

Índice

Alimentação Saudável

Equilíbrio e saúde.

Antepasto de Beringela	08
Ovos Rancheiros	09
Hambúrguer de Abóbora	10
Empadão de Frango	11
Pizza de Frigideira com Farinha de Aveia.....	12
Pão de Queijo sem Lactose	13
Stroganoff Fit	14
Salad de Abacate	15
Bolo de Fubá com Goiabada sem Glúten	16
Manjar de Coco Saudável	17
Panqueca de Banana	18
Bolinho de Banana de Micro-ondas	19

Bolos de Banana

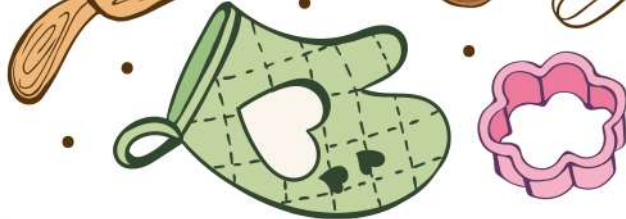
Bolo de Banana com Aveia	20
Bolo de Banana com Aveia e Passas	21
Bolo de Banana com Cacau.....	22

Bolo Fit com Linhaça	23
Bolo de Banana sem Adição de Açúcares	24
Bolo de Banana Funcional	25

Redução de Sódio

Mais temperos naturais.

Caldo de Legumes Natural	28
Sal de Ervas	29
Bolinho de Frango Low Carb.....	30
Pãezinhos de Beterraba	31
Abobrinha Especial	32
Torta de Legumes	33
Molho Verde	34
Panquecas Integrais com Calda de Mirtilo	35





Feito no Forno

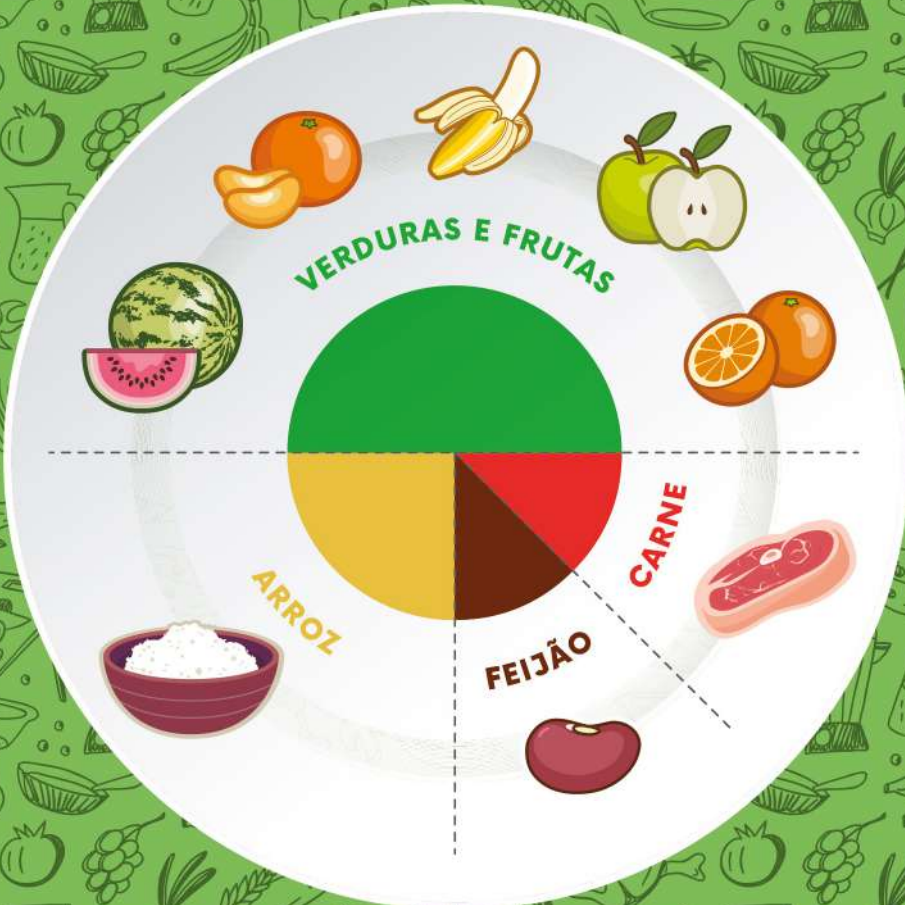
Prefira grelhados e assados.

Quiche de Brócolis	38
Bolinho de Arroz Cremoso	39
Babaganoush (Pasta de Beringela)	40
Filé de Frango ao Molho Branco	41
Crepizza	42
Bisteca à Milanessa Assada	43
Batata Frita de Forno	44
Cupim Assado ao Molho Escuro	45
Beringela à Parmegiana	46
Lombo Suíno ao Molho Escuro	47
Frango ao Fubá	48
Pão Doce	49
Chips de Grão-de-bico	50
Batata Doce Rústica	51
Batata Doce com Casca	52
Bolo de Laranja Vegano	53
Brusquetas	54
Batata Rústica Assada	55

Hábitos Saudáveis

Menos desperdício, mais consumo consciente.

Risoto Gourmet	58
Nhoque de Batata Doce	59
Torta de Frango com Couve-flor	60
Tomate à Caprese	61
Moqueca de Banana-da-terra	62
Frango na Cabotiá	63
Farofa de Aveia com Cenoura	64
Lentilha om Alho-poró e Cenoura	65
Farofa com Casca de Abacaxi e Talos	66
Espaguete de Abobrinha	67
Salada marroquina	68
Macarrão Colorido	69
Bolinho de Vegetais	70
Cogumelos Cremosos	71
Muffin de Cenoura com Chocolate	72
Bolo de Banana com Casca	73
Bolo de Maça e Uvas-passas	74
Bratapfel (Maça Regada a Vinho)	75





Alimentação Saudável

Equilíbrio é o caminho.

Muitas vezes é difícil entender como manter uma alimentação saudável quando, todos os dias, em casa ou na rua, se encontram tantas opções na hora de escolher uma refeição. Controlar o impulso e tornar rotina a montagem de pratos equilibrados é o caminho para um corpo mais forte e saudável. Escolher entre arroz, feijão, carnes, saladas, ou resistir a tantas outras tentações é um verdadeiro desafio. O consumo de legumes e verduras ajuda a saciar a sensação de fome, enquanto outros itens podem ser consumidos em porções menores. Tudo é uma questão de fazer boas escolhas e manter o equilíbrio, e na dúvida, o melhor é procurar a ajuda de um profissional para adaptar a sua rotina de alimentação às suas necessidades e objetivos.



alimentaSesi

Antepasto de Berinjela

Enviada pela nutricionista
Carolina Moura Ladislau

INGREDIENTES

2 berinjelas grandes
1 pimentão vermelho
1 pimentão verde
1 pimentão amarelo
3 dentes de alho
2 cebolas
3 colheres de sopa de azeitona preta picada
2 colheres de sopa de orégano
1 pacote de uvas-passas
Pimenta calabresa, azeite de oliva e sal a gosto

MODO DE PREPARO

Pique as berinjelas, os pimentões, as cebolas e os dentes de alho em quadradinhos. Reserve as uvas-passas e misture os demais ingredientes. Coloque a mistura em uma forma e regue com o azeite.



Leve ao forno e mexa de 15 em 15 minutos, sempre colocando um pouco mais de azeite quando necessário (tem que ficar sempre molhadinho). Quando ficar em ponto de molho (não pode estar derretido) coloque as uvas-passas e deixe mais uns 15 minutos no forno. Sirva com torradas ou pães sírios.

