

*Vamos de receitas*

## Naturais



UMA COLEÇÃO ESPECIAL

REALIZADA

# Introdução

---

Seja bem-vindo(a) ao seu novo guia de receitas! Nós, da Realizart, estamos entusiasmados em compartilhar esta coleção especial de pratos deliciosos e práticos. Este E-book é dedicado a Naturais, trazendo 20 opções que prometem surpreender seu paladar.

Preparamos cada receita com carinho e pensamos em cada detalhe, desde o tempo de preparo até as dicas extras. Desejamos que cada página seja uma inspiração para novas experiências na sua cozinha. Bom apetite!

*Com carinho, a equipe Realizart.*

# Índice

|   |         |
|---|---------|
| 1. Bowl de Quinoa com Legumes Assados e Molho de Tahine     | Pág. 1  |
| 2. Sopa Re却ortante de Lentilha Vermelha com Ervas           | Pág. 3  |
| 3. Salada Morna de Quinoa com Abóbora e Espinafre           | Pág. 5  |
| 4. Legumes Assados com Grão-de-Bico e Molho de Tahine       | Pág. 7  |
| 5. Espaguete de Abobrinha ao Pesto de Manjericão            | Pág. 10 |
| 6. Risoto Cremoso de Quinoa com Cogumelos Selvagens         | Pág. 12 |
| 7. Curry de Grão-de-Bico com Leite de Coco                  | Pág. 14 |
| 8. Stir-Fry de Tofu ao Molho de Gengibre com Legumes        | Pág. 16 |
| 9. Gratinado de Batata-Doce e Couve-Flor com Ervas          | Pág. 18 |
| 10. Pimentões Recheados de Quinoa com Legumes               | Pág. 20 |
| 11. Torta Rústica de Batata-Doce com Cogumelos e Alecrim    | Pág. 22 |
| 12. Salada Tropical de Frutas com Molho de Hortelã          | Pág. 24 |
| 13. Peixe Grelhado com Crosta de Ervas e Quinoa Colorida    | Pág. 26 |
| 14. Lasanha de Abobrinha ao Pesto de Manjericão             | Pág. 28 |
| 15. Wrap de Alface com Quinoa Colorida e Legumes Grelhados  | Pág. 30 |
| 16. Frittata de Legumes e Ervas                             | Pág. 32 |
| 17. Taco de Cogumelos com Guacamole de Abacate              | Pág. 34 |
| 18. Cuscuz Marroquino de Legumes e Grão-de-Bico             | Pág. 36 |
| 19. Escondidinho de Batata-Doce com Carne de Jaca           | Pág. 38 |
| 20. Polenta Cremosa com Ragu de Cogumelos e Espinafre       | Pág. 40 |
| 21. Pizza Integral de Couve-Flor com Legumes Grelhados      | Pág. 42 |
| 22. Omelete de Ervas Frescas com Cogumelos Silvestres       | Pág. 44 |
| 23. Frango ao Forno com Ervas e Limão                       | Pág. 46 |
| 24. Nhoque de Batata Doce ao Molho de Tomate e Manjericão   | Pág. 48 |
| 25. Hambúrguer de Grão-de-Bico com Molho de Iogurte e Ervas | Pág. 51 |
| 26. Rolinhos Primavera de Papel de Arroz com Legumes e Tofu | Pág. 53 |
| 27. Quinoa Colorida com Legumes ao Molho de Limão           | Pág. 55 |

|   |         |
|---|---------|
| 28. Espetinho de Legumes e Tofu Marinado            | Pág. 57 |
| 29. Salmão ao Forno com Crosta de Castanhas e Ervas | Pág. 59 |
| 30. Panqueca de Aveia com Frutas da Estação         | Pág. 61 |

# Bowl de Quinoa com Legumes Assados e Molho de Tahine

**Tempo de preparo:** 35 minutos

**Rendimento:** 2 porções

## Ingredientes:

- ½ xícara de quinoa crua
- 1 xícara e ½ de água
- 1 cenoura média cortada em tiras finas
- ½ abobrinha média cortada em cubos
- ½ pimentão vermelho cortado em tiras
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (sopa) de sementes de girassol torradas
- Folhas verdes (rúcula, alface ou agrião) a gosto
- Para o molho de tahine:
  - 2 colheres (sopa) de tahine (pasta de gergelim)
  - 1 colher (sopa) de suco de limão
  - 1 colher (chá) de mel ou agave
  - Água gelada aos poucos, até obter a consistência desejada
  - Pitada de cominho em pó
  - Sal a gosto



## Modo de preparo:

---

1. Lave bem a quinoa em água corrente. Em uma panela, adicione a quinoa e a água, tempere com uma pitada de sal e leve ao fogo médio. Quando começar a ferver, abaixe o fogo, tampe e cozinhe por 12 a 15 minutos, até que a água seja absorvida. Desligue e deixe descansar 5 minutos. Solte os grãos com um garfo.
2. Preaqueça o forno a 200 °C. Em uma assadeira, disponha a cenoura, a abobrinha e o pimentão. Regue com 1 colher de azeite, tempere com sal e pimenta e misture bem. Asse por 15 a 20 minutos, mexendo na metade do tempo, até que os legumes estejam macios e levemente dourados.
3. Enquanto os legumes assam, prepare o molho de tahine: em uma tigela, misture o tahine, o suco de limão, o mel (ou agave), o cominho e o sal. Adicione água gelada, colher por colher, mexendo até alcançar uma consistência cremosa e fluida.
4. Monte o bowl: distribua a quinoa cozida no fundo de duas tigelas. Sobre a quinoa, coloque os legumes assados, as folhas verdes e as sementes de girassol.
5. Regue generosamente com o molho de tahine. Sirva imediatamente.

**Dicas extras:** Para variar, adicione grão-de-bico torrado ou tofu grelhado. Se preferir um toque picante, inclua uma pitada de pimenta caiena no molho. O bowl pode ser servido quente ou frio, ideal para refeições rápidas durante a semana.

# Sopa Reconfortante de Lentilha Vermelha com Ervas

**Tempo de preparo:** 30 minutos

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de lentilha vermelha
- 1 cenoura média cortada em cubos
- 1 talo de salsão picado
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 4 xícaras (chá) de água ou caldo de legumes caseiro
- 1 folha de louro
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Um punhado de folhas de salsinha fresca picada
- Um fio de azeite para finalizar



## Modo de preparo:

1. Em uma panela média, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem translúcidos.
2. Adicione a cenoura e o salsão, refogando por mais 3 minutos.
3. Acrescente a lentilha vermelha, o cominho, a folha de louro, o sal e a pimenta.

4. Despeje a água ou o caldo de legumes, mexa bem e deixe ferver.
5. Reduza o fogo, tampe a panela e cozinhe por 20 a 25 minutos, ou até que a lentilha esteja macia e os legumes, al dente.
6. Se desejar uma textura mais cremosa, retire metade do conteúdo, bata no liquidificador e devolva à panela, misturando bem.
7. Corrija o tempero, retire a folha de louro e desligue o fogo.
8. Sirva quente, regada com um fio de azeite e polvilhada com a salsinha fresca.

**Dicas extras:** Para um toque de frescor, adicione suco de meio limão na hora de servir. A sopa também pode ser congelada em porções individuais, facilitando refeições rápidas nos dias corridos.

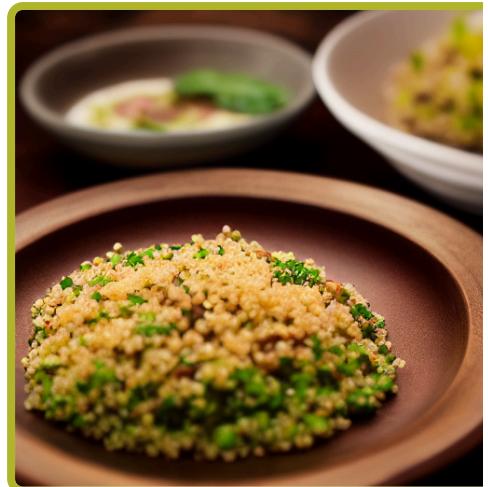
# Salada Morna de Quinoa com Abóbora e Espinafre

**Tempo de preparo:** 30 minutos

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa crua
- 2 xícaras de água
- 200 g de abóbora japonesa cortada em cubos
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 pitada de sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 punhados generosos de folhas de espinafre fresco
- $\frac{1}{4}$  de xícara de nozes picadas
- 2 colheres (sopa) de vinagre balsâmico
- 1 colher (chá) de mel orgânico (opcional)
- Folhas de hortelã para finalizar



## Modo de preparo:

1. Lave a quinoa em água corrente e escorra bem.
2. Em uma panela média, coloque a quinoa e a água. Leve ao fogo alto até ferver, depois reduza o fogo, tampe e cozinhe por 15 minutos, ou até que a água seja absorvida. Desligue e deixe a quinoa descansar, tampada, por 5 minutos. Solte os grãos com um garfo.
3. Enquanto a quinoa cozinha, pré-aqueça o forno a 200 °C.

