

Receitas

de Alimentação Integral

elaboradas por:
Mathilde Lisboa Azoubel

Agradecimentos

Agradecemos a todos que forneceram receitas saborosas e saudáveis que alimentam a dieta "Equilíbrio Alimentar", tornando possível a elaboração deste trabalho.

Procuraremos nas próximas edições, ampliar e diversificar as sugestões de cardápio aqui presentes, de desjejum, almoço, lanche e jantar.

Mathilde Lisboa Azoubel

Bióloga, Massagista, Professora de Do-
In

há mais de 20 anos pesquisa e vivência
em **alimentação natural**.

morgana_19@hotmail.com

(19) 3287 6061

9809 5373

Apresentação

A **respiração** e a **alimentação** são fontes de energia, que podem nos equilibrar, dependendo de como as utilizamos. Quando experimentamos uma respiração **ampla e consciente** e uma alimentação **saudável, saborosa e equilibrada**, estamos preservando nossa saúde.

Neste caderno, estão reunidas informações sobre **alimentação & saúde**, tabela de safra de hortaliças e frutas, sugestões de cardápio e receitas que tornam possível colocar em prática a dieta "**Equilíbrio Alimentar**" do Dr. Luiz Meira. A orientação para prepará-las é respeitar os princípios da dieta, que são citados abaixo:

Cozinhar **sem óleo** ou azeite e **sem açúcar** (mesmo o açúcar mascavo).

Utilizar **grãos** (cereais e leguminosas), **legumes** com sementes (abóbora, abobrinha, chuchu, pimentão, berinjela), **oleaginosas** (castanhas, amêndoas, nozes, pistaches, abacate), **frutas** frescas e secas para o preparo dos pratos.

* cereais (arroz, trigo, milho, aveia, cevada, centeio e painço)

* leguminosas (feijões, lentilha, ervilha, grão-de-bico, tremoço)

Não consta do cardápio a **soja** e seus subprodutos (shoyo, tofu, missô), por ser muito híbrida, podendo provocar alergias e atualmente por ser transgênica.

No preparo dos grãos, em geral, orienta-se **deixá-los de molho** da noite para o dia, jogando fora a água em que ficaram imersos, para diminuir a contaminação por agrotóxicos.

Sal, mel e outros condimentos são usados com ponderação.

Hortaliças, que não sejam legumes com sementes, quando usadas, devem ser de cultivo orgânico.

Alimentar-se de frutas e hortaliças oferecidas pela **estação** ou pela safra da época, sendo mais saborosas e baratas.

Se possível, utilizar **panela de barro** ou de vidro e colher de pau ou bambu, para o preparo das receitas.

Desenvolver uma condição amorosa, atenciosa e tranqüila no ato de preparar o alimento, o que contribui para tornar cada refeição mais especial.

Alimentação & Saúde

Saborear um alimento, percebendo os elementos da natureza (água, terra, ar, fogo) que interagiram para formá-lo, nos traz outra **qualidade de vida** no cotidiano.

Viver cada momento com atenção e serenidade, nos permite colher mais conhecimentos e doar-se mais em cada ato. O ritual de preparar e degustar o alimento, que pode ser considerado uma **fonte de energia e harmonia** para o próprio corpo, pode ser vivenciado com **ciência e arte** e não somente como um momento de prazer. Para isso, é importante observarmos: **o que; quanto; quando; como** comemos e **como** combinamos os alimentos nas várias refeições do dia.

Respirar, comer, movimentar-se, pensar & amar, nossas atividades básicas funcionam bem, quando o corpo está equilibrado, nutrido e purificado (livre de conservantes, corantes, aromatizantes, vitaminas sintéticas e outras "químicas" presentes em alimentos como: latarias, carnes em geral, margarina...).

Uma alimentação rica em **saúde** implica em alimentos mais integrais (íntegros na sua "essência" e composição, ricos em proteínas, carboidratos, vitaminas e outros nutrientes) e menos refinados (produtos mais processados e empobrecidos na sua estrutura e composição química). Os primeiros, quando bem preparados e combinados, podem auxiliar no funcionamento harmônico do conjunto de órgãos do nosso corpo.

