

# 10 DICAS QUE VOCÊ PRECISA **SABER** PARA TRANSFORMAR SUA ALIMENTAÇÃO



**CAROL BORGHESI**  
FUNCIONAL GOURMET





## Sumário

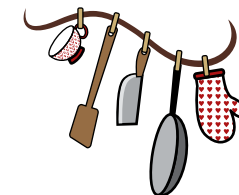
<b>Minha história .....</b>	<b>4</b>
<b>10 Dicas para uma alimentação saudável ..... para colocar em prática agora!!!</b>	<b>13</b>
1. Tome a quantidade de água ..... adequada ao seu peso	16
2. Evite o consumo de alimentos indus- trializados	18
3. Não consuma alimentos com açúcar refinado	20
4. Consuma carboidratos de baixo índice glicêmico	22
5. Priorize as gorduras do bem	24
6. Evite beliscar, tente aumentar os intervalos entre as refeições!	26
7. Evite o excesso de sal	28
8. Evite temperos prontos no preparo dos alimentos	30
9. Coma devagar e mastigue bem os alimentos	32

10. Não faça dia do lixo nos finais de semana	34
-----------------------------------------------	----

### **Bônus: Receitas funcionais ..... deliciosas**

Entrada: Cuscuz de Quinoa .....	40
Principal 1: Frango empanado com grãos	44
Principal 2: Risoto integral de alho poró	48
Sobremesa: Fudge de chocolate .....	52
Anexo: Receita do tempero caseiro .....	57

### **Não quero perder o contato com ..... você!!!**



## Minha história

Olá,

Meu nome é Carol Borghesi e antes de ensinar algumas dicas que certamente mudarão seus hábitos alimentares, gostaria que você me conhecesse um pouco melhor, já que a partir de agora iremos conversar bastante.

Sou nutricionista e atualmente trabalho ensinando algo que realmente amo: alimentação saudável. Mas deixa eu te explicar um pouco como cheguei até aqui.

Assim que me formei, nasceu um interesse bem grande de atuar na área clínica, prescrevendo dietas para meus clientes, já que adoro conversar com meus clientes...rs. No entanto, naquela época eu não tinha muita experiência e, desta forma,

decidi reunir experiências e corri atrás de oportunidades para, futuramente, entender e atender melhor as necessidades dos meus clientes.

A busca por experiência e oportunidades fez com que minha vida profissional tivesse um início inusitado e extremamente importante: Cirque du Soleil! Trabalhar durante uma turnê completa, na passagem desse grupo artístico incrível pelo Brasil, me proporcionou um grande crescimento profissional.

Garanto que foi um grande desafio, já que era

Olha aí uma foto ao lado de um dos artistas que trabalham no Cirque du Soleil.

Foi, sem dúvida, uma experiência única e muito importante em minha vida!





necessário criar cardápios de almoço e lanches para os funcionários do circo todos os dias. O objetivo era garantir uma alimentação saudável e saborosa, foi nessa oportunidade que aprendi a aliar duas características muito importantes na nossa alimentação diária: sabor e saúde.

A alimentação está muito relacionada ao prazer. É realmente muito bom desfrutar de um bom prato de comida, não é mesmo! Sentir prazer em consumir um alimento que traz inúmeros benefícios para nossa saúde é melhor ainda!

Foi assim que, ao final da turnê, decidi abrir meu próprio consultório e, aos poucos, conquistar minha clientela.

Mas antes, para adquirir mais experiência, eu realizei uma pós-graduação em nutrição clínica funcional e outros diversos cursos. Entre eles um curso no Natural Gourmet Institute, localizado na cidade

de Nova York. Foi exatamente aí que me apaixonei pela culinária funcional. Aprendi diversas técnicas para manter uma alimentação saudável sem deixar de lado o prazer de comer.

Desde então, me dediquei a ensinar as pessoas a mudarem seus hábitos alimentares, utilizando

*Primeiro dia de curso em NY. Aprendi técnicas maravilhosas para manter uma alimentação saudável. Vou dividir essas técnicas com vocês em breve.*





diversas técnicas da cozinha funcional. Posso garantir que não existe nada que motiva mais do que ajudar as pessoas a melhorarem sua qualidade de vida, se alimentando com qualidade.

