

LIVRO DE RECEITAS

Projeto
DESCASCAR MAIS
E DESEMBALAR MENOS

1ª edição

para uma alimentação
nutritiva e saudável





O Hospital Espírita Fabiano de Cristo (HEFC) surgiu a partir do trabalho de um grupo de pessoas do Núcleo Espírita Cristão (NEC) que, diante do atendimento a pacientes em situações precárias, foi orientado pelo médium Sergio Eduardo Miranda a criar um espaço para abrigar e cuidar de pessoas em tais condições. Fundado em 17 de outubro de 1992, o Hospital oferece atendimento transdisciplinar às pessoas diagnosticadas com câncer, seus familiares e cuidadores.

A entidade filantrópica (Hospital) está localizada no município de Caieiras, no estado de São Paulo, em uma área geográfica com grande potencial energético e vibracional, com propriedades minerais que atendem as necessidades de recuperação de pessoas portadoras de doenças degenerativas, como o câncer.

Em 10 de fevereiro de 2001 o Ambulatório Fabiano de Cristo foi inaugurado e, desde então, oferece atendimento ambulatorial e domiciliar em diversas especialidades. Na sua proposta de atendimento integral à saúde e visando o fortalecimento de vínculos, a instituição oferece, além das consultas, espaço para a prática de oficinas, palestras de orientação, workshops e atividades culturais.

Com um projeto de construção em andamento, o HEFC oferece atendimento humanizado de forma cada vez mais ampla, em constante busca por proporcionar para seus assistidos o alívio da dor e o desejo de viver uma vida em harmonia.



SUMÁRIO

ÍNDICE DAS RECEITAS	06
INTRODUÇÃO	09
VOCÊ SABIA?	11
DICAS DE NUTRIÇÃO	12
RECEITAS	13
AGRADECIMENTOS	105
FICHA TÉCNICA	106

ÍNDICE DAS RECEITAS

ENTRADA

- ANTEPASTO DE BERINJELA 15
- BOLINHO DE TALOS DE BETERRABA 17
- PANQUECA DE FARELO DE AVEIA 19
- PÃO DE QUEIJO 21
- PASTEL DE LINHAÇA 23
- ROTATOUILLE 25
- SOPA DE GRÃO-DE-BICO 27

PRATO PRINCIPAL

- CANELONE DE ABOBRINHA 31
- CANELONE DE BERINJELA 33
- CROQUETE DE SOJA 35
- CUSCUZ DE FRANGO 37
- HAMBÚRGUER DE GRÃO-DE-BICO COM ESPINAFRE 39
- NHOQUE SEM GLÚTEN 41
- PERU DE NATAL COM SALPICÃO 43
- QUIBE DE QUINOA COM QUEIJO E BRÓCOLIS 45
- QUICHE DE ALHO-PORÓ 47
- ROCAMBOLE DE LENTINHA E QUINOA 49
- TOMATES ASSADOS AO PESTO DE MANJERICÃO 51

ACOMPANHAMENTO

- ARROZ INTEGRAL COM AMÊNDOAS 55
- ESPAGUETE DE ABOBRINHA 57





FAROFA DE FARINHA LÁCTEA 59

FAROFA NUTRITIVA NATALINA 61

GRATINADO DE BATATA YACON 63

PURÊ DE BATATAS COM ESPINAFRE 65

RISOTO DE ARROZ 7 GRÃOS 67

SALADA DE ALFACE E RÚCULA COM FRUTAS TROPICAIS 69

TABULE DE SOJA 71



SOBREMESA

BOLO DE AIPIM COM COCO 75

BOLO DE CASCA DE BANANA 77

BOLO DE MARACUJÁ 79

BOLO DE QUINOA SEM LEITE DE VACA E OVOS 81

IORGUTE DE SOJA 83

MUFFIN DE CENOURAS 85

PÃO DOCE DE CASCA DE ABACAXI 87

PUDIM DE CHIA 89

PUDIM DE CLARAS 91

PUDIM DE MELANCIA 93

RABANADA DE FORNO 95

SORVETE DE MANGA E MORANGO 97



SUCO

SUCO COMBATE A ANEMIA 101

SUCO FUNCIONAL 103



INTRODUÇÃO

A

alimentação é um direito, escrito na Constituição Federal do Brasil e de vários outros países. Este reconhecimento constitucional nos oferece a possibilidade de ir em busca de uma alimentação adequada e saudável.

Porém, na contramão do ideal, no Brasil e no mundo, cada vez mais há maior procura por produtos industrializados e menos in natura, sob justificativas que vão desde a falta de tempo e dinheiro à falta de criatividade. Projetos referentes à segurança alimentar e nutricional, que atendem à população, independente das carências que possam enfrentar no dia a dia, são, portanto, de suma importância e emergência.

É ampliando ações que tenham o envolvimento da sociedade que se colabora para a soberania alimentar saudável e a vida digna das pessoas.

O **Projeto Descascar Mais e Desembalar Menos** é uma série de oficinas culinárias que orientam sobre a conserva, o manuseio e o aproveitamento integral dos alimentos, diminuindo, assim, o desperdício e auxiliando no tratamento e prevenção de algumas patologias.

Sob orientação da nutricionista Luciana Soares, ao longo de 15 meses - de setembro de 2017 a dezembro de 2018 -, a ação atendeu aos munícipes de Caieiras (SP), envolvendo assistidos, familiares e cuidadores inscritos na instituição.

As receitas foram elaboradas possibilitando a descoberta do quão simples e prazeroso é preparar um prato saudável, desde a higienização, pré-preparo, preparo, cozimento e degustação de cada prato em um ambiente acolhedor. Foram priorizados o cardápio indicado para a prevenção de determinados cânceres e a alimentação indicada para amenizar os sintomas da quimioterapia.

Paralela às oficinas práticas de culinária, foi desenvolvida a **Horta Suspensa**, que forneceu temperos livres de agrotóxicos inspirando os participantes com o plantio, a manutenção e a colheita.

Meios de verificação durante o projeto apontaram autoestima elevada, novos hábitos alimentares com uso integral dos alimentos (aproveitamento de talos e cascas) e consequente contribuição na economia do lar.

Nesta edição você encontrará receitas para diferentes momentos da refeição:

- a entrada é o primeiro prato que se serve, pode ser uma salada ou sopa, cuja função é facilitar a digestão dos próximos pratos ou estimular o apetite.
- o prato principal é o momento mais importante da refeição, é o mais saboroso, é o prato proteico e serve para saciar a fome e o apetite.
- o acompanhamento, também conhecido como guarnição, pode ser legumes, refogados ou até mesmo uma massa. Este é o prato salgado de finalização do cardápio.
- com a finalidade de complementar a refeição, temos a sobremesa, prato final que costuma ser doce.
- quanto ao suco, é ideal bebê-lo trinta minutos antes de comer ou uma hora após uma refeição, pois os líquidos interferem na digestão e na absorção correta de nutrientes, o que pode gerar gases e flatulências.

A elaboração deste livro teve a importante participação e colaboração dos assistidos que auxiliaram com suas habilidades práticas e experiência de vida; dos especialistas que têm na educação em saúde a sua prioridade e que depositaram sua capacidade técnica e teórica e da instituição que propiciou meios e ferramentas para a execução do projeto.

VOCE SABIA?

A **má nutrição afeta uma em cada três pessoas em todo o mundo** e apresenta maior risco de mortalidade que o risco combinado de sexo desprotegido, álcool, drogas e fumo.

A dieta deficiente é o **fator de risco número um** que impulsiona a carga mundial de doenças.

A cada ano, **1,3 bilhão de toneladas de alimentos** produzidos para consumo humano - 30% do total - nunca chegam ao consumidor.

Ao gerar prejuízo para produtores e varejistas, essa margem de perdas é, na verdade, **repassada para nós, consumidores, através do aumento de preços**, ou seja, o prejuízo do desperdício é sentido no nosso bolso.

O Brasil ocupa o décimo lugar no ranking mundial de desperdício alimentar.

