

alice

O seu caderno
de receitas
práticas,
saudáveis
e saborosas

na cozi nha



Editorial

Seja bem-vind@ ao **Alice na Cozinha:**
O seu caderno de receitas práticas,
saudáveis e saborosas.

Este ebook reúne 47 receitas testadas e validadas pela equipe de nutricionistas do Time de Saúde da Alice, a 1ª gestora de saúde do Brasil.

Como nosso propósito é tornar o mundo mais saudável, convidamos você a ampliar seu olhar sobre o que é uma alimentação equilibrada e prazerosa ao mesmo tempo.

Com este ebook, a Alice também pretende estimular o desenvolvimento das suas habilidades culinárias e de hábitos alimentares baseados em comida in natura, “de verdade”.

Trazemos para você opções de café da manhã, sucos e smoothies, almoço e jantar, além de snacks salgados e doces.

Tudo é feito com alimentos in natura ou minimamente processados.

Muitas receitas são criações das nossas nutris... Outras são receitas de família, incrementadas com ingredientes naturais. E há aquelas adaptadas de fontes notáveis de informação *{livros, sites ou perfis em redes sociais}*.

Quando é uma adaptação, nós hiperlinkamos a fonte original pra você. 🤗

Com 47 receitas de rápido acesso no seu celular, este ebook poderá ajudar você a planejar o que vai comer durante a semana — e a gente sabe que criar um cardápio semanal contribui com refeições mais nutritivas!

Além disso, é uma mão na roda quando você estiver sem ideias, mas com vontade de preparar uma boa refeição... Para que pedir delivery se você pode fazer a magia na sua cozinha? ✨

Você também encontrará neste ebook um Glossário de Ingredientes e várias dicas das nossas nutris ao longo da sua leitura. Sempre {*entre chaves*} ou em comentários após detalharmos o modo de preparo.

Que você possa consultar este ebook sempre que quiser experimentar alguma comidinha nova, saudável e cheia de sabor!

Boas Receitas! 🍴

Da Alice pra você

Se você recebeu este ebook, é porque alguém que se importa com você acredita que ele vai te ajudar a preparar receitas mais saudáveis.

O maior objetivo da Alice é tornar as pessoas mais saudáveis, e este conteúdo é mais uma forma que encontramos de estarmos presentes na sua vida.

Que tal fazer o mesmo e compartilhar saúde com quem você ama? ❤️

Encaminhe este ebook para uma pessoa especial {ou várias} e, se tiver curiosidade de saber como é o cuidado da Alice, [clique aqui](#).





Jacqueline Wahrhaftig e Camila Castello, nutricionistas do Time de Saúde da Alice e autoras deste ebook.

Expediente

Conteúdo

Camila Castello

Jacqueline Wahrhaftig

Edição e Revisão

Diego Maier Iraheta

Projeto Visual e Diagramação

Bruno Belluomini

Capa e Coordenação Design

André Serante

Coordenação Nutricionistas

Priscila Fassini

Produção de Imagens

Estúdio Mió

Food Stylist

Caroline Ribas

Produção de Objetos

Mariana Calvo

Fotos

Lila Batista

Este ebook é propriedade intelectual da Alice.

A reprodução ou qualquer alteração deste conteúdo deve ser autorizada pela Alice.

Pode falar com a gente pelo e-mail mkt@alice.com.br.

Sumário

Glossário de Ingredientes <i>{leia aqui para começar}</i>	9
Café da manhã	17
Panquecas e quitutes pra matar a fome	
Panqueca de cacau	18
Panqueca de banana proteica	21
Bolo de caneca de chocolate	23
Ovos mexidos Caprese	26
Tapioca de ovos e cogumelos	28
Mingau de aveia e frutas	31
Bolo de cenoura, beterraba e laranja	33
Torta de liquidificador	36
Overnight Oats	39
Brownie de banana	42
Bebidas e Smoothies	
Cappuccino caseiro	45
Chá de casca de abacaxi e erva doce	47
Pink Lemonade	49
Suco de mamão e ameixa	51
Suchá de chá verde com melancia	53
Suco de melão e hortelã	55
Vitamina de coco e abacaxi	57

Almoço e jantar	59
Refeições Completas	
Salada de grãos e legumes	60
Charuto de repolho	63
Macarrão com atum e legumes	66
Wrap de couve assada	69
Batatas e cereais	
Purê de mandioquinha com cenoura	75
Arroz Integral <i>{bem macio}</i>	78
Batata rústica na páprica e cúrcuma	81
Creme de milho	84
Risoto com quinoa, cenoura, amêndoas e gorgonzola	86
Granola salgada	89
Vegetais	
Pimentão recheado com ricota temperada	92
Ratatouille na frigideira	95
Espaguete de legumes	98
Carnes, frango, peixe e ovos	
Salmão em crosta de castanha do Brasil	100
Ceviche	103
Hambúrguer caseiro	106

Hora do lanchinho	108
Lanches salgados	
Muffin salgado	109
Sanduíche de salmão, cream cheese e rúcula	112
Bolo salgado de aveia e abóbora	115
Empada de massa de grão-de-bico	118
Bolinho de batata-doce	121
Crepioça <i>{essa receita é um clássico!}</i>	124
Patê de atum	126
Lanches doces	
Panqueca de banana e canela	128
Mix de nuts com especiarias	130
Barra de cereal caseira	133
Creme de iogurte e pasta de amendoim	136
Bolinho de banana	138
Iogurte com frutas e chia	141
Creme de avocado com coco	143

Glossário de Ingredientes

{leia aqui para começar}

Antes de mergulhar neste ebook de deliciosas receitas, queremos te contar de alguns ingredientes que vão aparecer diversas vezes ao longo do livro e que talvez você ainda não conheça.

Assim você já pode ficar preparad@ para colocar a mão na massa e ampliar o seu repertório na cozinha. Bora lá!



1. Farinha de centeio:

o centeio é um cereal primo do trigo e da cevada. O centeio tem uma grande quantidade de fibras *{que colaboram para nossa sensação de saciedade e para nosso intestino se manter funcionando bem}*. Por esses motivos e também pelo seu sabor, a farinha de centeio é bastante utilizada para fazer bolos e pães.

Onde encontrar:
supermercados, lojas
de produtos naturais.



2. Salsão: também chamado de aipo, esse vegetal tem um talo grosso *{que tem um formato que lembra um 'C' quando cortado}* e folhas de tamanho médio. Nós aproveitamos tudo nele! O caule tem um sabor refrescante e crocante que pode ser usado cru (na salada ou cortado em palitinhos para servir como petisco), cozido (em sopas e caldos) ou refogado (para compor o arroz, risoto, carne moída etc). Já as folhas ficam mais gostosas se cozidas ou refogadas, pois cruas podem ter um sabor muito forte.

Onde encontrar: supermercados
e hortifrúti.