Felizmente, minha profissão permitiu que eu atuasse de modo muito positivo na vida de diversas pessoas e, diante dos resultados que meus clientes têm apresentado, fiquei extremamente motivada a me engajar nesse sonho de transformar a vida das pessoas, impactando jovens, adultos e idosos com a bandeira que levanto firmemente: vida saudável!

Foi assim que surgiu a ideia de criar esse Ebook grátis, que tem por objetivo levar informação às pessoas e ensinar a iniciar uma alimentação saudável, através do consumo de alimentos “do bem”. A culinária funcional é muito interessante justamente por essa razão, consegue conciliar perfeitamente saúde e sabor, pra você jamais deixar



Esse registro é de um curso ministrado por mim, na minha cozinha funcional gourmet. Quem passar pela minha cidade (Londrina – PR), me visite. Será um prazer receber vocês aqui!

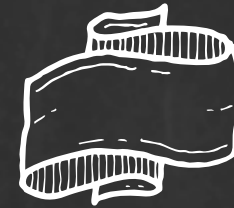


de sentir prazer sempre que for se alimentar.

Então agora que você já conhece mais sobre a minha história, eu quero te ajudar a promover uma transformação incrível em seus hábitos alimentares, levando saúde a você e seus amigos e familiares. Tenho certeza que por meio de uma alimentação mais adequada e equilibrada, você terá inúmeros benefícios, independentemente do seu objetivo (estético, por motivo de doença ou simplesmente para ter mais saúde).

VAMOS AS 10 DICAS , ESPERO QUE VOCÊS  
GOSTEM!!





# 10 Dicas

para uma alimentação  
saudável para colocar  
em prática agora!!!



**CAROL BORGHESI**  
FUNCIONAL GOURMET



Chega de conversa e vamos ao objetivo desse Ebook: ajudar você, independentemente dos seus hábitos alimentares atuais ou de qual seja o seu objetivo. Melhorando sua alimentação, vamos potencializar os resultados que você busca e, principalmente, proporcionar qualidade de vida. Você deve estar se perguntando como eu ajudarei você a chegar até lá, certo? A resposta é simples!

Nas próximas páginas eu vou propor 10 desafios para você colocar em prática gradualmente, durante 5 semanas. Você colocará em prática 2 desafios por semana. Iniciando sempre na segunda-feira de cada semana. A sequência será a seguinte:

- **SEMANA 1:** Aplique o Desafio 1 e o Desafio 2.
- **SEMANA 2:** Aplique o Desafio 3 e o Desafio 4 e mantenha as anteriores.
- **SEMANA 3:** Aplique o Desafio 5 e o Desafio 6 e mantenha as anteriores.
- **SEMANA 4:** Aplique o Desafio 7 e o Desafio 8 e mantenha as anteriores.
- **SEMANA 5:** Aplique o Desafio 9 e o Desafio 10 e mantenha as anteriores.

Eu atendo diversos pacientes todas as semanas e posso garantir, sem qualquer sombra de dúvidas, que se você conseguir colocar em prática esses 10 desafios durante as cinco semanas, vai se surpreender com os resultados. No começo pode parecer difícil, mas não desista. Faça isso por você e por mais ninguém! Você merece ter mais qualidade de vida e acredite, se alimentar da maneira correta vai te ajudar muito. Não vejo a hora de acompanhar sua nova rotina e ver, efetivamente, seus resultados.





## 1. Tome a quantidade de água adequada ao seu peso

Água é essencial para nossa sobrevivência. Simples assim! Aproximadamente 70% do nosso corpo é composto de água. Todos os processos que ocorrem dentro do nosso corpo necessitam de água para acontecer. Portanto, nem preciso falar o quanto é importante manter uma ingestão de água diária adequada. Ela colabora em todos os sentidos para melhorar o funcionamento do nosso organismo. Tem a função de regular a temperatura corpórea através da eliminação do suor, eliminar resíduos metabólicos e gordura através da urina, fazer uma melhor distribuição de nutrientes pelo corpo, auxiliar no transporte de nutrientes até as células, auxiliar na prática de esportes pois ajuda a retirar o ácido lático, que causa a sensação de dor e fadiga dos músculos entre outros benefícios.

### DESAFIO 1:

Estudos comprovam que devemos tomar 30ml de água por quilo do nosso corpo. Deste modo, multiplique seu peso pelo número 30. O resultado dessa multiplicação fornece a quantidade de água que você deve ingerir diariamente. Por exemplo: se você pesa 70 quilos, vai obter o resultado 2100 ( $70 \times 30$ ) e isso significa que você precisa beber 2100ml de água por dia. Fracione a quantidade de água que você deve tomar por dia e ande com uma garrafinha. Onde quer que você vá, leve água e nunca se esqueça de consumir a quantidade diária necessária.



