



Cardápio semanal com receitas práticas

3 refeições por dia para 7 dias

CARDÁPIO

CAFÉ DA MANHÃ

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
Mousse de Abacate e Banana	Mingau de Morango e Chia	Crepe de Banana Funcional	Milk Shake com Leite de Coco e Morango	Sweet Omelete	Omelete de Espinafre	Maçã refogada com especiarias

ALMOÇO

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
Sobrecoxa assada	Legumes Salteados com alho poró	Frango na Crosta de Gergelim	Aipim Salteado com Ervas	Peixe Branco ao Perfume de Manjeriçã	Batata Doce Rústica	Batatinha Crocante
Pasta de Abacate com Mostarda	Hamburguer de Frango Funcional	Creme de Couve Flor com Alho Poró	Cogumelos Assados com Alho	Purê Cremoso de Cenoura	Ovos Mexidos com Alho Poró	Hommu de Grão de Bico

JANTAR

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
Nhoque de Batata Doce Sem Glúten na Manteiga e Sálvia	Espaguete de Abobrinha com Molho de Tomate Funcional	Crepioca com Abacate Temperado	Creme de Abóbora com Laranja	Panqueca de Abobrinha	Risoto de Tomatinho com Manjeriçã	Torta de Sardinha



-
-
-

Receitas Café da Manhã



MOUSSE DE ABACATE E BANANA

Ingredientes

- ½ abacate
- 1 banana bem madura
- Canela a gosto

Modo de Preparo:

Liquidifique os ingredientes no liquidificador ou processador.

Ajude com espátula e caso necessário, adicione pouquíssima água, apenas para ajudar a homogeneizar na consistência cremosa.



MINGAU COM MORANGO E CHIA

Ingredientes

- 3 colheres de sopa de aveia em flocos finos
- 1 colher de sopa de chia
- 150ml de leite de coco caseiro
- 5 morangos picados
- 1 colher de chá de mel

Modo de Preparo:

Coloque todos os ingredientes numa panelinha e no fogo baixo misture até consistência de mingau cremoso.



CREPE DE BANANA FUNCIONAL

Ingredientes

- 2 ovos
- 1 colher de sopa de goma de tapioca
- 100ml de leite vegetal
- 1 banana madura picada
- 2 colheres de chá de farelo de aveia
- Canela a gosto

Modo de Preparo:

Misture os ovos com a goma de tapioca, e depois com os demais ingredientes. Espalhe numa frigideira untada e vire o lado.

MILK SHAKE COM LEITE DE COCO E MORANGO

Ingredientes:

- 200 ml de leite de coco caseiro
- 4 morangos
- Meia banana em rodelinhas congelada
- 1 colher de sopa de semente de linhaça marrom

Modo de Preparo:

Bater tudo no liquidificador

LEITE DE COCO CASEIRO

Ingredientes:

- 1 coco fresco
- 2 xícaras de água morna

Modo de Preparo:

Despeje a água sobre o coco e deixe descansar alguns minutos. Isso amolecerá o coco para a próxima etapa, que é misturar. Bata a mistura em alta potência por 1-2 minutos até que fique leitoso. Coe e use.





SWEET OMELETE

Ingredientes

- 2 ovos
- 1 banana madura
- Canela em pó

Modo de Preparo:

Corte a banana em rodelinhas e grelhe na frigideira antiaderente. Adicione os ovos batidos com um garfo e misture delicadamente. Polvilhe canela e sirva.



OMELETE DE ESPINAFRE

Ingredientes

- 2 ovos
- 1 xícara de folhas de espinafre
- 1 fatia de queijo de sua preferência
- Sal
- Pimenta do reino
- Azeite de oliva

Modo de Preparo:

Unte a frigideira com o azeite. Misture numa tigela o espinafre com os ovos batidos, o sal e a pimenta. Espalhe na frigideira e espere dourar, virando o lado. Transfira para o prato e recheie com o queijo.



