



E-BOOK

— Receitas para a saúde física e emocional —

Ana Carolina Portella & Ana Patrícia Faria





APRESENTAÇÃO



Bem-vindo(a) ao nosso e-book de receitas que une o sabor e o bem-estar! Com a correria do dia-a-dia, muitas vezes fica difícil encontrar tempo para cuidar da nossa saúde física e emocional. Acreditamos que comer bem pode ser um ato de amor próprio e autocuidado. Neste livro, você encontrará receitas deliciosas e saudáveis que não apenas nutrirão o seu corpo, mas também ajudarão a acalmar a sua mente e promover o seu bem-estar emocional. Nossas receitas foram cuidadosamente selecionadas para fornecer uma variedade de opções para diferentes gostos. Esperamos que essas receitas o(a) inspirem a cozinhar mais em casa, experimentar novos sabores e cuidar da sua saúde e bem-estar de forma holística. Vamos começar?

Porque precisamos de mais educação, autoconhecimento e e menos dietas

Esse e-book foi elaborado pelas nutricionistas Ana Carolina Portella e Ana Patrícia Faria no âmbito do curso "Psicanálise e Alimentação. Comida, emoções e consciência" do Instituto AELLA, Instituto Internacional de Educação Psicológica e Espiritual.

A sua revenda ou uso para fins lucrativos é ilegal.

Caso você tenha recebido esse material por alguma outra fonte, colabore com o tempo, dedicação e trabalho de quem o escreveu, fazendo uma doação para o Instituto AELLA ([link](#)).



O INSTITUTO AELLA

O Instituto Internacional de Educação Psicológica e Espiritual é um espaço de construção de conhecimento e promoção de cura que visa transformar a forma como se concebe o tratamento psicológico, a psique e o próprio ser humano.

O conhecimento é a cura. Se você já acha que sabe sobre você, mas não viu grandes mudanças é porque não descobriu o suficiente, ou seja, não foi suficientemente à fundo.

Nossa missão é ensinar autoconhecimento com base na Psicanálise em Devir, uma psicanálise sem dogmas e aberta à infinitude do saber, do ser e do devir.



Adriana Tanese Nogueira

Adriana Tanese Nogueira é a fundadora do Instituto Aella. Ela sempre quis "conhecer o ser humano". Por esta razão ingressou na faculdade de Filosofia enquanto estava em análise junguiana desde os 16 anos. Aos 23, se tornou psicanalista, escreveu uma tese de láurea sobre Teologia, deslanchou o movimento feminino pela humanização do parto no Brasil (2001), fez um mestrado em Ciências da Religião, lançou-se em cursos online e fez um doutorado em Psicoterapia.

As nutricionistas



Ana Patrícia Faria

Nutricionista licenciada em Ciências da Nutrição e MsC em Ciências Gastronómicas pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Portugal. É pós-graduada em Metabolismo e Avaliação Metabólica e Nutricional pelo Centro de Estudos do Metabolismo Dr. Eric Slywitch, SP, Brasil. Foi coordenadora de projetos de gastronomia e alimentação saudável na área da educação e da hotelaria. Atua como nutricionista clínica há 8 anos. Realiza atendimentos online, e presencial em Portugal. Em 2019 a psicanálise pós-junguiana entrou na sua vida, e é atualmente analista em formação no Instituto AELLA.



Ana Carolina Portella

Nutricionista, licenciada pela UNIRIO, e chef de cozinha, formada pela École Lenôtre, Paris. Fez vários cursos breves de gastronomia na Italia, Marrocos e Inglaterra, e trabalhou em diversos restaurantes em Paris e no Rio, onde foi subchefe do restaurante Celeiro por 9 anos. Participou da edição dos livros de culinária Celeiro e do livro do Chef Rolland Villard, a Dieta do Chef. Há 3 anos abriu o Cozinha da Gente, uma cozinha delivery de comida de verdade vegetariana e faz atendimentos de nutrição funcional online e presencial no Rio de Janeiro. Atualmente é pós-graduanda em Nutrição Funcional no Centro de Nutrição funcional VP, e estudante de psicanálise no Instituto AELLA.