Um passo importante para tornar o organismo mais saudável é não redundar (exagerar) em proteínas animais (carnes, laticínios, ovos), em açúcares (doces, massas, refrigerantes) e em gorduras (frituras, em geral), na alimentação do dia a dia. O tubo digestivo principalmente, os intestinos devem estar limpos, fortes e saudáveis. Alimentos como grãos (cereais e leguminosas), legumes com sementes, oleaginosas (castanhas, gergelim, amêndoas, nozes) e frutas auxiliam numa boa nutrição e limpeza desse órgão, proporcionando um sangue mais limpo, um corpo mais leve e ágil.

Uma **boa mastigação**, **lenta deglutição** (engolir os alimentos sem pressa) ajudam a perceber o sabor, a textura, a temperatura e outras sensações que podem surgir durante o degustar. Estar atento também, à **combinação de alimentos** numa refeição e à repercussão desta no próprio corpo (fermentação, boa digestão ou não), são práticas importantes para ampliar nossa consciência e nos trazer mais saúde.

Cardápio Semanal

ALMOÇO

- arroz com trigo e gersal
- lentilha com cebola, orégano e salsinha
- feijão branco com abobrinha, cenoura, salsão, cebola e curry

- arroz colorido (com ervilha, cenoura, pimentão, cebola, azeitonas e castanhas)
- feijão azuki com alho-poró e cheiro verde
- assado de abóbora com triguilho e cheiro verde
- arroz integral com centeio e gersal
- feijão fradinho com legumes
- berinjela, ervilha e abóbora cozidas com manjerona ou hortelã

JANTAR

- Domingo* creme ou sopa de abóbora com aveia
- segunda* creme de grão-de-bico (com cheiro verde, hortelã e cebola)
- terça* canja com arroz integral

Cardápio Semanal

ALMOÇO

- cevada com ervilha e gersal
- feijão carioca com cheiro verde, noz moscada, cebola e leite de côco
- assado de painço com abobrinha, pimentão e cheiro verde

- arroz integral com abóbora e castanha do Pará

- torta de feijão azuki com crosta de aveia
- salada de abacate com tomatinho, cheiro verde e gergelim
- aveia com milho e gersal
- feijão grande com abóbora e manjeriço
- bolinho de abobrinha, chuchu, cenoura, cebola e cebolinha, aveia em flocos (assado)

JANTAR

- quarta* sopa de feijão com legumes ou de arroz integral, feijão branco e pimentão vermelho

- quinta* sopa de painço com milho

- sexta* creme de ervilha com hortelã

Cardápio Semanal

ALMOÇO

- arroz integral com ervas (salsinha, hortelã, coentro ou manjericão)
- feijão de corda com legumes e alho-poró
- tabule (com trigoilho, pepino, cebola, hortelã, cenoura...)

Sábad
o

JANTAR

sopa de abobrinha, chuchu, cenoura e pimentão vermelho e cevadinha

*Saborear um alimento, percebendo: sua **textura**, seu **sabor**, seu **aroma** e sua **cor**, é se integrar com as **forças de vida** que ele pode nos trazer.*

*Quando nos alimentamos num **ritmo tranquilo** e com a **percepção viva**, podemos sentir:*

**"UM GOSTO DE
AMORA,
COMIDA COM SOL:
A "VIDA CHAMAVA-SE
AGORA."**

Guilherme de Almeida

GRANOLA

Ingredientes:

- 1/2 xícara de chá de flocos de **aveia**.
- 1/2 xícara de chá de flocos de milho (semelhante a sucrilhos, mas **não** açucarados).
- 1/2 xícara de flocos de **trigo**.
- 1/4 de xícara de flocos de **cevada**.
- 1/4 de xícara de flocos de **centeio** (ou de **arroz**).
- 1/2 xícara de **castanhas (de caju picada ou do Pará ralada ou picada ou semente de girassol ou nozes picadas)**.
- 1/4 de xícara de frutas secas (passas brancas e/ou escuras; ameixas secas picadas; damascos ou peras secas em pedaços pequenos ou maçã seca...).

Preparo:

Tostar os flocos de cereais, numa panela de barro, de preferência sem óleo, em fogo baixo. Ir mexendo sempre com colher de pau, para não queimar. Após isso, colocar os flocos, numa tigela e deixar esfriar. Depois de frios, acrescentar as castanhas e frutas secas, misturar bem e guardar em um frasco (ou pote) de vidro ou plástico.
Pode ser servida no desjejum ou no lanche.

