



*Livro de
Receitas*

Por que Doutor Gourmet Congelados?

O mundo atual pede praticidade e facilidade de preparo dos alimentos como uma norma constante e um diferencial no estilo de viver.

De outro lado, a preocupação com alimentos saudáveis e saborosos também faz parte integrante e contundente de um estilo de vida correto e focado nas atitudes diferenciadas e modernas

Nesse sentido, a equipe de consultores do Doutor Gourmet, aliada a culinária Cinthya Maggi, uma das mais respeitadas profissionais de desenvolvimento de receitas gastronômicas, criou um grande número de receitas saborosas e adequadas nutricionalmente.

Utilizamos as normas científicas das principais sociedades de medicina e nutrição, proporcionando uma gama imensa de cardápios, que podem transformar o dia a dia, com criatividade e sabor.

De outro lado, as técnicas de preparo e congelamento seguem as diretrizes mais modernas e voltadas a preservação do sabor e segurança alimentar.

Aproveitem e saboreiem!

Daniel Magnoni

Livro de Receitas

Índice

Sopas

Caldo Básico de Frango	5
Sopa de Cenoura e Aniz Estrelado	6
Sopa Creme de Mandioquinha e Aspargos	9
Sopa de Abóbora, Inhame e Gengibre	10
Sopa Creme de Couve-flor, Alho-poró e Cúrcuma	12
Caldo Verde de Milho	15
Sopa de Brócolis, Shitake e Creamcheese (Rendimento: 10 porções)	16
Minestrone (Rendimento: 10 porções)	18

Carne Vermelha

Tornedos com Damascos	21
Goulash	24
Ragu de Fraldinha	27
Lagarto ao Forno	30
Bolinhos de Carne com Iogurte ao Molho Italiano	33
Bombom de Alcatra com Molho de Mostarda	36

Carne Suína

Lombo Marinado com Ameixa	40
Medalhões de Alcatra Suína ao Limão, Alho e Ervas	42
Filé Mignon Suíno com Molho de Amoras	45
Rolinhos de Couve e Lombo	48
Lombo Crocante com Creme de Mandioquinha	51
Lombo com Vegetais a Oriental	54

Aves

Frango com Especiarias	58
Frango com Manga ao Curry	60
Frango com Limão e Canela	62
Frango à Moda Colombiana	64
Frango com Pêra, Laranja e Gergelim	66
Frango e Abóbora em Crepes de Chia	68

Peixes

Rolinhos Delicados de Peixe	70
Peixe ao Gengibre e Maracujá	76
Moqueca de Peixe com Abóbora e Pupunha	78
Peixe Grelhado com Ervas e Especiarias (Rendimento: 4 porções)	79
Salmão com Limão Siciliano	81
Atum Oriental	84

Ovolactovegetarianos

Moussaka de Berinjela e Abobrinha (Rendimento: 10 porções)	88
Nhoque de Inhamé	90
Macarrão de Pupunha com Vegetais	92
Quadrados de Lentilha e Abóbora	94
Quiche de Arroz Integral, Shitake e Brócolis	96
Cuzcuz de Quinnua e Vegetais	98
Conchiglione com Espinafre e Molho de Abóbora	100
Conchas Vegetarianas	103