3. Aveia: é um cereal rico em fibras e super versátil ao ser usada em receitas. Existem diversos tipos de aveia e cada um deles tem características variadas. Em dúvida sobre qual tipo usar em suas receitas? Aqui temos algumas informações importantes sobre a aveia:

- **Aveia em flocos grossos:** é o grão inteiro e prensado. Pelo tamanho maior, é ideal para consumir em lugares em que você queira ter uma certa crocância como no iogurte ou com frutas ou para fazer granola;

- **Aveia em flocos finos:** passa pelo mesmo processo que a aveia em flocos grossos, com a adição de uma moagem rápida para reduzir o tamanho. Pode ser usada na vitamina, suco, mingau e também colocada no iogurte e nas frutas {porém, ela não dará crocância};



- **Farinha de aveia:** é a moagem da parte de dentro do grão *{depois que descartaram a casca}*. Ela perde boa parte das fibras e ficam só os carboidratos e outros nutrientes da aveia... É ideal para fazer bolos, pães e tortas;



- **Farelo de aveia:** é a moagem da casca do grão de aveia e, por esse motivo, é a opção que tem maior quantidade de fibras. É um alimento muito versátil e pode ser usado na vitamina, iogurte, frutas, mingau e nas receitas, porém ele pode ter uma textura um pouco mais firme e arenosa do que as outras opções.

Onde encontrar:
supermercados, lojas
de produtos naturais.



4. Chimichurri: é um tempero clássico da culinária argentina composto de cebola, alho, salsinha, pimentão, orégano e outros ingredientes. Pode levar ou não pimenta calabresa para dar uma picância. No seu país de origem, esse tempero é misturado com azeite e vinagre para virar um molho que cai muito bem com churrasco, mas ele também pode ser usado para temperar pratos com frango, peixe, omelete, salada e até massas.

Onde encontrar: supermercados, lojas de produtos naturais.



5. Fermento biológico: ele é um combinado de leveduras vivas, que em contato com água e farinha geram gás *{sabe aquelas bolhas que ficam na massa do pão? É culpa do fermento biológico}*. Ele pode ser encontrado fresco *{vendido em tabletes}* ou seco instantâneo *{vendido em potes ou sachês}*. A diferença entre eles é que um precisa ficar na geladeira *{fresco}* enquanto o outro pode ficar no armário *{seco instantâneo}*, e ambos devem ser misturados direto na farinha da mesma forma. O fermento biológico é usado para fazer pães, roscas, pizza, esfiha e outros produtos de panificação.

Onde encontrar: supermercados.



6. Farinha de grão-de-bico:

é o resultado da moagem do grão-de-bico. É bastante usada em bolos, pães e tortas para substituir a farinha de trigo pois tem maior teor de fibras e proteínas.

Onde encontrar: lojas de produtos naturais.



7. Cúrcuma: A cúrcuma, ou açafrão-da-terra, é uma raiz com a aparência de gengibre. Ela tem um poder antioxidante incrível, além de dar sabor e cor laranja nas nossas receitas. O formato mais fácil de encontrá-la é em pó.

Onde encontrar: supermercados, lojas de produtos naturais.

8. Quinoa: a quinoa é um cereal com bastante proteína e fibras *{além de alguns micronutrientes}*.

Existem 3 tipos de quinoa no mercado: a branca, a preta e a vermelha. O sabor delas é bem parecido, porém a preta é a que demora mais para cozinhar.

A quinoa é um ingrediente que é cozido da mesma forma que o arroz e vai bem acompanhando carnes, peixes e frango, além de participar de algumas receitas.

Onde encontrar: supermercados, lojas de produtos naturais.



9. Páprica: a páprica é um especiaria vinda do pimentão. Existem 3 tipos de páprica: doce *{que não tem picância alguma}*; picante *{que dá aquela sensação de queimar a língua}*; e a defumada *{quando defumam os pimentões antes de secar e moer, eles ficam com o gosto semelhante ao toque de churrasco}*.

Os 3 tipos de páprica vão bem com quase tudo; batata, pipoca, carnes, frango... Mas recomendamos adicioná-la sempre no final do prato *{quando aquecemos a páprica por muito tempo, ela pode ficar com um gosto amargo}*.

Onde encontrar: supermercados, lojas de produtos naturais.



10. Arroz para risoto: para preparar risoto, vamos precisar de uma espécie de arroz diferente do agulhinha que usamos no nosso dia a dia para fazer o arroz branquinho e soltinho. O risoto é cremoso e, para isso, vamos precisar de um arroz maior e com mais amido, como o arroz arbóreo, o carnaroli e o vialone nano. E você sabia que um grande segredo do risoto é que o arroz não pode ser lavado? Ele é tirado do saquinho e já vai direto para a panela, assim ele não perde a camada de amido que o grão tem na parte de fora.

Onde encontrar: supermercados, lojas de produtos naturais.



11. Lemon pepper: esse tempero é um combinado de ingredientes {em especial raspas de limão e pimenta preta} que deixam o prato com um sabor único: cítrico e picante tudo junto! Ele vai bem especialmente com peixes, mas você pode colocar onde você quiser {tente colocar na pipoca pra experimentar}.

Onde encontrar: supermercados, lojas de produtos naturais.



café
da manhã



Panqueca de cacau



10 min



Fácil



1 porção

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 2 colheres de sopa de aveia em flocos finos
- 1 colher de sobremesa de açúcar mascavo
{mas também vale o açúcar branco que você tem em casa}
- 1 colher de sopa de cacau em pó *{e se você não quiser
que essa receita fique tão amarga, vale usar achocolatado}*
- 2 colheres de sopa de leite
- 1 ovo
- 1 pitada de fermento químico em pó
- 1 pitada de canela
{para dar um toquinho de sabor}
- 1 banana fatiada



Com a mão na massa!

1. Misture todos os ingredientes com um garfo.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente *{ou passe um fiozinho de óleo ou azeite}*.
3. Coloque a massa da panqueca, deixe cozinhar de um lado e depois, com uma espátula, vire para cozinhar do outro *{se você preferir, use a tampa de uma panela para não precisar virar}*.
4. Sirva a panqueca decorando com a banana fatiada e canela.





Panqueca de banana proteica

🕒 10 min

★ Fácil

🍽️ 1 porção

Receita adaptada de [Daniela Seixas](#)

Do que você vai precisar

- 1 ovo e 1 clara
- 1 banana amassada
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 scoop de whey protein (sabor cacau ou baunilha)
- Canela a gosto
- 1 a 2 gotas de essência de baunilha

Com a mão na massa!

1. Bata todos os ingredientes com o garfo até ficar bem misturadinho.
2. Em uma frigideira antiaderente *{pode deixar ela levemente untada com óleo para não grudar}*, coloque a massa para dourar de um lado e depois vire para dourar do outro lado.

Dica: essa panqueca fica uma delícia com frutas picadinhas ou pasta de amendoim por cima.





