



# Clínica Einstein: Dietas & Emagrecimento

Clínica Einstein & Bea Porciuncula



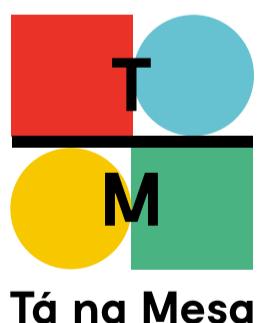
## sobre nós

A nova plataforma digital do Atelier Gourmand, escola pioneira em oferecer aulas interativas de gastronomia, tem o objetivo de ser um ponto de encontro entre você e os mais renomados chefs, especialistas e apaixonados por gastronomia – assim como nós.

Como funciona? Durante uma semana nós acomodamos nossos convidados numa grande mesa virtual. E, neste cenário, todo mundo tem a oportunidade de compartilhar histórias, técnicas, curiosidades e (claro!) muitas receitas.

O melhor de tudo é que essa mesa é a extensão da sua casa! Você pode “puxar uma cadeira” e acompanhar todo esse bate-papo online, de onde você estiver.

Depois que a mesa termina, os seguidores recebem um ebook como este, recheado de conteúdo e receitas irresistíveis, que produzimos com todo carinho para você. E lembrando que o ebook também está disponível para download pelo site [tanamesa.com](http://tanamesa.com). Quer saber mais? Puxe uma cadeira, que Tá na Mesa!



Tá na Mesa

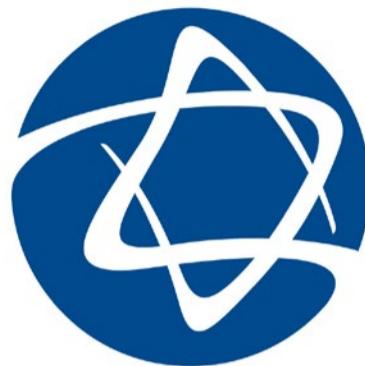


## quem esteve nessa mesa



**Bea Porciuncula**  
@bea\_porciuncula

Nutricionista de formação, Beatriz deu os primeiros passos no mundo da gastronomia no restaurante Dalva e Dito, onde trabalhou durante um ano. No currículo, traz ainda passagens pelos restaurantes Mercearia do Francês e Kinoshita, entre outros. Enriqueceu sua experiência no ramo trabalhando na Itália e com uma temporada de estudo na França. Atualmente, está à frente da empresa Luveat Gastronomia, especializada na produção de refeições saudáveis em esquema de delivery. Faz participações como chef no programa *Você Bonita*, da TV Gazeta, no qual ensina receitas saudáveis e de preparo simples, mas com um toque de sofisticação. Também ministra aulas e workshops sobre culinária saudável.



**Clínica Einstein**  
Parceira Tá na Mesa

A Clínica Einstein oferece uma equipe formada por médicos e enfermeiros, com apoio de nutricionistas, educadores físicos, psicólogos e outros profissionais, que trabalham juntos para construir um plano de cuidado exclusivo para seus pacientes. Essa equipe leva em conta o histórico de saúde e o comportamento do paciente, entre outros fatores, para definir, juntamente com ele, suas metas de saúde e programar consultas e orientações com o objetivo de melhorar sua qualidade de vida.



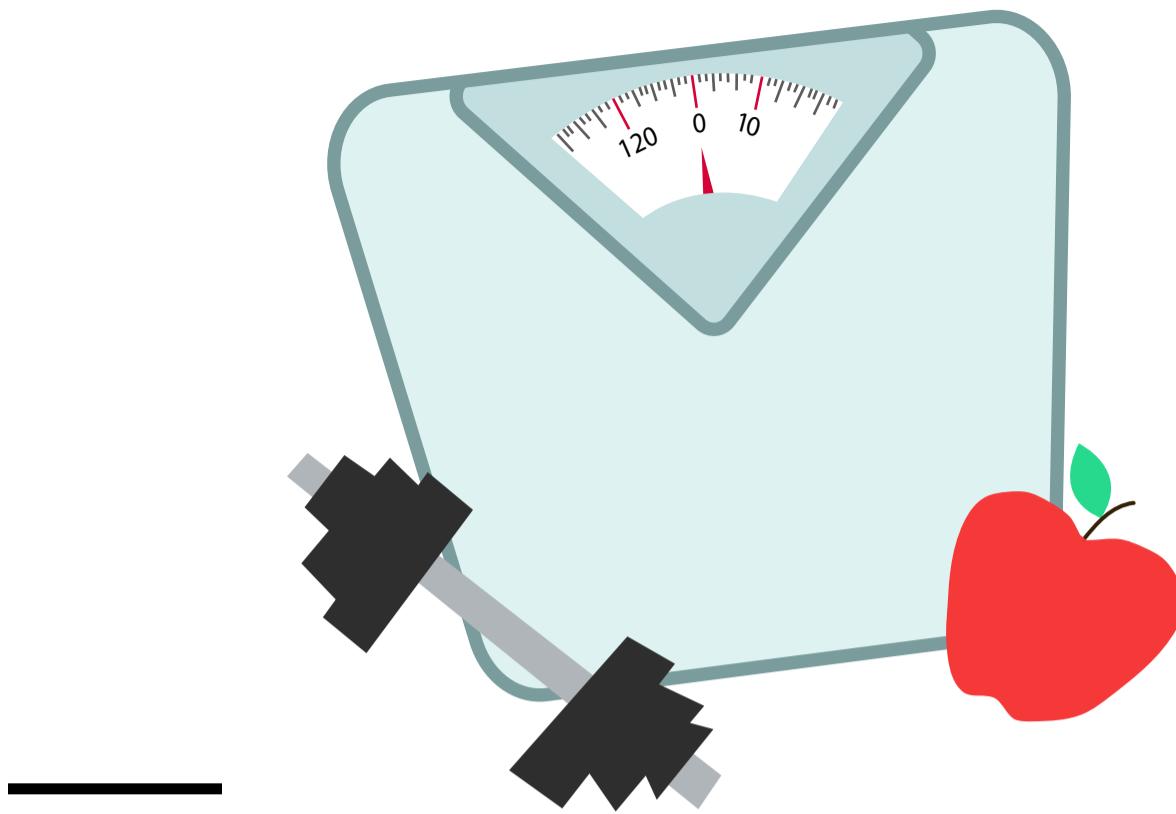
**Débora Donio**  
@deboramionutri

Nutricionista do Hospital Albert Einstein, Débora trabalha na revisão continuada de saúde (check up) como consultora de saúde, auxiliando os pacientes a estruturarem planos de metas de saúde para prevenção de doenças crônicas (diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares) e melhoria do estilo de vida. Integra também a equipe do Programa de Reeducação Alimentar (PRAVOCÊ), do ambulatório de nutrição da unidade Morumbi.



## o que temos aqui

<u>O fiel da balança</u>	pág. 05
<u>Emagrecimento e saúde</u>	pág. 06
<u>Primeiros passos para emagrecer do jeito certo</u>	pág. 07
<u>Três questões que merecem toda a atenção</u>	pág. 09
<u>Mitos e verdades sobre emagrecimento</u>	pág. 11
<u>Receitas da Mesa</u>	pág. 16
<u>Receitas do site Tá na Mesa</u>	pág. 41



# O fiel da balança

**Há inúmeras fórmulas para emagrecer, mas o melhor caminho para manter um peso saudável é buscar informação de qualidade**

Já reparou em quanto se fala de alimentação saudável e estratégias de emagrecimento hoje em dia? O tema está na tevê, na internet, em revistas, no bate-papo com os amigos, em todo lugar. Mas, mesmo com tanta informação (e desinformação) circulando por aí, o percentual de pessoas com excesso de peso não para de crescer no mundo.

Na esteira do culto ao corpo perfeito, a toda hora surgem novas “dietas” prometendo milagres. Isso sem falar dos “superalimentos” ou dos supervilões entre os alimentos, aqueles que de repente devem ser abolidos para sempre do prato (mesmo tendo estado em nossas mesas durante toda a história da humanidade).

Muitas vezes, essa busca incansável por dietas acaba criando uma relação ruim com a comida. Inúmeras pessoas passam a ter medo de incluir certos alimentos nas suas refeições porque ouviram falar que eles fazem mal ou engordam. E sabe o que é ainda pior? Se em algum momento a pessoa consome aquele alimento, ela se sente culpada e frustrada e muitas vezes tem a sensação de estar falhando, perdendo a “força de vontade” ou não conseguindo “manter o foco”.

Muita calma nessa hora! Para fazer as pazes com os alimentos e manter um peso saudável, um ingrediente que não pode faltar nessa receita é informação de qualidade. E foi justamente isso que ofereceu a Mesa Clínica Einstein: Dietas & Emagrecimento, que aconteceu de 1 a 7 de fevereiro de 2021, no site [www.tanamesa.com](http://www.tanamesa.com), fruto da parceria com o Hospital Albert Einstein.

A nutricionista Débora Donio, do Hospital Albert Einstein, reuniu as informações necessárias para orientar quem busca equilíbrio na alimentação, visando manter um peso saudável e sustentável. Para complementar, a chef Bea Porciuncula fez uma seleção incrível de receitas. O resultado é este ebook saindo do forno prontinho para você!



# Emagrecimento e saúde

## Entenda por que nem sempre uma coisa necessariamente leva à outra

Hoje em dia, nossa cultura relaciona “ser magro” com “ser saudável”. Nessa busca pela magreza, porém, muitas pessoas acabam perdendo a saúde (física e mental), pois lançam mão de dietas radicais, eliminam nutrientes importantes para o organismo e fazem uso de suplementos e medicamentos muitas vezes sem indicação de um profissional habilitado. E não são poucos os que apostam em dietas restritivas achando que está aí a solução definitiva, quando existem inúmeros motivos para não ir por esse caminho.

Veja bem, claro que para obter sucesso no emagrecimento é necessário haver um déficit calórico: ou seja, a quantidade de calorias ingeridas deve ser menor que a quantidade de calorias gastas. Entretanto, nem tudo é matemática pura e simples já que os organismos funcionam e reagem de maneiras diferentes.

Recomendar que não se faça dietas restritivas não equivale a dizer que se pode comer tudo à vontade e a toda hora. Há, sim, que se ter atenção ao que é ingerido ao longo do dia, incluindo detalhes que muitas vezes passam despercebidos (como os cafezinhos com açúcar, as balinhas que ficam na mesa do trabalho ou mesmo o tamanho das porções que podem estar mal calculadas). Portanto, de certa forma, algumas “restrições” vão acontecer.

Porém, quando falamos em dietas restritivas estamos considerando aquelas de muito poucas calorias ou as que excluem algum grupo de alimentos ou nutriente (no caso de pessoas que não têm nenhuma intolerância ou restrição alimentar específica). O maior problema dessas estratégias é que elas não são sustentáveis no longo prazo. Estudos que acompanharam por um ano pessoas que tentaram seguir algumas das dietas restritivas mais conhecidas observaram que todas elas obtiveram resultados muito parecidos: no quarto mês após o início, a maioria dos indivíduos já não seguia a maior parte das regras da dieta.

São essas regras rígidas que tornam as dietas monótonas e difíceis de serem levadas adiante. Há estudos que mostram que 95% das pessoas que emagrecem rapidamente com dietas restritivas recuperam o peso inicial ou até ganham mais peso.

Essas estratégias podem causar uma perda rápida de peso inicialmente, porém, na maioria das vezes, não saudável. Com isso, geram um estresse para o organismo, que reage acionando genes para aumentar o estoque de gordura. Para o cérebro, a gordura é uma proteção, e perdê-la vai contra seu instinto de preservação.

Pode-se dizer que usar estratégias não sustentáveis é como criar parênteses na sua vida. Você abre o parêntese e faz a tal dieta super-radical por um tempo. Só que quando fecha o parêntese, volta aos velhos hábitos, pois não fez mudanças efetivas de fato no seu estilo de vida. Você não aprendeu a comer melhor, não aprendeu a escutar os sinais do seu corpo, não aderiu a um novo modo de viver.

Outro fator que pesa contra as dietas restritivas é que elas não levam em conta que cada indivíduo é único e reage de forma diferente aos estímulos

Além disso, a alimentação vai muito além da simples ingestão de nutrientes. Estamos falando aqui de um processo social, cultural, sem falar das preferências de paladar e memórias afetivas que cada um constrói ao longo da vida em relação a alguns alimentos.

### Restrição gera compulsão!

**Quando um alimento ou um grupo deles é “proibido”, passamos a dar muito mais peso a ele. Esse alimento passa a ser mais desejado, e a chance de acabarmos consumindo-o de forma descontrolada é muito maior do que se ele simplesmente pudesse fazer parte da nossa alimentação com equilíbrio.**



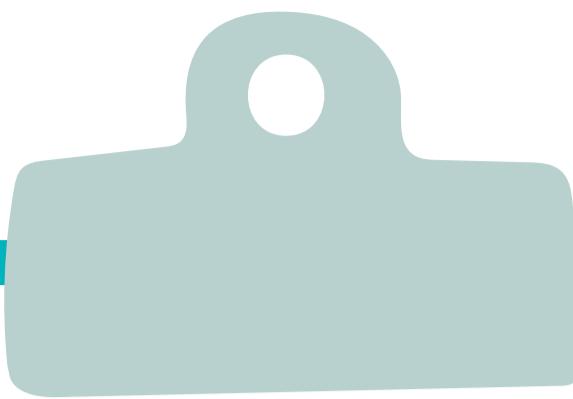


---

# Primeiros passos para emagrecer do jeito certo

Em primeiro lugar, é preciso diferenciar “perda de peso” de “emagrecimento”





Perder peso significa apenas subir na balança e verificar que ela aponta um número menor do que o exibido na pesagem anterior. Isso não significa necessariamente emagrecer.

