



*Alimentos Vegetais,
Técnicas e Receitas
Selecionadas*

Patrícia Vogel
Martina Elisa Krahl
(Organizadoras)

Alimentos vegetais, técnicas e receitas selecionadas

1ª edição



EDITORA
UNIVATES

Lajeado, 2023



Universidade do Vale do Taquari - Univates

Reitora: Profa. Ma. Evania Schneider

Vice-Reitora e Pró-Reitora de Ensino: Profa. Dra. Fernanda Storck Pinheiro

Pró-Reitor de Pesquisa e Pós-Graduação: Prof. Dr. Carlos Cândido da Silva Cyrne



EDITORA
UNIVATES

Editora Univates

Avelino Talini, 171 – Bairro Universitário – Lajeado – RS, Brasil

Fone: (51) 3714-7024 / Fone: (51) 3714-7000, R.: 5984

editora@univates.br / <http://www.univates.br/editora>

A411

Alimentos vegetais, técnicas e receitas selecionadas [recurso eletrônico] / Patrícia Vogel, Martina Elisa Krahl (org.) – Lajeado : Editora Univates, 2023.

Disponível em: www.univates.br/editora-univates/publicacao/399
ISBN 978-65-86648-97-3

1. Nutrição. 2. Alimentação saudável. I. Vogel, Patrícia. II. Krahl, Martina Elisa. III. Título.

CDU: 641.55

Catálogo na publicação (CIP) – Biblioteca Univates
Bibliotecária Monique Izoton – CRB 10/2638



As opiniões e os conceitos emitidos, bem como a exatidão, adequação e procedência das citações e referências, são de exclusiva responsabilidade dos autores e não refletem necessariamente a visão do Conselho Editorial da Editora Univates e da Univates.

PREFÁCIO

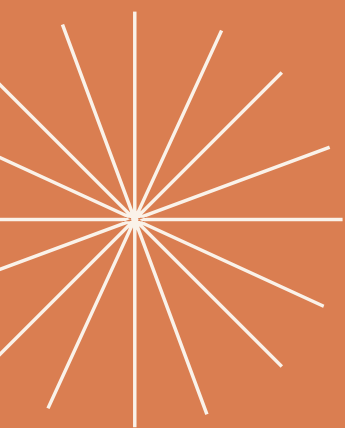
Todos nutricionistas e estudantes de nutrição sabem que uma alimentação rica em alimentos vegetais é essencial para a manutenção da saúde, aporte adequado de micronutrientes e qualidade de vida.

Entretanto, nem sempre este conhecimento é de amplo acesso a população em geral. Foi com esta demanda que a CSA (Comunidade que Sustenta a Agricultura) de Lajeado procurou o Curso de Nutrição da Universidade do Vale do Taquari (Univates) propondo uma parceria com o curso para desenvolvimento de material sobre alimentos vegetais, técnicas de preparo, receitas e possibilidades de uso de alimentos vegetais.

A demanda foi encaminhada pelo NDE do Curso de Nutrição para a nutricionista e professora Patrícia Vogel que organizou o presente livro junto com os alunos na disciplina de Técnica Dietética no primeiro semestre de 2023.

O presente livro nasceu com o objetivo de informar a população em geral, com uma linguagem simples e clara, dos benefícios dos alimentos, informações nutricionais, técnicas de preparo, possibilidades de armazenamento e congelamento dos vegetais e receitas práticas com estes alimentos.





Índice de
CONTEÚDOS

LEGUMES E VERDURAS 4

ABÓBORA 5

ABOBRINHA 9

AIPIM 13

ALHO PORÓ 17

BATATA DOCE 21

BERINJELA 24

BETERRABA 28

BRÓCOLIS 32

CENOURA 36

COUVE FOLHA 40

COUVE FLOR 44

ERVA-MATE 47

ESPINAFRE 51

MANJERICÃO 55

MICROVERDES 58

MOSTARDA 62

PINHÃO 66

RADITE 69

VAGEM 72

PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANCs) 76

CAPUCHINHA 77

CORAÇÃO DE BANANA 81

DENTE DE LEÃO 84

ORA PRO NOBIS 88

PEIXINHO 92

ALIMENTOS VEGETAIS, TÉCNICAS E RECEITAS SELECIONADAS

Livro organizado e escrito pela nutricionista e professora Patrícia Vogel e estudantes de Nutrição da disciplina Técnica Dietética, da Universidade do Vale do Taquari – Univates.

A Comunidade que Sustenta a Agricultura (CSA) de Lajeado trouxe a demanda de que muitas vezes tem dificuldade em utilizar os alimentos que são fornecidos na cesta semanal de produtos, tanto na forma de preparo como também quanto conservação e congelamento.

O livro foi pensado neste intuito, de contribuir para a saúde e alimentação saudável, trazendo técnica e sugestões de preparo dos diversos alimentos apresentados no livro. Além de plantas convencionais, o livro traz algumas PANCS (Plantas alimentícias não tradicionais).

Abreviaturas usadas: CHO (carboidrato), PTN (proteína) e LIP (lipídeo).

Em cada receita tem um símbolo indicando se a receita é vegana, low carb e sem glúten facilitando a leitura.



Conheça os autores do livro:

ALDA CRISTINA DE SOUZA FREITAS
AMANDA KAPPES
CAROLINA DA CUNHA MYLIUS
DERLI PAULO BONINE
KATIÉLEN ORTIZ BARDEN
LUANA DA SILVA
MARIANA GALLINA
MARILIA BRATTI DALMORO
MARTINA ELISA KRAHL
NATASHA GABRIELE FUSIGER
PATRÍCIA VOGEL
YASMIN VIDALETTI LAMAISON



Legumes e Verduras

ABÓBORA



A abóbora é uma fruta que pertence à família das cucurbitáceas, sendo uma das mais populares e versáteis em termos culinários. Existem diferentes variedades de abóboras, como a abóbora-moranga, a abóbora-menina, a abóbora-de-pescoço, a abóbora-de-almofadinha, entre outras. É uma excelente fonte de nutrientes, rica em fibras, o que pode ajudar na digestão e promover a saciedade.

Além disso, é uma boa fonte de vitamina A, vitamina C, potássio e antioxidantes. Seu teor de antioxidantes pode ajudar a combater o estresse oxidativo e a proteger o corpo contra danos causados pelos radicais livres. A presença de fibras na abóbora pode auxiliar na saúde do sistema digestivo e na regulação do açúcar no sangue. Além disso, é um alimento de baixo teor calórico.

ARMAZENAMENTO CONSERVAÇÃO

As abóboras podem ser armazenadas em local fresco e arejado por várias semanas, especialmente se estiverem intactas e sem cortes. Após o corte, a abóbora pode ser refrigerada por cerca de 7-10 dias, mas é recomendado consumi-la o mais rápido possível para evitar deterioração. Para congelar, pode-se lavar bem com uma esponja ou escovinha, assá-la inteira no forno a 180°C por cerca de 50 minutos (depende do forno), liquidificar ou processador e guardar em saquinhos na porção que geralmente costuma utilizar. Pode usar a casca de sementes.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

ABÓBORA	Kcal	CHO	PTN	LIP	Fibra	Cálcio	Ferro	Vit A	Vit C	Potásio
100 g	40	6,2g	1,7g	0,5g	1g	20mg	0,4mg	508mcg	5mg	10mg
2 colheres sopa (72 g)	29	4,4g	1,2g	0,3g	0,7g	14,4g	0,3g	366mcg	3,6g	7,2mg

PREPARAÇÕES

A abóbora pode ser utilizada em diversas receitas, como sopas, purês, assados, tortas, pães, biscoitos, bolos e até mesmo em pratos salgados, como risotos e massas. Uma opção rápida para o dia-a-dia é refogá-la com um pouco de azeite de oliva. Fica uma delícia!

Você sabia que as sementes de abóbora possuem diversos benefícios para a saúde, ajudando a melhorar o funcionamento do cérebro e do coração, a promover a saúde intestinal por ter efeito vermífugo e a diminuir a inflamação no organismo? Para consumi-las basta torrar na frigideira com temperos como sal, cúrcuma, pimenta e guardá-las em um vidro bem fechado. Na salada, no omelete e em sopas fica uma delícia!

CURIOSIDADES

RECEITAS

BOLO DE ABOBORA SAUDAVEL

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de abóbora cozida e amassada
- 1 xícara de leite (pode ser vegetal)
- 4 ovos
- 6 colheres de sopa de açúcar (pode ser mascavo ou demerara)
- 3 colheres de sopa de manteiga (ou manteiga ghee ou manteiga de côco)
- 1 colher de sopa de óleo de côco
- 1 xícara de chá de aveia em flocos finos
- 2 xícaras de chá de farinha trigo
- 1 colher de sopa de fermento químico



Como Fazer

- 1 Bata as claras em neve e reserve.
- 2 Em uma vasilha bata as gemas com a manteiga e o açúcar. Depois de batidas misture a abóbora amassada com leite, farinha de trigo, aveia em flocos e o óleo de côco.
- 3 Depois de bem misturado acrescente o fermento e bata mais um pouquinho.
- 4 Por último acrescente as claras levemente.
- 5 Unte a forma com manteiga e farinha trigo e leve ao forno a 200°C por cerca de 40 a 50 minutos ou até fazer o teste do palito e o mesmo sair limpo.

Informações nutricionais

Rende: 1 bolo com aprox. 12 fatias
Calorias por fatia: 210 Kcal
Cada fatia tem cerca de 28g de CHO, 6g de PTN, 8g de LIP e 2 g de fibras.

RECEITAS

CREME DE ABOBORA COM ESPECIARIAS



Ingredientes

1/2 abóbora japonesa
Óleo a gosto
1 cebola picada
1 colher de café de canela em pó
Noz-moscada a gosto
1 colher de sopa de gengibre ralado
1 anis-estrelado
3 cardamomos abertos
1 pimenta-malagueta
Sal a gosto
Água
Salsinha picada a gosto

Como Fazer

- 1 Retire as sementes da abóbora e corte-a em cubos grandes; Leve uma panela ao fogo médio, coloque o óleo, e refogue a cebola.
- 2 Adicione a canela, a noz-moscada, o gengibre, o anis-estrelado, os cardamomos, a pimenta e o sal.
- 3 Acrescente a abóbora e deixe refogar um pouco; Coloque a água até cobrir a abóbora, e deixe cozinhar até que ela comece a desmanchar.
- 4 Retire o anis, e transfira o conteúdo da panela para o liquidificador. Bata até virar um creme, coloque-o na panela, adicione um pouco de água, e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos.
- 5 Acerte o tempero e finalize com a salsinha.

Informações nutricionais

Rende: 3 porções de 300g
Calorias por porção: aprox. 100 Kcal
Cada porção tem cerca de 14g de CHO,
1,8g de PTN, 1g de LIP e 2,6g de fibras. Um
sopa leve, gostosa e com baixa caloria.



ABOBRINHA



Existem diferentes variedades de abobrinha, incluindo a abobrinha verde, a amarela e a italiana. Cada variedade possui características específicas, como formato, cor e sabor. A abobrinha é um vegetal de baixo teor calórico e rico em nutrientes. É uma boa fonte de fibras, vitamina C e vitamina A. Também contém minerais como potássio, magnésio e folato.

Sua alta quantidade de fibras ajuda na digestão e no funcionamento regular do intestino. A vitamina C presente na abobrinha fortalece o sistema imunológico e contribui para a saúde da pele. Além disso, a abobrinha é uma boa opção para pessoas que desejam perder peso, pois é rica em água e fibras, o que ajuda na saciedade.

PREPARAÇÕES

A abobrinha pode ser utilizada de diversas maneiras na culinária. Ela pode ser consumida crua em saladas, grelhada, refogada, assada, recheada, em sopas, massas, risotos e como acompanhamento em vários pratos. Sua textura delicada e sabor suave a tornam versátil em várias receitas. Em virtude do sabor suave pode ser adicionado a preparações destinada a crianças seletivas que tem dificuldade em aceitar verduras e legumes.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

ABOBRINHA	Kcal	CHO	PTN	LIP	Fibras	Vit C	Potássio	Magnésio
100g	27	5,50g	1,0g	0,20	1,2g	12,40mg	230 mg	18 mg
2 colheres de sopa (50g)	13,5	2,75g	0,5g	0,1g	0,6g	6,2 mg	115 mg	9 mg

ARMAZENAMENTO CONSERVAÇÃO

A abobrinha fresca deve ser armazenada em local fresco, seco e bem ventilado. Ela pode ser mantida na geladeira por cerca de 7 dias. Evite lavá-la antes de armazenar, pois a umidade excessiva pode acelerar a deterioração. Não é indicado congelar.

Você sabe como escolher a abobrinha certa? O ideal é que a abobrinha esteja com a coloração da casca bem verde e brilhante, textura firme e com a polpa branca – quanto mais velha, ou madura, a casca vai ficando com um tom mais claro e a polpa mais amarelada e mole, com sabor levemente amargo.

