

5 motivos

para você comer
comida no jantar

+ 30 receitas



por Juliana Nigri e
Alaine Victorino

Afinal, é melhor lanchar ou jantar a noite?

Essa é uma dúvida muito comum no consultório. Por isso, resolvemos fazer esse e-book para te explicar qual é a melhor forma de se alimentar a noite e ainda colocamos 30 receitas gostosas e saudáveis para te ajudar a incrementar sua rotina.

Você já deve ter ouvido por aí que não se pode comer carboidratos à noite e que não se deve comer comida no jantar. O melhor seria um lanche, por ser mais “leve” e menos calórico. Ou que a noite só se deve comer uma sopa ou que é melhor pular o jantar ou só tomar um chá, se você busca emagrecer.

Isso é uma crença popular, quase mística, em que se fazer a refeição a noite engorda mais do que em qualquer outra hora do dia. E, com isso, fazemos escolhas erradas que atrapalham o processo de emagrecimento e a qualidade do sono, tão fundamental para a nossa saúde.

E a realidade é exatamente o contrário. Fazer um lanche a noite não é uma boa opção e comer comida nesse horário seria a melhor estratégia tanto para emagrecer, quanto para a sua saúde e para a qualidade do seu sono. E eu vou te explicar por quê.

E mais um ponto importantíssimo: no café da manhã e no lanche da tarde já iremos comer um lanche. Certo? A ideia não é que você pare de comer lanches. É que você diminua. Já que normalmente fazemos lanche uma ou duas vezes ao dia, o ideal é que você coma comida no almoço e no jantar. Combinado?

Dê uma olhada nessas dois exemplos:



Jantar	Ingredientes	Quantidade	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Calorias
Sanduíche	Pão integral Presunto Queijo <u>mussarela</u> Alface Tomate	2 fatias (50g) 2 fatias (30g) 2 fatias (40g) 1 folha G (15g) 4 rodela M (60g)	27,43g	19,81g	15,66g	328 kcal
Refeição Completa	Arroz integral Cenoura cozida Filé de peixe Alface Tomate cereja	2 colheres de sopa (43g) 2 colheres sopa (30g) 1 filé assado (120g) 1 folha G (15g) 3 unidades (30g)	10,98g	30,36g	2,58g	194 kcal

As duas opções parecem saudáveis, nutritivas e com fibras. E, por vários motivos, acreditamos que o sanduíche tem menos calorias e é mais leve do que o jantar. Para ter certeza, precisamos ver a composição nutricional.

Ao olhar o prato vemos um maior volume de alimentos e, provavelmente por isso, parece que é mais calórico. Porém, ao analisarmos os macronutrientes e a caloria total dessas refeições mostramos que essa ideia está errada.

Outra ideia muito disseminada é que comer comida a noite é pesado, e por isso, irá dificultar o processo digestivo e o nosso sono. Eu realmente não sei de onde tiraram essa ideia. Mas também é outra falácia.

Apenas com esse simples exemplo eu consigo te dar 5 motivos para comer comida a noite, invés de jantar. **Vamos lá?**

5 motivos para você comer comida invés de jantar

A refeição com comida tem menos calorias do que o lanche, ou seja, te ajuda no processo de emagrecimento.

1

2

A refeição com comida é rica em nutrientes, vitaminas, minerais e antioxidantes que irão ajudar a nutrir o seu corpo e melhorar o seu metabolismo.

A refeição com comida tem melhor digestibilidade do que o consumo de lanches com farinha de trigo, leite e derivados e embutidos. Ou seja, melhora a qualidade do seu sono.

3

4

A refeição com comida é livre de aditivos químicos como conservantes, corantes, aromatizantes, realçadores de sabor, sal e açúcar, que são comuns nos lanches e processados. E esses aditivos, como você deve saber, não fazem bem a nossa saúde.

A refeição com comida tem mais proteínas e fibras, ou seja, mesmo sendo menos calórica irá te dar mais saciedade.

5

Entendendo...

1) **A refeição com comida tem menos calorias do que o lanche, ou seja, te ajuda no processo de emagrecimento.**

Conforme vimos anteriormente um prato de comida pode sim ter menos calorias do que um lanche. É claro que isso varia de acordo com o tipo de alimento que você põe no seu prato e de acordo com seu lanche. E o mais importante nesse caso é avaliar quais macronutrientes você está ingerindo. A quantidade de carboidrato, proteína e gordura.

2) **A refeição com comida tem mais proteínas e fibras, ou seja, mesmo sendo menos calórica irá te dar mais saciedade.**

Uma refeição de 300kcal toda de carboidrato como uma sopa de batata baroa com couve irá conferir bem menos saciedade do que a refeição acima por exemplo, que tem carboidrato, proteína, fibras e gordura.

O carboidrato é um macronutriente de fácil digestão e por isso não oferece saciedade. Ou seja, você come essa sopa no horário do jantar, repete e depois de duas horas se não for dormir, estará com fome. É provável que irá beliscar uma fruta, um biscoitinho ou alguma coisa pra comer.

Por isso, quando olhamos o rótulo de algum produto não devemos olhar somente a caloria total. Devemos avaliar de onde vem essas calorias, se é de alimento processado ou natural e se é de carboidrato, proteína e/ou gordura.

Uma alimentação completa e variada, vai proporcionar uma maior quantidade de proteínas e fibras. As fibras dão mais saciedade porque elas não são digeridas e precisam ser fermentadas por bactérias do nosso trato gastrointestinal. Esse processo auxilia no controle da fome, na formação do bolo fecal, melhor metabolismo de carboidratos e lipídeos e então uma melhor resposta cerebral de saciedade. As proteínas por sua vez são termogênicas, ou seja, precisamos consumir mais energia para metabolizar as proteínas do que para fazer o mesmo processo com outros macronutrientes, então gastamos mais calorias. A sua saciedade se dá por ativar neurotransmissores que diminuem a fome e aumentam a sensação de se estar satisfeitos.

Entendendo...

3) A refeição com comida tem melhor digestibilidade do que o consumo de lanches. Ou seja, melhora a qualidade do seu sono.

Comer comida de verdade, como: arroz, feijão, frango, ovo ou peixe (menos carne vermelha), legumes tem uma digestibilidade melhor do que consumir os lanches. Isso porque nos lanches é comum ter farinha de trigo (pão, bolacha, biscoito, torrada), leite, queijo e embutidos que são alimentos de difícil digestão.

Consumir esses alimentos antes de dormir podem causar refluxo, azia e má digestão.

Além disso, prejudicam a qualidade do seu sono. Por mais que você perceba em alguns momentos que consegue dormir, a qualidade do seu sono é diminuída. Sempre que você se alimenta você está dando trabalho para o seu corpo. E a noite é o momento que o seu corpo deve descansar e fazer os reparos necessários ao bom funcionamento dele. Logo, comer lanches antes de dormir pode prejudicar todos esses processos.