Estar mais magro quer dizer ter reduzido o percentual de gordura no corpo. Isso pode acontecer por duas razões: redução da quantidade de gordura corporal e/ou aumento de massa magra (massa muscular). E esse não é um processo rápido e fácil. É um processo contínuo que, para ser sustentável, depende de mudanças no estilo de vida do indivíduo e da manutenção de hábitos saudáveis.

### **Por que é tão difícil?**

Gastar mais calorias significa exercitar-se mais, e isso exige esforço, contudo, nosso cérebro prefere poupar energia. Evolutivamente, nosso corpo foi feito para poupar energia. Sem contar que, vamos combinar, é muito mais cômodo e tentador ficar no sofá assistindo a um filme do que correr numa esteira. Entretanto, se não aumentarmos o gasto calórico, dificilmente obteremos os resultados desejados.

Essa equação se complica mais um pouquinho porque comer é muito prazeroso e engloba mais do que a simples tarefa de nutrir o corpo. Somos seres sociais, e a alimentação está relacionada a questões como celebrações, afeto e tantos outros fatores emocionais.

### **Persistência e disciplina**

Por tudo isso, o primeiro passo para iniciar um plano de emagrecimento é entender que a reeducação alimentar é um processo contínuo.

A mudança de hábitos leva tempo e requer paciência e persistência. Não adianta ter pressa. É preciso dar um passo de cada vez, escolher uma batalha por vez. Na ânsia de obter um resultado rápido, as pessoas tendem a querer resolver tudo do dia para a noite e acabam se frustrando por não conseguirem.

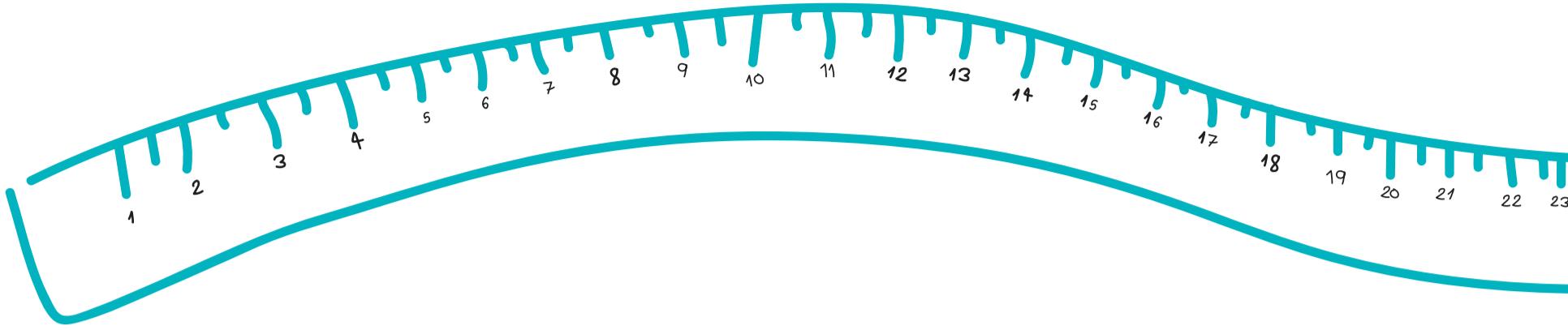
Portanto, faça uma lista de tudo que deseja melhorar e vá implementando uma novidade por semana. Cada nova atitude deve chegar depois que a anterior já se incorporou à sua rotina.

Por fim, cole na porta da geladeira esse #ficaadica: trabalhe pequenas metas para chegar ao seu objetivo; e seja realista ao definir metas e objetivos.

## **Comemore as pequenas vitórias!**

- Não se compare com os outros, mas com você mesmo no passado.
- Não foque apenas no peso, mas, sim, em todas as mudanças que um processo de reeducação pode trazer: melhora na qualidade de sono, no condicionamento físico e no humor; aumento da disposição, da autoestima e da autoconfiança, entre tantos outros benefícios.





# Três questões que merecem toda a atenção

**Veja quais fatores são essenciais num processo de emagrecimento saudável**

Como já vimos, conquistar e manter um peso saudável requer alguns cuidados e está intimamente ligado ao nosso estilo de vida. Agora você vai saber um pouco mais sobre três pilares fundamentais nesse processo.

**1**

## **Reeducar o paladar**

Para quem está habituado a consumir muitos alimentos processados e ultraprocessados, fast food (alimentos ricos em gordura e sal) e doces a toda hora, é normal que no início de um processo de reeducação alimentar tudo pareça sem gosto e sem graça. Se é este seu caso, saiba que é possível ir adaptando seu paladar para sentir os sabores dos alimentos de verdade em sua forma mais natural.

Por sorte, nossas papilas gustativas estão sempre se renovando. Imagine queimar a língua com café e nunca mais sentir gosto de nada? Pois é, o processo é simples: à medida que morrem, as papilas gustativas velhas vão dando lugar a outras novinhas em folha, que já nascem reconhecendo os novos sabores de sua dieta. Assim, é possível reeducar o paladar!

Mas você precisa dar uma ajudinha, não deixando de comer aquele novo preparo que lhe parece insosso. Persistir nas mudanças nas primeiras semanas é fundamental para o sucesso!

Procure incluir alimentos de sabor amargo e azedo na sua alimentação e vá reduzindo a quantidade de açúcar aos poucos. Não precisa ser tudo azedo, mas vá treinando para sentir também esses sabores.



# 2

## Atenção aos sinais de fome e saciedade

Os sinais de fome e saciedade são inatos, nós os trazemos desde o berço. Entretanto, com o tempo, vamos nos desconectando deles por conta da correria do dia a dia, de compromissos profissionais e sociais e de questões de cultura e criação.

Já reparou que muitas vezes comemos porque é hora de comer sem sequer nos perguntarmos se estamos com fome ou não? É porque as crianças têm horário para chegar à escola ou porque temos uma reunião importante logo após o almoço ou ainda porque aprendemos que é feio deixar comida no prato.

Por tudo isso, deixamos de observar os sinais do corpo e muitas vezes comemos mais do que precisamos simplesmente porque já não estamos ouvindo essas mensagens.

Para obter sucesso na adoção de uma rotina alimentar saudável é preciso resgatar o contato com esses sinais, ouvindo e atendendo às reais necessidades do nosso corpo.

Ainda que, por conta da rotina, você tenha que se alimentar em certo intervalo de tempo predeterminado, faça uma pausa antes da refeição. Procure perceber como está se sentindo, observe como está de verdade o seu nível de fome e faça escolhas conscientes a partir daí.

O mesmo vale para a saciedade: procure comer devagar; apoie os talheres no prato entre as garfadas; faça algumas respirações nos intervalos entre a mastigação; observe o ambiente à sua volta; evite distrações que o levem a comer sem perceber (tevê, celular, etc.); mastigue com calma; sinta o sabor e a textura dos alimentos. Por fim, de tempos em tempos, pergunte a si mesmo: "já estou satisfeito?". Se a resposta for sim, não hesite em deixar um pouco de comida no prato.

# 3

## Manter o intestino saudável

O bom funcionamento do intestino está associado à prevenção de várias doenças, como o câncer de intestino, diabetes e obesidade. A grande maioria dos nutrientes que ingerimos é absorvida no intestino. É lá que as bactérias da nossa microbiota intestinal desempenham seu importante papel, tanto absorvendo nutrientes como se comunicando com o cérebro e o tecido adiposo.

Quando essas bactérias estão em desequilíbrio, temos a chamada "disbiose intestinal". Uma das consequências disso é uma maior permeabilidade intestinal, ou seja, a seleção das substâncias que serão absorvidas fica prejudicada.

Além disso, o intestino é responsável por secretar alguns hormônios que comunicam ao cérebro sobre a absorção dos nutrientes, estimulando a saciedade. Se há um desequilíbrio na flora intestinal, esse mecanismo se torna falho, o que pode dificultar a percepção de saciedade pelo indivíduo.

Portanto, manter a saúde intestinal em dia é outra questão essencial num processo de emagrecimento saudável. Algumas dicas podem contribuir para isso:

- Mantenha uma boa hidratação tomando água com frequência.
- Oriente suas escolhas alimentares para ter um consumo adequado de fibras.
- Pratique exercícios físicos regularmente, eles estimulam a motilidade intestinal.
- Evite inibir a vontade de evacuar.



# Mitos e verdades sobre emagrecimento

Quando o assunto é emagrecimento existe muita desinformação, que atrapalha e leva as pessoas por caminhos pouco adequados. Veja o que é fato ou fake nos principais tópicos que circulam por aí a esse respeito.

## - Consumir canela e gengibre, chupar gelo ou tomar água com limão em jejum são dicas que ajudam a emagrecer?

**MITO** - O processo de emagrecimento é um tanto complexo. Para eliminar gordura do nosso tecido adiposo, é preciso primeiramente ocorrer a lipólise, que é a quebra da gordura para que ela possa ser utilizada como energia. Este processo ocorre por meio de estímulos hormonais.

Na sequência ocorre o transporte dessas moléculas até o tecido muscular, que é estimulado conforme a demanda. Ou seja, se não houver necessidade energética nessas células não ocorrerá a entrada da gordura. Uma vez dentro das células, a gordura deve entrar nas mitocôndrias para ser oxidada.

Explicado todo esse processo, ainda podemos acreditar que atitudes simples como ingerir canela ou água com limão levariam à perda de gordura? Se houvesse algum alimento realmente capaz de eliminar a gordura do corpo sem esforço, já não teríamos resolvido os problemas de obesidade no mundo?

## - Chás emagrecem (verde, hibiscus, sene, preto)?

**MITO** - Muitos dos chás que “prometem o emagrecimento” são, na verdade, diuréticos. Ou seja, eles ajudam a minimizar a retenção de líquidos, o que pode até significar uma redução de peso corporal, mas não promovem emagrecimento de fato.

## - Água auxilia no processo de emagrecimento?

**VERDADE** - Como já foi dito, nenhum alimento ou bebida elimina gordura. No entanto, manter uma boa hidratação ajuda no processo como um todo. Muitas vezes, o corpo nos faz confundir sede com fome, afinal, também obtemos líquidos por meio dos alimentos. Portanto, manter-se bem hidratado ajuda a identificar melhor os sinais de fome e evitar comer mais do que o necessário.

## - Comer a cada três horas, a chamada alimentação fracionada, emagrece?

**PARCIALMENTE VERDADE** - O fracionamento é uma de muitas estratégias usadas, mas precisa ser praticada com cuidado. Há pessoas que, ao aumentar o fracionamento das refeições, acabam aumentando também a ingestão calórica, o que pode atrapalhar a tentativa de emagrecimento.

Já para outras, os lanchinhos nos intervalos do café da manhã, almoço e jantar funcionam bem para controlar melhor a fome e não exagerar a quantidade de comida nas refeições principais.

Quando a pessoa já tem uma boa percepção da fome e saciedade, fica mais fácil decidir o horário ideal de comer, sem ter que seguir necessariamente o relógio. De forma geral, para muitos, costuma funcionar ter horários razoavelmente regulares e evitar longos períodos de jejum.

## - Arroz com feijão engorda?

**MITO** - Por algum motivo desconhecido, a dupla mais amada do prato brasileiro passou a ser condenada como causadora de ganho de peso.

Pesquisas do Vigitel (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), do Ministério da Saúde, revelam que o brasileiro está comendo cada vez menos arroz com feijão. Em contrapartida, está cada vez mais presente em nossas casas os alimentos processados e ultraprocessados. No entanto, o excesso de peso da população continua aumentando. Portanto, a culpa não é do arroz e feijão! Essa dupla se completa em termos de nutrientes e fornece quantidade importante de proteína vegetal e carboidratos para garantir energia! Além disso, o feijão é rico em fibras e ferro. É tudo uma questão de ajustar as quantidades. Dessa forma, esses dois alimentos podem (e devem) fazer parte de um prato equilibrado e saudável.



**Mas atenção:** para garantir esse equilíbrio, prefira o arroz integral e fique atento ao preparo do feijão, evitando uso de embutidos e carnes gordurosas (bacon, paio, carne-seca).

### - Dormir pouco contribui para o ganho de peso?

**VERDADE** - A privação de sono pode levar a um ganho de peso. E isso acontece por alguns mecanismos diferentes. O mais "óbvio" é que pessoas que ficam acordadas até muito tarde acabam fazendo lanchinhos na madrugada.

Já se comprovou também que a falta de sono causa queda nos níveis de leptina (o famoso "hormônio da saciedade") e aumento nos de grelina, tido como "hormônio da fome". Consequentemente, pessoas que dormem menos do que necessitam têm mais fome e mais dificuldade em sentir-se saciadas.

Além disso, pessoas que dormem muito pouco apresentam queda de produtividade, realizam menos tarefas e menos atividade física do que as que estão descansadas. Há também estudos que mostram que a privação de sono causa uma redução do metabolismo basal (gasto calórico em repouso).

Bom, com tudo isso junto, dá para dizer que as pessoas que não respeitam a necessidade de sono do organismo têm, sim, maior dificuldade no processo de emagrecimento, uma vez que gastam menos calorias, sentem mais fome e menos saciedade (o que as leva a ingerir mais calorias), podendo, assim, acumular mais peso.

### - Cortar carboidratos à noite ajuda a emagrecer?

**MITO** - O carboidrato é estocado em associação com moléculas de água. Num primeiro momento, quando retiramos esse nutriente da dieta, não conseguimos repor o estoque de carboidrato habitual (glicogênio) e eliminamos também a água dessa reserva que tínhamos.

A perda de peso na balança costuma ser vista rapidamente. Porém, o que se perde nesse primeiro momento é glicogênio e água, e não gordura. Portanto, não ocorre emagrecimento de fato. É uma restrição difícil de ser mantida no longo prazo, por isso, quando reintroduzimos os carboidratos na alimentação, o estoque de glicogênio será rapidamente reposto, bem como a água associada a ele. Resulta disso um ganho de peso e a impressão de que os carboidratos são vilões.

