

Ebook #Diabetes

RECEITAS



Unimed 

Santa Bárbara
d'Oeste e Americana

ÍNDICE

Batata Yacon

Páginas 1 a 13

Biomassa

Páginas 14 a 20

Crepes, panquecas e pães

Páginas 21 a 26

Massas e molhos

Páginas 27 a 41

Caldos

Páginas 42 a 48

Variados

Páginas 49 a 53

Bebidas

Páginas 54 a 58

Sobremesas

Páginas 59 a 63

A close-up photograph of several sweet potatoes (Yacon) resting in a light-colored woven basket. The tubers are elongated and have a rough, brownish skin with some small dark spots. The background is a warm, yellowish light.

BATATA YACON



LASANHA COM BATATA YACON



Ingredientes:

Lasanha:

- 1 maço de brócolis cozido e picado
- 1 cebola picada
- 200g de batata yacon cozida em rodela
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara (chá) de queijo branco ralado

Molho:

- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- Sal a gosto



Modo de preparo:

Tempere o brócolis cozido com sal e pimenta e reserve. Cozinhe a batata yacon até ficar macia. Corte em rodelas e reserve.

Junte todos os ingredientes do molho em uma panela e leve ao fogo até engrossar. Em um refratário, monte a lasanha alternando camadas. Coloque as rodelas de batata, cubra com o brócolis e continue as camadas até terminar. Por último, regue com o molho e adicione o queijo branco ralado. Leve ao forno até gratinar e sirva!



PURÊ DE BATATA YACON



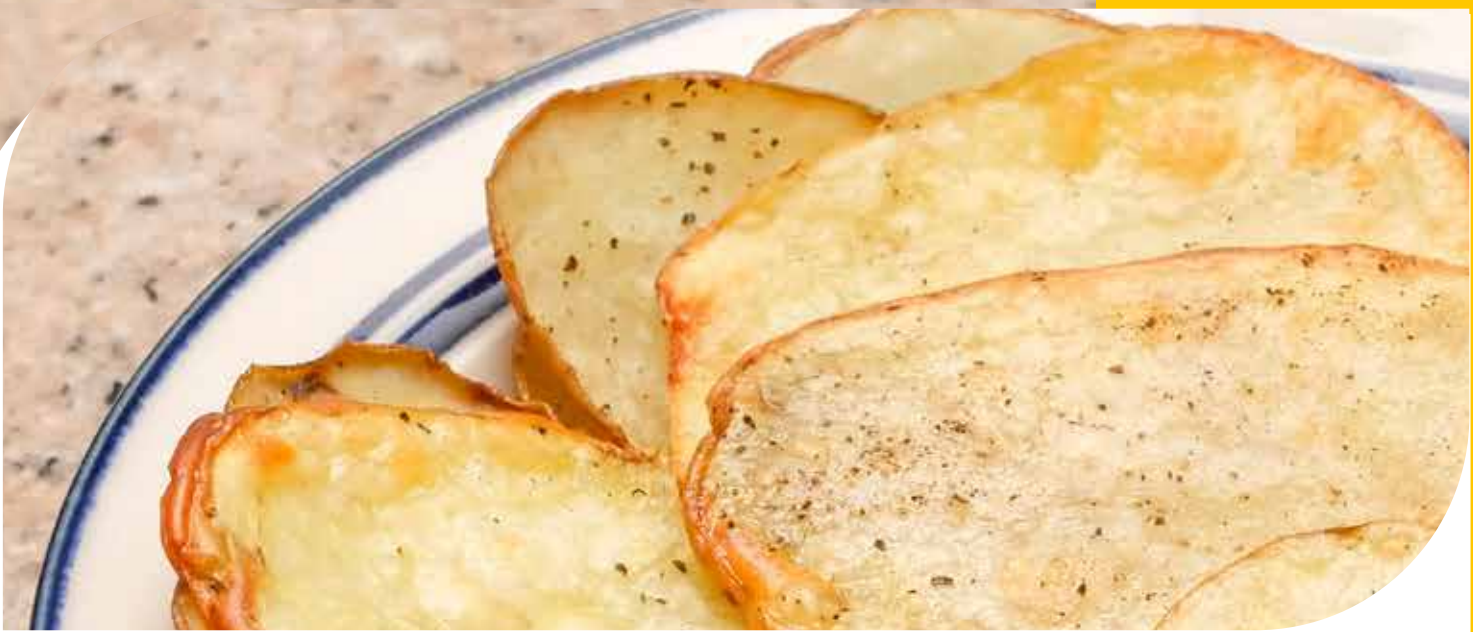
Ingredientes:

- 500g de batata yacon
- ¼ de xícara de leite desnatado
- 2 colheres (sopa) de manteiga ghee
- 1 pitada de noz-moscada
- Sal a gosto



Modo de preparo:

Descasque as batatas e corte em pedaços menores. Leve para cozinhar numa panela com água e sal. Se preferir, cozinhe no forno até ficarem macias. Amasse as batatas escorridas e incorpore o leite e a manteiga. Tempere com sal e noz-moscada e sirva o purê cremoso como acompanhamento.