Você já ouviu falar do ciclo ou ritmo circadiano? Ele nada mais é do que o período de 24h que o seu corpo se baseia para fazer as suas atividades. De manhã, nosso hormônio CORTISOL está mais alto, nos deixando alerta. De tardezinha bate mais aquele cansaço né? É o cortisol ficando baixinho e a MELATONINA que um outro hormônio que nos ajuda a relaxar para dormir. E eles vão ser muito importantes para sua alimentação, de manhã o nosso corpo apresenta: maior atividade metabólica, menor resistência insulínica, uma maior termogênese, menor elevação sanguínea de lipídios após comer dentre outros benefícios.

De noite, com um metabolismo mais lento, precisa-se comer em menor QUANTIDADE mas não em menor QUALIDADE, como acontece quando se substitui a refeição pelos lanches.

Por conta do ciclo circadiano, também precisamos escolher alimentos com um menor índice glicêmico para comermos a noite. Isso porque alimentos de alto IG diminuem a produção da melatonina. Por mais que você consiga dormir, por estar cansado ou por ter comido muito, é mais difícil chegar ao estágio do sono REM que é o mais reparador e o que confere mais saciedade.

Por isso, EVITE: pão, tapioca, torrada, bolacha, biscoito água e sal, biscoito recheado, nhoque, macarrão, lasanha, doces, sorvete, chocolate a noite.

Cuidado também com o café. Consuma café até no máximo 8 horas antes do sono (ex: se você dorme as 22:00, consuma até as 14:00) porque atrasa o relógio biológico, assim como a exposição excessiva a luz branca (celular, computador..).

Entendendo...

4) A refeição com comida é rica em nutrientes, vitaminas, minerais e antioxidantes que irão ajudar a nutrir o seu corpo e melhorar o seu metabolismo.

A refeição tem mais nutrientes porque tem maior variedade de alimentos em sua forma natural, é sempre bom combinar uma fonte de cereal integral, legumes, verduras e uma boa proteína. Assim você garante vitaminas, minerais, energia e saciedade que você precisa para ter um bom funcionamento do seu corpo e do seu metabolismo.

Fazer refeições pouco calóricas e muito processadas não irão garantir que você emagreça já que nesse caso você não consumirá as vitaminas e minerais necessários para o bom funcionamento do seu corpo. E junto com eles diversos aditivos que só pioram esses processos.

5) A refeição com comida é livre de aditivos químicos como conservantes, corantes, aromatizantes, realçadores de sabor, sal e açúcar, que são comuns nos lanches e processados.

E esses aditivos, como você deve saber, não fazem bem a nossa saúde.

Sempre que fazemos um lanche, consumimos alimentos processados como farinha de trigo (pão, biscoito, bolacha, torrada), queijos, iogurtes, embutidos, requeijão.

TODOS esses alimentos tem adição de aditivos químicos como falei acima e tem menor quantidade de nutrientes. Porém, não é que você não possa mais comer esses itens. Mas você deve diminuir já que você provavelmente já os consome no café da manhã e/ou almoço.

Os embutidos (mortadela, blanquet, presunto, salame, peito de peru, salsicha, linguiça...) estão associados a um aumento de 20% no desenvolvimento de câncer. Por isso, são o único grupo de alimentos que peço realmente para o meu paciente evitar.

Outro produto que não tem mais a mesma qualidade de antes é o leite de vaca. Essa qualidade vai variar de acordo com o estilo de vida da vaca e a qualidade da sua alimentação. Hoje as vacas ficam enclausuradas, induzidas a produzir leite o ano todo, com ração transgênica. Com isso aquele leite que a nossa avó consumia não é mais o mesmo que consumimos hoje. Por isso, dê preferência ao leite orgânico ou leites vegetais (de amêndoa, de côco, aveia, amendoim...).

Por isso, como você já irá consumir lanches no café da manhã e/ou lanche da tarde, evite no horário da noite.

Esperamos que diante de todas essas explicações, você esteja convencido (a) de que uma refeição com comida no jantar seja a melhor opção para emagrecer e para a sua saúde.

E para te ajudar nesse processo organizamos 30 receitas de refeições com comida mas que mais parecem lanches para te ajudar na construção desses novos hábitos.

Quando experimentar as receitas não deixe de postar as fotos e me dizer o que achou!

Sobre mim

Olá, tudo bem? Meu nome é Juliana Nigri e sou nutricionista. Atuo há mais de 6 anos com atendimento nutricional em consultório ajudando pacientes a alcançarem seu objetivo e serem mais saudáveis.



Minha missão é te ajudar a fazer as pazes com a comida. Nada de dieta restritiva, da moda, sem glúten, sem carboidrato e etc. Com tantas informações divulgadas diariamente pelas mídias as pessoas ficaram confusas e com medo de se alimentar. Acreditam que para ser saudável e emagrecer, precisam passar fome e comer apenas comidas sem sabor. Essa é a ideia de dieta. Por isso, me recuso a usar esse nome. Trabalho com mudança de hábitos alimentares a partir de um planejamento nutricional individualizado de acordo com o objetivo do paciente (emagrecimento, hipertrofia, saúde, tratamento de doenças). Passar fome e ter uma alimentação monótona não irão te ajudar a chegar ao seu objetivo, e nem a ser mais saudável!

Pensando nisso, elaborei com muito carinho esse e-book com 30 lanches práticos, saudáveis e saborosos para o seu jantar. Isso tudo para te ajudar a ter uma alimentação mais saudável e prazerosa! Vamos lá?

Sobre mim



- * Nutricionista formada pela UFRJ;
- * Pós-graduada em Nutrição Clínica e Esportiva;
- * Pós-graduada em Nutrição aplicada à Gastronomia;
- * Coach em Emagrecimento;
- * Pós-graduando em Nutrição Funcional



Sobre mim

Olá, tudo bem? Meu nome é Alaine Victorino e sou estagiária da Juliana há mais de 1 ano. Sou recém formada em nutrição pela UNIRIO.

Atuei em atendimento ambulatorial com doentes renais crônicos e sou apaixonada por materno infantil e saúde da mulher.



Eu acredito que quando, de que forma, o que e com quem comemos é um momento de nutrir muito mais do que o corpo, mas também, de nutrir sentimentos, momentos, relacionamentos e propósitos.

Seja por uma comorbidade, por baixa estima, pelo desejo de ter um estilo de vida saudável, pelo sonho de engravidar, pelo amor em querer ensinar seu bebê a se alimentar bem e tantos outros objetivos que você quis procurar ajuda profissional, não é?

Por isso, o que me nutre é ajudar você a alcançar o seu objetivo! Meu propósito é construir um relacionamento de honestidade com meus pacientes e fazer com que a nutrição mude vidas!

