



**E-BOOK  
RECEITAS  
SAUDÁVEIS**

42 receitas  
saudáveis

GIULIA AYUMI NUTRICIONISTA

## SUMÁRIO

CREME FRIO DE ABÓBORA COM ERVAS FRESCAS.....	3
SALADA MULTIGRÃOS COM FRUTAS SECAS E FAROFA DE CASTANHAS.....	4
RISOTO DE PALMITO COM TOMATE SECO.....	5
RISOTO DE ALHO PORÓ.....	6
CURRY DE LEGUMES.....	7
RATATOUILLE.....	8
PALMITO NA MORANGA.....	9
QUIBE DE BERINGELA.....	10
STROGONOFF DE LEGUMES.....	11
LASANHA DE BERINGELA.....	12
SALMÃO ASSADO COM ALCAPARRAS.....	13
FILÉ DE SALMÃO GRELHADO COM SHITAKE.....	14
PEIXE COM LEGUMES E PURÊ DE BATATA DOCE.....	15
FILÉ DE FRANGO COM CREME DE MILHO.....	16
FRANGO AO PESTO COM MANJERICÃO.....	17
SOPA DE CARNE COM LEGUMES.....	18
CANELONE DE ABOBRINHA COM FRANGO E RICOTA.....	19
BIFE À ROLÊ.....	20
FRANGO XADREX.....	21
PURÊ DE INHAME.....	22
COUVE FLOR COM PÁPRICA.....	23
CREME DE BRÓCOLIS.....	24
HOMUS.....	25
KETCHUP CASEIRO.....	26
COXINHA FIT.....	27
HAMBÚRGUER FUNCIONAL DE CARNE.....	28
HAMBÚRGUER FUNCIONAL DE FRANGO.....	29

<b>ESCONDIDINHO DE ÁBOBORA COM FRANGO.....</b>	<b>30</b>
<b>GALINHADA LIGHT.....</b>	<b>31</b>
<b>LOMBO COM MOLHO DE MARACUJÁ.....</b>	<b>32</b>
<b>SOBRECOXA MARINADA NO IORGUTE E BETERRABA ASSADA.....</b>	<b>33</b>
<b>CANAPÉS DE BATATA DOCE COM GUACAMOLE.....</b>	<b>34</b>
<b>CHARUTO DE REPOLHO.....</b>	<b>35</b>
<b>SALADA CEASER.....</b>	<b>36</b>
<b>CARNE AO MOLHO MADEIRA COM LEGUMES NO VAPOR.....</b>	<b>37</b>
<b>PANQUECA DE ESPINAFRE COM RICOTA.....</b>	<b>38</b>
<b>PANQUECA DE AVEIA.....</b>	<b>39</b>
<b>GRANOLA.....</b>	<b>40</b>
<b>DOCE FUCNIONAL DE DAMASCO COM COCO.....</b>	<b>41</b>
<b>BOLO DE CACAU.....</b>	<b>42</b>
<b>BOLO DE MAÇÃ INTEGRAL.....</b>	<b>43</b>
<b>PICOLÉ DE SALADA DE FRUTAS.....</b>	<b>44</b>

## CREME FRIO DE ABÓBORA COM ERVAS FRESCAS



Rendimento: 4 porções

### INGREDIENTES

- 3 litros de água;
- 200g de cebola sem casca cortada ao meio;
- 200g de abobrinhas em rodela;
- 200g de cenoura em rodela;
- 100g de salsa em talos;
- 1 ramo de alecrim;
- 1 ramo de manjericão;
- 50g de cebola picada;
- 50g de alho-poró picado;
- 4 colheres de sopa cheias de azeite extra-virgem;
- 1,5kg de abóbora sem casca picada;
- Sal à gosto;
- Pimenta do Reino à gosto;
- 20g de cebolinha picada.

**OBS:** Use abóboras, como a cabotiá e a de pescoço, conhecida também como brasileirinha ou seca.

### MODO DE PREPARO

Coloque a água em uma panela juntamente com a cebola cortada ao meio, abobrinha, a cenoura, o salsa, o alecrim e o manjericão para preparar o caldo de legumes. Leve ao fogo até levantar fervura. Em seguida, desligue, coe e reserve o líquido. Em outra panela, refogue a cebola picada e o alho-poró. Acrescente a abóbora e o caldo pronto de legumes. Deixe cozinhar até que fique bem macia e adicione o sal e a pimenta do reino. Bata no liquidificador e leve para a geladeira. Depois de fria, salpique a cebolinha e sirva!

## SALADA MULTIGRÃOS COM FRUTAS SECAS E FAROFA DE CASTANHAS



Rendimento: 6 porções

### INGREDIENTES

- 200g de arroz integral;
- 200g de lentilha;
- 200g de grão de bico;
- 100g de cebola roxa picada;
- 150ml de azeite extra-virgem;
- Sal à gosto;
- Pimenta do reino à gosto;
- 50g de gergelim preto;
- 1 ramo de cebolinha picada;
- 1 ramo de salsinha picada;
- 40ml de vinagre balsâmico;
- 100g de damasco seco picado;
- 100g de ameixa seca picada;
- 60g de castanha-do-pará;
- 60g de nozes picadas.