CHIPS DE BATATA YACON



Ingredientes:

- 2 batatas yacon médias
- 2 colheres (sopa) de azeite
- ½ colher (chá) de alho em pó
- 2 colheres (chá) de semente de gergelim
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto



Modo de preparo:

Misture o azeite, o sal, a pimenta e o alho e reserve. Lave bem as batatas com a casca. Fatie em rodellas finas e adicione azeite. Forre uma assadeira com papel alumínio e coloque as rodellas na assadeira. Leve ao forno pré-aquecido a 220 °C. Asse por 30 minutos, virando as batatas a cada 10 minutos para dourar por igual. Quando estiver crocante, adicione sementes de gergelim e sirva.



SALADA DE BATATA YACON



Ingredientes:

- 2 batatas yacon descascadas em cubos
- 1 chuchu descascado em cubos
- 1 pé de alface lavado e rasgado
- 1 maço de rúcula lavada
- ½ xícara (chá) de tomate-cereja cortado ao meio
- ½ pimentão amarelo sem sementes em tiras

Molho:

- 1 dente de alho amassado
- 4 colheres (sopa) de manjeriçã fresco picado
- 3 colheres (sopa) de aceto balsâmico
- ¼ de xícara (chá) de azeite
- 1 colher (chá) de sal
- Pimenta-do-reino moída na hora a gosto



Modo de preparo:

Cozinhe a batata e o chuchu no vapor por 7 minutos ou até ficar al dente. Espere esfriar e leve à geladeira. Coloque todos os ingredientes do molho em uma tigela e bata com um fouet até incorporar bem. Coloque as folhas em uma travessa. Misture os legumes cozidos com o tomate e o pimentão e coloque no centro. Regue com o molho e sirva.



PÃO DE BATATA YACON



Ingredientes:

- 150g de batata yacon ralada
- 2 xícaras (chá) de polvilho azedo
- 75g de cottage
- 2 ovos inteiros
- 1 colher (chá) de sal marinho
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 75ml de água morna



Modo de preparo:

Rale a batata yacon. Retire o excesso de água e misture com os demais ingredientes. Incorpore o fermento e misture novamente. Faça bolinhas pequenas dessa massa e coloque em assadeira untada. Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C por 20 minutos. Sirva!



ESCONDIDINHO DE BATATA YACON



Ingredientes:

Recheio:

- 2 colheres (sopa) de óleo vegetal
- ½ cebola cortada em cubinhos
- 2 dentes de alho picados
- 1 kg de patinho moído
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Ervas a gosto

Purê:

- 1 kg de batatas yacon descascadas e cozidas
- 3 colheres de sopa de margarina light
- Leite desnatado até dar o ponto de purê



Modo de preparo:

Para o recheio, refogue a cebola e o alho. Em seguida, quando dourar, adicione a carne moída e deixe refogar e ganhar cor. Então, tempere com sal, pimenta e ervas de sua preferência. Reserve.

Para o purê, cozinhe as batatas até ficarem macias: pode ser em panela com água e sal ou assando no forno. Quando estiverem macias, escorra e amasse bem. Incorpore a margarina e o leite até obter um purê consistente.

Tempere com sal.

Em uma travessa, coloque a carne moída refogada no fundo e, por cima, cubra com o purê de batata yacon. Polvilhe muçarela light por cima se quiser e leve para gratinar no forno rapidamente. Sirva!



SALPICÃO DE BATATA YACON



Ingredientes:

- 2 batatas yacon descascadas
- 500g de peito de frango cozido e desfiado
- 100g de iogurte natural desnatado
- 5 unidades de crocante de gergelim
- 100g de azeitona verde fatiada (sem caroço)
- 250g de broto de feijão
- Sal a gosto
- Temperos a gosto



Modo de preparo:

Rale as batatas no ralo grosso. Reserve. Cozinhe o broto de feijão rapidamente, escorra e reserve. Quebre cada barrinha de crocante de gergelim em 4 pedaços. Misture todos os ingredientes em uma saladeira até ficar bem incorporado. Leve à geladeira por 30 minutos para ganhar mais consistência. Sirva!



GRATINADO DE BRÓCOLIS COM BATATA YACON



Ingredientes:

- 1 maço de brócolis
- 1 cebola picada
- Sal
- Pimenta-do-reino a gosto

Massa:

- 200g de batata yacon
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo ou fécula de batata
- 1 xícara de leite desnatado



Modo de preparo:

Cozinhe o maço de brócolis e corte em pedacinhos. Tempere com uma cebola picada, sal e pimenta-do-reino a gosto. Em outra panela, cozinhe a batata yacon e corte em rodela. Prepare um molho com a farinha de trigo e o leite desnatado e sal a gosto. Leve ao fogo e mexa até engrossar.

