

# alice

O seu caderno  
de receitas  
práticas,  
saudáveis  
e saborosas

# na cozi nha



# Editorial

Seja bem-vind@ ao **Alice na Cozinha:**  
**O seu caderno de receitas práticas,**  
**saudáveis e saborosas.**

Este ebook reúne 47 receitas testadas e validadas pela equipe de nutricionistas do Time de Saúde da Alice, a 1ª gestora de saúde do Brasil.

Como nosso propósito é tornar o mundo mais saudável, convidamos você a ampliar seu olhar sobre o que é uma alimentação equilibrada e prazerosa ao mesmo tempo.

Com este ebook, a Alice também pretende estimular o desenvolvimento das suas habilidades culinárias e de hábitos alimentares baseados em comida in natura, “de verdade”.

Trazemos para você opções de café da manhã, sucos e smoothies, almoço e jantar, além de snacks salgados e doces.

Tudo é feito com alimentos in natura ou minimamente processados.

Muitas receitas são criações das nossas nutris... Outras são receitas de família, incrementadas com ingredientes naturais. E há aquelas adaptadas de fontes notáveis de informação {livros, sites ou perfis em redes sociais}.

Quando é uma adaptação, nós hiperlinkamos a fonte original pra você. 😊

Com 47 receitas de rápido acesso no seu celular, este ebook poderá ajudar você a planejar o que vai comer durante a semana — e a gente sabe que criar um cardápio semanal contribui com refeições mais nutritivas!

Além disso, é uma mão na roda quando você estiver sem ideias, mas com vontade de preparar uma boa refeição... Para que pedir delivery se você pode fazer a magia na sua cozinha? 

Você também encontrará neste ebook um Glossário de Ingredientes e várias dicas das nossas nutris ao longo da sua leitura. Sempre {entre chaves} ou em comentários após detalharmos o modo de preparo.

Que você possa consultar este ebook sempre que quiser experimentar alguma comidinha nova, saudável e cheia de sabor!

Boas Receitas! 

# Da Alice pra você

Se você recebeu este ebook, é porque alguém que se importa com você acredita que ele vai te ajudar a preparar receitas mais saudáveis.

O maior objetivo da Alice é tornar as pessoas mais saudáveis, e este conteúdo é mais uma forma que encontramos de estarmos presentes na sua vida.

Que tal fazer o mesmo e compartilhar saúde com quem você ama? ❤️

Encaminhe este ebook para uma pessoa especial {ou várias} e, se tiver curiosidade de saber como é o cuidado da Alice, [clique aqui](#).





Jacqueline Wahrhaftig e Camila Castello,  
nutricionistas do Time de Saúde da Alice  
e autoras deste ebook.

## Expediente

### Conteúdo

Camila Castello

Jacqueline Wahrhaftig

### Edição e Revisão

Diego Maier Iraheta

### Projeto Visual e Diagramação

Bruno Belluomini

### Capa e Coordenação Design

André Serante

### Coordenação Nutricionistas

Priscila Fassini

### Produção de Imagens

Estúdio Mió

### Food Stylist

Caroline Ribas

### Produção de Objetos

Mariana Calvo

### Fotos

Lila Batista

Este ebook é propriedade  
intelectual da Alice.

A reprodução ou qualquer  
alteração deste conteúdo  
deve ser autorizada pela Alice.

Pode falar com a gente  
pelo e-mail [mkt@alice.com.br](mailto:mkt@alice.com.br).

# Sumário

<b>Glossário de Ingredientes</b> <i>{leia aqui para começar}</i>	9
<b>Café da manhã</b>	17
<b>Panquecas e quitutes pra matar a fome</b>	
Panqueca de cacau	18
Panqueca de banana proteica	21
Bolo de caneca de chocolate	23
Ovos mexidos Caprese	26
Tapioca de ovos e cogumelos	28
Mingau de aveia e frutas	31
Bolo de cenoura, beterraba e laranja	33
Torta de liquidificador	36
Overnight Oats	39
Brownie de banana	42
<b>Bebidas e Smoothies</b>	
Cappuccino caseiro	45
Chá de casca de abacaxi e erva doce	47
Pink Lemonade	49
Suco de mamão e ameixa	51
Suchá de chá verde com melancia	53
Suco de melão e hortelã	55
Vitamina de coco e abacaxi	57

<b>Almoço e jantar</b>	59
<b>Refeições Completas</b>	
Salada de grãos e legumes	60
Charuto de repolho	63
Macarrão com atum e legumes	66
Wrap de couve assada	69
<b>Batatas e cereais</b>	
Purê de mandioquinha com cenoura	75
Arroz Integral <i>{bem macio}</i>	78
Batata rústica na páprica e cúrcuma	81
Creme de milho	84
Risoto com quinoa, cenoura, amêndoas e gorgonzola	86
Granola salgada	89
<b>Vegetais</b>	
Pimentão recheado com ricota temperada	92
Ratatouille na frigideira	95
Espaguete de legumes	98
<b>Carnes, frango, peixe e ovos</b>	
Salmão em crosta de castanha do Brasil	100
Ceviche	103
Hambúrguer caseiro	106

<b>Hora do lanchinho</b>	108
<b>Lanches salgados</b>	
Muffin salgado	109
Sanduíche de salmão, cream cheese e rúcula	112
Bolo salgado de aveia e abóbora	115
Empada de massa de grão-de-bico	118
Bolinho de batata-doce	121
Crepioca {essa receita é um clássico!}	124
Patê de atum	126
<b>Lanches doces</b>	
Panqueca de banana e canela	128
Mix de nuts com especiarias	130
Barra de cereal caseira	133
Creme de iogurte e pasta de amendoim	136
Bolinho de banana	138
Iogurte com frutas e chia	141
Creme de avocado com coco	143

# Glossário de Ingredientes

*{leia aqui para começar}*

Antes de mergulhar neste ebook de deliciosas receitas, queremos te contar de alguns ingredientes que vão aparecer diversas vezes ao longo do livro e que talvez você ainda não conheça.

Assim você já pode ficar preparad@ para colocar a mão na massa e ampliar o seu repertório na cozinha. Bora lá!



**1. Farinha de centeio:** o centeio é um cereal primo do trigo e da cevada. O centeio tem uma grande quantidade de fibras {que colaboram para nossa sensação de saciedade e para nosso intestino se manter funcionando bem}. Por esses motivos e também pelo seu sabor, a farinha de centeio é bastante utilizada para fazer bolos e pães.

Onde encontrar:  
supermercados, lojas  
de produtos naturais.



**2. Salsão:** também chamado de aipo, esse vegetal tem um talo grosso {que tem um formato que lembra um 'C' quando cortado} e folhas de tamanho médio. Nós aproveitamos tudo nele! O caule tem um sabor refrescante e crocante que pode ser usado cru (na salada ou cortado em palitinhos para servir como petisco), cozido (em sopas e caldos) ou refogado (para compor o arroz, risoto, carne moída etc). Já as folhas ficam mais gostosas se cozidas ou refogadas, pois crudas podem ter um sabor muito forte.

Onde encontrar: supermercados e hortifrútis.





