



CADERNO DE RECEITAS



OPÇÕES SALGADAS

COXINHA FIT

No processador ou liquidificador, misture 100 g de batata doce cozida e amassada OU macaxeira + 100 g de frango desfiado e Adicione temperos a gosto (açafrão, pimenta...). A massa já está pronta, agora você pode rechear com frango, carne desfiada, queijo ricota, tomate seco. Molde em formato de coxinha, pincele azeite e passe na farinha de linhaça (ou de coco). Coloque para assar no forno a 180° por 30 minutos ou até dourar.



CREPIOCA



Misture 1 ovo com 1 colher (sopa) cheia de goma de mandioca e adicione 1 colher (sopa) de aveia, utilizando um garfo. Unte uma frigideira com um fio de azeite de oliva. Adicione cebola picada, couve e/ou espinafre, e refogue por 5 minutos. Adicione em seguida a mistura de ovos e goma. Assim que ela se soltar, vire e doure do outro lado. Você pode rechear com frango, carne, sardinha, queijo!

FRANGO EMPANADO

Corte o peito de frango em filés médios. Tempere com limão, alho, sal e pimenta. Separe uma vasilha com ovo levemente batido, farinha de linhaça temperada com sal e cúrcuma (açafrão) e queijo ralado. Passe os filés de frango no ovo, depois da farinha e depois no queijo. Coloque os filés em uma assadeira untada com azeite e leve ao forno por 30 minutos (vire na metade do tempo).



MACARRÃO DE ABOBRINHA

Rale a abobrinha no sentido do comprimento. Coloque a abobrinha para cozinhar como se fosse macarrão, e retire quando estiver "al dente". Escorra a água da abobrinha e coloque água gelada pra que encerre o cozimento. Numa panela, aqueça o azeite, o alho, o sal, o orégano e a pimenta-do-reino a gosto e refogue a abobrinha. Adicione frango desfiado ou carne moída com molho de tomate para completar a refeição.



OMELETE DE FORNO

Bata 4 claras de ovos em neve, junto as gemas e bata mais um pouco. Em uma forma untada com azeite ou manteiga adicione uma parte dos ovos batidos, em cima coloque o recheio: cebola picada, tomate picado, frango desfiado ou atum ou carne, sal e o manjericão e uns pedacinhos de queijo minas/coalho em cubos. Por cima adicione o restante dos ovos e coloque um pouco de queijo parmesão ralado. Coloque a forma na parte superior do forno, em temperatura média para cozinhar bem. Em menos de 10 minutos sua omelete estará pronta.

PANQUECA DE AVEIA



Bata bem os ingredientes: 1 ovo, 2 colheres (sopa) aveia, sal e 1 colher sopa de creme de ricota/requeijão e sal. Você pode bater tudo no liquidificador/mixer ou no garfo. Despeje a massa em uma frigideira antiaderente untada com óleo de coco e deixe assar em fogo baixo até dourar dos dois lados. Você pode recheiar com queijo, atum, carne moída, frango desfiado, legumes. Ou se quiser um docinho recheie com geléia de fruta ou mel.

PÃO DE QUEIJO DE BATATA DOCE

Misture 100 g de batata doce cozida e amassada, 150 g de polvilho azedo, 1 ovo, queijo ralado e sal a gosto. Coloque no freezer alguns minutos para facilitar na moldagem. Faça bolinhas e coloque-as em uma assadeira untada com azeite. Leve ao forno preaquecido e asse por 30 minutos a 180° c. Fique de olho quando passar de 25 minutos, dependendo do forno podem dourar mais rápido.



PASTA DE FRANGO

Misture o frango desfiado com creme de ricota, cenoura e cebola raladas, uma pitada de ketchup e sal.

SOPA DE FRANGO COM LEGUMES

Refogue o alho e a cebola e acrescente o frango desfiado. Corte legumes (chuchu, cenoura, batata) em cubinhos pequenos e cozinhe. Separe um pouco de batata e bata no liquidificador com a água do cozimento dos legumes, formará um creme. Acrescente o creme batido e os legumes e tempere com sal e temperos naturais (pimenta, açafraão, alecrim, manjericão, orégano). Por último acrescente o cheiro verde.



