NA COZINHA COM *Vegetais Saudáveis*

PACTO vegetais SAUDÁVEIS®

Produzidos com Verdade

POR MIRELLA CAMPOVILA

Nutricionista Especialista em
Doenças Crônicas Não Transmissíveis

Quem somos?

O Grupo Vegetais Saudáveis é a união de **EMPRESAS** responsáveis e conscientes na produção de Frutas, Legumes e Verduras, e que utilizam processos produtivos baseados nos requisitos das boas práticas agrícolas, entregando ao mercado alimentos **SEGUROS,** com **QUALIDADE** e **GARANTIA DE ORIGEM.**

EMPRESAS PARTICIPANTES:

AGRIVALE · Fazenda alvorada Hortaliças e Cereais · ferretti · Fischer a identidade da maçã · JACAREÍ · Lucata · MALLMANN · MNS · LusoPêra · tany

PACTO vegetais SAUDÁVEIS®

Produzidos com Verdade

ESCANEIE AQUI

E ACESSE NOSSO SITE E REDES SOCIAIS!

Nossa Nutricionista

Mirella Campovila é Nutricionista Especialista em Doenças Crônicas Não Transmissíveis pelo Hospital Israelita Albert Einstein e parceira do Grupo Vegetais Saudáveis.

Tem como a base de seu trabalho promover uma alimentação simples, adequada e acessível, com base no Guia Alimentar para População Brasileira.

Introdução

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda a ingestão diária de no mínimo 400 gramas de frutas e hortaliças, o que equivale aproximadamente ao consumo diário de cinco porções desses alimentos[1]. De acordo com o último relatório divulgado pela VIGITEL - Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico – no Brasil, a frequência de consumo recomendado de frutas e hortaliças foi de 23,1%, ou seja, a cada 10 brasileiros, pouco mais de 2 apresentam consumo adequado[2]. O que se percebe é a troca destes alimentos pelos ultraprocessados, o que vêm contribuído para o ganho de peso e aumento da prevalência de Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT).

As DCNT são um dos maiores problemas de saúde pública da atualidade. Estimativas da OMS indicam que as DCNT foram responsáveis por 71% de um total de 57 milhões de mortes ocorridas no mundo em 2016. No Brasil, as DCNT são igualmente relevantes, tendo sido responsáveis, em 2016, por 74% do total de mortes, com destaque para doenças cardiovasculares (28%), neoplasias (18%), doenças respiratórias (6%) e o diabetes (5%)[3]. De acordo com a OMS, um pequeno conjunto de fatores de risco responde pela grande maioria das mortes por DCNT. Entre esses, destacam-se o tabagismo, o consumo alimentar inadequado, a inatividade física e o consumo excessivo de bebidas alcoólicas[1].

Desta forma fica mais do que claro que uma alimentação adequada e saudável, que têm por base alimentos in natura ou minimamente processados, pode prevenir as DCNT e suas complicações.

A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; estar acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis.

O Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado a primeira vez em 2006, apresentou as primeiras diretrizes alimentares oficiais para a nossa população. Passou por uma reformulação e teve uma nova versão apresentada em 2014.

O guia é um documento oficial que aborda os princípios e as recomendações de uma alimentação adequada e saudável para a população brasileira.

As receitas aqui apresentadas, tem por base as premissas do Guia, incentivando o consumo de alimentos in natura, minimamente processados e preparações culinárias. Alimentos in natura ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, são a base para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.

O Brasil possui uma enorme variedade de frutas, legumes e verduras, acessíveis e boa disponibilidade ao longo do ano. Neste livro você encontrará além de receitas, considerações sobre as propriedades nutricionais dos alimentos que compõem estas; além da tabela nutricional. São receitas simples, saborosas, práticas e muito nutritivas!

REFERÊNCIAS:

[1] Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Geneva: World Health Organization, 2003
[2] Vigitel Brasil 2018: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.
[3] WHO - Noncommunicable Diseases (NCD) Country Profiles. Geneva: World Health Organization, 2018.
[4] Brasil. Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. Na cozinha com as frutas, legumes e verduras / Ministério da Saúde, Universidade Federal de Minas Gerais. – Brasília :Ministério da Saúde, 2016.

PACTO
vegetais
SAUDÁVEIS
Produzidos com Verdade

Guia de Receitas

RECEITAS SALGADAS

1.Couscous marroquino com Ratatouille
2.Moqueca vegana com farofa funcional
3.Kibe de berinjela
4.Risoto de limão com pistache
5.Sopa de tomate
6.Sopa de cenoura com maçã
7.Salada de espinafre e pêssego
8.Salada tropical com iogurte
9.Arroz de couve-flor a grega

RECEITAS DOCES

1.Bolo de tangerina com cacau e azeite
2.Bombom de travessa com uva e ganache de abacate
3.Panqueca de abacate
4.Pudim de laranja
5.Tiramissu 3 frutas – pera, maçã e uva
6.Torta rústica de maçã e pera
7.Bolo de limão com gengibre
8.Assado de Clafoutis com ameixa

PACTO vegetais SAUDÁVEIS ®
Produzidos com Verdade

RECEITAS SALGADAS

PACTO vegetais SAUDÁVEIS®

Produzidos com Verdade

Couscous Marroquino com Ratatouille

*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes Couscous
250g couscous marroquino
250ml água
1 colher de sopa (8g) de curry
2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
1 colher de chá (5g) de sal

Ingredientes Ratatouille
1 berinjela (200g) (MNS)
1 cenoura (140g) sem a casca (MNS)
2 tomates maduros (230g) sem as sementes (MALLMANN)
1/2 pimentão vermelho Blocky (140g) sem semente (MNS)
1/2 pimentão amarelo Blocky (140g) sem semente(MNS)
1 cebola picada (100g) (FAZENDA ALVORADA)
2 dentes de alho picados (FAZENDA ALVORADA)
1 colher de sopa de azeite de oliva extravirgem
Pimenta do reino a gosto
2 colheres de chá (10g) de sal

PACTO vegetais SAUDÁVEIS ®
Produzidos com Verdade

Modo de Preparo Couscous

1) Em uma panela grande, adicione a água e quando esta atingir fervura, adicione o azeite, o curry em pó e o sal; 2) Adicione o couscous, mexendo levemente até incorporar o caldo. Desligue e tampe a panela. Deixe descansar por 30 minutos.

Modo de Preparo Ratatouille

1) Corte a berinjela, cenoura, pimentões em cubos pequenos; 2) Em uma panela média, adicione 1 colher de sopa de azeite e refogue a cebola picada, o alho e a pimenta do reino; 3) Adicione a cenoura e pimentões e 5 colheres de sopa de água. Refogue por 5 minutos; 4) Adicione a berinjela e refogue por mais 5 minutos; 5) Por último, coloque os tomates e o sal. Cozinhe com a panela tampada por 15 minutos (mexendo sempre e adicionando um fio de água se preciso).