I. Leguminosas de cada dia 4

1.1. Crispy de Grão-de-bico	6
1.2. Tremoços temperados	7
1.3. Húmus e sua versatilidade	8
1.4. Patê de ervilhas	9

2. Vício do Crunchy 10

2.1. Crispy de Kale	10
---------------------	----

3. Panquecas, crepes e pães II

3.1. Crepioca de lentilha rosa	11
3.2. Panqueca de espinafres	12
3.3. Pão de abobrinha	13

4. Ideias para snacks e sobremesas doces 14

4.1. Overnight chia oats	14
4.2. Granola caseira	15
4.3. Brownie de chocolate (com ingrediente secreto)	16
4.4. Mousse de manga, laranja e cardamomo (com ingrediente secreto)	17
4.5. Barrita de gergelim	18



I. LEGUMINOSAS DE CADA DIA

Feijões, nas suas mais diversas variedades, Grão-de-bico, Lentilhas, Ervilhas, Favas, Tremoços, Soja/edamame/tofu, ...

As leguminosas podem ser utilizadas numa enorme variedade de preparações, desde entradas, sopas, saladas, pratos principais e até sobremesas.

São alimentos extremamente saudáveis e nutritivos, e o seu consumo regular promove diversos benefícios para a saúde. E neste e-book pretendemos dar a você algumas ideias de como incluir mais esses alimentos na sua rotina diária, além da típica feijoada ou do tradicional arroz com feijão.



5 bons motivos para o seu consumo

1. Versatilidade

Como snacks, entradas, sopas, em saladas, no prato principal ou em sobremesas... Além das inúmeras receitas, as diversas formas disponíveis destes alimentos, como opções frescas (ex.: feijão verde, edamame, ervilhas congeladas, tofu), secas, ou em conserva, facilita bastante o acesso e possibilidade de inclusão na rotina alimentar.

2. Alto teor de fibras

Para além de contribuir com a saúde e o funcionamento dos intestinos, são alimentos que promovem uma ótima sensação de saciedade.



Existe algum receio por conta do desconforto gastrointestinal associado ao consumo destes alimentos, sobretudo quando o organismo da pessoa não está acostumado a consumir com regularidade. No entanto, existem algumas estratégias de preparo que minimizam essa possibilidade, como demolhar corretamente os grãos secos antes de cozinha-los, juntamente c/ uma rodelas de gengibre ou alga Kombu, idealmente entre 8 até 24h. É importante trocar a água uma ou duas vezes e rejeitar a água da demolha antes de preparar o alimento. No caso das leguminosas enlatadas, os grãos devem ser enxaguados e a água descartada.

3. Vitaminas e minerais

A presença de vitaminas do complexo B e de minerais como ferro, zinco, magnésio, potássio e fósforo são alguns dos destaques deste grupo de alimentos que pode e deve ser consumido em todas as fases da vida.

4. Proteína do reino vegetal

As proteínas representam cerca de 20 a 25% do peso total das leguminosas. A ingestão destes alimentos combinados com cereais, como arroz, trigo, aveia ou a quinoa, por exemplo, formam uma fonte de proteína nutricionalmente completa (obs.: não precisam necessariamente ser consumidos juntos na mesma refeição, o mais importante é a variedade e consumo destes alimentos ao longo do dia!)

5. Baixo impacto ambiental na produção

Quando comparada com a produção de carnes (suína, bovina e frango), a necessidade de água por cada quilo de alimento produzido é muito menor na produção de leguminosas. Além disso, a emissão de dióxido de carbono na produção também é significativamente inferior.

O cultivo de leguminosas otimiza, ainda, o uso e fixação de nitrogênio e outros elementos importantes no solo, promovendo o enriquecimento do mesmo que beneficia os cultivos futuros.



Ingredientes



- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 2 colheres de chá de azeite extra-virgem
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de especiarias e ervas aromáticas (curry, páprica defumada, cúrcuma, alho em pó ou seu tempero favorito)

I.I CRISPY DE GRÃO-DE-BICO

Modo de Preparo

Seque bem o grão de bico com um pano limpo.