CURIOSIDADES

ESPAGUETE DE ABOBRINHA COM CREME DE MILHO



Ingredientes

1 abobrinha grande ralada
2 espigas de milho
300 ml de leite vegetal
1/2 cebola
1 dente de alho picado
Pimenta calabresa a gosto
Sal a gosto
Cebolinha verde a gosto
1 colher de sopa de azeite de oliva

RECEITAS

Como Fazer

- 1 Bata o milho, o leite, a cebola e o alho no liquidificador.
- 2 Coe a mistura dentro de uma panela.
- 3 Adicione o restante dos temperos.
- 4 Cozinhe em fogo alto até engrossar e soltar da panela.
- 5 Finalize com a cebolinha e reserve.
- 6 Em outra panela coloque o azeite e a abobrinha ralada.
- 7 Refogue por 5 minutos.
- 8 Tempere com sal.
- 9 Coloque em um prato por cima do creme de milho. Agora é só servir! Bom apetite.

Informações nutricionais

Rende: 3 porções
Calorias por porção: 233 Kcal
Cada porção tem cerca de 30g de CHO,
6,6g de PTN, 8g de LIP e 4,6g de fibras.



RECEITAS

MINI PIZZA DE ABOBRINHA



Ingredientes

2 abobrinhas italianas
1 xícara de chá de mussarela ralada
1/2 cebola roxa pequena cortada em
meia lua
1/2 xícara de chá de molho de tomate
1/2 tomate picadinho
Manjericão
Sal, pimenta do reino, orégano e azeite
a gosto

Como Fazer

- 1 Corte a abobrinha em rodela (aprox. 1 cm).
- 2 Unte uma forma com um pouco de azeite.
- 3 Coloque as rodela de abobrinha, salpique sal, pimenta do reino e um fio de azeite por cima delas.
- 4 Coloque no forno preaquecido a 200°C, por 5 minutos, vire todas as rodela e deixe mais 5 minutos.
- 5 Retire do forno, coloque o molho de tomate, a rodela de tomate, a cebola roxa, a mussarela ou o queijo branco e o orégano.
- 6 Leve ao forno novamente só até derreter o queijo.
- 7 Sirva ainda quente.

Dica

Se você é vegano, substitua o queijo mussarela por queijo vegano.

Informações nutricionais

Rende: 30 mini pizzas
Caloria por mini pizza: 20 Kcal
Cada mini pizza tem cerca de 1g de CHO, 1,16g de PTN, 1,3g de LIP e 0,7g de fibras.



AIPIM



O aipim apresenta diversos benefícios à saúde, como o aporte de carboidratos complexos que fornecem energia para o corpo, fonte de fibras que melhoram a função digestiva, é rico em potássio que ajuda a regular a pressão arterial e melhorar a função muscular e nervosa. Também contém vitamina A e C que auxiliam na saúde dos olhos, sistema imunológico e a pele, é fonte de folato que auxilia na saúde pré-natal e melhora a saúde do cérebro e coração. Não contém glúten e pode ser utilizado para substituição da farinha de trigo em receitas.

ARMAZENAMENTO CONSERVAÇÃO

O aipim pode ser congelado sem prévio cozimento, bastando descasca-lo e cortá-lo e colocá-lo em sacos plásticos. Mas, pode também ser pré-cozido por 10 a 15 minutos. Coloque em uma tábua para esfriar e leve para o congelamento em sacos plásticos ou outro recipiente. Para manter os nutrientes do aipim armazene em local fresco e seco. Mantenha longe da luz solar direta, pois isso pode degradar os nutrientes.

PREPARAÇÕES

Pode ser utilizado em purês, frito, saladas e sopas.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

AIPIM	Kcal	CHO	PTN	LIP	Folato	Cálcio	Fibras	Sódio	Potássio	Vit C
100 g	151	36,2g	1,1g	0,3g	27g	15mg	1,9g	14mg	271mg	20,6 mg
1 colher de sopa (35g)	53	19g	0,6g	0,1g	14g	8mg	1g	7,4mg	143mg	10mg

O aipim apresenta diversos benefícios à saúde, como o aporte de carboidratos complexos que fornecem energia para o corpo; fonte de fibras que melhoram a função digestiva; rico em potássio que ajuda a regular a pressão arterial e melhorar a função muscular e nervosa; contém vitamina A e C que auxiliam na saúde dos olhos, sistema imunológico e a pele; fonte de folato que auxilia na saúde pré-natal e melhora a saúde do cérebro e coração.

CURIOSIDADES

O aipim tem outros nomes, dependendo da região do Brasil: mandioca é o mais comum, mas também é conhecido como macaxeira, castelinha, macamba, etc.

RECEITAS

ESCONDIDINHO DE AIPIM COM MOLHO DE FRANGO



Ingredientes

Ingredientes para o purê:

500 g de mandioca cozida e amassada
1/4 xícara de leite (60 ml)
3 colheres de requeijão cremoso
1 colher de sopa de manteiga
25 gramas de queijo parmesão ralado

Ingredientes para o molho de frango:

250 g de filé de peito de frango
1 colher de sobremesa de azeite de oliva
1/4 de cebola grande
1 tomate
Tempero verde (salsa e cebolinha verde)
1 colher de sopa de mostarda
Sal a gosto

Como Fazer

- 1 Em uma panela, em fogo médio, prepare o purê do escondidinho de mandioca misturando nela todos os ingredientes respectivos, até obter um purê homogêneo.
- 2 Preparo do molho de frango:
Em uma panela coloque o azeite de oliva, a cebola bem picada. Refogue. Acrescente o filé de peito de frango cortado em pedaços pequenos. Acrescente o tomate sem pele, cortado em cubos pequenos. Coloque a salsa e a cebolinha verde picados. Coloque a água quente e cozinhe até formar um molho homogêneo. No final, acrescente a mostarda. Coloque sal a gosto.
- 3 Montagem do escondidinho:
Em uma travessa refratária coloque primeiro o molho de frango, sobre este o purê de aipim. Polvilhe com queijo parmesão ralado. Levar ao forno para aquecer e dourar.



Informações nutricionais

Rende: 5 porções de 200 g
Calorias por porção: 296 Kcal
Cada porção tem cerca de 32,4 g de CHO, 19,6 g de PTN,
9,6 g de LIP e 132 mg de cálcio.

RECEITAS

PURÊ DE AIPIM



Ingredientes

200g de aipim cozido
1 colher de chá de gengibre ralado
2 colheres de sopa de requeijão light
2 colheres de chá de curry
2 colheres de sopa de amaranto em flocos
Tempero verde

Como Fazer

1 Cozinhe o aipim. Amasse e misture com os outros ingredientes. Por último coloque o tempero verde.

Informações nutricionais

Rende: 3 porções de 100g
Calorias por porção: 185 Kcal
Cada porção tem cerca de 35 g de CHO, 3,7 g de PTN, 3,7 g de LIP e 273 mg de cálcio



ALHO PORÓ

O alho-poró (*Allium porrum*, Aliaceae) tem seu uso registrado há mais de 5.000 anos. Não se sabe exatamente qual sua origem, mas seu cultivo foi registrado tanto no Oriente Médio, como na Europa. Está na família Aliaceae, de grande importância econômica, uma vez que nela estão incluídas espécies como a cebola e o alho.

É diurético, anti hemorrágico, antisséptico, analgésico para dores de garganta e descongestionante, sendo considerado um alimento funcional, pois possui baixo teor de lipídios, sem colesterol, alto teor de enxofre, fósforo e vitamina C. Possui poucas calorias e é muito rico em vitaminas e minerais, como o betacaroteno, fazendo bem para a visão, função imunológica e comunicação celular. Ele também é uma boa fonte de vitamina K, que auxilia na coagulação do sangue e a saúde do coração, além de manganês, que ajuda a reduzir os sintomas da síndrome pré-menstrual (TPM) e a promover a saúde da tireoide.

Na geladeira, pode ser armazenado cru por cerca de 5-7 dias, e cozido por até 5 dias. Para congelá-lo, é possível fazer o branqueamento. Primeiro é preciso limpar e cortar o alho-poró, colocar na água fervente por 2 minutos e depois 2 minutos na água com gelo. Coloque para secar e depois passe para forma fazendo apenas uma camada. Leve ao freezer e, após congelar, passe para um saco e volte ao freezer. O branqueamento é opcional, mas aumenta o tempo de freezer para cerca de 1 ano.



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

ALHO PORÓ	Kcal	CHO	PTN	LIP	Cálcio	Vit C	Potássio	Magnésio
100g	32	6,9g	1,4g	0,1g	34mg	14,1mg	224mg	11mg
2 colheres de sopa (45g)	14,4	3,1g	0,6g	0g	15,3mg	6,3mg	100mg	4,9mg

PREPARAÇÕES

A planta possui estrutura alongada e branca, formando um talo que é a parte utilizada na culinária. Tem sabor levemente adocicado, sendo consumido cozido e também é muito utilizado na sua forma desidratada, principalmente na preparação de molhos e sopas.

Historiadores contam que o Imperador Romano, Nero, tomava diariamente caldo de alho-porro para manter a voz.

Tornou-se popular, principalmente, no País de Gales, onde virou símbolo de sua nacionalidade, porque era usado nas batalhas contra os saxões, onde eram colocados sobre os elmos dos seus guerreiros, a fim de se diferenciarem dos adversários.

Como possui alto teor de ácido fólico, é recomendado às mulheres grávidas, pois esse ácido é importante no desenvolvimento do sistema nervoso da criança.

CURIOSIDADES

RECEITAS

PATÊ DE ALHO PORÓ



Ingredientes

1 unidade de alho-poró (se for muito grosso, utilize apenas metade)
70 gramas de queijo minas
120 gramas de creme de ricota (ou ricota)
3 colheres de sopa azeite de oliva
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto

Como Fazer

- 1 Higienize o alho-poró e corte ele em rodela.
- 2 Transfira para um processador, adicione o queijo e o creme de ricota. Processe até misturar bem.
- 3 Acrescente o azeite, o sal e a pimenta. Misture bem até tudo incorporar.

Informações nutricionais

Rende: 10 porções de aprox. 30g
Calorias por porção: 60 Kcal
Cada porção tem cerca de 1,4g de CHO,
2,7g de PTN e 4,8g de LIP.



RECEITAS

QUICHE DE ALHO PORÓ

Ingredientes

2 xícaras de farinha de trigo
75 gramas manteiga gelada e picada em cubos
4 ovos
1 colher de sopa água gelada
Sal a gosto
150 gramas ricota
100 gramas creme de leite
50 gramas queijo parmesão ralado (opcional)
1 talo alho-poró picadinho
½ cebola picada
1 fio azeite de oliva



Como Fazer

- 1 Junte a farinha, a manteiga gelada, um ovo, a água gelada e uma pitada de sal em uma tigela grande. Misture tudo com uma colher.
- 2 Sove a massa com as mãos até ela ficar homogênea, lisa e não grudar mais nas mãos.
- 3 Modele a massa no formato de uma bola e embalar com plástico filme. Coloque a massa na geladeira para descansar.
- 4 Enquanto isso, prepare o recheio: junte um fio de azeite com o alho-poró e a cebola em uma panela e refogue.
- 5 Misture os ovos, o creme de leite e a ricota em uma tigela. Adicione o refogado de alho-poró, o queijo ralado e um pouco de sal. Misture novamente. Reserve.
- 6 Retire a massa da geladeira e abra na forma de fundo removível. Ao abrir a massa, não esqueça de moldar as suas laterais na forma para o recheio não vazar.
- 7 Leve a massa para assar no forno preaquecido em 180° C por 15 minutos. Após, distribua o recheio por cima da massa e leve novamente para assar por mais 30 a 35 minutos.

Informações nutricionais

Rende: 1 quiche com aprox. 9 fatias de 100 gramas
Calorias por porção: 256 Kcal
Cada fatia tem cerca de 21,5g de CHO, 9,4g de PTN e 14,5g de LIP.

BATATA DOCE



A batata-doce é um tubérculo, ou raiz, que tem ótima quantidade de energia, pois tem alto teor de carboidratos e ainda é rica em fibras, vitaminas do complexo B, vitaminas A, E e C. Fornece também minerais como o cálcio, zinco, magnésio e potássio

A batata-doce tem baixo teor de gordura, e é fonte de antioxidantes, como o beta caroteno e antocianinas.

A batata doce pode ser congelada cozida, basta cozinhar e congelar nas porções que você costuma consumir. Para descongelar, é só colocar na água quente. Validade aproximadamente de 2 meses.

Pode congelar batata-doce crua? Não, apenas devemos congelar a batata-doce cozida.

BATATA DOCE	Kcal	CHO	PTN	LIP	Fibras	Cálcio	Magnésio
100g	118	28,2g	1,3g	0,1g	2,6g	21mg	17 mg
2 colheres de sopa rasa (50g)	59	14,1g	0,6g	0g	1,3g	10,5mg	8,5 mg

A batata doce pode ser utilizada em preparações culinárias como purês, bolinhos, coxinhas ou tortinhas. É um tubérculo bem versátil, e pode substituir facilmente a batata inglesa, com a vantagem de ter mais fibras. É muito usada na culinária vegana e sem glúten.

ARMAZENAMENTO
CONSERVAÇÃO

INFORMAÇÕES
NUTRICIONAIS

PREPARAÇÕES

RECEITAS

PÃO DE QUEIJO DE BATATA DOCE



Ingredientes

100g batata-doce
50g de polvilho azedo
50g de polvilho doce
30g de queijo ralado da sua preferência
30g de azeite de oliva
Sal à gosto

Como Fazer

- 1 Descasque, cozinhe e amasse a batata doce e, em um recipiente;
- 2 Adicione todos os ingredientes e misture bem até formar uma massa homogênea e consistente. Se caso precisar, coloque mais água ou mais polvilho.
- 3 Molde bolinhas do tamanho que preferir e transfira para uma assadeira e leve ao forno pré aquecido a 180 graus por cerca de 30 minutos até ficarem douradas.
- 4 Se quiser fazer sem o queijo, é possível, simplesmente retire-o da receita, tornando-a vegana.