CREME DE MAÇÃ

Ingredientes:

- 6 maçãs inteiras (pequenas), com casca
- 1 xícara de água (xícara de chá)
- cravo e canela em pau a gosto

Preparo:

Lavar as maçãs com casca com uma escova, em água corrente. Ferver a água numa panela e adicionar as maçãs lavadas a mesma. Deixar cozinhar por 15 minutos, com cravo e canela em pau, até as maçãs tornarem-se macias.

Após isso, retirá-las da panela, reservar a água do cozimento, juntamente com a canela e os cravos. Remover, com uma faca, os cabinhos e os miolos com sementes (das maçãs). Picá-las com casca e bater no liquidificador, com a água do cozimento.

* Servir quente ou frio para acompanhar a granola.
Pode-se polvilhar canela em pó (sem açúcar), sobre o creme, na hora de servir.

- * Para conservá-lo, guardar na geladeira.
- * Receita cedida por Larissa Lamas de Oliveira

Bom Appetite!

CREME DE TAHINE

Ingredientes:

- 1 vidro de 250g de tahine (creme ou pasta de gergelim)
- água mineral
- canela em pó (**sem açúcar**)

Preparo:

Adicionar em uma tigela (ou prato de sopa) uma porção de tahine, que corresponde a aproximadamente 125 g. Acrescentar água filtrada aos poucos e ir mexendo com uma colher, até obter um creme mais macio, mais claro e mais leve. Acrescentar, também uma pitada de canela em pó (sem açúcar).

Pode acompanhar a granola, sendo adoçado com um pouco de mel.

CREME DE DAMASCO COM AVEIA

Ingredientes:

- 600 g de damasco
- 1 xícara de aveia em flocos finos
- água mineral
- mel puro

Preparo:

Deixar o damasco e a aveia de molho em uma tigela com água, no dia anterior. Bater no liquidificador essa mistura, até obter um creme fino (e bem desmanchado). Para isso, se necessário, pode ir acrescentando água aos poucos.

Adicionar, também **mel puro** no final do batimento, para adoçar.

Guardar na geladeira, até o momento de servir. Pode acompanhar a granola, no desjejum ou no lanche.

CREME DE ABACATE

Ingredientes:

- 1 abacate grande maduro
- 1/3 de xícara de chá de mel puro
- água mineral
- canela em pó, sem açúcar
- 1 limão

Preparo:

Remover a polpa do abacate e bater no liquidificador com 1/3 de xícara de chá de mel puro, uma pitada de canela em pó, gotas de limão e água filtrada ou mineral até obter um creme bem homogêneo (bem desmanchado e misturado).

Pode acompanhar a granola e deve ser consumido logo após o preparo.

Pode-se substituir água filtrada por suco de laranja.

BANANA ASSADA COM SUCO DE LARANJA

Receita fornecida por *Martha Siqueira Netto Lattes*.

Ingredientes:

- 1 dúzia de banana nanica madura (com a casca pintada)
- 3 laranjas pêras (ou tangerinas)
- canela em pó sem açúcar
- queijo ralado (opcional)

Preparo:

Descascar as bananas, umedecer com água, uma assadeira retangular e dispor as bananas em camadas, nesse recipiente. Espremer as 3 laranjas, adicionando o suco, sobre as bananas já arrumadas na assadeira. Se quiser, pode-se polvilhar canela em pó sem açúcar, sobre esse preparado.

Assar em forno alto, pré aquecido, por aproximadamente 35 minutos.

- Esse prato pode acompanhar a granola, sendo servido quente ou à temperatura ambiente.
- Obs: Pode-se também, acrescentar queijo ralado (de boa qualidade) sobre as bananas com o suco de laranja, antes de assar ou após a metade do tempo, que esse prato leva no forno.

Bom Appetite!

ARROZ INTEGRAL

Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz
- 4 xícaras de água
- 1 colher de chá de sal

Lavagem:

Lave o arroz normalmente, devendo ser previamente escolhido, eliminando suas impurezas e pedrinhas existentes. Não é aconselhável lavar e esfregar o arroz, a fim de evitar que esta operação roube algumas propriedades contidas na película deste.