Transfira o grão de bico para uma tigela, misture metade do azeite, metade do sal e o(s) tempero(s).

Espalhe numa assadeira pré-aquecida e asse por 1 hora em temperatura de 120C, até que o grão-de-bico escureça levemente e comece a ficar crocante nas bordas. Desligue o forno mas deixe o grão no forno até esfriar cerca de 2 horas.

Fora do forno deixe esfriar completamente. Regue com o restante de azeite e polvilhe com o restante de sal. Prove e tempere com mais sal e/ou especiarias, se necessário.

Sirva ou guarde num recipiente hermético em temperatura ambiente.

Validade: 5 dias

I.2. TREMOÇOS TEMPERADOS

Ingredientes

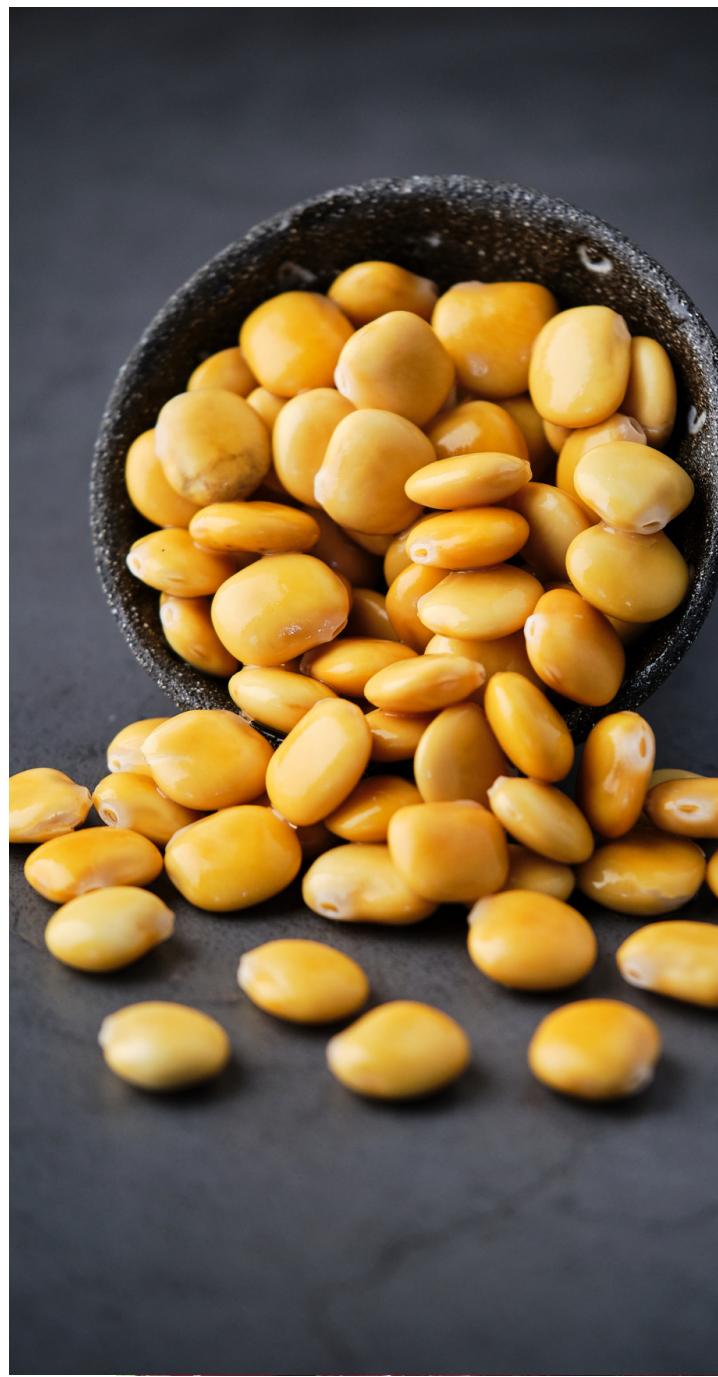
-1 xícara de tremoços
-1 colher de chá de azeite de oliva
-Eervas aromáticas e especiarias a gosto. Sugestões: cominhos, curry, orégãos, pimenta do reino, flocos de chili

Modo de preparo

Colocar os tremoços de molho por pelo menos 1 hora para retirar o excesso de sal. Lave bem, escorra bem a água.