MAÇA REFOGADA COM ESPECIARIAS

Ingredientes

- 2 maçãs picadas com casca
- Canela em pó a gosto
- Gengibre em pó a gosto
- Cardamomo em pó a gosto
- Cravo
- Fiozinho de óleo de coco
- 1 colher de sopa de uvas passas

Modo de Preparo:

Refoque as maçãs com óleo de coco. Polvilhe as especiarias e deixe amolecer bem.

Deixe apurar o sabor e acrescente as passas. Sirva quentinho.



Receitas Almoço

SOBRECOXA ASSADA

Ingredientes:

- 1 kg de sobrecoxa
- 3 dentes de alho picados
- 1 pimenta dedo-de-moça picada
- ½ colher chá de canela em pó
- 1 colher sopa de coentro fresco picado
- 1 colher chá de cúrcuma
- 3 colheres sopa de salsinha picada
- Raspas e caldo de 1 limão
- ½ xícara chá de azeite
- 1 colher sopa de sal

Modo de Preparo:

Numa tigela grande, junte todos os ingredientes e misture bem. Coloque o frango e esfregue a marinada na carne. Deixe por 2 horas na geladeira, virando de vez em quando. Se preferir, coloque o frango com a marinada num saco plástico e feche bem. Leve à geladeira e deixe marinar por 2 horas. Asse até dourar regando com o caldo de vez em quando.





PASTA DE ABACATE COM MOSTARDA

Ingredientes

- 1 unidade de abacate pequena (ou 2 avocados) bem madura
- 1 dente de alho
- 1/2 unidade de limão
- 1 colher sopa de mostarda
- 1/4 xícara chá de azeite de oliva
- 1 colher sopa de salsinha picada
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo:

No liquidificador, junte o abacate (ou avocado) e o alho. Acrescente os outros ingredientes e bata até a mistura ficar cremosa. Sirva com legumes crus cortados em palitos.



LEGUMES SALTEADOS COM ALHO PORÓ

Ingredientes

- ¼ de cenoura
- 3 floretes de brócolis
- 3 cm de alho poró
- ½ berinjela pequena
- 2 colheres de azeite de oliva
- Sal

Modo de Preparo:

Numa frigideira es quente o azeite e coloque todos os legumes picados grosseiramente até refogar bem, acerte o sal e sirva.



HAMBÚRGUER DE FRANGO FUNCIONAL

Ingredientes

- 1 filé de peito de frango cru
- Temperos frescos: sálvia, alecrim, tomilho, manjeriçã
- Sal a gosto
- Páprica picante a gosto
- ½ xícara de aveia em flocos finos

Modo de Preparo:

Processe o frango com os temperos. Deixe pelo menos 30 minutos reservado, apurando o sabor.

Acrescente a aveia para dar liga. Molde em formato de hambúrguer e grelhe.



FRANGO NA CROSTA DE GERGELIM

Ingredientes

- 2 filés de peito de frango
- Sal e pimenta a gosto
- 1 xícara chá de gergelim branco
- Azeite para empanar

Modo de Preparo:

Primeiramente corte o peito de frango em filés ou tirinhas e tempere com sal e pimenta a gosto. Se você quiser pode usar outros ingredientes para temperar o frango: suco de limão, alho, páprica, orégano, etc.

Em seguida num prato coloque o gergelim para empanar. Passe os filés de frango no azeite e depois empane com o gergelim. Asse até dourar.