**3. Aveia:** é um cereal rico em fibras e super versátil ao ser usada em receitas. Existem diversos tipos de aveia e cada um deles tem características variadas. Em dúvida sobre qual tipo usar em suas receitas? Aqui temos algumas informações importantes sobre a aveia:

- **Aveia em flocos grossos:** é o grão inteiro e prensado. Pelo tamanho maior, é ideal para consumir em lugares em que você queira ter uma certa crocância como no iogurte ou com frutas ou para fazer granola;

- **Aveia em flocos finos:** passa pelo mesmo processo que a aveia em flocos grossos, com a adição de uma moagem rápida para reduzir o tamanho. Pode ser usada na vitamina, suco, mingau e também colocada no iogurte e nas frutas {porém, ela não dará crocância};



- **Farinha de aveia:** é a moagem da parte de dentro do grão {depois que descartaram a casca}. Ela perde boa parte das fibras e ficam só os carboidratos e outros nutrientes da aveia... É ideal para fazer bolos, pães e tortas;



- **Farelo de aveia:** é a moagem da casca do grão de aveia e, por esse motivo, é a opção que tem maior quantidade de fibras. É um alimento muito versátil e pode ser usado na vitamina, iogurte, frutas, mingau e nas receitas, porém ele pode ter uma textura um pouco mais firme e arenosa do que as outras opções.

Onde encontrar:  
supermercados, lojas  
de produtos naturais.



**4. Chimichurri:** é um tempero clássico da culinária argentina composto de cebola, alho, salsinha, pimentão, orégano e outros ingredientes. Pode levar ou não pimenta calabresa para dar uma picância. No seu país de origem, esse tempero é misturado com azeite e vinagre para virar um molho que cai muito bem com churrasco, mas ele também pode ser usado para temperar pratos com frango, peixe, omelete, salada e até massas.

Onde encontrar: supermercados, lojas de produtos naturais.



**5. Fermento biológico:** ele é um combinado de leveduras vivas, que em contato com água e farinha geram gás {sabe aquelas bolhas que ficam na massa do pão? É culpa do fermento biológico}. Ele pode ser encontrado fresco {vendido em tabletas} ou seco instantâneo {vendido em potes ou sachês}. A diferença entre eles é que um precisa ficar na geladeira {fresco} enquanto o outro pode ficar no armário {seco instantâneo}, e ambos devem ser misturados direto na farinha da mesma forma. O fermento biológico é usado para fazer pães, roscas, pizza, esfiha e outros produtos de panificação.

Onde encontrar: supermercados.



**6. Farinha de grão-de-bico:**

é o resultado da moagem do grão-de-bico. É bastante usada em bolos, pães e tortas para substituir a farinha de trigo pois tem maior teor de fibras e proteínas.

Onde encontrar: *lojas de produtos naturais.*



**7. Cúrcuma:** A cúrcuma, ou açafrão-da-terra, é uma raiz com a aparência de gengibre. Ela tem um poder antioxidante incrível, além de dar sabor e cor laranja nas nossas receitas. O formato mais fácil de encontrá-la é em pó.

Onde encontrar:  
*supermercados, lojas de produtos naturais.*



**8. Quinoa:** a quinoa é um cereal com bastante proteína e fibras {além de alguns micronutrientes}. Existem 3 tipos de quinoa no mercado: a branca, a preta e a vermelha. O sabor delas é bem parecido, porém a preta é a que demora mais para cozinhar. A quinoa é um ingrediente que é cozido da mesma forma que o arroz e vai bem acompanhando carnes, peixes e frango, além de participar de algumas receitas.

Onde encontrar: supermercados, lojas de produtos naturais.



**9. Páprica:** a páprica é um especiaria vinda do pimentão. Existem 3 tipos de páprica: doce {que não tem picância alguma}; picante {que dá aquela sensação de queimar a língua}; e a defumada {quando defumam os pimentões antes de secar e moer, eles ficam com o gosto semelhante ao toque de churrasco}. Os 3 tipos de páprica vão bem com quase tudo; batata, pipoca, carnes, frango... Mas recomendamos adicioná-la sempre no final do prato {quando aquecemos a páprica por muito tempo, ela pode ficar com um gosto amargo}.

Onde encontrar: supermercados, lojas de produtos naturais.



**10. Arroz para risoto:** para preparar risoto, vamos precisar de uma espécie de arroz diferente do agulhinha que usamos no nosso dia a dia para fazer o arroz branquinho e soltinho. O risoto é cremoso e, para isso, vamos precisar de um arroz maior e com mais amido, como o arroz arbóreo, o carnaroli e o vialone nano. E você sabia que um grande segredo do risoto é que o arroz não pode ser lavado? Ele é tirado do saquinho e já vai direto para a panela, assim ele não perde a camada de amido que o grão tem na parte de fora.

Onde encontrar: *supermercados, lojas de produtos naturais.*



**11. Lemon pepper:** esse tempero é um combinado de ingredientes {em especial raspas de limão e pimenta preta} que deixam o prato com um sabor único: cítrico e picante tudo junto! Ele vai bem especialmente com peixes, mas você pode colocar onde você quiser {tente colocar na pipoca pra experimentar}.

Onde encontrar: *supermercados, lojas de produtos naturais.*



café  
da manhã



# Panqueca de cacau

---

 10 min

 Fácil

 1 porção

---

Receita desenvolvida por Camila Castello

## Do que você vai precisar

- 2 colheres de sopa de aveia em flocos finos
- 1 colher de sobremesa de açúcar mascavo  
*{mas também vale o açúcar branco que você tem em casa}*
- 1 colher de sopa de cacau em pó *{e se você não quiser que essa receita fique tão amarga, vale usar achocolatado}*
- 2 colheres de sopa de leite
- 1 ovo
- 1 pitada de fermento químico em pó
- 1 pitada de canela  
*{para dar um toquinho de sabor}*
- 1 banana fatiada



# Com a mão na massa!

1. Misture todos os ingredientes com um garfo.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente {ou passe um fiozinho de óleo ou azeite}.
3. Coloque a massa da panqueca, deixe cozinhar de um lado e depois, com uma espátula, vire para cozinhar do outro {se você preferir, use a tampa de uma panela para não precisar virar}.
4. Sirva a panqueca decorando com a banana fatiada e canela.





# Panqueca de banana proteica

10 min

Fácil

1 porção

Receita adaptada de [Daniela Seixas](#)

## Do que você vai precisar

- 1 ovo e 1 clara
- 1 banana amassada
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 scoop de whey protein (sabor cacau ou baunilha)
- Canela a gosto
- 1 a 2 gotas de essência de baunilha

## Com a mão na massa!

1. Bata todos os ingredientes com o garfo até ficar bem misturadinho.
2. Em uma frigideira antiaderente {pode deixar ela levemente untada com óleo para não grudar}, coloque a massa para dourar de um lado e depois vire para dourar do outro lado.

**Dica:** essa panqueca fica uma delícia com frutas picadinhas ou pasta de amendoim por cima.





# Bolo de caneca de chocolate

---

 10 min

 Fácil

 1 porção

---

Receita desenvolvida por Camila Castello

## Do que você vai precisar

- 1 clara
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de cacau
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo ou demerara
- 1/2 colher de café de fermento em pó



# Com a mão na massa!

1. Misture todos os ingredientes em uma caneca e bata com o garfo até ficar uma massa lisinha.
2. Coloque a massa numa caneca alta e leve ao microondas por 1 minuto e 30 segundos {o tempo pode variar de acordo com a potência do seu microondas}.