Em termos de horário, não há pesquisas que comprovem eficiência no emagrecimento ao eliminar ou reduzir esse nutriente à noite se as calorias totais das refeições não forem reduzidas.

Ou seja, eliminar o pão e substituir por uma quantidade de carnes equivalente em calorias não fará diferença nenhuma. Além do mais, a restrição pode gerar uma compulsão por aquele "alimento proibido", podendo levar a um consumo descontrolado em algum momento.

### - Investir em alimentos diet e light funciona para emagrecer?

**MITO** - Considera-se light os alimentos com redução de pelo menos 25% de calorias ou algum nutriente específico (sódio, açúcar, etc.) e diet os alimentos com ausência de um ou mais nutrientes (açúcar, sal, etc.).

A oferta desses produtos cresceu demais nas últimas décadas devido à busca incessante por magreza e emagrecimento sem esforço. Porém, os resultados não parecem ser eficientes.

Há um aspecto psicológico já estudado, segundo o qual as pessoas acabam se permitindo consumir maior quantidade de produtos diet/light por acreditarem que eles são mais saudáveis ou menos prejudiciais. Isso, no entanto, leva muitas vezes a um consumo excessivo de calorias.

Também há o fato de que as versões reduzidas de gordura saciam menos. Portanto, levam as pessoas a comerem mais. Além disso, pesquisas indicam que os adoçantes artificiais não têm a mesma capacidade dos açúcares de ativar as áreas de prazer, levando muitas vezes a um consumo maior em busca dessa sensação.

Um aspecto que vem sendo bastante estudado é um possível efeito negativo dos adoçantes na microbiota intestinal, o que estaria associado ao risco de prejudicar a tolerância à glicose.

### - Ingerir líquidos durante as refeições engorda?

**EM TERMOS** - Se o líquido for um refrigerante açucarado ou um milk-shake hipercalórico, provavelmente irá colaborar para um processo de ganho de peso. A principal questão sobre os líquidos durante a refeição é que, em grande quantidade, eles atrapalham a digestão e causam a distensão do estômago, aumentando sua capacidade, o que pode acabar "abrir espaço" para um volume maior de comida. Portanto, se for beber durante a refeição, beba em pequenos goles e procure limitar a quantidade a um copo pequeno.

### - Substituir as refeições principais por shakes emagrece?

**MITO** - Está aí uma grande polêmica que se repete frequentemente. De forma geral, os shakes são hipocalóricos (ou seja, têm poucas calorias se comparados a uma refeição completa) e contêm boa quantidade de fibras, para garantir a saciedade. Visto por este lado, parece um bom negócio, não?

No entanto, por quanto tempo alguém é capaz de manter a substituição de um saboroso prato de comida por uma bebida com sabor artificial de morango, chocolate ou baunilha? Algumas semanas talvez? Além de não ser um hábito sustentável, ao desistir do shake, a pessoa volta a comer tal como comia antes, não tendo aprendido a melhorar os seus hábitos.



## REFERÊNCIAS

*Guia Alimentar Para a População Brasileira.* 2. ed. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica, 2014.

*A Dieta Ideal: Sem Mitos, Sem Milhares, Sem Terrorismo.* Marcio Atalla e Desire Coelho. São Paulo: Paralela, 2015

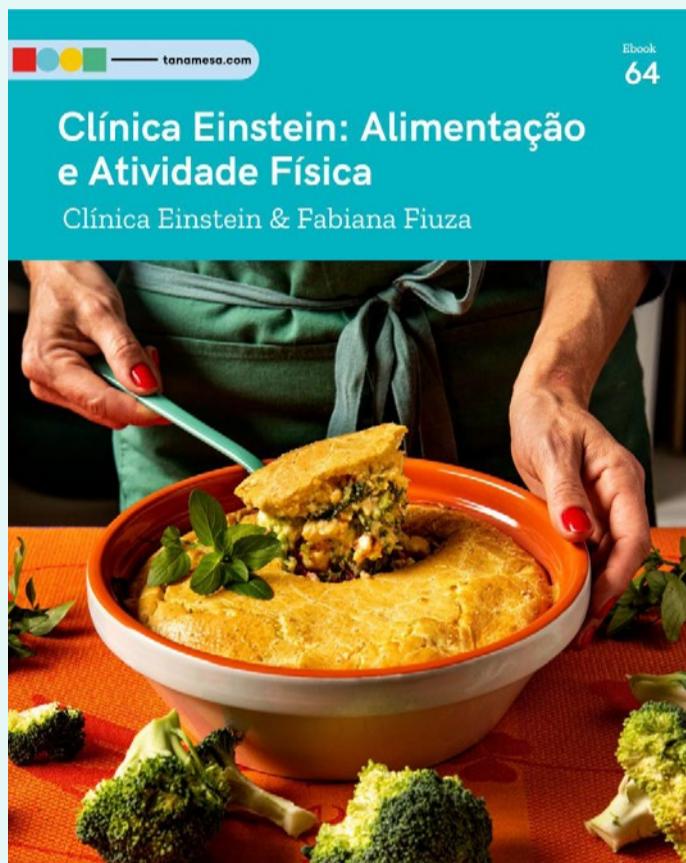
*Nutrição Comportamental.* M. Alvarenga (org.). Editora Manole, 2019.

*O Peso das Dietas.* Sophie Deram. Sextante, 2018.



# biblioteca gastronômica

**Algumas sugestões de livros que também abordam o tema**



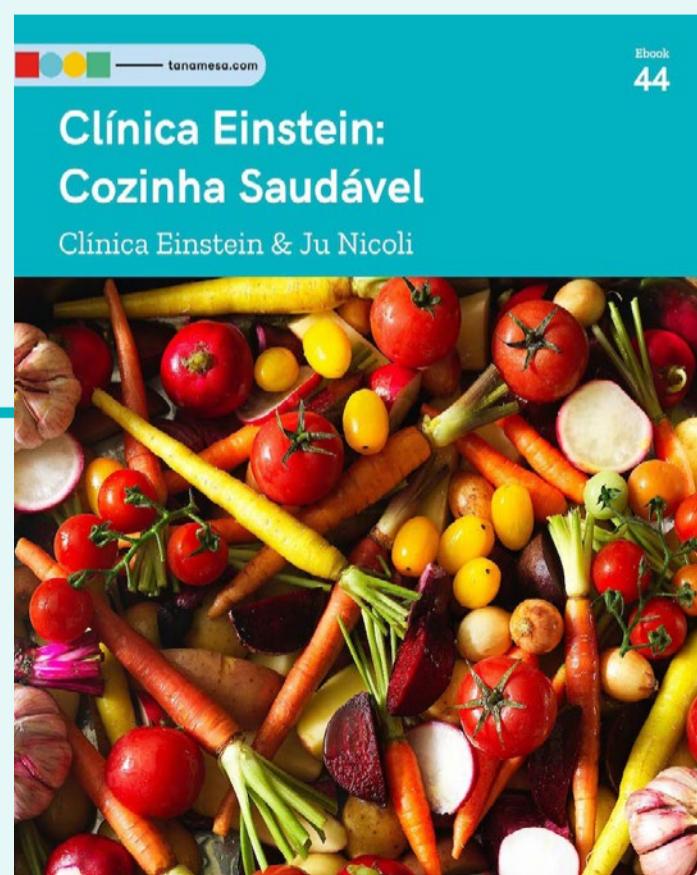
Ebook 64

**Clínica Einstein: Cozinha Saudável**  
por Clínica Einstein & Ju Nicoli, coleção Tá na Mesa

Já reparou que, em tempos de dieta, nunca houve tanta gente em guerra contra a balança? Isso porque o “ser saudável” não é algo único e fechado em determinado regime. Envolve diversos aspectos da vida, além do que colocamos no prato. Este ebook trata justamente disso: da importância de fazer boas escolhas. Nele você encontra pratos incríveis selecionados por Juliana Nicoli, ex-participante do *MasterChef*, e orientações da nutricionista Fabiana Fiúza, da Clínica Einstein e Saúde Corporativa do Hospital Israelita Albert Einstein, além de sugestões de caminhos para manter uma relação sustentável com a alimentação e a saúde.

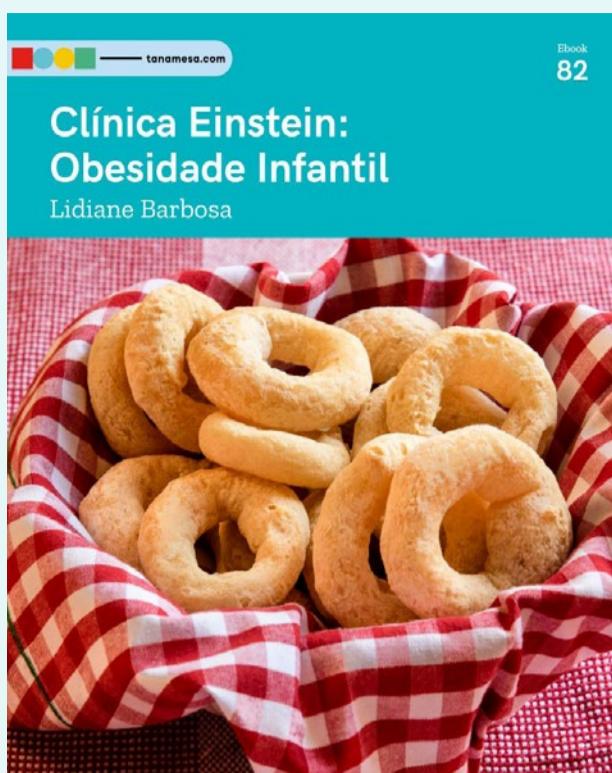
**Clinica Einstein: Alimentação & Atividade Física**  
por Clínica Einstein & Fabiana Fiúza, coleção Tá na Mesa

A dobradinha alimentação e atividade física é campeã em promover a saúde e o bem-estar. Quer ver como? Contamos neste ebook. Ele traz informações e dicas de uma equipe da Clínica Einstein que entende do assunto: as nutricionistas Fabiana Fiúza e Thaís Tobaruela Abad, o educador físico Thiago Santos e a psicóloga Thais Zucoloto. E uma seleção deliciosa de receitas para antes ou depois do treino.



Ebook  
44

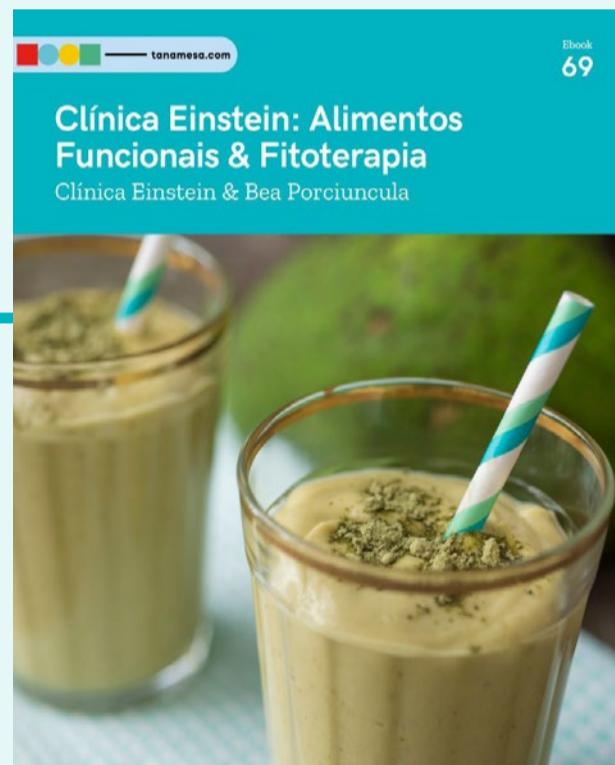




## Clínica Einstein: Obesidade Infantil

por Lidiane Barbosa, coleção Tá na Mesa

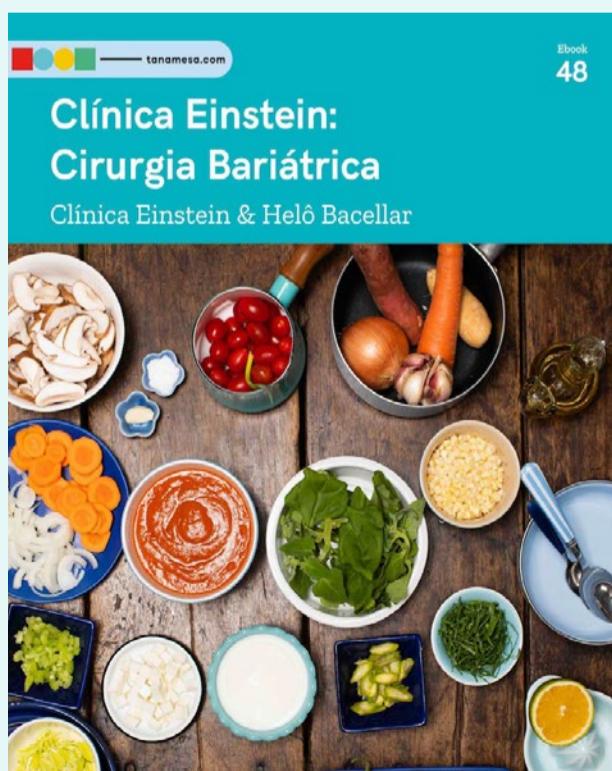
Manter uma alimentação equilibrada é essencial para garantir o desenvolvimento e crescimento da criança e ainda afastar o risco da obesidade infantil. A tarefa fica mais fácil para a família com informações de qualidade, como as que foram reunidas neste ebook pela pediatra Thay Lyse Salzano de Andrade e pela nutricionista Fabiana Rasteiro, ambas da Clínica Einstein. Para não ficar só na teoria, ele traz também uma seleção deliciosa de receitas feita pela chef Lidiane Barbosa, especialista em alimentação funcional.