Como montar: Alterne camadas da batata e do brócolis em um refratário. Por último, despeje o molho e polvilhe queijo branco ralado. Leve ao forno para gratinar e depois sirva bem quente.

Dica: Como a massa desta receita é feita de batatas, troque a farinha de trigo por fécula de batata, assim ela será uma receita sem glúten.



BIOMASSA



BIOMASSA DE BANANA VERDE



Modo de preparo:

Use 5 bananas verdes.

Lave as bananas e corte a ponta das cascas. Coloque-as em uma panela de pressão, cubra com água, tampe e deixe cozinhar por 20 minutos.

Desligue o fogo e durante os primeiros 8 minutos deixe as bananas na panela de pressão fechada para que o cozimento continue naturalmente com o vapor.

Corte a casca e separe a polpa cozida da casca.

Processe a polpa em um processador ou liquidificador (ainda bem quente para não “esfarinhar”).

Guarde na geladeira por até 8 dias. Pode ser congelado em embalagem de plástico por cerca de 3 a 4 meses.

Sugestões de uso:

A biomassa de banana verde pode ser acrescentada nas seguintes preparações: molhos, pães, biscoitos, bolos, panquecas, tortas, patês, omeletes, arroz, feijão, frutas, iogurte.



BRIGADEIRO DE BIOMASSA DE BANANA VERDE



Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de biomassa de banana verde
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- 2 colheres (sopa) de adoçante xilitol
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- Coco ralado ou granulado para cobrir



Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes na panela. Em fogo baixo, mexa até começar a desgrudar da panela, em ponto de brigadeiro. Deixe esfriar, enrole em bolinhas e passe no coco ou granulado.



SALPICÃO DE FRANGO COM MAIONESE DE BIOMASSA



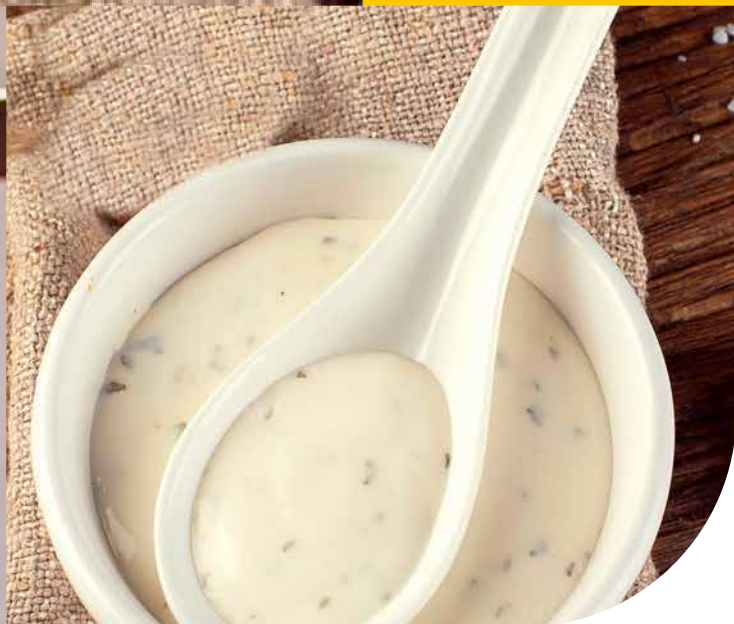
Ingredientes:

Salpicão:

- 200g de peito de frango cozido
- Sal a gosto
- 10g de curry em pó
- ½ xícara de salsinha picada
- 1 beterraba ralada fina
- 1 cenoura ralada fina
- 1 abobrinha ralada fina
- 150g de milho verde congelado
- 1 maçã picadinha
- ½ xícara (chá) de cranberry (opcional)

Maionese:

- 1 xícara (chá) de biomassa de banana verde
- ½ xícara (chá) de azeite extravirgem
- Sal a gosto



MAIONESE DE BIOMASSA

Modo de preparo:

Cozinhe o frango sem tempero e desfie. Tempere o frango desfiado com o sal, o curry e a salsinha. Junte os legumes, a maçã e, se desejar, o cranberry e misture.

Maionese:

Bata no liquidificador a biomassa, o azeite e o sal até a mistura ficar homogênea. Reserve.

Montagem:

Acrescente a maionese de biomassa o suficiente para dar liga ao salpicão. Sirva em seguida.