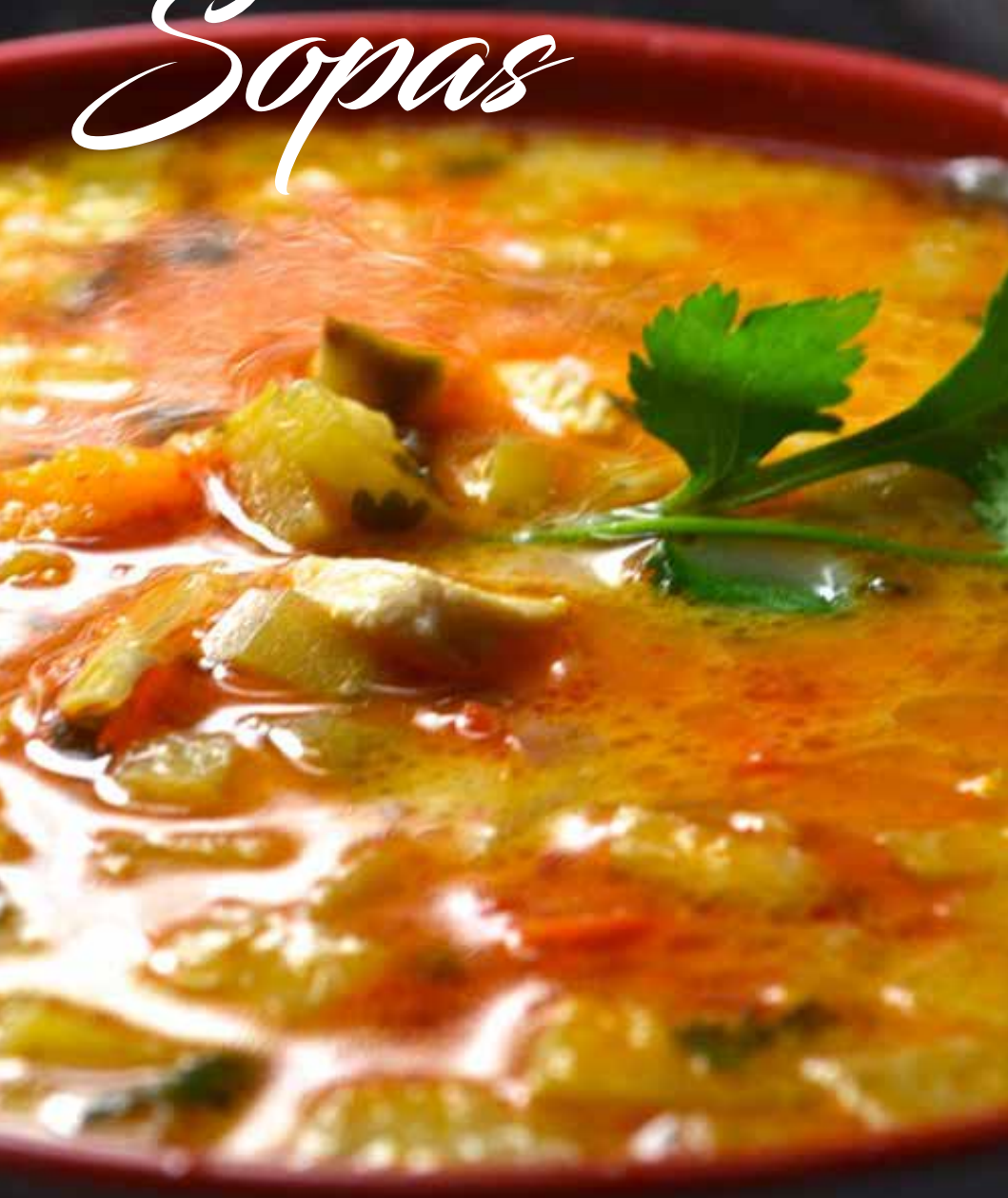
Veganas

Ensopado de Couve-flor e Grão de Bico	107
Hamburger Vegano	109
Crepes Veganas com Abóbora e Molho de Espinafre	112
Quibe de Quinnua e Abobrinha	114
Cassoulet Vegano	117
Ensopado Nordestino	119
Escondidinho de Vegetais e Batata Doce	121

Sobremesas

Quadrado de Maçã	124
Pêra com Molho de Passas e Gengibre	126
Taças de Tapioca e Manga	128
Mousse de Ameixas com Calda de Damascos	130
Bolo Funcional com Creme de Cacau e Abacate	132
Cheesecake em Taças	134
Bolo de Abacaxi e Castanha do Pará	136

Sopas



Caldo Básico de Frango

Rendimento: cerca de 2 litros

Ingredientes

1 kg de carcaça de frango, sem pele
2g de cravos-da-índia
200g de cebola inteira
200g de cenoura
200g de tomate
200g de salsão
100g de cheiro verde (salsa/cebolinha verde)
5 litros de água

Preparo

Aquecer uma panela e colocar as carcaças deixando grelhar até dourar. Espetar os cravos-da-índia nas cebolas e adicionar à panela com o restante dos ingredientes. Adicionar a água e levar ao fogo para cozinhar por cerca de 40 minutos, em fogo baixo, escumando de vez em quando. Esperar esfriar, coar em uma peneira e congelar.

Dicas: Se preferir fazer o caldo com a carne, substituir o frango por 500g de músculo em cubos grandes. Se preferir o de vegetais, aumentar a quantidade de vegetais (mais 200g cada).