## 2. Evite o consumo de alimentos industrializados

Grande parte dos alimentos industrializados possuem em seus ingredientes substâncias artificiais como, corantes, estabilizantes, aromatizantes, adoçantes artificiais e acidulantes para ressaltar o sabor e odor e esconder o gosto ruim de outras substâncias químicas e para alterar a cor e aparência do alimento, deixando o produto final colorido, adocicado, cremoso, macio e com cheiro ótimo. Além de manter por longos períodos esses alimentos dentro dos recipientes. Em sua grande parte esses produtos são cheios de ingredientes maléficos para o nosso corpo e com baixo valor nutricional. O que pode levar ao ganho de peso por ocasionarem inflamações em nosso organismo devido a presença de inúmeros aditivos químicos inflamatórios.



### DESAFIO 2:

Busque optar sempre por comida de verdade, que são aquelas que você conhece a procedência e sabe do que realmente são feitas. Caso você queira ingerir algo industrializado, verifique antes a lista de ingredientes que compõe esse alimento. A ordem dos ingredientes encontram-se em ordem decrescente, ou seja, o primeiro ingrediente é o que mais tem no produto. Tente evitar industrializados ao máximo e nunca se esqueça que nada substitui comida de verdade.



### 3. Não consuma alimentos com açúcar refinado

O açúcar refinado é uma droga viciante consumida em toneladas todos os dias pela população mundial. O pior de tudo é que seus efeitos negativos no organismo não são imediatos, mas lentos e acumulativos, prejudicando a sua saúde aos poucos. Além disso, diversos estudos e artigos comprovam que a ingestão de açúcar vicia da mesma maneira que a cocaína. Portanto, quanto mais você utiliza, mais vontade de consumir você sente. Ele também é responsável pelo surgimento de várias doenças como câncer, diabetes, enxaquecas, cáries, doenças visuais e por aí vai.



#### DESAFIO 3:

Substitua o açúcar refinado por outros tipos de açúcares não refinados como o açúcar mascavo, açúcar demerara, açúcar de coco. Mesmo assim busque consumi-los em pouca quantidade. Pare de substituir o açúcar refinado por adoçantes artificiais, eles não são nem de longe a melhor opção. Se for utilizar adoçantes prefira os naturais como stevia, xilitol, eritritol, maltitol e taumatina. Quando consumir produtos zero açúcar não esqueça de verificar o tipo de adoçante que está sendo utilizado para adoçar, prefira sempre os produtos que utilizam adoçantes naturais.



## 4. Prefira carboidratos de baixo índice glicêmico

Poucas pessoas sabem que o carboidrato quando processado dentro do nosso organismo se transforma em açúcar. Portanto, quando consumimos carboidratos de alto índice glicêmico (I.G) nosso sangue recebe altas quantidade de açúcar em um pequeno intervalo de tempo. Isso promove um pico de insulina no nosso organismo o que, também, aumenta o apetite, fazendo com que comamos mais. Já quando consumimos carboidratos de baixo I.G o sangue recebe menos açúcar no mesmo espaço de tempo, afastando esse pico de insulina. O objetivo é sempre manter o nível de insulina baixo. Exceto quando você precisa de energia, por exemplo antes de uma atividade física.



### DESAFIO 4:

Troque os carboidratos que você come hoje por carboidratos de baixo I.G como mandioca, batata doce, abóbora, arroz integral, quinoa, macarrão com fibras e pão com fibras. Observe que nem sempre um alimento considerado popularmente como saudável tem o I.G baixo. Exemplo: a tapioca é um alimento saudável sem glúten, mas que possui um I.G alto. Nesses casos você deve adicionar alguma fibra junto para baixar o IG da refeição. Para a tapioca você pode adicionar um pouco de chia, que ajudará a diminuir o I.G da refeição.





## 5. Priorize as gorduras do bem

As gorduras boas são essenciais para a formação de diversos hormônios, assim como para formar a parede das células. Mas também tem potencial de retardar a digestão, garantindo saciedade por mais tempo. Além disso, elas também funcionam como portadoras das importantes vitaminas A, D, E e K, que são solúveis em gordura (lipossolúveis).