### MODO DE PREPARO

Cozinhe os grãos (arroz, lentilha e grão de bico) separadamente, até ficarem macios, e reserve. Em uma panela, adicione metade do azeite e refogue a cebola roxa. Acrescente os grãos e tempere com sal e pimenta do reino. Retire do fogo e transfira para uma travessa. Coloque o gergelim e depois de frio, a cebolinha e a salsinha. Em seguida, coloque o restante do azeite, o vinagre balsâmico, as frutas secas (damasco e ameixa seca) e as nozes. Toste as castanhas em uma frigideira, salpique por cima e sirva!

## RISOTO DE PALMITO COM TOMATE SECO



### INGREDIENTES

- 1 embalagem de arroz integral;
- ½ xícara de chá de palmito picado;
- 6 tomates secos picados;
- 1 colher de chá de páprica doce.

### MODO DE PREPARO

Prepare o arroz como diz a embalagem. Em seguida, transfira o arroz para uma tigela e adicione o palmito, os tomates secos, a páprica doce e a salsinha. Mexa tudo até ficar homogêneo e sirva!

## RISOTO DE ALHO PORÓ



### INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de arroz integral cru;
- 1 xícara de chá de alho-poró picado;
- 1 xícara de de chá de creme de castanhas;
- Azeite extra-virgem à gosto;
- Sal à gosto;
- Pimenta do reino à gosto.

### MODO DE PREPARO

Primeiramente, cozinhe o arroz até ficar macio. Assim que o arroz estiver quase finalizado, em uma frigideira aqueça o óleo e doure o alho-poró em pedaços pequenos. Com o alho-poró dourado, acrescente o creme de castanhas, o sal e a pimenta do reino. Mexa e deixe por cerca de um minuto no fogão para que o creme absorva o tempero. Depois do arroz pronto, escorra a água e adicione o creme e o alho. Reserve no fogão até que o arroz absorva o sal.

## CURRY DE LEGUMES



### INGREDIENTES

- Couve-flor, ou cenoura ou brócolis;
- 150g de ervilhas frescas;
- 500g de batatas cozidas e cortadas;
- 1 pedaço médio de gengibre ralado;
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal;
- 400ml de caldo de legumes;
- 1 caixa de creme de leite de soja;
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo;
- 1 vidro de leite de coco;
- Salsinha picada.

### MODO DE PREPARO

Cozinhe os legumes ligeiramente, não deixando que fiquem moles. Disponha num refratário e reserve. Em seguida, refogue o gengibre no óleo. Junte o curry e o caldo. Misture a farinha com o creme de leite de soja e acrescente, cozinhando até engrossar. Acrescente o leite de coco. Prove o tempero e adicione sal, se necessário. Despeje esse molho sobre os legumes, salpique com salsinha e leve ao forno por aproximadamente 20 minutos, até esquentar. Sirva em seguida!

## RATATOUILLE



Rendimento: 2 porções

### INGREDIENTES

- 2 minis beringelas;
- 1 abobrinha pequena;
- ½ pimentão amarelo;
- 5 mini tomates;
- 1 cebola roxa pequena;
- 2 dentes de alho;
- 2 colheres de sopa de molho de tomate;
- Azeite à gosto;
- Sal à gosto;
- Pimenta à gosto.

### MODO DE PREPARO

Lave bem todos os vegetais e escove bem as cascas. Em seguida, corte os vegetais em fatias finas, de cerca de 0,5 cm de espessura. Coloque as fatias de berinjela de molho em água com vinagre e sal por cerca de 10 minutos para tirar o amaro. Ligue o forno e pré aqueça em 180°C. Logo depois, forre o fundo da mini travessa com o extrato de tomate. Acrescente um dente de alho espremido. Comece a montagem do seu ratatouille em camadas verticais usando todos os vegetais fatiados de modo que fiquem intercalados e coloridos. Regue com azeite e tempere com sal e pimenta do reino. Leve as minis travessas ao forno, cobertos com papel alumínio por cerca de 20 minutos ou até que os vegetais estejam cozidos, mas não moles. Retire do forno e sirva!

## PALMITO NA MORANGA



### INGREDIENTES

- 1 moranga grande;
- 1 vidro de palmito (550g);
- 200ml de leite de coco;
- 1 caixa de creme de leite light;
- 1 cebola grande picada;
- 5 tomates sem pele picados;
- 5 dentes de alho picados;
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo;
- Caldo de legumes;
- Azeite de oliva extra-virgem à gosto;
- Cebolinha à gosto;
- Sal à gosto;

### MODO DE PREPARO

Retire a tampa da moranga e as sementes, passe sal por dentro. Envolve a moranga no papel alumínio e leve ao forno até ficar macia. Após cozinhar a moranga, reserve. Dissolva a farinha de trigo no leite de coco e reserve. Em uma panela grande, refogue no azeite extra-virgem, o alho e a cebola, assim que dourar, acrescente os tomates picados e deixe dissolver. Coloque o palmito cortado em rodelas e o caldo de legumes. Adicione aos poucos o leite de coco com a farinha dissolvida e mexa. Acrescente o creme de leite. Verifique o sal e reserve. Delicadamente, coloque o creme de palmito dentro da moranga, salpique cebolinha picada e sirva!