Bolo de caneca de chocolate



10 min



Fácil



1 porção

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 1 clara
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de cacau
- 1 colher de sopa de açúcar mascavo ou demerara
- 1/2 colher de café de fermento em pó



Com a mão na massa!

1. Misture todos os ingredientes em uma caneca e bata com o garfo até ficar uma massa lisinha.

Dica: sirva com geleia 100% fruta como cobertura.

2. Coloque a massa numa caneca alta e leve ao microondas por 1 minuto e 30 segundos *{o tempo pode variar de acordo com a potência do seu microondas}*.





Ovos mexidos Caprese



15 min



Fácil



1 porção

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 2 ovos
- Sal a gosto
- 1 colher de chá de azeite
- 4 tomates cerejas cortados ao meio
- 2 bolinhas de mussarela de búfala cortadas ao meio
- Folhas de manjeriço fresco {ou seco}
- Fatia de pão integral ou torrada

Com a mão na massa!

1. Em um pote, bata os ovos com uma pitada de sal.
2. Unte uma frigideira com azeite, adicione os ovos, os tomates picados, a mussarela de búfala e as folhas de manjeriço.
3. Mexa até que o ovo esteja completamente cozido.
4. Sirva os ovos mexidos Caprese quentes com torrada ou pão integral.





Tapioca de ovos e cogumelos

 15 min

 Fácil

 1 porção

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 1 colher de chá de azeite
- 1/2 xícara de chá de shimeji
- 1 ovo
- Sal a gosto
- 3 colheres de sopa de massa para tapioca
- 1 colher de café de chia em grãos
- Tomate cereja e cebolinha picada para decorar



Com a mão na massa!

1. Em uma frigideira, refogue os cogumelos com um pouco de azeite.
2. Adicione o ovo e uma pitada de sal.
3. Mexa até que tudo esteja cozido. Reserve.
4. Em uma vasilha, misture a massa para tapioca com a chia em grãos.
5. Pré-aqueça a frigideira e espalhe a tapioca com ajuda de uma colher.
6. Cozinhe a tapioca na frigideira por cerca de 5 minutos.
7. Acrescente o recheio e dobre a massa.
8. Sirva decorado com tomate cereja e cebolinha picada.





Mingau de aveia e frutas



15 min



Fácil



1 porção

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 1 copo de leite desnatado
- 3 colheres de sopa de aveia em flocos
- Frutas para decorar

Com a mão na massa!

1. Em uma panela, coloque o leite e a aveia. Leve em fogo médio e mexa até ficar grossinho.
2. Retire do fogo e transfira o mingau para o pote que você vai usar para comer.
3. Se quiser, coloque as frutas da sua preferência para acompanhar.
4. Sirva quente ou frio.





Bolo de cenoura, beterraba e laranja

 60 min

 Média

 12 porções

Receita adaptada de [Varanda do bolo](#)

Do que você vai precisar

- 2 ovos
- 1 1/2 xícara de chá de beterraba picadinha
- 1 xícara de chá de cenoura picadinha
- 2 laranjas descascadas e sem semente
- 3/4 xícara de chá de óleo de soja
- 1 1/2 xícara de chá de açúcar demerara
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de farelo de aveia
- 1 colher de sopa de fermento em pó



Com a mão na massa!

1. No liquidificador, coloque os ovos, a beterraba, a cenoura, as laranjas e o óleo. Bata bem e reserve.
2. Coloque a mistura em um pote grande. Adicione o açúcar, a aveia, a farinha e por último o fermento. Misture bem — e com bastante delicadeza *{esse é o segredo para os bolos ficarem bem fofinhos}*.
3. Unte e enfarinhe uma assadeira. Coloque a massa e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C até dourar *{ou até você espetar um palitinho e ele sair bem limpinho}*.





Torta de liquidificador

🕒 60 min

★ Média

🍽️ 10 porções

Receita adaptada de [Adriano Lauffer](#)

Do que você vai precisar

- 3 ovos
- 1/2 xícara de chá de azeite de oliva
- 1 xícara de chá de água
- 4 colheres de chá rasas de sal
- 4 colheres de sopa de farinha de centeio
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 4 colheres de sopa de aveia em flocos grossos
- 3/4 xícara de chá de farinha de trigo integral
- 2 colheres de sopa rasa de fermento químico

Recheio

- Escolha algum alimento fonte de proteína. Pode ser 1 lata de atum ou sardinha ou 6 colheres de sopa de frango cozido desfiado ou 1/2 xícara de chá de ricota picada.
- Para completar, use os vegetais que você tem em casa! Vale tomate, abobrinha, espinafre, escarola, cenoura ralada...



Com a mão na massa!

1. No liquidificador, bata todos os ingredientes da massa.
2. Coloque metade da massa em uma assadeira untada e enfarinhada, espalhe o recheio por cima e finalize com o restante da massa.
3. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos ou até ficar douradinho.





Overnight Oats



20 min*



Fácil



1 pote de 250mL

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

* 20 minutos (preparo) + 8h (geladeira)

Do que você vai precisar

- 1/2 xícara de chá de aveia em flocos
- 2 colheres de sopa de sementes de chia
- 3/4 xícara de chá de leite desnatado {ou leite vegetal}
- Toppings: frutas da sua preferência
{manga, morango, frutas vermelhas, banana},
coco ralado, lascas de amêndoas, granola caseira



Com a mão na massa!

1. Adicione todos os ingredientes em uma vasilha ou potinho de vidro - com exceção dos toppings - e misture bem.
2. Coloque na geladeira por no mínimo 6 horas ou até endurecer.
3. Retire da geladeira, misture um pouco, coloque os toppings da preferência e está pronto para consumir.

P.S.: A aveia e a chia, ao serem hidratadas, vão soltar um “gel” que traz uma textura de pudim cremoso. Combine com toppings de diferentes texturas para ficar ainda mais gostoso.

P.S.2: Uma dica é preparar o overnight num pote de geléia com tampa. Assim, você consegue transportar para comer em um lanchinho prático fora de casa.





Brownie de banana

 60 min

 Fácil

 12 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 4 ovos
- 4 bananas
- 1 maçã picada
- 1/2 xícara de chá de nozes ou castanhas
- 1 xícara de chá de farinha de aveia
- 3 colheres de sopa de óleo vegetal
- 1/2 xícara de chá de açúcar mascavo
- 1 colher de sobremesa de canela em pó
- 1 colher de sopa de fermento químico



Com a mão na massa!

1. Bata no liquidificador as bananas, os ovos, o açúcar e o óleo.
2. Em um recipiente, coloque a farinha de aveia, maçã, canela, castanhas e o fermento.
3. Acrescente o líquido batido e misture tudo.
4. Unte e enfarinhe uma assadeira de bolo pequena e despeje a massa.
5. Leve para assar em um forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos ou até assar completamente.





Cappuccino caseiro

 10 min

 Fácil

 15 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 1 xícara de chá de leite em pó instantâneo
- 5 colheres de chá de café solúvel
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio

Com a mão na massa!