## Clínica Einstein: Alimentos Funcionais & Fitoterapia

por Clínica Einstein & Bea Porciuncula, coleção Tá na Mesa

Além de cumprir a função nutricional básica, alguns alimentos e condimentos têm componentes que ajudam a promover a saúde e o bem-estar. É o que explica neste ebook a nutricionista Daniela Sartori Paoli, da Clínica Einstein. Para ilustrar essas dicas e informações, Bea Porciuncula, especialista em refeições saudáveis, fez uma seleção caprichada de receitas.



## Clínica Einstein: Cirurgia Bariátrica

por Clínica Einstein & Helô Bacellar, coleção Tá na Mesa

A cirurgia bariátrica promove mudanças em diversas áreas da vida, especialmente na relação com a comida. Para falar sobre isso, reunimos quem já passou pela intervenção, a chef Helô Bacellar, e um time de especialistas da área médica e de nutrição do Hospital Albert Einstein e da Clínica Einstein. A seleção de receitas feita por Helô mostra que é possível, sim, uma alimentação saudável, sem perder de vista o sabor, após a realização desse tipo de operação.



---

# receitas da Mesa





## Clericot de Kombucha (Drinque sem Álcool)

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita  
— [Bea Porciuncula](#)

Fotografia  
— [Nicole Gomes](#)

### ingredientes

200 g de abacaxi pérola, em cubos  
12 uvas verdes sem sementes (72 g), cortadas ao meio  
12 morangos frescos (265 g), picados  
2 laranjas-pera (500 g), sem casca, sem pele e sem sementes, em cubos  
2 maçãs Fuji (350 g), sem casca e sem sementes, em cubos  
2 galhos de hortelã (3 g)  
1 litro de kombucha natural, ou de abacaxi ou de capim-limão  
1/2 xícara (120 ml) de água mineral com gás  
1 xícara (150 g) de cubos de gelo, ou a gosto

### modo de preparo

1. Coloque as frutas e a hortelã numa jarra grande, despeje os líquidos e o gelo e misture.
2. Distribua em copos e, se quiser, decore cada com 1 cereja.
3. Se preferir a bebida mais doce, acrescente xilitol ou outro adoçante de sua preferência.
4. Sirva em seguida.





## Creme de Couve-Flor com Mix de Cogumelos e Alho-Poró

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita  
— Bea Porciuncula

Fotografia  
— Nicole Gomes

### ingredientes

#### mix de cogumelos

2 colheres (chá) (10 ml) de azeite de oliva  
3 colheres (sopa) (30 g) de cebola picada  
2 colheres (sopa) (10 g) de alho-poró picado  
120 g cogumelo-de-paris fresco, fatiado  
100 g de cogumelo shiitake fresco fatiado  
100 g cogumelo shimeji escuro fresco  
1 colher (chá) (5 g) de sal  
1/4 de xícara (60 ml) de vinho branco seco  
1/2 xícara (120 ml) de caldo de legumes caseiro  
2 colheres (sopa) (6 g) de cebolinha picada  
pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

#### creme

900 g de couve-flor, em floretes  
2 litros de água  
1/2 colher (sopa) (8 g) de manteiga clarificada ou manteiga sem sal  
1/2 colher (sopa) (7 ml) de azeite de oliva  
1 colher (sopa) (10 g) de cebola picada  
1/2 colher (chá) (1 g) de alho picado  
1 colher (5 g) de tempero caseiro à base de alho, cebola e sal  
1/2 xícara (120 ml) de leite desnatado  
1/2 colher (chá) (2 g) de lemon pepper  
1/8 de colher (chá) (1 g) de noz-moscada ralada

1 colher (sopa) (4 g) de cebolinha-francesa picada, ou a gosto  
sal a gosto

#### modo de preparo

#### mix de cogumelos

1. Numa frigideira, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho-poró.
2. Junte os cogumelos, tempere com sal e refogue até dourar.
3. Então, regue com o vinho e espere o álcool evaporar.
4. Adicione o caldo de legumes e pimenta a gosto e deixe cozinhar por uns 5 minutos para apurar um pouco.
5. Finalize com a cebolinha e sirva com o creme de couve-flor.

#### creme

6. Na panela de pressão, coloque a couve-flor, cubra com água e cozinhe por 5 minutos. Escorra, bata no liquidificador e reserve.
7. Numa panela, aqueça a manteiga e o azeite e refogue a cebola e o alho.
8. Junte a couve batida e o tempero caseiro e misture bem.
9. Adicione o leite, o lemon pepper, a noz-moscada e sal a gosto e espere apurar um pouco.
10. Finalize com a cebolinha e sirva quente.





## Creme de Ricota com Ervas

Tempo: 20 minutos

Rendimento: 460 g

Dificuldade: facinho

Receita  
— Bea Porciuncula

Fotografia  
— Nicole Gomes

### ingredientes

1 1/2 xícara (300 g) de ricota  
2/3 de xícara (160 ml) de leite desnatado  
1/2 colher (chá) (3 g) de sal  
1/4 de colher (chá) (1 g) de tomilho  
1/4 de colher (chá) (1 g) de alecrim  
1/4 de colher (chá) (1 g) de manjericão verde

### modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por uns 2 minutos, até obter um creme homogêneo.
2. Dica: esse creme é um ótimo substituto para o requeijão ou o cream cheese.





## Croquete de Frango com Aveia

Tempo: 50 minutos

Receita  
— Bea Porciuncula

Rendimento: 32 unidades

Fotografia  
— Nicole Gomes

Dificuldade: facinho

### ingredientes

1 kg de peito de frango moído  
1/2 colher (chá) (3 g) de tempero caseiro à base de alho, cebola e sal  
1 colher (sopa) (3 g) manjericão roxo picado  
3 colheres (sopa) (24 g) de alho-poró fatiado  
200 g de aveia em flocos  
2 ovos grandes (140 g), para empanar  
1 1/2 xícara (150 g) de farinha de linhaça dourada, para empanar  
1 1/2 colher (sopa) (2 g) de orégano seco, para empanar  
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

### utensílios

Tapete de silicone

### modo de preparo

1. Coloque o frango numa tigela, junte o tempero caseiro, o manjericão, o alho-poró e sal e pimenta a gosto e misture bem.
2. Por último, vá juntando a aveia aos poucos e trabalhando a massa até atingir o ponto de enrolar.
3. Num prato fundo, bata os ovos com um garfo e reserve.
4. Em outro prato, misture a farinha de linhaça com o orégano.
5. Modele os croquetes com as mãos, passe-os primeiro nos ovos e depois na farinha temperada e disponha-os numa assadeira forrada com tapete de silicone ou untada com azeite.
6. Leve para assar em forno preaquecido a 200°C por 25 minutos, ou até dourar.
7. Dica: esses croquetes são um ótimo alimento pré-treino.





## Farofa de Castanhas e Ervas

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita  
— [Bea Porciuncula](#)

Fotografia  
— [Nicole Gomes](#)

### ingredientes

1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de coco ou manteiga clarificada  
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva  
1 colher (chá) (1 g) de tomilho picado  
1 colher (chá) (1 g) de alecrim picado  
1 colher (chá) (1 g) de manjericão verde picado  
1/2 xícara (95 g) de cebola fatiada  
1/2 colher (chá) (3 g) de sal rosa do Himalaia  
1/2 xícara (60 g) de cenoura ralada  
1 xícara (140 g) de castanha de caju torrada picada  
1 1/2 xícara (165 g) de farinha de amêndoas ou farelo de aveia

### modo de preparo

1. Numa frigideira, aqueça óleo e o azeite, junte as ervas e espere até elas liberarem seu aroma e sabor.
2. Adicione a cebola, o sal e a cenoura e deixe dourar bem.
3. Acrescente a castanha e mexa bem.
4. Por último, junte a farinha e misture bem.
5. Acerte o tempero e sirva em seguida.





## Filé de Pescada ao Molho de Frutas Vermelhas

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita  
— [Bea Porciuncula](#)

Fotografia  
— [Nicole Gomes](#)

### ingredientes

600 g de filé pescada, limpo  
2 colheres (sopa) (6 g) de tomilho  
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva  
100 g de morango fresco, higienizado  
100 g de amora fresca, higienizada  
100 g de mirtilo (blueberry) fresco ou framboesa, higienizado  
1 colher (sopa) (8 g) de açúcar de coco  
2 xícaras (480 ml) de água  
1 2/3 colher (sopa) (25 ml) de suco de limão Taiti  
1/2 xícara (120 ml) de vinho branco seco  
1 colher (sopa) (3 g) de raspas de casca de limão Taiti  
4 galhos de tomilho (4 g), para decorar  
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

### modo de preparo

1. Tempere o peixe com 1/2 colher (chá) de sal, pimenta a gosto e o tomilho, coloque numa assadeira, regue com o azeite, cubra com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido a 180°C por 20 minutos.
2. Numa panela, coloque as frutas, o açúcar, a água e uma pitada de sal e leve para cozinhar até levantar fervura.
3. Então, junte o suco de limão e o vinho e deixe cozinhar por uns 50 minutos, até estar reduzido a um molho bem consistente.
4. Disponha os filés nos pratos de servir, coloque o molho por cima, finalize com as raspas de limão e galhos de tomilho e sirva em seguida.

### utensílios

Papel-alumínio





## Granola de Coco e Castanhas

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 560 g

Dificuldade: facinho

Receita  
— [Bea Porciuncula](#)

Fotografia  
— [Nicole Gomes](#)

### ingredientes

25 g de semente de chia  
42 g de aveia em flocos grossos  
20 g de semente de linhaça dourada  
100 g de coco seco ralado grosso  
100 g de castanha-do-pará, em lâminas  
100 g de castanha de caju crua, picada  
50 g de amêndoas crua, em lâminas  
1/4 de colher (chá) (1 g) de sal  
1 colher (sopa) (8 g) de canela em pó  
100 g de mel ou açúcar de coco (opcional)  
1 colher (chá) (5 ml) de azeite de oliva

### modo de preparo

1. Numa tigela, misture a chia, a aveia, a linhaça e o coco ralado e reserve.
2. Numa frigideira, em fogo baixo, torre as castanhas e a amêndoas com uma pitada de sal, salteando bastante para não deixar queimar.
3. Adicione a mistura de secos e a canela em pó e deixe tostar por 3 a 5 minutos, mexendo o tempo todo para não queimar.
4. Retire do fogo e misture aos poucos o mel e o azeite.
5. Espalhe num tabuleiro, deixe esfriar completamente e guarde num pote hermético por até 30 dias.





## Molho Pesto

Tempo: 20 minutos

Receita  
— Bea Porciuncula

Rendimento: 400 g

Fotografia  
— Nicole Gomes

Dificuldade: facinho

### ingredientes

200 g de folhas de manjericão verde  
1 dente de alho (5 g), sem casca  
1/4 de xícara (60 ml) de azeite de oliva  
3 xícaras (105 g) de queijo parmesão ralado  
30 g de nozes  
1/4 de colher (chá) (1 g) de sa

### modo de preparo

1. No liquidificador, bata o manjericão, o alho e azeite até formar uma pasta homogênea.
2. Acrescente as nozes, o parmesão e o sal e bata até a pasta ficar cremosa.





## Muffin de Banana, Baunilha e Coco sem Açúcar

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 12 unidades

Dificuldade: facinho

Receita  
— Bea Porciuncula

Fotografia  
— Nicole Gomes

### ingredientes

2 ovos grandes (140 g)  
2 bananas-nanicas bem maduras (240 g)  
1/2 xícara (120 ml) de leite desnatado  
1/4 de xícara (60 ml) de óleo de coco, derretido  
1/2 colher (chá) (1 g) de canela em pó  
1/2 colher (chá) (3 ml) de essência de baunilha  
1 xícara (80 g) de aveia em flocos finos  
2 colheres (sopa) (8 g) de coco ralado fino  
1 colher (sopa) (13 g) de fermento em pó químico  
50 g de coco em fita, para decorar

### modo de preparo

1. Na batedeira, bata as claras em neve e reserve.
2. No liquidificador, bata as bananas, as gemas, o leite e o óleo de coco.
3. Junte a canela e a baunilha e bata um pouco mais.
4. Transfira a mistura líquida para uma tigela, acrescente a aveia e o coco ralado e misture bem com uma espátula.
5. Adicione o fermento, mexa bem e, por último, incorpore delicadamente as claras em neve.
6. Divida a massa nas forminhas de muffin e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 20 minutos.
7. Antes de servir, decore com as fitas de coco.

### utensílios

Forminhas para muffins





## Panna Cotta com Calda de Damasco

Tempo: 3 horas e 30 minutos

Receita  
— Bea Porciuncula

Rendimento: 8 porções

Fotografia  
— Nicole Gomes

Dificuldade: facinho

### ingredientes

#### panna cotta

1 litro de leite desnatado, leite de amêndoas ou outro leite vegetal  
6 colheres (sopa) (12 g) de adoçante Forno & Fogão  
1 gema (17 g)  
4 colheres (sopa) (28 g) de amido de milho  
1/2 colher (chá) (3 ml) de extrato de baunilha ou 1/3 de fava (2 g)

#### calda de damasco

1 xícara (170 g) de damasco seco, em cubinhos  
1/2 xícara (120 ml) de suco de laranja-pera  
2 xícaras (480 ml) de água  
1 estrela de anis (1 g)

#### utensílios

Fôrma de furo central de 18 cm de diâmetro

### modo de preparo

#### panna cotta

1. Numa panela, misture todos os ingredientes com um fouet e leve ao fogo baixo, mexendo constantemente, até que o amido tenha sido totalmente incorporado e a mistura esteja bem cremosa.
2. Despeje numa fôrma grande ou em forminhas individuais umedecidas com água e leve à geladeira por pelo menos 3 horas.
3. Desenforme e sirva com a calda.

#### calda de damasco

4. Coloque todos os ingredientes numa panela e leve ao fogo médio até ferver.
5. Então, reduza a chama e deixe cozinhar por uns 20 minutos, com a panela semitampada e mexendo de vez em quando para desfazer alguns pedaços de damasco. O resultado deve ser uma calda um pouco espessa com pedaços.
6. Retire do fogo e bata a calda no liquidificador até estar lisa e cremosa.