Ovos Rancheiros

Enviada pela nutricionista
Cynthea Geraldo Barichello



INGREDIENTES

5 ovos
1 colher de sopa de azeite
1 dente de alho picado
1 cebola picada
2 colheres de sopa de tempero verde de sua preferência (cebolinha, salsa ou coentro)
1 colher de sopa de páprica defumada ou essência de fumaça
1 xícara de chá de extrato de tomate ou 3 tomates picados (nesse caso usar 1 colher de chá de açúcar para quebrar a acidez dos tomates)
1 litro de água
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Refogue a cebola e o alho no azeite, adicione o extrato de tomate ou os tomates e ferva por 1 minuto. Adicione os demais temperos e a água. Espere levantar a fervura e deixe ferver até engrossar (aproximadamente 10 minutos). Adicione os ovos inteiros aos poucos e sem mexer. Distribua de forma espaçada, baixe o fogo e tampe a panela. Verifique em alguns minutos o ponto da gema e deixe mais tempo se preferir mais firme. Salpique um pouco dos temperos verdes por cima. Pode ser acompanhado de purê de batata, arroz branco ou integral e até mesmo torradas.

Hambúrguer de Abóbora

Enviada pela nutricionista
Izabel Cristina Castelli Ribas

INGREDIENTES

4 xícaras de abóbora picada (400g)
1 colher de café de cominho
1 colher de café de canela em pó
1 pitada de açúcar
1/2 xícara de chá de mix de aveia em flocos finos com linhaça triturada
1 cebola pequena picada
1 dente de alho grande picado
1/2 xícara de chá de salsa picada
Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere a abóbora com o cominho, a canela e a pitada de açúcar. Envolve-a no papel-alumínio e leve para assar por cerca de 30 minutos ou até que esteja macia e firme.



Amasse grosseiramente a abóbora ainda quente com um garfo e junte o mix de aveia com a linhaça, a cebola, o alho, a salsa, o sal e a pimenta. Leve à geladeira para descansar por 1 hora. Modele os hambúrgueres, unte uma forma e leve-os ao forno em temperatura média de 180°C por cerca de 40 minutos. Sirva acompanhado de salada verde ou legumes salteados.

Empadão de Frango

Enviada pela nutricionista
Nathália Bora Back



MODO DE PREPARO

INGREDIENTES

1/2 xícara de chá de polvilho doce
1 xícara de chá de farinha de arroz integral
2 e 1/2 xícaras de chá de farinha de grão-de-bico
1/2 copo americano de manteiga
1/2 xícara de chá de água
1 colher de chá de açafraão
3 xícaras de chá de molho de tomate
1 kg de frango desfiado
1 gema
Óleo, cebola, alho e tomates picados a gosto
Sal e cebolinha a gosto

Misture os ingredientes secos, acrescente a gema, a manteiga derretida e mexa até dar ponto (se a massa ficar muito seca ou esfarelenta adicione mais água). Para o recheio, refogue o frango com a cebola, tomate e os temperos a gosto e reserve. Coloque uma camada da massa em uma forma, modelando com as mãos até cobrir todo fundo e as laterais, despeje o recheio e finalize com a massa cobrindo todo o recheio. Leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 30 minutos em 180°C (até dourar a massa). Finalize com uma gema para pincelar e volte ao forno somente para gratinar. Importante: tome cuidado com o excesso de farinha de grão-de-bico, pois ela deixa um sabor residual.

Pizza de Frigideira com Farinha de Aveia

Enviada pela nutricionista
Tarcila Garcia Araújo

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de água
- 1 colher de azeite
- 1 colher de farinha de aveia
- 1 pitada de sal
- 1/2 colher de café de fermento em pó
- Orégano a gosto
- Molho de tomate para passar na massa
- Recheio de sua preferência

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes exceto o molho de tomate e passe para uma frigideira untada com azeite, em fogo baixo. Quando começar a desgrudar vire, coloque o molho de tomate, o recheio da sua preferência e tampe, para que o recheio aqueça/derreta.



Pão de Queijo sem Lactose

Enviada pela nutricionista
Adrieli Daniel



INGREDIENTES

- 1 copo de água
- 1/2 xícara de óleo
- 2 ovos
- 1 colher de sopa (rasa) de sal
- 1 pacote de polvilho azedo

MODO DE PREPARO

Junte todos os ingredientes e bata no liquidificador. Em seguida, coloque em forminhas e asse a 300°C por 15 minutos.

Strogonoff Fit

Enviada pela nutricionista
Juliane Krast

INGREDIENTES

300g de peito de frango em cubos
1 colher de sopa de azeite
1/2 cebola picada em cubos pequenos
100g de palmito
100g de champignon
1/2 lata de tomate pelado ou 2 tomates sem pele e sem sementes picados
1 colher de sopa de molho inglês
1 pote de queijo cottage (200g)
1 colher de sopa de mostarda
Sal, salsinha e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere o frango com sal, pimenta-do-reino e azeite e reserve. Em uma panela refogue a cebola no fio de azeite e quando murchar junte o frango, misturando até o frango cozinhar.

Acrescente o palmito, o champignon e os tomates. Cozinhe por 3 minutos, junte a mostarda, o molho inglês e o queijo cottage. Por fim, acrescente a salsinha picada.



Salada de Abacate

Enviada pela nutricionista
Thaise Camargo da Silva



MODO DE PREPARO

INGREDIENTES

6 abacates maduros
3 tomates maduros
Caldo de 3 limões
6 colheres (sopa) de azeite
Coentro picado a gosto
Sal e pimenta-do-reino moída na hora
a gosto

Lave e seque os abacates, o tomate e o coentro. Com a faca, corte o abacate ao meio, no sentido do comprimento, e descarte o caroço. Descasque, corte cada metade em cubos e transfira para uma tigela. Regue o abacate com o caldo de limão e amasse com um garfo até formar um purê rústico. Corte o tomate ao meio, descarte as sementes, e corte as metades em cubos pequenos. Pique grosseiramente as folhas de coentro. Junte ao abacate amassado, tempere com o azeite, sal e pimenta a gosto. Misture bem e sirva imediatamente.

Bolo de Fubá com Goiabada sem Glúten

Enviada pela nutricionista
Kamila Louvatel Weirich

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 2 xícaras de fubá fino
- 1 xícara de farinha de arroz
- 1/2 xícara de óleo de coco ou de soja
- 2 xícaras de leite de vaca (pode substituir por leite de coco ou leite de amêndoas caso seja intolerante a lactose)
- 1 colher de fermento químico
- 200g de goiabada (pode usar em barra cortada em cubinhos ou em pasta, podendo optar pelo doce light)



MODO DE PREPARO

Bata os ingredientes líquidos no liquidificador e em seguida junte as farinhas misturando bem até formar uma massa homogênea. Por último incorpore o fermento à massa misturando lentamente. Despeje em uma forma untada metade da massa, coloque a goiabada e depois cubra com o restante da massa. Asse em forno pré-aquecido a 280°C por 40 minutos.

Manjar de Coco Saudável

Enviada pela nutricionista
Beatriz Damasio Guidi



INGREDIENTES

Manjar

- 400 ml de leite desnatado
- 200 ml de leite de coco
- 1 sachê de gelatina neutra (incolor e sem sabor)
- 1/2 xícara de açúcar demerara
- 1/2 xícara de coco em flocos (sem açúcar)

Calda

- 1 bandeja de morangos (higienizados)
- 1/2 xícara de água
- 2 colheres de sopa de açúcar demerara

MODO DE PREPARO

Manjar

Coloque no liquidificador os ingredientes líquidos e o açúcar e bata bem. Dissolva a gelatina incolor conforme a orientação do fabricante, seguindo o passo a passo da embalagem. Adicione a gelatina bem dissolvida e bata novamente até ficar bem homogêneo. Por último adicione o coco ralado em flocos, mas não precisa bater. Em uma forma untada com óleo de coco despeje a mistura, cubra com papel filme e leve à geladeira por cerca de 3h ou até que fique firme.

Calda

Pique metade da bandeja de morangos e coloque-os em uma panela pequena junto com a água e o açúcar. Cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 20 minutos ou até que fique com consistência de geleia.

Desenforme o manjar em um recipiente e adicione a geleia por cima. Use a outra metade da bandeja de morangos para decorar. Caso deseje, acrescente folhas de hortelã para dar um toque ainda mais especial na apresentação da sobremesa.