*1 - Sopa de Cenoura e Aniz
Estrelado (Rendimento: 10 porções)*

Ingredientes

1,5 kg de cenoura
3 litros de caldo básico de legumes ou frango
1 aniz estrelado
20g de salsa picada
4g de sal
Croutons
175g de pão integral light em fatias
20ml de azeite

Preparo

Retirar a casca da cenoura e picar em pedaços. Colocar em uma panela com o caldo, o anis estrelado e o sal. Cozinhar em fogo baixo, até que a cenoura esteja macia e o caldo encorpado. Esperar amornar, retirar o anis e bater no liquidificador. Adicionar a salsa. Resfriar e colocar em 10 embalagens próprias para congelamento. Para fazer o crouton, cortar o pão em pedacinhos e colocar em uma tigela. Misturar o azeite com 100ml de água e misturar com os cubinhos de pão. Levar ao forno médio (200°C), pré-aquecido por cerca de 10 minutos ou até ficar dourado e crocante. Deixar esfriar e colocar em saco plástico pequeno próprio para congelamento. Congelar com cada porção de sopa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção: 300 g ou ml (1 prato de servir)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	140 kcal = 588 kj	
Carboidratos	23,9 g	
Proteínas	4,5 g	
Gorduras Totais	2,6 g	
Gorduras Saturadas	0,4 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	0 mg	
Fibra alimentar	2,4 g	
Sódio	236mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



*2 - Sopa Creme de Mandioquinha
e Aspargos (Rendimento: 1 porção)*

Ingredientes

100g de cebola picada
10g de azeite
1 kg de mandioquinha picada
3 litros de caldo básico de frango
20g de semente de linhaça
500g de aspargos picados
10g de tomilho fresco

Preparo

Refogar a cebola no azeite e juntar a mandioquinha, o caldo e a semente de linhaça. Levar ao fogo e deixar ferver por cerca de 20 minutos, em fogo baixo. Deixar amornar e bater no liquidificador. Voltar à panela com os aspargos. Retirar e adicionar o tomilho. Resfriar e colocar em 10 embalagens próprias para congelamento. Congelar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção: 350g ou ml (medida caseira)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	152 kcal = 638,4 kj	
Carboidratos	30g	
Proteínas	3,5g	
Gorduras Totais	2 g	
Gorduras Saturadas	0,2 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	0 mg	
Fibra alimentar	2 g	
Sódio	197mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



*3 - Sopa de Abóbora, Inhame e
Gengibre (Rendimento: 10 porções)*

Ingredientes

150g de cebola picada
10g de alho amassado
5g de azeite
3 litros de caldo de frango ou legumes
1 kg de abóbora em cubos
500g de inhame, em cubos
20g de gengibre fresco ralado
5g de sal
200ml de leite de coco light
20g de salsa ou coentro picado

Preparo

Refogar a cebola e o alho no azeite e juntar o caldo de frango, a abóbora, o inhame, o gengibre e o sal. Cozinhar por cerca de 20 minutos, em fogo baixo, retirar e esperar amornar. Bater no liquidificador com o leite de coco. Retirar e misturar o coentro ou a salsa. Resfriar, colocar em 10 embalagens próprias para congelamento e levar ao freezer.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: 350g ou ml (medida caseira)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	150 kcal = 630 kj	
Carboidratos	26 g	
Proteínas	3,9 g	
Gorduras Totais	3,1 g	
Gorduras Saturadas	1,9 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	0 mg	
Fibra alimentar	4,5 g	
Sódio	200 mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



*4 - Sopa Creme de Couve-flor,
Alho-poró e Cúrcuma
(Rendimento: 10 porções)*

Ingredientes

150g de cebola picada
10g de azeite
1 kg de couve-flor em pedaços
500g de mandioca em pedaços
3 litros de caldo de legumes ou frango
15g de cúrcuma
200g de alho-poró em fatias finas
20g de salsa picada

Preparo

Refogar a cebola no azeite, juntar a couve-flor e a mandioca e mexer por 1 minuto. Juntar o caldo de legumes ou de frango e a cúrcuma, mexer e deixar cozinhar por 15 minutos. Retirar, esperar amornar e bater no liquidificador. Voltar à panela com o sal e o alho-poró, mexer mais 1 minuto e retirar. Adicionar a salsa. Resfriar, colocar em 10 embalagens próprias para congelamento e levar ao freezer.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção: 350g ou ml (medida caseira)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	146kcal = 613,2 kj	
Carboidratos	29,2 g	
Proteínas	4 g	
Gorduras Totais	1,4 g	
Gorduras Saturadas	0,2 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	0	
Fibra alimentar	3,2 g	
Sódio	230 mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