Montagem

1) Com a ajuda de um garfo, solte os grãos do couscous e despeje no fundo de uma forma (tamanho médio) redonda com fundo removível; 2) Aperte o couscous no fundo com uma colher para compactar bem; 3) Por cima, adicione o ratatouille e também aperte com o auxílio de uma colher; 4) Desinforme e sirva em seguida.

Informação Nutricional da Preparação:

Rendem 10 porções de 150g cada. Cada porção apresenta 80Kcal, 2,3 gramas de proteína, 2,6 gramas de gordura, 12g de carboidratos e 2,5g de fibras.

Essa receita combina muito bem com um lanche da tarde ou em um jantar, servido com uma generosa salada de folhas! É pouco calórica, baixa em carboidratos e fonte de fibras solúveis e insolúveis.

Dica da Nutri:

Os legumes e as verduras são boas fontes de vitaminas, minerais, fibras e água, auxiliando na promoção da saúde e prevenção de doenças. **Vamos conhecer um pouco mais sobre os alimentos que consumimos no dia a dia?**

Sobre a Cebola:

Possui fósforo, ferro, cálcio, vitaminas C e do complexo B. Fortalece os ossos e dentes. É fonte de fibras solúveis, que ajudam na manutenção na glicemia e controle do colesterol. Além disso, é rica em compostos bioativos como a alicina, uma substância que ajuda a prevenir doenças como resfriados, infecções e até mesmo o câncer. A cebola é a base de todos os temperos, combina e oferece um sabor especial a quase todos os tipos de prato.

Moqueca Vegana com Farofa Funcional

*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes da Moqueca

2 berinjelas (500g) cortadas em cubos médios (MNS)
4 tomates (450g) maduros cortados em cubos pequenos (MALLMANN)
2 cebolas médias (220g) cortadas finamente (FAZENDA ALVORADA)
1 pimentão vermelho Blocky (185g) cortado em cubos médios (MNS)
3 dentes de alho amassados (FAZENDA ALVORADA)
1 colher de chá (5g) de cúrcuma em pó
½ xícara de chá (20g) de cebolinha verde (JACAREÍ AGRICULTURA)
½ xícara de chá (20g) de salsa fresca (JACAREÎ AGRICULTURA)
½ xícara de chá (20g) de coentro fresco (opcional) (JACAREÍ AGRICULTURA)
1 vidro (200 ml) de leite de coco
150 ml de água filtrada
2 colheres de azeite de oliva extravirgem
1 colher de sopa de azeite de dendê
Pimenta do reino moída a gosto
2 colheres de chá (10g) de sal

Ingredientes da farofa funcional

6 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
1 colher de sopa (10g) de gergelim preto
1 colher de sopa (10g) de gergelim branco
2 colheres de sopa (20g) de semente de abóbora sem casca
1 colher de sopa (10g) de chia
1 colher de sopa rasa (8g) de cúrcuma em pó
1 colher de chá (5g) de sal
2 xícaras de chá (160g) de farinha de mandioca beiju

PACTO vegetais SAUDÁVEIS®
Produzidos com Verdade

Modo de Preparo da Moqueca

1) Corte a beringela em cubos médios (aproximadamente 2cm) e coloque em recipiente com 500ml de água e 1 colher de chá de sal. Deixe descansar por 30 minutos; 2) Passado esse tempo, lave em água corrente e esprema bem com as mãos ou com pano de cozinha devidamente higienizado, para remover o excesso de água; 3) Em uma panela de barro grande (pode ser panela comum também), adicione o azeite, o alho, cebola e a cúrcuma, refogando por 3 minutos; 4) Adicione o tomate e o pimentão e refogue 5 minutos; 5) Acrescente a berinjela e 150ml de água, refogando por 20 minutos em fogo baixo; 6) Despeje o leite de coco, o sal e cozinhe por 5 minutos; 7) Finalize com o azeite de dendê e mexa suavemente. Por cima, salpique a salsinha, cebolinha e o coentro.

Modo de preparo da Farofa Funcional

1) Em uma frigideira média, coloque o azeite, as sementes, a cúrcuma, sal a gosto leve ao fogo para dourar um pouco; 2) Adicione a farinha, mantenha o fogo baixo e mexendo constantemente por uns 5 minutos; Corrija o sal e quando a farinha estiver crocante, retire do fogo. Sirva com a moqueca.

Informação Nutricional da Preparação:

Rendem 8 porções, sendo 200g da moqueca e 30g (3 colheres de sopa) da farofa. Cada porção apresenta 275 kcal, 2,6 gramas de proteína, 17 gramas de gordura, 28g de carboidratos e 5,3g de fibras. A moqueca é um prato típico da culinária brasileira, tradicionalmente preparada com peixe e camarão e que atualmente está ganhando várias versões vegetarianas e veganas. Pode ser preparada com palmito, banana e muitos outros vegetais!

O azeite de dendê confere um sabor especial à preparação! A farofa funcional é rica em fibras e em gorduras boas como ômega 3 e ômega 6, contribuindo para um bom funcionamento do intestino e para a saúde cardiovascular.

Dica da Nutri:

Um consumo adequado de frutas e legumes reduz o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, câncer de estômago e câncer colorretal. **Vamos conhecer um pouco mais sobre os alimentos que consumimos no dia a dia?**

Sobre o Pimentão:

Possui vitaminas A, C e do complexo B. A vitamina A e C são potentes antioxidantes, ajudando a fortalecer o sistema imunológico, combatendo o excesso de radicais livres, que causam o envelhecimento precoce e muitas doenças crônicas como o câncer. A vitamina A é um importante aliado da visão e a vitamina C na cicatrização e formação do colágeno. Os pimentões podem ser servidos crus, fatiados como aperitivos, na salada ou em pastas, tostados, recheados ou cozidos.

Kibe de Berinjela

Ingredientes

200g de trigo para kibe
600ml de água quente
2 berinjelas grandes (600g) sem casca, cortadas em cubos médios (MNS)
2 cebolas grandes (300g) picadas (FAZENDA ALVORADA)
2 dentes de alho amassados (FAZENDA ALVORADA)
4 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
300g de lentilha cozida
2 unidades de batata (300g) cozidas sem a pele, amassadas como purê
1 colher de sopa (5) de salsinha picada (JACAREÍ AGRICULTURA)
2 colheres de sopa (10g) de hortelã picado finamente
1/4 de colher de chá (1g) de cominho em pó
1/4 de colher de chá (1g) de pimenta síria
50g de amêndoa torrada, inteira, sem pele
Pimenta-do-reino moída na hora a gosto
2 colheres de chá de sal (10g)

PACTO vegetais SAUDÁVEIS®
Produzidos com Verdade

Modo de Preparo

1) Coloque o trigo numa tigela, cubra com água quente (600ml) e deixe hidratar por 1 hora; 2) Em uma assadeira, espalhe a berinjela e a cebola, regue com 3 colheres de sopa de azeite, polvilhe uma pitada de sal e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 25 minutos; 3) Escorra o trigo numa peneira, apertando com as costas de uma colher para eliminar o máximo possível de água; 4) No processador ou com a ajuda do mixer, bata a berinjela e a cebola e reserve; 5) Em uma panela pequena, refogue o alho em 1 colher de sopa de azeite. Junte a lentilha, salsinha, 1 pitada de sal e pimenta do reino e refogue por 3 minutos; 6) Em uma tigela grande, junte a mistura de berinjela e cebola ao trigo escorrido e tempere com o cominho, a pimenta síria, hortelã, sal e pimenta-do-reino a gosto. Adicione o purê de batatas e misture até ficar homogêneo; 7) Em um refratário untado com o azeite, faça uma camada com metade da mistura de trigo, espalhe a lentilha refogada por cima e cubra com o restante do trigo; 8) Decore por cima com as amêndoas. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por 40 minutos.