Panqueca de Banana

Enviada pela nutricionista
Eduarda Amazonas

INGREDIENTES

- 1 banana
- 1 ovo de galinha
- 1 colher de sopa de aveia em flocos finos
- Óleo de coco para untar a frigideira

MODO DE PREPARO

Amasse a banana e depois misture o ovo e a aveia, mexendo bem para misturar todos os ingredientes. Em uma frigideira antiaderente untada com óleo de coco, despeje a massa e espere dourar de um lado, depois vire e espere até dourar do outro lado. Você pode usar diversos tipos de recheio como mel, pasta de amendoim, chocolate amargo, entre outros.



Bolinho de Banana de Micro-ondas

Enviada pela nutricionista
Amanda Anacleto Schell



INGREDIENTES

- 1 banana
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 colher de sobremesa de cacau em pó
- 1 colher de chá de fermento

MODO DE PREPARO

Amasse a banana e reserve. Em uma xícara misture o ovo, o cacau, o farelo de aveia e então a banana amassada. Por último adicione o fermento e as gotas de chocolate e leve ao micro-ondas por aproximadamente 2 minutos.

Bolo de Banana com Aveia

Enviada pelas nutricionistas

Janaina Merli Girardi de Lima e Silva

Jeniffer da Silva Padilha de Oliveira

INGREDIENTES

- 4 ovos
- 4 bananas maduras
- 1 caixa de aveia fina (250g)
- 1/2 xícara de óleo
- 1 e 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 1/2 xícara de chia
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 1 colher de sopa de canela em pó

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ovos, o óleo, a banana e o açúcar mascavo. Despeje esta mistura em uma tigela com a aveia, a chia, a canela e o fermento. Leve para assar em uma forma untada por cerca de 45 minutos ou até dourar. Para a cobertura, uma sugestão que combina muito bem é a calda de cacau.



Bolo de Banana com Aveia e Passas

Enviada pela nutricionista
Lorena Camargos Barrozo



INGREDIENTES

- 4 bananas em pedaços
- 4 ovos
- 1 xícara de chá de óleo
- 2 xícaras de chá de aveia em flocos
- 1 xícara de chá de uvas-passas escuras
- 2 colheres de sopa de fermento químico
- Canela em pó para polvilhar

MODO DE PREPARO

Bata os pedaços de banana com os ovos e o óleo no liquidificador até triturar bem, despeje sobre os demais ingredientes misturados em uma tigela, mexendo até incorporar. Disponha em forma de cone central untada com óleo. Asse em forno médio pré-aquecido a 180°C por cerca de 30 minutos ou até dourar. Desenforme morno, polvilhe a canela e deixe esfriar.

Bolo de Banana com Cacau

Enviada pela nutricionista
Rafaela Mariá Huebl

INGREDIENTES

4 ovos
5 bananas maduras
6 colheres de sopa cheias de farelo de aveia
ou farinha de amêndoas
2 colheres de sopa de cacau em pó
1 colher de chá de fermento
Essência de baunilha e canela em pó
a gosto

MODO DE PREPARO

Amasse as bananas, misture com os ovos e a essência e bata bem. Acrescente o farelo ou farinha, a canela e o fermento. Misture e coloque em uma forma de pão.



Misture e coloque em uma forma de pão. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 25 minutos. Se preferir, decore com uma banana e gotas de chocolate.

Bolo Fit com Linhaça

Enviada pela nutricionista
Priscilla Mesquita Lemos Coelho



INGREDIENTES

Massa

- 3 ovos
- 3 bananas maduras
- 3/4 xícara de farinha de linhaça marrom
- 1 colher de sopa de cacau 100%
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Cobertura:

- 100g de creme de leite
- 80g de chocolate 60 a 70% cacau

MODO DE PREPARO

Bata bem os ovos no liquidificador até dobrar o volume. Acrescente a banana, o cacau e a linhaça e bata ligeiramente. Acrescente o fermento e misture. Asse em forma redonda de aro 20 cm untada com óleo de coco e cacau por 15 a 20 minutos. Para a cobertura, aqueça o creme de leite sem deixar ferver no micro-ondas por cerca de 1 minuto. Depois acrescente o chocolate picado e misture bem até derreter todo o chocolate e ficar homogêneo. Coloque por cima do bolo e decore com raspas de chocolate e castanhas a gosto.

Bolo de Banana sem Adição de Açúcares

Enviada pela nutricionista
Sabrina Galeassi

INGREDIENTES

- 4 bananas maduras
- 1 maçã
- 4 ovos
- 150g de ameixa seca sem caroço (opcional)
- 1/2 xícara de amendoim (cru ou torrado)
- 2 xícaras de flocos ou farinha de aveia
- 2 colheres de fermento químico
- 1/2 xícara de óleo da sua preferência
- Canela em pó (opcional)

MODO DE PREPARO

Bata as bananas, a maçã e os ovos no liquidificador. Em seguida, acrescente as ameixas, o amendoim, o óleo e a aveia, batendo tudo novamente. Por fim adicione o fermento e a canela em pó. Unte uma forma com óleo e despeje a massa. Leve ao forno a 180°C por 40 minutos.



Bolo de Banana Funcional

Enviada pela nutricionista

Suelen Roberta Wonsieuski Nicolletti



INGREDIENTES

- 1 ovo
- 8 bananas maduras
- 1/2 de farinha de aveia
- 3 xícaras de flocos de aveia
- 2 colheres de sopa de manteiga sem sal
- 2 colheres de café de canela em pó
- 1 xícara de leite desnatado ou leite de coco

MODO DE PREPARO

Cortar as bananas em rodellas e reservar. Misturar a manteiga com a aveia fina, a aveia grossa e 1 colher de café de canela em pó, fazer uma caminha em uma travessa com a metade dessa mistura. Após, coloque as bananas em cima e adicione o restante da mistura de aveias com a manteiga em cima das bananas e reserve. Em um recipiente, adicione o leite e o ovo, misture e jogue por cima do bolo bem distribuído e polvilhe a canela. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por 35 a 40 minutos.



MENOS SÓDIO,
+ MAIS SAÚDE!

CONSUMA, NO MÁXIMO,
5g DE SAL POR DIA

5g = 5 SACHÊS

PRATO
Cheiro de Saúde

Redução de Sódio

Quando menos é mais.

Segundo a OMS - Organização Mundial da Saúde, o brasileiro consome mais do que o dobro de sódio do que deveria. O sódio está presente na grande maioria dos alimentos industrializados e claro, é amplamente utilizado na grande maioria das receitas do dia a dia. Você sabia que o sódio está presente inclusive nos doces? Procure por ele nas tabelas nutricionais para ver.

O sódio pode estar associado diretamente a vários problemas, incluindo renais, osteoporose, e o principal deles, a hipertensão. Para uma vida mais saudável, apenas 5 gramas por dia são suficientes. Experimente novos temperos, reduza o uso do sódio e procure utilizar em suas receitas mais condimentos frescos e naturais.



alimentaSesi

Caldo de Legumes Natural

Enviada pela nutricionista
Alexsandra Andressa Doblinski Jahn

INGREDIENTES

Água (média de 2 litros)
5 dentes de alho
1 cebola média
2 cenouras médias
1 abobrinha pequena
2 tomates maduros
1 maço de salsaão/aipo
2 folhas de louro
Folhas de manjericão a gosto
Óleo de soja (suficiente para refogar o alho e cebola)



MODO DE PREPARO

Higienize a cenoura, a abobrinha, o tomate, o salsaão/aipo e corte em pedaços médios. Refogue com óleo a cebola e o alho, acrescente os demais ingredientes e a água até cobrir.

Cozinhe por cerca de 20 minutos, deixe esfriar e bata tudo no liquidificador em partes, então distribua em forminhas de gelo ou potinhos individuais e congele. Utilize os tabletes de caldo de legumes natural em substituição aos caldos industrializados em sopas, molhos, carnes, arroz, etc.