5 - Caldo Verde de Milho
(Rendimento: 10 porções)

Ingredientes

150g de cebola picada
10g de azeite
750g de grãos de milho verde cozidos
3 litros de caldo de frango ou de legumes
5g de sal
10g de alho amassado
500g de couve manteiga em tirinhas

Preparo

Refogar a cebola na metade do azeite e juntar o milho verde batido com o caldo no liquidificador e o sal. Abaixar o fogo e deixar cozinhar por cerca de 20 minutos, em fogo baixo. Deixar amornar. Refogar o alho no restante do azeite e juntar a couve. Mexer por um minuto. Misturar com o creme de milho. Resfriar, colocar em 10 embalagens próprias para congelamento e levar ao freezer.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção: 300g ou ml (medida caseira)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	150 kcal = 630 kj	
Carboidratos	26 g	
Proteínas	5,7 g	
Gorduras Totais	2,3 g	
Gorduras Saturadas	0,3 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	0 mg	
Fibra alimentar	3 g	
Sódio	207 mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



*6 - Sopa de Brócolis, Shitake e
Creamcheese (Rendimento: 10 porções)*

Ingredientes

10g de alho amassado
5g de azeite
600g de shitake fresco em tirinhas
100g de cebola picada
1 kg de brócolis
5g de sal
3 litros de caldo de frango
150g de cream cheese light
60g de aveia em flocos
20g de tomilho fresco

Preparo

Refogar o alho no azeite por 2 minutos e juntar o shitake. Deixar mais 2 a 3 minutos. Reservar. Na mesma panela, colocar a cebola e deixar até dourar. Adicionar o sal e o caldo de frango. Abaixar o fogo e deixar cozinhar por cerca de 15 minutos. Esperar amornar e bater no liquidificador. Voltar à panela com o cream cheese e a aveia. Quando ferver, adicionar o shitake reservado para aquecer e misturar bem. Retirar e adicionar o tomilho. Resfriar, colocar em 10 embalagens próprias para congelamento e levar ao freezer.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: 350g ou ml (medida caseira)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	140 kcal = 588 kj	
Carboidratos	16,7 g	
Proteínas	7,1 g	
Gorduras Totais	4,5 g	
Gorduras Saturadas	1,8 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	0 mg	
Fibra alimentar	5,3 g	
Sódio	250 mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



7 - Minestrone (Rendimento: 10 porções)

Ingredientes

100g de cebola picada
10ml de azeite de oliva
3 litros de caldo de frango
250g de cenoura em cubos
200g de salsão em cubos
250g de tomates sem pele e sem sementes, picados
200g de vagem picada
200g de feijão branco, pré-cozido
5g de sal
25g de sementes de linhaça
150g de macarrão ave-maria
20g de salsa picada

Preparo

Refogar cebola no azeite e juntar a cenoura, o salsão, a vagem, o tomate, o feijão, o caldo, o sal e a semente de linhaça. Deixar cozinhar por cerca de 40 minutos em fogo baixo. Adicionar o macarrão e deixar mais 5 minutos. Salpicar a salsa. Resfriar, colocar em 10 embalagens próprias para congelamento e levar ao freezer.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção: 350g ou ml (medida caseira)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	150 kcal = 630 kj	
Carboidratos	25,2 g	
Proteínas	6,4 g	
Gorduras Totais	2,3 g	
Gorduras Saturadas	0,5 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	0	
Fibra alimentar	4,2 g	
Sódio	230 mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



*Carne
Vermelha*

1 - Tornedos com Damascos

(Rendimento: 10 porções)

Ingredientes

10 tornedos de filé mignon magro (1 kg)
3g de sal
5ml de azeite
150g de cebola bem picada
150ml de vinho tinto
250g de tomate sem pele e sem sementes, bem picados
25g de gengibre fresco amassado
250g de damascos secos cortados em tiras finas
10g de tomilho fresco
15g de farinha de trigo
300ml de água

Preparo

Temperar a carne com o sal e besuntar com o azeite. Aquecer uma frigideira antiaderente e grelhar os tornedos dos dois lados até ficarem dourados. Reservar e manter aquecido. Acrescentar à frigideira, a cebola, o vinho tinto, o tomate, o gengibre, o damasco, o tomilho, a farinha de trigo dissolvida na água e o sal. Deixar engrossar, adicionar a carne, virar novamente e desligar. Se quiser, polvilhe mais tomilho fresco na hora de servir. Arrumar em 10 embalagens próprias para congelamento, junto com 1 porção de Purê de Cenouras e Arroz e Brócolis.