Informações nutricionais

Rende: 32 pãezinhos
(8 porções de 32,5g = 4 pãezinhos)
Calorias por porção: 108 Kcal
Cada porção tem cerca de 14,4g de CHO, 1,5g de PTN e 5g de LIP.

RECEITAS

BROWNIE DE BATATA DOCE



Ingredientes

200g de batata doce
40g de azeite de oliva
50g de xilitol
60g de farinha de amêndoas
40g de cacau em pó 100%
1 ovo

Como Fazer

- 1 Descasque e cozinhe as batatas doces;
- 2 Em seguida acrescente-as no processador (pode ser liquidificador se preferir) com os demais ingredientes e deixe bater bem;
- 3 Em seguida acrescente a uma forma e leve ao forno a 160°C por aproximadamente 20 a 30 minutos. O tempo e temperatura pode variar em cada forno.



Informações nutricionais

Rende: 10 porções de 44 g
Calorias por porção: 103 Kcal
Cada porção tem cerca de 11,8g de CHO,
1,8 g de PTN e 5,7g de LIP.

BERINJELA



A berinjela é um vegetal que nasce em arbustos, é de fácil cultivo e pertence à família dos pimentões. Tem polpa macia, flexível e muito suculenta. Ela oferece sabor, poucas calorias, muitas fibras e nutrientes como vitaminas A, B1, B2, B5 e C, cálcio, fósforo, ferro, potássio e magnésio.

ARMAZENAMENTO CONSERVAÇÃO

As melhores e mais nutritivas berinjelas são as que apresentam uma certa resistência quando apertadas, o que significa que o interior está firme.

Para conservar berinjelas frescas, o ideal é mantê-las separadas de outras hortaliças e frutas, já que a berinjela reage ao gás etileno que outros vegetais soltam e poderá estragar mais cedo. Deste modo, as berinjelas aguentam alguns dias na geladeira antes de se estragarem, sendo importante não mantê-las dentro de saco plástico.

Você pode congelar berinjelas para evitar desperdício. Antes de congelar recomenda-se lavá-las, cortá-las e escolher entre cozinhá-las (dar fervura por um ou dois minutos) ou grelhá-las. Espere esfriar antes de levar ao congelador.

Também pode-se colocar as berinjelas em conserva com vinagre e alguma erva aromática (como alho), ou colocá-las em azeite de oliva após tê-las refogado na frigideira ou preparar caponata de berinjela. A caponata também pode ser congelada. É uma preparação deliciosa e saudável.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

BERINJELA	Kcal	CHO	PTN	LIP	Fibras	Cálcio	Fósforo	Magnésio
100 g	19	4,5g	0,7g	0,1g	2,5g	11mg	15mg	9mg
2 colheres de sopa (50g)	9,5	2,25g	0,35g	0,05g	1,25g	5,5mg	7,5mg	4,5mg

PREPARAÇÕES

É extremamente versátil e pode ser feita de todas as formas possíveis: cozida, refogada, assada. Pode ser uma forma nutritiva de rechear cuscuz, crepes, tortas, saladas, pode substituir massa em uma lasanha ou pizza ou ser utilizada em antepastos saborosos para acompanhar pães e torradas.

CURIOSIDADES

A berinjela é originária da Índia e foi disseminada pelo mundo através dos árabes que são grandes apreciadores e hoje utilizam extensamente em sua culinária.

ROLINHOS DE BERINJELA



Ingredientes

2 berinjelas (cerca de 600g)
250 g de ricota
9 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (cerca de 72ml)
½ xícara de chá de folhas de manjeriço (cerca de 8,5g)
Sal a gosto
Pimenta-do-reino moída a gosto



RECEITAS

Como Fazer

- 1 Corte as berinjelas em fatias finas, no sentido do comprimento - cada berinjela rende cerca de 10 fatias.
- 2 Leve ao fogo médio uma frigideira antiaderente grande com um fio de azeite. Quando aquecer coloque quantas fatias de berinjela couberem, uma ao lado da outra, sem sobrepor. Deixe dourar por cerca de 2 minutos de cada lado. Transfira as fatias para uma travessa e repita com as restantes.
- 3 Numa tigela, coloque a ricota, 6 col. (sopa) de azeite, sal e pimenta-do-reino a gosto. Misture bem.
- 4 Com as mãos, modele cerca de 1 colher (sopa) do recheio de ricota. Coloque sobre a ponta de uma fatia de berinjela tostada e enrole. Transfira para uma travessa e repita com o restante.
- 5 No copo do mixer (ou liquidificador) coloque 3 col. (sopa) de azeite e as folhas de manjeriço. Bata bem para triturar. Regue os rolinhos de berinjela com o molho e sirva a seguir.

Informações nutricionais

Rende: 6 porções
Calorias por porção: 185 Kcal
Cada porção tem cerca de 6g de CHO,
6,5g de PTN, 15,5g de LIP e 117mg de cálcio.

RECEITAS

CAPONATA DE BERINJELA



Ingredientes

3 berinjelas (900g)
3 pimentões (250g cada - pode ser um de cada cor - amarelo, vermelho e verde)
2 cebolas (300g)
3 dentes alho (9g)
1 colher de sopa azeitonas pretas em conserva (12g)
1/2 xícara azeite de oliva (100ml)
1 colher de chá sal
1 colher de chá pimenta caiena
1/3 xícara alecrim

Como Fazer

- 1 Pique em pedaços bem pequenos as berinjelas, os pimentões, as cebolas, os dentes de alho e as azeitonas. Em uma assadeira misture e espalhe todos os ingredientes.
- 2 Leve para assar em forno médio (180°C) preaquecido, por cerca de 1h30min, mexendo a cada 30min.
- 3 Retire do forno, espere esfriar e coloque na geladeira.
- 4 Sirva com pãezinhos, torradinhas ou como preferir.

Informações nutricionais

Rende: 10 porções
Calorias por porção: 137 Kcal
Cada porção tem cerca de 10,5g de CHO, 2,5g de PTN e 10,5g de LIP.



BETERRABA



A beterraba é uma hortaliça tuberosa, originária da Europa, da família Quenopodiácea, assim como a acelga e o espinafre verdadeiro. Existem três tipos de beterraba: a beterraba açucareira, usada para produção de açúcar, a beterraba forrageira, usada para alimentação animal e a beterraba cujas raízes são consumidas como hortaliça, que é a mais conhecida no Brasil.

A beterraba é rica em açúcares. Destaca-se entre as hortaliças pelo teor de fibras alimentares, manganês, potássio e zinco. Também fornece vitamina B9 (ácido fólico) e vitamina C

ARMAZENAMENTO CONSERVAÇÃO

A beterraba conserva-se por até uma semana, desde que mantida em local fresco e sombreado. Na geladeira, pode ser mantida por até 15 dias, embalada em saco de plástico perfurado. Ao comprar raiz com folhas, destaque as folhas deixando cerca de 3 cm de talo nas raízes e guarde-as separadamente, pois as folhas favorecem a perda de água das raízes e duram menos.

Já descascadas, raladas ou picadas, tem duração reduzida a 3-4 dias, devendo obrigatoriamente ser conservadas em geladeira. A beterraba ralada não deve ser congelada, pois perde cor e sabor.

Para congelamento, escolha raízes pequenas e cozinhe-as inteiras até que fiquem macias. Em seguida, coloque-as em vasilha com água e gelo até que esfriem completamente. Descasque-as e corte-as em fatias ou cubos, coloque-as em saco de plástico, retire o ar e feche o saco. No congelador, pode ser mantida por até oito meses.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

BETERRABA	Kcal	CHO	PTN	LIP	Vit C	Fibras	Ferro
100g	49	11,1 g	1,9 g	0,1g	3,1 mg	3,4 g	0,3mg
2 colheres de sopa (45g)	22	4,9 g	0,8 g	0g	1,4 mg	1,5 g	0,1mg



CURIOSIDADES

Apesar de comumente qualificada de raiz, ela é resultante do engrossamento de uma porção do caule.

Tanto as raízes quanto as folhas são comestíveis. A beterraba pode ser usada como ingredientes em pratos frios e quentes, salgados e doces. Sorvetes, bolos, patês, suflês e risotos são opções onde ela pode ser usada.

RISOTO DE BETERRABA



Ingredientes

½ cebola média
½ xícara de arroz arbóreo
1 beterraba pequena cozida ou assada e picadinha.
1 colher de sopa de azeite de oliva
Água ou caldo de legumes fervente
Sal á gosto



RECEITAS

Como Fazer

- 1 Refogue a cebola no azeite de oliva.
- 2 Acrescente o arroz e a beterraba picadinha
- 3 Comece a acrescentar aos poucos a água ou caldo fervente (aproximadamente 1 concha por vez) e vá cozinhando em fogo médio/baixo, mexendo sempre.
- 4 Reponha o caldo/água na medida em que ele for secando na panela até perceber que o arroz está cozido. Por fim, adicione o sal e uma colher de sopa de manteiga (se quiser) para deixá-lo ainda mais cremoso. Sirva em seguida ainda quente.

Informações nutricionais

Rende: 2 porções de aprox. 100g
Calorias por porção: 192 Kcal
Cada porção tem cerca de 34,6 g de CHO, 3,7 g de PTN e 4,1 g de LIP.

RECEITAS

SUCO DE BETERRABA



Ingredientes

1 beterraba pequena
1 limão galego
Gengibre à gosto
1 e ½ copos de água.

Como Fazer

- 1 Adicione a beterraba picada no liquidificador juntamente do limão espremido, gengibre picado e a água
- 2 Bata bem. Pode adicionar gelo.
- 3 Caso não goste de pedaços no suco, pode coar. Mas o ideal é consumir com as fibras.



Informações nutricionais

Rende: 2 porções de 150 ml
Calorias por porção: 23 kcal
Cada porção tem cerca de 5,7g de CHO, 0,8 g de PTN e 0 g de LIP.

BRÓCOLIS



O brócolis é um vegetal crucífero, de origem mediterrânea, que faz parte da família do repolho, couve-flor e couve de Bruxelas. Ele possui uma grande variedade de nutrientes, como vitaminas A, C, K e ácido fólico, além de minerais como cálcio, ferro e potássio. Um dos nutrientes mais importantes dos brócolis é a vitamina C, que auxilia o sistema imunológico.

ARMAZENAMENTO CONSERVAÇÃO

Para congelar, lave os brócolis e corte em pedaços do tamanho desejado. Ferva água em uma panela e mergulhe os brócolis por cerca de 3 minutos. Remova da água fervente e mergulhe na água gelada para interromper a cocção. Escorra bem e coloque em sacos plásticos deixando espaço para que se expandam durante o congelamento. Leve ao congelador.

Cozinhe a vapor por um curto período de tempo. O vapor ajuda a preservar os nutrientes. Use o mínimo de água possível, quando os cozinhar em água, e sempre com a panela com a tampa aberta para ficar bem verdinho.

PREPARAÇÕES

Podem ser utilizados em uma variedade de pratos como sopas, saladas, pratos principais e até assados.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

BROCOLIS	Kcal	CHO	PTN	Cálcio	Vit A	Vit C	Vit K	Ácido Fólico
100 g	25	4 g	3,6 g	86 mg	567mcg	34 mg	101,6 mg	63 mcg
2 colheres de sopa (20 g)	50	0,8 g	0,7 g	17,2 mg	113,4 mcg	6,8 mg	20,3 mg	12,6mcg

Os antigos gregos e romanos costumavam consumir o brócolis regularmente. O nome "brócolis" deriva do italiano Brócolos. A China, Índia, Espanha, México e os Estados Unidos são os maiores produtores de brócolis.

CURIOSIDADES

RECEITAS

SUFLÊ DE BRÓCOLIS



Ingredientes

3 ovos
50 g de queijo parmesão ralado
1 brócolis híbrido (japonês)
1 caixa de creme de leite
2 colheres de sobremesa de fermento químico
Sal, orégano e temperos à gosto

Como Fazer

- 1 Corte o brócolis em pedaços menores (arvoezinhas) e cozinhe até ficar macio, mas não em demasia.
- 2 Coloque no liquidificador, juntamente com o queijo parmesão ralado (deixe um pouco para polvilhar), o creme de leite, os ovos, o fermento químico, o sal e temperos
- 3 Liquidifique até ficar homogêneo. Coloque em uma travessa refratária., polvilhe com o queijo parmesão ralado e leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 30 minutos, até ficar dourado.



Informações nutricionais

Rende: 8 porções
Calorias por porção: 128 Kcal
Cada porção tem cerca de 3,5 g de CHO,
6,3 g de PTN, 9,9 g de LIP, 120
mg de cálcio e 108 mg de Vitamina C.