1. Misture todos os ingredientes até ficar homogêneo.
2. Guarde em um pote bem fechado o resultado da mistura: o seu pó de cappuccino. Assim, ele dura bastante.
3. Quando bater aquela vontade, adicione 2 colheres de sopa do pó de cappuccino em 1 xícara de chá de água quente e mexa até dissolver completamente.





Chá de casca de abacaxi e erva doce

 20 min

 Fácil

 4 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 1 litro de água
- Cascas de 1 abacaxi
- 3 colheres de sopa de semente de erva doce

Com a mão na massa!

1. Ferva a água e as cascas de abacaxi por 10 minutos.
2. Adicione a erva doce, desligue o fogo e tampe a panela.
3. Espere uns 10 minutinhos ecoe o chá.

Dica: você pode servi-lo quente ou frio.

Ah, e a casca de abacaxi já dá um docinho natural!





Pink Lemonade

🕒 20 min

★ Fácil

🍷 4 porções

Receita adaptada de [Panelinha](#)

Do que você vai precisar

- Suco de 2 limões
- 2 copos de 200ml de água
- 1 xícara de chá de frutas vermelhas
{*morangos, amora e framboesa*}
- Cubos de gelo

Com a mão na massa!

1. Esprema os limões e bata no liquidificador com a água e as frutas vermelhas.
2. Junte cubos de gelo a gosto e sirva a seguir.





Suco de mamão e ameixa



10 min



Fácil



2 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 1 fatia de mamão
- 4 ameixas seca sem caroço
- 4 colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 laranja descascada
- 1 copo (200ml) de água

Com a mão na massa!

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Sirva em seguida.

P.S.: Esse suco é ótimo para quem tem o intestino preso. Ele é rico em fibras que vão ajudar seu intestino a funcionar melhor.





Suchá de chá verde com melancia

🕒 10 min

★ Fácil

🍽️ 1 porção

Receita adaptada de [Dicas de Mulher](#)

Do que você vai precisar

- 1/2 colher de sopa de chá verde
{de erva seca ou 2 sachês de chá}
- 1 copo de 200ml de água
- 2 fatias de melancia
- Suco de 1 limão
- 4 rodela de gengibre

Com a mão na massa!

1. Aqueça a água. Coloque o chá verde e deixe em infusão por 5 minutos.
2. Deixe na geladeira até ficar geladinho.
3. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
4. Sirva em seguida.





Suco de melão e hortelã

🕒 10 min

★ Fácil

🍷 1 porção

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 1 fatia grossa de melão
- 1/2 talo de salsão/aipo
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 1 colher de sopa de folhas de hortelã
- 1 copo de 200ml de água

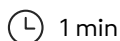
Com a mão na massa!

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Sirva com gelo e sem coar.
Assim fica com mais fibras, e seu intestino agradece!





Vitamina de coco e abacaxi



1 min



Fácil



1 porção

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 1 fatia grossa de abacaxi
- 2 colheres de sopa de coco ralado
- 1 copo de 200ml de leite de coco {*daquele mais líquido que vem na caixinha de 1 litro ou use 3 colheres de sopa daquele que vem na garrafinha de vidro e complete com água*}

Com a mão na massa!

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Sirva com gelo.



almoço
e jantar



Salada de grãos e legumes

🕒 20 min

★ Média

🍽️ 4 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 1/2 xícara de chá de grão-de-bico cozido
{pode ser o de lata. Passa um pouquinho de água e tá tudo certo!}
- 1/2 xícara de chá de lentilha cozida
{também pode ser da lata + uma água}
- 2 tomates picados em cubos pequenos
- 1 pimentão pequeno cortado em cubos pequenos
- 1 pepino japonês fatiado *{usar um ralador com fatiador pode ajudar a ligar o modo turbo}*
- 1 xícara de chá de milho verde cozido
- Folhas de rúcula
- 1 colher de sopa de azeite extra virgem
- 2 colheres de sopa de aceto balsâmico
- Sal a gosto



Com a mão na massa!

1. Lave a rúcula e os legumes *{vale comprar aqueles que já vêm lavados e pular essa etapa}*.
2. Pique todos os legumes em cubos pequenos, exceto o pepino que deve ser fatiado.
3. Em um pote, misture todos os ingredientes e tempere com azeite, aceto balsâmico e sal... Sua salada está prontinha!





Charuto de repolho

🕒 90 min

★ Média

🍽️ 8 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello *{mentira, na verdade essa receita é da Dona Geni, a maga da cozinha e também vovó da Camila}*

Do que você vai precisar

Para rechear:

- 1 repolho pequeno
- 1 cenoura ralada
- 2 dentes de alho picado
- 1 cebola pequena picada
- 1 talo de salsão picado
- 500g de carne moída de patinho *{patinho é legal porque é uma carne com menos gordura}*
- 1 xícara de chá de arroz branco tipo 1 *{o branquinho mesmo que temos em casa, sabe?}*
- 1 colher de sopa de tempero baiano *{ou outra ervinha que tiver por aí}*

- 1 colher de sopa de sal
- 1 colher de sopa de salsinha picada *{vale usar a salsinha seca ou fresca}*

Para cozinhar:

- 1 colher de café de sal
- 1/2 xícara de chá de vinagre
- 4 folhas de louro
- 2 xícaras de chá de água
- 1 lata de extrato de tomate (130g)



Com a mão na massa!

1. Corte todos os legumes e ervas da forma como foi indicado na lista de ingredientes *{para ligar o modo turbo, use o miniprocessador}*.
2. Em uma tigela grande, misture todos os ingredientes do recheio com a carne e o arroz cru até ficar bem homogêneo. Guarde na geladeira.
3. Retire as folhas do repolho, buscando deixá-las inteirinhas *{sem quebrá-las}*. Para facilitar na hora de enrolar, corte e tire a parte mais grossa do caule *{aquela durinha que fica no centro das folhas}*.
4. Em uma panela, coloque a água, o vinagre e o sal.
5. Ferva rapidinho as folhas de repolho para elas amolecerem *{1 ou 2 minutos por folha é o suficiente}*. Esse processo vai ajudar a ficar fácil de enrolar.
6. Abra as folhas do repolho fervidas, recheie-as com 2 colheres de sopa do recheio e enrole bem os charutos *{deixando bem apertadinhos e firmes}*.
7. Forre uma panela de pressão com as folhas de repolho que sobraram ou que rasgaram *{faça isso para que o charuto não grude}*, coloque os charutos lado a lado *{com cuidado para eles ficarem bem juntinhos}*, adicione água, o extrato de tomate e as folhas de louro.
8. Deixe cozinhar na pressão por 20 minutos. Sirva a seguir.