Sal de Ervas

Enviada pelas nutricionistas

Alexandra Andressa Doblinski Jahn

Rafaela Mariá Huebl



INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de sal
- 5 colheres de sopa de alecrim desidratado
- 6 colheres de sopa de salsinha desidratada
- 6 colheres de sopa de manjeriço desidratado
- 6 colheres de sopa de orégano desidratado

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador todos os ingredientes até ficar bem misturado e fino. Conserve em um recipiente de vidro tampado em temperatura ambiente.
Validade: 3 semanas.

Bolinho de Frango Low Carb

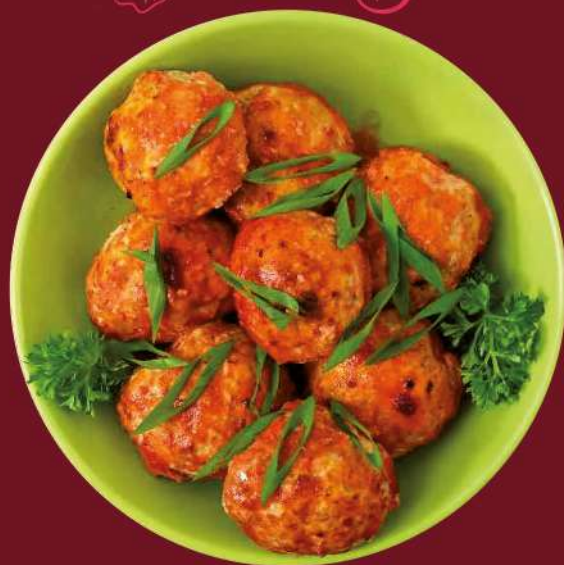
Enviada pela nutricionista
Amanda Anacleto Schell

INGREDIENTES

500g de peito de frango desfiado
2 tomates
1 cebola
2 dentes de alho
2 ovos
1/2 xícara de chá de aveia em flocos finos
1/2 xícara de chá de farelo de aveia
Sal, orégano e pimenta-do-reino a gosto
Gergelim ou chia a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe e desfie o frango (você pode utilizar o processador) e reserve. Em seguida, bata os tomates e reserve. Em uma tigela adicione o frango desfiado, o molho de tomate, a cebola, os alhos picados, os ovos, a aveia, o farelo de aveia, o sal e os condimentos a gosto.



Misture todos os ingredientes até virar uma massa que não grude nas mãos e faça bolinhas. Se preferir, você pode empanar no gergelim ou chia (aumentando assim a quantidade de fibras). Coloque os bolinhos em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 20 minutos.

Pãezinhos de Beterraba

Enviada pela nutricionista
Franciely Aparecida de Oliveira Brunquell



MODO DE PREPARO

INGREDIENTES

- 1 e 1/4 xícara de polvilho doce
- 1 xícara de polvilho azedo
- 2 colheres de sopa de chia
- 1 colher de chá de pimenta-do-reino
- 1 colher de chá de páprica
- 1 colher de chá de orégano
- 200g de beterraba cozida
- 200g de batata inglesa cozida e amassada
- 1 colher de chá de suco de limão
- 1 colher de chá de vinagre branco
- 1/4 xícara de azeite de oliva

Em uma tigela misture os polvilhos, a chia, o sal, a pimenta, a páprica e o orégano e reserve. Bata a beterraba cozida no liquidificador ou no processador e leve ao fogo baixo, deixando reduzir até cerca de 2/3 da quantidade inicial. Transfira a beterraba para uma tigela grande e junte as batatas amassadas, o suco de limão, o vinagre e o azeite. Acrescente os ingredientes secos da outra tigela e misture tudo com as mãos. Forme bolinhas, disponha em uma assadeira e asse por cerca de 10 minutos em forno pré-aquecido a 240°C. Depois baixe a temperatura para 180°C e asse por mais 10 minutos.

Abobrinha Especial

Enviada pela nutricionista
Jacqueline Conceição Meira

INGREDIENTES

- 2 abobrinhas médias cruas
- 2 dentes de alho
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 5 folhas de manjericão fresco
- 50g de queijo parmesão
- 3 colheres de sopa de azeitona verde ou roxa picada
- 2 tomates salada ou 10 tomates cereja
- Sal e orégano a gosto

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes menos o parmesão em uma tigela. Coloque em um refratário untado com azeite ou margarina e salpique o queijo parmesão por cima. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 30 minutos. Retire quando estiver gratinado.



Torta de Legumes

Enviada pelo nutricionista
Leonardo Prim



INGREDIENTES

- 3 xícaras de farinha de trigo
- 1 kg de grão-de-bico
- 1 xícara de berinjela picada
- 1 xícara de espinafre picado
- 1 xícara de óleo de soja
- 1 xícara de leite integral ou vegetal
- 1 pitada de sal
- 3 ovos
- 1 colher de chá de fermento

MODO DE PREPARO

Cozinhe o grão-de-bico por 30 minutos e reserve. Bata os ovos e em seguida acrescente o trigo, os legumes, o sal e reserve. No liquidificador triture o grão-de-bico com um pouco da água do cozimento e o óleo. Misture os demais ingredientes e na sequência acrescente o fermento e leve ao forno para assar por 30 minutos a 180°C.

Molho Verde

Enviada pela nutricionista
Tuane S. Cruz e Eleniane A. F. de Souza



INGREDIENTES

100 gramas de talos de rúcula
1 colher de sopa de queijo ralado
2 colheres de sopa de gergelim
Azeite de oliva e sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em um liquidificador bata os talos de rúcula com o queijo e o azeite, acrescente um pouco de água até ficar com a consistência pastosa. Em uma frigideira doure o gergelim e tempere com alho e um pouco de azeite. Junte estes dois preparos e bata tudo no liquidificador novamente e adicione sal a gosto.

Panquecas Integrais com Calda de Mirtilo

Enviada pela nutricionista
Sara Rodrigues dos Santos

INGREDIENTES

2 xícaras de mirtilos frescos ou descongelados
3/4 de xícara de água (em duas porções)
2 colheres de sopa de açúcar
1 colher de sopa de amido de milho
1 e 1/2 xícara de aveia em flocos
1/2 xícara de farinha de trigo integral
2 colheres de sopa de açúcar mascavo

MODO DE PREPARO

Coloque uma panela pequena em fogo médio e adicione os mirtilos, 1/2 xícara de água e o açúcar. Cozinhe por 3 a 4 minutos. Em uma tigela pequena, misture o 1/4 de xícara de água restante com o amido de milho e adicione à panela. Mexa e cozinhe por 1 a 2 minutos para engrossar. Retire do fogo, reserve e mantenha aquecido. Enquanto isso, coloque a aveia no liquidificador e bata por 5 a 10 segundos para fazer farinha de aveia. Despeje em uma tigela grande e adicione a farinha de trigo integral, o açúcar mascavo, a canela, o fermento e o leite em pó e misture bem.

1/4 de colher de chá de canela
1 e 1/2 colher de chá de fermento em pó
1/4 de xícara de leite em pó desnatado
1 e 1/4 de xícara de água morna
1/2 xícara de ovos
2 bananas fatiadas
Spray para untar

Adicione água morna e os ovos, mexendo até que os ingredientes secos estejam umedecidos. Pulverize uma frigideira grande ou chapa com o spray para untar. Coloque a frigideira em fogo médio e retire 1/4 de xícara da massa para cada panqueca. Vire a panqueca quando a parte de cima estiver borbulhando e as laterais estiverem ligeiramente secas. Repita para fazer 12 panquecas de 8-10 cm. Sirva a calda de mirtilo e as bananas fatiadas sobre as panquecas ainda quentes.





GORDURA FAZ BEM PARA A SAÚDE?

Na medida certa, sim. Mas fique ligado, o consumo possui um limite diário.

Em uma dieta de **2.000 CALORIAS**, as gorduras totais não devem ultrapassar **66 GRAMAS**, o que representa 30% do valor energético.

PRATO

Cheio de Saúde


alimenta Sesi



Feito no Forno

Gostoso sim! E mais saudável.