## QUIBE DE BERINJELA



Rendimento: 4 porções.

### INGREDIENTES

- 1 xícara de trigo para quibe (já hidratado em água por 1 hora);
- 2 berinjelas grandes e cortadas;
- Canela à gosto;
- 1 cebola pequena picada;
- 1 dente de alho;
- Pimenta do reino à gosto;
- 1 colher de chá de tahine;
- 1 punhado de amêndoas picadas;
- Cebolinha picada à gosto;
- Hortelã à gosto;
- Azeite de oliva extra-virgem à gosto;
- Sal à gosto.

### MODO DE PREPARO

Depois de hidratar o trigo aperte-o para retirar qualquer excesso de água, deixe-o solto. Enquanto o trigo estiver hidratando faça cortes superficiais quadriculados nas polpas das berinjelas e tempere com sal e pimenta a gosto. Em seguida, leve para assar até que a polpa esteja macia, aproximadamente 40 minutos a 180°C. Retire as berinjelas do forno, raspe apenas a polpa com uma colher e transfira para uma tigela. Junte o trigo hidratado e tempere com o restante dos ingredientes. Posteriormente, ajeite o quibe de berinjela numa travessa, regue com um fio de azeite e leve para assar por 30 minutos em 180°C ou até que a superfície esteja dourada. Sirva em seguida com os acompanhamentos que preferir.

## STROGONOFF DE LEGUMES



### INGREDIENTES

- 5 colheres de sopa de cebola picada;
- 2 dentes de alho;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- 2 colheres de sopa de ketchup;
- 2 colheres de sopa de mostarda;
- 4 xícaras de chá de batata picada;
- 1 xícara de chá de vagem em tiras;
- 1 xícara de chá cenoura em tiras;
- ½ caixa de creme de leite light;
- Sal à gosto;
- Cheiro verde à gosto;
- Noz moscada à gosto.

### MODO DE PREPARO

Doure a cebola e o alho no azeite. Junte todos os outros legumes e deixe cozinhar até reduzir o caldo. O caldo precisa reduzir como se fosse secar. Nesta hora acrescente os temperos e o creme de leite. Misture bem e sirva com arroz integral!

## LASANHA DE BERINGELA



### INGREDIENTES

- 1 berinjela fatiada em rodela finas;
- 2 abobrinhas cortadas em cubos médios;
- 1 talo de alho-poró;
- 600ml de polpa de tomate;
- 2 cebolas cortadas em cubos;
- 1 maço de manjericão;
- Azeitonas pretas;
- Orégano à gosto;
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva extra-virgem;
- Sal à gosto;
- Pimenta do reino à gosto.

### MODO DE PREPARO

Tempere as berinjelas com azeite, sal e orégano seco e disponha as rodela numa assadeira e leve ao forno médio pré-aquecido à 220°C por 30 minutos. Virando os na metade do tempo. Reserve. Para o molho, refogue o alho no azeite em fogo médio-alto por 1 a 2 min e em seguida adicione a cebola e deixe por mais uns 3 min ou até que fique dourada. Então, junte a polpa de tomate, abaixe o fogo e deixe o molho apurar por pelo o menos 30 min. Ajustar os temperos com sal, azeite e pimenta do reino preta. Para o molho pesto, basta bater o manjericão, o alho e 4 colheres de sopa de azeite extra-virgem. Reserve. Por último, refogue rapidamente os cubos de abobrinha no alho-poró, junte o pesto de manjericão e as azeitonas pretas. Reserve. Para a montagem, disponha uma camada de molho, uma de massa e uma de recheio até o final. Comece pela beringela e depois faça uma com a abobrinha. Termine com uma camada de molho e leve ao forno pré-aquecido a 230°C por 30min (ou siga as instruções do fabricante da massa). Sirva!

## SALMÃO ASSADO COM ALCAPARRAS



Rendimento: 10 porções

### INGREDIENTES

- 1,3 kg de postas de salmão (130g aproximadamente por unidade);
- 4 colheres de sopa de alcaparras;
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 5 limões espremidos;
- 1 colher de sopa de alho picado;
- 1 colher de sopa rasa de sal;
- 2 colheres de sopa de limão siciliano;
- Pimenta do reino à gosto.

### MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180°C. Misture o alho picado, o limão siciliano, o sal, o limão e a pimenta do reino em um recipiente. Tempere o peixe e coloque. Unte um refratário com a manteiga. Disponha o peixe no refratário, cubra com papel alumínio, leve ao forno até assar e dourar. Deixe por aproximadamente 20 minutos. Retire do forno, misture as alcaparras no líquido formado pelo cozimento, coloque sobre o peixe e volte ao forno por mais cinco minutos. Decore com hortelã e sirva.

## **FILÉ DE SALMÃO GRELHADO COM SHITAKE**



### **INGREDIENTES**

- 2 filés de salmão;
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem;
- 2 colheres de sobremesa de shoyu;
- 2 colheres de sopa de saque;
- 1 colher de sobremesa de gengibre ralado;
- 2 colheres de café de amido de milho;
- Sal à gosto.