ESTROGONOFE DE FRANGO COM BIOMASSA DE BANANA VERDE



Ingredientes:

- 500g de peito de frango cortado em iscas
- 1 colher (café) de sal
- Suco de ½ laranja
- 3 tomates maduros
- ½ xícara (chá) de água
- ½ maço de manjeriço fresco
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (sopa) de óleo de canola ou azeite
- 2 xícaras (chá) de biomassa de banana verde
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 1 xícara (chá) de cogumelos
- Salsinha picada a gosto
- 1 pitada de curry (opcional)
- Sal a gosto



Modo de preparo:

Tempere o frango com o sal e a laranja 30 minutos antes do preparo. Reserve. No liquidificador, bata os tomates com a água para virar um molho. Numa panela funda, coloque o molho de tomate e o manjericão fresco e leve ao fogo baixo para apurar por 10 minutos. Refogue a cebola e o alho com 1 colher (sopa) de óleo de canola ou azeite por 3 minutos. Junte o refogado ao molho de tomate e acrescente a biomassa de banana verde. Escorra o frango, eliminando todo o excesso de suco de laranja. Numa frigideira bem quente, sem óleo, coloque as iscas de frango e deixe dourar. Não fique mexendo a carne para evitar que ela solte muita água. Ao final, coloque a mostarda. Junte o frango ao molho de tomate e acrescente os cogumelos. Salpique salsinha, coloque a pitada de curry (opcional) e o sal a gosto. Sirva.



CREPES, PANQUECAS E PÃES



TAPIOCHIAPRESE



Ingredientes:

- 4 a 5 colheres (sopa) de tapioca hidratada
- 1 colher (sopa) de chia
- 3 colheres (sopa) de ricota vegetal
- 2 tomates-cereja picados em 4 partes
- Manjericão a gosto
- Sal a gosto



Modo de preparo:

Misture a ricota vegetal com os tomates picados, manjericão fresco e uma pitada de sal e reserve. Numa frigideira, prepare a tapioca. Recheie a tapioca com a ricota vegetal temperada e a colher de chia. Cuidado para não deixar a tapioca ficar muito seca, pois você não conseguirá fechar. **Opções de recheio para tapioca salgada:** ovo caipira mexido com orégano, omelete básico, molho pesto, frango desfiado com molho de tomate, atum com cenoura, tomate e ervas, cogumelos com alho poró, tofu com manteiga ghee e ervas.



CREPIOCA SALGADA



Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça dourada
- 2 colheres (sopa) de goma de tapioca
- 1 pitada de sal
- Açafrão da terra a gosto
- Manteiga ghee ou azeite



Modo de preparo:

Misture bem todos os ingredientes. Unte uma frigideira ou panquequeira, aqueça e despeje a mistura. Cozinhe de um dos lados até que fique totalmente sólida e firme, e a face voltada para a panela esteja crocante. Para rechear, adicione os ingredientes na face superior e, em seguida, feche, decore e sirva.



PÃO DE FRIGIDEIRA



Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de amaranto
- 1 colher (sopa) de farinha de grão-de-bico
- 1 colher (sopa) de farinha de amêndoas
- 1 ovo
- 1 pitada de sal
- 1 colher de café de fermento químico
- Água até dar consistência de massa de bolo



Modo de preparo:

Adicione os ingredientes secos, misture com colher e em seguida adicione o ovo. Bata tudo à mão, adicione água até dar o ponto. Por último, adicione o fermento químico. Leve ao fogo em frigideira antiaderente untada previamente com óleo de coco ou manteiga até dourar.



PÃO LOW CARB DE MICRO-ONDAS



Ingredientes:

- 1 ovo
- 1 colher de farinha de amêndoas
- 1 colher de farinha de coco
- 1 pitada de sal
- 1 colher (café) de fermento.



Modo de preparo:

Coloque em uma xícara, mexa e coloque dois minutos no micro-ondas.



PANQUECA DE BANANA



Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de farelo de aveia
- 1 colher (sopa) rasa de farinha de linhaça dourada
- 1 ovo
- 1 banana pequena madura
- 1 colher (chá) rasa de canela em pó
- Óleo de coco para untar a frigideira



Modo de preparo:

Amasse a banana e misture todos os ingredientes. Unte uma frigideira, auxiliado de um papel toalha ou pincel com óleo de coco. Despeje a massa na frigideira, coloque em fogo baixo e cozinhe de ambos os lados.



MASSAS E MOLHOS



TORTA FOLHADA DE LEGUMES



Ingredientes:

Massa:

150g de massa filo

Recheio:

- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 xícara (chá) de flores de brócolis pré-cozidas
- 1 xícara (chá) de flores de couve-flor pré-cozidas
- 1 xícara (chá) de cenouras pré-cozidas cortadas em cubo
- 1 xícara (chá) de ervilhas frescas pré-cozidas
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- ½ xícara (chá) de cream cheese light
- ½ xícara (chá) de creme de leite fresco

Para pincelar:

- 1 clara
- 1 colher (sopa) de azeite



Modo de preparo:

Recheio:

Aqueça o azeite em uma panela antiaderente e refogue os vegetais. Polvilhe a farinha de trigo, mexa um pouco e junte o leite e o cream cheese. Quando engrossar, desligue o fogo e misture o creme de leite. Deixe esfriar e reserve.