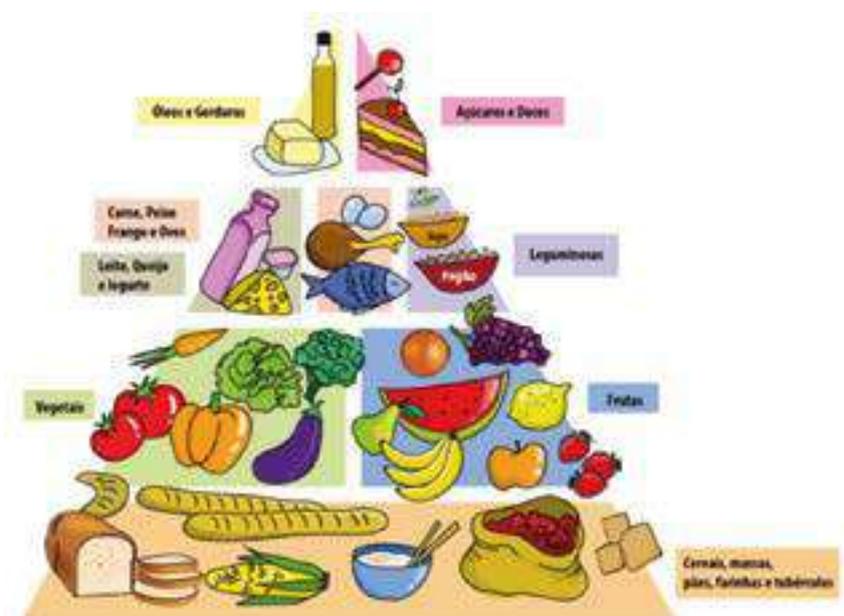
Estima-se que 39.000 toneladas de comida são desperdiçadas por dia no Brasil! O número é **o suficiente para alimentar 19 MILHÕES de pessoas nas três refeições diárias.**

13 milhões de brasileiros passam fome.

Em média, uma família joga **1kg de alimento no lixo, todos os dias.**

FONTE DOS DADOS: GLOBAL PANEL <http://glopan.org/dados> | IBGE www.ibge.gov.br | MENOS 1 LIXO www.menos1lixo.com.br | EDUCANDO SEU BOLSO educandoseubolso.blog.br

DICAS DE NUTRIÇÃO



A pirâmide alimentar é um guia para uma vida saudável. Ela ajuda na escolha dos alimentos que devem ser consumidos para se obter os nutrientes necessários e, ao mesmo tempo, a quantidade ideal de calorias para se manter no peso adequado ou atingi-lo.

Os alimentos são divididos em grupos e é extremamente importante entender quais opções colocar no prato para que se tenha uma alimentação saudável.

Grupo 1 - Energéticos: cereais, massas, pães, farinhas, tubérculos e raízes | 8 porções/dia.

Grupo 2 - Reguladores: vegetais | 3 porções/dia.

Grupo 3 - Reguladores: frutas | 3 porções/dia.

Grupo 4 - Construtores: leites, queijos e iogurtes | 3 porções/dia.

Grupo 5 - Construtores: leguminosas | 1 porção/dia.

Grupo 6 - Construtores: carnes, peixes, frango e ovos | 2 porções/dia.

Grupo 7 extra - Energéticos: óleos e gorduras | 2 porções/dia.

Grupo 8 extra - Energéticos: açúcares e doces | 2 porções/dia.



ENTRADA

ENTRADA

Antepasto de berinjela



INGREDIENTES

- 2 berinjelas grandes descascadas e cortadas em tiras finas
- 2 pimentões vermelhos cortados em tiras finas
- 2 cebolas grandes fatiadas
- 2 xícaras (chá) de uva passa branca
- 1 xícara (chá) de cogumelos inteiros em conserva
- 1 pimenta dedo-de-moça picada
- 1 copo (americano) de vinagre branco
- Sal e orégano a gosto
- 1 copo (americano) de azeite
- 2 xícaras (chá) de azeitonas verdes sem caroço
- Pimenta calabresa a gosto

COMO FAZER

Numa assadeira, coloque todos os ingredientes já cortados (exceto a azeitona, a pimenta calabresa e o azeite). Regue com o vinagre. Misture bem e cubra com papel alumínio. Leve para assar por 35 minutos em forno preaquecido a 250° C. Depois desse tempo, abra o forno, retire o papel alumínio e volte para o forno por mais 15 minutos. Acrescente a azeitona, a pimenta calabresa e o azeite. Misture bem e sirva depois de frio.

Pouco calórica, diurética, rica em carboidratos saudáveis, ajuda a controlar o colesterol. Possui antioxidante e alto teor de fibras. Diminui a fome e regula o intestino. Possui pectina: fibra solúvel que absorve água e forma uma camada gelatinosa que retarda o esvaziamento do estômago e reduz o apetite.

ENTRADA

Bolinho de talos de beterraba



Bolinho de talos de beterraba

Rendimento: 10 porções

Custo: R\$ 0,70 por porção

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de talos/folhas de beterraba picados
4 ovos
12 colheres (sopa) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de água
Cebola e coentro picados
Sal a gosto

COMO FAZER

Bata bem os ovos e misture os outros ingredientes. Asse os bolinhos por aproximadamente 30 minutos em forno preaquecido a 200° C. Sirva.

Essa receita mostra o aproveitamento integral dos alimentos. Produtos como os talos da beterraba, que normalmente são desprezados já na feira ou no mercado, são ricos em fibras e nutrientes e de baixo custo, proporcionando um alimento saudável, saboroso e de rápido preparo.

ENTRADA

Panqueca de farelo de aveia



INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de farelo de aveia
- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) azeite extravirgem
- 1 colher (café) de sal marinho

COMO FAZER

Bata no liquidificador todos os ingredientes, exceto o farelo de aveia, que deve ser incorporado à mistura mexendo com uma colher. Em uma frigideira antiaderente, coloque uma porção da massa e faça os discos.

Deixe dourar, vire e doure do outro lado.

Pode ser servida recheada (doce ou salgado) ou sem recheio.

O farelo de aveia substitui a farinha branca, é fonte de fibras e proteína, além de contribuir para um bom funcionamento intestinal.

ENTRADA

Pão de queijo



INGREDIENTES

4 ovos
1 xícara (chá) de óleo
2 xícaras (chá) de polvilho doce
½ xícara (chá) de pasta de soja ou de gergelim
100 gr de queijo parmesão ralado
Sal e orégano a gosto

COMO FAZER

Bata os ovos e o óleo com o auxílio de um batedor de arame (fouet). Acrescente a pasta de soja e bata mais um pouco até ficar homogêneo. Adicione o polvilho peneirado e mexa delicadamente com uma colher. Finalize com o queijo, orégano e ajuste o sal. Em forno preaquecido a 180° C, asse por aproximadamente 25 minutos - até ficarem ligeiramente dourados.

Esta receita foi preparada para pessoas com alergia à proteína do leite de vaca. Se for este o caso (alergia), não adicionar queijo parmesão.

ENTRADA

Pastel de linhaça



INGREDIENTES

*1 xícara (chá) de farinha de aveia
1 xícara (chá) de farinha de linhaça dourada triturada
1 kg de mandioca cozida e espremida, tipo purê
Azeite de oliva extravirgem
Sal marinho a gosto
1 copo de água
Queijo tipo "Polenguinho"
Orégano*

COMO FAZER

Em uma tigela, misture o purê de mandioca com meia xícara de farinha de aveia, toda a linhaça e regue com azeite. Mexa até virar uma pasta, tempere com sal e acrescente a água aos poucos para amolecer a massa. Molde um disco nas mãos, recheie com o queijo e orégano, dobre ao meio e feche as bordas com um garfo. Coloque na forma untada com azeite para assar, salpique o restante da farinha de aveia e leve ao forno por 20 minutos. Sirva quente.

A linhaça é rica em ômega 3 e 6. Possui lignanas que protegem contra o câncer de mama. Possui fibras, zinco, potássio, magnésio, cálcio e proteínas. Ajuda a emagrecer e reduz os níveis de LDL e aumenta o HDL. E ainda substitui o ovo em algumas preparações.