4. Em uma assadeira, espalhe os cubos de abóbora, regue com 1 colher de sopa de azeite, tempere com sal e pimenta e misture bem. Asse por 15-20 minutos, mexendo na metade do tempo, até que estejam macios e levemente dourados.
5. Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, a abóbora assada ainda quente e as folhas de espinafre. O calor da quinoa e da abóbora vai murchar levemente o espinafre, deixando a salada morna.
6. Em um pequeno recipiente, emulsione o vinagre balsâmico, o mel (se usar) e a colher restante de azeite. Ajuste o ponto de sal e pimenta.
7. Regue a salada com o molho, misture delicadamente e finalize com as nozes picadas e as folhas de hortelã.
8. Sirva imediatamente, ainda morna, ou em temperatura ambiente.

**Dicas extras:** Para variar, troque a abóbora por beterraba roxa ou cenoura em cubos. Se preferir um toque crocante extra, adicione sementes de abóbora torradas. Esta salada também pode ser transformada em prato principal ao acrescentar grãos de grão-de-bico ou lentilhas cozidas.

# Legumes Assados com Grão-de-Bico e Molho de Tahine

**Tempo de preparo:** 20 minutos (mais 30 minutos de forno)

**Rendimento:** 4 porções



## Ingredientes:

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 1 batata-doce média, cortada em cubos
- 1 cenoura grande, cortada em rodelas grossas
- 1 abobrinha média, cortada em meias-luas
- 1 pimentão vermelho, em tiras
- 1 cebola roxa média, em pétalas
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas de alecrim fresco (opcional)

- Para o molho de tahine:
  - 3 colheres (sopa) de tahine
  - Suco de 1 limão siciliano
  - 1 dente de alho pequeno, picado
  - 2 colheres (sopa) de água (ou mais, se necessário)
  - Sal a gosto

## Modo de preparo:

---

1. Preeaqueça o forno a 200 °C.
2. Em uma tigela grande, misture o azeite, o cominho, a páprica, o sal e a pimenta. Junte a batata-doce, a cenoura, a abobrinha, o pimentão e a cebola, envolvendo bem para que todos os pedaços fiquem temperados.
3. Distribua os legumes em uma assadeira grande, formando uma camada única. Se desejar, espalhe alguns ramos de alecrim por cima.
4. Leve ao forno por 20 minutos, então retire a assadeira, mexa os legumes e adicione o grão-de-bico já cozido. Misture delicadamente.
5. Retorne ao forno por mais 10-15 minutos, ou até que os legumes estejam dourados e macios.
6. Enquanto os legumes assam, prepare o molho de tahine: em uma tigela pequena, combine o tahine, o suco de limão, o alho picado, o sal e a água. Bata até obter uma consistência cremosa e levemente fluida. Ajuste a quantidade de água se necessário.
7. Retire a assadeira do forno, regue tudo com o molho de tahine e sirva ainda quente.

**Dicas extras:** Para um toque crocante, salpique sementes de abóbora ou de girassol por cima antes de servir. Se preferir mais picância, adicione uma pitada de pimenta caiena ao tempero dos legumes.

# Espaguete de Abobrinha ao Pesto de Manjericão

**Tempo de preparo:** 25 minutos

**Rendimento:** 2 porções

## Ingredientes:

- 2 abobrinhas médias (cerca de 400 g)
- 1 xícara de folhas frescas de manjericão
- ¼ xícara de castanhas de caju ou nozes
- 2 dentes de alho
- ½ xícara de azeite de oliva extra-virgem
- ¼ xícara de queijo parmesão ralado (opcional)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher de sopa de suco de limão siciliano
- Tomates-cereja cortados ao meio para servir (opcional)



## Modo de preparo:

1. Com um espiralizador ou um ralador grosso, transforme as abobrinhas em “espaguete”. Reserve.
2. Em um processador, combine o manjericão, as castanhas, o alho, o suco de limão, o sal e a pimenta. Pulse até formar uma farofa.
3. Com o processador ainda ligado, adicione o azeite em fio até obter um pesto cremoso. Se desejar, misture o queijo parmesão.

4. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e refogue o espaguete de abobrinha por 2-3 minutos, apenas para aquecer e deixar levemente macio. Tempere com uma pitada de sal.
5. Desligue o fogo, acrescente o pesto e mexa delicadamente para envolver toda a massa.
6. Sirva imediatamente, decorando com tomates-cereja e, se quiser, mais um fio de azeite.

**Dicas extras:** Se preferir uma versão vegana, omita o parmesão ou substitua por levedura nutricional. O pesto pode ser preparado com antecedência e guardado na geladeira por até 3 dias.

# Risoto Cremoso de Quinoa com Cogumelos Selvagens

**Tempo de preparo:** 35 minutos

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa crua (lavada e escorrida)
- 200g de cogumelos selvagens (shiitake, shimeji ou champignon), fatiados
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra-virgem
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- $\frac{1}{2}$  xícara de vinho branco seco (opcional)
- 3 xícaras de caldo de legumes quente
- $\frac{1}{2}$  xícara de leite de coco
- 2 colheres de sopa de levedura nutricional (opcional, para “queijo”)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha fresca picada para finalizar



## Modo de preparo:

1. Aqueça o azeite em uma panela média em fogo médio. Refogue a cebola até ficar transparente, cerca de 3 minutos.
2. Adicione o alho e os cogumelos fatiados. Cozinhe, mexendo, até que os cogumelos liberem sua água e comecem a dourar, aproximadamente 5 minutos.

3. Incorpore a quinoa e mexa bem, permitindo que os grãos absorvam os sabores por 1 minuto.
4. Se for usar, despeje o vinho branco e deixe evaporar, raspando o fundo da panela.
5. Comece a adicionar o caldo de legumes, uma concha de cada vez, mexendo sempre. Quando o líquido for quase absorvido, adicione a próxima concha. Continue esse processo por 15-18 minutos, até a quinoa ficar macia e cremosa.
6. Quando a quinoa estiver no ponto, incorpore o leite de coco e a levedura nutricional. Ajuste o sal e a pimenta.
7. Retire do fogo, cubra a panela e deixe descansar 2 minutos.
8. Sirva quente, polvilhado com salsinha fresca.

**Dicas extras:** Para um toque crocante, salpique sementes de abóbora torradas por cima. Se preferir mais intensidade de sabor, adicione uma pitada de tomilho seco ou alecrim durante o refogado dos cogumelos.

# Curry de Grão-de-Bico com Leite de Coco

**Tempo de preparo:** 35 minutos

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de grão-de-bico cozido
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher (sopa) de gengibre fresco ralado
- 1 colher (chá) de curry em pó (ou a gosto)
- ½ colher (chá) de cúrcuma em pó
- ½ colher (chá) de cominho moído
- 200 ml de leite de coco integral
- 1 tomate grande sem pele e sem sementes, picado
- 1/2 pimentão vermelho em tiras
- 1 punhado de espinafre fresco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Coentro fresco picado para finalizar
- Arroz integral ou quinoa cozida para servir



## Modo de preparo:

1. Aqueça o azeite em uma panela média em fogo médio. Refogue a cebola até ficar translúcida, cerca de 3 minutos.
2. Adicione o alho e o gengibre, mexendo por 1 minuto para liberar aromas.
3. Incorpore o curry, a cúrcuma e o cominho, tostando levemente por 30 segundos.
4. Junte o tomate picado e o pimentão vermelho, cozinhando por 4-5 minutos até amolecer.
5. Acrescente o grão-de-bico cozido e misture bem para envolver nos temperos.
6. Despeje o leite de coco, mexa e deixe ferver suavemente. Reduza o fogo e cozinhe por 8-10 minutos, até o molho engrossar levemente.
7. Adicione o espinafre e mexa até murchar. Tempere com sal e pimenta a gosto.
8. Sirva o curry sobre arroz integral ou quinoa, salpicando coentro fresco por cima.