Adicionar o azeite e temperos, misturar bem e servir!

Os tremoços são leguminosas ricas em nutrientes, conhecidas por seu sabor salgado e textura firme e crocante. São normalmente vendidos em conserva e hoje são fáceis de se achar em todos os supermercados. Consumi-los pode ajudar a manter a saciedade por mais tempo, reduzir o colesterol, melhorar a saúde óssea e auxiliar na digestão. Uma opção saudável e deliciosa para incluir na sua rotina.



I.3. HÚMUS E SUA VERSATILIDADE

Ingredientes



2 xícaras (400g) de grão-de-bico cozido
2 dente de alho
1 colher de sopa de alho em pó
1/4 xícara 90mL de água do cozimento
½ xícara de tahini (100g)
Sumo de 1 limão
1 colher de sobremesa de cúrcuma em pó
Sal a gosto

Modo de Preparo

Fazer o remolho do grão de bico conforme explicado no início do capítulo "Leguminosas". Escorrer, lavar e colocar numa panela junto com o dente de alho ou o alho em pó, cobrir com água e deixar cozinhar durante 10min.
Colocar num processador o grão-bico, 1 dente de alho e ¼ xícara da água do cozimento. Triturar durante alguns 2-3min.
Adicionar no processador o tahini, a cúrcuma, o sal e o sumo de limão (pode ir adicionando pouco a pouco até obter o sabor e acidez do seu agrado) e triturar durante 1-2min.

Validade: 1 semana na geladeira

Dicas:

- Esta receita também pode ser feita com outras leguminosas, tal como o feijão branco ou o feijão fradinho.
- Pode variar nos sabores e temperos tal como: adicionar folhas frescas de manjericão ou curry; acrescentar legumes cozidos tal como cenoura ou beterraba.
- Sirva com palitos de vegetais (cenoura, pepino, aipo/salsão, abobrinha), torradas, crepes, tapiocas ou encorpore o húmus como molho para um macarrão delicioso.



Ingredientes



-250g de ervilhas congeladas
-3 c. de sopa de tahini integral
-½ limão
-Sal a gosto
-2 tomates
-65g de tomate seco hidratado (opcional)
-1 c. de sopa de azeite de oliva extra-virgem ou de molho pesto

Especiarias: pimenta preta, flocos de chili ou outras ervas/especiarias que goste

I.4. CREME DE ERVILHAS PARA BARRAR

Modo de Preparo

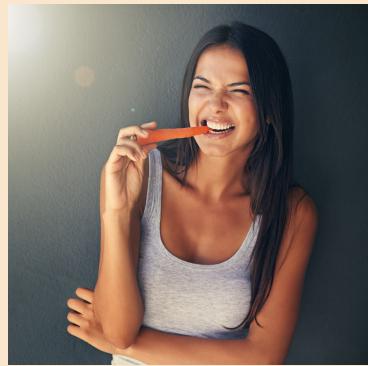
Cozinhar as ervilhas durante 2 a 5min, até ficarem macias
Com um garfo amassar as ervilhas e adicionar o tahini, sumo de limão, sal e ervas/especiarias
Picar os tomates e misturar com o azeite ou molho pesto
Numa torrada (ou panqueca) adicionar a pasta de ervilhas e dispor por cima o tomate picado.

Sirva ou guarde num recipiente hermético em temperatura ambiente.
Validade: 5 dias



2. O vício do Crunchy

Quando consumimos um alimento crocante, o "croc-croc" é um estímulo auditivo que se soma ao paladar e ao olfato, criando uma experiência sensorial mais completa e intensa, promovendo uma sensação de prazer. Os alimentos fast food tendem a ser crocantes, assim como as bolachas, biscoitos, salgadinhos e as frituras. No entanto, podemos optar por opções mais saudáveis e nutritivas que satisfaçam os nossos desejos e necessidade por comer algo crocante, como por exemplo: o grão-de-bico crispy, húmus com palitos de cenoura, pipocas caseiras apenas com sal, tremoços, e a barrita de gergelim que encontrará a receita no final deste e-book.