Informação Nutricional da Preparação:

Rendem 8 porções de 225g. Cada porção apresenta 165 kcal, 5,6 gramas de proteína, 7,3 gramas de gordura, 19g de carboidratos e 7,2g de fibras. O kibe é um prato da cultura árabe e foi trazido para o Brasil pelos imigrantes libaneses. Preparado originalmente com carne vermelha, pode ser servido cru, assado ou frito. Com a tendência da redução do consumo de carne, esta versão leva berinjela e batata na massa e como fonte de proteína, a lentilha. É uma excelente opção para as "segundas sem carne" e pode ser servida nas refeições principais e lanches. Sirva sempre com um limão, conferindo um sabor especial a receita.

É possível preparar um molho com coalhada árabe e hortelã para acrescentar mais sabor ainda ao prato! É um prato rico em fibras, ajudando na saciedade, controle da glicemia e melhora da função intestinal.

Dica da Nutri:

Os vegetais são importantes aliados na manutenção de um peso adequado e na prevenção de doenças cardiovasculares, como hipertensão e infarto. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda um consumo mínimo de 400g de frutas e vegetais ao longo do dia. **Vamos conhecer um pouco mais sobre os alimentos que consumimos no dia a dia?**

Sobre a Berinjela:

Possui vitaminas do complexo B, cálcio, fósforo, sódio e ferro. É rica em fibra solúvel, ajudando no controle da glicemia, redução do colesterol. Pode ser utilizada em saladas, patês, caldos, preparada assada, grelhada e em pratos mais elaborados, como lasanhas e antepastos.

Sobre o Alho:

É fonte de minerais, como manganês e selênio, ambos importantes para o organismo. Ou seja, o manganês é essencial para o transporte de oxigênio no corpo. Já o selênio age no combate dos radicais livres. O alho é abundante em vitamina C, que está diretamente ligada à imunidade. Também tem propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.

Risoto de Limão e Pistache

*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes

1 xícara de chá (200g) de arroz cateto integral
1 cebola média (100g) picada finamente (FAZENDA ALVORADA)
1 xícara de chá (240ml) de vinho branco seco
4 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
Suco de 3 laranjas médias (300ml) feito na hora (LUCATO)
Suco de 1 limão (40ml) (L.A FERRETTI)
1,5 litro de água
1 colher de chá (5g) de sal
50g de pistache sem casca, torrado e moído
50g de queijo parmesão ralado na hora
Pimenta do reino a gosto

PACTO vegetais SAUDÁVEIS ®
Produzidos com Verdade

Modo de Preparo Risoto

1) Leve ao fogo uma panela com os sucos de limão e de laranja e 1,5 litros da água, até ferver. Reduza o fogo e mantenha aquecido; 2) Em outra panela, de fundo grosso, adicione 2 colheres de sopa de azeite de oliva e a cebola, dourando até a cebola ficar transparente; 3) Junte o arroz sem lavar e refogue, mexendo rapidamente, por 2 minutos; 4) Misture o vinho e o sal e cozinhe, sem parar de mexer, até o vinho evaporar; 5) A seguir, adicione 1/2 xícara (chá) da água com o caldo feito com os sucos de limão e de laranja fervente e deixe cozinhar, mexendo sem parar, raspando o fundo e as laterais da panela, até não ter mais líquido; 6) Continue a cozinhar, adicionando o resto do caldo. Não pare de mexer até os grãos estejam macios, mas firmes;7) Misture metade do queijo ralado, o azeite restante e acerte o sal se preciso.

Retire do fogo, distribua o risoto nos pratos e salpique os pistaches e o resto do parmesão ralado.

Informação Nutricional da Preparação:

Rendem 6 porções de 200g. Cada porção apresenta 370 kcal, 10 gramas de proteína, 17 gramas de gordura, 40g de carboidratos e 4g de fibras. O risoto significa "pequeno arroz". É um prato versátil, que permite várias combinações, das mais simples às sofisticadas e quando bem feito, agrada a todos os paladares. É preparado tradicionalmente com o arroz arbóreo ou carnaroli e finalizado com muita manteiga. Nessa versão, utilizamos o arroz cateto integral, aumentando o aporte de fibras e reduzindo o impacto na glicemia, sendo uma melhor opção para indivíduos diabéticos. Outra troca foi o azeite no lugar da manteiga, retirando a gordura saturada da preparação e adicionando uma gordura monoinsaturada, ajudando na saúde cardiovascular. O limão e laranja, somados ao queijo e pistache, conferem um sabor peculiar à receita.

Dica da Nutri:

Os vegetais são importantes aliados à saúde! Atuam na prevenção de infecções, doenças cardiovasculares, melhora da microbiota intestinal, prevenção da obesidade, regulação do colesterol e prevenção do diabetes tipo 2. **Vamos conhecer um pouco mais sobre os alimentos que consumimos no dia a dia?**

Sobre o Limão:

O limão é riquíssimo em vitamina C, importante para combater infecções e substâncias prejudiciais no organismo. A fruta ainda contém quantidades consideráveis de vitaminas A e do complexo B, além de sais minerais, como cálcio, ferro e fósforo. É perfeito para uma limonada geladinha e também para temperar saladas e no preparo de sobremesas.

Sopa de Tomate

*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes

2 kgs de tomates longa vida ou italiano maduros (MALLMANN)
1 cebola (100g) picada finamente (FAZENDA ALVORADA)
1 dente de alho amassado (FAZENDA ALVORADA)
2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
1 colher de café (5g) de gengibre ralado (MNS)
Suco de 1 laranja (100ml) (LUCATO)
1 unidade de creme de leite light (200g) ou creme de arroz vegano
½ xícara de cebolinha (20g) (JACAREÍ AGRICULTURA)
1 colher de chá (5g) de sal
Pimenta do reino a gosto

PACTO vegetais SAUDÁVEIS ®
Produzidos com Verdade

Modo de Preparo Sopa

1) Em uma panela média, coloque os tomates cortados ao meio com 500ml de água e deixe ferver por 30 minutos; 2) Desligue, bata no liquidificador ou mixer e passe o molho por uma peneira, reserve; 3) Em uma panela grande, adicione azeite, alho, a cebola e o gengibre. Refogue por 3 minutos; 4) Adicione o molho do tomate e o suco de laranja. Deixe ferver e desligue o fogo; 5) Adicione o creme de leite e mexa bem, até incorporar (se possível bata novamente no liquidificador ou mixer, para incorporar bem o creme de leite); 6) Adicione o sal, pimenta do reino e polvilhe a cebolinha picada.