**Dicas extras:** Para um toque picante, adicione uma pimenta dedo-de-moça sem sementes picada junto ao alho. Se preferir mais cremosidade, finalize com uma colher de sopa de pasta de amendoim natural. O curry pode ser congelado em porções individuais e reaquecido sem perder sabor.

# Stir-Fry de Tofu ao Molho de Gengibre com Legumes

**Tempo de preparo:** 30 minutos

**Rendimento:** 2 porções

## Ingredientes:

- 200g de tofu firme, cortado em cubos
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 2 colheres de sopa de óleo de coco ou azeite
- 1/2 pimentão vermelho em tiras
- 1/2 pimentão amarelo em tiras
- 1 cenoura média cortada em palitos finos
- 100g de brócolis em pequenos buquês
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado
- 3 colheres de sopa de molho de soja (shoyu) low-sodium
- 1 colher de sopa de mel ou xarope de agave
- 1 colher de chá de óleo de gergelim
- Suco de ½ limão
- Gergelim torrado a gosto
- Coentro ou salsa picada para finalizar



## Modo de preparo:

1. Seque bem os cubos de tofu com papel toalha. Polvilhe o amido de milho e misture para que fiquem levemente cobertos.
2. Aqueça 1 colher de sopa de óleo em uma frigideira grande ou wok em fogo médio-alto. Doure o tofu por cerca de 5-6 minutos, mexendo delicadamente até ficar crocante. Reserve.
3. Na mesma frigideira, adicione a outra colher de sopa de óleo e refogue o alho e o gengibre por 30 segundos, sem deixar queimar.
4. Acrescente os legumes (pimentões, cenoura e brócolis). Salteie por 4-5 minutos, mantendo a crocância.
5. Em uma tigela pequena, misture o molho de soja, mel (ou agave), óleo de gergelim e o suco de limão. Despeje sobre os legumes e mexa bem.
6. Volte o tofu dourado para a frigideira, incorpore tudo delicadamente e cozinhe por mais 2 minutos, permitindo que os sabores se unam.
7. Retire do fogo, salpique gergelim torrado e a erva fresca picada. Sirva imediatamente, acompanhado de arroz integral, quinoa ou macarrão de arroz, se desejar.

**Dicas extras:** Para deixar o tofu ainda mais saboroso, marinhe os cubos em shoyu + gengibre por 15 min antes de empanar. Se preferir um toque picante, adicione uma pimenta dedo-de-moça fatiada junto ao alho.

# Gratinado de Batata-Doce e Couve-Flor com Ervas

**Tempo de preparo:** 30 minutos (mais 40 minutos de forno)

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 2 batatas-doces médias, cortadas em rodelas finas (cerca de 300 g)
- 1 cabeça média de couve-flor, separada em buquês pequenos (aprox. 250 g)
- 200 ml de leite de amêndoas (ou outro leite vegetal)
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de chá de tomilho seco
- 1 colher de chá de alecrim seco
- $\frac{1}{2}$  colher de chá de noz-moscada ralada na hora
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 30 g de nozes picadas grosseiramente (opcional, para crocância)
- 2 colheres de sopa de levedura nutricional (opcional, para sabor “queijoso”)



## Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C e unte uma assadeira média com 1 colher de sopa de azeite.

2. Em uma panela, aqueça 1 colher de sopa de azeite e refogue o alho por 1 minuto. Acrescente a farinha de aveia e mexa rapidamente, formando um leve roux.
3. Despeje o leite de amêndoas aos poucos, mexendo sempre, até obter um molho cremoso e levemente espessado. Tempere com tomilho, alecrim, noz-moscada, sal e pimenta. Reserve.
4. Arrume as rodelas de batata-doce no fundo da assadeira, formando uma camada uniforme.
5. Sobre as batatas, distribua os buquês de couve-flor.
6. Despeje o molho vegetal por cima, cobrindo bem todos os vegetais.
7. Polvilhe as nozes picadas e a levedura nutricional (se usar) por toda a superfície.
8. Leve ao forno por 35-40 minutos, ou até que as batatas estejam macias e a superfície dourada e crocante.
9. Retire do forno, deixe descansar 5 minutos antes de servir.

**Dicas extras:** Para um toque ainda mais aromático, adicione uma pitada de páprica defumada ao molho. Se preferir uma versão vegana ainda mais rica, substitua o leite de amêndoas por leite de coco e aumente a quantidade de levedura nutricional.

# Pimentões Recheados de Quinoa com Legumes

**Tempo de preparo:** 40 minutos (incluindo o tempo de cozimento)

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 4 pimentões vermelhos ou amarelos, inteiros e sem sementes
- 1 xícara de quinoa crua
- 2 xícaras de água ou caldo de legumes
- 1 cenoura média ralada
- 1 abobrinha pequena ralada
- ½ xícara de milho verde cozido
- ½ xícara de tomate-cereja picado
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- ½ xícara de queijo coalho ralado (opcional, para gratinar)
- Salsinha fresca picada para finalizar



## Modo de preparo:

1. Preeaqueça o forno a 200 °C.

2. Lave bem os pimentões, corte a parte superior (tampa) e retire as sementes e as membranas internas. Reserve as tampas.
3. Em uma panela média, enxágue a quinoa em água corrente. Cozinhe-a com a água (ou caldo) em fogo médio, com tampa, por cerca de 15 minutos ou até absorver todo o líquido. Reserve.
4. Enquanto a quinoa cozinha, aqueça 1 colher de azeite em uma frigideira grande. Refogue o alho até dourar levemente.
5. Adicione a cenoura, a abobrinha e o milho, temperando com cominho, sal e pimenta. Refogue por 5-7 minutos, até os legumes ficarem macios, mas ainda crocantes.
6. Misture a quinoa cozida, o tomate-cereja e a salsinha picada ao refogado de legumes. Ajuste o sal e a pimenta, se necessário.
7. Recheie cada pimentão com a mistura de quinoa e legumes, pressionando levemente para compactar.
8. Coloque os pimentões recheados em uma assadeira, regue com a colher restante de azeite e cubra com papel alumínio.
9. Leve ao forno por 20 minutos. Retire o papel alumínio, salpique o queijo coalho (se usar) e asse por mais 5-7 minutos, até o queijo derreter e dourar levemente.
10. Retire do forno, deixe descansar 2 minutos, decore com mais salsinha fresca e sirva quente.

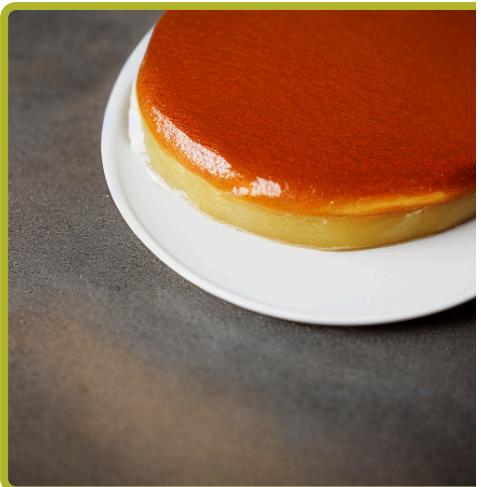
#### **Dicas extras:**

- Para uma versão vegana, substitua o queijo coalho por levedura nutricional ou deixe sem queijo.
- Experimente acrescentar grão-de-bico cozido à mistura para mais proteína.
- Se preferir pimentões mais macios, pré-cozinhe-os no micro-ondas por 2 minutos antes de rechear.