O uso de óleo em excesso nas receitas ou principalmente em frituras, acrescenta um alto índice de gordura aos alimentos, o que é prejudicial à saúde. Prefira opções que auxiliam no controle do colesterol, como grelhados e assados, que ajudam você a manter uma vida mais saudável.

Alimentos preparados no forno são uma excelente forma de valorizar os ingredientes e obter pratos mais saudáveis e cheios de sabor. Torne isso um hábito e viva mais e melhor.



alimenta Sesi

Quiche de Brócolis

Enviada pela nutricionista
Ariane Karolina Felski Nogueira

INGREDIENTES

Massa

- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- Sal a gosto
- 5 colheres de sopa de manteiga
- 2 gemas
- 2 colheres de sopa de água gelada

Recheio

- 1/2 cebola cortada em cubos
- 2 dentes de alho picados
- 2 xícaras de chá de brócolis cru
- 3 ovos
- 2 xícaras de chá de leite
- 1 caixa de creme de leite
- Sal, salsinha e cebolinha a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque a farinha, o sal e a manteiga em uma tigela e misture com as mãos até formar uma farofa. Adicione as gemas e a água e misture até atingir uma massa homogênea. Transfira a massa para uma forma de aro removível, de modo a forrar todo o fundo e as laterais e espete-a, repetidas vezes, com um garfo. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 10 minutos ou até que fique dourada. Retire do forno e reserve.

Leve a panela ao fogo médio e refogue a cebola e o alho, acrescente o alho e refogue. Acrescente o brócolis, a salsinha, a cebolinha e acerte o sal. Transfira os ingredientes da panela para uma tigela, junte os ovos, o leite, o creme de leite e misture. Distribua o recheio sobre a massa e asse a quiche em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 35 minutos.



Bolinho de Arroz Cremoso

Enviada pela nutricionista
Carina Bernardes Nogueira



Feito no Forno

INGREDIENTES

2 xícaras de arroz cozido gelado
1 xícara de queijo meia cura ralado
1 xícara de queijo colonial ralado
4 colheres de sopa de requeijão
3 ovos
1 maço de cheiro-verde
Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Utilize arroz cozido gelado (de preferência a “sobra”). Triture o arroz no liquidificador, tomando o cuidado para não triturar demais. Em um recipiente misture todos os ingredientes e amasse até obter uma massa consistente a ponto de enrolar. Em um refratário untado com óleo coloque os bolinhos e leve para assar por cerca de 30 minutos em forno pré-aquecido a 180°C ou na Air Fryer.

Babaganoush

(Pasta de Berinjela)

Enviada pela nutricionista
Cíntia Brusco Haudsch de Melo

INGREDIENTES

2 berinjelas grandes
1 dente de alho médio
1 colher de sopa de cebola roxa
1 colher de sopa de cheiro-verde
2 colheres de sopa de tahine (pasta de gergelim)
2 colheres de sopa de azeite de oliva
Suco de meio limão
Pimenta-do-reino e sal a gosto

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 200°C. Coloque as duas berinjelas na boca do fogão para a chama torrar a pele da berinjela até enrugar. Asse as berinjelas no forno por cerca de 20 minutos, até a polpa da berinjela ficar mole ao toque. Abra-as e retire a polpa com a ajuda de uma colher. Misture a polpa e todos os ingredientes e sirva com torradas ou uma salada fresca.



Filé de Frango ao Molho Branco

Enviada pela nutricionista
Deborah Evellyn dos Santos Sales



Feito no Forno

MODO DE PREPARO

INGREDIENTES

1 kg de peito de frango
6 colheres de sopa de farinha de Trigo
1 litro de leite
Sal, alho, cebola, pimenta, colorau e noz-moscada a gosto

Corte o peito de frango em bifés de altura média. Tempere-os com sal, colorau e pimenta a gosto. Disponha em assadeiras e asse a 180°C por 40 a 60 minutos e reserve. Em uma panela refogue a cebola picada em cubinhos pequenos com a manteiga e o alho batido. Após a cebola estar refogada adicione o leite frio, deixe esquentar e então acrescente a farinha de trigo aos poucos, sempre mexendo até atingir a consistência de creme. Adicione ao creme a noz-moscada. Coloque o molho branco por cima dos filés assados e salpique cheiro-verde por cima.

Crepizza

Enviada pela nutricionista
Eduarda Amazonas

INGREDIENTES

Massa

- 1 clara
- 4 colheres de sopa de tapioca
- 1 colher de sopa de queijo parmesão

Recheio

- Queijo mussarela
- Tomates cereja
- Manjericão

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes da massa, mexendo bem até tomar consistência. Unte uma frigideira com azeite de oliva e coloque a massa, modelando com a espátula; e então adicione o recheio (pode-se usar outras opções). Leve ao forno pré-aquecido a 180°C até dourar.



Bisteca à Milanesa Assada

Enviada pela nutricionista
Jacqueline Toldo



Feito no Forno

INGREDIENTES

Bisteca suína
Farinha de rosca
Sal, alho e temperos (manjeriçã, louro e alecrim) a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere as bistecas suínas com sal e temperos, deixe marinando de um dia para o outro. Passe a bisteca na farinha de rosca e coloque para assar a 200°C por 25 minutos. Deixe dourar e estará pronta para servir.

Batata Frita de Forno

Enviada pela nutricionista
Suelen Roberta Wonsieuski Nicolletti

INGREDIENTES

- 500g de batatas inglesas
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de alecrim fresco
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 xícaras de chá de flocos de farinha de milho triturados
- 1 colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

Comece higienizando as batatas. Após, descasque, corte em palitos e leve ao fogo em uma panela com água e sal. Quando começarem as primeiras borbulhas desligue, escorra e seque as batatas.



Unte uma forma com azeite, forre com papel-manteiga e pique o dente de alho distribuindo no fundo da forma. Passe as batatas no azeite de oliva e em seguida na farinha de milho, retirando o excesso. Distribua por cima o alecrim picado e regue com mais um fio de azeite. Leve ao forno pré-aquecido a 250°C até as batatas ficarem crocantes (cerca de 40 minutos).

Cupim Assado ao Molho Escuro

Enviada pela nutricionista
Juliana Ribeiro Penna



Feito no Forno

MODO DE PREPARO

INGREDIENTES

1 kg de cupim
4 dentes de alho
4 cebolas
4 tomates
1/2 xícara de chá de molho de pimenta
2 xícaras de chá de amido de milho
2 colheres de sopa de azeite
Sal, salsinha e cebolinha a gosto

Pegue a peça de cupim e tempere com o alho e a cebola batidos no liquidificador, sal, molho de pimenta, azeite, salsinha e cebolinha. Deixe no tempero por aproximadamente 2h, depois coloque em uma assadeira e leve ao forno por aproximadamente 2h a 200°C. Retire do forno e fatie. Volte ao forno por mais 10 minutos para dourar igualmente todas as fatias antes de servir. Com o caldo do tempero e da carne que ficou na assadeira, reserve em uma panela com água para fazer o molho e adicione o amido de milho para engrossar até dar o ponto. Coloque sobre a carne e decore com pedaços de tomate por cima.

Berinjela à Parmegiana

Enviada pela nutricionista
Vanessa Caroline Fischer

INGREDIENTES

6 berinjelas cortadas em rodelas
2 colheres de sopa de azeite
250g de mussarela ralada
50g de queijo parmesão ralado
250g de farinha de rosca

Molho

1 kg de tomates maduros grandes picados
2 dentes de alho picados
2 colheres de sopa de manjericão picado
2 colheres de sopa de azeite
1 colher de chá de raspas de limão
1 pitada de açúcar
Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Molho

Em uma panela, coloque todos os ingredientes do molho, leve ao fogo e deixe ferver. Abaixar o fogo e deixe cozinhar com a panela tampada por 30 minutos. Retire a tampa e deixe mais 20 minutos aproximadamente ou até o molho engrossar e tempere a gosto.

Tempere as berinjelas com sal dentro de uma vasilha com água, por 30 minutos. Retire e empane-as com farinha de rosca. Coloque um pouco de molho em um refratário grande e faça camadas intercalando berinjela e molho. Cubra tudo com mussarela e pulverize com queijo parmesão. Leve para assar a 200°C por aproximadamente 30 minutos ou até que borbulhe e fique dourado.