### DESAFIO 5:

Priorize o consumo de gorduras boas presentes no óleo de coco, manteiga ghee, azeite de oliva, abacate e coco. Sempre como moderação é claro, pois todo e qualquer excesso inclusive de gordura boa pode ser prejudicial a saúde. Evite ao máximo o consumo de gorduras poliinsaturadas como margarina, óleo de milho, óleo de soja e óleo de canola. Leia sempre rótulos e evite produtos que apresentarem esse tipo de gordura poliinsaturada nos ingredientes.



## 6. Evite beliscar, tente aumentar os intervalos entre as refeições!

Quando você belisca, ou seja come toda hora, o seu corpo fica produzindo insulina a todo momento e o excesso de insulina estimula o acúmulo de gordura abdominal, levando ao ganho de peso!

Isso ocorre geralmente em refeições que exageramos na quantidade de açúcares e carboidratos refinados, pois estes são rapidamente digeridos pelo nosso organismo gerando um ciclo vicioso.



## DESAFIO 6:

A partir de hoje você deve evitar beliscar ao longo do dia, mesmo que seja alimentos saudáveis, tente espaçar pelo menos 3 horas entre uma refeição e outra. Aprenda a reduzir a quantidade de carboidrato e complementar a sua refeição com mais gordura boa e fibras para retardar a digestão e proporcionar mais saciedade. Quanto mais você intercalar entre uma refeição e outra melhor para o seu metabolismo, assim haverá um melhor controle de produção de insulina evitando o acúmulo de gordura abdominal.



## 7. Evite o excesso de sal

O sal é basicamente composto por sódio e esse nutriente em excesso acarreta diversos problemas para o organismo. Ele pode elevar a pressão arterial e também te deixar com a sensação de inchaço. O maior problema é o consumo de sal indireto. A maioria dos alimentos industrializados apresentam muito sal, pois ele é um ótimo conservante. Por exemplo, existem alimentos industrializados com sabor doce que apresentam muito sal em sua composição, pois ele é utilizado como conservante de alimentos. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o consumo de menos de 2g de sódio por dia, o que equivale a 5g de sal. No entanto, no Brasil, um adulto médio consome mais do que o dobro desta quantidade diariamente.

### DESAFIO 7:

Cuide para não adicionar sal em excesso durante a preparação dos alimentos. Se possível, quando for utilizar, opte por sal marinho ou sal rosa do himalaia. Outro ponto que você vai tomar cuidado agora é, sempre que for consumir algo industrializado, verificar a quantidade de sódio. Se a concentração dessa substância for muito alta, não coma.





## 8. Evite temperos prontos no preparo dos alimentos

Em sua grande maioria os temperos prontos são extremamente artificiais. São compostos por aromatizantes artificiais, possuem alto teor de sódio e excesso de gordura. Todos esses aditivos químicos que compõem os temperos artificiais ao longo do tempo vão machucando a parede do nosso intestino prejudicando a absorção dos nutrientes, além de terem um grande potencial de estimular nossas papilas gustativas e levar ao aumento do apetite.

### DESAFIO 8:

Pare de utilizar caldos e temperos industrializados. Use e abuse das ervas e condimentos naturais, pode ser na forma fresca ou desidratada. Invista no manjericão, salsinha, cebolinha, coentro, alecrim, orégano, alho, cebola, alho poró, entre tantos outros condimentos e ervas naturais, que nos auxiliam no preparo de receitas deliciosas.



## 9. Coma devagar e mastigue bem os alimentos

Essa é uma dica muito interessante, pois o cérebro humano demora em média 20 minutos para mandar um sinal de saciedade. Portanto, quem come muito rápido não se sente saciado e sempre vai querer repetir ou comer mais. Por outro lado quem mastiga bem os alimentos além de se sentir saciado com menos comida, apresenta uma absorção muito maior dos nutrientes dos alimentos. Eu costumo dizer que, "quem tem dente é só a boca". O nosso estômago não tem dentes e devido a isso é muito importante que trituremos bem os alimentos antes de engolir. Pedacos grandes de comida no intestino são muito mais difíceis de digerir, além de dificultar o funcionamento do intestino, levando a constipação intestinal.