# Torta Rústica de Batata-Doce com Cogumelos e Alecrim

**Tempo de preparo:** 45 minutos (15 min de preparo + 30 min de forno)

**Rendimento:** 6 porções



## Ingredientes:

- 2 batatas-doces médias (aprox. 500 g), cozidas e amassadas
- 1 xícara (chá) de farinha de aveia
- ½ xícara (chá) de farinha de amêndoas
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva + extra para untar
- 1 ovo grande (ou 1 colher (sopa) de linhaça + 3 colheres (sopa) de água para versão vegana)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- ½ colher (chá) de alecrim fresco picado
- 200 g de cogumelos frescos fatiados (shitake, shimeji ou champignon)
- 1 cebola roxa média picada
- 2 dentes de alho picados
- ½ xícara (chá) de queijo coalho ralado (opcional)
- Folhas de rúcula para servir

## Modo de preparo:

1. Pראהqueça o forno a 200 °C e unte levemente uma forma redonda de 22 cm com azeite.

2. Em uma tigela grande, misture a batata-doce amassada, as farinhas, o azeite, o ovo (ou a mistura de linhaça), o alecrim, o sal e a pimenta até formar uma massa homogênea.
3. Pressione a massa no fundo e nas laterais da forma, formando uma base firme. Leve ao forno por 12 minutos para firmar.
4. Enquanto a base assa, aqueça 1 colher (sopa) de azeite em uma frigideira em fogo médio. Refogue a cebola até ficar transparente, adicione o alho e, em seguida, os cogumelos. Cozinhe até que a água dos cogumelos evapore e eles estejam dourados. Tempere com sal e pimenta.
5. Retire a base do forno, espalhe os cogumelos refogados uniformemente sobre ela e, se desejar, polvilhe o queijo coalho ralado.
6. Leve a torta de volta ao forno por mais 15-18 minutos, ou até que as bordas estejam douradas e o recheio firme.
7. Retire do forno, deixe descansar 5 minutos, desenforme e sirva quente, acompanhada de folhas de rúcula temperadas com azeite, limão e sal.

**Dicas extras:** Substitua a farinha de aveia por farinha de trigo integral se preferir. Para um toque adocicado, acrescente 2 colheres (sopa) de damascos secos picados ao recheio. Essa torta também pode ser consumida fria, como lanche nutritivo.

# Salada Tropical de Frutas com Molho de Hortelã

**Tempo de preparo:** 15 minutos

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 2 xícaras de mamão papaia cortado em cubos
- 1 xícara de abacaxi em pedaços
- 1 manga média cortada em tiras
- 1/2 xícara de morangos fatiados
- 1 kiwi descascado e fatiado
- 2 colheres (sopa) de sementes de chia
- Folhas de hortelã fresca a gosto (aprox. 10 folhas)
- Suco de 1 limão siciliano
- 2 colheres (sopa) de mel orgânico
- Uma pitada de sal marinho



## Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, misture todas as frutas cortadas: mamão, abacaxi, manga, morangos e kiwi.
2. Polvilhe as sementes de chia sobre as frutas e reserve.
3. Para o molho, coloque as folhas de hortelã, o suco de limão, o mel e a pitada de sal no liquidificador.
4. Bata até obter um molho homogêneo e levemente aerado.

5. Despeje o molho sobre a salada de frutas, misturando delicadamente para que todas as peças fiquem cobertas.
6. Sirva imediatamente ou mantenha refrigerada por até 30 minutos para que os sabores se integrem.

**Dicas extras:** Substitua o mel por agave ou xarope de maple para uma versão vegana. Se quiser um toque crocante, acrescente algumas nozes picadas ou granola sem açúcar. Essa salada fica ainda mais refrescante quando servida em taças de vidro com gelo picado.

# Peixe Grelhado com Crosta de Ervas e Quinoa Colorida

**Tempo de preparo:** 30 minutos

**Rendimento:** 2 porções

## Ingredientes:

- 2 filés de peixe branco (tilápia, robalo ou pescada) – 200 g cada
- 1/2 xícara (chá) de quinoa crua
- 1 cenoura média ralada finamente
- 1/2 pimentão amarelo cortado em cubos pequenos
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra-virgem
- Suco de 1 limão siciliano
- 2 dentes de alho picados
- 1/4 xícara (chá) de salsa fresca picada
- 1/4 xícara (chá) de cebolinha verde picada
- 1 colher (chá) de tomilho fresco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas de alface ou rúcula para servir (opcional)



## Modo de preparo:

1. Enxágue a quinoa em água corrente e coloque-a em uma panela com 1 xícara de água. Leve ao fogo médio, tampe e deixe cozinhar até que a água seja absorvida e os grãos fiquem macios (cerca de 12 min). Desligue o fogo e reserve.

2. Enquanto a quinoa cozinha, misture em um bowl a cenoura ralada, o pimentão amarelo, a salsa, a cebolinha e o tomilho. Tempere com 1 colher de sopa de azeite, o suco de limão, o alho picado, sal e pimenta. Reserve.
3. Escorra a quinoa cozida e incorpore-a ao refogado de legumes e ervas, mexendo delicadamente para que tudo fique bem distribuído. Ajuste o sal, se necessário.
4. Para a crosta, coloque a quinoa temperada em um prato raso, pressionando levemente com as mãos para formar uma camada compacta.
5. Tempere os filés de peixe com sal, pimenta e um fio de azeite. Pressione cada filé contra a camada de quinoa, cobrindo ambos os lados, formando uma crosta crocante.
6. Aqueça uma grelha ou frigideira antiaderente em fogo médio-alto. Quando estiver bem quente, adicione 1 colher de sopa de azeite e coloque os filés. Grelhe 3-4 minutos de cada lado, ou até que a crosta esteja dourada e o peixe cozido por dentro.
7. Sirva os filés sobre um leito de folhas verdes, se desejar, e regue com um fio de azeite extra ou um pouco mais de suco de limão.

**Dicas extras:** Para deixar a crosta ainda mais crocante, use uma grelha de ferro ou uma chapa bem quente. Se preferir, substitua a quinoa por arroz integral ou farro. O peixe pode ser preparado também no forno: disponha os filés em uma assadeira forrada com papel manteiga e asse a 200 °C por 12-15 min, mantendo a crosta intacta.

# Lasanha de Abobrinha ao Pesto de Manjericão

**Tempo de preparo:** 45 minutos (incluindo montagem)

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 2 abobrinhas médias cortadas em lâminas finas no sentido longitudinal
- 250 g de ricota fresca
- 100 g de queijo mussarela ralado
- 50 g de queijo parmesão ralado
- 1 xícara (chá) de molho de tomate caseiro ou industrial de boa qualidade
- 1/2 xícara (chá) de folhas de manjericão fresco
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra-virgem
- 1 dente de alho pequeno
- 30 g de pinoli (ou nozes picadas)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas de manjericão extra para decorar (opcional)



## Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Em uma frigideira antiaderente, aqueça 1 colher de azeite e grelhe rapidamente as lâminas de abobrinha, 1-2 minutos de cada lado, apenas para firmar. Reserve.

3. Para o pesto, coloque no liquidificador o manjericão, o alho, os pinoli, o queijo parmesão, o azeite restante e uma pitada de sal. Bata até obter um molho homogêneo. Ajuste o tempero com pimenta-do-reino.
4. Em um refratário médio (aprox. 20 × 30 cm), espalhe uma fina camada de molho de tomate.
5. Faça uma camada de lâminas de abobrinha, cubra com colheradas de ricota, regue com pesto e polvilhe um pouco de mussarela. Repita as camadas (abobrinha → ricota → pesto → mussarela) até terminar os ingredientes, finalizando com molho de tomate e o restante de mussarela por cima.
6. Leve ao forno por 20-25 minutos, ou até que o queijo esteja dourado e borbulhante.
7. Retire do forno, deixe descansar 5 minutos antes de cortar.

**Dicas extras:** Se preferir uma versão ainda mais leve, substitua a ricota por tofu amassado temperado. Para dar um toque crocante, salpique pinoli torrado por cima antes de servir.

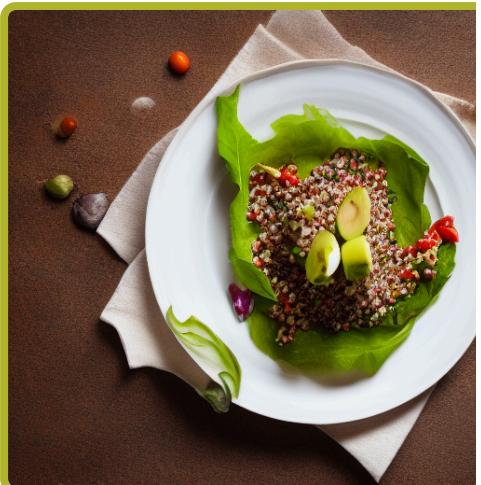
# Wrap de Alface com Quinoa Colorida e Legumes Grelhados

**Tempo de preparo:** 30 minutos

**Rendimento:** 4 porções (4 folhas de alface recheadas)

## Ingredientes:

- 8 folhas grandes de alface americana ou romana, lavadas e secas
- 1/2 xícara de quinoa crua
- 1 xícara de água
- 1 cenoura média ralada
- 1/2 pimentão amarelo cortado em tiras finas
- 1/2 abobrinha média cortada em tiras finas
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra-virgem
- Suco de 1/2 limão siciliano
- 1 colher (chá) de molho de soja (shoyu) ou tamari
- 1 colher (chá) de gengibre fresco ralado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Sementes de gergelim torrado para finalizar (opcional)



## Modo de preparo:

1. Em uma panela média, enxágue a quinoa em água corrente. Adicione a água, tampe e leve ao fogo médio. Quando ferver, reduza para fogo baixo e cozinhe por 15 minutos, ou até que a água seja absorvida. Desligue e deixe descansar tampado por 5 minutos. Solte os grãos com um garfo e reserve.