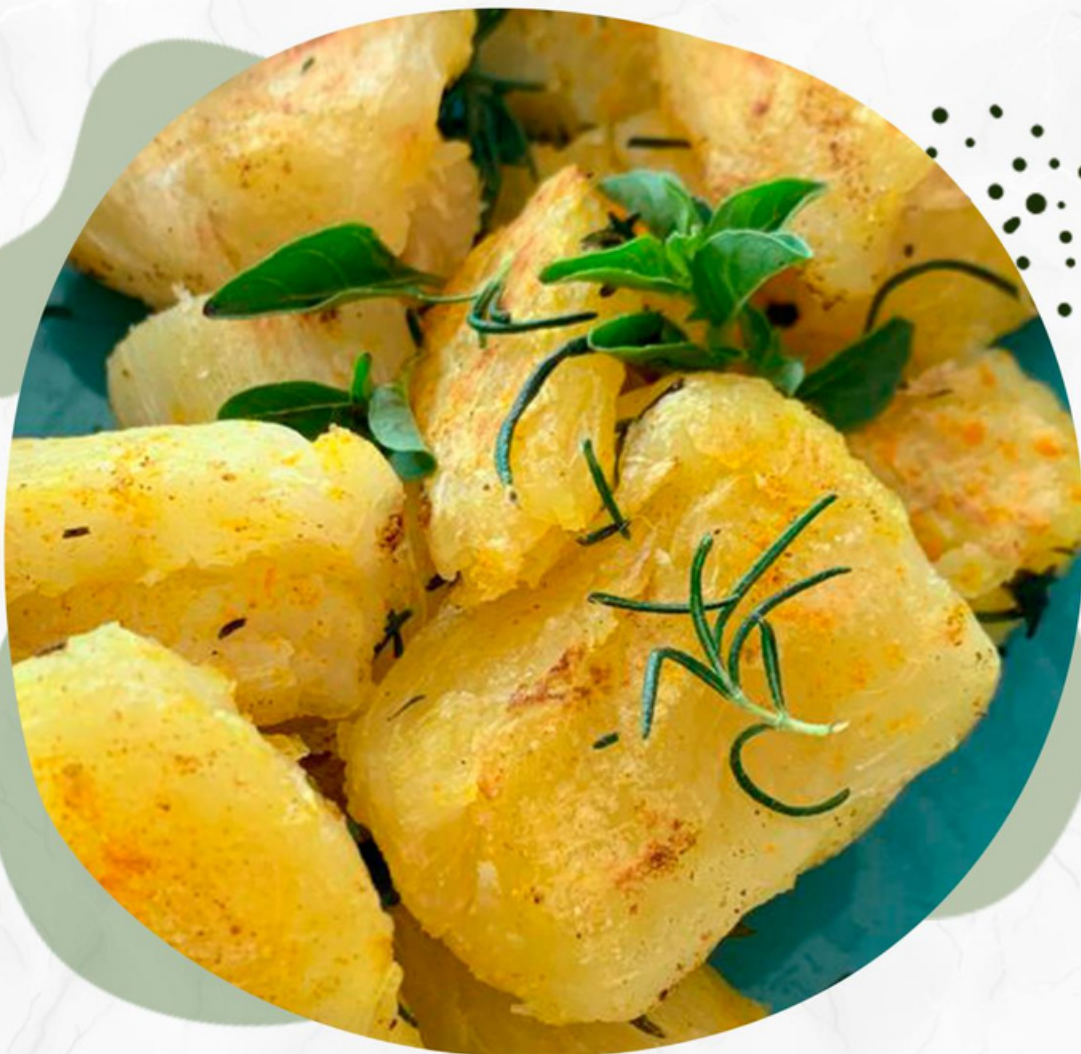
CREME DE COUVE-FLOR COM ALHO PORÓ

Ingredientes

- 1 couve-flor
- 1 alho-poró
- Água
- Sal
- 100ml de leite vegetal (de castanha, amêndoa)
- Azeite

Modo de Preparo:

Lave e corte a couve-flor em pedaços médios. Cozinhe a couve-flor na água com sal (não precisa chegar a cobrir a couve-flor com a água, a água no fundo da couve-flor basta). Bata a couve-flor cozida no liquidificador com o leite e um pouco de água do cozimento e reserve. Numa outra panela, refogue o alho-poró no azeite e adicione o creme de couve-flor. Deixe ferver, adicione sal de pimenta do reino se precisar. Se quiser pode servir com couve refogada no alho por cima.



AIPIM SALTEADO COM ERVAS

Ingredientes

- 1 xícara de aipim cozido com sal
- 1 colher de sopa de manteiga
- Alecrim e tomilho fresco
- Sal
- Açafrão a gosto

Modo de Preparo:

Numa frigideira derreta a manteiga e coloque o aipim em pedaços para grelhar, virando o lado. Adicione as ervas e deixe grelhar até criar crocância por fora.