### DESAFIO 9:

Todas as refeições que você for realizar preste muita atenção na mastigação. Você vai evitar comer na frente da televisão, celular ou computador. Isso faz com que você coma no modo automático sem prestar atenção na mastigação. Pique bem as carnes antes de começar a comer. Isso ajuda bastante, pois a digestão da proteína animal é mais lenta que o normal. Se você estiver com dificuldades de mastigar bem os alimentos utilize talheres de sobremesa. Você vai conseguir levar menos comida por vez até a boca.

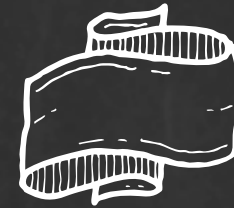
## 10. Não faça dia do lixo nos finais de semana

Esse é um dos maiores enganos que as pessoas cometem: manter uma alimentação saudável durante toda semana e no final de semana “enfiar o pé na jaca” e comem tudo o que vêem pela frente. Precisamos entender que o nosso corpo precisa de saúde todos os dias. Portanto, não faz sentido algum escolher um dia da semana e realizar todas as refeições com alimentos “do mal”, que atuam em desfavor da nossa saúde. Sem contar que depois que você passa um dia inteiro comendo besteira, é muito mais difícil no dia seguinte manter uma alimentação saudável.



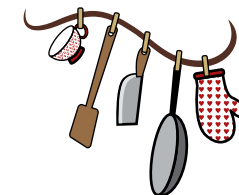
### DESAFIO 10:

Se vocês chegaram até aqui, já estão realizando 6 refeições por dia, o que totaliza 42 refeições por semana. O desafio agora é, de todas essas refeições, vocês irão escolher apenas duas por semana, para comer algo que sintam vontade de comer. Eu aconselho que vocês já se programem com antecedência quando irão realizar essa refeição. Procure inserir ela naquele evento de família ou festa que você quer tanto ir. Lógico, sempre use o bom senso e moderação. O que vocês vão perceber é que quanto mais você consegue se manter comendo alimentos “do bem”, menor se torna a sua vontade de se alimentar unicamente pelo prazer momentâneo. Chegará o ponto em que vocês conseguirão tranquilamente permanecer mais de uma semana sem fazer a chamada “refeição do lixo”.



# Bônus:

receitas funcionais  
deliciosas



Agora que você já entendeu os benefícios de uma alimentação saudável e também de como essa mudança de hábitos pode transformar a sua vida. Vamos colocar a mão na massa (literalmente) e fazer do zero uma refeição completa com direito a entrada, prato principal e sobremesa 100% saudável e super saborosa.

Utilizaremos somente alimentos “do bem”. Tenho certeza que vocês vão amar o resultado final. Então, mãos a obra!!! Eu garanto que comer algo saboroso sem sentir aquela culpa das calorias extras lhe trará muito mais prazer que comer a sobremesa mais gordurosa do mundo...rs

Podemos combinar o seguinte. Assim que você fizer as receitas e for servir a sua família ou amigos. Tire uma foto, pode ser dos pratos, uma selfie com a família reunida. Enfim use a criatividade e poste no facebook ou instagram com a #cozinhadobemdacarol. Assim poderemos acom-

panhar juntos todas as pessoas que deram o primeiro passo para a mudança dos hábitos alimentares. Agora vamos as receitas...





## Entrada: Cuscuz de Quinoa



### Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem.
- 2 dentes de alho espremido.
- ½ cebola cortada em cubos pequenos.
- 4 tomates maduros sem pele e sem semente.
- ½ xícara (chá) de polpa de tomate.
- ½ xícara (de chá) de água filtrada.
- 1 xícara (de chá) de ervilha fresca cozida.
- 1 colher (de sobremesa) de tempero caseiro (receita em anexo).
- 2 xícaras (de chá) de flocos de milho.
- ½ xícara (de chá) de quinoa em grãos.
- 2 latas de atum em pedaços em óleo - passe na peneira para tirar o excesso de sal e óleo.
- 1 colher (de café) de sal marinho.
- 6 ovos de codorna cozidos.
- 1 colher (de sopa cheia) de azeitona verdes fatiadas – passe na água corrente para tirar o excesso de sal.
- 4 tomates cerejas cortados em rodelas.