2. Enquanto a quinoa cozinha, aqueça 1 colher (sopa) de azeite em uma frigideira antiaderente em fogo médio. Grelhe as tiras de pimentão e abobrinha por 3-4 minutos, mexendo ocasionalmente, até ficarem macias e levemente douradas. Tempere com uma pitada de sal e pimenta. Reserve.
3. Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, a cenoura ralada, os legumes grelhados, o suco de limão, o molho de soja, o gengibre ralado e a colher restante de azeite. Ajuste o sal e a pimenta a gosto.
4. Distribua a mistura de quinoa uniformemente sobre cada folha de alface, formando um “wrap” compacto.
5. Polvilhe sementes de gergelim torrado por cima, se desejar, e sirva imediatamente.

**Dicas extras:** Para uma versão ainda mais nutritiva, adicione um punhado de folhas de espinafre baby à mistura ou inclua cubos de manga fresca para um toque adocicado. Se preferir um sabor mais picante, misture 1/2 colher (chá) de molho de pimenta na preparação.

# Frittata de Legumes e Ervas

**Tempo de preparo:** 30 minutos

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 6 ovos grandes
- 1/2 xícara de leite vegetal (amêndoas ou aveia)
- 1/2 xícara de queijo minas fresco ralado
- 1 cenoura média ralada
- 1 abobrinha média ralada
- 1/2 pimentão vermelho picado em cubos pequenos
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres (sopa) de salsinha fresca picada
- 1 colher (chá) de tomilho seco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



## Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180 °C.
2. Em uma tigela, bata os ovos com o leite vegetal, o queijo, o sal, a pimenta, a salsinha e o tomilho. Reserve.
3. Em uma frigideira que possa ir ao forno, aqueça o azeite em fogo médio. Refogue a cebola e o alho até ficarem macios.

4. Acrescente a cenoura, a abobrinha e o pimentão.  
Cozinhe, mexendo ocasionalmente, por 5 minutos, até os legumes começarem a amolecer.
5. Despeje a mistura de ovos sobre os legumes na frigideira, distribuindo uniformemente.
6. Deixe cozinhar sem mexer por 3-4 minutos, até as bordas começarem a firmar.
7. Leve a frigideira ao forno pré-aquecido e asse por 12-15 minutos, ou até que a superfície esteja dourada e o centro completamente firme.
8. Retire do forno, deixe descansar 2 minutos, corte em fatias e sirva quente ou em temperatura ambiente.

**Dicas extras:** Substitua o queijo minas por queijo de cabra para um sabor mais intenso. Experimente acrescentar espinafre fresco picado junto aos legumes. Para uma versão vegana, use “ovos” de linhaça (1 colher de linhaça + 3 colheres de água) e omita o queijo.

# Taco de Cogumelos com Guacamole de Abacate

**Tempo de preparo:** 30 minutos

**Rendimento:** 4 tacos (serviço para 2-3 pessoas)

## Ingredientes:

- 8 tortilhas de milho pequenas
- 250g de cogumelos frescos (shiitake, shimeji ou champignon), fatiados
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- ½ cebola roxa média, picada em cubos pequenos
- 1 dente de alho picado
- ½ pimentão vermelho, em tiras finas
- 1 colher de chá de páprica defumada
- ½ colher de chá de cominho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Suco de ½ limão
- Folhas de coentro fresco picado (opcional)
- Para o guacamole:
  - 1 abacate maduro
  - 1 colher de sopa de iogurte natural (ou creme de castanha de caju)
  - Suco de ½ limão
  - 1 colher de chá de coentro picado
  - Sal a gosto



## Modo de preparo:

---

1. Em uma tigela, amasse o abacate com um garfo até obter uma consistência cremosa. Misture o iogurte, o suco de limão, o coentro e o sal. Reserve.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira grande em fogo médio. Refogue a cebola até ficar transparente, cerca de 3 min.
3. Adicione o alho e cozinhe por mais 30 segundos, mexendo sempre.
4. Acrescente os cogumelos fatiados e o pimentão vermelho. Cozinhe, mexendo de vez em quando, até que os cogumelos liberem sua água e fiquem dourados (aprox. 5-7 min).
5. Tempere com páprica, cominho, sal, pimenta e o suco de limão. Misture bem e retire do fogo.
6. Aqueça as tortilhas de milho em uma chapa ou micro-ondas (15 segundos) para que fiquem flexíveis.
7. Monte os tacos: espalhe uma colher de guacamole no centro de cada tortilha, coloque a mistura de cogumelos e finalize com folhas de coentro, se desejar.
8. Sirva imediatamente, acompanhado de rodelas de limão.

**Dicas extras:** Para um toque crocante, adicione milho tostado ou sementes de abóbora picadas ao guacamole. Se preferir um sabor mais picante, inclua pimenta jalapeño fatiada na hora de montar os tacos.

# Cuscuz Marroquino de Legumes e Grão-de-Bico

**Tempo de preparo:** 35 minutos

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 1 xícara de cuscuz marroquino (trigo para quibe)
- 1 xícara e ½ de água quente
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- ½ xícara de grão-de-bico cozido
- 1 cenoura média ralada
- ½ abobrinha ralada
- ½ pimentão vermelho picado em cubos pequenos
- 2 colheres de sopa de salsinha fresca picada
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1/2 colher de chá de páprica doce
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Suco de ½ limão siciliano



## Modo de preparo:

1. Coloque o cuscuz em uma tigela grande e cubra com a água quente. Tampe e deixe descansar 5 minutos, até absorver todo o líquido.
2. Solte o cuscuz com um garfo, incorporando o azeite. Tempere com sal, pimenta e o suco de limão.

3. Em uma frigideira média, aqueça um fio de azeite e refogue a cenoura, a abobrinha e o pimentão por 3-4 minutos, apenas para amolecer levemente.
4. Adicione o grão-de-bico, o cominho e a páprica, mexendo bem por mais 2 minutos. Ajuste o tempero, se necessário.
5. Transfira os legumes refogados para a tigela com o cuscuz e misture delicadamente até ficar homogêneo.
6. Finalize com a salsinha picada, dê uma última mexida e sirva ainda morno ou em temperatura ambiente.

**Dicas extras:** Substitua o grão-de-bico por lentilha ou tofu firme para variar a proteína. Se quiser um toque mais aromático, adicione raspa de limão ou um punhado de folhas de hortelã picada antes de servir.

# Escondidinho de Batata-Doce com Carne de Jaca

**Tempo de preparo:** 45 minutos

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 500g de batata-doce média, descascada e cortada em cubos
- 1 lata (300g) de jaca verde em conserva, desfiada
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 tomate grande sem pele e sem sementes, picado
- 1/2 pimentão vermelho picado
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/4 de xícara de água
- 100g de queijo coalho ralado (opcional, pode ser vegano)
- Cheiro-verde picado para finalizar



## Modo de preparo:

1. Coza a batata-doce em água fervente com um pouco de sal por 15 minutos ou até ficar macia. Escorra e amasse bem, formando um purê. Reserve.

2. Enquanto a batata cozinha, aqueça o azeite em uma panela média em fogo médio. Refogue a cebola e o alho até dourarem.
3. Acrescente a jaca desfiada, a pálpita, o cominho, o sal e a pimenta. Refogue por 3 minutos.
4. Junte o tomate e o pimentão, mexendo bem. Adicione a água, tampe a panela e deixe cozinhar por mais 5 minutos, até que os vegetais estejam macios e o molho tenha reduzido.
5. Preaqueça o forno a 200 °C.
6. Em um refratário médio, espalhe a mistura de jaca formando a camada inferior.
7. Cubra com o purê de batata-doce, alisando a superfície com uma espátula.
8. Polvilhe o queijo coalho ralado (ou o substituto vegano) por cima.
9. Leve ao forno por 15 minutos, ou até que o topo esteja levemente dourado.
10. Retire do forno, salpique cheiro-verde e sirva quente.