TOMATE RECHEADO

Corte a tampa do tomate, deixe o interior oco. Tempere com sal, pimenta, orégano, alho... e deixe escorrer. Você pode rechear com frango desfiado, ricota, carne moída, milho verde. Salpique queijo ralado por cima. Coloque os tomates em uma assadeira untada com azeite. Leve ao forno por 15 minutos.

HAMBURGUINHO DE FRANGO COM BRÓCOLIS

1½ xícara de peito de frango cozido e desfiado, 1 xícara de brócolis cozido no vapor por 2 a 3 minutos, 2 a 3 dentes de alho, 1 colher de sobremesa de orégano 1 colher de chá rasa de sal 2 colheres (sopa) de aveia. Bata num processador ou mixer o frango cozido e desfiado. Adicione os demais ingredientes, deixando por último a aveia. Misture bem e está pronto para enrolar ou modelar em formatos de hambúrguer. Asse por 20 minutos a 180°C.





HAMBURGUER CASEIRO DE CARNE

use carne moída magra, tempere com sal e pimenta do reino, molde com as mão em formato de hambúrguer, depois asse em frigideira antiaderente.

PÃO DE AVEIA

1 ovo , 2 colher sopa de aveia, 1 colher (sopa) de requeijão light ou leite líquido e $\frac{1}{2}$ colher de chá de fermento. Misture em uma vasilha redonda ou quadrada que possa ir ao micro-ondas até ficar homogêneo. Leve ao micro-ondas por 2 minutos. Você pode depois assar o pão na frigideira antiaderente ou na sanduicheira para ficar douradinho por fora. Recheie a gosto



TORTA INTEGRAL

Massa: 5 ovos, 1 xícara de farelo de aveia + 1 xícara de leite líquido + 1 col. sopa de azeite + 1 colher chá de fermento+ sal a gosto. Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo, guarde a massa e faça o recheio. Opções de recheio: queijo, presunto, milho e orégano OU frango desfiado com requeijão light OU atum refogado com requeijão light e molho de tomate OU carne desfiada com queijo ralado. Despeje em uma assadeira untada metade da massa, o recheio e a outra metade da massa. Você pode salpicar orégano e queijo ralado por cima. Leve ao forno pré-aquecido e deixe assar por 30-40 minutos a 200 °

STROGONOFF DE FRANGO

300 g peito de frango picado, 1 dente alho picado, 1 xícara molho de tomate, 2 colheres (sopa) requeijão light ou creme de ricota, $\frac{1}{2}$ xícara champignon (opcional), à gosto Sal, à gosto pimenta. Refogar o alho e dourar o frango usando a técnica de fritar sem óleo. Acrescentar o champignon e o molho de tomate e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos. Tempere à gosto com sal e pimenta do reino. Desligar o fogo e acrescentar o requeijão light



BOLINHO FÁCIL DE MACAXEIRA E QUEIJO

2 ovos, 2 pedaços de macaxeira (80 g) cozida, 1 fatia de queijo coalho (30 g), 1 pitada de fermento, 1 pitada de sal
Bata todos os ingredientes no liquidificador, despeje em forminhas de cupcake. Deixe assar por 20 minutos a 180 ° ou até a massa estar firme.

FRANGO RECHEADO MARGUERITA

3 Peitos de frango, Queijo minas ou coalho, Folhas de manjericão, Tomate cereja. Corte o frango ao meio no sentido horizontal para dividi-lo em dois, mas deixando o final ainda intacto. Tempere o interior e o exterior do frango com um pouquinho de sal e pimenta, e em seguida coloque algumas fatias queijo no meio, os tomates cortados e algumas folhas de manjericão. jogue um fio de azeite sobre eles e algumas folhas de orégano fresco. Coloque o frango em uma assadeira, jogue um fio de azeite sobre eles e leve ao forno preaquecido à 180C por cerca de 25-30 minutos

FRICASSÊ DE FRANGO

Use 500 g de frango desfiado temperado (guarde o caldo), 1 lata ade milho, 1 pote de requeijão light ou creme de ricota, queijo coalho ralado, sal. No liquidificador batata o milho, o creme de ricota ou requeijão e meia xícara do caldo do frango. Depois despeje essa mistura em uma panela junto ao frango desfiado e mexa até engrossar. Acerte o sal. Coloque em uma assadeira, salpique o queijo ralado por cima e se quiser coloque batata palha ou chips de batata doce. Leve ao forno até dourar e derreter o queijo.