RECEITAS

SALADA DE BROCOLIS COZIDO

LOW
CARB

Ingredientes

1 brócolis
2 ovos
1 peito de frango
100 g de nozes
crotons de pão integral
1 pitada de sal
1 pitada de pimenta do reino
1 fio de azeite de oliva



Como Fazer

- 1 Lave o brócolis, separe em pedaços menores (arvorezinhas) e cozinhe numa panela com água fervente e sal por 5 a 10 minutos, até ficar al dente.
- 2 Cozinhe os ovos por 10 minutos para ter a gema firme, e pique em pedaços grandes.
- 3 Deixe esfriar o brócolis e os ovos.
Corte o peito de frango em cubinhos, tempere à gosto, e salteie numa frigideira com um pouco de azeite de oliva por até ficar dourado, e deixe esfriar.
- 4
- 5 Quando todos os ingredientes estiverem prontos, coloque tudo num bowl de servir, acrescente os crotons, e misture.

Informações nutricionais

Rende 8 porções
Calorias por porção: 135 Kcal
Cada porção tem cerca de 5,6 g de CHO,
10,8 g de PTN, 7,5 g de LIP e 11 mg de
Vitamina C.

CENOURA



A cenoura é rica em vitamina A, importante para a saúde dos olhos e da pele. Também possui vitamina C, que ajuda na absorção de ferro e na proteção das células contra danos oxidativos. A fibra alimentar presente na cenoura auxilia na saúde intestinal e na redução do colesterol. A cenoura é pobre em gorduras, sendo uma opção saudável de lanche ou acompanhamento de refeições.

ARMAZENAMENTO CONSERVAÇÃO

Para congelar, lave bem as cenouras e retire as extremidades. Corte em rodela, palitos ou raladas. Escalde as cenouras em água fervente por cerca de 02 minutos. Em seguida coloque-as em uma tigela com água gelada para interromper o processo de cozimento. Escorra bem e seque com papel toalha. Coloque em um recipiente para congelamento ou saco plástico.

Armazene as cenouras na geladeira em um saco plástico perfurado, de preferência, longe de frutas que liberam etileno como maçãs e peras. Isto ajuda a evitar o amolecimento e a perda de nutrientes. No preparo, lave as cenouras antes de descascar. Use um descascador de vegetais para evitar a perda de nutrientes durante a remoção da pele externa.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

CENOURA	Kcal	CHO	PTN	Cálcio	Vit A	Vit C	Fibras	Magnésio
100 g	34	7,7g	1,3g	23mg	835mcg	5,9mg	3g	11mg
2 colheres de sopa (45g)	15,3	3,5g	0,6g	10,3mg	375,7mcg	2,6mg	1,4g	4,9mg

PREPARAÇÕES

É muito versátil, podendo ser utilizada crua (ralada ou cortada em palitos, como um petisco ou adicionada em saladas); refogada ou cozida (sozinha ou com outros vegetais ou outros pratos); para fazer sopas, suflês, bolos entre outras sobremesas.

CURIOSIDADES

Você sabia que a cenoura é a quarta hortaliça mais consumida no Brasil? E que além da alimentação humana e animal também é usada para dar cor e aroma a licores e cosméticos?

SUFLÊ DE CENOURA



Ingredientes

500g de cenoura
3 ovos (claras e gemas separadas)
3 colheres (sopa) queijo ralado
1/2 xícara (chá) de leite
Temperos a seu gosto (Orégano, pimenta, sal)
1 cebola pequena



RECEITAS

Como Fazer

- 1 Cozinhe as cenouras e bata no liquidificador com as gemas, o queijo, a cebola, os temperos e o leite.
- 2 Passe para um pirex devidamente untado com manteiga e junte as claras em neve. Mexa delicadamente.
Salpique mais queijo parmesão por cima para formar uma casquinha! Nham, Nham ...
- 4 Asse em forno médio até dourar, por aproximadamente 40 minutos. Desligue quando estiver um pouco moreninho.

Informações nutricionais

Rende: 6 porções de 150 g
Calorias por porção: 98 Kcal
Cada porção tem cerca de 24 g de CHO, 2,6 g de PTN, 2,3 g de LIP e 118 mg de cálcio.

RECEITAS

SMOTHIE DE CENOURA



Ingredientes

1 cenoura
1 maçã
8 nozes
300 ml de leite
1 colher de
cúrcuma

Como Fazer

- 1 Bata tudo no liquidificador.

Informações nutricionais

Rende: 3 copos de 200 ml
Calorias por copo: 203 Kcal
Cada copo tem cerca de 19 g
de CHO, 6,2g de PTN, 11.3g de
LIP e 150 mg de cálcio.



COUVE FOLHA



A couve de folha ou couve comum é muito rica em nutrientes, destacando-se pelo teor de fibras alimentares, cálcio, magnésio, manganês, fósforo, potássio e vitaminas A, B1, B2, B3 e C. É escassa em calorias, mas satisfaz muito bem a sensação de apetite.

As folhas devem estar com aspecto de produto fresco, ou seja, sem manchas escuras ou amarelas, sem sinais de murchar e com os talos firmes.

ARMAZENAMENTO CONSERVAÇÃO

A couve é uma hortaliça que se conserva por pouco tempo, murchando e amarelando rapidamente. Em condição ambiente, deve ser mantida com os talos dentro de uma vasilha com água ou dentro de saco de plástico aberto, em local bem fresco, por até um dia. Quando conservada em geladeira, inteira ou picada, deve ser mantida em saco de plástico fechado ou em vasilha de plástico tampada, conservando-se assim por até uma semana, quando inteira, ou por três dias, quando picada. A couve pode ser congelada. Para tanto, deve ser picada fina e colocada em saco de plástico do qual deve-se retirar a maior quantidade possível de ar.

Pode ser consumida crua, na elaboração de saladas e sucos, refogada ou como ingrediente de sopas, farofas e cozidos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

COUVE FOLHA	Kcal	CHO	PTN	LIP	Cálcio	Vit C	Potássio	Fósforo
100g	27	4,3g	2,8g	0,5g	131mg	97mg	403mg	49mg
2 colheres de sopa (45g)	12	1,9g	1,3g	0,2g	59mg	43mg	181mg	22mg



CURIOSIDADES

É uma hortaliça originária da costa do Mediterrâneo e pertence à família das brássicas, assim como o repolho, o brócolis, a couve-flor e o rabanete.

Na Europa e EUA, é mais comum o consumo da couve de folhas crespas. E no Brasil, a couve manteiga é a mais comum e consumida.

RECEITAS

WRAP DE COUVE FLOHA



Ingredientes

8 folhas de couve
1 cenoura em tiras
1 pepino em tiras
2 tomates em tiras
1 cebola em tiras
Sal e azeite a gosto

Molho:

1 pote de iogurte integral (170g)
1/2 xícara de hortelã picado
2 colheres de sopa de azeite
Sal a gosto

Como Fazer

- 1 Retire os talos das folhas de couve e passe por água fervente por 1 minuto. Retire e deixe esfriar.
- 2 Tempere a cenoura, o pepino, o tomate, a cebola com sal e azeite
- 3 Sobre cada folha de couve, coloque uma porção de cenoura, de pepino, de tomate e de cebola. Enrole-as como rocamboles, fechando as pontas e formando rolinhos. Reserve.
- 4 Misture todos os ingredientes do molho em uma tigela com um batedor manual até ficar cremoso e homogêneo. Transfira para uma molheira e sirva em seguida com os wraps de couve.



Informações nutricionais

Rende: 8 porções de 80g
Calorias por porção: 45 Kcal
Cada porção tem cerca de 3,8 g de CHO, 1,6g de PTN e 2,7g de LIP.

RECEITAS

COUVE CROCANTE



Ingredientes

10 folhas de couve
1 colher de sopa de azeite de oliva
Sal a gosto
Pimenta à gosto



Como Fazer

- 1 Faça um rolinho com a couve e corte-a em tiras finas
Adicione em uma assadeira,
- 2 distribuindo uniformemente e regando com fios de azeite de oliva.
- 3 Leve ao forno a 180°C por 10 minutos. Mexendo de vez em quando.

Informações nutricionais

Rende: 2 porções de 100g
Calorias por porção: 91 Kcal
Cada porção tem cerca de 5,1g de CHO,
2,7g de PTN, 7,5 de LIP e 124g de cálcio.

COUVE FLOR



A couve-flor é pouco calórica e contém fibras, o que contribui com a saciedade. Pode reduzir inflamações e faz bem para o cérebro e coração. Em alguns casos, consumir em excesso causa diarreia e flatulências.

Ela contém antioxidantes e é fonte de minerais e vitaminas importantes como: fonte de potássio, fósforo, cálcio, manganês, vitaminas do complexo B, além de K e C. Também tem flavonoides e sulforafano, substâncias que ajudam a prevenir doenças.

ARMAZENAMENTO CONSERVAÇÃO

Caso você opte por não usar toda a couve-flor de uma vez só, a melhor ideia é sim, congelar. Isso porque o vegetal dura pouco na geladeira e estraga com facilidade. Após higienizar, o correto é fazer um processo chamado de branqueamento. Ou seja, dar aquele choque térmico na sua couve-flor. Para isso, coloque uma panela de água para ferver. Ao levantar fervura, coloque o a couve-flor na água por 1 minuto. Tire e deposite numa bacia de água com bastante gelo por mais 1 minuto. Por fim, é só escorrer a água e secar bem com ajuda de um papel-toalha ou deixar sobre um pano de prato bem limpo para secar naturalmente. Quando estiver bem seco, separe em porções de sua preferência e leve para congelar.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

COUVE FLOR	Kcal	CHO	LIP	CHO	Fibra	Cálcio	Magnésio
100g	23	4,5g	0,2g	1,9g	2,4g	18mg	12mg
5 colheres de sopa (50g)	11,5	2,2g	0,1g	0,9g	1,2g	9mg	6mg

RECEITAS

CREPIOCA DE COUVE FLOR



Ingredientes

150g de couve flor ralada
50g de cenoura ralada
2 ovos
Sal
Pimenta à gosto

Como Fazer

- 1 Bata os ovos juntamente com o sal e a pimenta à gosto.
- 2 Em seguida, rale a cenoura e a couve flor e acrescente com a mistura.
- 3 Leve a uma frigideira e deixe tostar dos dois lados. Se preferir pode polvilhar queijo por cima.



Informações nutricionais

Rende: 1 porção de 300 g
Calorias por porção: 192 Kcal
Cada porção tem cerca de 10,5g de CHO, 16,2g de PTN e 9,3g de LIP.

RECEITAS

MUFFIN DE COUVE FLOR



Ingredientes

100g de couve flor ralada
20g de queijo ralado da sua preferência
30g de aveia em flocos
30g de abobrinha ralada
2 ovos
50g de cebola pequena cortada em pequenos cubos
Sal a gosto
Pimenta à gosto

Como Fazer

- 1 Rale a abobrinha e a couve-flor e misture todos os outros ingredientes junto a elas.
- 2 Unte as forminhas com um pouco de azeite (da sua preferência) e as preencha com a massa até o topo
- 3 Leve para assar em forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 40 minutos.



Informações nutricionais

Rende: 8 porções de 53 g
Calorias por porção: 15 Kcal
Cada porção tem 1,2g de CHO, 1,1g de PTN
e 0,7g de LIP.

ERVA-MATE



A composição da erva-mate é muito diversificada e varia de acordo com o seu processamento. Entre os principais componentes da folha podemos citar fontes consideráveis de vitaminas, tais como as vitaminas C e D, além de vitaminas do complexo B, também encontramos em sua composição fontes de cálcio, magnésio, ferro e potássio.

A erva-mate também possui xantinas, tais qual a teofilina e a cafeína, essas substâncias fazem com que a erva-mate possui algumas propriedades terapêuticas, entre as quais pode-se citar o seu alto poder diurético e estimulante físico e mental, confere uma maior resistência ao cansaço e melhora a circulação. Além disso, por possuir em sua composição a presença de derivados de cafeoil que agrega a erva-mate mais uma característica, a de um poderoso antioxidante.

O amargor da bebida deriva-se da presença de saponinas, compostos que conferem à erva propriedades anti inflamatórias. Na erva-mate podemos encontrar também em quantidade considerável o ácido pantotênico, procurado por suas características medicinais.

ARMAZENAMENTO CONSERVAÇÃO

O pacote fechado deve ser acondicionado na geladeira, freezer ou armário. Após aberto, o indicado é ficar na geladeira, pois o frio mantém as qualidades químicas, de coloração e sabor. É importante ficar em local seco e escuro, já que a luz degrada a clorofila.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

ERVA-MATE	Kcal	CHO	PTN	LIP	Fibras	Cálcio	Ferro	Fósforo	Potássio
100 g	91	12,g	101g	0g	17g	20mg	370mg	3,6mg	1,094mg

PREPARAÇÕES

A preparação mais comum com a realização da erva-mate é o famoso chimarrão. Mas a erva-mate também poder ser utilizada em diversas receitas, como pães, bolos, panquecas, biscoitos/bolachas, brigadeiros, sucos e chás. Até mesmo em receitas salgadas como pão de queijo.

CURIOSIDADES

A erva-mate foi trazida para o Rio Grande do Sul pelos soldados paraguaios. É conhecida cientificamente pelo nome de *Ilex paraguariensis* e é usada tradicionalmente para o preparo do chimarrão.