**Dicas extras:** Para deixar o recheio ainda mais saboroso, adicione uma colher de molho de soja ou molho de tomate concentrado. Se preferir, troque a batata-doce por mandioquinha ou inhame. Sirva acompanhado de uma salada verde fresca.

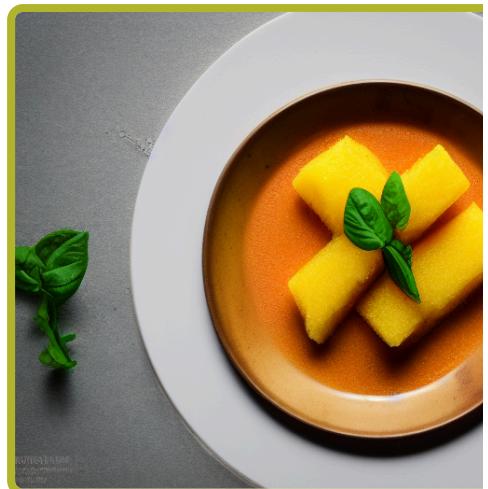
# Polenta Cremosa com Ragu de Cogumelos e Espinafre

**Tempo de preparo:** 40 minutos

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de fubá mimoso
- 4 xícaras (chá) de água
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- ½ colher (chá) de sal
- ¼ colher (chá) de pimenta-do-reino moída na hora
- 200g de cogumelos frescos (shitake, shimeji ou paris), limpos e fatiados
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola média picada
- 2 xícaras (chá) de espinafre fresco
- ½ xícara (chá) de molho de tomate natural
- 1 colher (sopa) de molho de soja (opcional)
- Queijo parmesão ralado a gosto para finalizar
- Folhas de manjericão fresco para decorar



## Modo de preparo:

1. Em uma panela média, aqueça a água com o sal e o azeite. Quando começar a ferver, despeje o fubá aos poucos, mexendo continuamente com um fouet para evitar grumos.

2. Reduza o fogo para médio-baixo e continue mexendo por cerca de 10 minutos, até a polenta ficar cremosa e desgrudar das laterais da panela. Reserve, mantendo aquecida.
3. Em outra panela, aqueça um fio de azeite e refogue a cebola até ficar transparente. Adicione o alho e refogue por mais 30 segundos.
4. Acrescente os cogumelos fatiados e cozinhe em fogo alto por 5-6 minutos, até dourarem e soltarem sua água.
5. Junte o molho de tomate, o molho de soja (se usar) e a pimenta-do-reino. Misture bem e deixe ferver suavemente por 3 minutos.
6. Adicione o espinafre e cozinhe até murchar, cerca de 2 minutos. Ajuste o sal, se necessário.
7. Para montar, distribua a polenta quente em pratos fundos, faça um pequeno sulco no centro e coloque o ragu de cogumelos e espinafre.
8. Salpique queijo parmesão ralado e decore com folhas de manjericão fresco.

**Dicas extras:** Para uma versão vegana, substitua o parmesão por levedura nutricional e o azeite por óleo de coco. Se preferir a polenta mais firme, use 3 xícaras de água e 1 xícara de fubá, deixando cozinhar por mais tempo.

# Pizza Integral de Couve-Flor com Legumes Grelhados

**Tempo de preparo:** 45 minutos (incluindo o tempo de assar a massa)

**Rendimento:** 2 pizzas individuais (cerca de 30 cm de diâmetro cada)



## Ingredientes:

- 1 cabeça média de couve-flor (cerca de 500 g)
- 1/2 xícara (chá) de farinha de aveia
- 1/4 xícara (chá) de queijo parmesão ralado fino (opcional para versão vegana, omita)
- 1 ovo grande (ou 2 colheres de sopa de linhaça + 6 col. de água para versão vegana)
- 1 colher (chá) de sal marinho
- 1/2 colher (chá) de pimenta-do-reino moída na hora
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra-virgem
- 1/2 xícara (chá) de molho de tomate caseiro
- 1/2 xícara (chá) de queijo mozzarella ralado (ou queijo vegano)
- 1 abobrinha média cortada em rodelas finas
- 1/2 pimentão vermelho em tiras
- 1/2 cebola roxa em rodelas finas
- Folhas de manjericão fresco a gosto
- Orégano seco a gosto

## Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C e forre duas assadeiras com papel manteiga.
2. Separe a couve-flor em floretes e processe no liquidificador ou processador até obter uma “farinha” fina.
3. Transfira a “farinha” de couve-flor para um pano de prato limpo, torça bem para retirar o excesso de água.
4. Em uma tigela grande, misture a couve-flor escorrida, a farinha de aveia, o queijo parmesão (se usar), o ovo (ou mistura de linhaça), o sal, a pimenta e 1 colher de sopa de azeite. Forme uma massa homogênea.
5. Divida a massa em duas porções e, entre duas folhas de papel manteiga, abra cada porção com as mãos, formando discos de aproximadamente 30 cm de diâmetro e 0,5 cm de espessura.
6. Transfira os discos para as assadeiras e pincele a superfície com o restante do azeite.
7. Leve ao forno por 12-15 min, ou até que as bordas estejam levemente douradas.
8. Retire do forno, espalhe o molho de tomate sobre cada base, distribua o queijo mozzarella, as rodelas de abobrinha, tiras de pimentão e cebola.
9. Polvilhe orégano a gosto e leve novamente ao forno por mais 8-10 min, até o queijo derreter e os legumes ficarem macios.
10. Retire, decore com folhas de manjericão fresco e sirva ainda quente.

**Dicas extras:** Para deixar a massa ainda mais crocante, asse os discos de couve-flor em uma grelha do forno, permitindo que o calor circule por todos os lados. Se preferir, troque a mozzarella por ricota temperada com ervas finas para um toque mais leve.

# Omelete de Ervas Frescas com Cogumelos Silvestres

**Tempo de preparo:** 15 minutos

**Rendimento:** 2 porções

## Ingredientes:

- 4 ovos grandes
- ½ xícara de chá de leite vegetal (amêndoas ou aveia)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra-virgem
- ½ xícara de cogumelos silvestres (shiitake, shimeji ou champignon) limpos e fatiados
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- 1 colher de sopa de cebolinha verde picada
- 1 colher de chá de tomilho fresco picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Opcional: 2 colheres de sopa de queijo minas fresco ralado



## Modo de preparo:

1. Em um bowl, bata os ovos com o leite vegetal, sal e pimenta até a mistura ficar homogênea.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira antiaderente média, em fogo médio.
3. Adicione os cogumelos fatiados e refogue por 2-3 minutos, até que soltem água e começem a dourar.
4. Despeje a mistura de ovos sobre os cogumelos, distribuindo uniformemente.

5. Salpique as ervas frescas (salsinha, cebolinha e tomilho) por cima. Se desejar, adicione o queijo minas.
6. Cozinhe sem mexer por aproximadamente 3-4 minutos, ou até as bordas começarem a firmar.
7. Com a ajuda de uma espátula, dobre a omelete ao meio e deixe mais 1 minuto para o interior terminar de firmar.
8. Desligue o fogo, transfira para um prato e sirva imediatamente.

**Dicas extras:** Para um toque crocante, finalize com uma pitada de sementes de abóbora torradas. Se preferir, substitua as ervas por coentro ou manjericão, conforme a estação. Acompanhe com fatias de pão integral levemente tostado ou uma salada verde simples.

# Frango ao Forno com Ervas e Limão

**Tempo de preparo:** 20 minutos (mais 35 minutos de forno)

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 1 kg de coxas e sobrecoxas de frango, sem pele
- 4 dentes de alho picados
- 1 limão siciliano (raspas e suco)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra-virgem
- 1 colher (chá) de alecrim fresco picado
- 1 colher (chá) de tomilho fresco picado
- ½ colher (chá) de páprica doce
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 ramos de alecrim inteiro para decorar (opcional)



## Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Em um recipiente grande, misture o alho, as raspas e o suco de limão, o azeite, o alecrim, o tomilho, a páprica, o sal e a pimenta.
3. Acrescente os pedaços de frango e envolva bem para que fiquem totalmente cobertos pela marinada. Deixe descansar por, no mínimo, 15 minutos (pode ser feito na noite anterior, coberto, na geladeira).
4. Distribua o frango em uma assadeira, espalhando os temperos que ficaram na marinada por cima.