COGUMELOS ASSADOS COM ALHO

Ingredientes

- 2 xícaras de cogumelos - qualquer cogumelo
- 3 dentes de alho
- 3 hastes de tomilho
- 2 colheres de sopa de manteiga gelada
- Sal
- Pimenta preta
- Salsa fresca para enfeitar

Modo de Preparo:

Pré-aqueça o forno a 200°C. Corte os cogumelos e coloque-os em uma assadeira. Pique o alho e espalhe sobre os cogumelos. Retire as folhas do tomilho e junte. Corte a manteiga em cubinhos e junte aos cogumelos com sal e pimenta-do-reino. Asse por 15 minutos, depois mexa com cuidado e asse por mais 10-15 minutos até que os cogumelos estejam dourados. Polvilhe com salsa fresca e sirva imediatamente.



PEIXE BRANCO AO PERFUME DE MANJERICÃO

Ingredientes

- 1 filé de tilápia
- 3 colheres sopa de azeite
- ¼ de cebola roxa picada
- Folhas de manjericão fresco
- Sal e pimenta do reino

Modo de Preparo:

Aqueça uma panela com o azeite e refogue o peixe picado em cubos. Tempere com o sal e pimenta. Em seguida junte a cebola e refogue mexendo com o peixe, que vai se desmanchar por 2 minutos. Deixe apurar bem o sabor e acrescente as folhas de manjericão.



PURÊ CREMOSO DE CENOURA

Ingredientes

- 2 cenouras
- 1 colher de sopa de manteiga
- Salsinha a gosto
- Sal
- Pimenta
- Azeite
- Nos moscada ralada
- Água o quanto baste

Modo de Preparo:

Descasque as cenouras e corte em pedaços médios. Tempere com azeite, sal e pimenta e asse até amolecerem embrulhadas no alumínio. Tire do forno e bata no processador com a manteiga e colocando água aos poucos até consistência cremosa. Polvilhe salsinha e sirva.



BATATA DOCE RÚSTICA

Ingredientes

- 2 batatas doce médias
- Sal
- Azeite de oliva a gosto
- Alecrim fresco a gosto
- Páprica doce a gosto
- Pimenta preta moída na hora

Modo de Preparo:

Lave bem as batatas e corte em gomos ou cubinhos. Coloque num refratário e tempere misturando bem.

Acomode-as em uma forma antiaderente, mas untada. Leve para assar em forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 50 minutos.



OVOS MEXIDOS COM ALHO PORÓ

Ingredientes

- 2 ovos
- Alho poró a gosto
- Sal
- Pimenta
- Azeite de oliva

Modo de Preparo:

Bata os ovos com sal e pimenta e reserve. Corte o alho poró e refogue no azeite. Adicione sobre o alho poró os ovos batidos e espere dourar.



BATATINHA CROCANTE CHIPS

Ingredientes

- 5 batatinhas
- Sal
- Azeite de oliva

Modo de Preparo:

Fatiar as batatas bem fininho e colocá-las num recipiente. Tempere com azeite de oliva e sal. Misture bem pra que todas peguem o tempero. Espalhe numa forma com um tapete de silicone se tiver ou com papel alumínio. Assar em 200 graus por aproximadamente 50 minutos ou até ficar bem crocante.



HOMMUS

Ingredientes

- 1 xícara de grão-de-bico cozido
- 3 colheres (sopa) de tahine (pasta de gergelim)
- 1 dente de alho descascado
- Caldo de ½ limão
- Água filtrada para dar ponto
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Bata no processador todos os ingredientes até ficar liso - adicione água aos poucos e vá batendo para ficar na consistência desejada (mais rústica ou mais lisa e cremosa). Tempere com sal a gosto, misture bem e sirva a seguir ou leve à geladeira.



Receitas Jantar

NHOQUE DE BATATA DOCE SEM GLÚTEN NA MANTEIGA E SÁLVIA

Ingredientes Nhoque:

- 500 g de batata doce
- 1 gema
- 1 xícara (chá) de farinha mix sem glúten
- Sal a gosto
- Manteiga para dourar os nhoques

Modo de Preparo:

Lave, descasque e corte as batatas e cozinhe em água e sal até ficarem macias. Escorra bem a água e passe as batatas ainda quentes por um espremedor, sobre uma tigela grande.