Preparo:

O arroz ou qualquer outro cereal deverá ser cozido sempre bem tapado, de preferência na panela de pressão, ou em panelas que tenham também sua tampa bem pesada (panela de barro ou de pedra-sabão), evitando que alguns elementos nutritivos do cereal sejam levados com o vapor. Deixe ferver por 15 minutos em fogo alto, coloque o sal e abaixe o fogo. Deixe cozinhar por 30 minutos. Após apagar o fogo deve-se conservar a panela fechada durante mais alguns minutos, permitindo assim um melhor cozimento.

Acompanhe sempre o arroz com gersal.

ARROZ INTEGRAL COM ERVAS

Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de arroz integral
- 1/3 do maço de várias ervas frescas (hortelã, manjericão e cheio verde)
- sal

Preparo:

Escolher, lavar e cozinhar o arroz, na proporção de uma xícara de chá de grãos para duas xícaras de água, em panela **sem pressão**.

Adicionar pequena porção de sal, no final do cozimento.

Lavar e picar bem as ervas frescas* (utilizando as folhas) e acrescentar ao arroz já pronto, cozido, misturando bem.

Servir com gersal

Gersal

Tempero preparado à base de sementes de gergelim e sal marinho, em geral, na proporção de 12:1 ou 20:1 respectivamente. Tosta-se as sementes de gergelim, numa frigideira sem óleo, até começarem a pipocar e tornarem-se mais escuras. Adicionar o sal, ao gergelim e tostar um pouco mais. Após isso, bater essa mistura no liquidificador, até obter consistência de pó. Guardar num vidro limpo, deixando esfriar antes de tampar. Esse tempero pode ser adicionado ao arroz, ao feijão, a outros grãos cozidos e também à sopa.

ASSADO DE ARROZ INTEGRAL COM TRIGO EM GRÃO E BANANA

Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de arroz integral
- 1 xícara de chá de trigo em grão
- 1 dúzia de banana nanica madura
- canela em pó (sem açúcar)
- sal a gosto

Preparo:

Escolher, lavar e cozinhar os grãos de arroz e trigo separados. Para o **arroz integral**, usar a proporção de 1 xícara de grãos para 2 de água e para o **trigo**, 1 de grãos para 3 de água. No final do cozimento, acrescentar pequena porção de sal, tanto no arroz, quanto no trigo. Essa proporção é indicada para panela sem pressão. Misturar o arroz com o trigo, já cozidos.

Descascar as bananas e cortá-las longitudinalmente, em várias fatias. Umedecer, com água, uma assadeira redonda ou retangular de vidro e colocar uma camada de banana, com uma pitada de canela em pó. Adicionar sobre as bananas, uma camada de arroz com trigo. Em seguida, outra de banana, polvilhada com canela. E assim por diante, até preencher toda travessa. Assar em forno médio, pré aquecido, por aproximadamente 35 a 40 minutos.

Para decorar esse prato, cozinhar com pouca água, algumas fatias de bananas numa frigideira, até elas tornarem-se macias e mais amarelas. Enfeitar, com essas fatias o assado, adicionando canela em pó.

ARROZ INTEGRAL COM GRÃO-DE-BICO E TEMPEROS VERDES

Receita adaptada da culinária libanesa, fornecida por
Isabel Graciano.

Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de arroz integral
- 1 xícara de chá de grão-de-bico
- 1 cebola
- 1 xícara de chá de hortelã
- 1 xícara de chá de salsinha
- 1 xícara de chá de cebolinha
- 1 limão grande
- gergelim com casca (2 colheres de sopa)
- pimenta-síria ou pimenta-do-reino (1 pitada)
- sal

Preparo:

Escolher, lavar e deixar de molho o grão-de-bico, da noite para o dia. Cozinhá-lo, na proporção de 1 xícara de chá de grãos, para 3 de água, em panela sem pressão, por 30 minutos, dispensando a água em que ficou de molho. Se possível, tirar a casca do grão-de-bico antes do cozimento.

Lavar bem os temperos verdes e cortá-los em pedaços pequenos. Misturar numa tigela grande: o arroz integral cru com o grão-de-bico, com a hortelã, salsinha, cebolinha e a cebola bem picadas. Acrescentar sal e pimenta-do-reino, com ponderação, 2 colheres de sopa de gergelim com casca e o suco de 1 limão grande. Cozinhar essa mistura já temperada, numa panela tampada, com 2 a 3 dedos de água acima, do nível (da quantidade) dos ingredientes. Deixar cozinhar até a água secar. Após isso, é só saborear.