Sumário

1. **Omelete com recheio de pasta de atum**
2. **Berinjela recheada com carne moída**
3. **Escondidinho de frango com batata doce**
4. **Quibe de abóbora com ricota**
5. **Escondidinho de cogumelo (Receita Vegana)**
6. **Salada de atum**
7. **Crostini de sardinha com raspas de limão siciliano**
8. **Muffin de couve flor sabor pizza**
9. **Quiche de espinafre (sem glúten)**
10. **Pizza com massa de abobrinha**
11. **Galinhada de arroz integral**
12. **Wrap de carne seca e abóbora**
13. **Sufê de legumes**
14. **Salada de sardinha**
15. **Omelete crocante**
16. **Muffin de legumes (sem glúten e sem lactose)**
17. **Macarrão de abobrinha ao molho bolonhesa**
18. **Abobrinha recheada com frango**
19. **Cuscuz de milho com ovo pochê**
20. **Galinhada de cuscuz marroquino**
21. **Salada de Quinoa (vegana)**
22. **Escondidinho de aipim com frango**
23. **Ceviche de Tilápia**
24. **Omelete de forno com salada morna de tomate**
25. **Salada de cuscuz com grão de bico e legumes**
26. **Salgado Maromba**
27. **Hambúrguer de grão de bico e espinafre**
28. **Couve flor assada**
29. **Bolinho de atum**
30. **Quiche de grão de bico**

Omelete com recheio de pasta de atum



Ingredientes para a pasta:

- 200g de atum em óleo após escorrer
- 1/3 de cebola
- 5 colheres de sopa de iogurte natural ou 2 col Sopa de requeijão light
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Salsinha picada a gosto
- 1 a 2 colheres de suco de limão

Ingredientes para o omelete:

- 3 ovos
- 1 colher de sopa de leite
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos finos
- 1 colher de sopa de queijo ralado
- Sal e orégano a gosto

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes para a pasta de atum e reserve.
2. Bata os ovos, leite e aveia em um recipiente fundo.
3. Acrescente os temperos a gosto e misture.
4. Unte uma frigideira com óleo e despeje a mistura de ovos.
5. Vire para dourar o outro lado. Coloque o queijo ralado por cima. Recheie o omelete com a pasta de atum. Sirva!

Berinjela recheada com carne moída



Ingredientes:

- 1 berinjela
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 4 col Sopa de carne moída pronta
- 2 tomates
- 2 colheres de sopa de azeite
- sal, pimenta do reino e folhas de manjeriçã a gosto

Modo de preparo:

1. Pré aqueça o forno a 180°C (temperatura média)
2. Descasque e pique fino a cebola e os dentes de alho. Lave, seque e corte o tomate em cubos pequenos. Lave a casca da berinjela sob água corrente.
3. Corte a berinjela ao meio, no sentido do comprimento, retire a polpa de cada metade, deixando cerca de 1 cm de borda - a berinjela fica no formato de uma canoa. Pique a polpa da berinjela e reserve.
4. Leve uma frigideira ao fogo médio. Quando aquecer, regue o azeite, junte a cebola e o alho. Refogue até murchar. Acrescente a polpa da berinjela picada e misture bem. Deixe cozinhar por cerca de 5 minutos até ficar macia. Junte o tomate e o manjeriçã e deixe cozinhar por mais 3 minutos. Adicione a carne moída. Tempere com sal e pimenta e desligue o fogo.
5. Com uma colher, preencha cada metade de berinjela com o refogado e transfira para uma assadeira. Leve ao forno para assar até dourar. Sirva a seguir.

Escondidinho de frango com batata doce



Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho amassados
- 2 cebolas picadas
- 3 xícaras (chá) de peito de frango cozido e desfiado
- ½ xícara de azeitonas verdes picadas sem caroço
- 1 xícara (chá) de tomate cereja
- Cheiro verde picado e sal a gosto
- 3 xícaras (chá) de batata doce cozidas e espremidas
- Raspas de um limão
- 2 cenouras raladas
- 200g de ricota ou creme de ricota

Modo de preparo:

1. Cozinhe o peito de frango e a batata doce juntas numa panela de pressão com um pouco de sal. Quando estiverem cozidas, retire da água, reserve o caldo. Para desfiar o frango facilmente, coloque-o num recipiente com tampa e agite por 2 minutos.
2. Numa panela refogue o alho e a cebola no azeite, acrescente o frango desfiado, a azeitona e o tomate cereja, finalize com cheiro verde e ajuste o sal.
3. Em outra panela, coloque a batata doce espremida, com um pouco do caldo cozimento. Junte o sumo e as raspas do limão e tempere com sal.
4. *Montagem:* em um refratário, coloque o frango, a cenoura ralada, a ricota e o purê de batata doce e leve ao forno por 15 minutos a 200°C.

Quibe de abóbora com ricota



Ingredientes:

- 250 g de abóbora japonesa assada e em purê
- 200 g de ricota
- 2 xícaras de trigo para quibe
- hortelã e mel a gosto
- 1 pimenta dedo-de-moça
- 3 dentes de alho amassados
- 1 cebola roxa picada a gosto
- Tempero Zaatar a gosto

Modo de preparo:

1. Hidrate o trigo do quibe e escorra depois, apertando para retirar o excesso de água.
2. Misture o purê de abóbora com o trigo. Tempere com sal, cebola, alho, cebolinha e o zaatar.
3. Em uma forma antiaderente, ou untada, coloque metade da mistura de abóbora com o trigo. Em um bowl, misture a ricota com a pimenta dedo de moça picada, o mel, o hortelã e sal.
4. Distribua a ricota temperada na assadeira em cima da base de abóbora e cubra com o restante da mistura de abóbora e trigo.
5. Regue com azeite e leve ao forno, preaquecido a 200 graus, por aproximadamente 35 minutos ou até que fique com aspecto dourado.
6. Sirva!

Escondidinho de cogumelo



Ingredientes (massa):

- 1 quilo de batata (pode usar batata-doce, batata-baroa, inhame ou aipim)
- Tempero que preferir para cozinhar (louro, salsa, coentro, salsão, alecrim ou temperos secos)
- 1 litro de água de água

Ingredientes (recheio):

- 300 gramas de cogumelos
- 3 dentes de alho picados
- 250 mililitros de molho de tomate
- Tempero de preferência (tomilho, orégano, alecrim ou temperos secos)

Modo de preparo:

1. Em uma panela, cozinhe a batata em 1 litro de água com os temperos de preferência.
2. Depois disso, escorra a batata e amasse (com garfo, triture no mixer ou use o espremedor de batatas).
3. Corte os cogumelos e salteie na frigideira com alho. Em seguida, transfira para uma panela com o molho de tomate e acrescente os temperos de sua preferência.
4. Em um refratário ou assadeira, coloque uma camada de batata e recheie com os cogumelos. Acrescente mais uma camada de batata e finalize com farinha de rosca, castanha ou nozes.
5. Leve para gratinar. Depois, sirva o prato.