### **Modo de preparo:**

1. Coloque a quinoa em uma panela coberta com água e deixe cozinhar por aproximadamente 10 minutos até que ela fique transparente.
2. Escorra a água e reserve a quinoa em outro recipiente.
3. Refogue no azeite a cebola.
4. Depois que a cebola estiver dourada acrescente o alho e por último os tomates.
5. Cozinhe por alguns minutos e adicione a polpa de tomate e a água.
6. Misture as ervilhas cozida, adicione os flocos de milho e a quinoa cozida, mexa bem, coloque o atum o sal e desligue o fogo.
6. Experimente de sal, e se necessário ajuste o sal.
7. Unte uma forma de pudim (ou forminhas de cupcake se desejar servir porções individuais) com o mínimo possível de azeite e decore o fundo da forma com rodela de tomate cereja, fatias de ovos e azeitonas.
8. Coloque a mistura do cuscuz na forma, e aperte

bem com as mãos e desenforme.

9. Sirva em seguida ou acondicione na geladeira para servir gelado.

### **Dicas da Carol**

- Você pode variar o atum dessa receita com salmão assado e desfiado ou até mesmo frango cozido desfiado também vai ficar uma delícia.

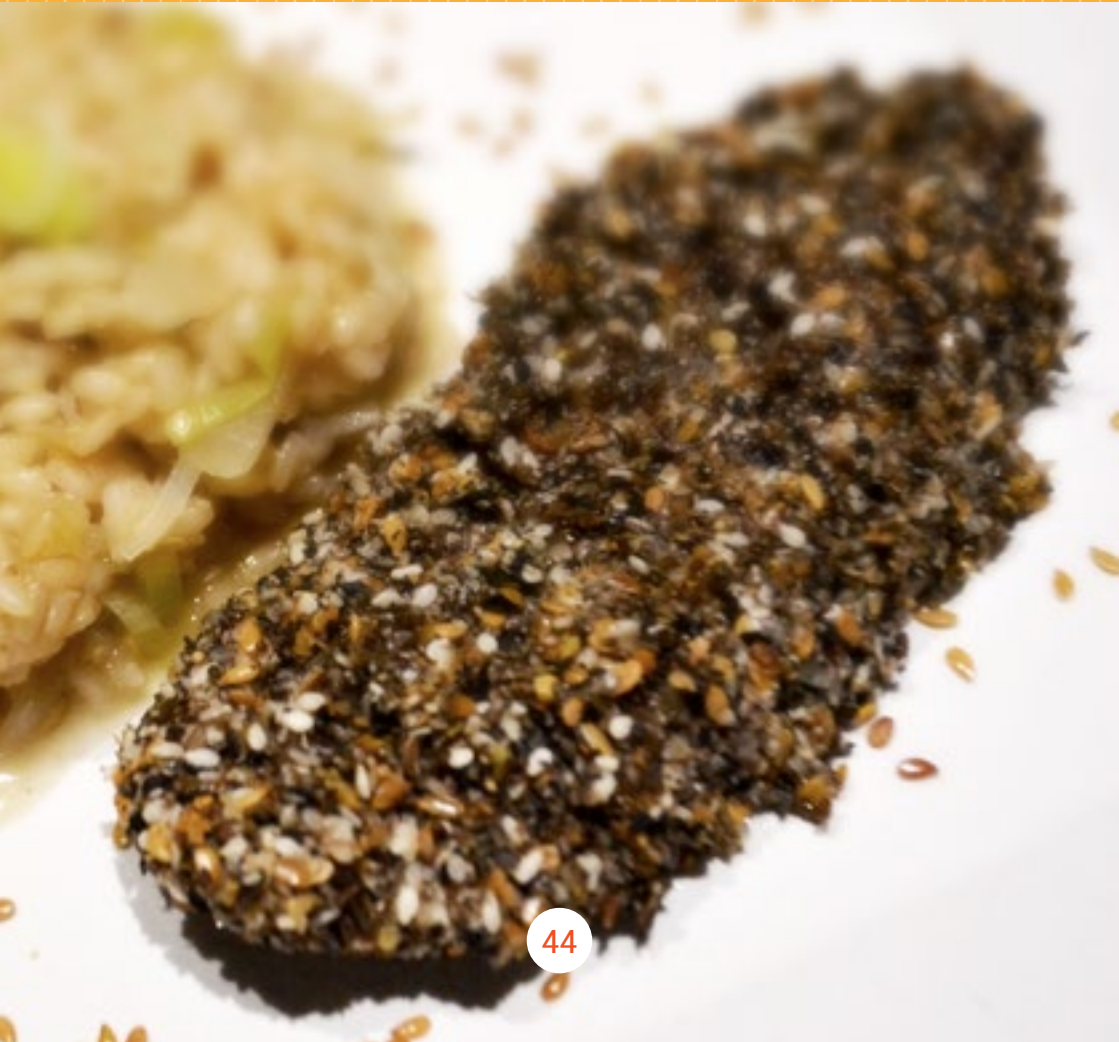
### **Explicação Funcional dos nutrientes desse prato**

A quinoa é um dos grãos com maior teor de proteínas. Destacam-se também as vitaminas como Cálcio e Magnésio presentes nesse nutriente. Esse alimento contém alto teor de fibras o que garante um bom funcionamento do intestino, controle de colesterol e glicemia.