Macarrão com atum e legumes



20 min



Fácil



2 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 200g de macarrão integral
{vale o macarrão normal}
- 1/2 lata de atum em água escorrida *{vale o em óleo também, basta colocar numa peneira e passar uma água}*
- 1/2 xícara de chá de legumes cortados em cubos
{aqui vale vagem, cenoura, tomate cereja, pimentão amarelo...}
- 3 colheres de sopa de maionese
{também rola trocar por creme de ricota ou molho de tomate}
- 1/4 cebola ralada
{ou bem picadinha}
- 1 dente de alho picado
- Azeite, sal e pimenta-do-reino a gosto



Com a mão na massa!

1. Cozinhe o macarrão em água fervente.
2. Para o molho, refogue a cebola e o alho no azeite, adicione a maionese. Mexa bem. Adicione os legumes e deixe cozinhar por 5 minutos.
3. Adicione o atum, tempere com sal e pimenta. Coloque a massa no molho e sirva.

P.S.: Nossa nutri informa: “essa é minha receita preferida para os dias que eu tô toda trabalhada na preguiça. Ela tem todos os nutrientes, suja uma panela só e é muito prática”.





Wrap de couve assada

🕒 60 min

★ Média

🍽️ 5 porções em média*

Receita desenvolvida por Priscila Fassini

* depende do tamanho do maço

Do que você vai precisar

- 1 maço de couve manteiga

Para o recheio:

- 1 xícara de café de quinoa
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 500g de peito de frango picado em cubos
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 dentes de alho picado
- 1 cebola pequena picada
- 1 colher de sopa de gengibre descascado e ralado
{também vale usar gengibre em pó}
- 1 colher de sopa de salsinha picada
{seca ou fresquinha}
- 1 colher de sopa de cúrcuma em pó
{dê uma olhadinha no glossário também}
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Com a mão na massa!

{nas próximas páginas, reproduzimos o passo a passo pra você}

1. Lave as folhas de couve e deixe-as secar.
2. Cozinhe a quinoa com água e sal a gosto *{é igual cozinhar arroz normal}* e reserve.
3. Pique o alho e a cebola e, em uma panela, refogue-os com azeite. Acrescente o peito de frango, o sal e a pimenta a gosto e cozinhe com um pouco de água. Depois de cozido, desfie o frango e acrescente o gengibre, a salsinha e a cúrcuma.
4. Abra as folhas de couve crua, recheie cada folha com 2 colheres de sopa de frango desfiado e 1 colher de sopa de quinoa cozida e enrole bem.
5. Unte uma assadeira ou refratário com azeite e distribua as folhas de couve recheadas.
6. Leve o refratário ao forno 200°C por uns 40 minutos ou até quando perceber que as folhas de couve estão assadas e crocantes.

Dica: Para variar a receita, a quinoa pode ser substituída por outro cereal ou sementes de sua preferência, tipo trigo sarraceno ou granola salgada etc. Rola também trocar o peito de frango por patinho moído refogado.











Purê de mandioquinha com cenoura

🕒 30 min

★ Fácil

🍽️ 4 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 4 mandioquinhas
{dá para fazer com batata ou mandioca também}
- 2 cenouras *{quer um purê magenta? Troque as cenouras por beterrabas}*
- 1 xícara de chá da água do cozimento dos legumes
- 1 colher de sopa de manteiga
- Sal a gosto
- Alecrim picado a gosto
{para dar um toque especial}



Com a mão na massa!

1. Descasque a mandioquinha e a cenoura. Corte em rodelas médias.
2. Coloque em uma panela, cubra com água e tempere com 1/2 colher de chá de sal.
3. Deixe cozinhar em fogo alto até ficarem macias (uns 20 minutos).
4. Desligue o fogo e guarde 1 xícara de chá da água do cozimento. Escorra a mandioquinha e a cenoura em uma peneira e despreze o resto da água.
5. Retorne os legumes para a panela, adicione a água reservada e bata com um mixer até ficar bem liso *{também vale usar o liquidificador ou o espremedor de batata}*.
6. Adicione a manteiga e mexa bem até o purê ficar cremoso. Tempere com sal e alecrim. Sirva a seguir.





Arroz Integral

{bem macio}

🕒 30 min

★ Fácil

🍽️ 4 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 1 xícara de chá de arroz integral
- 1/2 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 3/4 xícaras de chá de água quente
{pode usar a água do cozimento de vegetais para dar um sabor extra}
- 1 folha de louro
- 1/2 colher de chá de sal



Com a mão na massa!

1. Na noite anterior, deixe o arroz integral de molho usando a proporção de 1 xícara de arroz integral para 2 xícaras de água *{esse é o segredo para ficar macio}*. Ao preparar, escorra o arroz e descarte a água do remolho.
2. Em uma panela, coloque o azeite e refogue por alguns minutos a cebola e em seguida o alho. Adicione o arroz e refogue por mais 2 minutos.
3. Coloque a água quente, o sal e a folha de louro. Misture e tampe para deixar cozinhar por 20 a 25 minutos (ou até que todo o líquido esteja seco e o arroz cozido).
4. Sirva em seguida.





Batata rústica na páprica e cúrcuma

🕒 60 min

★ Fácil

🍽️ 4 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 4 batatas inglesas
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de chá de páprica doce ou defumada em pó
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 1 colher de chá de cúrcuma em pó
{dê uma olhadinha no glossário também}
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Com a mão na massa!

1. Pré-aqueça o forno em 200°C.
2. Lave as batatas e corte-as em 8 pedaços *{com casca e tudo}*.
3. Misture o azeite e os temperos em um pote (exceto o sal), em seguida adicione as batatas e mexa bem para que todas tenham uma fina camada de temperos.
4. Em uma assadeira, distribua as batatas com um espaço entre elas e leve ao forno *{ou airfryer}* a 200°C por 20 a 30 minutos. Vire as batatas e deixe assar por mais 20 a 30 minutos.
5. Retire do forno, tempere com sal e sirva.





Creme de milho



20 min



Fácil



4 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 1 1/2 xícara de chá de milho verde
{vale o enlatado ou o congelado}
- 1/2 xícara de chá de leite desnatado
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal
- 1/4 de cebola picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Com a mão na massa!

1. Bata metade do milho com o leite no liquidificador ou no mixer. Reserve.
2. Derreta a manteiga e refogue a cebola. Adicione o milho e o creme de milho com leite.
3. Mexa até que a mistura fique bem cremosinha. Tempere com sal e pimenta. Sirva em seguida.





Risoto com quinoa, cenoura, amêndoas e gorgonzola



40 min



Média



6 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 1 xícara de chá de arroz arbóreo para risoto
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 1 xícara de café de quinoa em grãos
{dê uma olhadinha no glossário também}
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picado
- 1 cenoura cortada em cubos
- 3 colheres de sopa de gorgonzola
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de amêndoas laminadas
- Sal, pimenta e ervas a gosto



Com a mão na massa!