Informação Nutricional da Preparação:

Rendem 6 porções de 300g. Cada porção apresenta 160 kcal, 3,8 gramas de proteína, 11 gramas de gordura, 12,3 g de carboidratos.
A sopa de tomate é baixa em calorias e carboidratos e extremamente saborosa!

Pode ser servida com queijo minas e croutons. Para aumentar o aporte de fibras da preparação, polvilhe sementes ou castanhas. Uma vantagem é que pode ser congelada por um prazo de 3 meses. Para substituir o creme de leite de origem animal, existem outras opções no mercado como o creme de arroz ou de aveia, reduzindo a quantidade de gordura saturada da receita.

Dica da Nutri:

Caldos e Sopas a base de Legumes e Verduras são aliados da saúde. Além disso, são leves e de fácil digestão, excelentes para serem consumidos a noite. **Vamos conhecer um pouco mais sobre os alimentos que consumimos no dia a dia?**

Sobre o Tomate:

Possui vitaminas A, C e do complexo B, fósforo, ferro, sódio, potássio, magnésio e cálcio. Além disso, é fonte do composto bioativo licopeno, que quando consumido diariamente, pode ajudar a prevenir o câncer de próstata. Os tomates combinam com várias receitas, podendo ser utilizados em saladas, assados com alho e especiarias, em molhos, sopas, e até mesmo sucos.

Creme de Cenoura com Maçã

*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes

5 cenouras (600g) sem casca, picadas grosseiramente (MNS)
1 batata grande (250g) picada em cubos grandes
1 peito frango (200g) cortado em cubos pequenos
1 talo de salsão (50g) picado (JACAREÍ AGRICULTURA)
1 cebola (100g) picada (FAZENDA ALVORADA)
1 dente de alho picado (FAZENDA ALVORADA)
3 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
1 colher de café (5g) de gengibre ralado sem a casca (MNS)
2 maçãs médias, sem casca, cortadas em cubos médios (FISCHER)
Suco de 1 laranja pera (LUCATO)
1 colher de chá (5g) de sal
½ xícara de chá de cebolinha verde (20g) para finalizar (JACAREÍ AGRICULTURA)
1 litro de água quente

PACTO vegetais SAUDÁVEIS®
Produzidos com Verdade

Modo de Preparo do Creme

1) Na panela de pressão, adicione o azeite, alho, cebola e o frango, refogando por 5 minutos; 2) Adicione o salsão, cenoura, batata e a maçã. Mexa por 5 minutos; 3) Adicione 1 litro de água quente, sal e pimenta do reino. Tampe a panela; 4) Quando pegar pressão, conte 30 minutos e retire do fogo. Deixe esfriar um pouco; 5) Bata tudo no liquidificador ou mixer e volte a mistura para a panela; 6) Adicione o suco de laranja e o gengibre. Corrija o sal se necessário e deixe ferver até encorpar; 7) Salpique a cebolinha por cima na hora de servir.

Informação Nutricional da Preparação:

Rendem 8 porções de 300g. Cada porção apresenta 135 kcal, 7,4 gramas de proteína, 3,9 gramas de gordura, 17,6 de carboidratos e 3,3g de fibras. Caldos e sopas são excelentes opções para o jantar. São de fácil digestão e apresentam poucas calorias. Nesta preparação, a maçã, suco de laranja e gengibre dão um toque especial ao creme de cenoura. Você pode adicionar também cúrcuma, deixando a preparação com uma cor ainda mais viva.

É possível adicionais outros vegetais, como couve, brócolis, espinafre, variando a receita no dia a dia.

Dica da Nutri:

A combinacão de fruta + legume é ideal para diversificar e surpreender com os sabores, além de aumentar o aporte nutricional do creme. Tente uma vez na semana consumir caldos a base de frutas e legumes. **Vamos conhecer um pouco mais sobre os alimentos que consumimos no dia a dia?**

Sobre a Cenoura:

É excelente fonte de vitamina A, além de ser rica em vitaminas do Complexo B, vitamina C, fósforo, cálcio, potássio e sódio. Contribui para o bom funcionamento da visão, da pele, das mucosas e dos cabelos. Ajuda na formação de ossos e dentes. Auxilia na regulação do sistema nervoso e do aparelho digestivo. É extremamente versátil, podendo ser utilizada no preparo de saladas, patês, sopas, caldos, bolos, pães, antepastos.

Salada de Espinafre com Pêssego

*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes

250g de espinafre cru (JACAREÍ AGRICULTURA)
50 g de queijo Brie cortado em cubos pequenos
1 pêssego grande (100g) picado em cubos pequenos ou lâminas (TANY)
1 colher de sopa cheia (20g) de nozes picadas
1 colher de sopa de suco de limão (L.A FERRETTI)
1 fio de azeite de oliva extravirgem
Pimenta, noz-moscada ralada e sal a gosto

PACTO vegetais SAUDÁVEIS®
Produzidos com Verdade

Modo de Preparo da Salada

1) Lave bem os espinafres e, se desejar, corte-os em pedaços; 2) Misture o sumo de limão com o azeite, pimenta e noz-moscada e use esta mistura como tempero da salada; 3)Acrescente as nozes picadas, queijo e pêssego e sirva a seguir.

Informação Nutricional da Preparação:

Rendem 2 porções de 210g. Cada porção apresenta 215 kcal, 11,5 gramas de proteína, 15,9 gramas de gordura, 11 de carboidratos e 4,5g de fibras. Salada verde com frutas é uma excelente opção para as refeições, seja como entrada ou acompanhamento do prato principal.

Nesta versão, a salada ganha um toque sofisticado com o adocicado do pêssego, queijo Brie e nozes, mas no dia a dia, é possível substituir por queijo frescal, cottage, sementes e até mesmo chia.

Dica da Nutri:

Essa receita é para deixar sua salada mais saborosa, nutritiva e perfeita para sair da rotina. **Vamos conhecer um pouco mais sobre os alimentos que consumimos no dia a dia?**

Sobre o Espinafre:

O espinafre é um vegetal rico em cálcio, ferro, magnésio, Vitamina A, C e complexo B. Contém também Vitamina K, que ajuda na saúde cardiovascular a redução da pressão arterial. É fonte de fibras e de proteína. Quando consumido cru, apresenta maior concentração do antioxidante Luteína, que está relacionado à proteção contra degeneração muscular, sendo um aliado para uma visão saudável. Indica-se a utilização cru ou cozido, no preparo de saladas, refogados, em sopas, suco verde e até mesmo de molho pesto (em substituição ao manjericão).