### **MODO DE PREPARO**

Em uma frigideira, coloque o azeite, grelhe o salmão e reserve. Na mesma frigideira, acrescente o shoyu, o saque e o amido de milho. Mexa até engrossar, adicione os shitakes e refogue. Sirva os filés com o molho de shitake por cima.

## PEIXE ASSADO COM LEGUMES E PURÊ DE BATATA DOCE



### INGREDIENTES

- 600g de filé de salmão;
- 2 dentes de alho;
- ½ cebola;
- 2 limões;
- 4 batatas doce médias;
- ½ xícara de leite desnatado;
- 2 colheres de sopa cheias de manteiga;
- 1 tomate;
- 2 colheres de sopa cheias de azeite de oliva extra-virgem;
- Pimenta do reino à gosto;
- Sal à gosto.

### MODO DE PREPARO

Retire as aparas do peixe. Tempere com alho, limão, sal e pimenta. Deixe marinando m torno de 30 minutos em geladeira. Corte a cebola, o pimentão e o tomate em tiras. Unte uma assadeira com azeite. Espalhe camadas aleatórias de cebola, pimentão e tomate. Disponha o peixe. Leve para forno pré-aquecido em 180°C por cerca de 20 a 30 minutos. Descasque as batatas e cozinhe até que fiquem macias. Adicione o leite e a manteiga e liquidifique. Tempere com sal.

## FILÉ DE FRANGO COM CREME DE MILHO



### INGREDIENTES

- 1kg de filé de frango tipo sassami;
- 2 limões;
- 1 lata de milho;
- ½ cebola picada;
- 1 colher de sopa de manteiga;
- 1 colher de sopa de chimichurri;
- 1 dente de alho picado;
- 1 colher de amido de milho;
- 1 litro de leite desnatado;
- 200ml de creme de leite light;
- Ervas finas à gosto;
- Sal à gosto.

### MODO DE PREPARO

Tempere o frango com limão, sal e ervas finas. Reserve por aproximadamente duas horas. Para o creme de milho, refogue a cebola na manteiga e metade da lata de milho. Em um liquidificador, coloque o amido de milho, leite desnatado, o restante do milho e bata. Depois de refogar o milho, adicione sal, chimichurri e os ingredientes batidos. Mexa tudo até formar um creme com textura média a grossa. Desligue o fogo e acrescente o creme de leite. Misture bem. Depois do creme pronto, grelhe os filés de frango e sirva.

## FRANGO AO PESTO COM MANJERICÃO



Rendimento: 4 porções.

### INGREDIENTES

- 4 filés de frango;
- 2 colheres de sopa de suco de limão;
- 1 colher de chá rasa de raspas de limão;
- 1 maço pequeno de manjericão;
- 6 castanhas-do-pará;
- 1 dente de alho;
- 3 colheres de sopa cheias de água;
- 5 colheres de sopa cheias de azeite de oliva extra virgem;
- Sal à gosto;
- Pimenta do reino à gosto.

### MODO DE PREPARO

Tempere os filés de frango com o limão, as raspas do limão, o sal e a pimenta do reino. Deixe descansar e marinar na geladeira por aproximadamente 1 hora. Em um liquidificador, bata o manjericão, as castanhas, o alho e o sal. Adicione água e o azeite até que forme uma mistura homogênea. Em uma frigideira, aqueça o azeite e grelhe os filés até dourar. Sirva a seguir o molho pesto.

## SOPA DE CARNE COM LEGUMES



Rendimento: 6 porções.

### INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de óleo de girassol;
- 1 cebola picada;
- 2 dentes de alho picados;
- 2 cenouras cortadas em rodela;
- 1 abobrinha cortada em cubos;
- 500g de carne bovina cortada em cubos;
- 3 chuchus cortados em cubos;
- 2 litros de água;
- 1 xícara de chá de vagem picada;
- 1 xícara de chá de cabotiá picada;
- Sal à gosto;
- Pimenta do reino à gosto.

### MODO DE PREPARO

Em uma panela de pressão, aqueça o óleo em fogo alto e refogue o alho e a cebola. Acrescente a carne e deixe dourar um pouco de todos os lados. Adicione água, sal e pimenta do reino. Tampe a panela e deixe cozinhar por aproximadamente 20 minutos em fogo médio. Em seguida, desligue o fogo e tire pressão da panela. Adicione os vegetais e deixe cozinhar por mais 10 minutos em fogo baixo, sem pressão, até que os legumes estejam cozidos.

## CANELONE DE ABOBRINHA COM FRANGO E RICOTA



### INGREDIENTES

- 1 abobrinha média;
- Queijo parmesão;
- Molho de tomate caseiro;
- 100g de muçarela ralado;
- 100g de ricota amassada;
- 100g de frango desfiado;
- Sal à gosto;
- Azeite de oliva extra-virgem;
- Pimenta do reino à gosto.

### MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180 °. Corte a abobrinha em lâminas finas. Misture o frango desfiado, a ricota e o queijo muçarela. Tempere com sal, azeite e pimenta do reino à gosto. Em seguida, enrole a abobrinha com o recheio como se fosse um canelone e disponha em um refratário. Acrescente o molho de tomate, polvilhe queijo parmesão e cubra com papel alumínio. Leve ao forno por aproximadamente 20 minutos. Retire e sirva.