1. Corte todos os legumes no formato indicado. Reserve e lave as cascas e talos que você não vai usar. Vamos fazer um caldo de legumes com eles!
2. Para isso, coloque uma caneca de água para ferver com as cascas lavadas, talos e temperos a gosto. Deixe o caldo ferver.
3. Refogue a cebola e o alho no azeite, em seguida adicione a cenoura, o arroz e a quinoa e misture por alguns minutos.
4. Adicione 1 concha do caldo de legumes peneirado e mexa o risoto até o líquido secar.
5. Repita o processo até que o arroz esteja cozido, mexendo o tempo todo *{se acabar o caldo, pode usar água mesmo. O importante é ela estar fervendo}*.
6. Ajuste sal e temperos do risoto.
7. Desligue o fogo, adicione a manteiga e o queijo gorgonzola e mexa até que eles derretam.
8. Adicione as amêndoas laminadas e sirva a seguir.

P.S.: Na gastronomia, falamos que “o cliente espera o risoto, mas o risoto não espera o cliente”. O que isso significa? Que tem que comer imediatamente após ficar pronto, pois à medida que o risoto esfria, ele perde a cremosidade e os grãos vão juntando e virando um bloco à la ‘unidos venceremos’.





Granola salgada

🕒 20 min

★ Fácil

🍲 250g de granola

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 1/2 xícara de chá de aveia em flocos grandes
- 1/2 xícara de chá de flocos de milho sem açúcar
- 1/4 xícara de chá de semente de abóbora
- 1/4 xícara de chá de semente de girassol
- 1/4 xícara de chá de amendoim
- 1/4 xícara de chá de castanha do Pará quebrada
- 1/4 xícara de chá de gergelim preto
- 1/4 xícara de chá de chia
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de café de sal
- Temperos a gosto – sugestão: use lemon pepper ou chimichurri {dê uma olhadinha no glossário para saber mais}



Com a mão na massa!

1. Em uma assadeira, misture todos os ingredientes. Adicione azeite, sal e os temperos. Mexa bem.
2. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 15 minutos. A cada 5 minutos você pode mexer com uma espátula para que a granola doure por igual.
3. Retire do forno, espere esfriar e guarde em uma embalagem bem fechada por até 3 meses (essa receita rende mais ou menos 250g de granola salgada).

P.S.: Você tem licença poética para mudar os ingredientes dessa receita e deixá-la com a sua cara... Vale colocar quinoa em flocos, nozes, linhaça ou o que mais você curtir!

P.S.2: Para encontrar a maioria dos ingredientes desta receita, vá a uma loja de produtos naturais que venda ingredientes a granel.





Pimentão recheado com ricota temperada

 30 min

 Fácil

 4 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 2 pimentões pequenos
{vale de qualquer cor}
- 200g de ricota
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de orégano seco
- 1 colher de sopa de salsinha picada
{fresca ou seca}
- 2 colheres de sopa de requeijão
{ou creme de ricota}
- Sal a gosto



Com a mão na massa!

1. Lave bem os pimentões, corte ao meio, retire as sementes e a parte branca interna.
2. Em um pote, amasse a ricota com um garfo, adicione o azeite, o orégano, a salsa, o requeijão e o sal. Misture até obter uma mistura homogênea.
3. Recheie os pimentões com a mistura e leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 15 minutos.





Ratatouille na frigideira

 20 min

 Fácil

 4 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 cebola
- 1 pimentão amarelo
- 1 abobrinha
- 1 berinjela
- 2 tomates
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Com a mão na massa!

1. Corte todos os legumes em cubos médios *{mais ou menos cubos de 1 cm}*.
2. Aqueça a frigideira, adicione o azeite e comece a refogar os legumes colocando na ordem: cebola, depois o pimentão, seguido da abobrinha, berinjela e por último o tomate.
3. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Sirva a seguir.

P.S.: Ratatouille é *{além de um filme infantil}* um prato clássico da culinária francesa. Ele é feito à base de tomate, berinjela, e outros vegetais que os camponeses tinham acesso na época.

Ele pode ser feito refogado com os legumes em cubinhos *{tal como na nossa receita}* ou assado com os legumes cortados em rodela finas *{igual o ratinho faz no filme homônimo}*.





Espaguete de legumes

🕒 20 min

★ Fácil

🍽️ 4 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 1 cenoura
- 1 abobrinha
- 2 colheres de sopa de azeite
- Tomate cereja e manjerição a gosto

Com a mão na massa!

1. Rale a cenoura e a abobrinha com a ajuda de um cortador de legumes espiral *{parece um apontador de lápis gigante que você pode encontrar em lojas de utensílios de cozinha}*.
2. Aqueça uma frigideira, coloque o azeite e refogue a cenoura por alguns minutos. Em seguida adicione a abobrinha e deixe cozinhar mais um pouco.
3. Finalize adicionando os tomates cerejas cortados ao meio e o manjerição. Sirva em seguida.





Salmão em crosta de castanha do Brasil

 45 min

 Fácil

 2 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 2 postas de salmão
- Suco de 1 limão
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 10 Castanhas do Brasil
{ou outra castanha que você curta}
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de chá de manteiga
- Manjerição seco a gosto



Com a mão na massa!

1. Tempere as postas de salmão com limão, azeite, sal e pimenta. Reserve por alguns minutos.
2. Pique grosseiramente as castanhas *{pode deixar meio pedaçada mesmo}*. Misture com o alho picado, a manteiga, o manjericão e o sal.
3. Coloque o salmão em uma assadeira e adicione a mistura de castanhas em cima de cada posta.
4. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 30 minutos ou até as castanhas dourarem e o salmão cozinhar.





Ceviche



20 min*



Fácil



2 porções

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

* 20 minutos de preparo + 2 horas na geladeira

Do que você vai precisar

- 200g de salmão ou peixe branco cru cortado em cubos pequenos
- Suco de 2 limões
- 1 fio de azeite
- 1/4 pimentão fatiado
- 1/2 cebola fatiada
- 8 tomates cereja cortado ao meio
- 1/4 maço de salsinha picada
- Sal, pimenta e temperos a gosto



Com a mão na massa!

1. Coloque o peixe em um pote de vidro com limão e azeite. Tampe com plástico filme e deixe descansar na geladeira por 30min.
2. Após o descanso, adicione o pimentão, a cebola, a salsinha, o sal e os temperos. Mexa bem, tampe com plástico filme e deixe descansar por mais 1h30 na geladeira
3. Após o descanso, sirva.

P.S.: Nossa nutri avisa: “essa receita é um clássico peruano que eu adoro pela praticidade. Porém, como o peixe é cozido apenas no ácido, sem colocarmos no calor, recomendo bastante cuidado para comprar o peixe em um lugar em que você tenha muita confiança e seja cuidadoso com a higiene ao cozinhar *{afinal, ninguém quer ter piriri, né?}*”.





Hambúrguer caseiro

 45 min

 Fácil

 4 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 400g de carne de patinho moída
- 1/2 cebola ralada
- 1 ovo
- 1/2 xícara de chá de aveia em flocos finos
- Sal e pimenta-do-reino

Com a mão na massa!