Quando a batata amassada amornar o suficiente para manusear, tempere com sal e acrescente um pouco da farinha.

Misture bem com as mãos. Junte a gema e amasse bem. Aos poucos, adicione o restante da farinha, amassando bem com as mãos, até dar o ponto de enrolar. Para verificar o ponto, lave as mãos e modele uma bolinha; se não grudar na mão, está no ponto.

Leve uma panela grande com água ao fogo alto. Unte uma assadeira grande. Assim que a água ferver, misture ½ colher (sopa) de sal. Polvilhe a bancada e uma assadeira com farinha. Faça um rolinho de cerca de 1 cm de diâmetro; corte em nhoques de cerca de 2 cm cada.

Transfira para a assadeira polvilhada e repita o procedimento com o restante da massa. Com uma escumadeira, mergulhe cerca de 15 nhoques por vez na água fervente e deixe cozinhar até subirem à superfície. Retire os nhoques com a escumadeira, escorrendo bem a água, e transfira para a assadeira untada.

Cozinhe todos os nhoques. Reserve 1 xícara (chá) da água do cozimento, que vai ser usada no molho. Leve uma frigideira média, de preferência antiaderente, ao fogo médio. Quando aquecer, junte ½ colher (sopa) de manteiga e coloque quantos nhoques couberem na frigideira, sem amontoar.

Deixe dourar por cerca de 2 minutos de cada lado. Transfira para um prato de servir. Repita com o restante, adicionando mais ½ colher (sopa) de manteiga.

NHOQUE DE BATATA DOCE SEM GLÚTEN NA MANTEIGA E SÁLVA

Ingredientes Molho:

- 1 xícara (chá) de água do cozimento do nhoque
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 3 ramos de sálvia
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de Preparo:

Na mesma frigideira onde os nhoques foram dourados, abaixe o fogo, acrescente 1 colher (sopa) de manteiga e as folhas de sálvia.

Deixe cozinhar por alguns segundos, até perfumar e desligue o fogo – reserve 1 ramo de sálvia crocante para servir. Junte $\frac{1}{4}$ de xícara (chá) da água do cozimento.

Fazendo movimentos circulares com a frigideira, misture a manteiga e a água: atenção, não use uma colher, não vai funcionar – tem mesmo que fazer esses movimentos. Se preferir um molho mais fluido, acrescente o restante da água do cozimento aos poucos.

Tempere com sal e pimenta. Regue os nhoques dourados com o molho.

Decore com o ramo de sálvia crocante reservado e sirva a seguir.



ESPAGUETE DE ABOBRINHA COM MOLHO DE TOMATE FUNCIONAL

Ingredientes:

- 1 abobrinha pequena
- 1 dente de alho
- Sal
- Azeite de oliva

Modo de Preparo:

Fatie a abobrinha e refogue no azeite de com o alho picado e sal. Reserve.

MOLHO DE TOMATE FUNCIONAL

Ingredientes:

- 2 tomates maduros
- 1 colher sopa de azeite extravirgem;
- 1/4 xícara de água;
- 1/2 cebola picada grosseiramente
- 1 dente de alho picado;
- 1/2 cenoura ralada no ralo fino;
- 1 pitada de açúcar;
- 1 colher café de gengibre ralado;
- 1 copinho de café de biomassa de banana verde;
- Manjericão, sal e pimenta a gosto.

Modo de Preparo:

Lave bem os tomates e pique-os em pedaços grandes. Em uma panela coloque o azeite, a cebola e alho e refogue. Acrescente o tomate, a cenoura, a canela, o gengibre e a pimenta. Refogue por alguns minutos e acrescente a água. Adicione o manjericão e a biomassa de banana verde. Deixe apurar em fogo baixo. Acrescente sal a gosto e desligue o fogo. Bata-o no liquidificador.