PARMEGIANA DE CARNE MOÍDA

Faça a carne moída já temperada a gosto até secar o molho, misture com batata cozida e amassada tipo purê. Coloque essa massa em uma assadeira, coloque molho de tomate por cima e queijo ralado. Leve ao forno até derreter o queijo.

ROCAMBOLE DE BATATA

Para massa: 3 batatas cozidas e amassadas, 3 colheres (sopa) de farinha integral (aveia/trigo), 3 ovos, 1 colher (sopa) de manteiga ou azeite, 2 colheres (sopa) de leite, Sal a gosto, 1 colher de chá de fermento. Bata todos os ingredientes até obter uma massa homogênea. Coloque a massa na assadeira untada e leve ao forno, preaquecido a 200°C até dourar e firmar. Depois de assada retire a massa da assadeira sobre um pano limpo, recheie a gosto e vá enrolando o pano com a massa. Você pode colocar requeijão light por cima.

NUGGETS DE FRANGO

1 kg de peito de frango cru cortado em pedaços; Azeite para processar o frango (2 colheres de sopa); Sal, pimenta, alho desidratado, cebola desidratada, açafrão
Para empanar: Farinha de linhaça dourada.

Processe o frango cru junto ao azeite e temperos. molde em formato de nuggets, passe na farinha de linhaça e coloque para assar até dourar por fora e cozinhar o frango por dentro.



TORTA DE LEGUMES

MASSA: 2 ovos, 1 copo (200 ml) de leite, 2 colheres (sopa) de óleo ou azeite, 2 colheres (sopa) de queijo ralado (opcional), 1 colher (chá) de sal, 1 copo de farinha de aveia ou trigo integral, 2 colheres (sopa) de amido de milho, 2 colheres (sopa) de fermento em pó **RECHEIO:** 1 cabeça de brócolis ou couve ou repolho, 3 cenoura cortadas em cubos, 1 cebola grande, ½ pimentão verde, 2 tomates médios, 1 fio de azeite de oliva, ½ pote de requeijão light ou 1 iogurte natural, Temperos a gosto (orégano, açafrão, páprica, manjericão, pimenta do reino...) Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador e reserve. Doure a cebola e o pimentão no azeite, após acrescente os tomates e refogue por mais alguns minutos, em seguida acrescente os demais ingredientes, deixe ferver por alguns minutos e por último coloque o requeijão light. Unte uma forma e coloque metade da massa, em seguida adicione o recheio e após coloque o restante da massa, polvilhe com queijo ralado de sua preferência.

LEGUMES AO FORNO

Corte em pedaços médios batata doce/inglesa, cenoura, tomate, cebola, alho, berinjela, abobrinha, coloque em uma assadeira, jogue azeite e temperos naturais (alecrim, orégano, manjericão, pimenta do reino) por cima e leve ao forno ate todos os ingredientes cozinharem.

TEMPERO FUNCIONAL

2 colheres (sopa) cheia de hortelã, 3 colheres (sopa) cheia de sálvia, 2 pacotes de alecrim (12g), 3 pacotes de alho desidratado (180g), 3 pacotes de cebola desidratada (180g), 4 pacotes de orégano (120g), 2 pacotes de açafrão da terra (100 g), 2 colheres (sopa) de pimenta, 2 pacotes de cheiro verde (12 g), 3 colheres (sopa) de pimenta do reino, 1 pacote de louro. Coloque os ingredientes aos poucos e bater. Armazenar em um pote de vidro fechado em local seco



PURÊ DE BATATA FÁCIL

Cozinhe a 1 batata doce ou batata inglesa grande descascada, depois de cozida coloque ela ainda quente no mixer ou liquidificador e bata com uma pitada de sal e 1 ou 2 colheres de sopa de queijo light ou creme de ricota. Não precisa ir ao fogo novamente.