Montagem:

Corte a massa em 6 partes. Em uma forma de fundo removível untada com azeite, coloque uma folha de massa deixando o excesso cair dos lados. Misture a clara com o azeite e pincele a massa. Cubra com outra folha alternando as pontas. Repita o procedimento com o restante da massa. Coloque o recheio no centro e dobre as pontas sobre ele, deixando o centro sem massa. Leve ao forno quente (250 °C) por cerca de 20 minutos ou até que fique dourada e crocante.



NHOQUE DE FIBRAS AO MOLHO DE ABOBRINHA



Ingredientes:

Nhoque:

- 2 batatas doces médias cozidas ou 2 unidades de inhame cozidos
- 1 xícara (chá) de farelo de aveia
- ½ xícara (chá) de farinha sem glúten
- ¼ de xícara de azeite
- Sal a gosto
- Salsinha e pimenta a gosto

Molho branco funcional:

- 1 abobrinha verde picada em cubinhos
- 1 dente de alho pequeno ralado
- 1 colher (chá) de manteiga ghee
- Sal marinho
- Ervas frescas



Modo de preparo:

Nhoque: após cozinhar as batatas por cerca de 30 minutos, descarte a água e amasse as batatas ainda quentes. Leve para uma travessa e misture os demais ingredientes ao purê. Amasse com as mãos até obter uma massa homogênea. Corte a massa em pedaços menores, formando rolinhos e cortando na espessura que preferir (cerca de 2 centímetros). Leve para o cozimento em água fervendo com um fio de óleo e um pouco de sal. Espere que o nhoque suba até a superfície e retire com uma escumadeira. Finalize com azeite ou manteiga clarificada para que eles não grudem.

Molho: refogue o alho na manteiga ghee. Adicione a abobrinha e cozinhe por 4 minutos, deixando-a al dente. Tempere com ervas e sal. Aqueça o molho branco funcional. Na hora de servir, envolva o nhoque no molho branco e adicione as abobrinhas refogadas.



Mike Fletcher

CROISSANT DE CHUCHU



Ingredientes:

- 1 tablete de fermento biológico fresco (15g)
- 1 chuchu cozido com casca
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de azeite extravirgem
- 1 colher (sopa) de adoçante dietético em pó
- ½ xícara (chá) de semente de linhaça dourada batida no liquidificador
- 1 colher (chá) de sal
- 2 e ½ xícaras (chá) de farinha de trigo

Para pincelar:

- 1 gema
- 2 colheres (sopa) de leite



Modo de preparo:

Coloque o fermento em uma tigela e amasse bem. Passe o chuchu pelo processador e adicione ao fermento. Junte o ovo, o óleo, o adoçante, a linhaça e o sal. Aos poucos, acrescente a farinha de trigo até obter uma massa firme que desgrude das mãos. Deixe descansar por 20 minutos em uma tigela untada com azeite e tampada. Abra a massa em uma mesa enfarinhada e corte-a em 8 triângulos. Enrole, começando da parte mais grossa para a mais fina, formando os croissants. Coloque-os em uma assadeira antiaderente, mas deixe espaço entre eles. Deixe crescer por mais 30 minutos. Misture a gema e o leite e pincele os croissants. Leve ao forno médio (180 °C), pré-aquecido, por cerca de 30 minutos. Retire e sirva.



GRISSINI INTEGRAL



Ingredientes:

- 1 tablete de fermento biológico
- 1 xícara (chá) de leite semidesnatado
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de sal
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 100g de sementes de gergelim
- 1 clara



Modo de preparo:

Misture o fermento, o leite, o azeite, o sal e a farinha integral. Acrescente a farinha de trigo aos poucos até obter uma massa firme. Faça rolinhos finos com a massa, passe-os na clara e depois no gergelim. Deixe crescer por 20 minutos e asse em forno médio (180 °C), pré-aquecido, por cerca de 20 minutos. Sirva com requeijão ou geleia sem açúcar.



DELÍCIA DE ABOBRINHA



Ingredientes:

- 2 abobrinhas médias
- 200g de ricota amassada com o garfo
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado
- 1 pote de iogurte natural
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 2 colheres (chá) de azeite



Modo de preparo:

Rale as abobrinhas no ralo grosso e deixe-as descansar em uma peneira, por cerca de 10 minutos. Misture o restante dos ingredientes. Modele bolinhas e coloque-as em uma assadeira untada com parte do azeite. Pincele as bolinhas com o restante do azeite e asse em forno alto (200 °C), pré-aquecido, por cerca de 20 minutos.



