



**ALEXANDRA  
MOTTA**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

### COMO PREPARAR VEGETAIS



#### PREPARO DE LEGUMES:

Seu legume ficará mais saboroso se você “temperar”. A baixa aceitação por legumes está muitas vezes relacionada ao seu preparo apenas no vapor que deixa o alimento sem sabor.

Beringela cortada em rodelas e deixada de molho na água e sal por meia hora e depois empanada no ovo e na farinha de linhaça dourada assada no forno com um fio de azeite fica deliciosa.

Cenoura cortada em palitos, temperada com sal, ervas e azeite e assada no forno até ficar bem douradinha fica deliciosa.

Chuchu refogado com cebola, alho, manteiga, ervas e sal fica delicioso também.

Quiabo inteiro assado na frigideira com manteiga fica delicioso e não cria baba nenhuma.

A espiga de milho pode ser cozida direto no micro-ondas enrolado em um papel toalha úmido por 5 min.

O brócolis fica delicioso assado na frigideira em fogo baixo com manteiga até dourar.

Espinafre refogado com ovos é uma refeição completa e saborosa.

Couve-folha fatiada fininha refogada no alho, azeite e sal fica deliciosa e rica em cálcio.

Existem mil maneiras de variar a preparação dos vegetais e torná-los saborosos, seja criativo e varie nas preparações.



ALEXANDRA  
MOTTA

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

### LEGUMES REFOGADOS:

Os que tem cozimento mais demorado coloque primeiro no refogado e na metade do tempo inclua os que cozinham mais rápido. Podem ser feitos no forno também, em travessas retangulares, cortados em cubos e temperados com azeite, ervas e sal a gosto. Respeitando o tempo de cozimento de cada um, coloque os mais duros primeiro e na metade do tempo inclua os de cozimento rápido. Retire no ponto que agrada o seu paladar, mas lembre-se que quanto mais cozido mais perdemos enzimas digestivas e nutrientes.

### PREPARAÇÃO E ARMAZENAMENTO DE VERDURAS PARA O DIA A DIA:

**Folhas:** solte as folhas e lave em água corrente. Prepare uma solução de 1 litro de água e 1 colher de chá de hipoclorito de sódio. Mergulhe as folhas e deixe de molho por 10min. Escorra, enxágue abundantemente em água corrente.

Seque muito bem as folhas em secadora para folhas ou em um pano de prato limpo. Forre o fundo de uma vasilha com guardanapo de papel e faça camadas de folhas secas + guardanapos, finalize com guardanapo, tampe e conserve na geladeira, dura 1 semana ou até mais se as folhas estiverem frescas e foram muito bem secas.

Tomate, pepino, cenoura, beterraba...

Após higienização, corte os tomates e coloque em uma vasilha com tampa “sem temperar”, dura de 2 a 3 dias na geladeira.

Pepino – se não for orgânico remova a casca, corte no formato de sua preferência, coloque em uma vasilha com tampa sem temperar, dura 1 semana na geladeira.

Cenoura – após higienização rale e guarde em uma vasilha com tampa sem temperar, dura até 1 semana na geladeira.

Beterraba – após higienização rale e guarde em uma vasilha com tampa sem temperar, dura até 1 semana na geladeira.

Esse princípio você usa para outras verduras cruas. Na hora de comer é só montar a sua salada.

Refogados no alho, cebola, azeite e temperos (quiabo, chuchu, couve-folha, cenoura em cubos, jerimum, vagem...). Armazene em vasilha com tampa na geladeira por 1 semana.

Beterraba cozida – higienize apenas, mantendo ela inteira e com casca. Coloque em uma panela de pressão com água até cobrir. Quando abrir ferva conte de 5 a 10min e desligue o fogo. Espere esfriar, remova a casca, corte em cubinhos, tempere com azeite, vinagre, sal e guarde em uma vasilha com tampa na geladeira. Dura mais de 1 semana.

Brócolis e couve-flor no vapor – pode usar a cuscuzeira. Coloque água e leve ao fogo, quando abrir ferva coloque os vegetais, abafe e conte de 3 a 5 min de relógio,



**ALEXANDRA  
MOTTA**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

desligue o fogo e retire do fogo porque senão continua a cozinhar no bafo quente. Armazene em vasilha com tampa na geladeira dura até 1 semana se estiverem bem secos e sem temperar, tempere na hora de servir.

Ovos de codorna - cozinhe e acondicione na geladeira em pote com tampa, na hora de montar a salada já estão prontos. Deixe cozido para o uso da semana.