PEIXE OU FRANGO À PARMÉGIANA

Tempere os filés de frango com sal, pimenta do reino e temperos a gosto, passe no ovo e na farinha de linhaça ou de castanhas, asse na air fryer ou no forno. Depois coloque molho de tomate por cima, queijo ralado e leve novamente ao forno para derreter o queijo. Opcional acompanhar com purê de batatas.



FILEÉ DE FRANGO CREMOSO



INGREDIENTES

- Filezinho Sassami
- Cebola, tomate, alho, pimentões
- Requeijão light ou creme de leite
- Cúrcuma, sal, vinagre, pimenta do reino, pimenta calabresa e temperos de sua preferência. Utilize a criatividade sempre utilizando temperos e especiarias naturais

MODO DE PREPARO

Unte uma frigideira com azeite de oliva em pequena quantidade e ligue em fogo alto até esquentar. Distribua os filés de frango de modo que não fiquem sobrepostos entre si, todos os filés devem estar 100% em contato com o fundo da frigideira. Sele todos os filés (aproximadamente 3 minutos) até ficar aquela crosta agarrando na frigideira sem ficar mexendo os filezinhos. Após isso você vira e repete o mesmo processo do outro lado. Feita a selagem de ambos os lados você acrescenta verduras de sua preferência (cebola, tomate, alho, pimentões...) tampa a panela e coloca em fogo baixo. Aguarde aproximadamente 5 minutos, destampe a frigideira e acrescente 1 col. de sopa de requeijão light ou creme de leite. Apague o fogo e misture tudo até se transformar no seu frango cremoso. Bom apetite!

OPÇÕES DOCES

PANQUECA DE BANANA

Bata bem os ingredientes: 1 ovo, 2 colheres (sopa) de aveia, 1 banana amassada, 1 col. Chá de mel e canela. Você pode bater tudo no liquidificador/mixer ou no garfo. Despeje a massa em uma frigideira antiaderente untada com óleo de coco e deixe assar em fogo baixo até dourar dos dois lados. Por cima recheie com geléia sem açúcar ou pasta de amendoim ou 1 fio de mel



BOLO DE CHOCOLATE DE CANECA

Misture em uma vasilha 1 ovo , 1 colher (sopa) de azeite ou manteiga derretida, 2 colheres (sopa) de farinha de aveia, 2 colheres (sopa) de adoçante xilitol ou açúcar mascavo/demerara, 2 colheres (sopa) de cacau em pó, 2 colheres (sopa) de leite líquido, 1 colher de café de fermento. Coloque a massa homogeneizada em uma caneca e leve ao micro-ondas por 2 minutos.



BOLO DE MILHO

3 ovos, 1 lata de milho (conserva ou natural), 1 xícara de flocos de milho, 1 xícara de leite líquido (desnatado, de coco), 3 a 4 colheres (sopa) de xilitol ou açúcar demerara/mascavo/de coco, 2 colheres (sopa) de manteiga derretida ou azeite, 1 colher (sopa) de fermento rasa. Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar uma massa homogênea, despeje a massa em uma assadeira untada com azeite ou manteiga e aveia, asse em forno pré aquecido em temperatura de 200° por 30-40 minutos.



MOUSSE DE CHOCOLATE NUTRITIVO

$\frac{1}{2}$ abacate médio, 1 colher (sobremesa) cacau em pó 100%, quadradinhos (25g) chocolate amargo à gosto, adoçante. Bata todos os ingredientes no mixer ou liquidificador. Faça raspas com o chocolate e sirva por cima da mousse.



BARRINHA DE CEREAL CASEIRA

1 $\frac{1}{2}$ de xícara de aveia, $\frac{1}{4}$ de xícara de coco ralado em flocos grossos, $\frac{1}{2}$ xícara de frutas secas de sua preferência, $\frac{1}{2}$ xícara de melado de cana ou mel, $\frac{1}{2}$ xícara de pasta de amendoim (ou outra oleaginosa), $\frac{1}{2}$ xícara de castanhas de sua preferência, 1 $\frac{1}{2}$ colheres de sopa de chia ou linhaça, 1 Pitadinha de sal e canela. Misture tudo em um recipiente grande até obter quase que uma massinha úmida. Coloque toda a massa em uma forma e pressione bem pra que todos os ingredientes fiquem bem grudadinhos. Deixe descansar na geladeira por uns 20 minutos pra que fique mais fácil de cortar. Divida em mais ou menos 12 barrinhas e embrulhe em papel alumínio.