## Panqueca de Beterraba ao Molho de Limão-Cravo

Tempo: 40 minutos

Receita  
— Bea Porciuncula

Rendimento: 12 unidades

Fotografia  
— Nicole Gomes

Dificuldade: facinho

### ingredientes

#### massa

1 xícara (100 g) de beterraba ralada  
1 xícara (240 ml) de leite desnatado  
1 ovo grande (70 g)  
1 colher (chá) (3 g) de tempero caseiro à base alho, cebola e sal  
1 xícara (105 g) de farinha de grão-de-bico  
2 colheres (sopa) (18 g) de farinha de arroz integral  
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva, para untar

#### molho de limão-cravo

1/4 de colher (chá) (1 g) de tempero caseiro à base de alho, cebola e sal  
1/2 colher (sopa) (7 ml) de azeite de oliva  
1/2 colher (sopa) (4 g) de amido de milho  
1 xícara (240 ml) de leite desnatado  
1/8 de colher (chá) (1 g) de noz-moscada ralada  
1 1/3 colher (sopa) (20 ml) de suco de limão-cravo  
1 colher (chá) (1 g) de cebolinha picada, para finalizar  
1/2 colher (sopa) (2 g) de raspas de casca de limão-cravo  
pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

### modo de preparo

#### massa

1. No liquidificador, bata todos os ingredientes até homogeneizar.
2. Unte uma frigideira com azeite, leve ao fogo, despeje porções pequenas de massa e espere cozinhar. Então, vire e deixe cozinhar do outro.
3. Transfira a panqueca pronta para uma travessa e prepare as demais, untando a frigideira sempre que necessário.

#### molho de limão-cravo

4. Numa panela, refogue o tempero no azeite.
5. Numa tigelinha, dissolva o amido no leite.
6. Despeje a mistura de leite e amido na panela, junte a noz-moscada e pimenta a gosto e cozinhe, mexendo sem parar, até ferver e engrossar um pouco.
7. Retire do fogo, adicione o suco de limão e misture bem até homogeneizar.
8. Arrume algumas panquecas em cada prato ao lado do molho e finalize com a cebolinha e as raspas de limão.
9. Dica: se quiser, faça panquecas maiores e recheie com frango desfiado ou um mix de cogumelos refogados.





## Pão de Queijo Saudável à Base de Inhame

Tempo: 1 hora e 15 minutos

Rendimento: 20 unidades

Dificuldade: facinho

Receita  
— Bea Porciuncula

Fotografia  
— Nicole Gomes

### ingredientes

600 g de inhame  
1 litro de água  
1/2 xícara (68 g) de polvilho azedo  
1/2 xícara (55) de polvilho doce  
1/4 de colher (chá) (1 g) de sal  
110 g de queijo de minas padrão ralado  
5 colheres (sopa) (75 ml) de azeite de oliva  
3 colheres (sopa) (60 g) de semente de chia  
1 colher (sopa) (3 g) de alecrim

### modo de preparo

1. Cozinhe o inhame na água por 30 minutos, escorra, passe ainda quente no espremedor de batata e deixe esfriar numa tigela.
2. Adicione os polvilhos, o sal e o queijo ao purê de inhame e amasse com as mãos.
3. Depois junte o azeite, a chia e o alecrim e misture até incorporar tudo.
4. Molde bolinhas, arrume-as numa assadeira forrada com tapete de silicone e leve para assar em forno preaquecido a 200°C por 25 minutos.
5. Sirva em seguida.

### utensílios

Tapete de silicone





## Pizza Margherita (Low Carb)

Tempo: 30 minutos

Receita  
— Bea Porciuncula

Rendimento: 2 unidades

Fotografia  
— Nicole Gomes

Dificuldade: facinho

### ingredientes

9 colheres (sopa) (63 g) de farinha de amêndoas  
1/2 colher (chá) (1 g) de orégano seco  
7 colheres (sopa) (21 g) de queijo parmesão ralado  
1 ovo grande (70 g)  
50 ml de água  
1/2 de colher (chá) (2 g) de fermento em pó químico  
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva  
3 colheres (sopa) (45 g) de molho de tomate caseiro  
8 fatias (100 g) de mussarela de búfala  
8 rodelas de tomate Débora (150 g)  
8 folhas de manjericão (2 g)  
sal a gosto

### utensílios

Frigideira de 22 cm de diâmetro  
Assadeira antiaderente

### modo de preparo

1. Numa tigela, misture a farinha de amêndoas, o orégano, o parmesão e uma pitada de sal, acrescente o ovo e a água e misture muito bem.
2. Por último, adicione o fermento e misture novamente.
3. Numa frigideira untada com um fio de azeite, coloque metade da massa, espalhe bem, tampe e leve ao fogo.
4. Assim que a parte de baixo da massa estiver cozida, vire-a para cozinhar do lado oposto. Repita o mesmo processo com o restante da massa.
5. Coloque os 2 discos de massa numa assadeira antiaderente, espalhe o molho por cima, distribua as fatias de queijo e de tomate e salpique as folhas de manjericão.
6. Leve para assar em forno preaquecido a 220°C por 5 minutos para derreter o queijo.
7. Sirva em seguida.





## Purê de Batata-Doce e Saint-Pierre em Crosta de Ervas

### ingredientes

#### purê

2 batatas-doces médias (1,1 kg), sem casca, em rodelas finas  
1 litro de água  
1/2 colher (chá) (3 g) de tempero caseiro à base de alho, cebola e sal  
1 colher (chá) (5 g) de manteiga sem sal  
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva

#### peixe

4 filés de tilápia (saint-pierre) (400 g), limpos  
1/2 colher (chá) (3 g) de sal  
2 2/3 colheres (sopa) (40 ml) de suco de limão Taiti  
8 folhas de manjericão (2 g)  
1 galho pequeno de alecrim (1 g)  
6 galhos de tomilho (1 g)  
1 xícara (100 g) de farelo de aveia  
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva

Tempo: 1 hora

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Bea Porciuncula

Fotografia

— Nicole Gomes

### modo de preparo

#### purê

- Numa panela, cozinhe a batata-doce na água por 30 minutos, ou até que esteja cozida mas ainda firme. Monitore o cozimento e, assim que conseguir espetar um garfo na batata, retire do fogo.
- Escorra a batata e reserve 1 xícara da água do cozimento.
- No liquidificador, coloque a batata com a água reservada e o tempero e bata em velocidade alta até obter um purê bem aveludado.
- Em outra panela, aqueça a manteiga e o azeite, adicione o purê e misture até que a gordura tenha sido totalmente incorporada.

#### peixe

- Tempere o peixe com o sal e o suco de limão e deixe marinar na geladeira por 30 minutos.
- Destaque as folhas do manjericão, do alecrim e do tomilho dos galhos e pique-as.
- Num recipiente raso, misture o farelo de aveia e as ervas e espalhe bem a mistura.
- Com cuidado, deite os filés de peixe sobre a mistura para formar uma crosta de apenas um lado.
- Aqueça o azeite numa frigideira e grelhe os filés, começando pelo lado da crosta, até dourar. Depois vire e doure o outro lado.
- Sirva em seguida com o purê de batata-doce.





# Quiche de Brócolis com Cogumelos (Massa de Grão-de-Bico)

## ingredientes

### massa

170 g de farinha de grão-de-bico  
6 colheres (sopa) (42 g) de amido de milho  
6 colheres (sopa) (90 g) de manteiga sem sal  
1/4 de xícara (60 ml) de água  
1/2 colher (chá) (3 g) de sal

### recheio

120 g de brócolis japoneses  
500 ml água  
1 colher (sopa) (10 g) de cebola picada  
1 1/3 colher (sopa) (20 ml) de azeite de oliva  
40 g de cogumelo-de-paris fresco, picado  
40 g de cogumelo shimeji claro fresco, picado  
40 g de cogumelo shiitake fresco, picado  
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada  
1 colher (sopa) (3 g) de cebolinha picada  
1 1/4 xícara (300 ml) de leite desnatado  
1 xícara (150 g) de creme de ricota  
2 ovos grandes (140 g)  
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

## utensílios

Fôrma de fundo removível de 23 cm de diâmetro

Tempo: 1 hora e 50 minutos

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita  
— Bea Porciuncula

Fotografia  
— Nicole Gomes

## modo de preparo

### massa

1. Numa tigela, misture todos os ingredientes secos, depois acrescente a manteiga e misture.
2. Por último, adicione a água misturada ao sal, incorpore tudo e sove bem.
3. Forre o fundo e as laterais da fôrma com a massa e reserve na geladeira enquanto preparam o recheio.

### recheio

4. Numa panela, cozinhe o brócolis na água fervente por 5 minutos e escorra.
5. Em outra panela, refogue a cebola no azeite, junte os cogumelos e continue refogando até murchar e dourar um pouco.
6. Tempere com sal e pimenta a gosto, junte os brócolis e as ervas, retire do fogo e deixe esfriar por 30 minutos.
7. No liquidificador, bata o leite, o creme de ricota e os ovos e tempere com sal e pimenta.
8. Espalhe o recheio sobre a base de massa, despeje o creme por cima e leve para assar em forno preaquecido a 200°C por 50 minutos, ou até que tenha dourado.





## Salada Caramelizada com Maçã, Coco e Castanha ao Molho de Mostarda

### ingredientes

#### salada

2 maçãs Fuji médias (300 g), em fatias finas  
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva  
1/4 de colher (chá) (1 g) de canela em pó  
1/8 de colher (chá) (1 g) de sal  
100 g de castanha de caju crua  
1 colher (sopa) (18 g) de mel  
10 folhas de alface-lisa roxa (50 g), higienizadas  
10 folhas de alface-lisa verde (50 g), higienizadas  
1 xícara (100 g) de cenoura ralada  
12 g de coco fresco em fita

#### molho de mostarda e mel

1/2 xícara (120 g) de mostarda  
1/4 de xícara (80 g) de mel ou azeite de oliva  
1/2 limão Taiti  
sal a gosto

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita  
— Bea Porciuncula

Fotografia  
— Nicole Gomes

### modo de preparo

#### salada

1. Espalhe as fatias de maçã numa assadeira, tempere com 1 colher (sopa) de azeite, a canela e o sal e leve ao forno preaquecido a 220°C para assar por 15 minutos. Retire e deixe esfriar.
2. Numa frigideira, aqueça o azeite restante e doure levemente as castanhas.
3. Então, junte o mel e siga mexendo sempre até caramelizar. Retire do fogo e deixe esfriar.
4. Numa saladeira, arrume as folhas, salpique a cenoura e espalhe as fatias de maçã, as castanhas caramelizadas e o coco.
5. Sirva com o molho de mostarda e mel.

#### molho de mostarda e mel

6. Numa tigelinha, misture a mostarda, o mel e sal a gosto.
7. Por último, junte o suco do limão e mexa até homogeneizar.





## Salada de Quinua Caprese

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita  
— Bea Porciuncula

Fotografia  
— Nicole Gomes

### ingredientes

#### molho pesto

50 g de folhas de manjericão verde  
1/2 dente de alho pequeno (2 g), sem casca  
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva  
10 g de nozes  
25 g de queijo parmesão ralado  
1/8 de colher (chá) (1 g) de sal

#### salada

2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva  
2 dentes de alho (10 g)  
10 g de cebola  
170 g de quinua  
500 ml de água  
50 g de cenoura, em cubinhos  
50 g de abobrinha italiana, em cubinhos  
1/4 de colher (chá) (1 g) de sal  
40 g de alface-crespa  
40 g de alface-lisa  
10 g de rúcula  
100 g de tomate sweet grape, picado  
50 g de nozes, picadas  
100 g de mussarela de búfala em bolinhas  
1 colher (sopa) (10 g) de gergelim preto

### modo de preparo

#### molho pesto

1. No liquidificador, bata o manjericão, o alho e o azeite até formar uma pasta homogênea.
2. Acrescente as nozes, o parmesão e o sal e bata até a pasta ficar cremosa.

#### salada

3. Numa panela, aqueça metade do azeite e refogue metade do alho e da cebola e a quinua. Junte a água e deixe cozinhar, em fogo médio, por 15 minutos.
4. Em outra panela, aqueça o azeite restante e refogue o resto do alho e da cebola.
5. Junte a cenoura e refogue até amolecer um pouco.
6. Então, acrescente a abobrinha, tempere com sal e deixe refogar um pouco mais.
7. Quando os legumes estiverem al dente, misture a quinua cozida e deixe esfriar.
8. Higienize as folhas numa solução de 1 colher (sopa) de hipoclorito de sódio para cada litro de água. Depois enxágue, seque bem e coloque numa vasilha grande.
9. Junte o tomate, as nozes, a mussarela e o pesto e misture delicadamente.



10. Arrume as folhas numa saladeira, disponha o refogado por cima e finalize com o tomate, as nozes, a mussarela e o gergelim.
11. Sirva em seguida.





# Sobrecoxa de Frango na Laranja e no Alecrim com Legumes Assados

## ingredientes

### sobrecoxas

4 sobrecoxas de frango sem pele e osso (480 g)  
210 ml de suco de laranja-baía  
folhas de 1 galho de alecrim (1 g)  
1 dente de alho (5 g), batido ou picado  
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

### legumes

3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva  
1 cebola grande (200 g), em rodelas  
1/2 colher (chás) (2 g) de sal  
2 mandioquinhas (260 g), em rodelas de 1 cm de espessura  
1 cenoura média (140 g), em rodelas de 1 cm de espessura  
1 litro de água  
1/2 cabeça de brócolis japoneses (180 g)  
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada  
2 galhos de alecrim (4 g)

### utensílios

Papel-alumínio

Tempo: 4 horas e 50 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita  
— Bea Porciuncula

Fotografia  
— Nicole Gomes

## modo de preparo

### sobrecoxas

1. Numa tigela, coloque as sobrecoxas, o suco de laranja e o alecrim e deixe marinando por 4 horas na geladeira.
2. Retire o frango da marinada e tempere com o alho e sal e pimenta a gosto. Reserve a marinada.
3. Coloque o frango numa assadeira, cubra com papel-alumínio e leve para assar em forno preaquecido a 200°C por 15 minutos.
4. Então, retire o papel, regue com metade da marinada e deixe assar, descoberto, por mais 10 minutos.