RECEITAS

BOLACHA DE ERVA-MATE COM GOIABADA

Ingredientes

1 xícara (chá) de farinha de trigo (120g)
½ xícara (chá) de amido de milho (70g)
½ xícara (chá) leite em pó (70g)
7 colheres de sopa rasa de erva-mate peneiradas (70g)
½ xícara (chá) de açúcar (80g)
200g de manteiga em temperatura ambiente
100g de goiabada
5 colheres (sopa) de água em temperatura ambiente (30 ml)



Como Fazer

- 1 Em uma vasilha grande, adicione os secos: a farinha de trigo, o amido de milho, o leite em pó, o açúcar e por último a erva-mate peneirada. Misture tudo muito bem, até obter uma mistura bem homogênea.
- 2 Posteriormente, acrescente a manteiga a mistura feita anteriormente com os secos, aos poucos vá adicionando a água em temperatura ambiente até unir tudo muito bem. Irá formar uma massa levemente consistente, mas fácil de ser modelada.
- 3 Reserve a massa da bolacha em uma vasilha e unte uma assadeira da maneira que preferir ou use o papel manteiga para forrar a assadeira.
- 4 Faça bolinhas com a massa, em torno de 20 a 25g cada, disponha as bolinhas sob a assadeira, deixando um espaço de 1 dedo entre cada bolinha, faça isso com toda a massa.
- 5 Depois corte a goiabada em quadradinhos, do tamanho da sua preferência.
- 6 Com o auxílio de uma colher de café, faça um furo no centro de cada bolinha. Quando você estiver fazendo os furos é normal a massa rachar um pouco. Depois, acrescente os quadradinhos de goiabada nos furos feitos.
- 7 Por fim, leve a assadeira com as bolachas de erva-mate com goiabada ao forno já pré-aquecido em 180°, por 10 min. Deixe as bolachas assarem por cerca de 20 min. As bolachas irão sair clarinhas na parte de cima e mais douradas na parte de baixo, sendo normal elas estarem meio moles na parte de cima, conforme vão esfriando, vão endurecendo e ficam bem crocantes.

Informações nutricionais

Rende: cerca de 30 bolachas de 30 g
Calorias por bolacha: 107 Kcal
Cada bolacha tem cerca de 11g de CHO, 1,3g de PTN, 6,4g de LIP e 0,5g de fibras.

RECEITAS

BOLO DE ERVA-MATE

Ingredientes

- 4 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar (160g)
- 2 xícara (chá) farinha de trigo (240g)
- 1 xícara de água morna
- 1 xícara de erva-mate peneirada (140g)
- 1 xícara (chá) de óleo de soja (180ml)
- 1 colher (chá) de fermento



Como Fazer

- 1 Em uma batedeira, adicione os ovos e o açúcar, deixe bater por 5 min ou até triplicar de tamanho.
- 2 Posteriormente, adicione na batedeira o óleo de soja e a água morna e bata tudo muito bem.
- 3 Depois adicione na batedeira a farinha de trigo e a erva-mate peneirada aos poucos, até virar uma massa bem homogênea.
- 4 Enquanto o bolo vai batendo, unte uma assadeira da maneira que preferir ou use papel manteiga para forrar a assadeira.
- 5 Depois da assadeira untada, desligue a batedeira, adicione o fermento e o misture na massa, com o auxílio de uma colher. Lembre-se: com a batedeira desligada, o processo de misturar o fermento precisa ser feito à mão, de forma bem leve e rápida.
- 6 Despeje a massa do bolo na assadeira untada e leve-a ao forno já pré-aquecido a 180°.
- 7 Deixe o bolo assar por cerca de 30 a 35 min. Para saber se já está pronto, espete um palito de madeira na massa do bolo, se sair sem nada de massa grudada no palito o seu bolo de erva-mate já está pronto.

Informações nutricionais

Rende: 1 bolo de cerca de 25 fatias de 40 gramas
Calorias por fatia: 142 Kcal
Cada fatia tem cerca de 5,5g de CHO, 1,5g de PTN, 1,3g de LIP e 1,2g de fibras.

ESPINAFRE



O espinafre foi introduzido na Europa por volta do ano 1000 a partir de regiões asiáticas, provavelmente da Pérsia, mas foi somente a partir do século XVIII que começou a se espalhar pela Europa e se estabeleceram cultivos para sua exploração, principalmente na Holanda, Inglaterra e França; Mais tarde foi cultivado em outros países e depois passou para a América.

É um vegetal verde-escuro rico em vitaminas A, C e E, e compostos fenólicos, com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, que auxiliam no combate ao envelhecimento precoce da pele e evitam o desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

ARMAZENAMENTO CONSERVAÇÃO

Forre um recipiente que possa ser fechado com uma folha de papel toalha. Coloque algumas folhas de espinafre e cubra com papel toalha. Forme camadas de espinafre e papel toalha no recipiente para que a hortaliça dure mais tempo, e armazene na geladeira por no máximo 7 dias.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

ESPINAFRE	Kcal	CHO	PTN	LIP	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Potássio
100 g	16	2,6 g	2,0 g	0,2 g	98 mg	82 mg	25 mg	336 mg
2 colheres sopa (20 g)	3,2	0,5 g	0,4 g	0g	19,6 mg	16,4 mg	5 mg	67,2 mg

PREPARAÇÕES

Esse vegetal é versátil e pode ser consumido cru ou cozido, em saladas, sopas, refogados e sucos naturais, sendo uma opção fácil, barata e com poucas calorias para enriquecer a dieta com vitaminas e minerais.

O ideal é que ele seja consumido nas principais refeições, pois a absorção dos seus nutrientes e antioxidantes aumentam com a gordura da refeição, que normalmente é encontrada em carnes e nos óleos, encontrados na preparação dos alimentos.

Possui benefícios como melhora da saúde dos olhos pois é rico em vitamina A e carotenóides, prevenindo a cegueira noturna. Ajuda na prevenção da anemia pois possui uma grande quantidade de ferro em sua composição. Mantém os ossos saudáveis, porque é rico em cálcio, magnésio e fósforo que fortalecem e aumentam a resistência e manter a saúde dos ossos.

CURIOSIDADES

PASTEL DE ESPINAFRE



Ingredientes

Ingredientes para a massa:

- 170g de iogurte natural (1 pote pequeno comercial)
- 200g de Farinha de aveia
- 1 pitada de sal
- 1 gema de ovo (aproximadamente 15g)

Ingredientes recheio:

- 1 peça de ricota (aproximadamente 200g)
- 1 maço de espinafre (aproximadamente 450g cru)
- 1 dente de alho
- ½ xícara ou 50g de queijo mussarela (ou da sua preferência)
- Tempero verde à gosto



RECEITAS

Como Fazer

- 1 Separe as folhas de espinafre dos talos e lave em água corrente. Transfira as folhas para uma tigela, cubra com água e junte 1 colher de vinagre. Deixe de molho por dez minutos e retire as folhas da tigela.
- 2 Em outra tigela, coloque a ricota e amasse com um garfo.
- 3 Corte o dente de alho em pedaços bem pequenos, e em uma frigideira, acrescente um fio de azeite de oliva e doure o alho, após, acrescente as folhas de espinafre e o tempero verde, abaixe o fogo e deixe cozinhar por aproximadamente 2 minutos.
- 4 Transfira o espinafre para uma peneira e esprema até que saia toda a água. Pique as folhas de espinafre, misture à ricota, junte o queijo ralado e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
- 5 Para a massa: acrescente em uma tigela o pote de iogurte, uma pitada de sal e a farinha de aveia. Vá adicionando aos poucos, e mexa, até a massa não grudar mais nas mãos.
- 6 Separe a massa em porções pequenas, abra bem e recheie com a mistura de ricota e espinafre. Feche, e pincele um pouco de gema de ovo em cima.
- 7 Após fazer isso com toda a massa, unte uma forma, e leve para assar em um forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 15 minutos, ou até dourar.

Informações nutricionais

Rende 10 porções de 108 g
Calorias por porção: 141 Kcal
Cada porção tem 16g de CHO, 8,5g de PTN, 5g de LIP e 363 mg de potássio.

RECEITAS

PESTO DE ESPINAFRE



Ingredientes

200g de espinafre
½ xícara (chá) ou 38g de nozes
½ xícara (chá) ou 45g de queijo parmesão ralado
½ xícara (chá) de azeite (100ml)
1 dente de alho
Sal e pimenta à gosto

Como Fazer

- 1 Destaque as folhas dos talos de espinafre e lave sob água corrente. Transfira as folhas para uma tigela com 1 litro de água e uma colher de sopa de vinagre. Deixe de molho por 15 minutos. Retire as folhas da tigela. Enxágue sob água corrente e seque bem.
- 2 No liquidificador, junte as folhas de espinafre, as nozes, o parmesão ralado, o dente de alho e o azeite.
- 3 Tempere com sal e pimenta-do-reino e bata até formar um molho liso.
- 4 Sirva com umas torradinhas, ou com o que preferir.

Informações nutricionais

Rende: 31 porções de 12 g
(1 colher de sopa)
Calorias por porção: 44 Kcal
Cada porção tem 0,4g de CHO, 0,8 g de PTN, 4,4 g de LIP e 22 mg de potássio.



MANJERICÃO



A planta é rica em flavonóides, antioxidantes e vitaminas A, B1, B2, B3, C e K. Além disso, também possui minerais essenciais à saúde como ferro, cálcio e zinco e magnésio.

Pode ser utilizado seco, porque é rico em óleos essenciais. Mas suas virtudes são ressaltadas quando está fresco. Como é sensível ao calor, acrescente o manjericão no fim da preparação da receita.

ARMAZENAMENTO CONSERVAÇÃO

Por ser uma erva fresca, o manjericão não pode ficar ao ar livre sem ser usado. Isso porque ervas frescas quando ficam por muito tempo em exposição ao calor podem acabar ficando muito secas, escuras e sem sabor. O ideal é armazená-lo no congelador, e para isso o processo deverá ser: higienizar/limpar com cuidado, separando as folhas do caule, secar bem com toalhas de papel e, assim que estiverem bem secas, podem ser colocadas em potes para conservação no congelador.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

MANJERICÃO	Kcal	PTN	LIP	CHO	Cálcio	Fibras	Magnésio
100g	21	2g	0,4g	3,6g	211mg	3,3g	58mg
1 colher de sopa (5g)	1	0g	0g	0,2g	10mg	0,2g	2,9mg

RECEITAS

BRUSCHETTAS COM MOLHO PESTO DE MANJERICAO

Ingredientes

80g de manjericão fresco
10g de dente de alho
50g de azeite de oliva
30g de nozes
30g de queijo ralado
10 fatias de pão italiano

Como Fazer

- 1 Corte o pão italiano em fatias finas e leve ao forno para tostar bem (aproximadamente 180 graus por, no máximo, 10 minutos).
- 2 Em um liquidificador, bata o manjericão, o alho, o azeite e as nozes.
- 3 Espalhe esta mistura sobre os pães e distribua o queijo parmesão por cima.
- 4 Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 10 minutos.



Informações nutricionais

Rende: 10 porções de 35g
Calorias por porção: 123 Kcal
Cada porção tem cerca de 10g de
CHO, 3g de PTN e 8,1g de LIP.

RECEITAS

FRANGO COM MOLHO DE MANJERICÃO



Ingredientes

50g de manjericão fresco
10g de dente de alho
60g de azeite de oliva
500g de peito de frango
20g de manteiga
Sal a gosto
Pimenta a gosto

Como Fazer

- 1 Em um liquidificador bata o manjericão, o alho e o azeite.
- 2 Tempere o peito de frango com sal e pimenta a gosto
- 3 Adicione a manteiga em uma frigideira e doure o frango.
- 4 Acrescente o molho de manjericão sobre o frango.



Informações nutricionais

Rende: 4 porções
Calorias por porção: 324 Kcal
Cada porção 1 g de CHO, 27,3 de PTN
e 23,1g de LIP.

MICROVERDES



São plantas jovens, que apenas começaram a crescer e que se colhem quando tem entre 1 e 3 semanas de idade. Apresentam diferença dos germinados, pois os microverdes desenvolvem folhas verdadeiras e possuem sabor mais intenso. São muito ricos em nutrientes, vitaminas, antioxidantes e minerais.

ARMAZENAMENTO CONSERVAÇÃO

O ideal é consumi-los logo após colhidos. Pode ser congelado mas não é recomendado, pois isto poderá afetar a textura e o sabor dos brotos. Lave-os, coloque em um saco plástico que possa ser hermeticamente fechado, retire o ar do saco e feche-o. Leve ao congelador. Quando quiser usar os microverdes, descongele em temperatura ambiente.

PREPARAÇÕES

Pode ser usado em saladas, sanduíches, pratos principais e como decoração em sobremesas e bebidas.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

Variam muito da espécie da planta cultivada.

Microverdes das famílias Brassicaceae, Fabaceae, Pedaliaceae, Polygonaceae, Convolvulaceae e Malvaceae têm em comum o fato de possuírem baixo teor de calorias (entre 22.60 a 53.43 KCal a cada 100g) e gorduras (0.15 a 0.66 g. 100 g).

Microverdes de lentilha (*Lens culinaris*) podem ser boas fontes proteicas (6.47 g/ 100 g), enquanto microverdes de feijão moyashi ou feijão mungo (*Vigna radiata*) podem ser uma boa fonte de carboidratos (4.55 g/ 100 g). O teor lipídico de microverdes é insignificante e comparável aos valores de demais hortaliças folhosas.

CURIOSIDADES

Estudos realizados com microverdes de aipo, repolho roxo, manjericão e rúcula, por exemplo, apontaram concentrações de nutrientes até 40 vezes maiores que os mesmos vegetais na sua fase adulta. Já os microverdes de coentro são três vezes mais ricos em betacarotenos do que o tempero na sua fase adulta.