BROWNIE SAUDÁVEL

1 ovo , 2 colheres (sopa) de aveia, 1 colheres (sopa) de açúcar demerara ou xilitol, 2 colheres (sopa) de cacau em pó (uso 70% ou 100 % da garoto ou nestlé), 5 g -1 tablete pequeno de chocolate 70% derretido. misture todos os ingredientes, despeje a massa em forminhas pequenas, leve ao forno ou air fryer pré aquecido (na air fryer so 5 minutinhos em temperatura alta para ficar molinho por dentro).



BOMBOM PROTEICO

Misture em uma vasilha 1 colher de sopa de pasta de amendoim, 1 medida de whey protein e vá adicionando agua aos poucos e misturando ate ficar uma consistência homogênea e não muito mole. Coloque em formas de silicone de cupcake ou em copos descartáveis e leve ao congelador ate endurecer, antes de consumir retire do congelador uns minutos e desenforme.

OPÇÕES GOURMET

PEIXE À LA MEUNIÈRE



INGREDIENTES

- 2 filés de peixe branco (Tilápia, Robalo, pescada amarela)
- Farinha de aveia
- 10ml de azeite
- Sal e pimenta-do-reino
- 50mL de azeite ou manteiga para o molho
- 30g de alcaparras (Opcional)
- Uma pitada tomilho seco
- 5 talinhos de Salsinha bem picada

MODO DE PREPARO

1. Tempere os filés com sal e pimenta do reino e polvilhe um pouco de farinha de aveia, tirando o excesso;
2. Coloque um fio de azeite e a manteiga em uma frigideira e quando estiver quente, coloque os filés até dourarem;
3. Retire os filés, limpe a frigideira, adicione a manteiga e deixe a água evaporar;
4. Adicione alcaparras, tomilho e salsinha picada;
5. Regue o peixe com o molho.

SUBSTITUIÇÕES:

Azeite por Azeite de coco

ESCONDIDINHO DE ABÓBORA COM GENGIBRE E ASSADO DE PANELA

INGREDINETES:

- 1 abóbora grande
- 1 colher de gengibre
- 5 dentes de alho
- 1kg de carne (coxão duro / coxão mole)
- 2 pimentões verdes
- 2 pimentões vermelho
- 1 cebola
- Sal e pimenta do reino

MODO DE PREPARO:

1. Em uma assadeira, disponha as abóboras cortadas e os dentes de alho com casca, regue com 1 fio azeite e leve ao forno até ficarem macias;
2. Retire do forno, tire a casta da abóbora e do alho, e coloque em um bowl;
3. Rale o gengibre e amasse tudo, formando um purê.
4. Em uma panela, sele a carne (temperada com sal e pimenta) em cubos, depois adicione a cebola e os pimentões cortados em rodelas, refogue bem, complete com água e leve ao fogo baixo por 40 minutos ou até ficar macia.

MONTAGEM:

1. Porção pequena de purê
2. Assado de panela
3. Purê

DICA: Se preferir, faça o purê sem tirar a casca da abóbora, que é rica em fibras



CARPACCIO DE ABOBRINHA

INGREDIENTES:

- 1 abobrinha italiana grande
- 2 colheres de sobremesa de sal

MOLHO PESTO

- 1/2 maço de manjericão
- 1 xícara de chá de azeite de oliva
- 1 de dente de alho
- 100g de castanha de caju
- 100g de parmesão

MODO DE PREPARO:

1. Fatie a abobrinha com casca em rodelas finas, coloque numa peneira e salpique sal, deixando escorrer por aproximadamente 5 minutos para desidratar levemente, mas ainda permanecerem crocante.
2. Enxague bem para retirar o sal e reserve.
3. No mixer ou liquidificador bata o azeite, as castanhas e o alho, até triturarem bem.
4. Junte o manjericão e o parmesão e bata mais até ficar homogêneo.
5. Em uma travessa rasa coloque as rodelas de abobrinhas formando um círculo e acrescente o pesto em quantidades moderadas.
6. Opcional: Se quiser pode acrescentar queijo ralado.