A pimenta pode ser substituída por noz moscada ou cominho em pó.

Bom Apetite!

FEIJÃO COM LEGUMES E TEMPEROS VERDES

Ingredientes:

- 1/2 kg de feijão carioca, ou fradinho ou de corda
- 1 cenoura média de cultivo orgânico
- 2 chuchus médios
- 1 abobrinha média
- 2 cebolas
- 2 folhas de louro
- 1 colher de sopa de sal
- 1/2 maço de cheiro verde
- 1 colher de sopa rasa de cominho em pó

Preparo:

Escolher e lavar o feijão, deixando-o de molho, da noite para o dia. Cozinhá-lo, na proporção de 1 xícara de grão, para 3 de água. Adicionar as folhas de louro, durante o cozimento do feijão. Quando o feijão começar a ficar mais macio, adicionar o sal e os legumes já lavados (cenoura, abobrinha e chuchu) e cortados em quadradinhos, ao seu cozimento. A **cenoura** pode ser colocada, desde o início do cozimento e não deve ser raspada com faca, mas sim lavada e escovada em água corrente. A **abobrinha** também não precisa ser descascada, só lavada com a escovinha em água corrente. No final do cozimento, amassar alguns grãos de feijão, com a colher e misturar o preparado, para engrossar o caldo. A parte, cozinhar com **pouca água**, a cebola picadinha, com cominho em pó e os cheiros verdes. Após isso, acrescentar esses temperos ao feijão já cozido com os legumes, deixando ferver **um pouco** mais.

Bom Apetite!

FEIJÃO BRANCO COM LEGUMES AO CURRY

Ingredientes:

250 g de feijão branco	1 cebola pequena 1 a 2 folhas de louro
1 cenoura média	1 Ω colher de chá de curry
1 abobrinha pequena	Ω maço de hortelã
10 vagens macias	sal
1 bulbo de erva doce	

Preparo:

Escolher e lavar o feijão, deixando-o de molho, da noite para o dia. Cozinhá-lo com folhas de louro, na proporção de uma xícara de chá de grãos, para 3 de água, dispensando a água em que ficou de véspera, (em panela sem pressão). Colocar sal, no final do cozimento.

Lavar a cenoura e a abobrinha, em água corrente, com uma escovinha, sem remover as cascas. Lavar as vagens, cortando suas extremidades. Lavar o bulbo de erva-doce. Cortar a cenoura e a abobrinha em cubinhos (ou quadrinhos). Picar as vagens em pedaços pequenos e a base (ou bulbo) da erva-doce em rodela finas. Descascar e cortar a cebola em pedaços bem pequenos. Lavar as folhas de hortelã e picá-las em tiras bem fininhas.

Colocar para cozinhar, em pouca água, os legumes (cenoura, vagem e abobrinha) cortados, em panela praticamente tampada, para o vapor ser aproveitado no cozimento dos mesmos. Quando esses legumes estiverem macios, mas não desmanchados, acrescentar a cebola e a erva-doce. Mexer um pouco e após isso adicionar o curry em pó, mexendo novamente, para misturar bem esse tempero com os legumes. Depois de desligar o fogo, acrescentar a hortelã e uma porção pequena de sal.

Esse preparado é adicionado ao feijão já cozido. Se necessário, pode-se colocar um pouco mais de curry, no feijão com legumes e tempero, para reforçar (ou acentuar) o sabor picante desse prato.

MILHO COM VAGEM, CENOURA E SALSINHA

Ingredientes:

- 3 espigas de milho
- 2 cenouras médias de cultivo orgânico.
- 20 vagens macias
- salsinha (Ω maço)
- sal a gosto

Preparo:

Lavar os milhos (já descascados) e remover com uma faca, os grãos das espigas. Lavar as cenouras em água corrente, com uma escovinha. **Não é preciso raspá-las.** Lavar as vagens, cortando as pontas. Picar as cenouras em quadradinhos e as vagens em pedaços pequenos. Colocar o milho, para cozinhar, numa quantidade de água, de aproximadamente 2Ω dedos, acima da porção de grãos. Após 10 minutos de cozimento, acrescentar a cenoura e a vagem. Depois de cozidos (milho e legumes), acrescentar sal (com ponderação) e salsinha picada.