**Dica:** sirva com geleia 100% fruta como cobertura.





# Ovos mexidos Caprese

---

 15 min

 Fácil

 1 porção

---

Receita desenvolvida por Camila Castello

## Do que você vai precisar

- 2 ovos
- Sal a gosto
- 1 colher de chá de azeite
- 4 tomates cerejas cortados ao meio
- 2 bolinhas de mussarela de búfala cortadas ao meio
- Folhas de manjericão fresco {ou seco}
- Fatia de pão integral ou torrada

## Com a mão na massa!

1. Em um pote, bata os ovos com uma pitada de sal.
2. Unte uma frigideira com azeite, adicione os ovos, os tomates picados, a mussarela de búfala e as folhas de manjericão.
3. Mexa até que o ovo esteja completamente cozido.
4. Sirva os ovos mexidos Caprese quentes com torrada ou pão integral.





# Tapioca de ovos e cogumelos

---

 15 min

 Fácil

 1 porção

---

Receita desenvolvida por Camila Castello

## Do que você vai precisar

- 1 colher de chá de azeite
- 1/2 xícara de chá de shimejí
- 1 ovo
- Sal a gosto
- 3 colheres de sopa de massa para tapioca
- 1 colher de café de chia em grãos
- Tomate cereja e cebolinha picada para decorar



# Com a mão na massa!

1. Em uma frigideira, refogue os cogumelos com um pouco de azeite.
2. Adicione o ovo e uma pitada de sal.
3. Mexa até que tudo esteja cozido. Reserve.
4. Em uma vasilha, misture a massa para tapioca com a chia em grãos.
5. Pré-aqueça a frigideira e espalhe a tapioca com ajuda de uma colher.
6. Cozinhe a tapioca na frigideira por cerca de 5 minutos.
7. Acrescente o recheio e sobre a massa.
8. Sirva decorado com tomate cereja e cebolinha picada.





# Mingau de aveia e frutas

---

 15 min

 Fácil

 1 porção

---

Receita desenvolvida por Camila Castello

## Do que você vai precisar

- 1 copo de leite desnatado
- 3 colheres de sopa de aveia em flocos
- Frutas para decorar

## Com a mão na massa!

1. Em uma panela, coloque o leite e a aveia. Leve em fogo médio e mexa até ficar grossinho.
2. Retire do fogo e transfira o mingau para o pote que você vai usar para comer.
3. Se quiser, coloque as frutas da sua preferência para acompanhar.
4. Sirva quente ou frio.





# Bolo de cenoura, beterraba e laranja

---

🕒 60 min

⭐ Média

◎ 12 porções

---

Receita adaptada de [Varanda do bolo](#)

## Do que você vai precisar

- 2 ovos
- 1 ½ xícara de chá de beterraba picadinha
- 1 xícara de chá de cenoura picadinha
- 2 laranjas descascadas e sem semente
- ¾ xícara de chá de óleo de soja
- 1 ½ xícara de chá de açúcar demerara
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de farelo de aveia
- 1 colher de sopa de fermento em pó



# Com a mão na massa!

1. No liquidificador, coloque os ovos, a beterraba, a cenoura, as laranjas e o óleo. Bata bem e reserve.
2. Coloque a mistura em um pote grande. Adicione o açúcar, a aveia, a farinha e por último o fermento. Misture bem — e com bastante delicadeza {esse é o segredo para os bolos ficarem bem fofinhos}.
3. Unte e enfarinhe uma assadeira. Coloque a massa e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C até dourar {ou até você espetar um palitinho e ele sair bem limpinho}.





# Torta de liquidificador

🕒 60 min

⭐ Média

◎ 10 porções

Receita adaptada de [Adriana Lauffer](#)

## Do que você vai precisar

- 3 ovos
- 1/2 xícara de chá de azeite de oliva
- 1 xícara de chá de água
- 4 colheres de chá rasas de sal
- 4 colheres de sopa de farinha de centeio  
*{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}*
- 4 colheres de sopa de aveia em flocos grossos
- 3/4 xícara de chá de farinha de trigo integral
- 2 colheres de sopa rasa de fermento químico

## Recheio

- Escolha algum alimento fonte de proteína. Pode ser 1 lata de atum ou sardinha ou 6 colheres de sopa de frango cozido desfiado ou 1/2 xícara de chá de ricota picada.
- Para completar, use os vegetais que você tem em casa! Vale tomate, abobrinha, espinafre, escarola, cenoura ralada...



# Com a mão na massa!

1. No liquidificador, bata todos os ingredientes da massa.
2. Coloque metade da massa em uma assadeira untada e enfarinhada, espalhe o recheio por cima e finalize com o restante da massa.
3. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos ou até ficar douradinho.





# Overnight Oats

---

 20 min\*

 Fácil

 1 pote de 250mL

---

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

\* 20 minutos (preparo) + 8h (geladeira)

## Do que você vai precisar

- 1/2 xícara de chá de aveia em flocos
- 2 colheres de sopa de sementes de chia
- 3/4 xícara de chá de leite desnatado {ou leite vegetal}
- Toppings: frutas da sua preferência  
{manga, morango, frutas vermelhas, banana},  
coco ralado, lascas de amêndoas, granola caseira



# Com a mão na massa!

1. Adicione todos os ingredientes em uma vasilha ou potinho de vidro - com exceção dos toppings - e misture bem.
2. Coloque na geladeira por no mínimo 6 horas ou até endurecer.
3. Retire da geladeira, misture um pouco, coloque os toppings da preferência e está pronto para consumir.

**P.S.:** A aveia e a chia, ao serem hidratadas, vão soltar um “gel” que traz uma textura de pudim cremoso. Combine com toppings de diferentes texturas para ficar ainda mais gostoso.

**P.S.2:** Uma dica é preparar o overnight num pote de geléia com tampa. Assim, você consegue transportar para comer em um lanchinho prático fora de casa.





# Brownie de banana

---

 60 min

 Fácil

 12 porções

---

Receita desenvolvida por Camila Castello

## Do que você vai precisar

- 4 ovos
- 4 bananas
- 1 maçã picada
- 1/2 xícara de chá de nozes ou castanhas
- 1 xícara de chá de farinha de aveia
- 3 colheres de sopa de óleo vegetal
- 1/2 xícara de chá de açúcar mascavo
- 1 colher de sobremesa de canela em pó
- 1 colher de sopa de fermento químico



# Com a mão na massa!

1. Bata no liquidificador as bananas, os ovos, o açúcar e o óleo.
2. Em um recipiente, coloque a farinha de aveia, maçã, canela, castanhas e o fermento.
3. Acrescente o líquido batido e misture tudo.
4. Unte e enfarinhe uma assadeira de bolo pequena e despeje a massa.
5. Leve para assar em um forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos ou até assar completamente.





# Cappuccino caseiro

 10 min

 Fácil

 15 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

## Do que você vai precisar

- 1 xícara de chá de leite em pó instantâneo
- 5 colheres de chá de café solúvel
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio

## Com a mão na massa!

1. Misture todos os ingredientes até ficar homogêneo.
2. Guarde em um pote bem fechado o resultado da mistura: o seu pó de cappuccino. Assim, ele dura bastante.
3. Quando bater aquela vontade, adicione 2 colheres de sopa do pó de cappuccino em 1 xícara de chá de água quente e mexa até dissolver completamente.