Sobre o Pêssego:

O pêssego é uma fruta pouco calórica (em 100g temos apenas 39kcal), rica em água e fibras solúveis e insolúveis, auxiliando no funcionamento regular do intestino. É fonte de Vitamina A e C, sendo um aliado na imunidade, saúde da pele e na redução da inflamação. O pêssego pode ser saboreado fresco, acrescentado a saladas, saladas de frutas ou preparado com carnes, risotos. Também pode ser utilizado para fazer doces, bolos e tortas. É possível também preparar molhos, vitaminas, smoothies e sorvetes com a fruta.

Salada Tropical com logurte

*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes Salada

2 pratos fundos (120g) de alface fatiada (JACAREÍ AGRICULTURA)
2 pratos fundos (120g) de rúcula fatiada (JACAREÍ AGRICULTURA)
1 prato fundo (60g) de alface roxa picada (JACAREÍ AGRICULTURA)
1 cenoura (120g) sem casca e ralada finamente (MNS)
1 cebola (70g) cortada em lâminas finas (FAZENDA ALVORADA)
1 xícara (150g) de maçã picada (com a casca) em cubos pequenos (FISCHER)
1 xícara de Uva MIMO GREEN DREAMS (140g) fatiada ao meio

Ingredientes do Molho

170 g de iogurte natural desnatado
1 colher de sopa de azeite de oliva extravirgem
1 colher de suco de limão (L.A FERRETTI)
2 colheres de sopa de hortelã picada finamente (JACAREÍ AGRICULTURA)
Sal e pimenta-do-reino a gosto

PACTO vegetais SAUDÁVEIS®
Produzidos com Verdade

Modo de Preparo

1) Misture o iogurte com o suco de limão, azeite, pimenta, hortelã e sal. Reserve; 2) Misture todos os vegetais e frutas já higienizados e picados; 3) Distribua o molho por cima. Sirva gelado!

Informação Nutricional da Preparação:

Rendem 10 porções de 100g. Cada porção apresenta 53 kcal, 1,83 gramas de proteína, 1,22 gramas de gordura, 8,74 de carboidratos e 1,45g de fibras. O segredo de uma salada é mesclar diferentes folhas, frutas e vegetais, buscando a mistura de cores, texturas e sabor.

Molhos com iogurte e hortelã garantem leveza e frescor.

Dica da Nutri:

Adicione mais frutas na salada, diversos tipos de folhas verdes e até legumes. Para aumentar o aporte nutritivo inclua, se preferir, sementes e castanhas. **Vamos conhecer um pouco mais sobre os alimentos que consumimos no dia a dia?**

Sobre a Alface:

É excelente fonte de vitamina A, além de ser rica em vitaminas do Complexo B, vitamina C, fósforo, cálcio, potássio e sódio. Contribui para o bom funcionamento da visão, da pele, das mucosas e dos cabelos. Ajuda na formação de ossos e dentes. Auxilia na regulação do sistema nervoso e do aparelho digestivo. É extremamente versátil, podendo ser utilizada no preparo de saladas, patês, sopas, caldos, bolos, pães, antepastos.

Sobre a Rúcula:

A rúcula é um vegetal de sabor picante e amargo. Possui vitaminas A e C, cálcio e ferro. Vegetais amargos podem ajudar a reduzir a vontade de comer doces e ajudam na digestão. Pode ser preparada crua, em saladas, ou refogada. É também uma ótima opção de recheio para pizza.

Arroz de Couve Flor a grega

*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes

1 buquê (300g) de couve-flor (JACAREÍ AGRICULTURA)
¼ de pimentão Blocky Verde (40g) picado em cubos pequenos (MNS)
¼ de pimentão Blocky Vermelho (40g) picado em cubos pequenos (MNS)
¼ de pimentão Blocky Amarelo (40g) picado em cubos pequenos (MNS)
1 cebola (70g) picada em cubos (FAZENDA ALVORADA)
1 dente de alho picado (FAZENDA ALVORADA)
1 colher de sobremesa de azeite de oliva
½ colher de chá de açafrão em pó
1 colher de sopa de salsinha (JACAREÍ AGRICULTURA)
Sal a gosto

PACTO vegetais SAUDÁVEIS®
Produzidos com Verdade

Modo de Preparo do Arroz

1) Lave e limpe o buquê de couve-flor. 2) Em seguida, rale no ralo grosso ou pique finamente. 3) Em uma panela, refogue com o azeite a cebola, o alho e os pimentões. 4) Adicione a couve-flor, cozinhando até o ponto "al dente". 5) Se preciso, coloque um pouco de água durante o cozimento. 6)Adicione o açafrão e o sal. 7) Misture bem. 8) Junte a salsinha para finalizar.

Informação Nutricional da Preparação:

Rendem 4 porções de 125g. Cada porção apresenta 41 kcal, 1,83 gramas de proteína, 1,65 gramas de gordura, 6 de carboidratos e 2,6g de fibras.

A couve-flor apresenta um teor muito baixo de carboidratos (em 100g temos apenas 4g) e é rica em fibras, sendo um alimento excelente para diabéticos e para quem deseja perder peso.

Dica da Nutri:

Quer uma ajuda na hora de perder peso? O arroz de couve-flor é um excelente aliado para sua dieta, além de ser leve é baixo em caloria. Substitua o tradicional arroz sempre que puder e garanta uma alimentação mais leve e saborosa. **Vamos conhecer um pouco mais sobre os alimentos que consumimos no dia a dia?**

Sobre a Couve-Flor:

A couve-flor é um vegetal da família dos crucíferos. Esses alimentos apresentam compostos bioativos capazes de reduzir a inflamação e até mesmo prevenir alguns tipos de câncer. É possível preparar suflês, cremes, purês com o vegetal e adicioná-lo à saladas, omeletes e farofas.

PACTO vegetais SAUDÁVEIS®
Produzidos com Verdade

RECEITAS **DOCES**

PACTO vegetais SAUDÁVEIS®

Produzidos com Verdade

Bolo de Tangerina com Cacau e Azeite

*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes

1/2 xícara de chá (120ml) de azeite de oliva
5 ovos
1/2 xícara de chá (85g) de açúcar mascavo
1 xícara de chá (240ml) suco de tangerina (LUCATO)
1 colher de sopa de raspas de tangerina (LUCATO)
1 colher de sopa (10ml) de extrato de baunilha
2 xícaras de chá (180g) farinha de aveia
1 xícara de chá (160g) de farinha de arroz (ou trigo)
1 xícara de chá (80g) de cacau em pó 50%
1 colher de sopa (10g) de fermento em pó
1 colher de chá (5g) de bicarbonato de sódio
Pitada de sal

PACTO vegetais SAUDÁVEIS ®
Produzidos com Verdade

Modo de Preparo do Bolo

1) Pré-aqueça o forno a 180ºC; 2) Unte uma forma redonda com manteiga/óleo de coco; 3) No liquidificador, bater por 3 minutos os ovos, azeite, açúcar, suco e raspas de tangerina e a baunilha; 4) Em uma tigela misturar os ingredientes secos, peneirados; 5) Adicione a mistura liquidificada aos secos (aos poucos), mexendo levemente até incorporar; 6) Coloque na forma preparada e leve ao forno por 40 minutos (faça o teste do palito); 7) Decore com fatias de frutas.