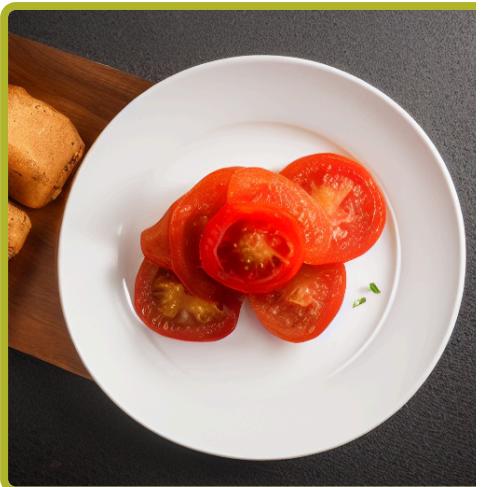
5. Leve ao forno por 35-40 minutos, ou até que a pele esteja dourada e crocante e o interior atinja 75 °C (use termômetro de carne).
6. Retire do forno, regue com o líquido que se formou na assadeira e deixe descansar 5 minutos antes de servir.
7. Decore com ramos de alecrim fresco, se desejar, e sirva quente.

**Dicas extras:** Para um toque ainda mais aromático, adicione fatias finas de limão na assadeira nos últimos 10 minutos de cozimento. Se preferir, substitua o alecrim por sálvia ou manjericão. Acompanhe com quinoa, arroz integral ou um mix de legumes grelhados para completar a refeição.

# Nhoque de Batata Doce ao Molho de Tomate e Manjericão

**Tempo de preparo:** 45 minutos

**Rendimento:** 4 porções



## Ingredientes:

- 500 g de batata doce média (aprox. 2 unidades)
- 150 g de farinha de trigo integral (aprox. 1 xícara)
- 1 gema de ovo
- ½ colher de chá de sal marinho
- ½ colher de chá de noz-moscada ralada
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 400 g de tomate pelado em conserva (ou 4 tomates frescos maduros picados)
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola média picada
- Folhas frescas de manjericão a gosto (cerca de 1 punhado)
- Pimenta-do-reino moída a gosto
- Queijo parmesão ralado opcional para servir

## Modo de preparo:

1. Descasque as batatas doces, corte em cubos e cozinhe em água fervente com sal até ficarem bem macias (cerca de 15 min).

2. Escorra bem, amasse ainda quente com um garfo ou espremedor até obter um purê liso. Deixe esfriar levemente.
3. Em uma tigela grande, misture o purê de batata doce, a gema, o sal e a noz-moscada. Aos poucos, incorpore a farinha de trigo, mexendo com as mãos até formar uma massa macia que não grude nas mãos. Se necessário, adicione mais 1-2 colheres de sopa de farinha.
4. Divida a massa em quatro partes, enrole cada uma formando rolinhos de aproximadamente 2 cm de diâmetro. Corte os rolinhos em pedaços de 2 cm, formando os nhoques.
5. Para dar a clássica marca dos nhoques, pressione levemente cada pedaço com a parte de trás de um garfo.
6. Em uma panela grande, aqueça 1 colher de sopa de azeite e, em fogo médio, cozinhe os nhoques até que subam à superfície (cerca de 2-3 min). Retire com uma escumadeira e reserve.
7. Na mesma panela, adicione a outra colher de sopa de azeite e refogue a cebola até ficar translúcida. Acrescente o alho e refogue por mais 30s.
8. Junte o tomate pelado (ou os tomates frescos) e deixe cozinhar em fogo baixo por 10 min, mexendo ocasionalmente. Tempere com sal, pimenta e metade do manjericão rasgado.
9. Incorpore os nhoques cozidos ao molho, misturando delicadamente para que fiquem bem cobertos. Deixe aquecer por mais 2 min.
10. Sirva imediatamente, finalizando com o restante do manjericão fresco e, se desejar, uma pitada de queijo parmesão ralado.

#### **Dicas extras:**

- Para deixar o nhoque ainda mais leve, substitua 30 g da farinha integral por farinha de aveia.

- Se preferir um molho mais aromático, adicione 1 colher de chá de orégano seco junto ao tomate.
- Os nhoques podem ser congelados em uma camada única (sobre uma assadeira) antes de cozinhar; depois é só levar direto ao molho, sem descongelar.

# Hambúrguer de Grão-de-Bico com Molho de Iogurte e Ervas

**Tempo de preparo:** 35 minutos

**Rendimento:** 4 porções (4 hambúrgueres)

## Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de grão-de-bico cozido e escorrido
- 1/2 xícara (chá) de aveia em flocos finos
- 1 cenoura média ralada
- 1/4 de cebola roxa picada finamente
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher (sopa) de salsinha fresca picada
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva (para grelhar)
- 4 pães integrais de hambúrguer
- Folhas de alface americana
- Rodelas de tomate



## Molho de Iogurte e Ervas:

- 1 pote (170 g) de iogurte natural integral
- 1 colher (sopa) de suco de limão siciliano
- 1 colher (chá) de mel
- 1 colher (sopa) de hortelã fresca picada

- Sal a gosto

## Modo de preparo:

1. Em um processador, triture o grão-de-bico até obter uma massa levemente homogênea, mas ainda com pequenos pedaços.
2. Transfira a massa para uma tigela e acrescente a aveia, a cenoura ralada, a cebola, o alho, a salsinha, o cominho, o sal e a pimenta. Misture bem até que tudo esteja bem incorporado.
3. Divida a mistura em 4 porções e modele cada uma em formato de hambúrguer, pressionando levemente para que fiquem firmes.
4. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e adicione 1 colher de azeite. Grelhe os hambúrgueres por aproximadamente 4-5 minutos de cada lado, até que estejam dourados e levemente crocantes.
5. Enquanto os hambúrgueres terminam de grelhar, prepare o molho: em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, o mel, a hortelã e o sal. Reserve.
6. Toaste levemente os pães integrais na mesma frigideira, usando o restante do azeite.
7. Monte os sanduíches: espalhe uma camada generosa de molho de iogurte na base do pão, coloque a folha de alface, o hambúrguer, a rodelas de tomate e finalize com a tampa do pão.
8. Sirva imediatamente, acompanhado de uma salada verde ou chips de batata-doce, se desejar.

**Dicas extras:** Para deixar o hambúrguer ainda mais suculento, adicione 1 colher (sopa) de purê de batata ou de abóbora à massa. Se preferir uma versão vegana, substitua o iogurte por iogurte de coco ou de amêndoas e o mel por xarope de agave.

# Rolinhos Primavera de Papel de Arroz com Legumes e Tofu

**Tempo de preparo:** 30 minutos

**Rendimento:** 8 unidades

## Ingredientes:

- 8 folhas de papel de arroz (tipo vietnamita)
- 150g de tofu firme, cortado em tiras finas
- 1 cenoura média, ralada em tiras finas
- ½ pepino, cortado em tiras finas (sem sementes)
- 1 pimentão vermelho pequeno, fatiado em tiras
- 1 xícara de repolho roxo fatiado bem fino
- 1/2 xícara de folhas de hortelã fresca
- 1/2 xícara de folhas de coentro fresco
- 2 colheres de sopa de amendoim torrado e picado
- Para o molho:
  - 3 colheres de sopa de molho de soja (shoyu) de baixa sódio
  - 1 colher de sopa de molho de amendoim (ou manteiga de amendoim diluída)
  - 1 colher de chá de mel ou agave
  - Suco de ½ limão
  - 1 colher de chá de gengibre ralado
  - Água q.b. para ajustar a consistência



## Modo de preparo:

1. Em uma frigideira antiaderente, aqueça 1 colher de sopa de óleo vegetal e doure levemente as tiras de tofu por 3-4 minutos. Reserve.
2. Em um prato raso, coloque água quente (não fervente). Mergulhe uma folha de papel de arroz por 5-10 segundos, até que amoleça, e espalhe sobre uma superfície limpa.
3. No centro da folha, disponha, na ordem: algumas tiras de tofu, cenoura, pepino, pimentão, repolho, hortelã e coentro.
4. Polvilhe um pouco de amendoim picado sobre os legumes.
5. Dobre as laterais da folha sobre o recheio e enrole firmemente, como um charuto. Repita o processo com as demais folhas.
6. Para o molho, misture em uma tigela o molho de soja, molho de amendoim, mel (ou agave), suco de limão e gengibre. Ajuste a textura com água, se necessário, até ficar levemente fluido.
7. Sirva os rolinhos acompanhados do molho para mergulhar.