Servir como **prato quente** ou **salada!**

BOLINHO DE LENTILHA COM AVEIA & MOLHO DE ABÓBORA COM MANJERICÃO

Ingredientes:

250 g de lentilha	100 g de azeitonas verdes
125 g de aveia em flocos finos	100 g de germe de trigo
1 cebola média	1 abóbora média
Ω maço de cheiro verde	1/3 de xícara de folhas de manjericão picadas

Preparo:

Escolher, lavar as lentilhas e colocá-las para cozinhar na proporção de 1 xícara de chá de grão, para 2 de água. Quando as lentilhas estiverem macias, adicionar 1 colher de sobremesa rasa de sal. Tirar os caroços das azeitonas e cortá-las em pedaços menores. Cortar a cebola e o cheiro verde em pedacinhos. Acrescentar esses temperos a lentilha já cozida, com um pouco de caldo, cozinhando um pouco mais. Após isso, adicionar a aveia em flocos finos e mexer bem.

Descascar a abóbora já lavada e cortar em pedaços médios. Cozinhá-la com pouca água e uma colher de chá de sal. Quando já estiver cozida, bater no liquidificador, com a água do cozimento, até transformá-la num creme bem fino. Aquecer esse creme numa panela, adicionando folhas de manjericão lavadas e picadas, mexendo bem. Se necessário adicionar um pouco mais de sal.

Pode-se também, acrescentar o manjericão cortado no liquidificador e bater com um pouco do creme. Após isso, cozinhar um pouco mais o creme com a erva. Esse creme não precisa ser muito firme, pois será usado como molho para acompanhar os bolinhos. Untar uma assadeira, com um pouco de óleo de girassol e moldar os bolinhos chatinhos (ou rolinhos) com a lentilha temperada com a aveia. Depois, rolar cada um, no germe de trigo. Dispor os bolinhos na assadeira e assar em forno médio pré-aquecido, por aproximadamente 45 minutos.

Servir os bolinhos acompanhados pelo molho de abóbora com manjericão.

ASSADO DE ABÓBORA COM MILHO

Ingredientes:

- 3 milhos verdes
- 1/2 abóbora média
- sal a gosto

Preparo:

Lavar e retirar os grãos do milho com uma faca e colocar para cozinhar junto com pedaços médios da abóbora sem semente, lavada e descascada. Depois de cozida, bater bem essa mistura no liquidificador, até obter um creme firme e mais fino (homogêneo, bem misturado ou desmanchado). Colocar sal a gosto, usando-o com ponderação. Untar uma travessa, com um pouco de óleo de girassol e colocar para assar, em forno médio, por aproximadamente 40 a 60 minutos.

Pode-se fazer desenhos (traços ou riscos) com garfo, na superfície do creme, antes de assá-lo, para enfeitar o prato.

Bom Apetite!

ASSADO DE ABÓBORA COM MILHO

Ingredientes:

- 3 milhos verdes
- 1/2 abóbora média
- sal a gosto

Preparo:

Lavar e retirar os grãos do milho com uma faca e colocar para cozinhar junto com pedaços médios da abóbora sem semente, lavada e descascada. Depois de cozida, bater bem essa mistura no liquidificador, até obter um creme firme e mais fino (homogêneo, bem misturado ou desmanchado). Colocar sal a gosto, usando-o com ponderação. Untar uma travessa, com um pouco de óleo de girassol e colocar para assar, em forno médio, por aproximadamente 40 a 60 minutos.

Pode-se fazer desenhos (traços ou riscos) com garfo, na superfície do creme, antes de assá-lo, para enfeitar o prato.

Bom Apetite!

LEGUMES COM QUEIJO E ORÉGANO

Ingredientes:

- 3 chuchus
- 2 abobrinhas pequenas
- 1 pimentão vermelho
- 1 cebola pequena
- cheiro verde (1/3 de maço)
- mussarela (de boa qualidade)
- sal a gosto
- orégano

Preparo:

Lavar os chuchus, as abobrinhas (com escovinha, embaixo da torneira) e o pimentão.