# Chá de casca de abacaxi e erva doce

🕒 20 min

⭐ Fácil

◎ 4 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

## Do que você vai precisar

- 1 litro de água
- Cascas de 1 abacaxi
- 3 colheres de sopa de semente de erva doce

## Com a mão na massa!

1. Ferva a água e as cascas de abacaxi por 10 minutos.
2. Adicione a erva doce, desligue o fogo e tampe a panela.
3. Espere uns 10 minutinhos e coe o chá.

**Dica:** você pode servi-lo quente ou frio.

Ah, e a casca de abacaxi já dá um docinho natural!





# Pink Lemonade

---

 20 min

 Fácil

 4 porções

---

Receita adaptada de [Panelinha](#)

## Do que você vai precisar

- Suco de 2 limões
- 2 copos de 200ml de água
- 1 xícara de chá de frutas vermelhas  
{morangos, amora e framboesa}
- Cubos de gelo

## Com a mão na massa!

1. Esprema os limões e bata no liquidificador com a água e as frutas vermelhas.
2. Junte cubos de gelo a gosto e sirva a seguir.





# Suco de mamão e ameixa

---

 10 min

 Fácil

 2 porções

---

Receita desenvolvida por Camila Castello

## Do que você vai precisar

- 1 fatia de mamão
- 4 ameixas seca sem caroço
- 4 colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 laranja descascada
- 1 copo (200ml) de água

## Com a mão na massa!

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Sirva em seguida.

**P.S.:** Esse suco é ótimo para quem tem o intestino preso. Ele é rico em fibras que vão ajudar seu intestino a funcionar melhor.





# Suchá de chá verde com melancia

---

 10 min

 Fácil

 1 porção

---

Receita adaptada de [Dicas de Mulher](#)

## Do que você vai precisar

- 1/2 colher de sopa de chá verde  
{de erva seca ou 2 sachês de chá}
- 1 copo de 200ml de água
- 2 fatias de melancia
- Suco de 1 limão
- 4 rodelas de gengibre

## Com a mão na massa!

1. Aqueça a água. Coloque o chá verde e deixe em infusão por 5 minutos.
2. Deixe na geladeira até ficar geladinho.
3. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
4. Sirva em seguida.





# Suco de melão e hortelã

---

 10 min

 Fácil

 1 porção

---

Receita desenvolvida por Camila Castello

## Do que você vai precisar

- 1 fatia grossa de melão
- 1/2 talo de salsa/aipo  
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 1 colher de sopa de folhas de hortelã
- 1 copo de 200ml de água

## Com a mão na massa!

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Sirva com gelo e sem coar.  
Assim fica com mais fibras, e seu intestino agradece!





# Vitamina de coco e abacaxi

---

 1 min

 Fácil

 1 porção

---

Receita desenvolvida por Camila Castello

## Do que você vai precisar

- 1 fatia grossa de abacaxi
- 2 colheres de sopa de coco ralado
- 1 copo de 200ml de leite de coco *{daquele mais líquido que vem na caixinha de 1 litro ou use 3 colheres de sopa daquele que vem na garrafinha de vidro e complete com água}*

## Com a mão na massa!

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Sirva com gelo.



almoço  
e jantar



# Salada de grãos e legumes

 20 min

 Média

 4 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

## Do que você vai precisar

- 1/2 xícara de chá de grão-de-bico cozido  
*{pode ser o de lata. Passa um pouquinho de água e tá tudo certo!}*
- 1/2 xícara de chá de lentilha cozida  
*{também pode ser da lata + uma água}*
- 2 tomates picados em cubos pequenos
- 1 pimentão pequeno cortado em cubos pequenos
- 1 pepino japonês fatiado *{usar um ralador com fatiador pode ajudar a ligar o modo turbo}*
- 1 xícara de chá de milho verde cozido
- Folhas de rúcula
- 1 colher de sopa de azeite extra virgem
- 2 colheres de sopa de aceto balsâmico
- Sal a gosto



# Com a mão na massa!

1. Lave a rúcula e os legumes *{vale comprar aqueles que já vêm lavados e pular essa etapa}.*
2. Pique todos os legumes em cubos pequenos, exceto o pepino que deve ser fatiado.
3. Em um pote, misture todos os ingredientes e tempere com azeite, aceto balsâmico e sal... Sua salada está prontinha!





# Charuto de repolho

 90 min

 Média

 8 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello {mentira, na verdade essa receita é da Dona Geni, a maga da cozinha e também vovó da Camila}

## Do que você vai precisar

### Para rechear:

- 1 repolho pequeno
- 1 cenoura ralada
- 2 dentes de alho picado
- 1 cebola pequena picada
- 1 talo de salsão picado
- 500g de carne moída  
de patinho {patinho é legal  
porque é uma carne com  
menos gordura}
- 1 xícara de chá de arroz  
branco tipo 1 {o branquinho  
mesmo que temos em  
casa, sabe?}
- 1 colher de sopa de tempero  
baiano {ou outra ervinha  
que tiver por aí}

- 1 colher de sopa de sal

- 1 colher de sopa de salsinha  
picada {vale usar a salsinha  
seca ou fresca}

### Para cozinhar:

- 1 colher de café de sal
- 1/2 xícara de chá de vinagre
- 4 folhas de louro
- 2 xícaras de chá de água
- 1 lata de extrato  
de tomate (130g)



# Com a mão na massa!

1. Corte todos os legumes e ervas da forma como foi indicado na lista de ingredientes {para ligar o modo turbo, use o miniprocessador}.
2. Em uma tigela grande, misture todos os ingredientes do recheio com a carne e o arroz cru até ficar bem homogêneo. Guarde na geladeira.
3. Retire as folhas do repolho, buscando deixá-las inteirinhas {sem quebrá-las}. Para facilitar na hora de enrolar, corte e tire a parte mais grossa do caule {aquela durinha que fica no centro das folhas}.
4. Em uma panela, coloque a água, o vinagre e o sal.
5. Ferva rapidinho as folhas de repolho para elas amolecerem {1 ou 2 minutos por folha é o suficiente}. Esse processo vai ajudar a ficar fácil de enrolar.
6. Abra as folhas do repolho fervidas, recheie-as com 2 colheres de sopa do recheio e enrole bem os charutos {deixando bem apertadinhos e firmes}.
7. Forre uma panela de pressão com as folhas de repolho que sobraram ou que rasgaram {faça isso para que o charuto não grude}, coloque os charutos lado a lado {com cuidado para eles ficarem bem juntinhos}, adicione água, o extrato de tomate e as folhas de louro.
8. Deixe cozinhar na pressão por 20 minutos. Sirva a seguir.