**Dicas extras:** Para variar, substitua o tofu por palmito, cogumelos shiitake grelhados ou peito de frango desfiado. Se quiser um toque picante, adicione algumas gotas de molho sriracha ao molho de amendoim. Os rolinhos podem ser preparados com antecedência e mantidos refrigerados, cobertos com um pano úmido para não ressecar.

# Quinoa Colorida com Legumes ao Molho de Limão

**Tempo de preparo:** 30 minutos

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa orgânica
- 2 xícaras de água filtrada
- ½ xícara de cenoura ralada
- ½ xícara de abobrinha em cubos pequenos
- ¼ de xícara de ervilha fresca ou congelada
- 1/3 de xícara de milho verde
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- Suco de 1 limão siciliano
- Raspas da casca do limão
- 1 colher (chá) de mostarda Dijon
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas de manjericão fresco para finalizar



## Modo de preparo:

1. Lave a quinoa em água corrente por 2 minutos. Escorra bem.

2. Em uma panela média, coloque a quinoa e a água. Leve ao fogo alto até ferver, então reduza para fogo baixo, tampe e cozinhe por 15 minutos ou até que a água seja absorvida. Desligue o fogo e deixe a quinoa descansar, ainda tampada, por 5 minutos. Solte os grãos com um garfo.
3. Enquanto a quinoa cozinha, aqueça 1 colher de azeite em uma frigideira antiaderente. Refogue a cenoura, a abobrinha, a ervilha e o milho por 5-7 minutos, mexendo sempre, até que fiquem macios, mas ainda crocantes. Tempere com sal e pimenta.
4. Em uma tigela pequena, misture o suco de limão, as raspas, a mostarda, a colher de azeite restante, sal e pimenta, formando um molho homogêneo.
5. Em uma saladeira grande, combine a quinoa cozida, os legumes refogados e o molho de limão. Misture delicadamente para que tudo fique bem incorporado.
6. Distribua a quinoa nos pratos, decore com folhas de manjericão fresco e sirva ainda quente ou em temperatura ambiente.

**Dicas extras:** Para um toque ainda mais nutritivo, adicione uma colher de sementes de abóbora tostadas ou amêndoas laminadas. Se preferir, substitua a quinoa por arroz integral ou trigo sarraceno, mantendo as proporções de água e tempo de cozimento.

# Espetinho de Legumes e Tofu Marinado

**Tempo de preparo:** 35 minutos (incluindo marinada)

**Rendimento:** 4 porções

## Ingredientes:

- 300g de tofu firme, cortado em cubos de 2 cm
- 1 pimentão vermelho, cortado em quadrados
- 1 pimentão amarelo, cortado em quadrados
- 1 abobrinha média, fatiada em rodelas de 0,5 cm
- 1 berinjela pequena, cortada em cubos
- 8 tomates-cereja
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de shoyu (molho de soja) low-sodium
- 1 colher (sopa) de mel ou agave
- 1 dente de alho picado
- Suco de  $\frac{1}{2}$  limão siciliano
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Palitos de bambu ou metal, previamente embebidos em água (se for de bambu)



## Modo de preparo:

1. Em um recipiente, misture o azeite, shoyu, mel, alho, suco de limão, páprica, sal e pimenta. Reserve metade da mistura para pincelar na hora de grelhar.

2. Adicione o tofu à mistura restante e deixe marinar por, no mínimo, 15 minutos. Enquanto isso, tempere os legumes com um fio de azeite, sal e pimenta.
3. Monte os espetinhos alternando tofu, pimentões, abobrinha, berinjela e tomates-cereja nos palitos.
4. Aqueça uma grelha ou churrasqueira em fogo médio-alto. Quando estiver quente, coloque os espetinhos e grelhe por 3-4 minutos de cada lado, pincelando com a mistura reservada a cada virada.
5. Retire os espetinhos da grelha, deixe descansar 2 minutos e sirva ainda quentes, acompanhados de um molho de iogurte com hortelã (opcional).

**Dicas extras:** Para deixar o tofu ainda mais crocante, passe os cubos em uma camada fina de farinha de arroz antes de grelhar. Se preferir, substitua o shoyu por molho tamari para uma versão sem glúten. Experimente acrescentar rodelas de cebola roxa nos espetinhos para um toque adocicado.

# Salmão ao Forno com Crosta de Castanhas e Ervas

**Tempo de preparo:** 25 minutos (mais 20 minutos de forno)

**Rendimento:** 2 porções



## Ingredientes:

- 2 filés de salmão (cerca de 150 g cada)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Suco de  $\frac{1}{2}$  limão siciliano
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de salsinha fresca picada
- 1 colher de sopa de cebolinha verde picada
- $\frac{1}{2}$  xícara de castanha de caju torrada e picada
- $\frac{1}{2}$  xícara de amêndoas laminadas
- 1 colher de chá de mel
- Raspas de 1 limão siciliano

## Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Em um prato raso, misture o azeite, o suco de limão, o alho, a salsinha, a cebolinha, o sal e a pimenta. Passe os filés de salmão nessa marinada e reserve por 10 minutos.

3. Em uma tigela pequena, combine as castanhas de caju, as amêndoas, o mel, as raspas de limão, um fio de azeite e uma pitada de sal. Misture bem até formar uma farofa úmida.
4. Forre uma assadeira com papel manteiga e coloque os filés de salmão com a pele voltada para baixo.
5. Distribua a crosta de castanhas uniformemente sobre os filés, pressionando levemente para aderir.
6. Leve ao forno por 15 a 20 minutos, ou até que o salmão esteja opaco no centro e a crosta dourada e crocante.
7. Retire do forno, deixe descansar 2 minutos e sirva imediatamente, acompanhado de legumes grelhados ou arroz integral.

**Dicas extras:** Para uma versão ainda mais aromática, adicione ao final da marinada 1 colher de chá de mostarda dijon. Se preferir um toque picante, misture  $\frac{1}{2}$  colher de chá de pimenta-caiena à crosta de castanhas. O salmão pode ser preparado também em papel alumínio, criando um “pacote” que mantém a suculência.

# Panqueca de Aveia com Frutas da Estação

**Tempo de preparo:** 20 minutos

**Rendimento:** 4 panquecas (serve 2 pessoas)

## Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de aveia em flocos finos
- ½ xícara (chá) de leite vegetal (amêndoas, aveia ou coco)
- 1 ovo grande
- 1 colher (sopa) de mel ou xarope de agave
- ½ colher (chá) de fermento químico em pó
- 1 pitada de canela em pó
- 1 pitada de sal
- Frutas frescas da estação (mamão, morango, banana, kiwi etc.) cortadas em rodelas
- Folhas de hortelã para decorar (opcional)
- Óleo de coco ou azeite para untar a frigideira



## Modo de preparo:

1. No liquidificador, bata a aveia até obter uma farinha fina.
2. Adicione o leite vegetal, o ovo, o mel, a canela, o sal e o fermento. Bata até a massa ficar homogênea e levemente aerada (cerca de 30 segundos).
3. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e unte levemente com óleo de coco.

4. Despeje  $\frac{1}{4}$  de xícara da massa na frigideira, espalhando suavemente para formar um círculo de aproximadamente 12 cm.
5. Cozinhe por 2-3 minutos, até surgirem bolhas na superfície e as bordas começarem a firmar. Vire com uma espátula e doure o outro lado por mais 1-2 minutos.
6. Repita o processo com a massa restante, untando a frigideira quando necessário.
7. Monte as panquecas colocando as frutas frescas sobre cada uma ainda quente. Regue com um fio de mel, se desejar, e decore com folhas de hortelã.

**Dicas extras:** Substitua o ovo por "ovo de linhaça" (1 colher de sopa de linhaça moída + 3 colheres de água) para tornar a receita vegana. Experimente acrescentar raspas de limão ou laranja à massa para um toque cítrico. As panquecas podem ser congeladas em camadas de papel manteiga e aquecidas rapidamente na torradeira ou micro-ondas.