RECEITAS

OMELETE DE CAPUCHINHA E MICROVERDES



Ingredientes

2 ovos
Sal a gosto
Orégano a gosto
Pimenta (opcional)
Capuchinha
½ tomate
Microverdes
1 colher de chá de azeite de
oliva

Informações nutricionais

Rende: 1 porção de aprox. 150 g
Calorias por porção: 96 Kcal
Cada porção tem cerca de 8,7 g de CHO, 3,5 g de
PTN e 3 g de LIP.

Como Fazer

- 1 Misture todos os ingredientes em um prato fundo.
- 2 Leve ao fogo em uma frigideira antiaderente com um pouquinho de azeite de oliva (aprox. 01 colher de chá). Pode usar um prato para virar de um lado para o outro na frigideira. Está pronto.



SALADA REFRESCANTE DE MICROVERDES



Ingredientes

6 folhas de alface (pode trocar por rúcula, agrião ou o que tiver em casa)
100 g de microverdes
30 g broto
Fruta picada (maçã ou manga, morango, abacaxi, laranja)
30g pepita de girassol tostada (ou castanha do Pará, amêndoas, castanha de caju)



RECEITAS

Como Fazer

- 1 Misture todos os ingredientes
- 2 Molho de tahine para a salada:
2 colheres de sopa de tahine dissolvidas em 30 ml de água (se ficar muito espesso, coloque mais água)
suco de meio limão ou um inteiro (a gosto)
Pimenta do reino e sal a gosto
1 colher de sopa de azeite
1 pitada de gergelim preto
- 3 Misture tudo e sirva sobre a salada.

Informações nutricionais

Rende: 4 porções de 110 g
Caloria por porção: 200 kcal
Cada porção tem cerca de 22,5g de CHO, 4,75 g de PTN e 8,8 g de LIP.

MOSTARDA



A mostarda (*Brassica juncea*) é uma planta herbácea, bastante rústica, necessita de pouca água e pode atingir até 1,5 metros de altura. As flores são pequenas de cor amarela e o grão de mostarda são seus frutos. A folha de mostarda possui diversos benefícios para a nossa saúde, e entre eles podemos citar a sua ação antioxidante.

Os antioxidantes naturais são muito importantes, pois eles ajudam a combater os radicais livres que quando em excesso no organismo, podem causar envelhecimento precoce das células e doenças cardíacas, além disso, a mostarda é rica em vitaminas como A, C, K, E, e minerais como cálcio, fósforo, magnésio e ferro.

ARMAZENAMENTO CONSERVAÇÃO

Na geladeira:

A mostarda é muito perecível e de preferência deve ser consumida no dia da compra. Se não for consumi-la imediatamente, lave as folhas em água corrente, escorra o excesso de água e acondicione-as em vasilha ou saco de plástico. Geralmente conservam-se na geladeira por até 5 dias.

No freezer:

Lave as folhas e corte-as em tiras finas. Faça o branqueamento, ou seja, coloque as folhas em água fervente por dois min e em seguida em água gelada por mais dois min. Escorra a água e acondicione as folhas em vasilhas de plástico com tampa ou em saco de plástico para alimentos e em seguida leve ao freezer. A mostarda congelada deve ser consumida em pratos cozidos. Para descongelar, leve diretamente ao fogo, durante o preparo do prato.

CURIOSIDADES

As folhas novas são macias, tenras, têm o sabor mais suave e podem ser consumidas em saladas cruas e em sanduíches. As folhas mais desenvolvidas têm sabor mais picante e devem ser usadas refogadas ou cozidas.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

MOSTARDA	Kcal	CHO	PTN	LIP	Fibras	Cálcio	Fósforo	Vit C
100g	18	3,2g	2,11g	0,17g	1,9g	68,2mg	58,4mg	38,6mg
2 folhas (50g)	9	1,6g	1,05g	0,08g	0,95g	34,1mg	29,2mg	19,3mg

RECEITAS

PESTO DE MOSTARDA



Ingredientes

10 folhas de mostarda
1/2 xícara de castanhas do Pará picadas (ou nozes, ou amêndoas, ou pinóles)
2 dentes de alho descascados
1 xícara de azeite de oliva/óleo de girassol
Opcional: 1/2 de xícara de queijo parmesão ralado

Como Fazer

- 1 Higienize as folhas de mostarda e seque bem.
- 2 Coloque no processador todos os ingredientes, menos o queijo, e bata. Se preciso, coloque mais óleo.

Informações nutricionais

Rende: 30 porções de 32g
(2 colheres de sopa)

Calorias por porção: 95 kcal

Cada porção tem cerca de 3,2g de CHO, 4,5 de PTN, 4,1g de LIP e 80 mcg de selênio.



RECEITAS

OMELETE DE MOSTARDA



Ingredientes

1 ovo
Folhas de mostarda
Azeite de oliva
Sal e pimenta a gosto
Opcionais: Queijo, cebola,
tomate e/ou frango

Como Fazer

- 1 Para fazer o omelete basta bater com um garfo o ovo;
- 2 Misture com as folhas de mostarda cortadas e sal e pimenta;
- 3 Colocar em uma frigideira com um fio de azeite de oliva e deixar dourar nos dois lados.



Dica

Além das folhas de mostarda, pode ser acrescentado uma fatia de queijo branco ou queijo fresco, frango desfiado, cebola e tomate, assim é possível tornar o omelete mais nutritivo.

Informações nutricionais

Rende: 1 porção
Calorias por porção (sem os adicionais opcionais):
116 Kcal
Cada porção tem cerca de 2,4g de CHO, 7,6g de PTN, 8,5 de LIP e 90 mg de potássio.

PINHÃO



O pinhão é uma semente comestível proveniente da árvore conhecida como *Araucaria angustifolia*, também chamada de pinheiro-do-paraná. É uma espécie nativa da região sul do Brasil e também é encontrada em outros países da América do Sul.

É uma importante fonte de alimento e tem sido consumido há séculos pelas populações locais.

Ele é rico em amido, proteínas, fibras e lipídios, sendo uma boa fonte de energia. Além disso, contém vitaminas do complexo B e minerais como ferro, magnésio e zinco.

Pode ser consumido de várias formas, mas é mais comum cozido ou assado. Para prepará-lo, é necessário retirar a casca dura e cozinhar os pinhões em água fervente por cerca de 40 minutos. Após o cozimento, pode-se comer os pinhões diretamente ou utilizá-los em diversas receitas, como sopas, risotos e pães.

ARMAZENAMENTO CONSERVAÇÃO

Se desejar conservar o pinhão por algumas semanas, você pode armazená-lo na geladeira.

Cozinhe os pinhões antes de congelar em água fervente por cerca de 40 minutos. Isso ajuda a amaciar a polpa e facilita o congelamento.

Após o cozimento, mergulhe os pinhões em água fria para resfriá-los rapidamente e interromper o processo de cozimento. Coloque os pinhões resfriados em sacos plásticos próprios para congelamento ou recipientes herméticos. Certifique-se de remover o máximo de ar possível antes de selar.

ARMAZENAMENTO CONSERVAÇÃO

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

PINHÃO	Kcal	CHO	PTN	LIP	Fibras	Ferro	Cálcio	Magnésio
100g	193	40,9g	3,8g	1,5g	4,8g	0,9mg	24,7mg	49,4mg
10 unidades (80g)	154	32,7g	3,1g	1,2g	3,9g	0,7mg	19,7mg	39,5mg

RECEITAS

Ingredientes

1 CEBOLA PEQUENA PICADA
1 DENTE DE ALHO PICADO
3 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
200 G DE PINHÃO COZIDO E PICADO
1 COLHER DE CHÁ DE SAL
PIMENTA-DO-REINO A GOSTO
1 E 1/2 XÍCARA DE FARINHA DE MANDIOCA TORRADA.



Informações nutricionais

FAROFA DE PINHÃO



Como Fazer

- 1 Coloque a cebola, o alho e o azeite em uma frigideira. Leve essa mistura ao fogo médio, refogando bem.
- 2 Diminua o fogo, acrescente os pinhões picados, o sal, a pimenta e a farinha de mandioca, misturando bem com uma colher ou espátula.
- 3 Misture bem todos os ingredientes por 3 minutos, apague o fogo e sirva.

Rende: 10 porções de 40g
Calorias por porção (sem os adicionais opcionais): 116 Kcal
Uma porção tem cerca de 2,4g de CHO, 7,6g de PTN e 8,5g de LIP.

RISOTO DE PINHÃO

Ingredientes

1/2 XÍCARA (CHÁ) DE CEBOLA PICADA
2 COLHERES (SOPA) DE MANTEIGA
300 G DE CONTRAFILÉ EM CUBOS
2 XÍCARAS (CHÁ) DE ARROZ ARBÓREO (PARA RISOTO)
SAL
CERCA DE 1 LITRO DE ÁGUA FERVENTE
300 G DE PINHÃO COZIDO, DESCASCADO E PICADO (RESERVE UM POUCO PARA DECORAR)
1/2 XÍCARA (CHÁ) DE SALSA PICADA
2 TOMATES GRANDES SEM PELE E SEMENTES EM CUBINHOS
1 PITADA DE NOZ-MOSCADA RALADA
PARMESÃO RALADO PARA POLVILHAR

Como Fazer

- 1 Refogue a cebola na manteiga e adicione a carne. Refogue bem e junte o arroz e sal a gosto, mexendo até os grãos ficarem brilhantes
- 2 Aos poucos, vá acrescentando a água concha a concha, mexendo sempre e à medida que for secando, até ficar "al dente".
- 3 Adicione o pinhão, a salsa, o tomate e a noz-moscada e continue o cozimento até o arroz atingir o ponto desejado.
- 4 Sirva em seguida, polvilhado com parmesão e decorado com pinhão.



Dica

Se preferir, substitua a carne por outra ou, para um prato vegetariano, por champignon.

Informações nutricionais

Rende: 10 porções de 150g
Calorias por porção: 235 Kcal
Uma porção tem cerca de 29g de CHO, 10,5g de PTN e 8,5g de LIP.

RADITE



O radite é fonte de vitaminas A, C e do complexo B, além de conterem fósforo, ferro e cálcio. Apresenta baixo valor calórico e é uma boa fonte de fibras. As substâncias lactucina e lactupicrina dão seu sabor amargo e são conhecidas por suas propriedades analgésicas.

ARMAZENAMENTO CONSERVAÇÃO

O radite pode ser mantido por 3-7 dias na geladeira, dependendo da qualidade do produto comprado. Lave e escorra bem a água das folhas. A dica é intercalar uma camada de papel toalha com uma de verdura, garantindo que toda a umidade seja absorvida. Coloque as verduras intercaladas com papel toalha em potes de plástico ou vidro esterilizados e tampe-os.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

RADITE	Kcal	PTN	LIP	CHO	Fibras	Cálcio	Magnésio
100g	18	1,8g	0,2g	3,3g	2,6g	19mg	21mg
5 colheres de sopa cheia (50g)	9	0,9g	0,1g	1,6g	1,3g	9,5mg	10,5mg

OMELETE DE RADITE



RECEITAS

Ingredientes

100g de radite cortado em tiras
50g de cebola cortada em cubos
2 ovos
20ml de azeite
Sal a gosto
Pimenta a gosto

Como Fazer

- 1 Lave bem o radite para amenizar o gosto amargo.
- 2 Junte o radite com os ovos, cebola, sal e pimenta a gosto e unte uma frigideira com o azeite.
- 3 Coloque em uma frigideira com um fio de azeite de oliva e deixe dourar nos dois lados.



Informações Nutricionais

Rende: 1 porção de 270 gramas
Calorias por porção: 357 Kcal
Cada porção tem cerca de 9,4g de CHO,
15,6g de PTN e 29,1g de LIP.

BOLINHOS DE RADITE

RECEITAS

Ingredientes

100g de radite cortadas em tiras
50g de farinha de trigo
1 ovo
50g de tomate cortado em cubos
50g de cebola cortada em cubos
1 colher de chá de fermento químico
Sal, pimenta e salsinha à gosto

Como Fazer

- 1 Bata o ovo com o sal e a pimenta à gosto.
- 2 Acrescente o radite, tomate, cebola e salsinha picados em pedaços pequenos e, por último, coloque a farinha de trigo aos poucos para incorporar bem e virar uma massa mais "densa". acrescente o fermento em pó para finalizar.
- 3 Molde em pequenas bolinhas e leve assar no forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 30 à 45 minutos até tostar bem.

Informações nutricionais

Rende: 5 porções de 60 gramas
Calorias por porção: 59 Kcal
Cada porção tem cerca de 9,5g de CHO,
2,9g de PTN e 1g de LIP.





É uma leguminosa nativa da América Central, pertence à família febácea, a mesma da lentilha, dos feijões e do grão-de-bico. Possui o caule flexível com folhas compostas verdes e flores branco-avioletadas, e em seguida, dão origem ao fruto vagem. Podemos encontrar as plantas anãs, e as trepadeiras, sendo que essas, podem alcançar até 3 metros de altura. No Brasil, podem ser encontradas diversos tipos de vagem, entre elas Manteiga (achatadas), Macarrão (arredondadas) e a Vagem-de-metro.