# Macarrão com atum e legumes

---

 20 min

 Fácil

 2 porções

---

Receita desenvolvida por Camila Castello

## Do que você vai precisar

- 200g de macarrão integral  
*{vale o macarrão normal}*
- 1/2 lata de atum em água escorrida *{vale o em óleo também, basta colocar numa peneira e passar uma água}*
- 1/2 xícara de chá de legumes cortados em cubos  
*{aqui vale vagem, cenoura, tomate cereja, pimentão amarelo...}*
- 3 colheres de sopa de maionese  
*{também rola trocar por creme de ricota ou molho de tomate}*
- 1/4 cebola ralada  
*{ou bem picadinha}*
- 1 dente de alho picado
- Azeite, sal e pimenta-do-reino a gosto



# Com a mão na massa!

- 1.** Cozinhe o macarrão em água fervente.
- 2.** Para o molho, refogue a cebola e o alho no azeite, adicione a maionese. Mexa bem. Adicione os legumes e deixe cozinhar por 5 minutos.
- 3.** Adicione o atum, tempere com sal e pimenta. Coloque a massa no molho e sirva.

**P.S.:** Nossa nutri informa:  
“essa é minha receita preferida para os dias que eu tô toda trabalhada na preguiça. Ela tem todos os nutrientes, suja uma panela só e é muito prática”.





# Wrap de couve assada

🕒 60 min

⭐ Média

◎ 5 porções em média\*

Receita desenvolvida por Priscila Fassini

\* depende do tamanho do maço

## Do que você vai precisar

- 1 maço de couve manteiga

## Para o recheio:

- 1 xícara de café de quinoa  
*{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}*
- 500g de peito de frango picado em cubos
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 dentes de alho picado
- 1 cebola pequena picada
- 1 colher de sopa de gengibre descascado e ralado  
*{também vale usar gengibre em pó}*
- 1 colher de sopa de salsinha picada  
*{seca ou fresquinha}*
- 1 colher de sopa de cúrcuma em pó  
*{dê uma olhadinha no glossário também}*
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



# Com a mão na massa!

{nas próximas páginas, reproduzimos o passo a passo pra você}

1. Lave as folhas de couve e deixe-as secar.
2. Cozinhe a quinoa com água e sal a gosto {é igual cozinhar arroz normal} e reserve.
3. Pique o alho e a cebola e, em uma panela, refogue-os com azeite. Acrescente o peito de frango, o sal e a pimenta a gosto e cozinhe com um pouco de água. Depois de cozido, desfie o frango e acrescente o gengibre, a salsinha e a cúrcuma.
4. Abra as folhas de couve crua, recheie cada folha com 2 colheres de sopa de frango desfiado e 1 colher de sopa de quinoa cozida e enrole bem.
5. Unte uma assadeira ou refratário com azeite e distribua as folhas de couve recheadas.
6. Leve o refratário ao forno 200°C por uns 40 minutos ou até quando perceber que as folhas de couve estão assadas e crocantes.

**Dica:** Para variar a receita, a quinoa pode ser substituída por outro cereal ou sementes de sua preferência, tipo trigo sarraceno ou granola salgada etc. Rola também trocar o peito de frango por patinho moído refogado.











# Purê de mandioquinha com cenoura

---

 30 min

 Fácil

 4 porções

---

Receita desenvolvida por Camila Castello

## Do que você vai precisar

- 4 mandioquinas  
*{dá para fazer com batata ou mandioca também}*
- 2 cenouras *{quer um purê magenta?  
Troque as cenouras por beterrabas}*
- 1 xícara de chá da água do cozimento dos legumes
- 1 colher de sopa de manteiga
- Sal a gosto
- Alecrim picado a gosto  
*{para dar um toque especial}*



## Com a mão na massa!

1. Descasque a mandioquinha e a cenoura. Corte em rodelas médias.
2. Coloque em uma panela, cubra com água e tempere com 1/2 colher de chá de sal.
3. Deixe cozinhar em fogo alto até ficarem macias (uns 20 minutos).
4. Desligue o fogo e guarde 1 xícara de chá da água do cozimento. Escorra a mandioquinha e a cenoura em uma peneira e despreze o resto da água.
5. Retorne os legumes para a panela, adicione a água reservada e bata com um mixer até ficar bem liso *{também vale usar o liquidificador ou o espremedor de batata}*.
6. Adicione a manteiga e mexa bem até o purê ficar cremoso. Tempere com sal e alecrim. Sirva a seguir.





# Arroz Integral *{bem macio}*

---

 30 min

 Fácil

 4 porções

---

Receita desenvolvida por Camila Castello

## Do que você vai precisar

- 1 xícara de chá de arroz integral
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de azeite
- 1  $\frac{3}{4}$  xícaras de chá de água quente  
*{pode usar a água do cozimento de vegetais para dar um sabor extra}*
- 1 folha de louro
- 1/2 colher de chá de sal



# Com a mão na massa!

1. Na noite anterior, deixe o arroz integral de molho usando a proporção de 1 xícara de arroz integral para 2 xícaras de água {esse é o segredo para ficar macio}. Ao preparar, escorra o arroz e descarte a água do remolho.
2. Em uma panela, coloque o azeite e refogue por alguns minutos a cebola e em seguida o alho. Adicione o arroz e refogue por mais 2 minutos.
3. Coloque a água quente, o sal e a folha de louro. Misture e tampe para deixar cozinhar por 20 a 25 minutos (ou até que todo o líquido esteja seco e o arroz cozido).
4. Sirva em seguida.





# Batata rústica na páprica e cúrcuma

---

 60 min

 Fácil

 4 porções

---

Receita desenvolvida por Camila Castello

## Do que você vai precisar

- 4 batatas inglesas
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de chá de páprica doce ou defumada em pó  
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 1 colher de chá de cúrcuma em pó  
{dê uma olhadinha no glossário também}
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



## Com a mão na massa!

1. Pré-aqueça o forno em 200°C.
2. Lave as batatas e corte-as em 8 pedaços {com casca e tudo}.
3. Misture o azeite e os temperos em um pote (exceto o sal), em seguida adicione as batatas e mexa bem para que todas tenham uma fina camada de temperos.
4. Em uma assadeira, distribua as batatas com um espaço entre elas e leve ao forno {ou airfryer} a 200°C por 20 a 30 minutos. Vire as batatas e deixe assar por mais 20 a 30 minutos.
5. Retire do forno, tempere com sal e sirva.





# Creme de milho

 20 min

 Fácil

 4 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

## Do que você vai precisar

- 1 1/2 xícara de chá de milho verde  
*{vale o enlatado ou o congelado}*
- 1/2 xícara de chá de leite desnatado
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal
- 1/4 de cebola picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

## Com a mão na massa!

1. Bata metade do milho com o leite no liquidificador ou no mixer. Reserve.
2. Derreta a manteiga e refogue a cebola. Adicione o milho e o creme de milho com leite.
3. Mexa até que a mistura fique bem cremosinha. Tempere com sal e pimenta. Sirva em seguida.





# Risoto com quinoa, cenoura, amêndoas e gorgonzola

🕒 40 min

⭐ Média

◎ 6 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

## Do que você vai precisar

- 1 xícara de chá de arroz arbóreo para risoto  
*{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}*
- 1 xícara de café de quinoa em grãos  
*{dê uma olhadinha no glossário também}*
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picado
- 1 cenoura cortada em cubos
- 3 colheres de sopa de gorgonzola
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de amêndoas laminadas
- Sal, pimenta e ervas a gosto



# Com a mão na massa!

1. Corte todos os legumes no formato indicado. Reserve e lave as cascas e talos que você não vai usar. Vamos fazer um caldo de legumes com eles!
2. Para isso, coloque uma caneca de água para ferver com as cascas lavadas, talos e temperos a gosto. Deixe o caldo ferver.
3. Refogue a cebola e o alho no azeite, em seguida adicione a cenoura, o arroz e a quinoa e misture por alguns minutos.
4. Adicione 1 concha do caldo de legumes peneirado e mexa o risoto até o líquido secar.
5. Repita o processo até que o arroz esteja cozido, mexendo o tempo todo {se acabar o caldo, pode usar água mesmo. O importante é ela estar fervendo}.
6. Ajuste sal e temperos do risoto.
7. Desligue o fogo, adicione a manteiga e o queijo gorgonzola e mexa até que eles derretam.
8. Adicione as amêndoas laminadas e sirva a seguir.