### legumes

5. Num refratário, coloque metade do azeite, espalhe a cebola, polvilhe uma pitada de sal e leve ao forno a 220°C por 10 minutos.
6. Junte a mandioquinha e a cenoura, regue com o restante da marinada do frango e volte ao forno por mais 20 minutos.
7. Numa panela, ferva a água, mergulhe os brócolis por 3 minutos, escorra, mergulhe imediatamente numa tigela com água fria e gelo e escorra novamente.
8. Junte os brócolis aos demais legumes, tempere com sal, misture bem e leve ao forno por mais 5 minutos.
9. Retire do forno, junte a salsinha e o alecrim e sirva com as sobrecoxas.





## Sorvete de Banana

Tempo: 2 horas e 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita  
— Bea Porciuncula

Fotografia  
— Nicole Gomes

### ingredientes

4 bananas-nanicas (550 g), em rodelas

1/2 xícara (120 ml) de leite de coco

1/2 colher (sopa) (3 ml) de extrato de baunilha ou 1/2 de fava (1 g)

### modo de preparo

1. Espalhe as rodelas de banana num assadeira e leve ao freezer por 2 horas.
2. Enquanto isso, aqueça o leite de coco e a baunilha numa panela até amornar, retire do fogo e deixe esfriar.
3. Coloque a banana congelada no liquidificador, junte o leite de coco com baunilha aos poucos e bata até homogeneizar.
4. Coloque em recipiente apropriado e leve ao freezer por mais 30 minutos antes de servir.





## Tahine de Castanha

Tempo: 8 horas e 30 minutos

Rendimento: 900 g

Dificuldade: facinho

Receita  
— Bea Porciuncula

Fotografia  
— Nicole Gomes

### ingredientes

500 g de castanha de caju crua  
1/2 xícara (120 ml) de água  
2 1/3 colheres (sopa) (35 ml) de azeite de oliva  
5 dentes de alho (25 g)  
1 colher (sopa) (15 g) de tempero caseiro à base de alho, cebola e sal  
sal a gosto

### modo de preparo

1. Coloque a castanha numa tigela, cubra com a água, deixe de molho por 6 a 8 horas e escorra.
2. No liquidificador, coloque a castanha escorrida e um pouquinho de água e comece a bater. Vá juntando mais água aos poucos e apenas o suficiente para obter um creme homogêneo. Talvez você não precise usar toda a água.
3. Acrescente o azeite, o alho e o tempero caseiro e bata até homogeneizar.
4. Prove, acerte o sal, transfira para uma tigela e sirva.





## Torradinhas de Lemon Pepper

Tempo: 55 minutos

Receita  
— Bea Porciuncula

Rendimento: 6 porções

Fotografia  
— Nicole Gomes

Dificuldade: facinho

### ingredientes

4 colheres (sopa) (40 g) de semente de abóbora crua  
4 colheres (sopa) (40 g) de gergelim preto  
85 g de farinha de amêndoas  
3 colheres (sopa) (21 g) de farinha de grão-de-bico  
3 colheres (sopa) (9 g) de queijo parmesão ralado  
1 colher (sopa) (8 g) de lemon pepper  
1 colher (chá) (1 g) de orégano seco  
1/2 colher (sopa) (7 g) de bicarbonato de sódio  
1 ovo grande (70 g)  
1 colher (sopa) (15 g) de manteiga sem sal, derretida

### utensílios

Tapete de silicone ou papel-manteiga

### modo de preparo

1. Numa tigela, misture as sementes, as farinhas, o queijo, o lemon pepper, o orégano e o bicarbonato.
2. Adicione o ovo ligeiramente batido e misture bem.
3. Acrescente a manteiga e misture com as mãos até obter uma massa bem firme.
4. Coloque a massa sobre um tapete de silicone ou uma folha de papel-manteiga untado com azeite e abra com um rolo até ficar bem fininha.
5. Usando uma faca ou um cortador, corte pedaços no formato que desejar e, com um garfo, faça furos delicadamente na massa.
6. Transfira o tapete de silicone ou o papel-manteiga para uma assadeira e leve ao forno preaquecido a 160°C por 5 a 10 minutos.
7. Retire do forno e espere esfriar bem antes de tirar da assadeira.





## Torta Funcional de Palmito

Tempo: 1 hora e 45 minutos

Receita  
— Bea Porciuncula

Rendimento: 10 porções

Fotografia  
— Nicole Gomes

Dificuldade: facinho

### ingredientes

#### recheio

1 1/3 colher (sopa) (20 ml) de azeite de oliva  
2 colheres (sopa) (20 g) de cebola picada  
2 dentes de alho (10 g) de alho picado  
1 xícara (150 g) de tomate italiano, sem pele e sem sementes, picado  
1 colher (chá) (1 g) de salsinha picada  
1 colher (chá) (1 g) de cebolinha picada  
1 colher (chá) (1 g) tomilho picado  
230 g de palmito em conserva picado, mais 100 ml da água da conserva  
30 g de azeitona preta, sem caroço, picada  
1/2 xícara (120 g) de extrato de tomate  
2 colheres (sopa) (14 g) de amido de milho  
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

#### massa

200 g de abóbora japonesa  
2 1/2 xícaras (600 ml) de água  
2 ovos grandes (140 g)  
1 xícara (240 ml) de leite desnatado ou algum leite vegetal  
1/2 colher (chá) (3 g) de tempero caseiro à base de alho, cebola e sal

1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada  
1 colher (sopa) (3 g) de cebolinha picada  
1 colher (sopa) (3 g) de tomilho picado  
1/2 xícara (120 ml) de azeite de oliva  
200 g de farinha de castanha de caju  
1 colher (sopa) (13 g) de fermento em pó químico  
1 colher (sopa) (10 g) de semente de abóbora verde crua  
1 colher (sopa) (15 ml) azeite de oliva, para untar  
sal a gosto

### utensílios

Refratário de 24 cm de diâmetro

### modo de preparo

#### recheio

- Numa panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho.
- Junte o tomate e as ervas e refogue até murchar.
- Acrescente o palmito e misture bem.
- Adicione a azeitona e o extrato de tomate e deixe ferver.
- Dissolva o amido na água reservada do palmito, despeje na panela e cozinhe, mexendo sem parar, por uns 10 minutos, até o molho espessar.
- Tempere com sal e pimenta, retire do fogo e deixe esfriar antes de usar.



## **massa**

7. Numa panela, cozinha a abóbora na água por 15 minutos e escorra.
8. No liquidificador, bata os ovos, o leite, a abóbora, o tempero e as ervas.
9. Acrescente o azeite e bata um pouco mais.
10. Adicione a farinha aos poucos e misture com uma colher. Depois bata mais um pouco e acerte o sal.
11. Por último, junte o fermento e misture com uma colher ou bata rapidamente na velocidade mínima. A massa deve ficar com uma consistência entre pastosa e líquida.
12. Despeje metade da massa no refratário untado com azeite, espalhe o recheio por cima, cubra tudo com o restante da massa e salpique as sementes de abóbora.
13. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 45 minutos.



---

# **receitas do site Tá na Mesa**





## Berinjela com Carne Moída

Tempo: 1 hora e 40 minutos

Receita  
— Paula Rizkallah

Rendimento: 8 porções

Fotografia  
— Romulo Fialdini

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

### ingredientes

#### molho béchamel

2 colheres (sopa) (30 g) de manteiga sem sal  
2 colheres (sopa) (18 g) de farinha de trigo  
2 xícaras (480 ml) de leite integral  
1 gema (17 g)  
1/2 colher (chá) (1 g) de noz-moscada ralada  
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

#### berinjelas

3 berinjelas grandes (750 g)  
4 colheres (sopa) (60 ml) de azeite de oliva extravirgem  
2 cebolas médias (300 g), fatiadas  
1 dente de alho (5 g), picado  
500 g de patinho moído  
1/2 colher (chá) (2 g) de canela em pó  
2 tomates Débora (340 g), sem pele e sem sementes, picados grosseiramente  
1 xícara (240 ml) de polpa de tomate  
3 colheres (sopa) (9 g) de salsinha picada  
1 colher (chá) (5 ml) de azeite de oliva extravirgem, para untar  
3 colheres (sopa) (12 g) de queijo parmesão ralado, para finalizar  
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

### utensílios

Fôrma refratária retangular de 32 x 20 cm

### modo de preparo

#### molho béchamel

1. Numa panela pequena, leve a manteiga ao fogo para derreter.
2. Retire do fogo, adicione a farinha e misture até formar uma pasta cremosa.
3. Mexendo sem parar, para não formar grumos, volte com a panela ao fogo e acrescente o leite, reservando um pouco para diluir a gema.
4. Tempere com sal, pimenta e a noz-moscada e deixe cozinhar até engrossar, sem parar de mexer.
5. Retire do fogo e junte a gema previamente diluída no leite frio reservado.
6. Misture bem, retorno ao fogo mais uma vez, mexendo sempre, mas sem deixar ferver. Desligue e reserve.

#### berinjelas

7. Descasque as berinjelas e corte em fatias bem finas no sentido longitudinal.
8. Polvilhe as fatias generosamente com sal e deixe no escorredor por 30 minutos.



9. Enxugue as fatias com papel-toalha e frite de ambos os lados em metade do azeite, depois escorra e deixe secar sobre papel-toalha, para eliminar o excesso de gordura. Reserve.
10. Numa panela, doure a cebola e o alho no azeite restante.
11. Acrescente a carne moída e mexa até corar.
12. Tempere com sal, pimenta e a canela.
13. Junte o tomate picado, a polpa de tomate e a salsinha, cozinhe por cerca de 30 minutos, adicionando algumas colheres de água, se necessário. Desligue e reserve.
14. Unte uma fôrma refratária com azeite, forre o fundo da fôrma com metade da berinjela e cubra com a carne moída.
15. Cubra a carne com a segunda camada de berinjela e finalize com o molho béchamel.
16. Salpique com o parmesão ralado e leve ao forno preaquecido a 180°C por 50 minutos, até que se forme uma crosta dourada.





## Couscous de Peixe e Camarão

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Receita  
— Marcela Maragliano

Rendimento: 4 porções

Fotografia  
— Romulo Fialdini

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

### ingredientes

#### sopa de peixe

5 colheres (sopa) (75 ml) de azeite de oliva  
2 talos de salsão (50 g), fatiados  
1 cebola média (170 g), picada  
2 colheres (chá) (6 g) de alho picado  
1 maço de salsinha (185 g), picado  
1 robalo (2 kg), em filés (reserve a cabeça e a carcaça)  
500 g de tomate Débora maduro, sem pele e sem sementes, picadinho  
2 cravos-da-índia (1 g)  
1 folha de louro (1 g)  
1,5 litro de água  
12 camarões grandes (385 g)  
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

#### couscous

1 envelope (1 g) de açafrão em pó  
2 1/4 xícaras (382 g) de couscous marroquino  
1/8 de colher (chá) (1 g) de canela em pó  
1/8 de colher (chá) (1 g) de cravo-da-índia em pó  
1/8 de colher (chá) (1 g) de noz-moscada ralada  
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada  
sal a gosto

### modo de preparo

#### sopa de peixe

1. Numa caçarola, aqueça o azeite e refogue o salsão, a cebola, o alho e a salsinha.
2. Adicione a cabeça e a carcaça do peixe, o tomate, os cravos e o louro e deixe cozinhar um pouco, mexendo sempre.
3. Tempere com sal e pimenta, junte a água, cozinhe, com a panela tampada, por 30 minutos e depois passe tudo pela peneira.
4. Coloque 1 litro do caldo coado numa panela e cozinhe os filés de robalo e os camarões.

#### couscous

5. Dissolva o açafrão em 3/4 de xícara do caldo de peixe e misture ao couscous.
6. Coloque o couscous numa peneira, encaixe-a na panela do caldo e deixe hidratar por 15 minutos.
7. Tempere o couscous com sal, a canela, o cravo e a noz-moscada e arrume no prato de servir.
8. Disponha o peixe cozido e os camarões sobre o couscous quente, polvilhe a salsinha e sirva em seguida.
9. Se desejar, pode-se reduzir bem o caldo de peixe e incorporá-lo ao couscous.





## Cuscuz de Quinua com Legumes

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita  
— Val Araújo

Fotografia  
— Romulo Fialdini

### ingredientes

2,96 litros de água  
2 xícaras (340 g) de quinua  
1/4 de colher (chá) (1 g) de sementes de cominho  
2 folhas de louro (1 g)  
2 cenouras (260 g), sem casca, em rodelas  
2 talos de alho-poró (320 g), em pedaços  
2 abobrinhas italianas (420 g), em cubos  
1 fatia de abóbora-moranga (300 g), em cubos  
4 colheres (60 ml) de azeite de oliva  
1 cebola média (170 g), em lâminas  
1 pimentão vermelho (120 g), em cubinhos  
1 xícara (170 g) de grão-de-bico cozido em conserva  
125 g de tofu aromatizado com ervas, em cubinhos  
sal a gosto

### modo de preparo

1. Numa panela, ferva 4 xícaras de água, junte sal a gosto, a quinua e o cominho e deixe cozinhar com a panela tampada por 15 minutos, até que toda a água tenha sido absorvida. Desligue o fogo e reserve.
2. Em outra panela, ferva a água restante com o louro e 1/2 colher (sopa) de sal e cozinhe a cenoura por 5 minutos. Retire com uma escumadeira e reserve.
3. Faça o mesmo com o alho-poró, a abobrinha e a abóbora, deixando cada um cozinhar separadamente por 3 minutos.
4. Numa frigideira grande, aqueça 3 colheres (sopa) de azeite e salteie a cebola e o pimentão por 2 minutos.
5. Então junte os legumes cozidos, o grão-de-bico escorrido e o tofu e salteie por mais alguns minutos.
6. Disponha nos pratos a quinua ao lado dos legumes salteados, regue com o azeite restante e sirva em seguida.