ARMAZENAMENTO CONSERVAÇÃO

O ideal é manter na geladeira por no máximo 5-7 dias, após esse tempo a vagem vai começar a apresentar manchas. O mais indicado é manter em um saquinho plástico e lavar somente no dia que for usar, pois a vagem não gosta muito de umidade.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

VAGEM	Kcal	CHO	PTN	LIP	Fibras	Cálcio	Fósforo	Vit. C	Magnésio
100 g	25	5,3 g	1,8 g	0,2 g	2,4 g	41 mg	28 mg	1,2 mg	18 mg
3 colheres sopa (36 g)	9	1,9 g	0,6 g	0 g	0,9 g	14,7 mg	10,1 mg	0,4 mg	6,5 mg

PREPARAÇÕES

Na preparação das vagens, o ideal é retirar as pontas quando forem fibrosas. Para preservar uma maior quantidade de nutrientes na vagem, é importante cozinhar com pouca água e somente no tempo necessário, de preferência no vapor, para deixá-las macias, mas crocantes. Podem ser utilizadas em saladas, sopas, em empanados, farofas e tortas.

O ponto de colheita ideal é quando as vagens atingem o seu tamanho máximo de desenvolvimento, mas antes de se tornarem fibrosas. Na hora da colheita, as vagens fibrosas e com os grãos mais salientes devem ser separadas, tendo um outro destino. A vagem é rica em fibras, possui uma boa quantidade de vitaminas B1 e B2, além de possuir também, flúor, fósforo, cálcio, potássio, ferro e vitaminas A e C.

CURIOSIDADES

RECEITAS

VAGEM REFOGADA NA MANTEIGA



Ingredientes

1 kg de Vagem
2 colheres de sopa de manteiga
2 dentes de alho
Tempero verde a gosto
Sal a gosto
Pimenta do reino a gosto



Como Fazer

- 1 Corte as pontas e os fios laterais da vagem. Lave bem o legume e pode cortar em tamanhos menores, ou deixar do tamanho normal;
- 2 Cozinhe a vagem no vapor, por aproximadamente 8 minutos, para que ela fique macia, mas ao mesmo tempo crocante, pois ela vai terminar de cozinhar junto com a manteiga;
- 3 Adicione a manteiga e o alho na frigideira, após o alho estiver dourado, acrescente a vagem, o tempero verde, sal e pimenta, e refogue por 2 a 4 minutos, até ficar mais dourada.
- 4 Após a vagem estar pronta, pode ser servida no prato com outros acompanhamentos, como uma proteína, e alguma fonte de carboidrato.

Informações nutricionais

Rende: 10 porções de 102 gramas
Calorias por porção: 26 Kcal
Cada porção tem cerca de 5,4 g de CHO, 1,8 g de PTN e 0,2 g de LIP.

HAMBÚRGUER DE VAGEM COM GRÃO-DE-BICO



Ingredientes

200g de vagem
150g de grão de bico
1 ovo
40g de Farinha de aveia
Tempero verde a gosto
Sal a gosto
Pimenta a gosto



RECEITAS

Como Fazer

- 1 Deixar o grão-de-bico de molho por no mínimo 12 horas. Cozinhá-lo até ficar macio. Cozinhar também a vagem, no vapor, por aproximadamente 8 minutos.
- 2 Bater no processador, a vagem, o grão-de-bico, os temperos verdes, sal, pimenta e também o ovo, até formar uma pasta;
- 3 Após, passar para uma bacia, e ir acrescentando a farinha aos poucos, até que fique na consistência para moldar, depois, moldar em formato de hambúrguer;
- 4 Levar a uma frigideira com um fio de azeite de oliva, dourar bem os dois lados, e após isso é só servir.
- 5 OBS: Pode ser comido como hambúrguer, no pão, com queijo, salada. Ou também, pode ser servido junto com algum outro acompanhamento, como arroz e salada.

Informações nutricionais

Rende: 4 porções de 108 gramas
Calorias por porção: 202 Kcal
Cada porção tem cerca de 31 g de CHO, 12 g de PTN e 13,5 g de LIP.



PANCs Plantas alimentícias não convencionais

CAPUCHINHA



Tropaeolum majus é uma planta herbácea anual originária da América do Sul, mas atualmente, é cultivada em diversas regiões do mundo. Ela é conhecida por suas flores coloridas e por suas folhas e flores comestíveis.

As flores da capuchinha são vistosas, com cores que variam entre o amarelo, laranja e vermelho. O sabor de suas folhas é levemente picante.

ARMAZENAMENTO CONSERVAÇÃO

A melhor maneira de armazenar capuchinhas é mantê-las frescas em um recipiente bem ventilado, na geladeira. Verifique-as regularmente e remova as folhas murchas para prolongar a sua vida útil. Pode-se, também, desidratá-las para uso futuro. Para isso, utilize pano ou papel toalha, bandeja e forno. Lave as capuchinhas, seque-as, pré-aqueça o forno a 50°C. Remova as folhas e flores das hastes da capuchinha. Coloque na bandeja, com espaço suficiente entre cada peça para que o ar circule entre elas. Leve a bandeja ao forno e deixe secar. Verifique durante o processo e vá retirando as peças que estiverem prontas (quando estiverem crocantes ou sem umidade). Armazene em um recipiente hermético em local fresco e seco. Podem ser utilizadas para decorar saladas, pratos principais ou como um petisco crocante. Não é recomendado congelar a capuchinha, pois isso afetaria a sua textura e sabor.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

CAPUCHINHA	Kcal	CHO	PTN	Potássio	Vit A	Vit C	Sódio	Cálcio
100 g	21	3,6g	2,2g	206mg	1303mcg	148mg	26mg	109mg

PREPARAÇÕES

Pode ser utilizada em diversas receitas como saladas, sopas, molhos e omeletes. Desidratadas podem ser utilizadas para decorar saladas, pratos principais ou como um petisco crocante.

CURIOSIDADES

As flores da Capuchinha são extremamente saborosas e aperitivas, com sabor picante, devido a alguns compostos sulfurados, podendo ser usada como medicinal, alimentar e no paisagismo. As folhas, caules, flores e frutos devem ser consumidos frescos, sozinhos ou misturados com hortaliças, como alface, escarola e cebola ou com algumas flores, como amor-perfeito e rosa, na forma de saladas, omeletes, conservas ou substituindo a alcaparra. São muito ricas em Vitamina C, possuem 148 mg por 100 g de flores.

RECEITAS

CHARUTOS DE CAPUCHINHA COM RICOTA



Ingredientes

250 g de ricota
1 cenoura pequena ralada
½ xícara de salsinha picada
½ xícara de hortelã picado
Azeite, sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
20 folhas e 20 flores de capuchinha lavadas



Como Fazer

- 1 Com um garfo, misture a ricota com a cenoura ralada e as ervas.
- 2 Tempere com sal, pimenta-do-reino e azeite.
- 3 Enrole o patê com as folhas de capuchinha e recheie as flores.

Informações nutricionais

Rende: 6 porções de 100 g
Calorias por porção: 113 Kcal
Cada porção tem cerca de 3,7 g de CHO,
5,7 g de PTN, 8,4 g de LIP, 148 mg de
vitamina C e 1.447 mg de vitamina A.

RECEITAS

SUCO DE FLORES DE CAPUCHINHA



Ingredientes

4 Flores capuchinha
300ml Suco de laranja
10g Couve
25g Inhame



Como Fazer

- 1 Bata no liquidificador o suco de laranja, a couve e o inhame
- 2 Passe por uma peneira fina e retorne ao liquidificador e bata com as flores de capuchinhas
- Sirva em seguida

Informações nutricionais

Rende: 2 copos de 180 ml
Calorias por copo: 110 kcal
Cada porção tem cerca de 25 g de CHO, 1,6 g de PTN, 0,8 g de LIP e 11 mg de vitamina C.

CORAÇÃO DE BANANA



Considerado uma PANC (Planta Comestível Não-Convencional), o coração de bananeira também é rico em minerais, especialmente cálcio e ferro. Por isso, é um alimento muito benéfico para a saúde dos ossos e do sangue. Sendo assim, ajuda a prevenir problemas de saúde como a osteoporose (enfraquecimento dos ossos) e a anemia (deficiência de ferro no sangue).

O magnésio é outro mineral presente na composição dessa planta, auxiliando na regulação (e melhora) do humor, especialmente ao aliviar sintomas típicos da ansiedade e do estresse.

O seu consumo pode incidir no bom funcionamento do intestino, auxiliar na redução do colesterol ruim, normalizar os níveis de glicose e insulina e prevenir doenças como diverticulite.

O coração da bananeira deve ser consumido imediatamente após a colheita devido ao alto teor de umidade e escurecimento. Este, por sua vez, é um fenômeno que ocorre em função da ação da enzima polifenoloxidase. Para evitar o escurecimento enzimático, recomenda-se manter as estruturas em uma solução com limão ou ácido cítrico.

CURIOSIDADES

REFOGADO DE CORACAO DE BANANA



Ingredientes

1 coração pequeno de banana
20g de vinagre ou suco de limão
50g de cebola cortada em cubos
30g de azeite extra virgem
50g de pimentão vermelho cortado em
pequenos pedaços
Sal e pimenta a gosto



RECEITAS

Como Fazer

- 1 Retire as folhas de fora do coração da banana até atingir as folhas que se encontram no interior.
- 2 Corte o coração de banana e em uma panela com água e $\frac{1}{4}$ xícara de vinagre, adicione o coração da banana e deixe ferver por em média 15 minutos.
- 3 Escorra e reserve. Numa frigideira, aqueça o azeite e refogue o pimentão e a cebola, em seguida adicione o coração da banana junto.

Informações nutricionais

Rende: 2 porções
Calorias por porção: 195 Kcal
Cada porção tem cerca de 49 g de
CHO, 15 g de LIP s e 40,7 mg de
Vitamina C.

RECEITAS

FAROFA DE CORACAO DE BANANA



Ingredientes

1 coração pequeno de banana
50g de cebola cortada em cubos
½ de limão espremido
100g de farinha de mandioca
50g de azeite de oliva
Sal e pimenta a gosto



Como Fazer

- 1 Retire as folhas de fora do coração da banana até atingir as folhas que se encontram no interior.
- 2 Corte o coração de banana e, em seguida, refogue a cebola no azeite de oliva.
- 3 Depois que a cebola estiver dourada, acrescente o coração de banana e adicione o suco de limão.
- 4 Deixe refogar por 2 minutos e acrescente a farinha de mandioca.
- 5 Mexa até atingir aspecto de farofa. Adicione o sal e a pimenta a gosto.

Informações nutricionais

Rende: 5 porções
Calorias por porção: 184 Kcal
Cada porção tem cerca de 37 g de CHO,
10 g de LIP e 2,7 mg de vitamina C.

DENTE DE LEÃO



O dente de leão (*Taraxacum officinale*), também conhecido como chicória-silvestre, chicória-louca e radite-bravo, é uma planta de sabor amargo com flores amarelas, sementes voadoras (a parte do pompom) e folhas verdes em formato de serra.

É considerada, popularmente, como uma das melhores plantas diuréticas e com efeitos laxativos.

CONTRAINDICAÇÕES

Não pode ser utilizado por crianças menores de dois anos.

Não utilizar em pessoas que possuam obstrução dos ductos biliares e do trato intestinal, gastrite, úlcera gastroduodenal e cálculos biliares.

Pode causar efeitos como hiperacidez gástrica e queda de pressão.

ARMAZENAMENTO CONSERVAÇÃO

O ideal é guardar na geladeira. Conserva por 5-7 dias. Não é indicado congelar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

DENTE DE LEÃO	Kcal	CHO	PTN	LIP	Vit A	Vit C	Cálcio	Ferro
100g	-	8,8 g	2,7 g	0,7 g	4099mcg	35,9 mg	0,19 mg	3 mg
2 colheres de sopa (45g)	-	3,6 g	1,2 g	0,3 g	1844mcg	16,2 mg	0,08 g	1,3 mg

* Não encontramos na literatura a quantidade calórica.

CURIOSIDADES



Possui Flavonoides, Vitaminas A, B1, C e D.

Além de ações anti-inflamatória, diurética, estimulante digestivo, é considerado estimulante da insulina, antioxidante, prebiótico, imunomodulador, antitumoral e antialérgico.

É muito confundido com a serralha, pois ela também possui flores amarelas e sementes voadoras em formato de pompom. As folhas da serralha são mais achatadas e podem surgir vários botões de flores de uma mesma haste, diferente do dente-de-leão, em que as folhas são mais longas e só brota uma flor por haste.

Muitos acreditam que soprar um dente-de-leão é jogar a energia de um desejo ao universo e, se o "pompom" voar, o desejo será atendido.

RECEITAS

SUCO DE DENTE DE LEÃO



Ingredientes

2 ou 3 folhas de dente-de-leão
1 folha de couve
1 pedacinho de gengibre
Hortelã a gosto
Açafrão ou cúrcuma a gosto
2 maçãs picadas
500 ml de água de coco

Como Fazer

- 1 Bata tudo no liquidificador até que os ingredientes se incorporem.
- 2 O ideal é consumir o suco logo em seguida do preparo, pois os nutrientes da folha do dente-de-leão vão estar mais ativos.

Informações nutricionais

Rende : 4 porções de 200 ml
Calorias por porção: 59 Kcal
Cada porção tem cerca de 21g de CHO, 3,9g de PTN e 3,2g de LIP.