Purê de Cenouras e Arroz *(Rendimento: 10 porções)*

Ingredientes

800g de cenoura picada
10g de azeite
120g de arroz integral cru
2g de sal
500ml de caldo de legumes
300ml de leite
20g de cebolinha verde picada

Preparo

Descascar a cenoura e cortar em pedaços. Refogar a cenoura no azeite e juntar o arroz, o sal e o caldo de legumes. Quando começar a secar, verificar o cozimento e se necessário adicionar um pouco mais de água até que a cenoura e o arroz estejam cozidos. Adicionar o leite, deixar ferver e retirar. Bater no liquidificador até ficar um creme. Voltar à panela para esquentar bem. Polvilhar a cebolinha e servir.

Brócolis Refogado *(Rendimento: 10 porções)*

Ingredientes

10g de alho amassado
10ml de azeite
750g de brócolis cozido
2g de sal

Preparo

Refogar o alho no azeite e juntar o brócolis. Mexer, temperar com o sal e servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção: g ou ml (medida caseira)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	330 kcal = 1386 kj	
Carboidratos	35,5 g	
Proteínas	28,4 g	
Gorduras Totais	8,3 g	
Gorduras Saturadas	2,9 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	55 mg	
Fibra alimentar	8 g	
Sódio	370 mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



2 - Goulash *(Rendimento: 10 porções)*

Ingredientes

50g de farinha de trigo
10g de páprica picante
10g de páprica doce
4g de sal
2 g de pimenta-do-reino

5ml de azeite
1 kg de coxão mole limpo e cortado em cubos de 2 ½ cm de largura
150g de cebola roxa picada
200g de pimentão verde cortado em tiras curtas
600g de tomate sem pele e sem sementes batidos no liquidificador
10g de salsa picada

Preparo

Colocar em uma tigela a farinha de trigo, a páprica picante, a páprica doce, o sal e a pimenta-do-reino e misturar. Em seguida, passar os cubos de carne na mistura de farinha temperada e reservar.

Aquecer o azeite em uma panela de pressão, adicionar, aos poucos, os cubos de carne e deixar dourar. Depois, adicionar a cebola roxa, o pimentão verde, o tomate batido, e cobrir com água. Tampar a panela e deixar cozinhar por cerca de 40 minutos após pegar pressão. Desligar o fogo, retirar a pressão, adicionar a salsa e mexer. Arrumar em 10 embalagens próprias para congelamento, junto com 1 porção de gnocchi de semolina e 1 de cenoura cozida.

Gnocchi de Semolina *(Rendimento: 10 porções)*

Ingredientes

500ml de caldo de legumes
500ml de leite desnatado
3g de sal
15ml de azeite
300g de semolina de trigo
120g de clara de ovos

Preparo

Colocar em uma panela o caldo de legumes, o leite, o sal e o azeite e levar ao fogo até ferver. Ir despejando a semolina e mexendo até engrossar e soltar da panela. Adicionar as claras ligeiramente batidas e mexer novamente até ficar bem liso e

uniforme. Colocar em uma assadeira média untada com azeite. Depois de firme cortar em quadrados e colocar em uma assadeira untada com azeite. Levar ao forno quente (250°C), pré-aquecido por cerca de 15 minutos, até dourar. Retirar do forno.

Cenoura Cozida *(Rendimento: 10 porções)*

Ingredientes

500g de cenouras

Preparo

Descascar as cenouras e cortar em rodela. Cozinhar até amaciar, mas sem deixar muito macia. Retirar, resfriar e servir com a carne.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção: g ou ml (medida caseira)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	354 kcal = 1486,80 kj	
Carboidratos	39,3 g	
Proteínas	29,5 g	
Gorduras Totais	8,7 g	
Gorduras Saturadas	2,2 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	85 mg	
Fibra alimentar	2,5 g	
Sódio	380 mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



3 - Ragù de Fraldinha *(Rendimento: 10 porções)*

Ingredientes

1 kg de fraldinha cortada em pedaços, sem gordura
5g de azeite extra virgem

5g de sal
200g de cebola picada
10g de alho picado
250g de salsão cortado em cubos pequenos
1 kg de tomate sem pele e sem sementes batido no liquidificador
2g de folha de louro fresco
10g de salsa picada
10g de cebolinha verde picada