ENTRADA

Ratatouille



INGREDIENTES

- 1 cebola cortada em rodela
- 3 dentes de alho amassados
- Azeite extravirgem
- 1 berinjela grande cortada em rodela
- 2 abobrinhas italianas cortadas em rodela
- 1 pimentão verde pequeno, sem sementes, cortado em rodela
- 1 pimentão vermelho pequeno, sem sementes, cortado em rodela
- 5 tomates, sem sementes, cortados em rodela
- Orégano, sal e pimenta do reino a gosto.

COMO FAZER

Em uma panela, refogue a cebola e o alho. Junte os outros ingredientes e deixe cozinhar em fogo baixo por 30 minutos. Com a panela tampada, ao final, regue com azeite e sirva quente ou frio.

A berinjela tem niacina (vitamina B3), possui 30 calorias em 100 g. Possui, ainda, vitamina B6, B9, fósforo, cobre, magnésio, potássio e antocianina: pigmento responsável pela cor roxa e que protege as células do envelhecimento precoce.

ENTRADA

Sopa de grão-de-bico



INGREDIENTES

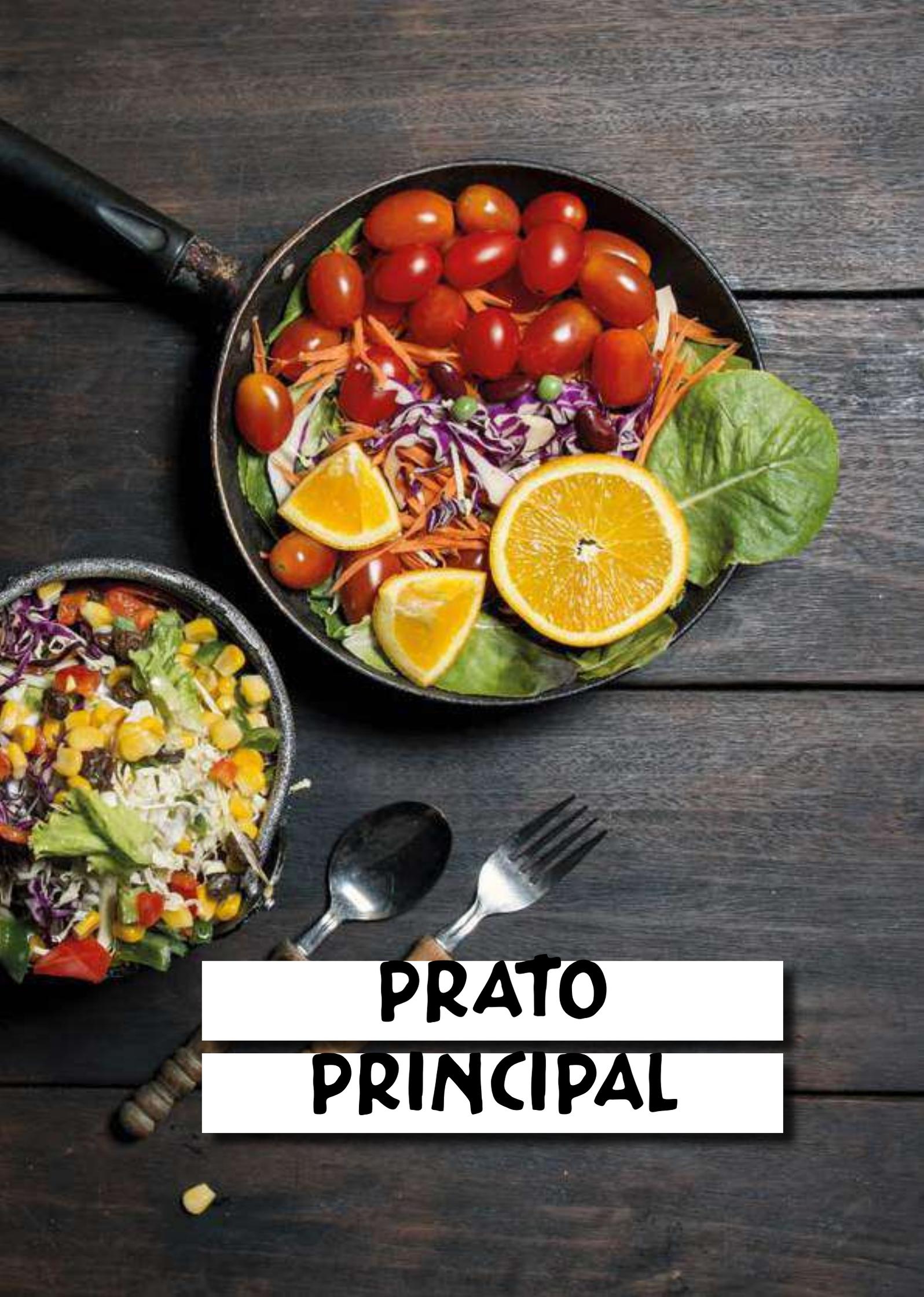
200 g de grão-de-bico
2 colheres (sobremesa) de caldo de legumes em pó com
0% gordura e baixo sódio
100g de quinoa em grão crua
3 copos de água
1 cebola pequena picada
2 tomates sem pele e sementes picados
Coentro e manjeriço para finalizar

COMO FAZER

Deixe o grão-de-bico de molho na água por uma noite (na geladeira). Escorra e cozinhe por 30 minutos na pressão. Em uma panela à parte, refogue os temperos com um fio de óleo. Acrescente o caldo de legumes diluído na água e deixe ferver. No liquidificador, bata a metade do grão-de-bico com a água do cozimento e coloque na panela dos temperos. Acrescente a outra parte do grão que não foi triturada. Mexa bem. Lave a quinoa e coloque na mistura. Aguarde 5 minutos e desligue o fogo, coloque o manjeriço e o coentro e abafe por mais 5 minutos. Sirva quente.

Entre os grãos, a quinoa merece destaque. Com altíssimo teor de proteína, ela é também muito versátil: pode ser consumida em flocos no suco ou no iogurte e a semente pode ser cozida e consumida em substituição ao arroz ou até mesmo complementando outros grãos. Não possui contra-indicações, então pode ser consumida por qualquer pessoa.





**PRATO
PRINCIPAL**

PRATO PRINCIPAL

Canelone de abobrinha



INGREDIENTES

4 abobrinhas italianas cortadas em lâminas,
no sentido longitudinal
Azeite para grelhar
500 g de ricota fresca
Sal marinho
Coentro, cebolinha e alho-poró
Orégano
1 cenoura ralada
1 cebola pequena
6 tomates tipo “Débora” picados
200 g de queijo parmesão light ralado

COMO FAZER

Em uma panela, coloque o tomate picado, coentro, cebolinha, alho poró, cebola, orégano e o sal. Refogue, acrescente um pouco de água e deixe ferver. Retire a metade, bata no liquidificador e devolva na panela. Cozinhe por mais alguns minutos e desligue o fogo. Grelhe a abobrinha no azeite e reserve. Misture a ricota com a cenoura ralada e um pouco de azeite. Recheie as fatias de abobrinha e enrole. Se precisar, prenda com um palito. Arrume os rolinhos em uma assadeira e cubra com o molho de tomate, polvilhe o parmesão e leve, por 20 minutos, ao forno preaquecido a 180° C.

O canelone pode ser servido como prato principal, uma vez que é rico em proteína (ricota, parmesão), substituindo a carne vermelha, que deve ser consumida com moderação, pois o seu excesso está relacionada ao aparecimento do câncer.

PRATO PRINCIPAL

Canelone de berinjela



INGREDIENTES

3 berinjelas grandes
300 g de ricota
1 pote de queijo cottage
100 g de uva passa
100 g de nozes picadas
1 litro de molho de tomate caseiro
Folhas de manjericão
300 g de mussarela de búfala
200 g de queijo parmesão
Azeite
Pimenta do reino a gosto

COMO FAZER

Corte as berinjelas em fatias finas. Aqueça uma frigideira antiaderente, grelhe as fatias da berinjela com o azeite e reserve. Em uma tigela misture a ricota e o cottage com as uvas passas e as nozes. Pegue cada fatia de berinjela, coloque o recheio no meio e enrole como um canelone. Pegue cada fatia. Em um refratário, coloque um pouco do molho de tomate e disponha os canelones de berinjela. Sobre eles, despeje o restante do molho e coloque a mussarela de búfala por cima, o parmesão ralado, a pimenta do reino e as folhas de manjericão. Leve ao forno por 30 minutos. Sirva em seguida.