CREPIOCA COM ABACATE TEMPERADO

Ingredientes

- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de tapioca
- Sal e orégano
- 1 colher de sopa de farelo de aveia
- ½ abacate
- Pimenta preta
- Tomatinhos cereja a gosto

Modo de Preparo:

Misture os ovos, tapioca e farelo de aveia e numa frigideira untada espalhe e doure dos dois lados. Reserve. Fatie o abacate e tempere com sal e pimenta, espalhe sobre a crepioca e pique os tomates cereja por cima. Sirva

CREME DE ABÓBORA COM LARANJA E GENGIBRE

Ingredientes:

- 1 cebola
- Azeite extra virgem
- 1 colher de chá de tomilho
- 800 g de abóbora
- 3 cm de gengibre fresco
- 2 laranjas (raspa e suco)
- Sal e pimenta
- 2 colheres de sopa de sementes de abóbora

Modo de Preparo:

Corte a cebola em 4 pedaços e refogue-a com azeite, até amolecer. Coloque o tomilho e envolva bem. Junte a abóbora aos pedaços e cozinhe, mexendo sempre, até amolecer; Adicione pouca água se precisar e tampe a panela. Abra a tampa e adicione o gengibre ralado, o suco e a raspa da laranja e deixe mais uns minutinhos pegando gosto. Tempere com sal e pimenta. Triture a sopa num liquidificador; Sirva a sopa polvilhada com as sementes de abóbora.





PANQUECA DE ABOBRINHA

Ingredientes

- 2 claras
- 1 gema
- 1 colher de sopa cheia de queijo cottage (tem versão sem lactose p/ intolerantes)
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça
- 1 colher de sopa de goma de tapioca
- 1 colher de chá de fermento em pó (para bolo);
- 1 colher de orégano ou ervas secas
- 1/4 de xícara de abobrinha ralada e espremida (para sair bem a água)

Modo de Preparo:

Bata tudo com auxílio de um garfo. Pré-aqueça a frigideira antiaderente e unte com um pouquinho de óleo de coco ou azeite oliva. Coloque a massa e, quando estiver dourada embaixo, vire.

RISOTO DE TOMATINHOS COM MANJERICÃO

Ingredientes:

- 1 xícara de tomate cereja
- 1 punhado de manjericão fresco
- ½ cebola picada
- ½ xícara de arroz arbóreo
- Caldo de legumes caseiro
- Sal

Modo de Preparo:

Refogue a cebola no azeite até dourar. Adicione os tomates picados ao meio e refogue mais um pouco. Adicione arroz e o caldo de legumes e deixe cozinhar até amolecer. Ao final, coloque as folhas de manjericão e deixe apurar o sabor. Acerte e o sal e sirva.

CALDO DE LEGUMES CASEIRO

Ingredientes:

- 2 cenouras
- 1 alho poró
- 1 cebola grande
- 2 litros de água
- 2 folhas de louro
- 3 cravos-da-índia
- 5 grãos de pimenta-do-reino

Modo de Preparo:

Lave bem todos os legumes. Descasque a cebola e corte em quatro partes. Corte a cenoura em fatias grossas e o alho poró, em pedaços. Numa panela, junte tudo. Adicione a água e leve ao fogo alto. Quando começar a ferver, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 30 minutos. Desligue o fogo e, com uma peneira fina, coe o caldo.





TORTA RÁPIDA DE SARDINHA

Ingredientes

- Refogue uma lata de sardinha (bem escorrido óleo) com cenoura ralada e tomatinho picado. Prove o sal e reserve.

Massa:

- 2 ovos
- 3/4 xícara de leite vegetal
- Pitada de sal
- Orégano
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1/2 xícara de aveia em flocos
- 2-3 colheres de sopa de farinha mix sem glúten (ou outra como de arroz, ou trigo ou de amêndoas etc). Lembrando que se colocar farinha rica em gordura como de amêndoas ficará mais úmida e não tão fofinha.

Modo de Preparo:

Bater tudo no liquidificador despeje a massa num refratário pequeno e recheie com o refoqado. Não deixe de salpicar sementes para decorar.