso.

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 Nutricional: 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 Nutricional: 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 rodela 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, 1 colher sobremesa de farinha de trigo, o leite e o fermento. Com a massa, forre uma forma para quiche de 25 cm de diâmetro com fundo removível. Distribua a abobrinha, cubra com o creme e asse em forno, preaquecido a 200 °C, por 25 minutos ou até dourar.

Benefícios Nutricionais: Esta hortaliça é um dos alimentos mais ricos em vitaminas do complexo B e do mineral magnésio. As grandes quantidades de fibra na abobrinha também 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:** Prepare a massa: 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 (21 cm de diâmetro) e pressione a massa cobrindo o fundo e a lateral. Fure o fundo com um garfo e reserve. Faça o recheio: 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), preaquecido, por 55 minutos, ou até que a superfície esteja dourada. Retire do forno e sirva em seguida.

Benefícios Nutricional: 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.

Sanduíche de 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. Experimente e se necessário adicione mais sal ou mais hortelã. 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, enrolando bem firme para não se soltar na hora de comer.

Benefícios Nutricional: 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 ou mais, se for necessário. 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: hora de montar o sanduíche! 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 à Base 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-hemorrágicas.

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 (Ca).

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 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
- ▶ talos de agrião
- ▶ talos 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.

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.