## Escondidinho de Abóbora

Tempo: 2 horas e 30 minutos

Receita  
— Lidian Barbosa

Rendimento: 10 porções

Fotografia  
— Romulo Fialdini

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

### ingredientes

#### molho tomate caseiro

2 kg de tomate Débora maduro ou qualquer outra variedade, cortado em 4  
1 cebola grande (180 g), cortada em 4  
1 cenoura média (140 g), com casca, em rodelas  
2 dentes de alho (10 g), esmagados  
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva ou óleo de coco  
sal marinho fino a gosto

#### leite de coco

250 g de polpa de coco fresco (verde ou maduro)  
3 xícaras (720 ml) de água filtrada

#### biomassa de banana verde

15 bananas-nanicas verdes com casca (2,25 kg), ou quantas couberem em sua panela de pressão  
3 a 4 litros de água ou quanto baste

### escondidinho

500 g sobrecoxa ou peito de frango  
1 2/3 colher (sopa) (10 g) de curry, ou a gosto  
1 limão Taiti (80 g)  
1 1/3 colher (sopa) (20 ml) de azeite de oliva extravirgem, manteiga clarificada ou óleo de girassol  
1 litro de água  
400 g de abóbora japonesa ou batata-doce  
1/2 cebola média (80 g), picadinha  
1 dente de alho pequeno (3 g), amassado ou picado  
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada  
sal marinho fino a gosto

### modo de preparo

#### molho tomate caseiro

1. Espalhe tudo numa assadeira, polvilhe um pouco de sal, regue com azeite e leve ao forno preaquecido a 150°C por cerca de 50 minutos.
2. Retire do forno e bata aos poucos no liquidificador.
3. Separe 200 g do molho para usar no escondidinho e divida o restante em potes adequados para congelação.
4. Deixe esfriar e guarde os potes na geladeira por até 5 dias ou no freezer por até 3 meses.



5. Dica 1: você pode aproveitar aqui o miolo de tomates usados para fazer tomate seco.
6. Dica 2: guarde as cascas dos legumes, depois de higienizados, para fazer um caldo.
7. Dica 3: se quiser, adicione 50 g de beterraba aos ingredientes.

### **leite de coco**

8. Coloque no liquidificador a polpa e a água e bata até que fique bem cremoso.
9. Se você optou por utilizar a polpa do coco verde, vai perceber que ela se dilui na água, de modo que não será preciso coar.
10. Se utilizar o coco maduro, coe num coador de voal ou numa peneira forrada com um tecido branco de trama fina (semelhante a uma fralda). Reserve este tecido exclusivamente para isso.
11. Separe 100 ml para usar no escondidinho e guarde o restante na geladeira por até 3 dias ou no freezer por até 3 meses. Neste caso, deixe descongelar à temperatura ambiente e depois bata no liquidificador.
12. Dica: a parte sólida do coco maduro que ficou retida no coador pode ser colocada numa assadeira, levada ao forno a 160°C para secar e usada em receitas de bolo, tortas e granolas.

### **biomassa de banana verde**

13. Tire as bananas uma a uma da penca, cuidando para fazer um corte bem limpo, de modo que nenhuma parte interna da banana sofra contaminação no momento do cozimento. Depois lave bem as bananas uma a uma.
14. Coloque água na panela de pressão até metade de sua altura e leve para ferver.
15. Quando a água estiver em fervura plena, formando bolhas grandes, coloque as bananas, quantas couberem em sua panela. É muito importante que a água esteja fervendo, pois o choque térmico faz parte do processo, e que as bananas fiquem completamente submersas na água.
16. Tampe a panela e, quando começar a ouvir o barulho mais alto da pressão, conte 8 minutos e desligue. Deixe que a pressão saia naturalmente da panela, não acelere o processo por enquanto nem tente abrir a panela. Fique atento, pois a pressão precisa sair em 20 minutos. Se a panela não eliminar toda a pressão nesse tempo, então você pode forçar sua liberação.

17. Destampe a panela e retire e descasque as bananas ainda quentes. Tome cuidado, pois estarão realmente quentes, mas é preciso que seja assim para facilitar o processo.
18. Coloque as bananas no liquidificador e bata, juntando um pouco de água filtrada se necessário, até obter um purê bem liso.
19. Separe 200 g da biomassa para usar no escondidinho e guarde o restante na geladeira por até 5 dias ou no freezer por até 3 meses. Para descongelar, coloque a biomassa congelada numa panela com um pouquinho de água e leve ao fogo baixo, mexendo sempre.
20. Dica 1: ao ser cozida, a banana libera uma substância que forma uma nódoa na panela. Para que sua panela não fique grudenta, junte um fio de azeite à água antes de fechar a panela.
21. Dica 2: a banana verde é excelente fonte fibra, e, como nessa fase os amidos ainda não foram completamente transformados em frutose, a massa de banana tem sabor neutro, o que permite utilizá-la em preparações doces e salgadas.

### **escondidinho**

22. Tempere o frango com sal a gosto, o curry e o suco do limão e deixe marinhar por no máximo 30 minutos. Se ultrapassar esse tempo, a carne perderá suculência.
23. Leve a panela de pressão ao fogo alto e, quando ela estiver bem quente, junte 1 colher (sopa) de azeite e doure o frango de todos os lados.
24. Acrescente 500 ml água, tampe e cozinhe, na pressão, por 20 minutos.
25. Retire a pressão, deixe o frango amornar e desfie.
26. Em outra panela, cozinhe a abóbora na água restante por 15 minutos, ou até ficar macia, escorra e amasse para obter um purê.
27. Em outra panela, aqueça o azeite restante e refogue a cebola e o alho.
28. Junte o frango desfiado, 200 g do molho de tomate, 200 g da biomassa de banana e 100 ml do leite de coco, acerte o sal e espere apurar um pouco.
29. Num pirex, coloque uma camada com metade do purê de abóbora, espalhe o frango por cima e finalize com o restante do purê.
30. Leve ao forno preaquecido 180°C por 10 minutos para gratinar.
31. Retire do fogo, salpique a salsinha e sirva em seguida.
32. Dica 1: se quiser, faça uma camada de mussarela ralada por cima de tudo.
33. Dica 2: você pode trocar o frango por músculo bovino e também pode congelar o escondidinho por até 3 meses.





## Farofa de Legumes

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: facinho

Receita  
— Paula Rizkallah

Fotografia  
— Romulo Fialdini

### ingredientes

1 xícara (115 g) de vagem holandesa  
1 xícara (240 ml) de água  
4 colheres (sopa) (60 g) de manteiga sem sal  
1 cebola grande (190 g), em rodelas  
1 xícara (110 g) de couve-flor picada  
1 xícara (120 g) de cenoura ralada grosso  
1/2 xícara (34 g) de salsinha picada  
1 xícara (160 g) de farinha de mandioca crua  
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

### modo de preparo

1. Numa panela, cozinhe a vagem por 3 minutos na água fervente, depois escorra, fatie e reserve.
2. Em outra panela, derreta a manteiga e frite a cebola.
3. Junte a couve-flor, a cenoura, a vagem fatiada, a salsinha e, por fim, a farinha de mandioca, tempere com sal e pimenta, misture bem e sirva.





## Frango com Alcachofra e Molho de Ervas

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita  
— Maria Cecilia Corsi

Fotografia  
— Carolina Milano

### ingredientes

1 kg de sobrecoxa, desossada e sem pele  
500 g de fundo de alcachofra, congelado, cortado ao meio  
2 cebolas grandes (250 g), cortadas em 4  
250 ml de vinho branco seco  
250 ml de caldo de frango  
1 colher (sopa) (3 g) de folhas de estragão  
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

### utensílios

Papel-alumínio

### modo de preparo

1. Numa assadeira, arrume o frango, os fundos de alcachofra e a cebola, regue com o vinho branco e o caldo de frango, polvilhe sal, pimenta e as folhas de estragão e leve ao forno preaquecido a 160°C, coberto com papel-alumínio, por 50 minutos.
2. Retire o papel-alumínio e deixe mais um tempo no forno até dourar.





## Funcho com Alcaparras e Azeitonas

### ingredientes

4 bulbos de funcho (erva-doce) médios (1 kg), com as raízes aparadas  
5 colheres (sopa) (75 ml) de azeite de oliva extravirgem  
15 dentes grandes de alho (75 g), com casca  
1/4 de xícara (60 ml) de suco de limão-siciliano  
2 colheres (sopa) (30 ml) de vinagre de vinho tinto  
1 tomate italiano pequeno (70 g), em cubos de 1 cm  
1 xícara (240 ml) de caldo de legumes  
2 colheres (sopa) (20 g) de alcaparra escorrida  
1/4 de xícara (30 g) de azeitona preta Azapa, sem caroço, cortada ao meio  
1 colher (sopa) (2 g) de tomilho picado  
2 1/2 colheres (chá) (10 g) de açúcar  
1 colher (chá) (2 g) de raspa de casca de limão-siciliano  
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Tempo: 1 hora

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita  
— Paula Rizkallah

Fotografia  
— Romulo Fialdini

### modo de preparo

1. Corte o funcho aparado de cima para baixo em fatias de 2 cm.
2. Numa frigideira alta e grande, com tampa, aqueça 2 colheres (sopa) de azeite em fogo médio-alto, adicione metade do funcho e uma pitada de sal e de pimenta e refogue por 5 a 6 minutos, virando uma vez, para que ambos os lados dourem.
3. Retire da panela e repita o processo com o restante do funcho, adicionando mais 1 colher (sopa) de azeite.
4. Quando o funcho estiver dourado, remova-o da panela, acrescente os dentes de alho e mais uma colher (sopa) de azeite e frite por 3 minutos, mexendo ocasionalmente, para que a casca do alho fique toda braseada.
5. Abaixe o fogo para médio, adicione o suco de limão misturado com o vinagre (cuidado, ele espirra) e deixe reduzir por alguns minutos até sobrar cerca de 2 colheres (sopa) do líquido.
6. Adicione o tomate, 100 ml do caldo de legumes, a alcaparra, a azeitona, o tomilho, o açúcar e sal e pimenta a gosto e deixe cozinhar por mais 2 minutos antes de voltar o funcho para a panela.
7. Adicione o caldo de legumes restante, tampe a panela e deixe ferver por 12 minutos, virando uma vez durante o cozimento, até que o funcho esteja completamente macio e o molho tenha engrossado. Pode ser necessário retirar a tampa e aumentar o fogo durante os últimos 2 ou 3 minutos de cozimento, para reduzir o molho.
8. Coloque as fatias de funcho no prato, cubra com molho e polvilhe a raspa de limão.
9. Finalize com o azeite restante e sirva quente ou à temperatura ambiente.





## Insalata di Carne

Tempo: 35 minutos

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: facinho

Receita

— Paula Rizkallah

Fotografia

— Romulo Fialdini

### ingredientes

1 kg de filé-mignon  
1/4 de xícara (60 ml) de azeite de oliva extravirgem  
1/2 maço de rúcula (115 g)  
3 xícaras de tomate-cereja maduro (510 g)  
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

### modo de preparo

1. Besunte toda a carne com 2 colheres (sopa) de azeite e tempere com sal e pimenta.
2. Aqueça bem uma grelha ou frigideira pesada em fogo médio-alto e grelhe a carne por 20 minutos, virando de vez em quando, para grelhar por igual de todos os lados. Se preferir a carne malpassada, deixe-a por menos tempo no fogo.
3. Retire do fogo e deixe descansar por alguns minutos.
4. Enquanto isso, numa tigela, junte a rúcula e o tomate, tempere com sal e pimenta e regue com um fio de azeite.
5. Fatie a carne, disponha numa travessa com a salada e sirva.





## Legumes Assados à Moda Natalina

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita  
— Val Araújo

Fotografia  
— Valentino Fialdini

### ingredientes

300 g de cenoura baby com cabinho, cortada ao meio  
2 batatas Monalisa (400 g), com casca, em gomos  
2 batatas Asterix (300 g), com casca, em gomos  
8 rabanetes pequenos inteiros com cabinho (200 g)  
10 tomates-cereja (120 g)  
1 colher (sopa) (8 g) de lemon pepper  
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada  
1 colher (sopa) (1 g) de orégano seco  
1 colher (sopa) (3 g) de tomilho fresco picado  
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem  
sal a gosto

### utensílios

Papel-alumínio

### modo de preparo

1. Coloque todos os ingredientes numa tigela e misture bem.
2. Espalhe os legumes num tabuleiro, cubra com papel-alumínio e leve para assar em forno preaquecido a 200°C por 20 minutos.
3. Retire o papel e deixe dourar por mais 15 minutos.