NHOQUE DE ABÓBORA CABOTIÁ



Ingredientes:

- ¼ de abóbora sem semente e com casca
- Sal a gosto
- Pimenta
- Cebola
- Alho e o que mais preferir para temperar



Modo de preparo:

Coloque a abóbora por 5 minutos no micro-ondas em potência alta. Retire a casca e, ainda quente, amasse com o garfo. Tempere! Com a mão untada com azeite extravirgem, faça bolinhas (pode rechear ou não). Doure com cuidado em fogo médio alto. Sirva com o molho que preferir!



TORTA INTEGRAL



Ingredientes:

Massa:

- 2 xícaras de farinha de trigo integral
- 3 ovos
- 6 colheres de azeite
- 500ml de leite integral
- Alho e sal a gosto
- 1 colher de fermento



Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador, depois misture com o recheio que pode ser frango, atum ou caprese (tomate, queijo branco e manjeriçãõ).



MOLHO BRANCO FUNCIONAL



Ingredientes:

- 1/2 de cebola picada ou ralada
- 1 dente de alho picado ou ralado
- 1 colher (sopa) de manteiga ghee ou azeite
- 1 xícara de castanha-de-caju crua
- 2 xícaras de água mineral
- 1 colher (sopa) de tomilho
- Noz-moscada a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- Sal marinho a gosto
- Salsinha a gosto
- 1 folha de louro
- 3 colheres de biomassa de banana verde amolecida



Modo de preparo:

Deixe as castanhas de molho de 30 minutos a 1 hora em água morna. Descarte a água e lave bem as castanhas. Bata bem as castanhas e a biomassa amolecida com a água mineral no liquidificador. Aqueça a manteiga ghee numa panela, refogue a cebola rapidamente e, em seguida, adicione o alho e a folha de louro e refogue mais um pouco. Despeje o creme batido no liquidificador na panela e cozinhe até encorpar. Poderá ser necessário adicionar mais água, pois a castanha engrossa rapidamente e pode secar.

Desligue o fogo, retire a folha de louro, adicione o sal marinho, a noz-moscada, a pimenta e a salsinha e reserve. **RECEITA CURINGA!** Substitui o famoso molho branco tradicional à base de leite de vaca. Pode ser usado na preparação de massas, lasanhas, risotos e tortas.



CREME DE ABÓBORA COM GENGIBRE



Ingredientes:

- ½ abóbora japonesa
- Pedaco de 5cm de gengibre
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 3 talos de capim-santo
- 1 e ½ litro de água
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite a gosto



Modo de preparo:

Lave a metade da abóbora. Numa panela, coloque duas xícaras de água, a abóbora e leve ao fogo médio por 10 minutos: isso fará com que a casca saia facilmente. Fatie o gengibre, sem descascar. Corte a cebola em 4 partes. Retire a abóbora da água e retire a casca. Reserve a panela e a água que cozinhou a abóbora. Corte a abóbora em cubos e volte à panela com a água. Junte o gengibre, o alho, a cebola, o capim-santo e o restante da água. Leve ao fogo médio e, assim que começar a ferver, tampe a panela e deixe cozinhar por 40 minutos.

A close-up photograph of a bowl of soup. The bowl is orange and contains a clear broth with various ingredients including green onions, yellow bell peppers, and other vegetables. The background is blurred, showing more of the soup and a colorful patterned surface.

CALDOS



CALDO DE VEGETAIS



Ingredientes:

- 2 colheres de azeite
- 1 colher de manteiga ghee
- 2 dentes de alho
- 1 cebola picada
- 1kg de tomate sem pele picado
- 2 colheres de extrato de tomate
- 1 maço de salsa
- 1 folha de louro
- Manjericão fresco
- 1 colher (chá) de orégano seco ou 3 ramos de orégano fresco
- 1/2 pimenta dedo de moça
- 1 cenoura ralada
- 1/2 pimentão picado
- 1/2 xícara de água



Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador, exceto a cenoura e o pimentão. Acrescente-os depois, picadinhos, no molho. Utilize este fundo para cozinhar carnes, temperar saladas ou vegetais cozidos ao vapor, bem al dente.



CALDO DE FRANGO



Ingredientes:

- 6 pernas de frango e aparas da ave (retire as unhas e coloque o pescoço com a carcaça do frango)
- 2 litros de água
- 2 talos de salsão
- 4 talos de salsa e 3 talos de cebolinha verde amarrados com 2 folhas de louro
- 2 cenouras descascadas e cortadas
- 200g de mirepoix branco (100g de cebola / 50g de alho poró / 50g de salsão - só o talo)
- 3 talos de salsinha (sem folhas)
- 1 ramo de tomilho
- 1 folha de louro
- 4 dentes de alho com casca



Modo de preparo:

Coloque a carcaça em uma panela funda e de boca estreita. Cubra com água fria e ferva rapidamente (em fogo alto). Logo que a água ferver, tire do fogo e descarte essa água que vai ter muita gordura. Esse processo não é fundamental, mas elimina boa parte da gordura do caldo.