**P.S.:** Na gastronomia, falamos que “o cliente espera o risoto, mas o risoto não espera o cliente”. O que isso significa? Que tem que comer imediatamente após ficar pronto, pois à medida que o risoto esfria, ele perde a cremosidade e os grãos vão juntando e virando um bloco à la ‘unidos venceremos’.





# Granola salgada

---

🕒 20 min

⭐ Fácil

◎ 250g de granola

---

Receita desenvolvida por Camila Castello

## Do que você vai precisar

- 1/2 xícara de chá de aveia em flocos grandes
- 1/2 xícara de chá de flocos de milho sem açúcar
- 1/4 xícara de chá de semente de abóbora
- 1/4 xícara de chá de semente de girassol
- 1/4 xícara de chá de amendoim
- 1/4 xícara de chá de castanha do Pará quebrada
- 1/4 xícara de chá de gergelim preto
- 1/4 xícara de chá de chia
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de café de sal
- Temperos a gosto - sugestão: use lemon pepper ou chimichurri {dê uma olhadinha no glossário para saber mais}



# Com a mão na massa!

1. Em uma assadeira, misture todos os ingredientes. Adicione azeite, sal e os temperos. Mexa bem.
2. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 15 minutos. A cada 5 minutos você pode mexer com uma espátula para que a granola doure por igual.
3. Retire do forno, espere esfriar e guarde em uma embalagem bem fechada por até 3 meses (essa receita rende mais ou menos 250g de granola salgada).

**P.S.:** Você tem licença poética para mudar os ingredientes dessa receita e deixá-la com a sua cara... Vale colocar quinoa em flocos, nozes, linhaça ou o que mais você curtir!

**P.S.2:** Para encontrar a maioria dos ingredientes desta receita, vá a uma loja de produtos naturais que venda ingredientes a granel.





# Pimentão recheado com ricota temperada

---

 30 min

 Fácil

 4 porções

---

Receita desenvolvida por Camila Castello

## Do que você vai precisar

- 2 pimentões pequenos  
*{vale de qualquer cor}*
- 200g de ricota
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de orégano seco
- 1 colher de sopa de salsinha picada  
*{fresca ou seca}*
- 2 colheres de sopa de requijão  
*{ou creme de ricota}*
- Sal a gosto



## Com a mão na massa!

- 1.** Lave bem os pimentões, corte ao meio, retire as sementes e a parte branca interna.
- 2.** Em um pote, amasse a ricota com um garfo, adicione o azeite, o orégano, a salsa, o requeijão e o sal. Misture até obter uma mistura homogênea.
- 3.** Recheie os pimentões com a mistura e leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 15 minutos.





# Ratatouille na frigideira

---

 20 min

 Fácil

 4 porções

---

Receita desenvolvida por Camila Castello

## Do que você vai precisar

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 cebola
- 1 pimentão amarelo
- 1 abobrinha
- 1 berinjela
- 2 tomates
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



# Com a mão na massa!

1. Corte todos os legumes em cubos médios *{mais ou menos cubos de 1 cm}*.
2. Aqueça a frigideira, adicione o azeite e comece a refogar os legumes colocando na ordem: cebola, depois o pimentão, seguido da abobrinha, berinjela e por último o tomate.
3. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Sirva a seguir.

**P.S.:** Ratatouille é *{além de um filme infantil}* um prato clássico da culinária francesa. Ele é feito à base de tomate, berinjela, e outros vegetais que os camponeses tinham acesso na época.

Ele pode ser feito refogado com os legumes em cubinhos *{tal como na nossa receita}* ou assado com os legumes cortados em rodelas finas *{igual o ratinho faz no filme homônimo}*.





# Espaguete de legumes

 20 min

 Fácil

 4 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

## Do que você vai precisar

- 1 cenoura
- 1 abobrinha
- 2 colheres de sopa de azeite
- Tomate cereja e manjericão a gosto

## Com a mão na massa!

1. Rale a cenoura e a abobrinha com a ajuda de um cortador de legumes espiral {parece um apontador de lápis gigante que você pode encontrar em lojas de utensílios de cozinha}.
2. Aqueça uma frigideira, coloque o azeite e refogue a cenoura por alguns minutos. Em seguida adicione a abobrinha e deixe cozinhar mais um pouco.
3. Finalize adicionando os tomates cerejas cortados ao meio e o manjericão. Sirva em seguida.





# Salmão em crosta de castanha do Brasil

---

 45 min

 Fácil

 2 porções

---

Receita desenvolvida por Camila Castello

## Do que você vai precisar

- 2 postas de salmão
- Suco de 1 limão
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 10 Castanhas do Brasil  
{ou outra castanha que você curta}
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de chá de manteiga
- Manjericão seco a gosto



# Com a mão na massa!

1. Tempere as postas de salmão com limão, azeite, sal e pimenta. Reserve por alguns minutos.
2. Pique grosseiramente as castanhas *{pode deixar meio pedaçuda mesmo}*. Misture com o alho picado, a manteiga, o manjericão e o sal.
3. Coloque o salmão em uma assadeira e adicione a mistura de castanhas em cima de cada posta.
4. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 30 minutos ou até as castanhas dourarem e o salmão cozinhar.





# Ceviche

---

 20 min\*

 Fácil

 2 porções

---

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

\* 20 minutos de preparo + 2 horas na geladeira

## Do que você vai precisar

- 200g de salmão ou peixe branco cru cortado em cubos pequenos
- Suco de 2 limões
- 1 fio de azeite
- 1/4 pimentão fatiado
- 1/2 cebola fatiada
- 8 tomates cereja cortado ao meio
- 1/4 maço de salsinha picada
- Sal, pimenta e temperos a gosto



# Com a mão na massa!

1. Coloque o peixe em um pote de vidro com limão e azeite. Tampe com plástico filme e deixe descansar na geladeira por 30min.
2. Após o descanso, adicione o pimentão, a cebola, a salsinha, o sal e os temperos. Mexa bem, tampe com plástico filme e deixe descansar por mais 1h30 na geladeira
3. Após o descanso, sirva.

**P.S.:** Nossa nutri avisa: “essa receita é um clássico peruano que eu adoro pela praticidade. Porém, como o peixe é cozido apenas no ácido, sem colocarmos no calor, recomendo bastante cuidado para comprar o peixe em um lugar em que você tenha muita confiança e seja cuidadoso com a higiene ao cozinhar *{afinal, ninguém quer ter piriri, né?}*”.