SUBSTITUIÇÃO:

- Abobrinha por beterraba
- Manjericão por coentro, hortelã, rama de cenoura, rúcula
- Azeite por óleo de coco ou abacate
- Castanha de caju por castanha do pará ou nozes

DICA: O molho pesto pode ser usado como molho para saladas e para massas. Deve ser conservado na geladeira e tem validade de 7 dias.

SALADA DETOX COM REPOLHO, ALFACE, PEPINO E CHIA

INGREDIENTES:

- 1 xícara de repolho fatiado em fatias finas
- 3 folhas de alface americana fatiadas em fatias finas
- ¼ de cebola roxa picadinha
- ½ pepino cortado em cubinhos
- 6 tomates cereja
- 1 colher de sopa de chia
- 1 colher de chá de orégano
- 1 colher de chá de alecrim
- 1 colher de chá de sálvia
- Azeite de oliva extra virgem

MOLHO DE ACEROLA COM LINHAÇA

1. 1 colher de sopa semente de linhaça marrom
2. 1 colher de chá de suco de limão
3. 1\2 colher de café rasa de sal marinho
4. 1 polpa de acerola congelada(100g)

MODO DE PREPARO

MOLHO:

1. Em um liquidificador, adicione a polpa de acerola, suco de limão, sal e linhaça
2. Bata bem até obter uma pasta leve

MONTAGEM:

1. Em uma saladeira, adicione repolho, alface, cebola roxa, pepino, tomates, chia, orégano, alecrim, sálvia e azeite;
2. Misture bem e em seguida regue com o molho de acerola.

SALADA CAESAR



INGREDIENTES

- 1 pé de alface americana
- 150g de iogurte natural
- 10g de anchova em conserva (opcional)
- 20g de queijo parmesão
- Suco de meio limão
- 50ml de azeite de oliva extravirgem
- 20g de crouton (caseiro ou pronto)
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Lave as folhas de alface e rasgue-as de forma grosseira e reserve.
2. Misture o queijo, a anchova, a maionese ou iogurte, o limão e o azeite em um bowl e bata bem com um batedor, até ficar homogêneo.
3. Monte a salada com as folhas, o molho e coloque os croutons por cima.

DICA:

A anchova é uma conserva de peixe salgadinho que dá um toque especial e você pode encontrá-lo com facilidade em casas de tempero e cozinha.
Combina com frango grelhado ou peixe.

SALADA TROPICAL DE FRANGO



INGREDIENTES:

- 1 maço de alface (Crespa, americana, roxa)
- 1 maço de rúcula
- 1 maço de agrião
- 150g de brócolis
- 1 manga em cubinhos pequenos
- 50ml de azeite
- 30ml de sumo de limão
- 20g de mostarda
- 1 peito de frango

MODO DE PREPARO:

1. Corte o frango em cubos e tempere com sal e pimenta do reino;
2. Sele todos os pedaços e reserve;
3. Em uma cuscuzera cozinhe os brócolis no vapor até que amoleçam e reserve;
4. Em um bowl, coloque o azeite, mostarda, sumo de limão e misture bem.
5. Para a montagem, em uma saladeira adicione as folhas rasgadas, os brócolis, manga, molho e mistura bem, finalize com os cubos de frango.

SUGESTÃO: Pode acrescentar qualquer molho presente neste caderno de receitas

GUACAMOLE



INGREDIENTES

- 1 abacate maduro descascado
- 2 tomates médios maduros
- 1 cebola picada
- 1 pimenta dedo-de-moça sem sementes
- 1/2 de xícara de folhas de coentro picadas
- Suco de 1 limão
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de azeite

MODO DE PREPARO

1. Pique os tomates, as cebolas, a pimenta dedo-de-moça e as folhas de coentro e coloque-os em uma tigela.
2. Acrescente o abacate e amasse-o grosseiramente com um garfo. Misture com cuidado para que o abacate não vire uma pasta; os pequenos pedaços fazem parte da receita.
3. Acrescente o azeite. Prove e acrescente o sal e a pimenta-do-reino se desejar.