## Principal 1: Frango empanado com grãos



### **Ingredientes:**

- 4 filés de peito de frango sem pele ou 6 filezinhos sassami.
- 1 colher (de chá cheia) de tempero caseiro (receita em anexo).
- Suco de 1 limão.
- 3 colheres (de sopa) de gergelim branco.
- 3 colheres (de sopa) de gergelim preto.
- 3 colheres (de sopa) de chia em grãos.
- 3 colheres de sopa de linhaça dourada em grãos.
- 1 colher (de chá) de azeite de oliva extra virgem para untar a forma.



### **Modo de preparo:**

1. Tempere os peitos de frango com o tempero caseiro (receita em anexo) e o suco do limão e deixe na geladeira por pelo menos 10 minutos para pegar sabor.
2. Leve o gergelim, a linhaça e a chia no liquidificador e coloque no modo pulsar apenas por algumas vezes para que os grãos se quebrem.
3. Coloque os grãos triturados em um prato e reserve.
4. Retire os peitos de frango já temperados da geladeira e passe pelos grãos triturados pressionando com a mão até que forme uma crosta dos dois lados.
5. Coloque os peitos de frangos já empanados em uma forma levemente untada com azeite de oliva e cubra com papel alumínio.
6. Leve ao forno médio pré-aquecido por aproximadamente 20 minutos,

7. Nos últimos 5 minutos retire o papel alumínio para terminar de dourar.
8. Sirva em seguida.

### **Explicação Funcional dos nutrientes desse prato**

A chia e a linhaça são sementes ricas em ômega 3, um tipo de gordura boa que ajuda no combate do colesterol, ajuda a dar saciedade e colabora para o bom funcionamento do intestino.

O gergelim preto e branco são os alimentos mais ricos em cálcio, em torno de 925 mg de cálcio a cada 100 gr. O cálcio é um mineral importante para a saúde dos ossos e também ajuda na absorção da vitamina D.



## Principal 2: Risoto integral de alho poró



### **Ingredientes:**

- 1 xícara (de chá) de arroz cateto - lavado e escorrido.
- 1 talo de alho poró cortado em rodelas finas.
- 1 cebola pequena picada.
- 2 dentes de alho picado.
- 3 colheres (de sopa) de azeite de oliva extra virgem (2 col para o risoto e 1 col para o alho poró).
- ½ xícara (de chá) de vinho branco seco.
- 3 xícaras (de chá) de água quente .
- 1 colher (de chá) de sal verde (receita em anexo).
- Noz moscada para ralar (1 col rasa de café aproximadamente).
- 1 colher (de café rasa) de sal marinho (para temperar o alho poró refogado).



### **Modo de preparo:**

1. Aqueça o azeite na panela e doure as cebolas e logo em seguida o alho.
2. Acrescente o arroz e deixe fritar por pouco tempo (cerca de 1 minuto).
3. Acrescente o vinho e mexa até quase secar.
4. Dilua o tempero caseiro (receita em anexo) em 3 xícaras de chá de água quente.
5. Acrescente essa mistura na panela, misture bem, abaixe o fogo e deixe a panela semi-tampada (demora cerca de 20 minutos para toda a água secar).
6. Em uma frigideira a parte refogue o alho poró com 1 col de sopa do azeite com mais 1 colher de café rasa de sal marinho e reserve.
7. Quando o arroz estiver quase seco e cozido, acrescente o alho poró refogado (reserve uma parte para decorar) misture bem, ajuste o sal, raspas de noz moscada.
8. Sirva em seguida.

### **Explicação Funcional dos nutrientes desse prato**

O arroz cateto é um tipo de arroz integral que possui alto teor de fibras além de vitaminas do Complexo B, que aumentam os níveis de serotonina no cérebro – hormônio que promove a sensação de prazer.