# Hambúrguer caseiro

 45 min

 Fácil

 4 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

## Do que você vai precisar

- 400g de carne de patinho moída
- 1/2 cebola ralada
- 1 ovo
- 1/2 xícara de chá de aveia em flocos finos
- Sal e pimenta-do-reino

## Com a mão na massa!

1. Misture a carne, a cebola, o ovo, a aveia, o sal e a pimenta-do-reino com as mãos. Modele 4 hambúrgueres.
2. Coloque-os em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido a 200°C até dourar.

**Dica:** vale comer essa receita como hambúrguer real-oficial {com pão, queijo, alface, tomate e tudo mais} ou acompanhando o arroz, feijão e salada do dia a dia.



hora do  
lanchinho



# Muffin salgado

 40 min

 Fácil

 9 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

## Do que você vai precisar

### Massa

- 4 ovos
- 1 xícara de chá de farinha de aveia {pode ser farinha de trigo integral ou farinha de arroz integral}
- 1/2 xícara de chá de leite desnatado
- 2 colheres de chá de azeite
- 1/2 colher de chá de fermento químico em pó
- 1 colher de café de sal

### Recheio

Use os legumes que você já tenha picado e cozido em casa. Sugestão:

- Cebola e alho refogado
- Salsinha, cebolinha e manjericão fresco
- 1 cenoura ralada
- Pimenta do reino a gosto
- Chimichurri {dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 1 azeitona inteira em cima de cada muffin



# Com a mão na massa!

1. Misture todos os ingredientes da massa com um batedor de ovos {ou fouet, mas também dá certo misturando bem com um garfo}.
2. Adicione os itens do recheio e misture bem {se for colocar algum ingrediente maior ou mais pesado - tipo a azeitona inteira -, recomendamos colocar por cima após despejar a massa na forma}.
3. Unte e enfarinhe a forma {vale forma de cupcake, de empada ou até um assadeira pequena}. Coloque a massa e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos.





# Sanduíche de salmão, cream cheese e rúcula

---

 10 min

 Fácil

 1 porção

---

Receita adaptada de [Panelinha](#)

## Do que você vai precisar

- 2 fatias de pão de forma integral
- 6 folhas de rúcula
- 2 colheres de sopa de cream cheese  
{também vale creme de ricota ou requeijão}
- Gotas de limão espremido
- 1/2 colher de sopa de azeite
- 4 fatias de salmão defumado ou atum em lata



## Com a mão na massa!

1. Lave e seque bem a rúcula *{ou compre já lavada}*.
2. Num pote, misture o cream cheese, o limão e o azeite. Mexa bem e reserve.
3. Torre as fatias de pão na torradeira, forninho ou na frigideira *{não esqueça de virar para dourar dos dois lados}*.
4. Agora é a hora de montar o sanduba: passe a pastinha nas fatias de pão, coloque uma fatia de salmão *{ou o atum desfiado}*, complete com as folhas de rúcula e termine com mais uma fatia de pão.
5. Prontinho, agora é só comer e matar a fome.





# Bolo salgado de aveia e abóbora

---

 90 min

 Fácil

 12 porções

---

Receita desenvolvida por Camila Castello

## Do que você vai precisar

- 4 ovos
- 3/4 xícara de chá de abóbora cozida
- 1/2 xícara de chá de aveia em flocos finos
- 1 1/2 colher de sopa de azeite de oliva
- 5g {meio sachê} de fermento biológico para pão  
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 1/2 colher (chá) de sal



# Com a mão na massa!

1. Bata no liquidificador os ovos, a abóbora cozida e o azeite.
2. Em um recipiente misture todos os ingredientes com a abóbora.
3. Unte e enfarinhe uma assadeira grande e pré-aqueça o forno a 180°C.
4. Coloque a massa na assadeira e leve para assar por 45 minutos ou até a massa cozinhar.

**Dica:** Pra dar um toque especial, você pode colocar um mix de sementes e alecrim seco em cima da massa antes de levar para assar.





# Empada de massa de grão-de-bico

🕒 60 min

⭐ Média

◎ 10 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

## Do que você vai precisar

### Massa

- 150g de farinha de grão-de-bico {dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 1 ½ colher de sopa de farinha de aveia
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de chia
- 1 colher de sopa de linhaça
- 1 colher de chá de sal
- Água e farinha de aveia {se necessário, para ajustar o ponto da massa}

### Recheio

Use a criatividade e o que você tem em casa. Sugestão:

- Frango desfiado refogado com cebola
- Alho
- Tomate
- Um pouco de creme de ricota para ficar cremoso



# Com a mão na massa!

1. Misture todos os ingredientes da massa. Se ficar muito seca, adicione um pouco de água ou e se ficar muito mole, adicione a farinha de aveia para ajustar o ponto da massa {o ponto ideal é uma massa firme e macia}.
2. Divida a massa e coloque cada uma delas em forminhas de empada. Com a ponta dos dedos, abra a massa até cobrir o fundo e as laterais da forma. Faça furos com um garfo.
3. Leve para assar em forno pré-aquecido 180°C por 10 minutos.
4. Retire do forno e adicione o recheio de sua preferência sobre a massa pré-assada.
5. Leve ao forno a 180°C por 12 minutos ou até dourar.





# Bolinho de batata-doce

---

 90 min

 Difícil

 30 porções

---

Receita adaptada de [Claudia](#)

## Do que você vai precisar

- 3 dentes de alho picadinho
- 1 kg de peito de frango em cubos
- 1 kg de batata-doce já cozida
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1/2 copo de água
- 1 cebola média picada
- 1 colher chá de cúrcuma em pó  
*{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}*
- 1 ovo
- 4 colheres de farinha de aveia
- Sal a gosto
- Salsinha a gosto  
*{vale a seca ou a fresca}*



# Com a mão na massa!

1. Em um pote com tampa, tempere o frango com 2 dentes de alho e sal. Tampe e deixe na geladeira.
2. Amasse as batatas até formar um purê {você também pode usar o mixer ou o espremedor de batata}.
3. Em uma panela, refogue o último dente de alho com o azeite. Adicione o purê e mexa até ficar sequinho,
4. Adicione o sal. Mexa em fogo baixo até ficar sequinho e meio duro para mexer. Quando der o ponto, desligue e deixe esfriar.
5. Em outra panela, refogue o azeite e o frango para dourar um pouquinho. Adicione a água e deixe ferver até o frango ficar bem cozido.
6. Descarte a água, desfie o frango ainda quente, volte para a panela. Adicione a cebola, a cúrcuma e a salsinha. Misture bem, desligue o fogo e deixe esfriar.
7. Pegue o purê de batatas, o frango, o ovo e a farinha e misture tudo. Faça bolinhas médias com a massa.
8. Unte uma assadeira grande com azeite, coloque os bolinhos {separando eles para que não grudem} e asse no forno pré-aquecido a 230 °C por 40 minutos.





# Crepioca

## {essa receita é um clássico!}

 10 min

 Fácil

 1 porção

Receita desenvolvida por Camila Castello

### Do que você vai precisar

- 3 colheres de sopa de goma de tapioca
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de chia  
*{esse aqui é opcional}*
- Temperinhos a gosto  
*{tipo sal, pimenta, orégano, salsa}*

### Com a mão na massa!

1. Basta misturar todos os ingredientes em uma tigela.
2. Aqueça bem uma frigideira antiaderente *{se o teflon não estiver muito bom, coloque e espalhe umas gotinhas de azeite}*.
3. Coloque a massa e deixe dourar - em fogo baixo - de um lado e depois vire para dourar do outro.