Lombo Suíno ao Molho Escuro

Enviada pela nutricionista
Maiane Aparecida Marcon



INGREDIENTES

- 1 kg de lombo suíno
- Sal e alecrim a gosto
- 1 cebola média cortada em cubos pequenos
- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres de óleo de soja
- 1 xícara de molho shoyu
- 1 xícara de água
- 1 colher de amido de milho

MODO DE PREPARO

Tempere o lombo suíno com o sal e o alecrim. Asse em forno a 160°C por 25 minutos até dourar o lombo e reserve. Em uma panela frite a cebola e o alho até dourar, junte o molho shoyo, a água, o amido de milho e deixe ferver até obter um molho encorpado. Regar o lombo com o molho no momento de servir.

Frango ao Fubá

Enviada pela nutricionista
Mayara Geraldo



INGREDIENTES

500g de sobrecoxa de frango desossada
300g de fubá fino
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere as sobrecoxas conforme seu gosto. Passe os pedaços no fubá até aderir bem, coloque-os em uma forma antiaderente e então leve ao forno pré-aquecido a 230°C por cerca de 45 minutos ou até dourar.

Pão Doce

Enviada pela nutricionista

Nathália Bora Back



Feito no Forno

MODO DE PREPARO

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 4 colheres de sopa de polvilho doce
- 1 e 1/2 xícara de chá de farinha de arroz integral
- 3 e 1/2 colheres de sopa de farinha de batata doce
- 1 e 1/2 xícara de chá de açúcar mascavo
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 1 xícara de chá de leite ou água
- 3 colheres de café de fermento biológico
- 1 e 1/2 colher de sopa de goma xantana
- 2 colheres de café de vinagre de maçã

Misture os ingredientes secos, em seguida acrescente os ovos, a manteiga derretida, o vinagre de maçã e a água (deve ser morna). Misture todos os ingredientes e sove a massa com as mãos (passe farinha nas mãos e na mesa pois a massa gruda nos dedos). Deixe a massa descansar por aproximadamente 40 minutos, em seguida sove novamente. Faça pequenas bolinhas com as mãos e coloque em uma forma untada. Para finalizar pincele gema de ovo na superfície dos pães. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos ou até dourar bem. Cuide para não exceder a quantidade de farinha de batata doce, pois se isso acontecer os pães ficam pesados e não crescem.

Chips de Grão-de-bico

Enviada pela nutricionista
Rafaela Mariá Huebl



INGREDIENTES

Grão-de-bico cozido
Azeite de oliva extra-virgem
Sal de ervas e páprica defumada

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e asse no forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 50 minutos. Na metade do tempo mexa os grãos e utilize os temperos de sua preferência. Para atingir a crocância, os grãos devem estar bem secos.

Batata Doce Rústica

Enviada pela nutricionista
Rafaela Mikolajczik



Feito no Forno

MODO DE PREPARO

INGREDIENTES

- 3 batatas doce médias
- 1 dente de alho
- 1/2 colher de chá de açafrão
- 1 colher de chá de páprica doce
- 1/2 colher de chá de orégano desidratado
- 2 e 1/2 colheres sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de alecrim desidratado (opcional)
- 1/2 colher de chá de tomilho desidratado (opcional)
- Sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Bata o alho no liquidificador com uma colher de azeite de oliva para formar uma pasta ou se preferir utilize pasta de alho pronta. Lave as batatas, descasque e corte em formato canoa, coloque-as em uma panela com água e a pasta de alho e deixe ferver. Após a fervura, desligue e escorra. Em um recipiente misture todos os ingredientes e adicione as batatas. Coloque em uma assadeira e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C até que fiquem douradas. Retire do forno e sirva em seguida. Fica muito boa acompanhada de alguns molhos para servir.

Batata Doce com Casca

Enviada pela nutricionista
Scheila Lorenzetti



INGREDIENTES

1 kg de batata doce com casca
4 colheres de azeite de oliva
Sal e orégano a gosto

MODO DE PREPARO

Higienize previamente as batatas doce. Corte-as em gomos médios mantendo a casca, tempere com o sal, orégano e azeite de oliva. Asse a 160°C por 30 minutos.

Bolo de Laranja Vegano

Enviada pela nutricionista
Tainá Antunes Strutz



Feito no Forno

INGREDIENTES

- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de açúcar mascavo
- 2 xícaras de chá de suco de laranja
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 1/2 xícara de chá óleo de soja

MODO DE PREPARO

Peneire a farinha e o açúcar e misture bem. Adicione os ingredientes líquidos e bata com um batedor manual. Depois de estar bem misturado, adicione o fermento e bata por mais 5 minutos. Pré-aqueça o forno e asse em temperatura média por 40 minutos ou até ficar dourado.

Brusquetas

Enviada pela nutricionista
Taisa Cristine de Freyn Titz

INGREDIENTES

5 pães francêss
50g de queijo mozzarella
50g de salame italiano
2 tomates molho
Azeite de oliva a gosto
Orégano a gosto
Manjericão em folhas (opcional)

MODO DE PREPARO

Pique o tomate em cubos e refogue com azeite de oliva. Fatie o pão francês na largura de 2 centímetros e disponha em uma assadeira. Por cima adicione o salame, o tomate em cubos, o queijo e por fim salpique o orégano. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 5 minutos para derreter o queijo. Retire do forno e adicione folhas de manjericão.



Batata Rústica Assada

Enviada pela nutricionista
Vanessa Caroline Fischer



Feito no Forno

MODO DE PREPARO

INGREDIENTES

3 batatas médias cruas e com casca
1/2 colher de sopa de azeite de oliva
1 colher de sopa alecrim ou orégano
2 dentes de alho descascados
Sal a gosto

Lave bem as batatas sem descascar e corte-as no tamanho que desejar (canao ou quadradinha). Transfira as batatas para uma assadeira antiaderente e espalhe bem, regando com o azeite por cima. Salpique o sal e o alecrim ou orégano e espalhe os dentes de alho por cima das batatas. Depois leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30 minutos ou até dourar. A cada 10 minutos mexa um pouco a assadeira para que as batatas mudem de lugar e assem por igual.

**VAMOS FAZER UM
TRATO? EU
CAPRICO NA
RECEITA, E VOCÊ
NÃO DEIXA NADA
NO PRATO.**



alimenta Sesi
nutre o trabalhador, alimenta a indústria

**PENSE
NISSO!**

A dense, repeating pattern of white line-art illustrations on a blue background. The illustrations include various food items like fruits (apple, banana, grapes, watermelon, pumpkin, carrot, mushroom, strawberry), vegetables (broccoli, corn, tomato, onion, garlic), proteins (fish, chicken, meat), and kitchen items (blender, bowl, plate, glass, fork, knife, stove, coffee cup, watermelon slice, pumpkin, strawberry, mushroom, carrot, onion, garlic, fish, chicken, meat, bowl, plate, glass, fork, knife, stove, coffee cup).

Hábitos Saudáveis

Mude o pensamento. Mude o mundo.

Você sabia que alguns hábitos simples podem ajudar a mudar a realidade de muitas pessoas e colaborar com um mundo mais sustentável? Na hora de servir o seu prato, coloque apenas o que realmente pretende comer. Isso ajuda a evitar que muitos alimentos porem no lixo, evitando o desperdício.

Muitos alimentos, principalmente frutas e verduras, podem ser aproveitados por inteiro. Alguns deles têm excelentes nutrientes concentrados exatamente nessa região, como é o caso da banana, que possui mais cálcio e potássio na casca do que na própria fruta. Pesquise e experimente utilizar cascas, talos ou outras sobras em suas receitas, preparando pratos criativos, que demonstram de forma prática, que cada nutriente tem valor. O consumo consciente e atitudes inteligentes como essa evitam o desperdício e colaboram com um mundo melhor.



alimentaSesi

Risoto Gourmet

Enviada pela nutricionista
Aniela Rockenbach

INGREDIENTES

1 kg de coração de frango
4 xícaras de arroz arbóreo
2 tomates com pele e sementes
1 cebola
1 colher sopa de açafrão
1 pote de requeijão light
200g de polpa de tomate
Alho, sal e tempero verde a gosto



MODO DE PREPARO

Em uma panela refogue o coração com o alho e o sal. Em seguida, acrescente os tomates, a cebola e deixe cozinhar até a cebola ficar transparente. Então acrescente o açafrão e um pouco de água, deixando cozinhar por mais uns 10 minutos.