Mas queremos dar destaque para esta receita de Chips de Kale crocante que irá deliciar-se e comer sem culpa!

2.I. CHIPS DE COUVE KALE

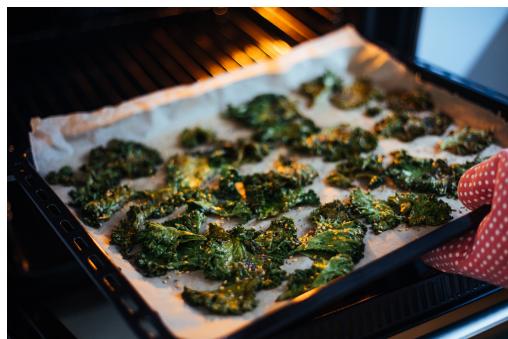


Ingredientes

- 1 molho grande couve Kale (ou couve manteiga)
- 1 colher sopa azeite
- 1 colher chá paprika (opcional)
- 1 colher chá alho em pó
- Pimenta moída a gosto

Modo de Preparo

Pré aquecer o forno a 180°C.
Separar as folhas do caule (mesmo com a mão) em pedaços mais pequenos.
Colocar as folhas num recipiente e lava-se em água corrente.
Enxugar muito bem as folhas
Juntar os temperos: O azeite, a páprica, o alho em pó e a pimenta moída. Com as mãos massageie as folhas da couve para penetrar bem todos os temperos.
Nesta fase transferir as folhas da couve para um tabuleiro de forno.
Levar ao forno por 5 a 10 minutos ou até as folhas estarem secas e estaladiças



3. Crepes, panquecas e bolos

3.1. CREPIOCA DE LENTILHA ROSA



Ingredientes

1 xícara de lentilha rosa
1 xícara de tapioca
1 colher de café de cúrcuma em pó
Sal
Azeite ou frigideira antiaderente

Modo de Preparo

Deixar a lentilha de molho por 30 min. Após esse período, lavar bem a lentilha e descartar toda água.

Colocar a lentilha em um liquidificador ou processador de alimentos, o ideal é bater com 1/4 de xícara de água, mas se precisar de mais água, acrescente aos poucos (a consistência deve ser uma pasta homogênea).

Para cada crepioca misturar duas colheres de sopa da lentilha batida com duas colheres de sopa de tapioca e uma pitada de sal, e cúrcuma mexer com um garfo até encorporar bem.

Colocar numa frigideira previamente aquecida em fogo médio (frigideira antiaderente ou untada com azeite).

Em média 2 minutos por cada lado.

Pode colocar seus recheios preferidos, e servir dobrado ou enrolado como um crepe.



3.2. PANQUECAS DE ESPINAFRES

Ingredientes

- 2 xícaras de folhas de espinafre cru
- 2 bananas maduras (ou 2 maçãs pequenas)
- 1 xícara de bebida vegetal
- 1/2 xícara de farinha de trigo e/ou de aveia
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1/4 colher de chá de suco de limão



Modo de Preparo

Adicionar todos os ingredientes no liquidificador ou processador de alimentos, e bater até obter uma mistura homogênea.

Cozinhar as panquecas (numa frigideira antiaderente ou untada com um fio de azeite) em fogo médio.

Ao colocar uma concha de massa na frigideira, tampe para abafar e cozinhar de modo mais uniforme. Quando a panqueca fizer "furinhos" é sinal de que já está cozida de um dos lados e está no ponto de virar e deixar cozinhar do outro lado, abafando com a tampa e está pronta! Ótimas para acompanhar com frutas, compota de fruta!