**Dica:** essa receita pode ser usada no jantar recheada com atum e legumes, ou com queijo e tomatinhos, ou até com banana e pasta de amendoim para uma versão doce no lanche da tarde.





# Patê de atum

 10 min

 Fácil

 6 porções

Receita adaptada de [Panelinha](#)

## Do que você vai precisar

- 1 lata de atum ralado em água  
*{pode ser em óleo também, basta colocar numa peneira e passar uma água}*
- 1/2 xícara de chá de creme de ricota  
*{pode ser maionese ou requeijão}*
- Cebolinha a gosto  
*{ou outra erva que você tenha em casa}*
- Raspas de 1 limão  
*{para dar um toque especial}*
- 1 colher de sopa de azeite

## Com a mão na massa!

1. Abra a lata de atum numa peneira e aperte-o bem para retirar o excesso de líquido, e ele ficar bem sequinho.
2. Misture bem o atum com a cebolinha, o creme de ricota, as raspas de limão e o azeite.
3. Coloque o patê na geladeira e sirva sempre geladinho.





# Panqueca de banana e canela

 10 min

 Fácil

 1 porção

Receita desenvolvida por Camila Castello

## Do que você vai precisar

- 1 ovo
- 1 banana amassada
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de café de canela
- 1 colher de café de chia

## Com a mão na massa!

1. Com um garfo, misture o ovo, a banana amassada, a farinha de aveia, a canela e a chia.
2. Aqueça e unte uma frigideira. Coloque a massa e deixe cozinhar em fogo baixo com a panela tampada.
3. Vire e deixe dourar do outro lado.
4. Sirva a panqueca sozinha ou com a cobertura que desejar {com morangos, castanhas e um fiozinho de mel ou melado de cana fica uma delícia}.





# Mix de nuts com especiarias

---

 20 min

 Fácil

 6 porções

---

Receita desenvolvida por Camila Castello

## Do que você vai precisar

- 1 xícara de chá de mix de castanhas variadas sem sal  
{sugerimos usar: amêndoas, amendoim e castanha de caju}
- 1 clara de ovo
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sobremesa de canela em pó
- 1 colher de sobremesa de cravo em pó
- 1 colher de sopa de água



# Com a mão na massa!

1. Coloque todos os ingredientes em um pote e mexa até que fique bem misturadinho.
2. Unte uma assadeira com um pouquinho de óleo ou com papel manteiga.
3. Coloque a mistura de castanhas e leve para assar em forno pré aquecido a 180°C por 10 minutos ou até dourar.

**Dica:** Essa receita é uma delícia para servir como petisco ou para compor outras preparações.





# Barra de cereal caseira

---

🕒 40 min

⭐ Fácil

◎ 6 porções

---

Receita adaptada de [Casa e cozinha](#)

## Do que você vai precisar

- 2 bananas {quanto mais maduras, melhor!}
- 3 colheres de sopa de mel
- 4 colheres de sopa de granola
- 2 colheres de sopa de castanha de caju {pode ser qualquer outra}
- 3 colheres de sopa de aveia em flocos
- 2 colheres de sopa de uva passa {ou outra fruta seca picada}
- 1/2 barra de chocolate 70% cacau picado {é opcional para quem quer dar um sabor bem docinho}



# Com a mão na massa!

1. Amasse as 2 bananas com o garfo. Reserve.
2. Misture todos os outros ingredientes em um pote, deixando para colocar o mel por último. No final, adicione a banana e mexa até ficar misturadinho.
3. Coloque a massa numa forma retangular untada com um pouquinho de óleo ou manteiga.
4. Passe a espátula ou as costas de uma colher para deixar a massa bem lisinha. Passe a pontinha da faca para fazer marcas do tamanho que você irá querer que suas barrinhas fiquem.
5. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por uns 30 minutos.
6. Espere esfriar e corte as barrinhas no tamanho desejado. Passe plástico filme em cada uma delas e guarde na geladeira até bater aquela fominha.





# Creme de iogurte e pasta de amendoim

---

 10 min

 Fácil

 1 porção

---

Receita desenvolvida por Camila Castello

## Do que você vai precisar

- 1/2 pote de iogurte natural desnatado
- 2 colheres de sobremesa de pasta de amendoim
- 1 maçã fatiada
- Canela a gosto

## Com a mão na massa!

1. Com um garfo, misture a pasta de amendoim com o iogurte.
2. Sirva junto com as fatias de maçã polvilhadas com canela.





# Bolinho de banana

 60 min

 Fácil

 8 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

## Do que você vai precisar

- 1 ovo
- 2 bananas {quanto mais maduras, melhor}
- 1 xícara de chá de farinha de aveia
- 1/2 xícara de chá de uva passa
- 1/4 xícara de chá de óleo vegetal ou óleo de coco
- 1 maçã picada

**Adicionais para ter um bolinho gostoso e pedaçudo {aqui é a hora de criar!}**

- Se você quer um bolinho de cacau: adicione 1 colher de sopa de cacau em pó, 1 maçã em cubos e decore com nibs de cacau em cima.
- Para pitada de sabor, adicione temperos a gosto, como canela em pó, noz moscada ralada ou gengibre em pó.
- Para colocar mais sabor e fibras, adicione chia, linhaça, gergelim ou quinoa em flocos.
- E para pedaços crocantes, vale colocar frutas em cubos, coco ralado, castanhas, amendoim quebrado ou até pedacinhos de chocolate.



# Com a mão na massa!

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto aqueles que queira adicionar em pedaços.
2. Coloque em forminhas de cupcake ou de empada untadas e enfarinhadas {também vale usar uma assadeira pequena que você tenha em casa}.
3. Leve para assar no forno pré-aquecido a 180°C até que o bolinho asse {vai dar mais ou menos uns 30 a 40 minutos}. Você pode testar colocando um palitinho e vendo se sai limpo depois que você espetar na massa.





# Iogurte com frutas e chia

 10 min

 Fácil

 1 porção

Receita desenvolvida por Camila Castello

## Do que você vai precisar

- 1 colher de sopa de geleia  
*{se for 100% fruta, melhor ainda}*
- 1 iogurte natural integral  
*{ou desnatado}*
- 3 morangos fatiados
- 1 colher de café de sementes de chia

## Com a mão na massa!

1. Em um pote, coloque uma camada de geleia, seguida pelo iogurte.
2. Adicione os morangos fatiados na parte de cima do pote.
3. Finalize com a semente de chia.

**Dica:** Você pode montar esse iogurte em potes com tampa e deixar guardado para comer durante a semana!





# Creme de avocado com coco

---

 10 min

 Fácil

 3 porções

---

Receita desenvolvida por Camila Castello

## Do que você vai precisar

- Polpa de 1 avocado pequeno  
{ou umas colheradas de abacate tradicional}
- 2 colheres de sopa de leite em pó
- 2 colheres sopa de leite de coco  
{daquele que vende na garrafinha de vidro}
- Suco de 1 limão espremido
- 2 colheres de sopa de coco ralado

## Com a mão na massa!

1. Bata o avocado com  
o leite de coco e o suco  
de limão no liquidificador.
2. Divilde o creme em potes.
3. Sirva decorado com coco  
ralado em cima.