A berinjela atua na saúde cardiovascular, pois ajuda a controlar o colesterol. A mussarela de búfala contém 59% a mais de cálcio e 48% a mais de proteínas do que a mussarela produzida a partir do leite de vaca. O leite obtido a partir da búfala possui 40% menos colesterol do que o leite de vaca.

PRATO PRINCIPAL

Croquete de Soja



INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de proteína texturizada de soja
1 litro de água
2 pedaços grandes de mandioca bem cozida
1 cenoura ralada fina
1 pimentão vermelho bem picado
Salsa a gosto
4 dentes de alho triturados
1 cebola picada
Orégano a gosto
100 g de castanha de cajú triturada
Azeite e sal a gosto

COMO FAZER

Hidrate a proteína de soja com água quente por 15 minutos. Escorra e tire o excesso de água, adicione os outros ingredientes e misture, até formar uma massa homogênea. Faça bolinhos, coloque em uma assadeira untada e asse em temperatura média por 40 minutos.

A soja é uma proteína vegetal, substituí a carne, não contém gordura saturada e nem colesterol. Contém todos os aminoácidos que o corpo necessita. Ajuda a reduzir o risco de diabetes, doenças cardíacas e câncer.

PRATO PRINCIPAL

Cuscuz de frango



INGREDIENTES

6 xícaras (chá) de farinha de milho
½ xícara (chá) de farinha de mandioca
½ xícara (chá) de óleo
1 cebola picada
1 cabeça de alho picado
1 ½ xícara (chá) de molho de tomate
Meio litro de água ou mais
300 g de ervilha
1 vidro de palmito picado
200 g de azeitona picada
300 g de frango desfiado
Coentro
Sal a gosto

COMO FAZER

Misture as farinhas em um recipiente e reserve. Em uma panela refogue o alho, a cebola e o frango. Acrescente o molho de tomate e adicione água, depois acrescente a ervilha, o palmito, a azeitona e o coentro. Acerte o sal. Assim que ferver, acrescente aos poucos as farinhas e mexa até engrossar e soltar do fundo da panela. Para montar o cuscuz, unte com óleo o fundo e as laterais de uma forma grande para pudim. Espere esfriar e desenforme. Sirva morno.

Indicado em casos de quimioterapia e radioterapia, quando é comum sentir dor para engolir e ter feridas na boca (mucosite).

PRATO PRINCIPAL

Hambúrguer de grão-de-bico com espinafre



INGREDIENTES

Azeite extravirgem
2 maços de espinafre lavados (só folhas)
1 colher (sobremesa) de cominho
700 g de grão-de-bico cozido
4 ovos
1 colher (sobremesa) de sal marinho
Suco de 2 limões sicilianos
500 g de farinha de grão-de-bico (comprada em loja de produtos naturais)

COMO FAZER

Cozinhe o grão-de-bico na panela de pressão por 30 minutos. Em uma frigideira antiaderente, refogue o espinafre com azeite e o cominho. Reserve. Coloque o grão-de-bico no liquidificador junto com os ovos, o limão, o sal e bata até virar um tipo de homus pedaçado. Passe para uma tigela funda e adicione o espinafre. Amasse bem, adicione a farinha e trabalhe a massa (ela deve ficar maleável). Se precisar, acrescente mais farinha, sempre aos poucos. Se ficar muito seca, coloque um pouco de água. Molde os hambúrgueres e grelhe em uma frigideira antiaderente com o azeite.

O grão-de-bico é uma proteína vegetal rica em triptofano (produz serotonina), responsável pela sensação de bem-estar. Possui magnésio, cobre, ferro e manganês. Vitamina B1, B6 e ácido fólico. Possui betassitosterol — reduz o cortisol (hormônio relacionado à compulsão alimentar). Possui baixo índice glicêmico (fornece energia, sem provocar pico de insulina, diminuindo o risco de engordar).

PRATO PRINCIPAL

Nhoque sem glúten



Nhoque sem glúten

Rendimento: 10 porções

Custo: R\$ 2,83 por porção

INGREDIENTES

2 kg de batata cozida
200 g de queijo parmesão ralado
1 kg de farinha sem glúten
2 colheres (café) de sal marinho

COMO FAZER

Em uma travessa, coloque a batata já amassada, metade do queijo ralado, sal e vá acrescentando a farinha aos poucos até conseguir uma massa homogênea que não grude. Jogue farinha numa superfície já higienizada e faça os rolinhos. Corte e leve para cozinhar numa panela com água fervente por 7 minutos ou até flutuarem. Transfira para uma tigela com água fria. Escorra e transfira para uma travessa de servir. Coloque o molho de sua preferência, salpique o restante do parmesão por cima e sirva.

Este nhoque pode ser congelado por até 4 meses.

SOBRE GLÚTEN: Pessoas com alergia a trigo, não podem consumir o glúten. Ele é encontrado no trigo, cevada, centeio e malte. O glúten é formado através das proteínas gliadina e glutelina, quando ocorre a sova dos produtos. Os celíacos não conseguem digerir o glúten, por isso, ele precisa ser retirado da dieta.

PRATO PRINCIPAL

ESPECIAL DE NATAL

Peru de Natal com salpicão



Peru de Natal com salpicão

Rendimento: 20 porções

Custo: PERU R\$ 2,28

SALPICÃO R\$3,05 por porção

INGREDIENTES

PERU

- 1 Peru
- 2 cebolas grandes picadas
- 4 cenouras grandes picadas
- 4 talos de aipo picados
- 2 ramos de tomilho fresco
- 1 folha de louro
- Vinagre balsâmico
- Sal a gosto
- Azeite de oliva

SALPICÃO

- 1 xícara (chá) de ameixa seca sem caroço
- 1 xícara (chá) de abacaxi picado
- 1 xícara (chá) de peito de peru defumado picado
- 1 xícara (chá) de salsão picado
- 1 pote de iogurte light
- 1 alface americana em tiras
- 1 colher (sopa) de mostarda dijon
- Sal a gosto
- Suco de 1 limão

COMO FAZER

PERU: Tempere o peru com sal e massageie a carne para ficar macia. Coloque em uma panela com água fria e deixe na geladeira por 12 horas. Preaqueça o forno, retire o peru da geladeira, descarte a água e lave bem a ave. Pincele azeite. Utilize metade da cebola, os talos de aipo picados, ramos de tomilho e o louro para preencher a cavidade do peru. Asse descoberto. Cerca de 30 minutos antes de terminar de assar, acrescente o restante dos ingredientes e regue com vinagre. **SALPICÃO:** Pique a ameixa, o abacaxi, o peito de peru, salsão e misture com o iogurte. Mexa bem. Deixe na geladeira por 30 minutos. Distribua a alface em pratos individuais e acrescente o molho feito com suco de limão e a mostarda. Tempere com sal. Acrescente o salpicão por cima da alface.

PERU: é uma excelente fonte de proteína, rico em vitamina B6, niacina e selênio. **SALPICÃO:** é uma receita tradicional do natal. A ameixa é rica em vitamina C, A, K e complexo B e o abacaxi é uma excelente fonte de vitamina C, complexo B e minerais.

PRATO PRINCIPAL

Quibe de quinoa com queijo e brócolis



INGREDIENTES

500 g de carne moída
1 e ½ xícara (chá) de quinoa
2 colheres (sopa) de hortelã
4 limões
Azeite para untar
1 cabeça de brócolis
2 tomates
1 cebola
1 queijo branco tipo minas
Sal a gosto
Tempero batido a gosto (coentro, alho, salsão, alho poró)

COMO FAZER

Deixe a quinoa de molho. Em uma tigela, misture a carne com o limão, o tempero batido, a cebola, o tomate, a hortelã e reserve. Dê uma pré-cozida no brócolis. Corte o queijo em fatias e reserve também. Escorra a quinoa e misture na carne. Unte uma assadeira com azeite, coloque uma camada de carne, outra de queijo e o brócolis e cubra com outra de carne. Asse por 40 a 50 minutos a 180° C. Sirva quente.