## Macarrão de Arroz com Cebolinha e Soja

Tempo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita  
— Paula Rizkallah

Fotografia  
— Romulo Fialdini

### ingredientes

2,5 litros de água  
2 xícaras (300 g) de edamame, sem casca, congelada  
250 g de tagliarini de arroz (massa seca)  
1 1/4 colher (sopa) (17 g) de sal  
2 1/2 colheres (sopa) (38 ml) de óleo de girassol  
1 xícara (40 g) de cebolinha, partes branca e verde, em rodelas diagonais  
2 pimentas jalapeño verde (35 g), sem sementes, em fatias finas  
1 colher (sopa) (15 ml) de óleo de gergelim torrado  
3 colheres (sopa) (27 g) de gergelim branco e preto  
2 colheres (sopa) (30 ml) de vinagre de arroz  
3 colheres (sopa) (9 g) de coentro fresco picado grosseiramente  
1 colher (sopa) (3 g) de raspas de limão Taiti montagem

### modo de preparo

1. Numa panela, ferva 1,5 litro de água, junte a edamame e cozinhe por 3 minutos. Escorra, resfrie em água corrente fria e reserve para escorrer completamente.
2. Ferva a água restante, junte 1 colher (sopa) de sal e cozinhe o tagliarini por aproximadamente 5 minutos, ou conforme instrução da embalagem, até ficar al dente. Então escorra bem, lave em água corrente quente, coloque numa tigela grande e misture 1/2 colher (sopa) de óleo de girassol. Mantenha a tigela com o macarrão em um local morno, coberta.
3. Numa wok ou frigideira de borda alta, aqueça o óleo restante em fogo alto, junte a cebolinha e a pimenta jalapeño e cozinhe por 2 a 3 minutos, mexendo sempre, até a cebolinha amolecer um pouco, mas não deixe que murche.
4. Acrescente a edamame e deixe aquecer por 30 segundos.
5. Passe o tagliarini rapidamente em água corrente morna se estiver grudado, escorra e despeje o conteúdo da panela sobre ele.
6. Adicione o óleo e as sementes de gergelim, o vinagre, o coentro e o sal restante, polvilhe com as raspas de limão e sirva.





## Pizza de Couve e Cogumelos

Tempo: 1 hora e 50 minutos

Rendimento: 2 pizzas

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita  
— Paula Rizkallah

Fotografia  
— Romulo Fialdini

### ingredientes

#### massa

3 xícaras (720 ml) de caldo de legumes  
1 colher (chá) (5 g) de sal marinho em flocos  
1/2 colher (chá) (1 g) de manjericão seco  
1/2 colher (chá) (1 g) de orégano seco  
1/2 colher (chá) (1 g) de salsinha seca  
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva extravirgem  
1 1/4 xícara (190 g) de polenta instantânea  
2 colheres (sopa) (18 g) de polenta, para polvilhar  
pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

#### cobertura de couve e cogumelo pleurotus

1 talo de alho-poró grande (95 g), fatiado  
3 colheres (sopa) (45 ml) de azeite de oliva extravirgem  
3 colheres (sopa) (45 ml) de saquê mirin  
1 xícara (80 g) de cogumelo Pleurotus branco  
1 maço de couve-manteiga (250 g), picada bem fininho  
1/2 de xícara (120 ml) de molho de tomate fresco (opcional)  
sal marinho em flocos e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

### utensílios

2 assadeiras de pizza de 28 cm de diâmetro

#### modo de preparo

#### massa

- Coloque o caldo de legumes numa panela e leve ao fogo alto até ferver. Então reduza para fogo médio e adicione o sal, o manjericão, o orégano, a salsinha, pimenta a gosto e o azeite de oliva.
- Mexendo sem parar, despeje a polenta num chuve e continue mexendo por mais 5 a 7 minutos, até a polenta engrossar e ficar macia.
- Despeje a massa em 2 fôrmas, espalhando de maneira uniforme no fundo, deixe esfriar um pouquinho e depois leve para refrigerar por 30 minutos ou até firmar.
- Preaqueça o forno a 180°C e coloque uma pedra para pizza ou assadeiras na grade do meio.
- Retire a polenta da geladeira, polvilhe a pedra para pizza ou assadeiras com farinha para polenta, transfira as pizzas para a pedra ou assadeiras e asse por 30 minutos.
- Retire do forno e reserve.



#### **cobertura de couve e cogumelo pleurotus**

7. Numa frigideira grande, em fogo médio, refogue o alho-poró em metade do azeite de oliva por 3 minutos.
8. Regue com o saquê mirin e refogue por mais 2 minutos.
9. Pique o cogumelo, adicione-o à panela e refogue por mais 5 minutos, ou até ficar macio.
10. Incorpore a couve e refogue por mais 3 minutos, depois regue com o azeite de oliva restante, tempere a gosto com sal marinho e pimenta-do-reino e retire do fogo.
11. Espalhe o molho de tomate por igual sobre as massas, deixando uma beirada de 1,3 cm, cubra com a mistura de couve e retorne ao forno para assar por mais 15 minutos.
12. Retire do forno, corte as pizzas e sirva.





## Salada de Frango com Avocado

Tempo: 1 hora

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita  
— Val Araújo

Fotografia  
— Romulo Fialdini

### ingredientes

2 peitos de frango (470 g), sem pele e sem osso  
1 litro de água  
2 abacates-manteiga maduros (900 g), sem caroços, picados  
1 xícara (170 g) de tomate-cereja, cortado ao meio  
1/2 xícara (83 g) de milho verde em conserva, escorrido  
1/4 de xícara (40 g) de cebola-roxa picada  
2 colheres (sopa) (6 g) de coentro fresco picado  
2 colheres (sopa) (30 ml) de suco de limão Taiti  
2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva  
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

### modo de preparo

1. Numa panela, cozinhe o frango na água com 1 colher (sopa) de sal por 20 minutos. Escorra, deixe esfriar e desfie.
2. Numa tigela grande, junte todos os ingredientes e misture delicadamente.
3. Acerte o sal e a pimenta e sirva em seguida.





## Sopa de Cenoura e Gengibre

Tempo: 50 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita  
— Otávia Sommavilla

Fotografia  
— Romulo Fialdini

### ingredientes

2 colheres (sopa) (30 ml) de azeite de oliva  
1 kg de cenoura, sem casca, em rodelas  
1 cebola (170 g), picada  
1 dente de alho (5 g), picado  
1 folha de louro (1 g)  
3 talos de alho-poró (435 g), em rodelas  
1 talo de salsão (45 g), picado  
1 colher (sopa) (10 g) de gengibre fresco ralado  
1 litro de caldo de legumes  
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

### modo de preparo

1. Numa panela, coloque o azeite, a cenoura, a cebola, o alho, o louro, o alho-poró, o salsão e o gengibre e deixe refogar, com a panela tampada, por uns 20 minutos, mexendo de vez em quando.
2. Junte o caldo de legumes e deixe cozinhar até que tudo esteja macio.
3. Descarte a folha de louro e bata o restante no liquidificador.
4. Tempere com sal e pimenta e sirva em seguida.





## Sopa de Espinafre

Tempo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Dificuldade: facinho

Receita  
— Val Araújo

Fotografia  
— Romulo Fialdini

### ingredientes

2 batatas Monalisa (580 g), sem casca, em cubinhos  
2 talos de alho-poró (280 g), em rodelas  
500 ml de água  
6 xícaras (180 g) de folhas de espinafre  
1 colher (sopa) (15 g) de pasta de amêndoas  
4 colheres (sopa) (60 g) de tofu em cubinhos  
1 colher (sopa) (3 g) de salsinha picada  
sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

### modo de preparo

1. Numa panela, coloque a batata, o alho-poró e a água e cozinhe por 15 minutos.
2. Quando os legumes estiverem cozidos, junte as folhas de espinafre, tampe a panela e cozinhe por mais 3 minutos.
3. Tempere com sal e pimenta, junte a pasta de amêndoas e bata tudo no liquidificador.
4. Distribua a sopa nos pratos, polvilhe os cubinhos de tofu e a salsinha e sirva em seguida.





## Sorbet de Damasco e Maracujá

Tempo: 1 hora e 30 minutos

Rendimento: 1,3 kg

Dificuldade: facinho

Receita

— Juliana Nicoli & Clínica Einstein

Fotografia

— Carla Fialdini

### ingredientes

2 1/2 xícaras (600 ml) de água  
400 g damasco seco  
4 colheres (sopa) (60 ml) de suco de limão Taiti  
1/2 xícara (120 ml) de suco de laranja-pera  
1/2 xícara (120 ml) de suco de maracujá  
1/3 de xícara (58 g) de açúcar demerara

### modo de preparo

1. Numa panela, ferva a água, junte o damasco, abaixe o fogo e cozinhe por 15 minutos.
2. Escorra, reservando 500 ml da água do cozimento. Se necessário, junte água até completar 500 ml.
3. Coloque o damasco e o líquido no liquidificador, adicione os demais ingredientes e bata até homogeneizar.
4. Se tiver uma sorveteira, bata a mistura conforme as instruções do fabricante.
5. Se não dispuser de uma, despeje a mistura num recipiente e leve ao freezer por 1 hora. Então retire, raspe a mistura com uma colher, bata na batedeira até ficar cremosa e leve ao freezer por mais 1 hora. Repita esse procedimento mais 2 ou 3 vezes.
6. Retire o sorbet do freezer 5 minutos antes de servir.





## Sorvete de Banana e Framboesa

Tempo: 15 minutos

Rendimento: 290 g

Dificuldade: facinho

Receita  
— Paula Rizkallah

Fotografia  
— Romulo Fialdini

### ingredientes

1 2/3 xícara (200 g) de framboesa congelada  
1/2 banana-nanica grande (73 g), picada  
3 colheres (sopa) (45 ml) de suco de limão-siciliano

### modo de preparo

1. Bata tudo no liquidificador até ficar macio.
2. Dica: se não for servir imediatamente, mantenha em forminhas de gelo no freezer.





## Torta de Frutas Vermelhas

Tempo: 6 horas

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita  
— Paula Rizkallah

Fotografia  
— Romulo Fialdini

### ingredientes

#### massa

1 1/2 xícara (135 g) de farinha de aveia  
1 xícara (140 g) de fubá mimoso  
1/8 de colher (chá) (1 g) de sal  
1/4 de xícara (78 g) de melado de cana  
1/4 de xícara (60 ml) de óleo de coco

#### recheio

1 xícara (135 g) de castanha de caju torrada  
575 ml de água  
12 g de gelatina sem cor e sem sabor  
1/3 de xícara (80 ml) de suco de limão Taiti  
1/3 de xícara (80 ml) de óleo de coco  
1/3 de xícara (80 ml) de xarope de agave  
1 xícara (160 g) de amora fresca  
1/2 xícara (70 g) de framboesa fresca  
1 xícara (170 g) de morango fresco  
2 morangos frescos (80 g), fatiados, para decorar  
1/2 xícara (80 g) de amora fresca, para decorar  
1/4 de xícara (35 g) de framboesa fresca, para decorar

#### utensílios

Fôrma de fundo removível de 21 cm de diâmetro

### modo de preparo

#### massa

1. Numa tigela, misture a farinha de aveia, o fubá e o sal.
2. No centro, despeje o melado de cana e o óleo de coco e misture até homogeneizar.
3. Espalhe numa fôrma e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por cerca de 15 minutos.
4. Retire do forno e reserve para esfriar.

#### recheio

5. Numa tigela, deixe as castanhas de molho em 500 ml de água por 4 horas e depois escorra.
6. Numa tigelinha, hidrate a gelatina em 5 colheres (sopa) de água.
7. No liquidificador, coloque as castanhas escorridas, a gelatina hidratada, o suco de limão, o óleo de coco, o xarope de agave, a amora, a framboesa e o morango e bata até homogeneizar.
8. Despeje sobre a massa já fria e leve à geladeira por cerca de 1 hora.
9. Decore com as frutas vermelhas e sirva.





## Trio de Quinuas com Lentilha Vermelha, Legumes e Azeite Verde

### ingredientes

#### azeite verde

1/2 xícara (120 ml) de azeite de oliva extravirgem  
1/4 de colher (chá) (1 g) de sal  
1/4 de xícara (8 g) de manjericão verde

#### treio de quinuas

1/3 de xícara (65 g) de lentilha vermelha partida  
2/3 de xícara (80 ml) de água  
1/3 de xícara (60 g) de quinua preta  
1/3 de xícara (60 g) de quinua branca  
1/3 de xícara (60 g) de quinua vermelha  
2 xícaras (480 ml) de caldo de legumes  
3/4 de colher (chá) (4 g) de sal  
1/4 de colher (chá) (1 g) de páprica picante  
1 colher (sopa) (15 ml) de azeite de oliva extravirgem  
1/2 xícara (45 g) de alho-poró em rodelas finas  
1/2 xícara (60 g) de abobrinha italiana em meias-luas de 0,5 cm de espessura  
1/2 xícara (50 g) de brócolis em floretes  
1/2 xícara (55 g) de couve-flor em floretes  
1/2 xícara (50 g) de ervilha-torta em fatias diagonais  
2 colheres (sopa) (16 g) de abóbora japonesa ralada  
2 colheres (sopa) (14 g) de cenoura ralada  
1 colher (sopa) (3 g) de cebolinha-francesa picada

Tempo: 1 hora e 20 minutos

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil, mas nem tanto

Receita  
— Paula Rizkallah

Fotografia  
— Romulo Fialdini

### modo de preparo

#### azeite verde

1. Bata o azeite, o sal e o manjericão no liquidificador até virar uma pasta homogênea.
2. Transfira para uma embalagem de vidro e reserve.

#### treio de quinuas

3. Lave a lentilha em água corrente e escorra.
4. Numa panela, aqueça a água.
5. Coloque a lentilha e a água quente numa bacia e deixe de molho por 25 minutos.
6. Lave as 3 quinuas em água corrente, revolvendo os grãos para que fiquem limpos por igual.
7. Numa panela, junte as quinuas, o caldo de legumes, 1/4 de colher (chá) de sal e a páprica e leve ao fogo alto. Quando ferver, abaixe o fogo e cozinhe por 20 minutos com a panela tampada.
8. Quando estiverem prontos, passe os grãos para uma assadeira para interromper o cozimento.
9. Numa frigideira, coloque o azeite e salteie o alho-poró por 1 minuto.
10. Junte a abobrinha e salteie por mais 1 minuto.
11. Acrescente os brócolis, a couve-flor e a ervilha-torta e salteie por 5 minutos.



12. Junte as quinuas, a lentilha escorrida, a abóbora e a cenoura, misture e tempere com o sal restante.
13. Salpique com a cebolinha-francesa e sirva com o azeite verde.



— até a  
próxima :)

— todo final  
de mesa,  
compilamos  
esse material  
para você.