### QUIABO REFOGADO



Higienize os quiabos inteiros, coloque em uma frigideira com um fio de azeite. Refogue e baixe o fogo (deixe a chama bem branda quase desligando) tampe e deixe cozinhar. Quando estiverem macios pode desligar.

### BERINGELA EMPANADA DE FORNO



Fatie 2 berinjelas médias em um dedo de espessura

2 ovos batidos passe as berinjelas nos ovos e depois na

Farinha de linhaça dourada

Após cortar as berinjelas, coloque de molho na água com sal por meia hora para retirar o retrogosto amargo que ela pode deixar. Escorra, lave e passe nos ovos batidos e empane na mistura de farinhas. Em uma forma antiaderente leve ao forno pré-aquecido (200 graus) por 40min, virando na metade do tempo!



**ALEXANDRA  
MOTTA**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

## **VAGEM REFOGADA**



Em uma frigideira antiaderente levemente untada com azeite coloque as vagens já higienizadas e refogue em fogo médio. Tampe e baixe o fogo para que terminem de cozinhar no vapor. Quando estiverem macias desligue o fogo e tempere com sal de ervas à gosto.

## **Cenouras assadas no forno**



Descasque e corte as cenouras em palitos

Tempere com 1 fio de azeite, ervas e sal

Leve ao forno pré-aquecido até ficar cozido no ponto que você gosta (mais crocante ou mais macio)

## **ABOBRINHA RECHEADA COM QUINOA OU FRANGO**



2 abobrinhas italianas cortadas ao meio

Remova a polpa com ajuda de uma faca e uma colher (use em sopas)

Tempere com sal de ervas e azeite



**ALEXANDRA  
MOTTA**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

Coloque as metades das abobrinhas em uma assadeira levemente untada e leve ao forno pré-aquecido por 20 minutos.

Recheie com quinoa refogada com cenoura e ervilhas ou com frango desfiado e molho de tomate. Retorne ao forno para terminar de assar por mais 20 min.

### ACELGA REFOGADA



Em uma frigideira antiaderente coloque azeite, tomate, temperos à gosto e refogue. Junte as folhas de acelga higienizadas e fatiadas, refogue rapidamente. Tempere com vinagre e sal de ervas à gosto.

### PURÊ DE BATATAS SEM LEITE



Batata descascada e picada grosseiramente  
Água e sal

Leve as batatas para cozinhar com água apenas para cobri-las. Tempere com sal a gosto.

Quando estiverem macias e cozidas, escorra a água e reserve essa água. Amasse as batatas e adicione um fio de azeite, vá acrescentando a água do cozimento até dar o ponto de purê.





**ALEXANDRA  
MOTTA**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

### **MAXIXE BRANQUEADO**



Após higienizar, corte as pontas e passe a faca para retirar os espinhos. Em seguida corte em rodelas de 1 cm.

Coloque em uma panela com água fervente temperada com sal e deixe cozinhar até o ponto desejado (mais crocante ou mais macio). Escorra e tempere com azeite e vinagre.

### **BETERRABA NA PRESSÃO**



Compre as beterrabas que estiverem mais duras e firmes (estão mais novas)

Lave em água corrente e não descasque. Leve para a panela de pressão e cubra com água.

Tampe e leve para cozinhar em fogo médio. Quando a panela começar a chiar marque 10min. Desligue e espere a pressão sair. Escorra a água e com as pontas dos dedos descasque as beterrabas (estará com a pele mole largando com facilidade).

Corte em cubos pequenos e tempere com sal, azeite e vinagre à gosto. Dura 15 dias na geladeira.



**ALEXANDRA  
MOTTA**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

## CONSUMÊ DE CHUCHU



- 4 chuchus médios picados
- 1/2 peito de frango em cubos temperado
- Cheiro verde
- Azeite
- Sal
- Ervas à gosto
- 1 colher de sopa de amido de milho

Refogue os temperos, acrescente o frango, refogue bem até dourar. Acrescente os chuchus, refogue, acrescente o cheiro verde, abaixe o fogo (até o ponto de quase desligar, deixe a chama bem branda) tampe a panela e deixe cozinhar, o chuchu vai soltando água, se precisar pingue um pouco de água durante o cozimento. Em seguida retire os pedaços de frango e reserve. Bata no liquidificador o refogado de chuchu junto com o amido, volte para a panela, acrescente o frango e deixe até ferver mexendo de vez em quando para engrossar. Quando ferver, retempere com vinagre à gosto, prove e ajuste os temperos, coloque um fio de azeite. Sirva em seguida. Pode bater o frango junto com o chuchu para formar um creme. Pode congelar.