Salada de atum express



Ingredientes:

- 1 lata de atum em óleo.
- Folhas de alface a gosto
- 1/2 cebola pequena
- 4 tomates cereja
- ½ pimentão amarelo e verde
- 2 fatias de queijo minas picado
- salsinha e cebolinha a gosto
- sal a gosto
- azeite a gosto

Modo de preparo:

1. Escorra o atum
2. Em uma vasilha misture as folhas de alface, o atum, a cebola picada, o tomate picado, o queijo minas picado, os pimentões, a salsinha e cebolinha picadas e o azeite e sal a gosto.
3. Pronto!

Crostini de sardinha com raspas de limão siciliano



Ingredientes:

- 1 lata de sardinha em água
- 1 cebola roxa
- 1 dente de alho
- ½ limão siciliano
- ¼ de xícara (chá) de azeite
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- 2 fatias de pão integral ou pão de fermentação natural ou Bolacha de arroz

Modo de preparo:

1. Descasque e corte a cebola em meias-luas. Descasque e pique fino o dente de alho. Lave e seque o limão siciliano. Faça raspas da casca e reserve o caldo de meio limão.
2. Abra as latas de sardinha, transfira os filés para um prato e, com um garfo, descarte a espinha central. Leve uma frigideira grande ao fogo médio e toste as fatias de pão dos dois lados. Transfira para um prato e reserve.
3. Mantenha a frigideira em fogo médio, regue com o azeite, adicione a cebola e doure mexendo de vez em quando. Junte o alho e mexa por 1 minuto para perfumar. Acrescente as sardinhas, tempere com pimenta-do-reino moída na hora a gosto e cozinhe por 1 minuto, mexendo delicadamente para não desmanchar os filés.
4. Desligue o fogo, junte o caldo e as raspas do limão. Prove e se necessário, ajuste o sal – lembre-se que a sardinha é salgada. Sirva as sardinhas quentes (ou em temperatura ambiente) com a cebola e o molho que se formou na frigideira sobre os pães.

Muffin de couve flor sabor pizza



Ingredientes:

- ½ couve-flor média
- 8 colheres (sopa) de queijo cottage ou ricota ou minas
- 2 ovos
- cogumelos a gosto
- pimenta-do-reino, orégano e alho em pó a gosto

Modo de preparo:

1. Corte a cabeça da couve-flor em pequenos pedaços - os menores que você conseguir. Você pode usar uma faca ou o liquidificador para isso.
2. Coloque a couve-flor em uma tigela e adicione os ovos e o queijo cottage ou quark.
3. Salteie os cogumelos com um pouco de azeite em uma panela e em seguida adicione a couve-flor e tempere a gosto.
4. Divida a massa em forminhas de silicone para muffin. Caso você esteja usando forminha de alumínio, não esqueça de untar.
5. Pressione a massa bem no fundo da forminha para que o muffin não quebre.
6. Asse os muffins a 230 °C de 25 a 30 minutos em forno pre-aquecido. Retire os muffins das forminhas e aguarde 10 minutos para que esfriem. Sirva!

Quiche de espinafre (sem glúten)



Ingredientes:

- ½ cebola
- 200g de cogumelos
- 1 colher (chá) de azeite
- 4 xícaras (chá) de espinafre fresco
- 1 xícara de queijo cottage
- 4 ovos
- ½ xícara (chá) de queijo ralado
- pimenta-do-reino, páprica e sal a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma panela, salteie a cebola em uma colher de óleo e adicione os cogumelos fatiados. Cozinhe por aproximadamente 3 minutos e adicione o espinafre.
2. Mexa até que o espinafre solte água. Depois cozinhe até evaporar a água por completo. Quando a mistura estiver sequinha, desligue o fogo.
3. Em um recipiente, misture os ovos, o queijo cottage, o queijo ralado e temperos. Adicione a mistura de espinafre e mexa vigorosamente.
4. Despeje a massa em uma assadeira forrada com papel manteiga.
5. Asse a 174 °C por 30 minutos até que a quiche fique dourada.
6. Pronto!

Pizza com massa de abobrinha



Ingredientes:

- 1 abobrinha
- 2 ovos
- 50-100g de queijo ralado
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- alho em pó a gosto

Modo de preparo:

1. Rale a abobrinha e esprema toda a água, usando papel toalha ou as mãos.
2. Em seguida, misture a abobrinha com os ovos, temperos, sal e o queijo ralado. A quantidade de queijo usada varia de acordo com o seu gosto - essa pizza fica ótima com 50g de queijo, mas fica mais saborosa e firme com 100g.
3. Coloque a massa em uma assadeira forrada com papel manteiga e asse por 15 minutos a 190°C.
4. Espere 15 minutos e retire a massa do forno.
5. Recheie de acordo com a sua preferência (tomate + manjericão OU ovo cozido/ peito de peru/ tomate OU Cogumelos).
6. Asse por mais 10 minutos e Sirva!

Wrap de carne desfiada e abóbora



Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 1 colher (chá) de azeite de oliva
- 4 colheres (sopa) de patinho moído desfiado e refogado
- 2 colheres (sopa) de purê de abóbora
- 6 folhas de rúcula
- 1 tortilha vermelha (ou pão sírio ou árabe)

Para o purê de abóbora:

- 1/2 abóbora do tipo japonês em cubos e sem a casca
- 2 colheres (sopa) de margarina light
- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- Sal e noz-moscada ralada a gosto

Modo de preparo:

1. Prepare o purê: cozinhe a abóbora na água até amolecer. Escorra e passe num espremedor.
2. Volte para o fogo e misture a margarina e o leite. Tempere com o sal e a noz-moscada e reserve.
3. Refogue a cebola no azeite preaquecido e depois refogue a carne. Monte o wrap: coloque o purê, a carne e a rúcula sobre a tortilha.
4. Enrole, corte ao meio e sirva.

Galinhada de arroz integral



Ingredientes:

- 1Kg de Coxinha da Asa
- 1 Xícara (chá) de Arroz Integral
- ¼ xícara (chá) de Pimentão vermelho
- ¼ xícara (chá) de Pimentão verde
- ¼ xícara (chá) de Pimentão amarelo
- 1 tomate picado (c/ sementes)
- ½ xícara (chá) de Milho (opcional)
- ½ xícara (chá) de Alho Poró
- Sal, pimenta, páprica e açafrão a gosto

Para temperar o frango:

- 1 xícara (chá) de Água
- ½ xícara (chá) de Vinho Branco Suave
- 4 Ramos de Alecrim
- 1 colher (chá) de Páprica Doce
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

- Tempere o frango e deixe ele marinar por 30 minutos. Coloque em uma panela um pouco de azeite e doure as coxinhas, retire as coxinhas.
- Refogue o alho-poró, tomate, pimentões por cerca de 2 minutos ou até ficar bem murcho. Junte o Arroz Integral, tempere com sal, açafrão da terra misture muito bem e refogue por 1 minuto.
- Junte o frango novamente e cubra com água (2 xícaras), e cozinhe por cerca de 25 minutos ou até que o arroz fique al dente e a água seque. Adicione o milho.
- Sirva!