Despeje a polpa de tomate, acrescente o arroz, coloque 4 xícaras de água e vá adicionando mais água conforme a necessidade. Depois do arroz cozido acrescente o requeijão, desligue a panela e mexa até ficar com uma boa consistência. Por último acrescente o tempero verde e sirva.

Nhoque de Batata Doce

Enviada pela nutricionista
Aline Nunes



MODO DE PREPARO

INGREDIENTES

- 1 kg de batata doce
- 2 ovos
- 1 colher de sal
- 1 noz-moscada ralada
- 1/2 xícara de farinha de arroz
- 3 pitadas de sal

Sugestão: Aproveite até as cascas da batata-doce, elas viram um aperitivo delicioso! Basta levar para o forno preaquecido, as tiras ficam sequinhas e crocantes.

Cozinhe as batatas em água. Depois de 15 minutos ou no ponto do cozimento (sem desmanchar) escorra, esprema-as ainda quentes fazendo um purê e deixe esfriar. Misture os ovos, o sal, a noz-moscada e metade da farinha de arroz. Divida a massa em quatro partes e reserve. Espalhe aos poucos o restante da farinha em uma mesa de mármore e trabalhe um a um os quatro pedaços separados da massa, enrolando fios da grossura do dedo indicador e corte em retângulos. Logo após transforme cada pedaço em bolinhas, enrolando com as mãos. Cozinhe em água fervente com as 3 pitadas de sal até eles subirem, na sequência mergulhe em água gelada para interromper o cozimento, escorra e então coloque os nhoques em uma assadeira. Sirva com o molho de sua preferência.

Torta de Frango com Couve-flor

Enviada pela nutricionista
Bruna Mann Chitolina

INGREDIENTES

Massa

- 1 ovo
- 4 claras
- 2 colheres de sopa de nata
- 200g de couve-flor (1 maço)
- 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio
- Temperos a gosto

Recheio

- 2 xícaras de chá de frango desfiado
- 1 cebola
- 2 tomates com pele e sementes
- 2 colheres de sopa de nata
- 2 colheres de sopa de azeite
- cheiro-verde a gosto

Sugestão: Acrescentar alguns talos e folhas de couve-flor no recheio.



MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador e reserve. Para o recheio, refogue a cebola e tomate com o azeite, acrescente o frango, a nata e o cheiro-verde. Unte a forma e coloque metade da massa, acrescente o recheio e então cubra com o restante da massa. Leve ao forno pré-aquecido por cerca de 30 minutos.

Tomate à Caprese

Enviada pela nutricionista
Ana Paula Kummer da Silveira



MODO DE PREPARO

INGREDIENTES

1kg de tomates com pele e sementes
200g de queijo mussarela cortado em cubinhos
Manjericão fresco à gosto

Comece com a limpeza e seleção dos tomates: faça a correta higienização e cloragem, corte cada tomate em quatro partes e reserve. Limpe e clore as folhas do manjericão e reserve. Em uma tigela coloque os tomates, os cubos de queijo e salpique as folhas de manjericão.

Moqueca de Banana-da-terra

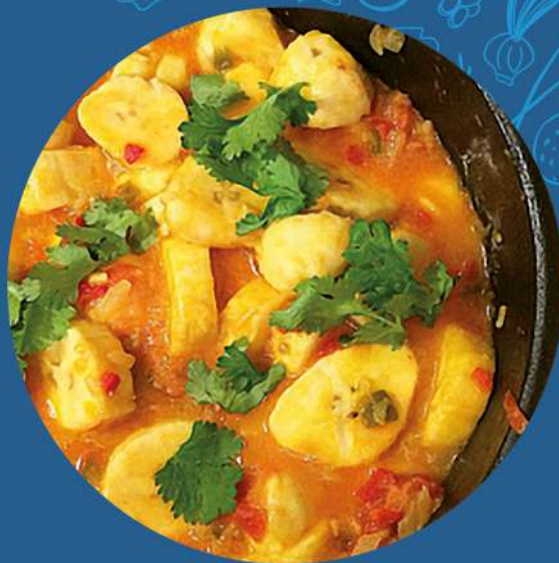
Enviada pelos nutricionistas
Leonardo Prim
Evelize Fabiula Grando

INGREDIENTES

- 10 bananas-da-terra verdes
- 1 litro de leite de coco
- 1 cebola média
- 1 tomate com pele e sementes
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 200g de pimentão verde, vermelho e amarelo
- 1 pitada de sal
- 1 colher de azeite de dendê

MODO DE PREPARO

Em uma panela cozinhe a banana-da-terra com sal a gosto e reserve. Pique a cebola e o tomate e refogue com o azeite de dendê. Acrescente a banana o leite de coco e em um copo misture o amido a um pouco de leite de coco (essa etapa evita a formação de pelotas na receita). Finalmente acrescente os pimentões e deixe ferver por mais alguns minutos.



Frango na Cabotiá

Enviada pela nutricionista
Fernanda Guebur



MODO DE PREPARO

INGREDIENTES

- 1 abóbora cabotiá média com casca
- 1 caixa de creme de leite
- 1 copo de requeijão cremoso
- 1 pacote de queijo ralado
- 1 kg de peito de frango desfiado
- 1 dente de alho
- 1/2 cebola
- Sal a gosto

Cozinhe a abóbora inteira no vapor dentro de uma panela grande. Após amolecer, raspe o interior da abóbora com uma colher, reserve a abóbora que foi raspada e deixe somente a carcaça da abóbora para posteriormente recheá-la, bem como guarde a “tampa” da abóbora. Para o recheio, refogue o frango desfiado com o alho, a cebola e o sal, acrescente a abóbora raspada, o creme de leite e o requeijão e misture tudo até ficar bem cremoso. Coloque o recheio cremoso dentro da abóbora até completar o interior, salpique queijo ralado por cima e leve ao forno para dourar.

Farofa de Aveia com Cenoura

Enviada pela nutricionista
Gisele Zomer Rampineli

INGREDIENTES

- 2 xícaras de aveia em flocos
- 1 cenoura ralada com casca
- 1/2 lata de milho-verde em conserva
- 1 xícara de azeite de girassol
- 1 cebola pequena
- 2 dentes de alho
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Refogue a cenoura com o azeite de de girassol, a cebola e o alho. Acrescente a aveia em flocos, o sal e vá misturando até que o óleo se incorpore na aveia. Por último, acrescente o milho-verde sem a água.



Lentilha com Alho-poró e Cenoura

Enviada pela nutricionista
Jacqueline Conceição Meira



INGREDIENTES

1/2 xícara de chá de lentilha
1 cenoura pequena com casca cortada em cubos
1 alho-poró cortado em rodela finas
4 colheres de sopa de azeite de oliva
Sal e pimenta moída na hora a gosto
Salsinha fresca bem picada

Sugestão: Use as folhas mais escuras do alho poró em um delicioso caldo de legumes.

MODO DE PREPARO

Cozinhe as lentilhas até que fiquem “al dente”. Escorra e reserve. Em uma panela coloque o azeite de oliva e esquite bem, adicione o alho-poró e a cenoura e cozinhe por 5 minutos. Adicione a lentilha e cozinhe por mais 10 minutos, mexendo sempre. Por fim, tempere com sal e pimenta.