Esta é uma opção rica em proteínas (quinoa, carne e brócolis), ideal para as dietas hiper utilizadas no tratamento do câncer.

PRATO PRINCIPAL

Quiche de alho-poró



INGREDIENTES

MASSA

- 1 xícara (chá) de farinha sem glúten
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de farinha de aveia
- 1 colher (café) de sal marinho
- 2 ovos
- ¼ xícara (chá) de leite sem lactose
- Água, se necessário

RECHEIO

- 2 talos de alho-poró picados
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal a gosto
- 2 ovos levemente batidos
- ½ xícara (chá) de leite sem lactose
- ½ copo de requeijão de baixa lactose

COMO FAZER

Massa: Coloque a farinha sobre uma superfície lisa até formar um monte. Faça um buraco no meio e coloque o azeite, a aveia, o sal e o restante dos ingredientes. Amasse com a ponta dos dedos e, se necessário, coloque água para ajudar. Forme uma bola e enrole-a em filme plástico. Leve à geladeira por 20 minutos. **Recheio:** refogue o alho-poró no azeite. Tempere com sal e deixe esfriar. Coloque os outros ingredientes em uma tigela e junte o refogado (já frio). Misture delicadamente e reserve. Aqueça o forno a 180° C. Com um rolo de macarrão, estenda a massa até a espessura de 0,5 cm e forre uma forma baixa e redonda de 22 cm de diâmetro. Despeje o recheio sobre a massa. Asse até que o creme esteja dourado e consistente.

PRATO PRINCIPAL

Rocambole de lentilha e quinoa



INGREDIENTES

500 g de lentilha cozida
1 cebola picada
1 cabeça de alho picado
1 colher (sobremesa) de orégano
1 xícara (chá) de aveia em flocos
1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
2 xícaras (chá) de quinoa em grão
Sal a gosto
Limão
1 frasco de molho de tomate pronto
2 xícaras (chá) de purê de batata bem grosso
4 cenouras cozidas
8 vagens cozidas inteiras

*Para o preparo desta receita será necessário papel alumínio

COMO FAZER

Refogue o alho e a cebola numa panela grande, adicione a lentilha já cozida, a quinoa (deixá-la de molho na água quente antes), o orégano, o sal e deixe cozinhar mexendo sempre. Acrescente aos poucos a aveia e a farinha de trigo integral até dar ponto de enrolar. Espalhe essa massa sobre o papel alumínio, cubra com parte do molho de tomate, depois o purê. Disponha as cenouras e as vagens e enrole. Coloque para assar por 30 minutos em forno preaquecido. Monte os pratos e sirva quente.

Esta é uma opção de receita vegana para o natal. A lentilha é rica em fibras, minerais e vitaminas B9 e B6 e a quinoa é rica em ferro e vitaminas do complexo B.

PRATO PRINCIPAL

Tomates assados ao pesto de manjeriçãõ



Tomates assados ao pesto de manjeriçã

Rendimento: 16 porções

Custo: R\$ 1,80 por porção

INGREDIENTES

8 tomates cortados ao meio na longitudinal
1 colher (sopa) de orégano
5 colheres (sopa) de manjeriçã fresco (do jardim)
5 colheres (sopa) de azeite
3 dentes de alho triturados
200 g de queijo parmesã ralado
250 g de cream cheese
Sal e pimenta do reino a gosto

COMO FAZER

Tire o miolo dos tomates, coloque o alho, sal e a pimenta por dentro e regue azeite na assadeira. Leve ao forno por 20 minutos se o tomate estiver bem firme. Retire do forno, coloque o cream cheese, o orégano, o parmesã e o manjeriçã, leve novamente ao forno por mais 15 minutos. Sirva quente.

O Licopeno presente no tomate é um pigmento vermelho que não é produzido pelo nosso corpo, mas é essencial para a saúde de alguns órgãos, como a próstata, por exemplo. Estudos apontam que o licopeno pode bloquear o crescimento de células cancerígenas, auxiliando no tratamento e prevenção do câncer de próstata.





ACOMPANHAMENTO

ACOMPANHAMENTO

Arroz integral com amêndoas



Arroz integral com amêndoas

Rendimento: 10 porções

Custo: R\$ 2,21 por porção

INGREDIENTES

3 xícaras (chá) de arroz integral lavado e escorrido
Azeite de oliva extravirgem
Alho picado
6 xícaras (chá) de caldo de legumes (caseiro)
1 xícara (chá) de amêndoas defumadas e picadas

COMO FAZER

Aqueça o azeite e doure o alho. Adicione o arroz e refogue. Acrescente o caldo de legumes. No final, coloque as amêndoas picadas. Sirva quente.

O arroz é uma receita que não pode ficar de fora da ceia de natal. O arroz integral é rico em vitaminas como tiamina, niacina e riboflavina. As amêndoas são nutritivas por serem ricas em fibras, proteínas, vitamina E e vitamina B2.

ACOMPANHAMENTO

Espaguete de abobrinha



INGREDIENTES

4 abobrinhas italianas grandes
500 g de queijo branco
Manjericão
Alho e cebola triturados
2 colheres (sopa) de molho shoyo
1 pc. de macarrão espaguete
Azeite
Tomate cereja para decorar

COMO FAZER

Cozinhe o macarrão e reserve. Cozinhe a abobrinha e refogue no azeite, alho e óleo. Acrescente o macarrão e o shoyo. Coloque o queijo branco picado por cima e os tomates dourados no azeite. Misture bem e sirva quente.

Colocar uma proteína (queijo branco) no espaguete ajuda a diminuir seu índice glicêmico e a abobrinha enriquece o prato com vitaminas e mineirais

ACOMPANHAMENTO

Farofa de farinha láctea



INGREDIENTES

½ dúzia de bananas prata bem firme
4 colheres (sopa) de manteiga
100 g de nozes picadas grosseiramente
210 g de farinha láctea
2 colheres (sopa) de hortelã picadas

COMO FAZER

Em uma frigideira, a fogo médio, derreta a manteiga e refogue a banana com as nozes. Junte a farinha láctea e misture na frigideira de 3 a 5 minutos ou até que a farinha comece a dourar. Acrescente a hortelã picada e mexa bem. Desligue o fogo e reserve.

Este acompanhamento é uma maneira de enriquecer os alimentos; uma preparação simples, enriquecida com minerais (banana) e gordura boa (nozes), muito importante no tratamento do câncer."

ACOMPANHAMENTO

Farofa nutritiva natalina



INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de farinha de milho em flocos
- 1 xícara (chá) de amaranto em flocos
- 2 colheres (sopa) de semente de chia
- 3 colheres (sopa) de óleo de coco
- 1 cebola picada
- Alho picado
- Pimenta do reino e cúrcuma a gosto

COMO FAZER

Aqueça o óleo de coco e refogue o alho e a cebola. Em seguida, acrescente as farinhas e a chia. No final, tempere com pimenta do reino e cúrcuma, que dá uma cor especial à farofa.

Nesta versão, você pode contar com uma farofa nutritiva e saborosa feita com amaranto, que é rico em fibras e ajuda a combater o mau colesterol, e chia, que é rica em vitaminas A, B, C, E e minerais.

ACOMPANHAMENTO

Gratinado de batata Yacon



INGREDIENTES

1 maço de brócolis
1 cebola picada
Sal e pimenta do reino a gosto
1,5 kg de batata Yacon em rodelas
3 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 litro de leite semi desnatado
4 colheres (sopa) de margarina
200 g de queijo parmesão ralado
2 colheres (café) de cúrcuma
Noz moscada a gosto

COMO FAZER

Corte o brócolis em pedacinhos e cozinhe. Em outra panela, cozinhe a batata até ficar macia. Escorra a água e reserve. Coloque a margarina no fogo até que derreta, junte a cebola e refogue. Acrescente a farinha de trigo, formando um creme dourado. Coloque leite aos poucos, tomando cuidado para não formar grumos. Acerte o sal, acrescente a pimenta, a noz moscada e a cúrcuma. Em um refratário transparente, alterne camadas de batata, brócolis e molho. Por último, despeje o molho e polvilhe o queijo ralado. Leve ao forno para gratinar e sirva em seguida.