## BIFE À ROLÊ



### INGREDIENTES

- Coxão duro (em bifés);
- 1 cebola;
- 1 cenoura;
- 6 vagens;
- 1 xícara de chá de água;
- Alho à gosto;
- Chimichurri à gosto;
- Páprica doce à gosto;
- Sal à gosto.

### MODO DE PREPARO

Tempere a carne com o alho, chimichurri e sal. Corte a cebola em tiras e forre o fundo de uma panela de pressão. Acrescente o azeite, a páprica doce e uma xícara de chá de água. Adicione a carne e deixe na pressão por 20 minutos. A cada 10 minutos abra e verifique a quantidade de água. Em seguida, deixe esfriar por alguns minutos, coloque a cenoura, a vagem, enrole e espete palitos. Volte para a panela, acrescente a páprica doce, para que possa dourar e cebolinha. Desligue o fogo, retire os palitos e sirva.

## FRANGO XADREZ



### INGREDIENTES

- 1 pimentão verde cortado em cubos;
- 1 pimentão amarelo cortado em cubos;
- 1 pimentão vermelho cortado em cubos;
- 1kg de frango;
- 1 gengibre pequeno;
- 4 colheres de sopa de shoyu light;
- ½ colher de sopa de sal;
- 1 colher de sopa de alho ralado;
- 1 cebola roxa picada;
- 1 abobrinha cortada em cubo;
- ½ xícara de amendoim;
- 1 talo de alho-poró;
- 1 colher de sopa de amido de milho.

### MODO DE PREPARO

Corte o frango em cubos. Tempere com 2 colheres de sopa de shoyu, sal, alho e gengibre. Misture. Em uma frigideira, frite e sele. Em outra frigideira, com um fio de shoyu, salteie o frango. Depois de salteado, em uma panela grande, coloque o frango, os pimentões, a cebola roxa, abobrinha e o amendoim. Acrescente shoyu e o alho poró. Em seguida, adicione o amido de milho, 2 colheres de sopa de shoyu e e água. Mexa bem até engrossar e sirva.

## PURÊ DE INHAME



### INGREDIENTES

- 5 unidades de inhame;
- 1 colher de sopa de azeite extra-virgem;
- ½ xícara de leite desnatado;
- 1 colher de manteiga;
- Sal à gosto.

### MODO DE PREPARO

Descasque os inhames e cozinhe-os no vapor por aproximadamente 30 minutos. Depois de cozidos, esprema os. Em uma panela, junte o azeite, a manteiga e inhame. Leve ao fogo e mexa sem parar. Acrescente aos poucos o leite até obter a consistência de purê. Coloque sal e sirva.

## **COUVE FLOR ASSADA COM PÁPRICA**



### **INGREDIENTES**

- 1 couve flor;
- 1 colher de chá de páprica doce;
- Azeite de oliva extra-virgem;
- Sal à gosto.

### **MODO DE PREPARO**

Pré-aqueça o forno em 180°C. Corte a couve flor em floretes. Em seguida, misture com o azeite e páprica doce. Disponha em uma assadeira e polvilhe sal por cima. Leve ao forno por 20 minutos e sirva.

## CREME DE BRÓCOLIS



### INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de manteiga;
- 1 ½ colheres de aveia;
- 1 dente de alho;
- 1 ½ xícara de chá de leite desnatado;
- 1 ½ de brócolis cozido picado;
- 200ml de creme de leite light;
- Sal à gosto.

### MODO DE PREPARO

Aqueça o azeite e frite o alho. Adicione a aveia, o leite, o amido de milho e brócolis. Desligue o fogo, acrescente o creme de leite e mexa. Em seguida, sirva.

## HOMUS



Rendimento: 12 porções.

### INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de grão-de-bico;
- Suco de 1 limão;
- 3 colheres de sopa de tahine;
- 2 dentes de alho picados;
- 1 colher de chá rasa de sal.

### MODO DE PREPARO

Deixe o grão-de-bico de molho em água fria por 12 horas. Escorra a água.

Cozinhe o em 4 xícaras de chá de água por 30 minutos em panela de pressão ou até que esteja macio. Retire a água mas reserve uma certa quantidade para dar o ponto da pasta. Em um liquidificador, processe o grão-de-bico, o suco de limão, os alhos e o sal. Acrescente aos poucos a água do cozimento para ajudar a bater e acertar o ponto. A sua consistência é firme e grossa.

**Dica:** Sirva com palitinhos de cenoura, pepino, salsão e com torradas de arroz integral.

## KETCHUP CASEIRO



### INGREDIENTES

- 2kg de tomates bem maduros;
- ½ xícara de chá de açúcar mascavo;
- ½ xícara de chá de vinagre de vinho branco;
- ½ xícara de chá de água;
- Sal à gosto;
- Pimenta do reino à gosto;
- Cravo à gosto.