Suflê de legumes



Ingredientes:

- 4 claras de ovo batidas em neve para substituir a farinha da massa
- 300ml de leite desnatado
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- Sal e queijo parmesão a gosto
- Legumes cozidos cortados (ex: cenoura, chuchu e vagem)

Modo de preparo:

- Cozinhe a cenoura primeiro. Em outra panela, cozinhe o chuchu e a vagem. Reserve!
- Em uma panela, derreta um pouco a manteiga, acrescente a clara bem batida ao leite, com uma pitada de sal. Mexa até engrossar.
- Desligue o fogo e deixe esfriar.
- Acrescente as gemas batidas, os legumes e queijo parmesão se preferir no recipiente.
- Por fim, acrescente mais claras em neve no topo do prato.
- Leve ao forno untado até dourar.

Salada de sardinha



Ingredientes:

- 1 bom maço de folhas variadas
- 1 lata de sardinha (ou atum) em óleo
- Um punhado de vagens francesas
- ¼ de xícara de sementes de girassol e de abóbora
- 1 xícara de tomatinhos
- 1/2 cebola roxa pequena fatiada finamente
- 4 ovos em temperatura ambiente
- 1-2 dentes de alho ralados
- ¼ de xícara de azeite de oliva
- 2 c.s. de vinagre de vinho branco
- sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

1. Cozinhe as vagens francesas. Comece cortando os tomatinhos ao meio e colocando numa tigela pequena com os dentes de alho ralados, a cebola roxa, o azeite de oliva e o vinagre de vinho branco. Tempere com sal e pimenta e ajuste as quantidades à gosto.
2. Prove uma vagem, se estiver num ponto ainda crocante, mas já cozida, retire da água fervente e leve imediatamente para uma tigela com gelo para cortar o cozimento e corte em pedaços menores. Cozinhe os ovos.
3. Numa frigideira pequena toste rapidamente as sementes de girassol e de abóbora em fogo médio. É bem rápido. Abra a lata de sardinha e retire cuidadosamente a espinha.
4. Faça um molho com um pouco do óleo da sardinha e do molho que terá se formado nos tomatinhos temperados na tigela. Prove e ajuste à gosto.
5. Tempere as folhas com um pouco do molho numa tigela grande. Acrescente os demais ingredientes, tempere com um pouco mais de molho. Sirva!

Omelete crocante



Ingredientes:

- 1 colher de sopa de cottage
- 1 ovo
- 1 clara
- 2 colheres de sopa de tapioca
- 2 rodela de tomate
- 2 rodela de cebola
- alface
- Sal e pimenta a gosto
- Salsinha a gosto

Modo de preparo:

1. Misture em um recipiente o ovo e mais uma clara.
2. Tempere com a salsinha, sal e pimenta.
3. Unte uma frigideira com azeite e coloque a tapioca para grelhar.
4. Coloque a mistura do ovo em cima.
5. Vire a omelete.
6. Vire novamente, porque queremos a tapioca crocante e não macia.
7. Recheie com a salada e a pasta de cottage e dobre.
8. Pronto!

Muffin de legumes (s/ glúten e s/ lactose)



Ingredientes (rende 6 porções):

- 2 ovos
- 2 colheres de sopa óleo de coco sem sabor ou azeite de oliva
- 1/2 colher de chá de sal
- 5 colheres de sopa de farinha de aveia sem glúten
- Legumes de sua preferência. Nessa receita: aspargos grelhados, cenoura ralada e tomate picado.
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- Opcional: ervas secas como orégano, manjericão, tomilho

Modo de preparo:

1. Misture os ovos, óleo de coco e sal até ficar homogêneo.
2. Acrescente a farinha de aveia e mexa bem deixando uma massa lisa.
3. Acrescente os legumes de sua preferência e o fermento em pó e misture bem.
4. Despeje a massa em 6 fôrmas de muffin e asse em forno pré-aquecido à 180 graus por 25-35 minutos.
5. Caso queira congelar, espere esfriar bem e congele em saquinhos.
6. Para descongelar basta 30 segundos no microondas ou deixar na geladeira de uma dia para o outro.

Macarrão de abobrinha a bolonhesa



Ingredientes:

- 300g de abobrinha
- ½ cebola roxa picada
- 1 colher de sopa de alho picado
- 300g de tomate italiano sem pele cortado em cubos
- Bouquet garni (tomilho, louro e alecrim)
- Sal a gosto e pimenta-do-reino moída a gosto
- 1 fio de azeite
- 100 gramas de tomate cereja
- 30 gramas de manjericão
- 100g de carne moída.

Modo de preparo:

1. Passe as abobrinhas por um cortador de legumes em tiras finas para que fiquem no formato de espaguete e reserve. Ou compre pronto no hortifruti.
2. Numa panela em fogo médio refogue 1 cebola roxa picada com uma colher de sopa de alho picado sem deixar dourar.
3. Acrescente a carne moída e deixe por 5 minutos cozinhando.
4. Adicione 1 quilo de tomate italiano sem pele cortado em cubos, o bouquet garni e deixe reduzir o excesso de água, até formar um molho (concassé de tomate).
5. Acerte o tempero com sal, pimenta-do-reino moída a gosto.
6. Numa frigideira aqueça 1 fio de azeite e acrescente 200 gramas de tomate cereja e 30 gramas de manjericão.
7. Adicione o molho, o espaguete de abobrinha, misture.
8. Apague o fogo e sirva em seguida em um prato, finalizando com queijo ralado, folhas de manjericão e azeite a gosto.

Abobrinha recheada com frango



Ingredientes:

- 2 unidades de abobrinhas médias
- 250 gramas de peito de frango sem osso
- 50 gramas de pimentão vermelho
- 1 unidade de cebola média
- 1 dente de alho
- 50 ml de óleo de côco
- 80 gramas de queijo para gratinar
- sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Divida a abobrinha ao meio e retire a polpa com uma colher e reserve. Coloque no forno com um pouco de sal e pimenta, por 20 minutos ou até que estejam macias (soltem seus sucos).
2. Em uma frigideira, adicione óleo. Quando estiver quente, adicione a cebola e o pimentão cortados em tiras finas, com uma pitada de sal.
3. Quando os legumes estiverem dourados, adicione a polpa da abobrinha e alho macerado, cozinhe por 5 minutos.
4. Retire os vegetais da frigideira, e na mesma frigideira cozinhe o frango cortado em tiras pequenas.
5. Volte a adicionar os legumes, cozinhe por mais 2 minutos e retifique o sabor com sal e pimenta.
6. Recheie a abobrinha com a mistura de frango e vegetais. Cubra com queijo ralado e leve de volta ao forno para gratinar.