## CREME DE COUVE-FLOR



- 1/2 talo de alho-poró picado
- 1 fio de azeite de oliva para refogar
- 1 cabeça de couve-flor pequena picada grosseiramente
- 2 unidades de chuchu picadas
- 300 mililitros de água
- 3 unidades de cebolinha-verde picadinhas
- sal a gosto



**ALEXANDRA  
MOTTA**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

#### **Modo de preparo**

Refogue o alho e o alho-poró ou cebola no azeite. Adicione a couve-flor e o chuchu. Mexa por 3 minutos, acrescente 100 ml de água, tampe e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Em seguida, deixe a mistura amornar e bata no liquidificador com o resto da água. Volte o creme para panela com as folhas de couve-flor e a cebolinha picadas. Cozinhe por 1 minuto e acrescente mais água, caso prefira um caldo mais líquido. Acerte o sal

#### **SOPA DE JERIMUM**



**3 xícaras de jerimum em cubos, sem casca**

**2 xícaras de água**

**½ alho poro picado**

**Um fio de azeite de oliva**

**Vinagre**

**Sal**

**Ervas à gosto**

Faça um refogado com o azeite e os temperos, refogue o jerimum, cubra com água e deixe até cozinhar no ponto de desmanchar. Bata no liquidificador com um pedaço de frango já cozido e desfiado. Está pronto para consumir. Se desejar triplique a receita, consuma uma porção e congele as outras duas.





**ALEXANDRA  
MOTTA**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

## COUVE-FLOR E BRÓCOLIS NA MANTEIGA OU AZEITE



Aqueça uma frigideira antiaderente com a gordura que escolher usar, coloque o vegetal e deixe dourar um pouco de um lado, vire do outro lado, tampe e baixe o fogo bem baixinho quase desligando e deixe cozinhar até o ponto que gostar. Tempere com sal e ervas frescas à gosto.

## COUVE FOLHA REFOGADA



Fonte de vitaminas do complexo B, ferro, cálcio e outros minerais.  
Higienize, retire o talo central e seque as folhas. Corte em lâminas fininhas.  
Em uma frigideira antiaderente refogue  $\frac{1}{2}$  dente de alho com 1 fio de azeite, acrescente a couve, refogue rapidamente, retire do fogo e tempere com sal.  
Pode fazer grande quantidade, deixar na geladeira.  
Se a couve tiver sido bem sequinha e vc não utilizou vinagre, ela dura até 5 dias na geladeira verdinha e refogada.



**ALEXANDRA  
MOTTA**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

## ESPINAFRE COM OVOS



Solte as folhas de espinafre dos talos e higienize.

Ferva uma panela com água e assim que ferver mergulhe as folhas e deixe de 3 a 5 min, até que murchem.

Escorra e pique as folhas bem miudinhas.

Refogue um dente de alho + 1 fio de azeite e acrescente as folhas refogando e temperando com sal a gosto.

Faça covinhas e coloque dois ovos, um em cada cova, tempere os ovos com sal e pimenta do reino à gosto, baixe o fogo bem baixinho, tampe a panela e espere que as gemas fiquem cozidas no ponto que lhe agrada.

## PURÊ DE BATATAS SEM LEITE



Batata descascada e picada grosseiramente

Água e sal

Leve as batatas para cozinhar com água apenas para cobri-las. Tempere com sal a gosto.

Quando estiverem macias e cozidas, escorra a água e reserve essa água. Amasse as batatas e adicione um fio de azeite, vá acrescentando a água do cozimento até dar o ponto de purê.



ALEXANDRA  
MOTTA

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

#### PURÊ DE BATATA COM CENOURA



2 batatas médias

2 cenouras médias

Azeite, alho, cebola, sal, pimenta do reino e ervas à gosto.

Prepare um refogado com o azeite e os temperos coloque as cenouras e batatas descascadas e cortadas em cubinhos e refogue bem. Cubra com um pouco de água, baixe o fogo e deixe cozinhar. Quando estiverem cozidos e molinhos, retire o excesso de caldo e reserve esse caldo. Amasse os legumes com um garfo ou amassador de legumes ou pode usar um mix para amassar até virar um purê. Vá acrescentando o caldo do cozimento até dar o ponto de purê que gosta. Se quiser pode usar um pouco de leite vegetal para dar mais cremosidade.

#### PURÊ DE JERIMUM



Jerimum descascado e picado em pedaços

Azeite, alho, cebola, sal, pimenta do reino e ervas à gosto.