### MODO DE PREPARO

Retire as sementes do tomate e pique em cubos. Leve os tomates picados ao fogo com água até cozinhar. Depois de cozido, bata no liquidificador. Em outra panela, misture o açúcar com vinagre em fogo baixo. Quando o açúcar desmanchar, misture com o tomate batido e deixe cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 20 minutos. Coloque sal e tempero à gosto. Retire do fogo, espere esfriar, disponha em um pote e leve à geladeira.

## COXINHA FIT



Rendimento: 8 unidades.

### INGREDIENTES

- 300g de batata doce ou mandioca cozida;
- 300g de frango desfiado;
- 1 xícara de chá de farinha de aveia;
- 3 ovos;
- Farinha de linhaça (empanar);
- Sal à gosto.

### MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ovos e batata doce. Despeje em um recipiente e adicione o frango desfiado e a farinha de aveia. Caso for necessário, acrescente mais farinha de aveia para obter a consistência certa. Acerte o sal e misture bem.

Separe 8 bolinhas iguais em formato de coxinha. Empane na farinha de linhaça e leve ao forno pré-aquecido a 180°C até que fiquem douradas.

## HAMBÚRGUER FUNCIONAL DE CARNE



### INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de alho em pó;
- 2 colheres de sopa de cebola roxa picada;
- 1 colher de sopa de cebola branca picada;
- 2 colheres de sopa cheias de tomate;
- 2 colheres de sopa cheias de salsa;
- 1 ovo;
- 2 colheres de sopa de chia;
- 1 colher de sopa de farelo de aveia;
- 1 kg de patinho moído;
- 2 colheres de sopa rasas de chimichurri;
- 2 colheres de sopa de quinua;
- 2 colheres de sopa de linhaça marrom;
- Sal à gosto.

### MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e deixe descansar por aproximadamente 1 hora. Divida em várias porções de 130g cada. Em seguida, modele em formatos de hambúrgueres. Acerte o sal e leve a frigideira. Com um fio de azeite, doure os dois lados (atente se ao cozimento). Sirva.

## HAMBÚRGUER FUNCIONAL DE FRANGO



### INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de alho em pó;
- 2 colheres de sopa de cebola roxa picada;
- 1 colher de sopa de cebola branca picada;
- 2 colheres de sopa cheias de tomate;
- 2 colheres de sopa cheias de salsa;
- 1 ovo;
- 2 colheres de sopa de chia;
- 1 colher de sopa de farelo de aveia;
- 1kg de frango moído;
- 2 colheres de sopa cheias de tempero ana maria;
- 2 colheres de linhaça dourada;
- 1 colher de sopa cheia de amaranto.

### MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e deixe descansar por aproximadamente 1 hora. Divida em várias porções de 130g cada. Em seguida, modele em formatos de hambúrgueres. Acerte o sal e leve a frigideira. Com um fio de azeite, doure os dois lados (atente se ao cozimento). Sirva.

## ESCONDIDINHO DE ABÓBORA COM FRANGO



Rendimento: 5 porções.

### INGREDIENTES

- 500g de peito de frango desfiado;
- 800g de abóbora cabotiá em cubos;
- 1 xícara de chá de água;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra-virgem;
- 1 dente de alho picado;
- Noz moscada à gosto;
- Sal à gosto.

### MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180°C. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho. Adicione a abóbora, a água morna e o sal. Deixe cozinhar até que fique bem macia. Com ajuda de um garfo, amasse até formar um purê. Acerte o sal se necessário e tempere com noz moscada. Coloque metade do purê em um refratário, acrescente o frango e cubra o com o restante do purê. Leve ao forno e asse por aproximadamente 20 minutos. Retira do forno e sirva quente.

## **GALINHADA LIGHT**



Rendimento: 2 porções

### **INGREDIENTES**

- 150g de peito de frango;
- 1 colher de sopa cheia alho-poró picado;
- 200g de arroz integral;
- 1 colher de sopa cheia de cebola picada;
- 2 colheres de sopa cheias de cenoura picada;
- 2 colheres de sopa de milho;
- 1,5 litros de caldo de legumes;
- Salsinha à gosto;
- Páprica doce à gosto;
- Sal à gosto;
- Pimenta do reino à gosto.

### **MODO DE PREPARO**

Tempere os cubos de frango com sal, páprica doce, pimenta do reino e alho-poró picado. Em uma panela, sele os frangos com azeite. Acrescente o arroz e deixe refogar. Coloque os legumes e acerte o sal e pimenta. Cozinhe com caldo de legumes por aproximadamente 20 minutos. Depois de pronto, salpique salsinha.

## LOMBO COM MOLHO DE MARACUJÁ



### INGREDIENTES

- 800g de lombo suíno em bifés;
- 1 cebola;
- 2 tomates;
- 1 maracujá;
- 2 colheres de sopa de açúcar demerara;
- ½ repolho;
- 1 cenoura;
- 100g de uva passas;
- 2 colheres de sopa cheias de mostarda;
- 1 limão;
- 1 colher de sopa cheia de azeite de oliva extra-virgem;
- Sal à gosto;
- Pimenta do reino à gosto.