Cuscuz de milho com ovo pochê



Ingredientes:

- 1 e ½ xícara (chá) de farinha de milho flocada
- ½ colher (chá) de sal
- ¾ de xícara (chá) de água
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Salsinha picada a gosto
- Páprica defumada a gosto
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de preparo:

- 1- Numa tigela misture a farinha de milho e o sal. Regue com a água aos poucos, mexendo com uma colher para umedecer a farinha – a textura deve ficar como a de areia molhada, bem úmida. Deixe a farinha hidratar por 10 minutos, assim os flocos ficam mais macios ao cozinhar no vapor.
- 2- Preencha o fundo da cuscuzeira com água e encaixe o cesto de vapor na panela. Transfira a farinha de milho hidratada para o cesto. Tampe e leve para cozinhar em fogo alto.
- 3- Assim que começar a ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 10 minutos até o cuscuz ficar bem macio. Verifique ao abrir a tampa: o cuscuz deve estar inflado, macio ao toque.
- 4- Desligue o fogo e transfira para uma tigela e desfaça o cuscuz em pedaços com um garfo.
- 5- Numa tigela, misture a manteiga com ¼ de xícara (chá) da água fervente da cuscuzeira. Mexa com uma colher até derreter pelo menos a metade da manteiga – ela termina de derreter com o calor do cuscuz.
- 6- Sirva a seguir com os ovos pochê temperados com sal, pimenta e páprica defumada, polvilhados com salsinha.

Modo de preparo (ovo pochê):

- 1- Leve uma frigideira de borda alta (ou panela pequena) com bastante água ao fogo médio para ferver. Forre um prato com papel toalha.
- 2- Enquanto isso, recorte um quadrado de filme e coloque sobre um prato fundo. Unte o filme com um pouco de óleo e quebre um ovo dentro. Una as pontas do quadrado para formar uma trouxinha, enrole bem e dê um nó. Repita com os outros ovos.
- 3- Assim que a água ferver, abaixe o fogo e mergulhe a trouxinha na água, segurando pelo nó. Mexa delicadamente, fazendo movimentos circulares por 3 a 4 minutos até a clara firmar, mas o centro ainda está molinho. Retire o filme com cuidado e deixe o ovo cozinhar por mais 1 minuto na água.
- 4- Com uma escumadeira, transfira o ovo pochê para o prato forrado com papel toalha.

Cuscus marroquino com frango



Ingredientes:

- 2 filés de peito de frango (cerca de 500 g)
- 1 xícara (chá) de cuscuz marroquino
- 2 tomates
- 150 g de quiabo (cerca de 15 unidades)
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 2 xícaras (chá) de água
- 1 ½ colher (chá) de páprica picante
- ½ colher (chá) de cúrcuma
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- caldo de ½ limão
- azeite, folhas de coentro, sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo:

1. Corte os filés de frango em cubos médios. Transfira para uma tigela, tempere com sal e pimenta a gosto.
2. Lave e seque os tomates e os quiabos. Corte os tomates ao meio, descarte as sementes e corte cada metade em cubos pequenos. Descarte o cabinho e fatie os quiabos em rodela. Descasque e pique fino a cebola e o alho.
3. Leve uma frigideira grande (ou panela) ao fogo médio. Regue com 1 colher (sopa) de azeite, acrescente os cubos de frango e deixe dourar por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando. Enquanto isso, numa chaleira, leve um pouco mais de 2 xícaras (chá) de água ao fogo alto para ferver.
4. Afaste os cubos de frango para a lateral da frigideira, regue com 1 colher (sopa) de azeite e acrescente a cebola. Tempere com 1 pitada de sal e refogue até murchar. Junte o tomate e refogue por mais 2 minutos.
5. Adicione o alho, tempere com a páprica, a cúrcuma, o cominho e misture bem esse refogado com os cubos de frango. Junte o quiabo e deixe cozinhar por 2 minutos, mexendo de vez em quando, até ficar levemente macio – evite mexer muito para que o quiabo não solte muita baba.
6. Por último, misture o cuscuz marroquino e tempere com ½ colher (chá) de sal. Meça 2 xícaras (chá) da água fervente, regue sobre o cuscuz e misture delicadamente. Desligue o fogo, tampe a panela e deixe o cuscuz hidratar por 5 minutos. Enquanto isso, lave e seque as folhas de coentro.
7. Solte o cuscuz marroquino com um garfo e regue a galinhada com o caldo de limão. Sirva a seguir com folhas de coentro a gosto.

Salada de quinoa



Ingredientes:

- 6 colheres de sopa quinoa cozida
- 1 abacate
- 10 tomates cereja
- 1/4 de repolho roxo
- 1/4 de cebola roxa ou branca
- 1 punhado de broto de alfafa
- 8 champignons pequenos
- Coentro (opcional e à gosto)
- 2 ramos de cebolinha
- Pequeno pedaço de pimenta verde ou vermelha (para os que gostam de picância)
- 2 colheres de sopa Azeite
- Limão e sal à gosto

Modo de preparo:

1. A quinoa pode ser cozida de duas maneiras: como o macarrão ou como o arroz, com uma leve fritura. Neste caso, é melhor cozinhá-la como o macarrão, 20 minutos, filtrar e lavar em água fria.
2. Corte os abacates em cubos de 1 cm.
3. Corte os cogumelos e os tomates em quatro.
4. Pique o coentro e a cebolinha em pedaços bem pequenos. Para o que coloca pimenta, também picar bem pequenininho.
5. Tempere com azeite, limão e sal – esta salada é muito saborosa com bastante limão.

Escondidinho de aipim com frango



Ingredientes:

- 300g de mandioca;
- 200g de peito de frango;
- 80g de parmesão;
- 4 dentes de alho
- ½ cebola
- 1 colher de sopa de tomate pelado
- 1 colher de sopa de azeite;
- Salsinha
- Pimenta do reino e sal a gosto.

Modo de preparo:

1. Cozinhe a mandioca, quando estiver bem macia, despreze metade da água de cocção somente. Amasse o aipim, metade da água de cocção e o azeite até formar um purê e reserve.
2. Refogue em uma panela de pressão o alho e a cebola, acrescente o peito de frango cortado em cubos, o sal e a pimenta. Cubra o frango com água e deixe cozinhar por 15 minutos.
3. Despreze a água de cocção, feche a panela de pressão e mexa a panela por 1 minuto, ao abrir o frango estará desfiado.
4. Em fogo baixo, acrescente o tomate pelado, salsinha, azeite e se necessário, corrija o sal.
5. Em um refratário, coloque metade do purê de aipim, coloque todo o frango desfiado e temperado e por cima coloque a outra metade do purê. Jogue o queijo parmesão por cima e coloque no forno baixo por 5 minutos. Sirva!