Informação Nutricional da Preparação:

Rendem 15 porções de 60g. Cada porção apresenta 216 kcal, 4 gramas de proteína, 10 gramas de gordura, 27,3 de carboidratos e 1,23g de fibras. Nesta preparação, o grande destaque é o azeite de oliva, aumentando a oferta de gordura monoinsaturada, sem alterar o sabor, uma vez que o cacau e a tangerina dão um toque especial à receita. A gordura monoinsaturada exerce importante proteção cardiovascular.

Mesmo quando aquecida, ainda mantém suas propriedades benéficas a saúde.

Dica da Nutri:

Pode bolo no café da tarde? Claro que pode! Essa receita é rica em nutrientes importantes para a saúde. **Vamos conhecer um pouco mais sobre os alimentos que consumimos no dia a dia?**

Sobre a Tangerina:

É uma fruta rica em vitamina C. Possui também vitaminas A e do complexo B, cálcio, ferro, potássio, sódio, fósforo e magnésio. Ajuda na absorção do Ferro
quando consumida junto as refeições, possui função antioxidante, ajudando a combater o excesso de radicais livres e as doenças crônicas. Além disso, quando consumida regularmente, por ajudar a aumentar a imunidade. Para os constipados, preferencialmente deve ser consumida com o bagaço

Panqueca de Abacate

*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes

1 abacate amassado 300g (L.A FERRETTI)
1/2 xícara de chá (80g) de farinha de trigo (ou farinha de arroz)
1/2 xícara de chá (40g) de farinha de aveia
1 colher de sopa (20g) de açúcar cristal
1 colher de chá (5 g) de fermento em pó químico
1 xícara de chá (240 ml) de leite integral ou leite vegetal
2 ovos
1 colher de sopa (15 ml) de óleo de coco ou azeite de oliva
Pitada de sal
1 colheres de sopa (15g) de manteiga sem sal, para fritar a panqueca

PACTO vegetais SAUDÁVEIS®
Produzidos com Verdade

Modo de Preparo das Panquecas

1) No liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea. Se ficar muito dura a massa, adicione mais leite; 2) Em uma frigideira, adicione a manteiga e espalhe bem; 3) Coloque uma porção pequena de massa (faça mini panquecas); 4)Deixe dourar de um lado e, então, vire para dourar do outro; 5)Transfira as panquecas prontas para um prato e prepare as demais; 6) Sirva as panquecas com mel, xarope de bordo e frutas frescas picadas.

Informação Nutricional da Preparação:

Rendem 20 porções de 30g. Cada porção apresenta 66 kcal, 2 gramas de proteína, 3,3 gramas de gordura, 7,1 de carboidratos e 1,2g de fibras. Nesta preparação, o grande destaque é o abacate, que é rico em fibras solúveis e gordura monoinsaturada, que juntas, atuam na melhora do perfil lipídico – aumentando o HDL (colesterol bom) e reduzindo o LDL (colesterol ruim), além de promoverem melhor controle glicêmico e ajudarem na saciedade.

Consuma no café da manhã ou nos lanches, com fio de mel, melado ou frutas picadas.

Dica da Nutri:

Essa panqueca é diferente das comuns, é super saborosa e nutritiva, sendo um excelente alimento para o desjejum. Como leva abacate na massa, fica macia e leve, além de promover maior saciedade. **Vamos conhecer um pouco mais sobre os alimentos que consumimos no dia a dia?**

Sobre o Abacate:

É ótima fonte de gordura monoinsaturada, contribuindo para a manutenção dos níveis adequados de colesterol (bom) sanguíneo. Contém sódio, potássio, vitaminas A, do complexo B e C. É boa fonte de energia para o organismo. Auxilia na formação de ossos e dentes, e alivia o cansaço mental. Apresenta baixíssimo teor de carboidrato, sendo incentivado seu consumo para pessoas diabéticas ou que façam restrição de açúcares.

Pudim de Laranja

*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes para o pudim

2 xícaras de chá (480ml) de suco de laranja pera natural (LUCATO)
6 ovos
1 xícara de chá (180g) de açúcar cristal
12g gelatina incolor

Ingredientes para a calda

1 xícara de chá (180g) de açúcar cristal
1/2 xícara de chá (120ml) de água

PACTO vegetais SAUDÁVEIS®
Produzidos com Verdade

Modo de preparo da Calda

1) Em uma panela com fundo grosso, adicione o açúcar e a água, mexendo bem até dissolver; 2) Leve ao fogo baixo, sem mexer, até a calda engrossar (cuidado para não queimar).

Modo de preparo do Pudim

1) Misture a gelatina incolor com 5 colheres de sopa de água e aqueça no microondas por 10 segundos; 2)Bata bem no liquidificador: o suco, ovos, açúcar e a gelatina hidratada. Coloque o creme na forma; 3)Asse em banho maria, em forno pré aquecido a 200ºC por aproximadamente 50 minutos (vede a forma com um papel alumínio); 4)Leve à geladeira por pelo menos 6 horas, depois desenforme!

Informação Nutricional da Preparação:

Rendem 8 porções de 60g. Cada porção apresenta 152 kcal, 6,2 gramas de proteína, 3,3 gramas de gordura e 24,5 de carboidratos. Essa receita é uma excelente opção para pessoas que fazem restrição do leite de vaca, seja por alergia/intolerância ou por opção.

A calda de açúcar é opcional (é possível untar a forma com margarina ou óleo de coco). O sabor da preparação é delicado e a textura muito agradável!

Dica da Nutri:

As frutas tem sabor marcante e vitaminas que são fundamentais para bom funcionamento do organismo. Incluir mais frutas em sobremesas e em preprações culinárias é importante para uma boa alimentação. **Vamos conhecer um pouco mais sobre os alimentos que consumimos no dia a dia?**

Sobre a Laranja :

A laranja é uma das frutas mais populares e amadas em nosso país. É rica em vitamina C, que é uma grande aliada da manutenção da saúde do nosso organismo. Melhora o sistema imunológico e dentre os benefícios da laranja, podemos citar que ela permite melhor absorção de ferro dos alimentos. Devido às propriedades dessa fruta, ela facilita a digestão, previne doenças como câncer, doenças do coração, doenças vasculares, AVC, entre outras. Graças ao seu poder antioxidante, a laranja combate os radicais livres e combate ao colesterol “ruim”, o LDL.