SALMÃO COM CROSTA DE ERVAS



INGREDIENTES

- 3 Postas de Salmão com pele
- Limão siciliano
- 100g de farelo de aveia
- Ervas finas secas (Salsinha, oréganos, cebolinha)
- Azeite
- Sal e Pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Em um bowl, misture o farelo de aveia com as ervas;
2. Tempere o salmão com limão, sal e pimenta do reino;
3. Aqueça a frigideira, coloque um fio de azeite e coloque o salmão com a pele virada para baixo, sem mexer por aproximadamente 3 minutos, ou até que a pele fique crocante e reserve;
4. Coloque as postas de salmão em uma assadeira, disponha a farofinha de ervas em cima do salmão, regue com um fio de azeite e leve ao forno pré-aquecido à 180°C por 15 minutos.

SUBSTITUIÇÃO:

Salmão por robalo, pescada amarela ou peixes da posta alta.

PEIXE NO PAPELOTE



INGREDIENTES

- 4 filés de peixe (robalo, pargo, merluza ou badejo)
- 1 alho poró cortado em rodelas
- 1 cebola pequena cortada em rodelas
- Alcaparras a gosto (Opcional)
- Fatiias finas de limão
- Azeite, alho, sal e pimenta a gosto
- 4 quadrados de papel alumínio de 30x30 cm (ou papel manteiga)

MODO DE PREPARO

1. Tempere os filés com o sal, pimenta e alho
2. Sobre a folha de papel alumínio com o lado brilhante para cima, faça uma caminha com rodelas de alho poró, cebola e azeite
3. Disponha um filé sobre essa caminha e cubra com mais alho poró, cebola e azeite
4. Coloque duas rodelas finas de limão sobre o peixe e algumas alcaparras
5. Feche o papel alumínio como um envelope, tendo cuidado de não deixar nem um orifício;
6. Leve para assar em forno médio por cerca de 15 minutinhos à 180°C.

FRANGO AO CURRY E MAÇÃ



INGREDIENTES

- 500g de peito de frango cortado em cubos
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de cebola ralada
- 2 dentes de alho amassado
- 1 colher (sopa) de curry em pó
- 50ml de creme de leite fresco
- 2 maçãs descascadas e sem sementes cortadas em pedaços
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere o frango com sal e pimenta do reino;
2. Aqueça uma frigideira grande, coloque um fio de azeite e sele os pedaços de frango
 - O processo de selagem consiste em colocar os pedaços de frangos aos poucos para que a temperatura da frigideira não diminua. Você vai colocar só o que couber no fundo da frigideira, deixar os pedaços de frango parados por aproximadamente 2 minutos ou até que dourem, e vai virar para que doure do outro lado. Esse processo vai fazer com que o frango ou qualquer outra proteína fique macia e crocante;
3. Assim que selar todos os pedaços, reserve e na mesma panela, refogue o alho e a cebola no azeite.
4. Assim que estiverem refogados, adicione o frango, o curry, o creme de leite e o sal. Mexa bem, deixe ferver por 2 minutos. Desligue o fogo, junta a maçã. Sirva com arroz branco.

SUBSTITUIÇÃO:

Creme de leite fresco por leite de coco ou leite de castanhas

MOLHO DE TOMATES FRESCOS



INGREDIENTES:

- 1kg de tomates frescos
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 1 fio de Azeite (ou óleo de coco ou abacate)
- Folha de louro
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 maço de Manjericão
- Sal e Pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Corte os tomates a cebola e o alho em cubinhos;
2. Refogue a cebola, adicione o alho, os tomates, louro e alguns ramos de manjericão;
3. Adicione o bicarbonato de sódio (ele vai espumar, é normal, basta mexer que a espuma abaixa);
4. Aumente o fogo e deixe cozinhar por aproximadamente 10m, com a tampa fechada, mexendo de vez em quando para não grudar;
5. Tempere com sal e pimenta.