Descascar os chuchus, e cortar em cubinhos.

Cortar as abobrinhas (**com casca**) e o pimentão em quadradinhos.

Cozinhar esses legumes, em **pouca água**, com a panela, praticamente tampada. Cozinhá-los, até ficarem macios, mas firmes, sem se desmancharem, nem perderem a cor.

No final do cozimento, acrescentar a cebola e o cheiro verde bem picadinhos, e um pouco de sal. Misturar os temperos e os legumes, cozinhando um pouco mais, até a cebola ir ficando transparente.

Desligar o fogo e colocar essa mistura numa travessa de vidro, umedecida com um pouco de água. Acrescentar **fatias finas** de mussarela, cobrindo os legumes e orégano sobre o queijo. Aquecer em forno médio, pré-aquecido, até derreter a mussarela.

Bom Appetite!

SALADA DE ABACATE

Receita cedida por *Cleuza de Souza Alves*

Ingredientes:

- 3 abacates médios e maduros
- 1 cebola média
- 1 pimentão médio (verde ou vermelho)
- 5 tomatinhos
- 1 cacho de uvas verdes pequeno (Itália)
- 1 pé de acelga ou chicória de cultivo orgânico
- sal
- 2 a 3 limões
- 1 colher de sopa rasa de gergelim tostado

Preparo:

Lavar os abacates e obter pedaços com colheradas, arrumando-os numa travessa. Cortar em rodela fina os pimentões e a cebola, depois de lavados.

Lavar as folhas de acelga (ou de chicória) e picá-las em tiras finas, colocando ao redor do abacate.

Lavar os tomatinhos e as uvas, essas podem ser cortadas ao meio, em sentido vertical, e usá-los para enfeitar a salada.

Prepara-se um molho com sal e o suco dos limões, adicionando a salada, para temperá-la. O gergelim é adicionado, por último, por cima dos ingredientes já temperados.

Pode-se também, servir o molho à parte. Essa salada deve ser preparada, um pouco antes, de servir, para que o abacate não escureça e não altere seu sabor.

Bom Apetite!

CREME DE ERVILHA COM AZEITONA

Ingredientes:

- 500 g de ervilha (partida)
- 1 vidro médio (200g) de azeitonas verdes
- água mineral
- sal

Preparo:

Lavar e escolher a ervilha, colocando-a para cozinhar, na proporção de 1 xícara de chá de grãos para 2 de água, em panela sem pressão. Adicionar pequena porção de sal (1 colher de chá), no final do cozimento. Remover os caroços das azeitonas. Bater no liquidificador a ervilha com a água do seu cozimento, com as azeitonas, até obter um creme fino, bem homogêneo.

Servir como prato quente!

SOPA DE ABÓBORA E ESPECIARIAS

Receita cedida por *Sueli De Nuccio*

Ingredientes:

- 1 abóbora (de pescoço) média - abóbora paulista
- Ω maço de hortelã
- Ω colher de chá de curry
- Ω colher de chá de páprica doce
- sal
- água mineral

Preparo:

Lavar bem e descascar a abóbora, cortando-a em pedaços menores. Colocá-la para cozinhar com água e pequena porção de sal. Desligar o fogo, quando os pedaços estiverem macios. Bater no liquidificador a abóbora cozida, com a água do cozimento, até obter um creme fino e homogêneo. Aquecer numa panela, esse creme, adicionando Ω colher de chá de curry (em pó), Ω colher de chá de páprica doce, mexendo bem. Após desligar o fogo, acrescentar folhas de hortelã lavadas e picadas bem fininhas, mexendo bem novamente.

Bom Apetite!

BOLO DE MILHO VERDE

Receita cedida por *Dirce Beluci Miguel*.

Ingredientes:

- 5 espigas de milho verde médias
- 2 a 3 colheres de sopa de mel puro
- 1 ovo caipira
- 1 colher de sopa de óleo de girassol
- água mineral

Preparo:

Descascar as espigas e lavá-las, removendo com uma faca, os grãos do milho. Colocá-los para cozinhar, numa quantidade de água que cubra os grãos e preencha um dedo acima ao nível dos mesmos.