1. Misture a carne, a cebola, o ovo, a aveia, o sal e a pimenta-do-reino com as mãos. Modele 4 hambúrgueres.
2. Coloque-os em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido a 200°C até dourar.

Dica: vale comer essa receita como hambúrguer real-oficial {com pão, queijo, alface, tomate e tudo mais} ou acompanhando o arroz, feijão e salada do dia a dia.



**hora do
lanchinho**



Muffin salgado

🕒 40 min

★ Fácil

🍽️ 9 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

Massa

- 4 ovos
- 1 xícara de chá de farinha de aveia *{pode ser farinha de trigo integral ou farinha de arroz integral}*
- 1/2 xícara de chá de leite desnatado
- 2 colheres de chá de azeite
- 1/2 colher de chá de fermento químico em pó
- 1 colher de café de sal

Recheio

Use os legumes que você já tenha picado e cozido em casa. Sugestão:

- Cebola e alho refogado
- Salsinha, cebolinha e manjerição fresco
- 1 cenoura ralada
- Pimenta do reino a gosto
- Chimichurri *{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}*
- 1 azeitona inteira em cima de cada muffin



Com a mão na massa!

1. Misture todos os ingredientes da massa com um batedor de ovos *{ou fouet, mas também dá certo misturando bem com um garfo}*.
2. Adicione os itens do recheio e misture bem *{se for colocar algum ingrediente maior ou mais pesado - tipo a azeitona inteira -, recomendamos colocar por cima após despejar a massa na forma}*.
3. Unte e enfarinhe a forma *{vale forma de cupcake, de empada ou até um assadeira pequena}*. Coloque a massa e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos.





Sanduíche de salmão, cream cheese e rúcula



10 min



Fácil



1 porção

Receita adaptada de [Panelinha](#)

Do que você vai precisar

- 2 fatias de pão de fôrma integral
- 6 folhas de rúcula
- 2 colheres de sopa de cream cheese
{também vale creme de ricota ou requeijão}
- Gotas de limão espremido
- 1/2 colher de sopa de azeite
- 4 fatias de salmão defumado ou atum em lata



Com a mão na massa!

1. Lave e seque bem a rúcula *{ou compre já lavada}*.
2. Num pote, misture o cream cheese, o limão e o azeite. Mexa bem e reserve.
3. Torre as fatias de pão na torradeira, forninho ou na frigideira *{não esqueça de virar para dourar dos dois lados}*.
4. Agora é a hora de montar o sanduba: passe a pastinha nas fatias de pão, coloque uma fatia de salmão *{ou o atum desfiado}*, complete com as folhas de rúcula e termine com mais uma fatia de pão.
5. Prontinho, agora é só comer e matar a fome.





Bolo salgado de aveia e abóbora

🕒 90 min

★ Fácil

🍷 12 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 4 ovos
- 3/4 xícara de chá de abóbora cozida
- 1/2 xícara de chá de aveia em flocos finos
- 1 1/2 colher de sopa de azeite de oliva
- 5g {meio sachê} de fermento biológico para pão
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 1/2 colher (chá) de sal



Com a mão na massa!

1. Bata no liquidificador os ovos, a abóbora cozida e o azeite.
2. Em um recipiente misture todos os ingredientes com a abóbora.
3. Unte e enfarinhe uma assadeira grande e pré-aqueça o forno a 180°C.
4. Coloque a massa na assadeira e leve para assar por 45 minutos ou até a massa cozinhar.

Dica: Pra dar um toque especial, você pode colocar um mix de sementes e alecrim seco em cima da massa antes de levar para assar.





Empada de massa de grão-de-bico

🕒 60 min

★ Média

🍽️ 10 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

Massa

- 150g de farinha de grão-de-bico *{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}*
- 1 1/2 colher de sopa de farinha de aveia
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de chia
- 1 colher de sopa de linhaça
- 1 colher de chá de sal
- Água e farinha de aveia *{se necessário, para ajustar o ponto da massa}*

Recheio

Use a criatividade e o que você tem em casa. Sugestão:

- Frango desfiado refogado com cebola
- Alho
- Tomate
- Um pouco de creme de ricota para ficar cremoso



Com a mão na massa!

1. Misture todos os ingredientes da massa. Se ficar muito seca, adicione um pouco de água ou e se ficar muito mole, adicione a farinha de aveia para ajustar o ponto da massa {o *ponto ideal é uma massa firme e macia*}.
2. Divida a massa e coloque cada uma delas em forminhas de empada. Com a ponta dos dedos, abra a massa até cobrir o fundo e as laterais da forma. Faça furos com um garfo.
3. Leve para assar em forno pré-aquecido 180°C por 10 minutos.
4. Retire do forno e adicione o recheio de sua preferência sobre a massa pré-assada.
5. Leve ao forno a 180°C por 12 minutos ou até dourar.





Bolinho de batata-doce

 90 min

 Difícil

 30 porções

Receita adaptada de [Claudia](#)

Do que você vai precisar

- 3 dentes de alho picadinho
- 1 kg de peito de frango em cubos
- 1 kg de batata-doce já cozida
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1/2 copo de água
- 1 cebola média picada
- 1 colher chá de cúrcuma em pó
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 1 ovo
- 4 colheres de farinha de aveia
- Sal a gosto
- Salsinha a gosto
{vale a seca ou a fresca}



Com a mão na massa!

1. Em um pote com tampa, tempere o frango com 2 dentes de alho e sal. Tampe e deixe na geladeira.
2. Amasse as batatas até formar um purê {você também pode usar o mixer ou o espremedor de batata}.
3. Em uma panela, refogue o último dente de alho com o azeite. Adicione o purê e mexa até ficar sequinho,
4. Adicione o sal. Mexa em fogo baixo até ficar sequinho e meio duro para mexer. Quando der o ponto, desligue e deixe esfriar.
5. Em outra panela, refogue o azeite e o frango para dourar um pouquinho. Adicione a água e deixe ferver até o frango ficar bem cozido.
6. Descarte a água, desfie o frango ainda quente, volte para a panela. Adicione a cebola, a cúrcuma e a salsinha. Misture bem, desligue o fogo e deixe esfriar.
7. Pegue o purê de batatas, o frango, o ovo e a farinha e misture tudo. Faça bolinhas médias com a massa.
8. Unte uma assadeira grande com azeite, coloque os bolinhos {separando eles para que não grudem} e asse no forno pré-aquecido a 230 °C por 40 minutos.





Crepioca

{essa receita é um clássico!}

🕒 10 min

★ Fácil

🍽️ 1 porção

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 3 colheres de sopa de goma de tapioca
- 1 ovo
- 1 colher de sopa de chia
{esse aqui é opcional}
- Temperinhos a gosto
{tipo sal, pimenta, orégano, salsinha}

Com a mão na massa!