SALADA SERTANEJA



INGREDIENTES:

- Mix de folhas (Alface crespa, Alface roxa, agrião e rúcula)
- 1 manga rosa
- 30g de castanhas de caju torradas
- 80g de queijo coalho em cubos
- Tomates cereja
- Vinagrete de Mel

RECEITA VINAGRETE DE MEL:

- 80ml de azeite
- 20ml de suco de limão siciliano
- 20ml de suco de limão Taiti
- 20g de mel

MODO DE PREPARO:

Vinagrete de Mel

1. Misture todos os ingredientes e mexa bem com um garfo, até que o molho engrosse e fique uniforme;

Salada

Higienize e seque as folhas;

2. Descasque a manga, corte-a ao meio e fatie cada uma das metades;

3. Para a montagem, tempere as folhas e a manga com o vinagrete de mel e limão, e arranje-os em um prato.

4. Disponha as castanhas torradas, os cubos de queijo e os tomates cereja e sirva imediatamente.

5. Utilizar o vinagrete com moderação

TILÁPIA COM CROSTA DE COCO



INGREDIENTES:

- 800 g de filé de tilápia
- 200 g de coco fresco ralado
- 6 ramos de salsinha
- 2 ovos
- 50 g de azeite extra virgem
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Tempere a tilápia com sal, pimenta e azeite;
2. Bata os ovos com o garfo e reserve;
3. Pique a salsinha e mistura ao coco;
4. Para o empanamento você vai usar os ovos batido e o coco com salsinha;
5. Primeiro passe o peixe nos ovos batido e em seguido no coco;
6. Repita esse processo 2 vezes em cada filé
7. Em uma frigideira, grelhe os filés até ficarem dourados.

MOLHO DE IOGURTE



INGREDIENTES:

- 200g de iogurte natural
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 dente de alho (Dica: Corte o alho ao meio e retire o miolo)
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

MODO DE PREPARO

1. Descasque o dente de alho, retire o miolo e pique. Transfira para o copo de liquidificador;
2. Junte o azeite, o sal e a pimenta-do-reino e bata por 30 segundos. Conserve na geladeira até servir.

DICA: Adicionar ervas depois de batido, como manjericão, hortelã, alecrim.

USO: Esse molho serve para saladas, carnes, frangos e peixes.

CARTA DE MOLHOS E SALADAS

MOLHO DE LARANJA PARA SALADAS E PROTEÍNAS



INGREDIENTES

- Suco de 1 laranja
- 1 col. de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 col. de sopa de creme de leite ou requeijão light
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Misture tudo com um garfo e pronto. Este molho pode ser utilizado em qualquer tipo de salada ou mesmo em um filé de frango ou peixe grelhados, neste caso você adiciona o molho à proteína já grelhada e deixa apurar um pouco na frigideira no minuto final do preparo.

MOLHO TROPICAL PARA SALADA

INGREDIENTES

- Cebola roxa
- Maçã verde
- Limão
- Sal a gosto
- Frutas de sua preferência (Manga, abacate, Kiwi, abacaxi...)



MODO DE PREPARO

Corte a cebola roxa em rodelas finas, acrescente lâminas de maçã verde, água de dois limões e sal a gosto. Deixe essa misturar descansar por 15 minutos. Depois de pronto acrescente frutas de sua preferência e misture tudo. Utilize este molho para potencializar e transformar sua salada crua de modo que você nunca viu. Basta misturar nas folhagens e se deliciar.

SALADA DE REPOLHO ESPECIAL

INGREDIENTES

- Repolho picado
- Tomate, Cebola
- Maçã
- Uva
- Mostarda
- Mel
- Creme de leite
- Sal a gosto



MODO DE PREPARO

Picar o repolho e escaldar em água, acrescente tomate, cebola e maçã cortados em lâminas finas, uva sem caroço e 1 col. de sopa de mostarda, meia colher de mel, 1 col. de creme de leite e sal a gosto. Misture tudo e tenha mais uma salada deliciosa.

LEGUMES GRATINADOS ANDRÉ TELES



INGREDIENTES

- Brócolis, couve flor, cenoura (fique à vontade para testar outros vegetais)
- Ovo
- Requeijão light ou creme de leite
- Azeite de oliva extravirgem
- Temperos secos de sua preferência
- Queijo ralado

MODO DE PREPARO

Cozinhe os legumes/vegetais ao dente e reserve. Em um recipiente você preparará o molho: 1 ovo cru + 1 col. de sopa de requeijão ou creme de leite + Azeite de oliva extravirgem + queijo ralado + sal e temperos secos a gosto. Misture tudo isso e despeje sobre os legumes e leve ao forno até gratinar.