A batata yacon controla o diabetes, pois possui um carboidrato de absorção lenta, liberando a glicose no sangue em pequenas quantidades, controlando a glicemia.

ACOMPANHAMENTO

Purê de batatas com espinafre



Purê de batatas com espinafre

Rendimento: 16 porções

Custo: R\$ 1,79 por porção

INGREDIENTES

1 kg de batatas espremidas
150 ml de leite desnatado
2 caixinhas de creme de leite
1 pote de requeijão light
1 maço de espinafre refogado (só as folhas) no alho e cebola
3 colheres (sopa) de margarina light
Sal a gosto

COMO FAZER

Em uma panela, refogue o espinafre com margarina e um pouco de óleo de soja, para não queimar a margarina. Reserve. Em outra panela, coloque o restante da margarina, as batatas espremidas, o creme de leite, o leite e o espinafre. Mexa bem, acrescente por último o requeijão e acerte o sal.

Esta receita pode ser considerada uma refeição completa: possui o carboidrato da batata, a proteína do requeijão, leite e creme de leite, a gordura da margarina e também as vitaminas e minerais da batata e do espinafre.

ACOMPANHAMENTO

Risoto de arroz 7 grãos



INGREDIENTES

3 colheres (sopa) de óleo de girassol
1 colher (sopa) de cúrcuma
1 cebola picada
1 cabeça de alho picada
3 cenouras picadas
200 g de vagem picada
1 maço de brócolis picado
1 pimentão verde, 1 vermelho e 1 amarelo
1 kg de arroz integral
100 g de aveia em grãos
50 g de gergelim preto
2 copos de requeijão light
200 g de queijo parmesão ralado
Sal e salsa a gosto

COMO FAZER

Precozinue a cenoura, o brócolis e a vagem. Reserve. Em uma panela, refogue o alho e a cebola até dourar. Acrescente os pimentões picados e a salsa. Acrescente o arroz, a aveia, o sal e, em seguida, a água suficiente para o cozimento de aproximadamente 40 minutos. Antes de secar a água, acrescente os legumes já cozidos e a cúrcuma. Por último, coloque o gergelim, o requeijão e o parmesão. Desligue o fogo e mexa bem. Sirva em seguida.

Por conter fibras, é indicado para obstipação (intestino preso) e em casos de quimioterapia e radioterapia

ACOMPANHAMENTO

Salada de alface e rúcula com frutas tropicais



Salada de alface e rúcula com frutas tropicais

Rendimento: 10 porções

Custo: R\$ 2,44 por porção

INGREDIENTES

1 alface americana cortada
1 maço de rúcula
200 g de uva passa branca
2 ameixas frescas
100 g de azeitona preta sem caroço
2 maçãs verdes
1 manga palmer
Azeite de oliva extravirgem
Suco de limão
Sal

COMO FAZER

Após higienizados, corte os ingredientes em tiras finas (exceto a uva).
Tempere as folhas com azeite, limão e sal. Acrescente as frutas e sirva.

Esta salada é rica em fibras, mineiras e antioxidantes.

ACOMPANHAMENTO

Tabule de soja



INGREDIENTES

1 xícara (chá) de grãos de soja cozidos
1 maço de salsa e cebolinha picados
2 cenouras
2 cebolas roxas
Folhas de hortelã a gosto
4 tomates picados
Suco de 4 limões
Azeite e sal a gosto

COMO FAZER

Misture todos os ingredientes e sirva frio.

Esta é uma opção de proteína vegetal (soja). Possui isoflavonas, que podem aliviar alguns sintomas da menopausa.





SOBREMESA

SOBREMESA

Bolo de aipim com coco



INGREDIENTES

- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de linhaça triturada (substitui 2 ovos)
- $\frac{3}{4}$ de xícara (chá/120 g) de açúcar mascavo ou açúcar de coco
- 2 e $\frac{1}{2}$ colheres (sopa/50 g) de óleo de coco
- 2 colheres (sopa/40 g) de fécula de batata
- 1 xícara (chá/150 g) de aipim cru ralado grosso
- 1 xícara (chá/150 g) de coco ralado grosso
- 2 xícaras (chá/400 ml) de leite de coco
- 1 pitada de sal marinho ou rosa
- 1 colher (chá/10 g) de fermento em pó

COMO FAZER

No liquidificador, bata os ovos com o açúcar. Acrescente o óleo de coco e, em seguida, a fécula de batata. Passe a mistura para uma tigela funda e misture o aipim, o coco, o leite de coco, o sal e, por último, o fermento.

Coloque em uma assadeira pequena ou forma redonda (25 cm de diâmetro) untada. Asse em forno preaquecido a 180° C por 40 minutos ou até dourar.

*Dilua 2 colheres de sopa de linhaça em 4 colheres de sopa de água, espere 2 minutos e junte a massa, substituindo os 2 ovos, deixando o bolo mais nutritivo, sendo uma opção alternativa para quem não deseja ingerir fontes animais. DICA DA EDILEUSA: ao untar a forma com margarina e óleo, em proporções iguais, o bolo fica mais fácil de soltar da forma.

SOBREMESA

Bolo de casca de banana



INGREDIENTES

MASSA

1 dúzia de bananas nanicas
4 ovos
4 xícaras (chá) de leite desnatado
4 colheres (sopa) de margarina
4 xícaras (chá) de açúcar
6 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de fermento em pó

COBERTURA

1 xícara (chá) de açúcar
1 xícara (chá) de água
1 dúzia de bananas
2 limões
Canela em pau e em pó

COMO FAZER

Massa: lave e higienize as cascas das bananas em solução de hipoclorito de sódio. Descasque as bananas, separe a casca e pique-as. Bata as claras em neve e reserve-as. Bata no liquidificador as gemas, o leite, a margarina, o açúcar e as cascas das bananas. Coloque em uma vasilha e acrescente a farinha de trigo já peneirada. Mexa bem e, por último, adicione o fermento e as claras em neve, incorporando levemente. Despeje em assadeira untada e enfarinhada e leve por 40 minutos ao forno preaquecido.

Cobertura: Queime o açúcar em uma panela e junte a água, fazendo um caramelo. Acrescente as bananas cortadas em rodelas e o suco de limão.

Cozinhe por 20 minutos. Cubra o bolo ainda quente.

Essa receita rende dois bolos.

A casca da banana tem 2,5 vezes mais vitamina C e 2 vezes mais potássio do que a polpa. Preparar alimentos utilizando a casca da banana como ingrediente aumenta sua ingestão de vitamina C, rica em propriedades antioxidantes (combate o envelhecimento precoce das células), melhora o sistema imunológico (combate gripes e resfriados), protege contra doenças cardiovasculares, melhora a saúde dos olhos, ossos, pele, cabelo e unhas e ainda ajuda a reduzir os efeitos do estresse (melhora o humor). A casca também é rica em potássio, mineral importante para o controle da pressão arterial e dos batimentos cardíacos e ajuda na prevenção de câimbras. Experimente usar a casca na sua culinária e comprove esses benefícios na prática!

SOBREMESA

Bolo de maracujá



INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de óleo de girassol
- 2 xícaras (chá) de suco de maracujá
- 2 xícaras (chá) de açúcar demerara
- 2 xícaras (chá) de farinha de arroz
- 2 xícaras (chá) de polvilho doce
- 3 gemas
- 3 claras em neve
- 1 colher (café) de fermento em pó

COMO FAZER

Bata as gemas com o óleo e o suco de maracujá no liquidificador e despeje sobre o açúcar misturando com a farinha de arroz e o polvilho, mexendo até homogeneizar. Delicadamente, incorpore a clara em neve e o fermento. Despeje em forma untada com óleo e polvilhada com farinha de arroz e leve por cerca de 40 minutos ou até dourar ao forno médio preaquecido (180° C).