FAROFA DE DENTE DE LEÃO



Ingredientes

- 1 xícara de folhas de dente-de-leão lavadas e picadas
- 2 xícaras de farinha de mandioca
- 2 colheres de sopa de azeite (ou a gosto)
- 1 cebola pequena picada
- Sal a gosto
- Guardar as flores lavadas e mantê-las cruas para decorar o prato (opcional)

RECEITAS

Como Fazer

- 1 Despeje as quatro colheres de sopa de azeite em uma panela e leve ao fogo com a cebola picada.
- 2 Antes da cebola começar a dourar totalmente, acrescente o dente-de-leão e, após refogá-lo, com a cebola já dourada, acrescente a farinha de mandioca e o sal.
- 3 Mexa todos os ingredientes até dourar a farinha levemente e, pronto, já pode servir. Você também pode usar as flores cruas (lavadas) para decorar o prato, pois também são comestíveis.

Informações nutricionais

Rende: 8 porções de aproximadamente 100g
Kcal por porção: 265,2 kcal
Cada porção tem cerca de 1,80 g de PTN, 55,9 g de CHO, 5,5 g de LIP



ORA-PRO-NÓBIS



A ora-pro-nóbis é uma PANC (Planta Alimentícia Não Convencional) altamente nutritiva: é fonte de proteínas, fibras, cálcio, ferro, zinco, magnésio, manganês e cobre.

ARMAZENAMENTO CONSERVAÇÃO

O ideal é consumir as folhas frescas, para aproveitar ao máximo seus nutrientes. As folhas duram até 12 dias na geladeira e cerca de um mês no congelador. Pode-se preparar em forma de suco e congelar em forminhas de gelo, o que facilita para descongelar apenas a quantidade que será consumida. O gelinho de ora-pro-nóbis pode ser adicionado em diversas preparações como carnes, sopas, refogados, etc.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

ORA- PRO- NÓBIS	Kcal	CHO	PTN	LIP	Fibras	Cálcio	Zinco	Magnésio
100g (80 folhas)	23	7,5g	2,6g	0,2g	4,9g	26,5mg	0,5mg	10,1mg
25g (20 folhas)	5,75	1,9g	0,6g	0,05g	1,2g	6,6mg	0,1mg	2,5mg

PREPARAÇÕES

É indicada para o preparo de saladas, omeletes, risotos, smoothies, sucos e chás. Essa planta pode concentrar de 17 a 32% de proteína em matéria seca, o que inspirou a criação de “farinha de OPN”. Para fazer, basta colher as folhas da planta, lavá-las bem e deixá-las secar ao sol ou em um desidratador. Depois de secas, as folhas devem ser trituradas em um liquidificador ou processador até virarem pó. Essa farinha pode ser usada para enriquecer nutricionalmente bolos, pães e massas.

CURIOSIDADES

Seu nome popular, ora-pro-nóbis, vem da história de que os mineiros a colhiam no quintal de um padre enquanto ele rezava a missa e repetia a frase em latim “ora pro nóbis”, que significa, em português, “ora por nós”.

RECEITAS

SUCO VERDE DE ORA PRO NOBIS



Ingredientes

1 litro de água gelada
20 folhas frescas de ora-pro-nóbis
1 maçã grande picada em cubos
Suco de 4 limões tahiti

Como Fazer

- 1 Bata tudo no liquidificador até que os ingredientes se incorporem.



Informações nutricionais

Rende: 5 porções de 220 ml
Calorias por porção: 33 Kcal
Cada porção tem cerca de 9,7 g de CHO, 1,1 g de fibras e 19 mg de vitamina C.



PÃO DE ORA PRO NOBIS



RECEITAS

Ingredientes

2 ovos
20 folhas de OPN
3 colheres de sopa de óleo de coco
1 xícara farinha de aveia ou farelo fino de aveia
1 xícara farinha de arroz integral
½ xícara farinha de linhaça
½ xícara farinha de grão de bico
1 colher de sopa de fermento químico
1 colher de sopa de sal
300ml de água
Opcional - cobertura: mix de sementes

Como Fazer

- 1 Liquidificar as folhas de OPN com a água; acrescentar os ovos e o óleo de coco derretido e liquidificar novamente.
- 2 Em um recipiente, misturar as farinhas e o sal.
- 3 Acrescentar o conteúdo do liquidificador e o fermento no recipiente.
- 4 Despejar numa forma untada e polvilhar o mix de sementes por cima.
- 5 Assar em forno a 200° por 40min.

Dica: acrescente à massa do pão uma pitada de goma xantana e uma colher de vinagre - evitará que o pão esfalele demais depois de pronto.



Informações nutricionais

Rende: 10 porções
Calorias por porção tem 211 Kcal
Cada porção tem cerca de 28,5 g de CHO, 7,4 g de PTN e 6,7 g de LIP.

PEIXINHO



A planta peixinho da horta é uma PANC, ou seja, uma Planta Alimentícia Não Convencional. É um alimento rico em fibras e possui alta capacidade antioxidante.

Além disso, é rica em minerais como: cálcio, potássio e ferro, e é um alimento indicado para auxiliar em casos de indigestão e quando consumido em forma de chá possui ação emoliente, que reduz tosse e irritação na faringe.

ARMAZENAMENTO CONSERVAÇÃO

Você pode armazenar as folhas de peixinho da horta por até 8 dias. Para isso, seque-as bem e guarde-as em embalagens plásticas na geladeira.

O peixinho da horta tem uma folhagem bem diferente: de aspecto aveludado, as folhas têm formato que lembra um peixe. Além disso, a quantidade expressiva de óleos vegetais em sua composição química lhe deixa com um sabor que lembra lambari frito.

CURIOSIDADES

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

PEIXINHO DA HORTA	Kcal	CHO	PTN	LIP	Fibras	Vit C	Potássio	Ferro
100g	35,79	2,51g	4,75g	0,75g	12,1g	7mg	7,4mg	0,06mg
8 folhas (25 g)	8,95	0,63g	1,19g	0,19g	3g	1,7mg	1,85mg	0,015mg

Ingredientes

50 ml de leite
50 g de farelo de aveia
20 folhas de peixinho da horta
1 ovo
Ervas finas, sal e azeite



Como Fazer

- 1 Em uma panela, coloque as folhas, cubra com água e leve para cozinhar em fogo médio por cinco minutos;
- 2 Enquanto isso, em uma tigela, misture o ovo com o leite e reserve;
- 3 Em um prato, coloque o farelo de aveia e tempere com o sal e as ervas;
- 4 Retire as folhas da panela, escorra muito bem o excesso de água e empane na mistura de leite com ovo e em seguida no farelo de aveia temperado;
- 5 Acomode as folhas empanadas em uma forma forrada com papel manteiga e regue com um fio de azeite;
- 6 Leve para assar em forno preaquecido a 200°C por quinze minutos.

Informações nutricionais

Rende: 4 porções
Calorias por porção: 85 Kcal
Cada porção tem cerca de 8,5 g de CHO, 4,7g de PTN, 4 g de LIP e 3 g de fibras.

Ingredientes

300 g de carne moída refogada
300 g de queijo mussarela
4 ovos
1 cebola
1 tomate grande
Peixinho da horta
Azeite
Temperos a gosto
Queijo parmesão ralado



Como Fazer

- 1 Para o molho refogue a cebola; quando estiverem douradas misture a carne moída e em seguida o tomate picado em cubinhos pequenos
- 2 Tempere e cozinhe até que o tomate se dissolva e forme um molho. Reserve;
- 3 Em uma vasilha, coloque os ovos, o azeite, uma pitada de sal e temperos a gosto e mexa bem;
- 4 Molhe as folhas nessa mistura e distribua em uma forma untada;
- 5 Para a montagem, coloque a carne moída refogada com molho e o queijo por cima das folhas de peixinho;
- 6 Faça três camadas nessa ordem e para finalizar, salpique um pouco de queijo ralado por cima e leve para assar por aproximadamente vinte minutos, até dourar.

Informações nutricionais

Rende: 8 porções
Calorias por porção: 310 kcal
Cada porção tem cerca de 2,1g de CHO, 24g de PTN, 22g de LIP e 0,9 mg de ferro.

Referências

AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DO ALHO-PORRO (ALLIUM PORRUM, ALIACEAE). **VISÃO ACADÊMICA**, CURITIBA, PR, V.15, N.3, JUL. - SET., 2014. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.RESEARCHGATE.NET/PUBLICATION/275334662_AVALIACAO_DA_COMPOSICAO_NUTRICIONAL_DO_ALHO-](https://www.researchgate.net/publication/275334662_AVALIACAO_DA_COMPOSICAO_NUTRICIONAL_DO_ALHO-)

[ORRO ALLIUM PORRUM ALIACEAE EVALUATION OF NUTRITIONAL COMPOSITION OF LEEK ALLIUM PORRUM ALIACEAE 1 1 2](https://www.researchgate.net/publication/275334662_AVALIACAO_DA_COMPOSICAO_NUTRICIONAL_DO_ALHO-). ACESSO EM: 22 JUN. 2023.

BOTEGA JEFFERSON. **COMO ARMAZENAR A ERVA-MATE?**. GZH, 23 OUT 2019. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://GAUCHAZH.CLICRBS.COM.BR/ECONOMIA/CAMPO-E-LAVOURA/NOTICIA/2019/10/COMO-ARMAZENAR-ERVA-MATE-CK22CKROO08LMO1N33QILJGDN.HTML](https://gauchazh.clicrbs.com.br/economia/campo-e-lavoura/noticia/2019/10/como-armazenar-erva-mate-ck22ckroo08lmo1n33qiljgdn.html). ACESSO EM: 22 MAI. 2023.

CAMARGO, E.B.; BOTELHO, R.A. **TECNICA DIETÉTICA-SELEÇÃO E PREPARO DE ALIMENTOS**. 1 ED. SÃO PAULO: ATHENEU, 2010.

CARACTERÍSTIAS FÍSICO QUÍMICOS,, 2017. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.UFRGS.BR/ALIMENTUS1/OBJETOS/ERVA-MATE/CAR_FISQUI.HTML#:~:TEXT=NA%20ERVA%2DMATE%20ENCONTRAMOS%20UM,%2C%20FERRO%2C%20S%C3%B3DIO%20E%20FL%C3%BAOR](https://www.ufrgs.br/alimentus1/objetos/erva-mate/car_fisqui.html#:~:text=na%20erva%2dmate%20encontramos%20um,%2c%20ferro%2c%20s%3b3dio%20e%20fl%3baor). ACESSO EM: 22 MAI. 2023.

DENTE DE LEÃO. HORTO DIDÁTICO DE PLANTAS MEDICINAIS DO HU/CCS, FLORIANÓPOLIS, SC, BRASIL. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://HORTODIDATICO.UFSC.BR/DENTE-DE-LEAO/](https://hortodidatico.ufsc.br/dente-de-leao/). ACESSO EM: 22 JUN. 2023.

DOMENE, S. M. Á. **TÉCNICA DIETÉTICA: TEORIA E APLICAÇÕES**. RIO DE JANEIRO: GUANABARA KOOGAN, 2011.

EVANGELISTA, J. **TECNOLOGIA DOS ALIMENTOS**. 2. ED. SÃO PAULO: ATHENEU, 2001.

JASMINE. **COMO COZINHAR LEGUMES E OUTROS ALIMENTOS PARA MANTER SEUS NUTRIENTES**. DISPONÍVEL EM [HTTPS://JAMINEALIMENTOS.COM/ALIMENTACAO/COMO-COZINHAR-LEGUMES-E-OUTROS-ALIMENTOS/](https://jaminealimentos.com/alimentacao/como-cozinhar-legumes-e-outros-alimentos/) . ACESSO EM 26 JUN 2023.

LANA, M. M.; TAVARES, S. A. **50 HORTALIÇAS: COMO COMPRAR, CONSERVAR E CONSUMIR**. **REPOSITÓRIO DE INFORMAÇÃO TECNOLÓGICA DA EMBRAPA**, BRASÍLIA, DF, 2. ED., 2010. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.INFOTECA.CNP.TIA.EMBRAPA.BR/INFOTECA/HANDLE/DOC/854775](https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/handle/doc/854775). ACESSO EM: 22 JUN. 2023.

PHILIPPI, S. T. **NUTRIÇÃO E TÉCNICA DIETÉTICA**. 2 ED. BARUERI: MANOLE, 2006.

PINHEIRO, ANA BEATRIZ VIEIRA ET AL. **TABELA PARA AVALIAÇÃO DE CONSUMO ALIMENTAR EM MEDIDAS CASEIRAS**. **ATHENEU**, SÃO PAULO, SP, 4. ED., 2004. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://NUTRISAUDE14.FILES.WORDPRESS.COM/2014/08/TABELA-DE-MEDIDAS-CASEIRAS.PDF](https://nutrisaude14.files.wordpress.com/2014/08/tabela-de-medidas-caseiras.pdf). ACESSO EM: 22 JUN. 2023.

TABELA BRASILEIRA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS (TACO). 1 ED. CAMPINAS: NEPA – UNICAMP, 2004.

WANDELLI, A. M. M. **M. GUIA PRACTICO PARA ELABORAÇÃO DE CARDÁPIOS**. 1 ED. RIO DE JANEIRO: UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO, 2007.

bom apetite!

Disciplina de Técnica Dietética
Professora responsável: Patrícia Vogel
Universidade do Vale do Taquari - UNIVATES
Curso de Nutrição