Volte a cobrir a carcaça com água fria e deixe cozinhar lentamente (sem deixar ferver), por pelo menos 4 horas (se for fazer a receita dobrada, é preciso mais tempo de cozimento). Na metade do cozimento, acrescente os demais ingredientes (aromáticos) picados grosseiramente (eles serão coados e descartados depois). Neste lento processo, o frango e os aromáticos vão transferir todo seu sabor para o caldo.

Aos poucos, o líquido vai evaporando da panela, até ficar com aproximadamente 1 litro de caldo. Então, coe o caldo e leve à geladeira. Depois de gelado, a gordura restante ficará sobre o caldo, formando uma capa sobre ele. Essa capa protege o caldo e deve ser descartada apenas na hora de usar.



CALDO DE LEGUMES



Ingredientes:

- 2 litros de água filtrada e fria
- ½ couve-flor
- ½ kg de cenoura
- ½ kg de tomate
- 1 alho poró
- 2 unidades de cebola picadas
- 4 dentes de alho amassados
- Salsinha picada a gosto
- 1 colher (sobremesa) de sal
- Fazer um “bouquet garni” de temperos com:
2 ramos de tomilho, ½ salsão (aipo), 2 ramos de alecrim e ½ colher de sálvia.



Modo de preparo:

Coloque em uma panela, em fogo baixo, por 40 minutos. Quando iniciar a fervura, coloque o amarrado “bouquet garni” de condimentos que deverá ser retirado após o choque térmico. Coe e congele em forminhas de gelo.



SOPA DE TOMATES COM MANJERICÃO



Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola média picada ou 4 dentes de alho picados
- 500g de tomate sem pele e sem sementes maduros e picados
- 1 colher (sobremesa) de cúrcuma em pó
- 2 colheres (sopa) de manjericão picado (pode ser desidratado, embora o fresco seja mais saboroso e rico em antioxidantes)



Modo de preparo:

Aqueça o azeite em uma panela média, junte a cebola ou o alho e refogue até que fiquem levemente dourados. Acrescente a cúrcuma em pó e o tomate picado e deixe ferver. Cozinhe com a panela tampada por cerca de 10 minutos. Bata no liquidificador até obter um creme homogêneo. Acrescente o manjericão e sirva.



VARIADOS



ARROZ DE COUVE-FLORES



Ingredientes:

- 3 ramos de couve-flor
- ¼ de cebola picada
- 1 dente de alho
- 1 fio de azeite extravirgem



Modo de preparo:

Lave a couve-flor e seque bem. Usando um ralador de queijo, rale a couve-flor no ralo grosso. Ou coloque num processador e bata usando a função pulsar até obter uma textura similar à do arroz. Numa panela, refogue a cebola e o alho até que a cebola esteja transparente. Acrescente a couve-flor e mexa devagar até murchar e ficar numa textura al dente.



PARA OS CANSADOS DE FILÉ DE FRANGO



Ingredientes:

- Pimenta
- Açafrão
- Ovo
- Farinhas: linhaça, chia, gergelim, gengibre em pó



Modo de preparo:

Tempere os filés com pimenta e açafrão, passe no ovo batido e empane com farinhas do bem (linhaça, chia, gergelim, gengibre em pó). Asse em forno pré-aquecido a 200 °C por 15 minutos ou até dourar.

Use papel-manteiga.



PARA OS CANSADOS DE FILÉ DE PEIXE



Ingredientes:

- Sal rosa do Himalaia
- Pimenta
- Limão
- Farinha de grão-de-bico ou quinoa



Modo de preparo:

Tempere os filés (tilapia) com o mínimo de sal do himalaia, pimenta e limão. Passe o peixe no ovo batido e empane na farinha de grão-de-bico ou quinoa. Asse em forno pré-aquecido a 200 °C até dourar.



MANTEIGAS SAUDÁVEIS



Modo de preparo:

Manteiga feita com azeite e só! Isso mesmo, quando você coloca o azeite (sempre extravirgem e sempre com uma acidez inferior a 0,5) na geladeira, ele endurece e fica exatamente na mesma consistência da manteiga convencional. Também pode bater o azeite com algumas ervas: alecrim, manjeriço ou outras de sua preferência.



BEBIDAS



ÁGUA AROMATIZADA



Ingredientes:

- 1 lima da pérsia
- 4 ramos de alecrim
- 4 rodela de gengibre fresco
- Água mineral
- Gelo



Modo de preparo:

Corte a lima em fatias finas, deixando $\frac{1}{2}$ para espremer o suco. Adicione os ramos de alecrim e as rodela de gengibre. Adicione a água e deixe descansar na geladeira, se possível, por 15 minutos. Na hora de servir, adicione o gelo.