SOBREMESA

Bolo de quinoa sem leite de vaca e ovos



Bolo de quinoa sem leite de vaca e ovos

Rendimento: 10 porções

Custo: R\$ 1,86 por porção

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 1 xícara (chá) de flocos de quinoa
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz integral
- 1 xícara (chá) de frutas secas picadas
(ameixa seca, uva passa, banana passa
e damasco)
- Canela em pó a gosto
- 1 banana bem madura amassada
- 2 colheres (chá) de bicarbonato de sódio
- 1 colher (chá) de fermento em pó

COMO FAZER

Misture o leite de coco com a quinoa e espere os flocos ficarem hidratados. Junte as frutas secas e, em seguida, os demais ingredientes.

Coloque em uma forma de pão untada e deixe descansar por 20 minutos. Polvilhe um pouco de quinoa e asse por cerca de 1 hora em forno preaquecido a 180° C. Polvilhe açúcar com canela por cima e sirva.

A quinoa contém proteína, por isso, é um substituto da proteína animal e também indicada no tratamento do câncer. Essa receita pode ser considerada uma receita vegana, por não conter leite de vaca, nem ovos, nem qualquer outro produto de origem animal. Não usamos açúcar no preparo do bolo, pois já temos as frutas que dão um sabor adocicado. Nosso paladar ainda está muito habituado ao sabor doce e salgado, porém, com o surgimento cada vez maior de doenças relacionadas ao excesso de açúcar e sal na alimentação, precisamos reeducar nosso paladar aos outros sabores.

SOBREMESA

lorgute de soja



lorguete de soja

Rendimento: 10 porções

Custo: R\$ 1,13 por porção

INGREDIENTES

1 litro de bebida de soja sem sabor
2 limões
3 colheres (sopa) de açúcar
1 caixa de gelatina sabor morango

COMO FAZER

Esprema o limão no leite e deixe talhar por 3 minutos. Acrescente o pacote de gelatina e o açúcar. Bata tudo no liquidificador. Deixe gelar e sirva.

Esta é uma opção de sobremesa sem lactose.

SOBREMESA

Muffin de cenoura



INGREDIENTES

3 cenouras cruas
½ xícara (chá) de aveia
3 ovos
½ xícara (chá) de farinha de trigo
½ xícara (chá) de farinha integral
1 xícara (chá) de óleo
½ xícara (chá) de açúcar
1 colher (sopa) de fermento em pó

COMO FAZER

Bata as cenouras, o óleo e os ovos no liquidificador. Misture manualmente os outros ingredientes, por último o fermento. Despeje em forminhas e asse por 30 minutos.

Rico em fibras, ajuda no bom funcionamento intestinal e na redução dos níveis de gordura no sangue. É uma boa opção de lanche para as crianças. Pode ser acrescentada uma calda de chocolate por cima, feita com chocolate em pó 50% cacau.

SOBREMESA

Pão doce de casca de abacaxi



INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de suco da casca do abacaxi
- 1 colher (chá) de sal
- 10 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- ½ kg de farinha de trigo sem glúten
- 30 g de fermento biológico
- 50 g de margarina
- 4 gemas (uma para pincelar)

COMO FAZER

Lave a casca do abacaxi em água corrente e ferva-a em uma panela com 2 copos de água por aproximadamente 20 minutos, até que forme um xarope. Bata no liquidificador, coe e deixe esfriar. Dissolva o fermento no açúcar, acrescente as gemas, a margarina, o sal e o suco da casca. Misture a farinha até formar uma massa que não grude nas mãos. Divida a massa em 2 ou 3 partes e deixe crescer até dobrar de tamanho. Em seguida, enrole os pães e pincele com 1 gema. Preaqueça o forno por 10 minutos. Leve para assar em forno médio por 20 a 25 minutos.

**Esta é uma opção para o aproveitamento integral dos alimentos (casca).
Também não usamos leite.**

SOBREMESA

Pudim de chia



INGREDIENTES

- 4 colheres (café) de gelatina incolor e sem sabor
- 4 potes de iogurte natural desnatado
- 1 garrafinha de leite de coco light
- 2 colheres (café) de raspas de casca de laranja
- 4 sachês de adoçante sucralose
- 5 colheres (sopa) de semente de chia
- Morango, uva e manga para decorar
- Mel para regar

COMO FAZER

Hidrate a gelatina (dissolva em meia xícara de água e leve ao microondas por 20 segundos). Bata (à mão ou no liquidificador) a gelatina, o iogurte, o leite de coco e as raspas de laranja. Transfira para taças individuais e misture a chia. Deixe na geladeira por 5 horas. Depois, cubra com as frutas, regue com mel e salpique algumas sementes de chia para decorar.

A chia, como a linhaça, é rica em ômega 3, o que contribui para o tratamento e para a prevenção do câncer.

SOBREMESA

Pudim de claras



INGREDIENTES

MASSA

6 claras

1 pitada de sal rosa

1 xícara (chá) de açúcar demerara

1 colher (sopa) de amido de milho

1 colher (café) de canela em pó

COBERTURA

Mel

4 nozes picadas

COMO FAZER

Bata as claras com o sal até que fiquem em neve. Adicione o açúcar, o amido e a canela. Asse em banho-maria por 30 minutos. Espere esfriar e leve à geladeira por no mínimo 4 horas. Desenforme, regue com mel e cubra com as nozes picadas.

SOBREMESA

Pudim de melancia



INGREDIENTES

400 ml de suco de melancia
4 colheres (sopa) de amido de milho
3 colheres (sopa) de açúcar
½ limão siciliano

COMO FAZER

Bata ¼ de melancia com 100 ml de água no liquidificador. Coe e passe para uma panela, junte o amido (diluído em um pouco de água), o açúcar e leve ao fogo até levantar fervura. Adicione o suco do limão coado, deixe por mais 5 minutos no fogo e desligue em seguida. Despeje em forminhas e leve à geladeira. Decore com hortelã e pistache moído.

A melancia possui licopeno e polifenóis, que possuem ação antioxidante, combatendo e prevenindo o câncer

SOBREMESA

Rabanada de forno



INGREDIENTES

200 g de creme de leite
1 colher (sopa) de açúcar demerara
1 ovo
1 pitada de noz-moscada
6 pães integrais amanhecidos
8 fatias de pão de forma integral
Óleo de coco para untar a forma
Canela a gosto

COMO FAZER

Em uma tigela, coloque o creme de leite, o açúcar, o ovo, a noz-moscada e misture bem. Fatie os pães e mergulhe as fatias na mistura. Em seguida, coloque-as na forma já untada e leve por 5 minutos ao forno preaquecido. Retire do forno e polvilhe com a canela.

Esta é a sobremesa que mais lembra o natal. É possível preparar a receita de um modo saudável, sem deixar o sabor de lado. Neste caso, a dica é assar, em vez de fritar

SOBREMESA

Sorvete de manga e morango



INGREDIENTES

SORVETE DE MANGA

- 1 xícara (chá) de óleo de girassol
- 2 xícaras (chá) de suco de maracujá
- 2 xícaras (chá) de açúcar demerara
- 2 xícaras (chá) de farinha de arroz
- 2 xícaras (chá) de polvilho doce
- 3 gemas
- 3 claras em neve
- 1 colher (café) de fermento em pó

SORVETE DE MORANGO

- 5 mangas
- 100 g de castanha de cajú crua sem sal
(deixe a castanha de cajú mergulhada na água por 4 horas, escorra bem e bata com o mínimo de água até virar um creme)
- 1 colher (sopa) de tahine/pasta de gergelim
- 1 colher (sopa) de estévia
- 1 colher (café) de extrato natural de baunilha ou coco
- 1 colher (chá) de goma guar
- 1 colher (chá) de goma xantana
- Folhas de hortelã para decorar