Ceviche de tilápia



Ingredientes:

- Ingredientes
- 500 g de Filé de Tilápia
- 5 limões taiti
- 1 cebola roxa grande
- 2 tomates sem sementes
- 1 pimenta dedo-de-moça
- 1 lata de milho verde
- Folhas de coentro ou salsa
- Sal a gosto
- Azeite de oliva a gosto

Modo de preparo:

1. Corte os filés de tilápia em pequenos cubos.
2. Fatie a cebola finamente.
3. Descarte as sementes da pimenta e fatie bem fininha.
4. Coloque o peixe, a cebola, o milho e a pimenta em um recipiente, acrescente o sal e misture bem.
5. Acrescente o suco dos limões e leve à geladeira por cerca de uma hora.
6. Na hora de servir, acrescente o tomate cortado em cubinhos, o coentro (ou salsa) e um fio de azeite.

Omelete de forno



Ingredientes:

- 7 ovos
- 2 mandioquinhas (batata-baroa)
- 1 alho-poró grande
- 1 ½ colher (chá) de sal
- azeite para untar o refratário
- 2 ½ xícaras (chá) de tomates sweet grape (cerca 500 g)
- 1 cebola roxa
- 2 colheres (sopa) de vinagre balsâmico
- 2 ramos de manjericão
- azeite a gosto
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de preparo:

- 1- Preaqueça o forno a 200 °C (temperatura média). Unte com azeite um refratário.
- 2- Descasque e passe as mandioquinhas pela parte grossa do ralador. Corte o talo do alho-poró em meias-luas finas. Lave bem o alho poró sob água corrente e deixe escorrer numa peneira.
- 3- Numa tigela pequena, quebre um ovo de cada vez e transfira para outra tigela maior – se um estiver estragado você não perde a receita. Bata com um garfo apenas para misturar as claras com as gemas. Junte a mandioquinha, o alho-poró, tempere com o sal e misture bem.
- 4- Transfira a mistura de ovos para o refratário untado e leve ao forno para assar por cerca de 30 minutos, ou até inflar e dourar – para verificar se os ovos estão totalmente cozidos, espete o centro com um palito, se estiver firme sem ovo líquido está pronto. Enquanto isso, prepare a salada.
- 5- Descasque e corte a cebola em meias-luas finas. Lave e seque os tomates e as folhas de manjericão. Corte cada tomate ao meio.
- 6- Leve uma frigideira grande ao fogo médio. Quando aquecer, regue com 1 ½ colher (sopa) de azeite, adicione a cebola, tempere com uma pitada de sal e refogue por 2 minutos, até murchar. Acrescente o tomate e deixe cozinhar por 3 minutos, mexendo de vez em quando, até ficarem levemente macios.
- 7- Desligue o fogo, regue com o balsâmico e tempere com sal e pimenta a gosto. Misture as folhas de manjericão, transfira para um prato, regue com mais um fio de azeite.
- 8- Retire a omelete do forno e sirva a seguir com a salada morna de tomate.

Salada de cuscuz com grão de bico



Ingredientes:

- 1 cenoura cortada em fatias na diagonal
- 1 abobrinha cortada em meias-luas
- 4 rabanetes cortados em metades
- ½ couve-flor cortada em floretes
- 3 colheres (sopa) de azeite
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- 1 xícara (chá) de cuscuz marroquino
- 1 lata de grão-de-bico (1 ½ xícara (chá) de grãos cozidos)
- 1 colher (chá) de sal
- azeite a gosto
- caldo de limão-siciliano a gosto para servir
- folhas de hortelã a gosto para servir

Modo de preparo:

1. Preeaqueça o forno a 220 °C (temperatura alta).
2. Lave, seque e corte os legumes do mesmo tamanho, transfira os legumes cortados para uma assadeira grande e regue com o azeite.
3. Tempere com sal e pimenta a gosto, páprica, pimenta do reino e cúrcuma. Misture bem para envolver os legumes com o azeite e os temperos e espalhe os pedaços na assadeira — quanto mais espaço entre os legumes, mais dourados ficam.
4. Leve ao forno para assar por cerca de 30 minutos. Enquanto isso, prepare o cuscuz.
5. Leve 1 xícara (chá) de água ao fogo alto para ferver. Enquanto isso, escorra o grão-de-bico numa peneira e reserve.
6. Numa tigela média, coloque o cuscuz marroquino e tempere com 1 colher (sopa) de azeite e o sal. Meça 1 xícara (chá) de água fervente e regue sobre o cuscuz. Misture e tampe com um prato para abafar. Deixe hidratar por 5 minutos.
7. Passado os 5 minutos, solte o cuscuz marroquino com um garfo, junte o grão-de-bico e misture delicadamente.
8. Para servir: coloque nos pratos uma porção do cuscuz marroquino, cubra com legumes assados, regue com azeite, caldo de limão e salpique folhas de hortelã.

Salgado maromba



Ingredientes:

- 140g de batata doce cozida
- 180g de peito de frango cozido com sal e pimenta
- 60g de ricota
- Sal, azeite, pimenta preta e orégano.
- 1 Gema

Modo de preparo:

1. Bata em um processador o frango com a batata doce, azeite, sal e pimenta até obter uma massa temperada.
2. Separe 4 partes de mais ou menos 80g.
3. Abra cada parte como se fosse fazer um pastel.
4. Coloque uma colher de sopa de ricota amassada e temperada com orégano e pimenta preta dentro de massa e feche em formato de bola. Faça isso com as outras três partes.
5. Pincele as gema em cima dos salgados e leve ao forno por aproximadamente 20-30 minutos de acordo com a sua preferência.

Hamburguer de grão de bico e espinafre



Ingredientes:

- 1 colher de sopa de azeite extravirgem
- 100 g de espinafre lavado
- ½ col. (sopa) de sementes de cominho tostadas
- ½ xíc. (chá) de grão-de-bico cozido
- 1 ovo
- Suco de 1/2 limão-siciliano
- Sal a gosto
- ½ de xíc. (chá) de farinha de grão-de-bico

Modo de preparo:

1. Em uma frigideira antiaderente, aqueça metade do azeite e refogue o espinafre com o cominho por 2 minutos.
2. Deixe esfriar, esprema as folhas para retirar o líquido, pique e reserve.
3. Coloque o grão-de-bico no processador junto com os ovos, o limão e o sal e pulse até virar um tipo de homus consistente.
4. Passe para uma tigela funda e adicione o espinafre. Amasse bem, adicione a farinha e trabalhe a massa (ela deve ficar maleável e grudenta).
5. Se precisar, acrescente mais farinha, sempre aos poucos (1 col./chá por vez).
6. Se ficar muito seca, coloque um pouco de água.
7. Molde os hambúrgueres e grelhe em uma frigideira antiaderente com o restante do azeite. (Dica: sirva com arroz integral e uma salada)

Couve flor assada



Ingredientes:

- 1 unidade de couve-flor média cortada em floretes
- 3 unidades de dente de alho
- 1 colher (chá) de dente de alho
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1/4 de xícara de salsinha
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de suco de limão.