### MODO DE PREPARO

Tempere o lombo com sal e pimenta do reino à gosto. Reserve. Tire a polpa de maracujá e misture o açúcar. Corte a cebola e o tomate em pétalas (retire a semente do tomate), junte a polpa de maracujá, tempere com azeite, sal e pimenta e leve ao forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 20 minutos. Corte o repolho finamente, rale a cenoura, adicione uva passas e tempere com limão, a mostarda, sal e pimenta do reino à gosto. Em seguida, grelhe os bifés de lombo e sirva os acompanhados dos legumes assados.

## **SOBRECOXA MARINADA NO IOGURTE E BETERRABA ASSADA**



### **INGREDIENTES**

- 1kg de sobrecoxa de frango;
- 1 pote de iogurte natural desnatado;
- 2 colheres de sopa cheias de mostarda escura;
- 3 beterrabas médias;
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra-virgem;
- 1 cebola média;
- Sal à gosto;
- Pimenta do reino à gosto.

### **MODO DE PREPARO**

Tempere o frango com iogurte, a mostarda, o sal e a pimenta do reino à gosto (deixe marinando de um dia para o outro). Em uma assadeira. Leve o frango ao forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 30 minutos. Corte a cebola e a beterraba em pedaços grandes, tempere com sal e pimenta do reino, regue com azeite e leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 20 minutos. Retire os do forno e sirva quente.

## CANAPÉS DE BATATA DOCE COM GUACAMOLE



### INGREDIENTES

- 2 batatas doce grandes;
- 4 avocados;
- 1 tomate;
- 1 dente de alho picado;
- 1 colher de sopa cheia de azeite de oliva extra-virgem;
- 1 cebola roxa;
- 2 limões;
- Coentro à gosto;
- Sal à gosto;
- Pimenta do reino à gosto.

### MODO DE PREPARO

Corte a batata doce, no comprimento, em fatias de aproximadamente 2 cm. Em uma forma, disponha as batatas doce, regue com azeite, tempere com sal e pimenta do reino e leve ao forno a 200°C por 15 minutos. Corte a cebola, o alho e o tomate brunoise e o avocado em pedaços. Tempere com suco de limão, sal, pimenta do reino e coentro picado. Sirva as fatias de batata doce assadas com guacamole por cima.

## CHARUTO DE REPOLHO



### INGREDIENTES

- 1 repolho verde;
- 500g de carne moída;
- 200g de arroz integral;
- 1 cebola;
- 3 dentes de alho;
- Sal à gosto;
- Pimenta do reino à gosto.

### MODO DE PREPARO

Cozinhe o arroz integral apenas com sal. Refogue a cebola em cubos pequenos, o alho picado e a carne moída. Quando o arroz estiver cozido, misture a carne refogada e tempere com sal e pimenta do reino à gosto. Separe as folhas de repolho e branqueie em água fervente por cerca de 1 minuto; leve em um bowl com água gelada para interromper a cocção. Monte o charuto, recheando a folha de repolho com mistura de carne e arroz e enrole-os.

## SALADA CEASER



### INGREDIENTES

- 1 maço grande de alface romana;
- 500g de peito de frango sem osso;
- 200g de queijo parmesão;
- 1 pote de iogurte desnatado;
- 1 colher de sopa cheia de mel;
- 1 colher de sopa de vinagre branco;
- Ervas finas à gosto;
- Sal à gosto.

### MODO DE PREPARO

Higienize a alface romana e reserve. Corte o frango em filés e grelhe até que esteja dourados. Reserve. Para o molho misture o iogurte, as ervas frescas picadas, o mel e o vinagre. Coloque o filé de frango com as lascas de parmesão, misture a alface romana e acrescente o molho mexendo bem.

## CARNE AO MOLHO MADEIRA COM LEGUMES NO VAPOR



### INGREDIENTES

- 600g de alcatra em bifés;
- 2 dentes de alho;
- 2 cebolas;
- 200g de cogumelos paris;
- 1 colher de chá cheio de amido de milho;
- 1 cenoura média;
- 1 brócolis pequenos
- Sal à gosto;
- Pimenta do reino à gosto.

### MODO DE PREPARO

Tempere os bifés em uma vasilha com alho ralado, sal e pimenta do reino. Corte as cebolas em tiras. Em uma frigideira antiaderente, grelhe os bifés e reserve.

## PANQUECA DE ESPINAFRE COM RICOTA



### INGREDIENTES

- 3 ½ xícaras de chá de leite desnatado;
- 2 ovos;
- 2 ½ xícaras de chá de farinha de aveia;
- 1 xícara de chá de folhas de espinafres crus;
- 3 colheres de sopa cheias de manteiga derretida;
- 250g de ricota bem fresca;
- 4 colheres de sopa cheias de parmesão ralado;
- 2 colheres de sopa cheias de salsa picada;
- 1 xícara de creme de leite;
- Noz moscada à gosto;
- Sal à gosto.

### MODO DE PREPARO

Para a massa, bata no liquidificador 2 xícaras leite desnatado, 2 ovos, 1 ½ xícara de farinha aveia, os espinafres, 2 colheres de manteiga derretida e sal, durante cerca de 15 minutos. Em uma frigideira antiaderente, pincele manteiga e espalhe igualmente 3 colheres de massa. Frite em fogo baixo até dourar, em seguida, vire para que doure o outro lado. Repita o procedimento até acabar a massa e reserve. Com o auxílio de um garfo, amasse a ricota e junte com o queijo parmesão, salsinha e sal. Pegue a massa, espalhe duas colheres de recheio e feche em formato de panquecas. Para o molho, aqueça a manteiga e depois acrescente a farinha. Mexa até dourar. Retire a panela do fogo, acrescente o creme de leite ½ xícara de leite e misture tudo até que fique homogêneo. Retorne ao fogo até que engrosse. Sirva as panquecas com o molho.