COMO FAZER

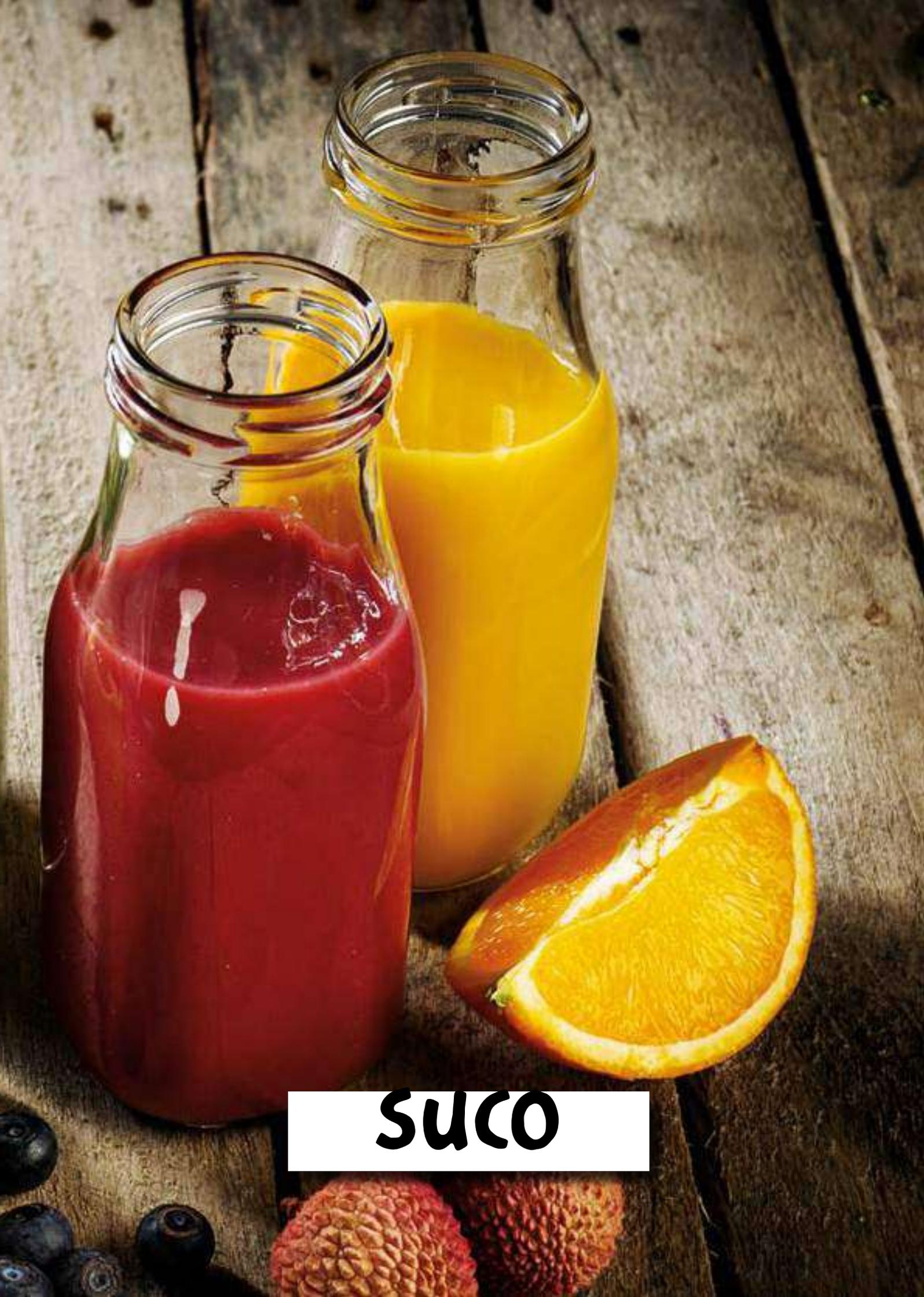
Bata as mangas no liquidificador até formar um purê. Acrescente o creme de castanha e o tahine. Bata até obter uma mistura homogênea. Adicione a estévia, a essência e as gomas guar e xantana já dissolvidas, separadamente, na água. Bata rapidamente e leve ao freezer por 2 horas.

Bata novamente e volte ao freezer até firmar. Sirva com hortelã.

Faça o mesmo procedimento, agora com o morango.

Tem validade de 1 semana no freezer.





SUCO

Suco

Suco combate a anemia



Suco combate a anemia

Rendimento: 10 porções

Custo: R\$ 0,84 por porção

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de polpa de maracujá
2 xícaras (chá) de couve cortada em tiras
Suco de 5 limões
1 litro de água
Gelo
Adoçante ou açúcar a gosto

COMO FAZER

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva a seguir.

Essa receita é uma mistura da couve, rica em ferro, com o limão e o maracujá, que possuem vitamina C, que auxilia na absorção do ferro, prevenindo e combatendo a anemia.

Suco

Suco funcional



INGREDIENTES

4 fatias grossas de melancia
1 punhado de folhas de hortelã
1 colher (sopa) de linhaça
1 colher (sobremesa) de gengibre ralado
500 ml água
Gelo

COMO FAZER

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.

Esta é uma receita diurética (melancia) e termogênica (hortelã e gengibre). A hortelã é um digestivo, combate intoxicação e é um analgésico natural. O gengibre é anti-inflamatório, aumenta a imunidade e também é analgésico natural.



AGRADECIMENTOS

O sucesso deste projeto só foi possível graças ao apoio, à colaboração e à confiança de muitas pessoas que ajudaram a torná-lo realidade.

Portanto:

- a toda a equipe do Hospital Espírita Fabiano de Cristo, que permitiu viabilizar o projeto, e, em especial, à nutricionista, Luciana Soares;
- à Prefeitura Municipal de Caieiras, pela parceria com a instituição, através da Secretaria do Desenvolvimento Social;
- aos assistidos, familiares e amigos, pela participação, colaboração, pela troca de vivências e experiências;
- a todos que colaboraram direta e indiretamente para o sucesso da ação.

A todos vocês, nosso profundo agradecimento!



Hospital Espírita Fabiano de Cristo
Rua Canário, nº 600, Portal das Laranjeiras, Caieiras (SP)
CEP: 07745-015 – Tel.: +55 11 4441-3031 | 96286-6967
atividade@hefc.org.br | www.hefc.org.br

DESCASCAR MAIS E DESEMBALAR MENOS, 2019

© Copyright Hospital Espírita Fabiano de Cristo

ORGANIZAÇÃO, PROJETO GRÁFICO, DIAGRAMAÇÃO, CAPA E TRATAMENTO DE IMAGENS

Tamires Santana

EDITOR

Maria Dilma Barros e Silva

COLABORAÇÃO

Simone de Gasperi Monteoliva Peinado Cestarolli

RECEITAS

Luciana Soares

PRODUÇÃO DAS RECEITAS

Anadete de Oliveira, Ângela Campos dos Santos,
Aparecida Benedita da Cruz Soares,
Edileusa Novaes Moreira dos Santos
Filomena Antônia Pignoni, Juliana Santos Oliveira
Maria de Lourdes Biserra Souza
Maria Salete Pêsoa da Cunha, Marinilza Mendes da Silva
Neiva de Campos dos Santos e Vânia Maria Sanção

FOTOGRAFIAS

p. 4, 5, 6, 7, 13, 69: Freepik- p. 14- 65, 70- 92, 96, 98, 100, 101: © Luciana Soares e Tatiana Messias
p. 66: © Tamires Santana- p. 100: © Divulgação Hospital Espírita Fabiano de Cristo

TEXTOS

Antonio Correia Pina, Luciana Soares, Maria Dilma Barros e Silva, Noeli Marchione,
Simone de Gasperi Monteoliva Peinado Cestarolli e Tamires Santana

REVISÃO DE TEXTO

Lucas Silva

IMPRESSÃO E ACABAMENTO

Polo Print

Este é um editorial produzido como resultado das oficinas de culinária realizadas de setembro de 2017 a dezembro de 2018 no Hospital Espírita Fabiano de Cristo, como parte integrante do projeto Integra-Fortalecimento de Vínculos, conveniado com a Secretaria do Desenvolvimento Social da Prefeitura de Caieiras, através do Termo de Colaboração TC-068/2018.