O alho poró possui uma substância conhecida como alicina, que previne o câncer, protege coração e cérebro, além de melhorar a imunidade.





## Sobremesa: Fudge de chocolate



### Ingredientes:

- 1 xícara (de chá) de castanha do Pará (deixadas de molho por 2 horas).
- 1 xícara (de chá) de tâmaras (deixadas de molho na água filtrada por 2 horas).
- $\frac{1}{4}$  de xícara (de chá) da água do remolho das tâmaras.
- $\frac{1}{4}$  de xícara (de chá) de cacau em pó.
- 1 colher (de sopa) de mel.
- Amêndoas laminadas e cacau nibs para decorar.



### **Modo de preparo:**

1. Em um processador, triture as tâmaras, castanha do Pará junto com a água das tâmaras.
2. Transfira para uma bacia de vidro, acrescente o restante dos ingredientes (cacau em pó e mel).
3. Misture bem com a ajuda de uma espátula de silicone até que a mistura fique homogênea.
4. Transfira para uma tábua de vidro e abra a massa na espessura de 1 dedo.
5. Polvilhe as amêndoas e o cacau nibs.
6. Leve ao freezer por pelo menos 1 hora.
7. Corte em quadrados e sirva gelado.

### **Explicação Funcional dos nutrientes desse prato**

O Cacau é uma das frutas mais ricas em antioxidantes, principalmente os polifenóis. Seu consumo regular pode agir no corpo como fotoprotetor, protegendo a pele do envelhecimento precoce e do câncer de pele. Também age na prevenção de doenças crônicas como colesterol, hipertensão e diabetes. Além disso é considerado um antidepressivo natural devido à presença da fenilalanina, substância que ajuda no bom humor e no controle da compulsão alimentar.

Castanha do Pará conhecida como Castanha do Brasil, é a maior fonte alimentar de Selênio, um mineral antioxidante muito importante



## Anexo: Receita do tempero caseiro

para o organismo. Também é uma ótima fonte de Magnésio, Cálcio, Manganês, Potássio e Cobre. Possui em sua composição lipídeos (gorduras) monoinsaturados, que apresentam benefícios cardiovasculares.

A amêndoa é a oleaginosa mais rica em vitamina E, importante antioxidante. Possui um tipo de aminoácido em sua composição conhecido como arginina que tem ação vasodilatadora, o que garante um bom fluxo sanguíneo.

### **Ingredientes:**

- 500 gr de sal marinho.
- 3 cebolas médias descascadas e cortadas em 4 partes.
- 3 dentes de alho inteiro descascados.
- 1 maço de salsinha bem lavado e seco em papel toalha.
- 1 maço de cebolinha bem lavado e seco em papel toalha.
- 1 colher de sopa de óleo de girassol ou azeite de oliva.





### **Modo de preparo:**

1. Coloque aos poucos os ingredientes no liquidificador (exceto o sal).
2. Comece com a cebola e o óleo/azeite, aos poucos acrescente o alho, salsinha e cebolinha, bata bem até formar uma massa pastosa homogênea.
3. Em seguida coloque em um recipiente e misture o líquido do liquidificador com o meio quilo de sal marinho, misture bem com a ajuda de uma colher.
4. Acondicione em pote de vidro com tampa na geladeira e use para temperar as refeições do dia e substituir os caldos e temperos industrializados.

## Não quero perder o contato com você!!!

Espero que vocês realmente tenham gostado desse Ebook, pois eu fiz ele com muito carinho para você. Esse é somente o início de uma jornada que vai transformar a vida de cada um de vocês.

Não se esqueça de postar as fotos nas redes sociais. Eu vou ficar muito feliz de ver que vocês conseguiram dar esse primeiro passo rumo a mudança dos seus hábitos alimentares. Se quiserem mais dicas é só me seguir no facebook , instagram e se inscrever no meu canal do Youtube, onde posto dois vídeos por semana pra ajudar vocês.



**facebook.com/  
CarolBorghesiFuncionalGourmet**



**@carolborghesifuncional**



**youtube.com/channel/  
UCiX2H3Kf-O\_FiB9rGLcrBnA**

Agora que você está cadastrado nesse seleto grupo de pessoas que tem interesse em mudar os seus hábitos alimentares. Você vai receber conteúdos exclusivos no seu e-mail feitos com muito carinho por mim.

Grande Beijo

**CAROL BORGHESI**