## PANQUECA DE AVEIA



### INGREDIENTES DA MASSA

- 2 colheres de sopa de aveia;
- 1 banana;
- 1 ovo;
- Canela à gosto;
- 1 colher de sobremesa de fermento biológico seco.

### MODO DE PREPARO

Amasse a banana. Em seguida, coloque todos os ingredientes em uma vasilha e misture, com exceção do fermento, e bata até ficar homogêneo. Acrescente o fermento por último e misture delicadamente. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo. Espalhe a massa e tampe para abafar e assar o outro lado. Verifique se está bem cozida, vire, tampe novamente para abafar e sirva!

(Opção: Pique uma banana e decore a panqueca juntamente com canela).

## GRANOLA



### INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de aveia em flocos (140g);
- 1/3 de xícara de chá de castanha-do-pará (60g);
- 1/3 de xícara de chá de amêndoas (60g);
- 1/3 de xícara de chá de melado (100g);
- 2 colheres de sopa de óleo de coco;
- Sal à gosto;
- Canela à gosto.

### MODO DE PREPARO

Primeiramente, pique as castanhas-do-pará e as amêndoas em pedaços pequenos e/ou médios. Numa tigela, adicione todos os ingredientes e misture até ficar homogêneo. Todos os ingredientes devem estar levemente úmidos pelo melado e óleo de coco. Transfira a mistura para uma assadeira e espalhe uniformemente. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 20 minutos. Retire do forno no meio do tempo e misture os ingredientes para dourar e ficar crocantes uniformemente e leve novamente ao forno. Em seguida, retire do forno e deixe esfriar. Por fim, transfira a granola para um recipiente com tampa e reserve.

## DOCE FUNCIONAL DE DAMASCO COM COCO



Rendimento: 16 unidades.

### INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de aveia;
- ½ xícara de chá de coco ralado sem açúcar;
- ½ xícara de chá de damasco;
- 1 banana prata madura;
- 2 colheres de sopa de melado;
- 2 colheres de sopa de óleo de coco;
- ½ colher de chá de extrato de baunilha.

### MODO DE PREPARO

Em um processador, adicione a aveia e pulse por 30 segundos. Acrescente o restante dos ingredientes e pulse até que estejam todos misturados. Leve a geladeira por uma hora. Retire da geladeira e modele em forma de bolinhas.

## BOLO DE CACAU



Rendimento: 12 porções.

### INGREDIENTES

- 3 ovos;
- ½ xícara de chá de açúcar demerara;
- ½ xícara de chá de óleo de coco;
- 1 xícara de chá de água;
- ½ xícara de chá de cacau em pó;
- 1 xícara de chá de farinha de arroz integral;
- 1 colher de sopa de fermento.

### MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma com óleo de coco e cacau. Reserve. Em um liquidificador, bata os ovos, o óleo e o açúcar. Adicione o cacau, farinha de arroz e bata novamente. Acrescente o fermento e misture com o auxílio de uma colher. Coloque a massa na forma e leve ao forno. Asse por 35 a 40 minutos. Retire do forno e deixe descansar. Desenforme e sirva.

## BOLO DE MAÇÃ INTEGRAL



Rendimento: 12 porções.

### INGREDIENTES

- 4 bananas bem maduras;
- ½ xícara de chá de óleo de girassol;
- 4 ovos pequenos;
- 2 xícaras de chá de aveia;
- ½ xícara de uvas passas;
- ½ xícara de chá de nozes;
- 1 colher de chá de canela em pó;
- 1 colher de sopa de fermento.

### MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180°C. Bata a banana, os ovos e o óleo no liquidificador até ficar homogêneo. Adicione a aveia em bata novamente. Acrescente as uvas passas, as oleaginosas e a canela. Misture bem com a ajuda de uma colher. Coloque o fermento. Despeje em uma assadeira untada com manteiga e aveia ou em formas de cupcakes. Leve para assar por aproximadamente 30 minutos.

## **PICOLÉ DE SALADA DE FRUTAS**



### **INGREDIENTES**

- Frutas em cubos;
- 700ml de água de coco;
- Palitos.

### **MODO DE PREPARO**

Coloque as frutas em cubos na picoleteira e adicione a água de coco. Leve ao freezer e quando ganhar consistência coloque os palitos. Deixe congelar e sirva.

**Nosso trabalho ganha um significado muito maior quando é reconhecido por pessoas como você e, por isso, nós agradecemos muito!**

**Saber que temos a sua confiança e preferência nos incentiva para continuarmos nosso trabalho e buscar novas formas de satisfazer suas necessidades.**

**Desejamos muito sucesso para você, pois a suas conquistas também são nossas!**

**Muito obrigado!**

**Atenciosamente, Giulia Ayumi**