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180 graus. Em uma tigela grande, misture o alho picado, o cominho, o azeite de oliva, a salsinha, o sal e a pimenta-do-reino
2. Uma vez misturados completamente, adicione os pedaços de couve-flor e agite, certificando-se que todos os floretes de couve-flor foram envolvidos pelo tempero
3. Coloque em uma assadeira grande forrada com papel manteiga e asse por 30-45 minutos, ou até que a couve-flor esteja macia e dourada
4. Adicione o suco de limão e misture delicadamente
5. Polvilhe com mais salsinha e sirva imediatamente.

Bolinho de atum



Ingredientes:

- 1 lata de atum em óleo
- 1 ovo
- 1/4 de cebolinha picadinha
- 1 dente de alho amassado
- 2 colheres de sopa de azeite
- 4 colheres de sopa de shoyo macrobiótico
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de gergelim
- Temperos a gosto (usei pouquíssimo sal, cheiro verde e pimenta caiena)

Modo de preparo:

1. Descarte o óleo do atum e lave em uma peneira na água corrente
2. Misture bem todos os ingredientes e faça bolinhas pequenas
3. Coloque em um tabuleiro untado com azeite
4. Leve para assar em forno pré-aquecido (200°) por uns 25 minutos ou até formas casquinha
5. Sirva!

Quiche de grão de bico



Ingredientes:

- Massa

- 400 gramas de grão de bico cozido
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto

- Recheio

- 3 talos de alho poró (apenas a parte branca)
- 1 xícara de aspargos frescos cortados em pedaços
- 2 ovos
- 1 colher de sopa cheia de creme de ricota
- 2 dentes de alho picados
- Sal, pimenta, noz moscada e azeite de oliva a gosto

Modo de preparo:

1. Triture o grão-de-bico cozido em um processador
2. Acrescente o azeite de oliva e misture com as mãos até formar uma massa
3. Se precisar, coloque 1 colher de sopa de água para que ela não esfarele muito
4. Tempere com sal e pimenta
5. Forre uma forma de fundo removível com papel manteiga e coloque a massa (forma de 21 cm)
6. Leve ao forno pré-aquecido a 180C para dourar por 15 minutos
7. Retire e reserve.
8. Recheio:
9. Em uma frigideira, refogue o alho e azeite até dourar
10. Acrescente o alho poró cortado em rodela e os aspargos e refogue por alguns minutos
11. Acrescente o creme de ricota e mexa para incorporar
12. Transfira para uma tigela e junte os ovos com a ajuda de um garfo
13. Tempere com sal, pimenta e noz moscada
14. Coloque o recheio na torta (arrume as pontas dos aspargos por cima, para ficar mais bonito) e leve de volta ao forno por cerca de 30 minutos, 180C

Cansado do efeito sanfona? Quantas dietas você fez até hoje?

Dieta cetogênica, da proteína, low carb, da sopa, do suco verde. No primeiro momento, parece que elas serão o resultado do seu problema. Mas a realidade é outra. Sabe por quê?

- 1 Dietas restritivas fazem com que você não consiga fazê-las em longo prazo. Você faz por um período e depois quando volta a uma alimentação normal recupera todo o peso perdido.
- 2 Restrição propicia a compulsão. Excluir um grupo da tua alimentação faz com que você fique sonhando com ele e depois coma tudo o que não comeu.
- 3 Você não muda os seus hábitos alimentares e nem a sua mente. Logo você volta aos seus hábitos anteriores e recupera o peso perdido.



Por isso, não uso a palavra “dieta” no meu consultório.
O que essa simples palavra te remete?

Restrição, sofrimento, fome, prazo para começar e para terminar, comida sem graça...

Trabalho reprogramando seus hábitos alimentares enraizados tornando-os mais saudáveis. E como faço isso? Te ensino como se alimentar, organizar sua rotina, a comprar os alimentos além de prescrever um plano específico para você. Esse plano iremos fazer juntas, de acordo com a sua preferência alimentar, que caiba na sua rotina e no seu bolso.



Perder peso não é uma tarefa simples. E, manter o peso perdido, acaba sendo um desafio maior ainda. E, para isso estou aqui. Para ser teu braço direito nessa caminhada.

Nutri, como funciona a sua consulta?

- A primeira consulta demora em média 60-90 minutos e subseqüentes 60 minutos.
- Vamos conversar detalhadamente sobre a sua rotina alimentar, os alimentos que consome e sobre as suas preferências. Quero entender a fundo sua rotina alimentar e relação com a comida.
 - Como esta a sua saúde? Tem alguma patologia? Usa algum medicamento? Sente algum desconforto, como: enxaqueca, gastrite, insônia, constipação. Iremos conversar a respeito.
 - Faço sua avaliação em uma balança de bioimpedância que mede seu peso e % de gordura. A partir do diagnóstico nutricional vamos traçar seu objetivo.
 - Em seguida vou elaborar um planejamento alimentar todo calculado feito especialmente para você. Esse plano terá todas as suas refeições, os horários e os alimentos com a quantidade que você deve consumir.

E as demais consultas?

- Serão marcadas em 30-45 dias ou de acordo com a necessidade do paciente. Esse acompanhamento é fundamental para que você chegue ao seu objetivo final.
- Nas demais consultas, iremos fazer os ajustes no planejamento alimentar, a avaliação antropométrica e iremos mapear suas principais dificuldades e como vence-las.

Diferenciais:



Avaliação antropométrica em uma balança de bioimpedância



Aplicativo com cadastro do plano alimentar para que você possa acessar de qualquer lugar!



E-book com receitas saudáveis, práticas e saborosas.



Participar da minha lista de transmissão com novidades semanais.



Dicas de restaurantes saudáveis e deliciosos para você conhecer.



Um planejamento elaborado e calculado especialmente para VOCÊ!


Finalizamos esse e-book com uma frase que gosto muito: "Uma grande jornada começa com um pequeno passo. Mas cuidado, com este passo: é o mais importante".


Esperamos que esse e-book te ajude trazendo opções de doces mais saudáveis e menos calóricos para você consumir no seu dia a dia, e com isso sua alimentação fique mais saborosa e saudável.

Experimente as receitas e me mande uma foto dizendo o que achou! Vou adorar saber.


Aproveite e me siga nas redes sociais e fique por dentro das novidades sobre alimentação e saúde.


**Um abraço nutritivo,
Juliana Nigri e Alaine Victorino.**

 (21) 96659-2517


 juliananigri@gmail.com

 Barra da Tijuca e Largo do Machado

 www.juliananigri.com.br

 @juliananigri.nutri

 Juliana Nigri - Nutricionista Esportiva

 Clique nas imagens para me achar nas redes sociais e no símbolo do Whatsapp para entrar em contato.