Tiramissu de Frutas

*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes Tiramissu

1/4 xícara de chá (50g) de açúcar cristal
200 ml creme de leite fresco (pode ser o de caixinha)
300g de cream cheese
200g biscoito champagne
Gotinhas de extrato de baunilha

Ingredientes para a calda

480ml de suco de tangerina (LUCATO)
Pitada de cúrcuma
3 peras (450g) em cubos pequenos com casca (LUSOPERA)
3 maçãs (350g) em cubos pequenos com casca (FISCHER)
1 cacho de uva (MIMO VITÓRIA)

PACTO vegetais SAUDÁVEIS®
Produzidos com Verdade

Modo de preparo da Calda

1) Em uma panela, adicionar o suco, cúrcuma e as frutas picadas; 2) Ferver até que as frutas estejam cozidas; 3) Separe as frutas da calda, reserve; 4) Ferva a calda em fogo baixo, até que engrosse.

Modo de preparo do Tiramissu

1) Em uma tigela, adicione o cream cheese, creme de leite, baunilha e o açúcar. Bata bem com a ajuda de um fouet/batedor (ou na batedeira). Reserve.

Montagem Tiramissu

1) Molhar os biscoitos na calda de tangerina e distribuir em pequenas taças ou em uma refratária grande; 2) Colocar uma camada do creme branco; 3) Coloque as frutas cozidas por cima; 4) Distribua um pouco da calda reduzida por cima das frutas; 5) Leve a geladeira por 1 hora.

Informação Nutricional da Preparação:

Rendem 20 porções de 80g. Cada porção apresenta 160 kcal, 2,3 gramas de proteína, 9,3 gramas de gordura e 18,5 de carboidratos. Para dar mais cor às frutas e a calda, foi utilizada a cúrcuma em pó. A cúrcuma é um rizoma, de onde se obtém a curcumina. Este composto possui propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.

Consuma diariamente em preparações salgadas e doces.

Dica da Nutri:

Que tal surpreender sua família com essa sobremesa delicada e saborosa? A calda de frutas trás leveza e muito sabor! Você pode varias as frutas no seu dia-a-dia! **Vamos conhecer um pouco mais sobre os alimentos que consumimos no dia a dia?**

Sobre a Pera Portuguesa :

A pera é uma fruta rica em fibras solúveis e água. É excelente para quem sofre com a retenção de líquidos, pois possui ação diurética. Além disso atua na saciedade, controle do colesterol, glicemia e quando consumida com a casca, auxilia no bom funcionamento intestinal. É excelente fonte de potássio, que ajuda na prevenção da hipertensão arterial.

Torta Rústica de Maçã e Pera

*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes Massa

100g manteiga
1 ½ xícara de chá (150g) de farinha de amêndoa
1 ½ xícara de chá (165g) de farinha de arroz integral
1 xícara de chá (100g) de farinha de aveia
3 colheres de sopa (30g) açúcar cristal
2 ovos

Ingredientes Recheio

3 maçãs (350g) cortadas em pequenos cubos (FISCHER)
3 peras (450g) cortadas em pequenos cubos (LUSOPERA)
½ xícara de chá (120ml) de água
1 colher de chá (5g) de canela em pó

Ingredientes Decoração

2 maçãs (180g) cortadas em fatias
2 peras (210g) cortadas em fatias
Mel a gosto
Canela em pó

PACTO vegetais SAUDÁVEIS®
Produzidos com Verdade

Modo de preparo da Massa

1) Em uma tigela, coloque todos os ingredientes e misture bem, apertando com as mãos até virar uma massa; 2) Coloque a massa em uma forma de aro removível (não precisa untar), distribuindo bem com as mãos; 3) Faça furinhos na massa com a ajuda de um garfo; 4) Asse em forno pré-aquecido a 180ºC por aproximadamente 15 minutos e enquanto isso, prepare o recheio.

Modo de preparo Recheio

1) Descasque e retire o miolo das maçãs e peras. Pique em cubinhos. Coloque em uma panela com a água e cozinhe até que fiquem macias. Acrescente a canela em pó e bata com um mixer/processador para adquirir consistência de purê; 2) Retire a massa do forno e cubra com o recheio;

Modo de preparo Decoração

1) Para decorar: Corte as ao meio, maçãs e peras, desprezando a parte do miolo. Fatie na lâmina fina no mandolim (ou uma faca afiada); 2) Distribua por cima da torta. Polvilhe canela por cima; 3) Leve novamente ao forno pré-aquecido a 180ºC por 30 minutos ou até que esteja dourada; 4) Desenforme e finalize com fio de mel e canela.

Informação Nutricional da Preparação:

Rendem 20 porções de 60g. Cada porção apresenta 163 kcal, 3,3 gramas de proteína, 8,8 gramas de gordura, 19g de carboidratos e 2,5g de fibras. Essa preparação é feita sem farinha de trigo, indicada para alérgicos e sensíveis ao trigo e quando feita sem aveia (com a farinha de arroz) é indicada para celíacos.

O recheio é leve e adoçado apenas com o açúcar das frutas.

Dica da Nutri:

Bateu a vontade de comer um doce? Essa receita é perfeita para toda família! Usar frutas nas preparações culinárias é uma excelente opção para agregar mais saúde e sabor e se deliciar sem culpa. **Vamos conhecer um pouco mais sobre os alimentos que consumimos no dia a dia?**

Sobre a Maçã:

Contém vitaminas do complexo B, fósforo e potássio é ndicada contra a azia. Quando consumida com casca, ajuda na constipação e sem casca a melhorar quadros diarreicos. Isso se deve as fibras solúveis e insolúveis encontradas nesse alimento. A casca pode ser usada como chá, principalmente para gestantes onde o consumo de ervas é restrito. A maçã é fonte da fibra solúvel conhecida como pectina, que ajuda na saciedade, a regular os níveis de açúcar no sangue e combater o colesterol. Pode ser consumida in natura, como suco, purê, em saladas e utilizada na preparação de bolos, molhos, conferindo sabor adocicado a preparação.

Bombom de Travessa de Uva com Ganache de Abacate

Ingredientes do Bombom

400g de uva (MIMO Green Dreams)
2 caixinhas (400ml) de creme de leite light
(ou creme de soja, aveia, coco, arroz)
10 colheres de sopa (80g) de leite de coco em pó
(ou leite em pó comum)
1 xícara de chá (140g) de eritritol/xilitol
(ou açúcar cristal/demerara)

Ingredientes Ganache

2 abacates (600g) (L.A FERRETTI)
5 colheres de sopa cheias (50g) de cacau em pó 100%
5 colheres de sopa (50g) de mel/melado de cana

PACTO vegetais SAUDÁVEIS ®
Produzidos com Verdade

Modo de preparo da Ganache

Bata tudo com mixer/processador e reserve na geladeira.

Modo de preparo do Creme de Bombom

Bata o creme de leite, eritritol e o leite de coco em pó, até formar um creme. Reserve.