Prepare um refogado com o azeite e os temperos coloque o jerimum e refogue bem. Cubra com um pouco de água, baixe o fogo e deixe cozinhar. Quando estiver cozido e molinho, retire o excesso de caldo e reserve esse caldo. Amasse o jerimum com um garfo ou amassador de legumes ou pode usar um mix para amassar até virar um purê. Vá acrescentando o caldo do cozimento até dar o ponto de purê que gosta. Se quiser pode usar um pouco de leite vegetal para dar mais cremosidade.



**ALEXANDRA  
MOTTA**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

### **PURÊ DE COUVE-FLOR**



**1 couve-flor ou metade de uma**

**1 e ½ xícara de água**

**½ xícara de leite vegetal ou de vaca**

**Azeite, alho, cebola, sal, pimenta do reino e ervas à gosto.**

**Descarte as folhas e a base do talo e corte a couve-flor, incluindo o talo, em pedaços médios. Transfira para uma tigela, lave bem com água e escorra.**

**Numa panela média, prepare o refogado com azeite e os temperos, coloque a couve-flor lavada, a água, o leite. Tempere com o sal e leve ao fogo médio. Quando ferver, deixe cozinhar por cerca de 15 minutos, até a couve-flor ficar macia.**

**Desligue o fogo e reserve 1 xícara (chá) do líquido do cozimento. Transfira a couve-flor sem o líquido para o liquidificador.**

**Bata até deixar o purê bem liso e cremoso - se necessário, acrescente, aos poucos, o líquido do cozimento reservado. Se preferir, use um mixer. Prove, acerte o sal e sirva a seguir com fio de azeite.**

### **PURÊ DE BATATA COM BRÓCOLIS**



**2 batatas grandes**

**1 xícara de brócolis**

**Azeite, alho, cebola, sal, pimenta do reino e ervas à gosto.**

**Prepare um refogado com o azeite e os temperos, coloque o brócolis em pedaços e batatas descascadas e cortadas em cubinhos e refogue bem. Cubra com um pouco de água, baixe o fogo e deixe cozinhar. Quando estiverem cozidos e molinhos, retire o excesso de caldo e reserve esse caldo. Amasse os legumes com um garfo ou amassador de legumes ou pode usar um mix para amassar até virar um purê ou pode bater no liquidificador. Vá acrescentando o caldo do cozimento até dar o ponto de purê que**



**ALEXANDRA  
MOTTA**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

gosta. Se quiser pode usar um pouco de leite vegetal para dar mais cremosidade. Ajuste o sal e sirva.

### BURRITO DE FRANGO



(couve-folha, ou folha de alface ou NORI que é a folha da alga)

Uma folha grande de couve ou duas folhas médias sobrepostas já higienizadas e secas (no caso da couve remova o talo central com cuidado para manter a integridade da folha)

Frango desfiado

Cenoura ralada

Milho Azeitona

Tomate

1 colher de sopa de tahine

Sal

Temperos à gosto

Abra a folha em cima de um papel manteiga ou filme plástico ou papel laminado (para ajudar a enrolar e manter tudo enroladinho) recheie fazendo camadas e enrole fechando e apertando o burrito, prenda as pontas para não soltar. Pode fazer com antecedência e deixar na geladeira para comer depois. Dura dois dias



**ALEXANDRA  
MOTTA**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

## **ARROZ DE VEGETAIS**



**1 cabeça de couve-flor crua e higienizada**

**½ repolho pequeno**

**2 cenouras pequenas cruas**

**1 fio de azeite**

**Sal de ervas**

**Temperos à gosto**

**Bata os vegetais no processador, prepare o refogado e quando estiver dourando refogue os vegetais, acerte o tempero, tampe a panela e baixe o fogo. Deixe cozinhar por uns 5 a 10 min. Não necessita adicionar água, se secar antes de cozinhar é porque o fogo estava muito alto, nesse caso pingue um pouco de água só para que chegue no ponto do cozimento sem queimar no fundo da panela. Fica soltinho como um arroz.**





**ALEXANDRA  
MOTTA**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

## MACARRÃO DE VEGETAIS



**Abobrinha 1 unid**

**Cenoura grande 1 unid**

**Use um descascador de legumes que faz o corte “espaguete”**

**Leve os legumes à frigideira para refogar em azeite, alho, cebola, sal e temperos a gosto (não coloque água).**

**Refogue por pouco tempo senão os legumes cozinham demais e desmancham, uns 3 a 5 min é suficiente, se desejar coloque seu molho de tomate ou molho branco por cima na hora de servir.**