Depois de cozidos, bater no liquidificador com a água do cozimento, até obter um creme bem homogêneo. Se necessário, ir batendo e adicionando, aos poucos, água em pequena quantidade, até conseguir uma consistência fina e firme do creme de milho. Adicionar durante o preparo do creme, um ovo caipira e 3 colheres de sopa de mel puro.

Aquecer 1 colher de sopa de óleo de girassol e colocar por cima do creme, misturando bem.

Untar com um pouco de óleo, uma assadeira média e despejar o creme sobre a mesma, colocando para assar em forno quente, até corar.

Servir quente ou frio!

... possível preparar esse bolo, sem adicionar o óleo.

DOCE DE FRUTAS SECAS COM NOZES E MEL

Ingredientes:

- 200 g de ameixa - (sem caroço)
- 100 g de passas claras e 100 g de escuras
- 100 g de noz pecan
- 50 g de damasco
- mel
- 1ℓ xícara de água
- canela em pó (sem açúcar)

Preparo:

Cortar as ameixas, os damascos e as nozes pecan em pedaços pequenos. Reservar as nozes. Cozinhar as ameixas, as passas claras e escuras e o damasco com pequena quantidade de água, em fogo baixo. Ir mexendo, até apurar (até ir engrossando o caldo do cozimento). Quando o caldo dessa mistura ficar espesso e as frutas ficarem mais grudadas, desligar e acrescentar as nozes picadas e um pouco de mel, se necessário, para adoçar mais. Pode-se adicionar, também, um pouco de canela em pó, a esse doce, no final ou durante o cozimento.

Pode ser servido frio ou à temperatura ambiente.

TORTA DE FEIJÃO

Ingredientes:

- Uma xícara e meia de aveia em flocos finos
- Duas xícaras e meia de feijão (azuki, carioca ou moyashi) já cozido, com legumes (chuchu, abobrinha, vagem ou abóbora), e cebola
- 1/3 de 1 maço de hortelã (ou de coentro)
- 1/3 de 1 maço de cheiro verde (ou de salsinha)
- óleo de Girassol

Preparo:

Colocar a aveia em flocos finos em uma tigela (ou bacia) e ir adicionando, aos poucos, misturando com as mãos, até obter uma massa "grudenta", mas não de consistência mole demais. Untar uma assadeira ou travessa pequena, com um pouco de óleo. Molhar as mãos e ir assentando essa massa de aveia e água, numa camada fina, na assadeira. Colocar para assar em forno médio pré-aquecido, por 5 minutos, aproximadamente. Após isso, retirar do forno e colocar o recheio. Esse pode ser preparado com o feijão cozido com alguns legumes ou feijão com abóbora, cebola e cheiro verde e folhas de hortelã lavados e picados em pedacinhos. Os temperos verdes são acrescentados, por último, durante o preparo do recheio. Adiciona-se, portanto, o feijão temperado, com caldo grosso (consistência mais firme), sobre a crosta pré-assada e retorna-se ao forno, deixando assar, por aproximadamente 20 minutos até a crosta tornar-se crocante.

Bom Apetite!

* Essa receita é útil, para aproveitar o feijão que sobrou de outra refeição.

Índice

Autora	2	Feijão com legumes e temperos verdes	20
Apresentação	3	Feijão Branco com legumes ao Curry	21
Alimentação & Saúde	5	Milho com vagem, Cenoura e Salsinha	22
Cardápio Semanal	7	Bolinho de Lentilha com Aveia e molho de Abóbora com Manjericão	23
Granola	10	Assado de Abóbora com Milho	24
Creme de Maçã	11	Legumes com queijo e Orégano	25
Creme de Thaine	12	Salada de Abacate	26
Creme de Damasco com Aveia	13	Creme de Ervilha com Azeitona	27
Creme de Abacate	14	sopa de Abóbora e especiarias	28
Banana assada com suco de Laranja	15	Bolo de Milho verde	29
Arroz integral	16	Doce de frutas secas com nozes e mel	30
Arroz integral com ervas	17	Torta de Feijão	31
Assado de arroz integral com Trigo em grão e Banana	18	Ôndice	32
Arroz integral com Grão-de-Bico e temperos verdes	19	Distribuição Postal	35

Distribuição *Postal*

pedidos:

(19) **3287 6061**

9809 5373

morgana_19@hotmail.com