Montagem Bombom

1) Em uma tigela de vidro, coloque o creme branco ao fundo; 2) Adicione as uvas (previamente higienizadas); 3) Cubra com a ganache; 4) Leve a geladeira por 2 horas.

Informação Nutricional da Preparação:

Rendem 20 porções de 85g. Cada porção apresenta 160 kcal, 1,5 gramas de proteína, 10,5 gramas de gordura, 20g de carboidratos e 1,86g de fibras. Essa receita sensacional é uma reinvenção do tradicional bombom de travessa. Menos doce, a base é feita com eritritol e a ganache com abacate, cacau e um toque de mel.

Um clássico, porém muito mais saudável!

Dica da Nutri:

Essa reinvenção é muito mais saudável e extremamente saborosa! A ganache de abacate com cacau é leve e a uva confere frescor e crocância à preparação. Sirva sempre bem gelada! **Vamos conhecer um pouco mais sobre os alimentos que consumimos no dia a dia?**

Sobre a Uva:

A uva contém vitamina A, C, Complexo B, Cálcio, Potássio e Fósforo. Auxilia na imunidade, função intestinal e como é rica em antioxidantes, age na prevenção de doenças crônicas e atua contra o envelhecimento precoce. Uma dica super saudável para fazer em casa com as uvas in natura é levar ao congelador para consumi-las bem geladinhas.

Bolo de Limão com Gengibre

*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes Massa

4 ovos
120ml de azeite de oliva ou óleo de coco
1 e ½ xícara de chá (150g) de farinha de amêndoa
2 xícaras de chá (200g) de farinha de arroz
1 colher de sopa (8g) de gengibre ralado (MNS)
120ml de suco de limão (L.A FERRETTI)
Raspas de 1 limão (L.A FERRETTI)
1 colher de sopa (10g) de fermento químico em pó
Pitada de sal

Ingredientes Calda

1/2 xícara de chá (50g) de açúcar cristal
70g de gengibre fatiado em lâminas
1/2 xícara de chá (120ml) de água

PACTO vegetais SAUDÁVEIS ®
Produzidos com Verdade

Modo de preparo da Calda

Em uma panela, junte todos os ingredientes e leve para ferver por 25 minutos. Peneire e reserve.

Modo de preparo da Massa

1) Pré-aqueça o forno a 180ºC e unte uma forma de bolo com manteiga/óleo de coco; 2) No liquidificador, bata os ovos, azeite, suco e raspas de limão; 3) Em uma tigela, adicione os secos; 4) Adicione a mistura liquidificada nos secos, mexendo até incorporar. Transfira para a forma e asse por 40 minutos (faça o teste do palito); 5) Ainda quente, cubra com a calda de gengibre. Deixe o bolo esfriar na própria forma.

Informação Nutricional da Preparação:

Rendem 20 porções de 40g. Cada porção apresenta 158 kcal, 3 gramas de proteína, 11 gramas de gordura, 13g de carboidratos e 1g de fibras. Um bolo leve, que não leva açúcar na composição (a calda é opcional). O gengibre e o limão dão um toque de sabor marcante.

A preparação não leva trigo, podendo ser consumida por quem faz restrição de trigo e glúten da dieta.

Dica da Nutri:

Você sabia que o gengibre além de uma saborosa especiaria, é um alimento com potencial antioxidante e anti-inflamatório? Inclua em suas preparações sempre que possível! **Vamos conhecer um pouco mais sobre os alimentos que consumimos no dia a dia?**

Sobre o Gengibre:

O Gengibre, de nome científico Zingiber officinalis, é uma erva anual que cresce em solos arenosos e secos e que tem sido largamente empregado na culinária como condimento, em bebidas e na medicina popular. A raiz é caracterizada pelo seu sabor picante. Um dos compostos mais estudados deste alimento é o gingerol, que apresenta potencial antioxidante, antiinflamatório, antiemético (atuando no controle de náuseas em gestantes e pacientes oncológicos). Ajuda também na digestão e desconforto intestinal, como constipação e gases. Pode ser consumido cru, como tempero de carnes e saladas, em sucos e em chás.

Assados de Clafoutis com Ameixa

*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes Massa

4 ameixas (250g) grandes picadas (TANY)
4 ovos em temperatura ambiente
1 xícara (200ml) de leite desnatado
4 colheres de sopa (100g) de açúcar demerara
(+ quantidade extra para polvilhar)
1 colher de sopa de essência de baunilha
½ xícara de chá (80g) de farinha de trigo
Pitada de sal

PACTO vegetais SAUDÁVEIS®
Produzidos com Verdade

Modo de preparo

1) Pré-aqueça o forno a 200ºC por 10 minutos; 2) Unte uma refratária redonda com manteiga e polvilhe o açúcar; 3) Remova os caroços das ameixas e corte em fatias médias; 4) Bata os ovos e adicione o açúcar, baunilha e pitada de sal, misture bem até ficar homogêneo; 5) Na mistura de ovos, adicione a farinha de trigo, mexendo levemente até incorporar; 6) Adicione a ameixa picada na mistura e distribua na forma; 7) Asse por aproximadamente 30 minutos. Sirva ainda quente!

Informação Nutricional da Preparação:

Rendem 10 porções de 60g. Cada porção apresenta 116 kcal, 4,15 gramas de proteína, 2,3 gramas de gordura e 20g de carboidratos. Com a textura semelhante a de um pudim, o Clafoutis é uma sobremesa típica da França, preparada com frutas.

É possível variar a receita, substituindo a farinha de trigo por farinha de amêndoas e o açúcar por açúcar de coco.

Dica da Nutri:

A Ameixa é uma fruta muito consumida in natura, mas pode e deve ser inserida em receitas no nosso dia-a-dia. A fruta é super doce e perfeita para uma sobremesa especial. **Vamos conhecer um pouco mais sobre os alimentos que consumimos no dia a dia?**

Sobre a Ameixa:

A ameixa é uma fruta pouco calórica, rica em fibras e em antioxidantes, como a vitamina C. Uma das propriedades mais famosas da ameixa é seu efeito laxativo, sendo indicado o consumo diário por pessoas constipadas. A ameixa seca tem várias utilidades em caldas, sorvetes, pudins, bolos, tortas, refrescos e licores. Além disso, combina muito bem com pratos salgados.

COMER BEM É INVESTIR EM SAÚDE PARA A VIDA TODA!

PACTO vegetais SAUDÁVEIS®

Produzidos com Verdade

EMPRESAS PARTICIPANTES:

AGRIVALE · Fazenda alvorada Hortaliças e Cereais · ferretti · Fischer a identidade da maçã · JACAREÍ AGRICULTURA · Lucato · MALLMANN · MNS · LusoPêra · tany

PACTO vegetais SAUDÁVEIS®

Produzidos com Verdade

@VEGETAISSAUDAVEIS

WWW.VEGETAISSAUDAVEIS.COM.BR