Farofa com Casca de Abacaxi e Talos

Enviada pela nutricionista
Vanessa Scotton

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de chá de óleo
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassado
- 2 xícaras de chá de talos ou verduras picadas
- 1 xícara de chá de cenoura ralada
- Sal e pimenta a gosto
- 1 xícara de chá de casca de abacaxi batida no liquidificador
- 1/2 kg de farinha de mandioca crua



MODO DE PREPARO

Leve ao fogo para refogar o óleo, a cebola e o alho. Depois, acrescente aos poucos as verduras e os legumes e deixe refogar. Coloque o abacaxi, tempere e, por último, acrescente a farinha de mandioca mexendo sempre, para ficar uma farofa bem solta.

Espaguete de Abobrinha

Enviada pela nutricionista

Wynnie Thalita de Araújo Lima Mancin



INGREDIENTES

- 2 abobrinhas com casca
- 1 colher de sopa de azeite
- 1/2 cebola
- 1 lata de tomate pelado
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 dente de alho
- Sal, pimenta-do-reino e orégano a gosto

MODO DE PREPARO

Passe as abobrinhas por um cortador em formato de espaguete, desprezando apenas a parte com sementes. Em uma frigideira, aqueça o azeite e acrescente a cebola, adicione a abobrinha e refogue em fogo baixo. Tempere com sal e reserve. Em um liquidificador, bata o tomate pelado. Leve ao fogo uma panela e aqueça o azeite e adicione o dente de alho e a cebola. Acrescente o tomate batido, o sal e a pimenta-do-reino a gosto. Sirva o molho com o espaguete de abobrinha e coloque uma pitada de orégano.

Salada Marroquina

Enviada pela nutricionista
Lidiane Puntel Gorga Mendonça

INGREDIENTES

1 e 1/2 xícara de trigo em grão
300g de peito de frango
150g de uvas-passas
3 maçãs com casca
150g de azeitonas verdes
1 pimentão vermelho médio
1 pimentão amarelo médio
Suco de 1 limão
1 cebola
1 colher de mostarda
Maionese ou creme de leite a gosto

MODO DE PREPARO

Deixe o trigo em grão de molho de um dia para o outro e então escorra bem. Cozinhe o frango com temperos a gosto e desfie (quanto mais desfiado melhor ficará a aparência da receita).



Pique as maçãs, as azeitonas, os pimentões e a cebola em cubinhos pequenos. Por último, misture todos os ingredientes: o trigo, o frango, os ingredientes em cubinhos, as uvas-passas, o suco do limão e a mostarda. Caso deseje, acrescente maionese ou creme de leite a gosto.

Macarrão Colorido

Enviada pela nutricionista
Mariana Borges Santana



INGREDIENTES

500 de macarrão espaguete
2 cenouras com casca grandes raladas
250g de ervilhas em conserva
250g de milho-verde em conserva
2 dentes de alho picados
1 cebola pequena
2 colheres de sopa de manteiga
Sal e pimenta a gosto

Sugestão: Deixe seu macarrão mais colorido e saudável acrescentando nesta receita outros talos e folhas de legumes.

MODO DE PREPARO

Coloque o macarrão para cozinhar, conforme instruções da embalagem. Em uma panela grande aqueça a margarina e coloque a cebola (deixe cozinhar por uns 3 minutos) e depois o alho. Acrescente a cenoura ralada, o milho e a ervilha, mexa e cozinhe por mais 3 minutos. Adicione o macarrão já cozido e mexa. Verifique o tempero, acerte o sal e a pimenta. Salpique cheiro-verde e sirva.

Bolinho de Vegetais

Enviada pela nutricionista
Renata dos Santos Nicoletti

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1 abobrinha ralada com casca (retire o excesso de água)
- 1/3 de xícara de cenoura ralada com casca
- 1/2 xícara de couve-flor com talos ralado
- 1 cebola pequena picada
- 1 xícara de aveia em flocos
- Espinafre com talos ralado
- Sal e temperos a gosto

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes com auxílio de um fuê. Coloque em forminhas já untadas ou forminhas de papel e asse em forno pré-aquecido a 200°C por 15 minutos.



Cogumelos Cremosos

Enviada pela nutricionista
Tamirys Kock



INGREDIENTES

200g de espinafre com talos
500g de cogumelos paris picados
1 colher de sopa de azeite de oliva
1 colher de chá de mostarda
1 xícara de leite de coco
1 colher de sopa de farinha sem glúten
1 cebola média cortada em cubos
3 dentes de alho picados
2 colheres de chá de suco de limão
Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Bata o leite de coco, a mostarda, a farinha e uma pitada de sal. Aqueça uma frigideira grande com azeite em fogo médio e adicione a cebola e o alho e cozinhe por alguns minutos, até que a cebola comece a amolecer. Adicione os cogumelos e deixe cozinhando por 4 a 5 minutos, mexendo sempre até dourar. Tempere com uma pitada de sal e pimenta. Esprema o limão fresco e misture bem. Reduza o fogo e despeje a mistura de leite de coco, cozinhando em fogo baixo por cerca de 5 minutos. Adicione o espinafre e mexa, deixando ferver por mais 2 minutos.

Muffin de Cenoura com Chocolate

Enviada pela nutricionista
Patrícia Karine Zastrow

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1 xícara de chá de cenoura com casca ralada
- 1/2 xícara de chá de azeite de oliva
- 3/4 de xícara de chá de açúcar mascavo ou demerara
- 2 xícaras de chá de farinha de aveia
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1/2 xícara de chá de chocolate 70% cacau ou outro amargo de sua preferência
- 1 colher de sopa de fermento

MODO DE PREPARO

Bata os ovos, a cenoura, o azeite de oliva e o açúcar no liquidificador. Em seguida coloque a mistura em um refratário, adicione a farinha de aveia e a canela e mexa.



Depois de incorporar bem a massa, acrescente o chocolate e o fermento e misture delicadamente. Com o forno pré-aquecido, coloque a massa em forminhas de cupcake e leve para assar por cerca de 25 minutos ou até que esteja dourado (pode fazer o teste do palito para ver se está assado).

Bolo de Banana com Casca

Enviada pela nutricionista
Tuane Schmitz Cruz



INGREDIENTES

4 ovos
5 bananas
1 xícara de óleo de soja
2 xícaras de açúcar cristal ou mascavo
4 xícaras de farinha de trigo, farinha de aveia ou farinha de arroz
2 colheres de sopa de fermento químico
Canela em pó a gosto

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador os ovos inteiros, as cascas da banana, o açúcar e o óleo. Acrescente a farinha de trigo aos poucos e as bananas amassadas. Após a massa estar homogênea acrescente o fermento químico. Leve para assar na temperatura de 170°C e polvilhe açúcar com canela depois de pronto.

Bolo de Maçã e Uvas-passas

Enviada pela nutricionista
Marciele Vargas Gomes

INGREDIENTES

- 1 xícara de açúcar
- 1 xícara de óleo de milho
- 3 ovos
- 2 xícaras de farinha trigo
- 3 maçãs picadas com casca e sem sementes
- 1/2 xícara de uvas-passas
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 1 pitada de sal
- Canela a gosto

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o açúcar, os ovos e o óleo. Em uma tigela coloque os ingredientes do liquidificador, a farinha e a pitada de sal, misture tudo com uma colher grande até ficar homogêneo.

Por último, misture delicadamente a maçã picada, as uvas-passas, o fermento e a canela. Leve para assar em uma forma com furo no meio em forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 1h. O ponto ideal é quando você colocar a ponta de uma faca no bolo e ela sair limpa.



Bratapfel

Maçã Regada ao Vinho

Enviada pela nutricionista
Jéssica Dal Belo



INGREDIENTES

6 maçãs com casca
200g de açúcar
50g de canela em pó
Cravo
Vinho (de sua preferência)
Frutas secas
Sorvete de creme

MODO DE PREPARO

Corte a parte de cima da maçã e retire o miolo. Fazendo um copinho com as maçãs. E em seguida coloque 3 cravos dentro de cada maçã, encha com o açúcar e coloque a canela em pó. Coloque as maçãs em um refratário e encha as maçãs com o vinho. Leve ao forno em 180 graus por 40 minutos.



alimenta Sesi

alimentasesi.com.br