3.3. PÃO DE ABOBRINHA



Ingredientes

3 + 1/2 xícaras de abobrinha ralada
2 colheres de chá de azeite para untar
2 xícaras de farinha de trigo
1 xícara de farinha integral
1 colher de chá de bicarbonato de sódio
1 colher de chá de fermento em pó
2 colheres de chá de canela
1/2 colher de chá de gengibre em pó
1/4 colher de chá de noz-moscada moída
1 xícara de açúcar mascavo ou demerara (opcional)
2 colheres de sopa de linhaça hidratada
6 colheres de sopa de água
1/4 colher de chá de sal
3/4 xícara (170 g) de azeite de oliva extra virgem
1 xícara de nozes picadas (opcional)
1 xícara passas (opcional)

Modo de Preparo

Escorra as abobrinhas (Coloque a abobrinha ralada em uma peneira para drenar o excesso de umidade).

Combine os ingredientes secos (Em uma tigela grande, misture a farinha, o bicarbonato, o fermento, a canela, o gengibre e a noz-moscada).

Bata os ingredientes molhados (Em outra tigela, misture o açúcar, a linhaça hidratada, o extrato de baunilha e o sal. Junte a abobrinha ralada escorrida e o azeite.

Adicione ingredientes secos aos molhados (Adicione pouco a pouco a mistura de farinha à mistura de abobrinha com azeite e açúcar, mexendo sempre. Junte as nozes e as passas, se usar.

Asse o pão: divida a massa igualmente entre as formas de pão, ou se preferir pode assar em formas de muffin. Asse por 50 minutos a 180° C, ou até que ao inserir um palito no centro saia limpo. Deixe esfriar nas formas por 10 minutos. Desenforme sobre grades para esfriar completamente.

O que pode adicionar ao pão de abobrinha:

Nozes e nozes pecãs são especialmente boas, assim como as frutas secas como passas ou damasco seco, coco ralado, gotas de chocolate amargo, raspinha da casca de laranja, maçãs ou cenouras raladas.

Pode ser servido como um pão com creme de queijo ou como um bolo para acompanhar o café. Você pode substituir a farinha de trigo por outras farinhas sem glúten com trigo sarraceno, grão de bico e amêndoas.

A abobrinha ralada, misturada à massa, traz umidade e textura deixando esse bolo de especiarias ainda mais gostoso e saudável.

4. Ideias para snacks e sobremesas doces



4.1. OVERNIGHT CHIA OATS

Ingredientes

2 colheres de sopa de semente de chia
1/2 xícara de leite de coco
1/2 xícara de leite de amêndoas ou castanha
2 colheres de chá de açúcar demerara
1/2 colher de chá de essência de baunilha
Para salpicar
1/4 frutas frescas picadas
2 colheres sopa flocos de coco fresco

Modo de Preparo

Numa tigela misture todos os ingredientes. Coloque num potinho e leve à geladeira por 2h. Decore com frutas frescas, granola, flocos de coco ou castanhas torradas.

A **chia** é considerada um **superalimento**. Isso quer dizer que tem um alto valor nutricional, nomeadamente em fibras, ômega 3, proteínas, minerais, como cálcio, magnésio e fósforo, e antioxidantes.

É uma aliada do nosso sistema digestivo, promovendo o bom funcionamento intestinal, e é um bom aliado contra doenças cardíacas e também diabetes, uma vez que ajuda a controlar o aumento dos níveis de açúcar no sangue pós-refeição.



4.2. GRANOLA CASEIRA

Ingredientes

$\frac{1}{2}$ xic de flocos de quinoa
 $\frac{1}{2}$ xic de flocos de aveia
 $\frac{1}{2}$ xic de trigo sarraceno (ou dobre a quantidade de aveia)
 $\frac{3}{4}$ xic de uva passa
1/2 xic de damasco seco picado
1 xic semente abóbora sem casca
 $\frac{1}{2}$ xic de chips de coco triturados
1 xic de semente de girassol
1 xic de amêndoas cortadas
 $\frac{1}{2}$ xic castanha de caju cortadas
 $\frac{1}{2}$ xic nozes pecan cortadas
3 c.sopa de melado de cana (opcional)
2 colheres de sopa de azeite extra virgem
2 c.sopa de canela



Modo de Preparo

Numa tigela grande misturar os ingredientes, exceto as passas e o damasco. Misturar bem de forma que todos os ingredientes fiquem úmidos. Caso não queria adoçar pode substituir o melado por $\frac{1}{2}$ colher de chá de essência de baunilha de boa qualidade.