SUCOS DE FRUTAS

- Linhaça, batata yacon, banana prata, mamão, maçã e couve;
- Chia, batata yacon, banana nanica, mamão papaya, pera e agrião;
- Linhaça, batata yacon, banana, maçã, mamão, abacate e pepino;
- Chia, batata yacon, banana prata, mamão papaya, maçã e salsa;
- Linhaça, batata yacon, banana, maçã, mamão formosa, kiwi e couve.



CHÁ DE GENGIBRE E CANELA



Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de hibiscos
- 4 rodelas de gengibre
- 1 pau de canela grande
- 1 litro de água mineral



Modo de preparo:

Ferver a canela em pau e o gengibre de 5 a 7 minutos na água mineral. Desligue o fogo e adicione os hibiscos. Deixe em infusão, coberto por 5 minutos. Sirva e não aqueça novamente.



REFRESCO DE MELANCIA



Ingredientes:

- 4 xícaras (chá) de melancia sem sementes cortada em cubos
- 1 xícara (chá) de água
- 2 copos de iogurte desnatado
- 2 colheres (chá) de gengibre ralado
- Folhas de hortelã para decorar



Modo de preparo:

Bata os ingredientes no liquidificador. Distribua o suco em copos, decore com a hortelã e sirva gelado.



SOBREMESAS



BOLO DE MAÇÃ COM NOZES E COBERTURA GANACHE



Ingredientes:

Massa:

- 1 xícara de farinha de arroz integral
- 1 xícara de farelo de aveia ou farinha de coco
- 3 ovos
- 6 colheres (sopa) de óleo de coco
- 1 xícara de tâmaras hidratadas (cerca de 150g de tâmaras)
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1 xícara de leite vegetal
- 4 colheres (sopa) cheias de farinha de linhaça dourada hidratada em água
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- Raspas de limão (opcional)

Recheio:

- 4 maçãs picadas com casca
- 8 tâmaras
- 2 colheres (sopa) de biomassa de banana verde
- 2 xícaras de água e suco de ½ limão
- 100g de nozes picadas
- Canela em pó a gosto (3 colheres de sopa)

Ganache de chocolate:

- 100g de biomassa de banana verde
- ½ xícara de água mineral ou leite vegetal
- 100g de chocolate 50 a 70%
- 1 colher (sobremesa) de extrato de baunilha orgânica (opcional)



Modo de preparo:

Cubra as tâmaras com água quente. Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma redonda pequena com óleo de coco e cacau. Bata no liquidificador os ovos, o leite vegetal, a canela, o óleo de coco, as raspas de limão e a linhaça por 3 minutos. Em seguida, adicione as tâmaras sem água e bata mais até ficar bem homogêneo. Despeje a mistura do liquidificador num recipiente e, em seguida, adicione as farinhas e misture bem. Acrescente o fermento e mexa levemente. Coloque a massa na forma untada e leve ao forno pré-aquecido por 30 a 35 minutos (faça o teste do palito). Espere o bolo esfriar para abrir e rechear.

Modo de preparo do recheio: bata no liquidificador as maçãs, as tâmaras, a água, o suco de limão, a canela e a biomassa. Leve para uma panela e cozinhe até adquirir consistência cremosa. Adicione as nozes e reserve para o recheio.

Modo de preparo da ganache: faça a receita da biomassa de banana verde. Quando ela estiver amolecida, misture com o chocolate derretido até ficar homogêneo. Adicione água ou leite vegetal para deixar mais cremoso, se preciso, passe no mixer para deixar mais liso. Cubra o bolo e adicione canela por cima e algumas nozes quebradas.



SAGU DE CHIA



Ingredientes:

- 200ml de suco de uva integral (diluir com um pouco de água)
- 1 colher (sopa) bem cheia de semente de chia
- 2 cravos



Modo de preparo:

Coloque tudo em um pote, mexa bem e deixe na geladeira por no mínimo 40 min. Vai ficar bem gelado e a semente vai inchar e ficar no aspecto do sagu.



GELATINA DE ÁGAR-ÁGAR



Ingredientes:

- 1 litro de suco de uva integral diluído em água
- 2 colheres (sopa) de Ágar-Ágar
- Adoçante o quanto baste



Modo de preparo:

Aqueça $\frac{1}{2}$ litro de suco de uva. Acrescente ágar-ágar e o adoçante, e vá mexendo até dissolver. Adicione o restante do suco e coloque em uma forma molhada.

**Conteúdo autoral criado pelas
nutricionistas da Unimed Santa Bárbara d'Oeste e Americana.**