1. Basta misturar todos os ingredientes em uma tigela.
2. Aqueça bem uma frigideira antiaderente *{se o teflon não estiver muito bom, coloque e espalhe umas gotinhas de azeite}*.
3. Coloque a massa e deixe dourar – em fogo baixo – de um lado e depois vire para dourar do outro.

Dica: essa receita pode ser usada no jantar recheada com atum e legumes, ou com queijo e tomatinhos, ou até com banana e pasta de amendoim para uma versão doce no lanche da tarde.





Patê de atum

🕒 10 min

★ Fácil

🍽️ 6 porções

Receita adaptada de [Panelinha](#)

Do que você vai precisar

- 1 lata de atum ralado em água
{pode ser em óleo também, basta colocar numa peneira e passar uma água}
- 1/2 xícara de chá de creme de ricota
{pode ser maionese ou requeijão}
- Cebolinha a gosto
{ou outra erva que você tenha em casa}
- Raspas de 1 limão
{para dar um toque especial}
- 1 colher de sopa de azeite

Com a mão na massa!

1. Abra a lata de atum numa peneira e aperte-o bem para retirar o excesso de líquido, e ele ficar bem sequinho.
2. Misture bem o atum com a cebolinha, o creme de ricota, as raspas de limão e o azeite.
3. Coloque o patê na geladeira e sirva sempre geladinho.





Panqueca de banana e canela

 10 min

 Fácil

 1 porção

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 1 ovo
- 1 banana amassada
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de café de canela
- 1 colher de café de chia

Com a mão na massa!

1. Com um garfo, misture o ovo, a banana amassada, a farinha de aveia, a canela e a chia.
2. Aqueça e unte uma frigideira. Coloque a massa e deixe cozinhar em fogo baixo com a panela tampada.
3. Vire e deixe dourar do outro lado.
4. Sirva a panqueca sozinha ou com a cobertura que desejar {com morangos, castanhas e um fiozinho de mel ou melado de cana fica uma delícia}.





Mix de nuts com especiarias

 20 min

 Fácil

 6 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 1 xícara de chá de mix de castanhas variadas sem sal
{sugerimos usar: amêndoas, amendoim e castanha de caju}
- 1 clara de ovo
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sobremesa de canela em pó
- 1 colher de sobremesa de cravo em pó
- 1 colher de sopa de água



Com a mão na massa!

1. Coloque todos os ingredientes em um pote e mexa até que fique bem misturadinho.
2. Unte uma assadeira com um pouquinho de óleo ou com papel manteiga.
3. Coloque a mistura de castanhas e leve para assar em forno pré aquecido a 180°C por 10 minutos ou até dourar.

Dica: Essa receita é uma delícia para servir como petisco ou para compor outras preparações.





Barra de cereal caseira

 40 min

 Fácil

 6 porções

Receita adaptada de [Casa e cozinha](#)

Do que você vai precisar

- 2 bananas *{quanto mais maduras, melhor!}*
- 3 colheres de sopa de mel
- 4 colheres de sopa de granola
- 2 colheres de sopa de castanha de caju *{pode ser qualquer outra}*
- 3 colheres de sopa de aveia em flocos
- 2 colheres de sopa de uva passa *{ou outra fruta seca picada}*
- 1/2 barra de chocolate 70% cacau picado *{é opcional para quem quer dar um sabor bem docinho}*



Com a mão na massa!

1. Amasse as 2 bananas com o garfo. Reserve.
2. Misture todos os outros ingredientes em um pote, deixando para colocar o mel por último. No final, adicione a banana e mexa até ficar misturadinho.
3. Coloque a massa numa forma retangular untada com um pouquinho de óleo ou manteiga.
4. Passe a espátula ou as costas de uma colher para deixar a massa bem lisinha. Passe a pontinha da faca para fazer marcas do tamanho que você irá querer que suas barrinhas fiquem.
5. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por uns 30 minutos.
6. Espere esfriar e corte as barrinhas no tamanho desejado. Passe plástico filme em cada uma delas e guarde na geladeira até bater aquela fominha.





Creme de iogurte e pasta de amendoim

🕒 10 min

★ Fácil

🍽️ 1 porção

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 1/2 pote de iogurte natural desnatado
- 2 colheres de sobremesa de pasta de amendoim
- 1 maçã fatiada
- Canela a gosto

Com a mão na massa!

1. Com um garfo, misture a pasta de amendoim com o iogurte.
2. Sirva junto com as fatias de maçã polvilhadas com canela.





Bolinho de banana

🕒 60 min

★ Fácil

🍽️ 8 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 1 ovo
- 2 bananas {quanto mais maduras, melhor}
- 1 xícara de chá de farinha de aveia
- 1/2 xícara de chá de uva passa
- 1/4 xícara de chá de óleo vegetal ou óleo de coco
- 1 maçã picada

Adicionais para ter um bolinho gostoso e pedaço {aqui é a hora de criar!}

- Se você quer um bolinho de cacau: adicione 1 colher de sopa de cacau em pó, 1 maçã em cubos e decore com nibs de cacau em cima.
- Para pitada de sabor, adicione temperos a gosto, como canela em pó, noz moscada ralada ou gengibre em pó.
- Para colocar mais sabor e fibras, adicione chia, linhaça, gergelim ou quinoa em flocos.
- E para pedaços crocantes, vale colocar frutas em cubos, coco ralado, castanhas, amendoim quebrado ou até pedacinhos de chocolate.



Com a mão na massa!

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto aqueles que queira adicionar em pedaços.
2. Coloque em forminhas de cupcake ou de empada untadas e enfarinhadas *{também vale usar uma assadeira pequena que você tenha em casa}*.
3. Leve para assar no forno pré-aquecido a 180°C até que o bolinho asse *{vai dar mais ou menos uns 30 a 40 minutos}*. Você pode testar colocando um palitinho e vendo se sai limpo depois que você espetar na massa.





Iogurte com frutas e chia



10 min



Fácil



1 porção

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 1 colher de sopa de geleia
{se for 100% fruta, melhor ainda}
- 1 iogurte natural integral
{ou desnatado}
- 3 morangos fatiados
- 1 colher de café de sementes de chia

Com a mão na massa!

1. Em um pote, coloque uma camada de geleia, seguida pelo iogurte.
2. Adicione os morangos fatiados na parte de cima do pote.
3. Finalize com a semente de chia.

Dica: Você pode montar esse iogurte em potes com tampa e deixar guardado para comer durante a semana!





Creme de avocado com coco

 10 min

 Fácil

 3 porções

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- Polpa de 1 avocado pequeno
{ou umas colheradas de abacate tradicional}
- 2 colheres de sopa de leite em pó
- 2 colheres sopa de leite de coco
{daquele que vende na garrafinha de vidro}
- Suco de 1 limão espremido
- 2 colheres de sopa de coco ralado

Com a mão na massa!

1. Bata o avocado com o leite de coco e o suco de limão no liquidificador.
2. Divida o creme em potes.
3. Sirva decorado com coco ralado em cima.