Espalhe a mistura num tabuleiro e leve ao forno pré-aquecido a 180C por 10 minutos. Retire o tabuleiro do forno e mexa com a ajuda de uma espátula. Volte o tabuleiro para o forno por mais 5 minutos. Quando as castanhas estiverem douradas retire a granola do forno. Deixe esfriar e acrescente as frutas secas.

Guarde em pote de vidro bem fechado. Dura 1 a 2 meses se conservada ao abrigo da luz, em pote hermético.



4.3. BROWNIE DE CHOCOLATE (COM UM INGREDIENTE SECRETO)

Ingredientes

1 + ½ xícara de **feijão preto** cozido puro (sem qualquer tempero)
1 xícara de açúcar demerara
½ xícara de aveia em flocos finos ou farelo de aveia
4 colheres de sopa de óleo de coco (se preferir um sabor mais neutro opte pela opção de óleo sem sabor)
½ colher de café de sal
1 colher de sobremesa de extrato natural de baunilha (opcional)
2 colheres de sopa de cacau em pó
1 colher de chá de bicarbonato de sódio
1 colher de sobremesa de vinagre de maçã
1 xícara de chocolate meio amargo picado ou em gotas

Modo de Preparo

1Pré-aquecer o forno a 200°C.

Colocar num processador de alimentos o feijão cozido, o açúcar, a aveia, o óleo de coco, o cacau em pó, o sal e o extrato de baunilha. Processar durante alguns minutos e quando a mistura estiver homogénea, acrescentar o bicarbonato de sódio e o vinagre de maçã. Bater bem até incorporar.

Transferir para uma taça e acrescentar o chocolate picado, misturar bem com o auxílio de uma espátula.

Untar com óleo de coco uma forma de apróx. 25 x 15cm e polvilhar com cacau. Colocar a massa.

Assar o brownie no forno (200°C) por apróx. 20 min., sem abrir o forno.

Obs: No teste do palito, ainda estará úmido no interior ao tirar do forno, mas já deverá ter formado uma casquinha em cima.



Dica: pode servir com bola de sorvete de fruta caseiro (bater num processador fruta picada congelada. Exemplo: 1 xícara de banana congelada + 1 xícara de frutas vermelhas + 3 folhas de hortelã. Obs.: A banana congelada ajuda a conferir uma maior cremosidade e textura de sorvete)

4.4. MOUSSE DE MANGA, LARANJA E CARDAMOMO (COM UM INGREDIENTE SECRETO)

Ingredientes

2 mangas maduras picadas
Sumo e raspa de $\frac{1}{2}$ laranja
100g de **tofu** natural (sem sal)
4 sementes de cardamomo sem casca (ou em pó)

Modo de Preparo

Colocar todos os ingredientes num processador de alimentos e bater bem até ficar com uma consistência cremosa/mousse.



O cardamomo é uma erva aromática que pertence a família do gengibre, muito utilizado como especiaria na culinária india, árabe e nórdica. Além de seu uso culinário, é conhecido por trazer benefícios associados à saúde, sobretudo digestiva, por isso é também utilizado na medicina tradicional chinesa e Ayurvédica. Tem inúmeros usos culinários, desde pratos salgados a doces, chás...é muito apreciado pelo seu gosto mentolado que confere um hálito fresco na boca.

4.5. BARRITA DE GERGELIM



Ingredientes

1 banana média
1 xícara de sementes de gergelim integral
Canela em pó a gosto (opcional)

Modo de Preparo

1 banana média
1 xícara de sementes de gergelim integral
Canela em pó a gosto (opcional)

Modo de preparo

Pré-aquecer o forno a 200°C.

Amassar a banana e misturar o gergelim. Modelar no formato que desejar (barrinhas ou utilizando formas de biscoitos), de forma que fique fininho (cerca de 0,5cm de espessura).

Assar no forno durante 20 min. (ou na airfryer a 180°C, por 20 min.), até ficar douradinho.

A barrinha de gergelim é um ótimo snack, e poderá ser um ótimo aliado para ajudar a fazer uma troca inteligente na hora que dá vontade de beliscar coisas doces.