Preparo

Em uma panela de pressão, dourar a carne no azeite até dourar. Juntar a cebola, o alho, o salsão e o sal. Refogar por 5 minutos e juntar o tomate batido no liquidificador e o louro. Tampar e cozinhar na panela de pressão por cerca de 45 minutos. Desligar, esperar sair a pressão e deixar esfriar um pouco. Com o auxílio de um garfo, desfiar a carne. Adicionar a salsa e a cebolinha e retirar. Arrumar em 10 embalagens próprias para congelamento, junto com 1 porção de escarola refogada e 1 de Purê de mandioquinha e inhame.

Escarola Refogada *(Rendimento: 10 porções)*

Ingredientes

1 kg de escarola
10g de alho amassado
10ml de Azeite
2g de sal
Preparo

Lavar as folhas de escarola e cortar em tiras finas. Escorrer bem. Refogar o alho no azeite e juntar a escarola. Polvilhar o sal, mexer e retirar.

Purê de Mandioquinha e Inhame

(Rendimento: 10 porções)

Ingredientes

500g de mandioquinha, em pedaços

500g de inhame, em pedaços

100 g de requeijão cremoso light

Preparo

Cozinhar a mandioquinha e o inhame em água fervente, separadamente. Passar pelo espremedor e colocar na panela com o requeijão. Misturar, batendo bem para ficar cremoso.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção: g ou ml (medida caseira)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	330 kcal = 1386 kj	
Carboidratos	37,2 g	
Proteínas	26,7 g	
Gorduras Totais	8,2 g	
Gorduras Saturadas	2,6g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	33 mg	
Fibra alimentar	4,3 g	
Sódio	372 mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



4 - Lagarto ao Forno
(Rendimento: 10 porções)

Ingredientes

1kg de lagarto
3g de sal
10ml de azeite
300g de cebola fatiada
30g de alcaparras miúdas
300g de cogumelos Paris fatiados
100ml de Aceto Balsâmico
250ml de água
20g de tomilho fresco

Preparo

Temperar o lagarto com o sal e dourar em uma panela com a metade do azeite até dourar. Colocar em uma assadeira e leve ao forno médio (180°C), por cerca de 45 minutos. Retirar e cobrir com papel alumínio. Deixar esfriar. Dourar a cebola no restante do azeite, mexendo sempre até começar a dourar. Juntar as alcaparras e os cogumelos e mexer novamente. Regar com o aceto balsâmico e a água e deixar mais 5 minutos. Adicionar o tomilho e retirar. Fatiar a carne fina e misture com o caldo que se formou na assadeira. Cobrir com o refogado.
Arrumar em 10 embalagens próprias para congelamento, junto com 1 porção de Quinoa com Abobrinhas Refogadas.

Quinoa com Abobrinhas Grelhadas *(Rendimento: 10 porções)*

Ingredientes

300g de quinoa em grãos
750g de caldo de Legumes
800g de abobrinhas médias
10g de azeite
3g de sal
20g de salsa picada

Preparo

Lavar bem a quinua e colocar em uma panela com o caldo de legumes. Levar ao fogo e deixar cozinhar até secar. Reservar. Cortar as abobrinhas em rodela médias e besuntar com o azeite e o sal. Colocar em uma assadeira untada com azeite, uma ao lado da outra e levar ao forno quente (250°C), por cerca de 30 minutos, virando no meio do cozimento. Retirar e misturar com a quinua e a salsa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: g ou ml (medida caseira)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	350 kcal = 1470 kj	
Carboidratos	30,2g	
Proteínas	35g	
Gorduras Totais	9,6 g	
Gorduras Saturadas	2,4 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	70 mg	
Fibra alimentar	3,9 g	
Sódio	375 mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



*5 - Bolinhos de Carne com
Yogurte ao Molho Italiano
(Rendimento: 10 porções)*

Ingredientes

100g de cebola picada
3ml de azeite
1 kg de patinho magro moído
2g de sal
200g de iogurte desnatado
150g de farinha de amaranto
30g de hortelã fresca picada

Molho Italiano

10g de alho amassado
2ml de azeite
800g de tomates sem pele e sem sementes batido no liquidificador
2g de sal
25g de manjericão fresco

Preparo

Refogar a cebola em 2g de azeite até murchar. Misturar com a carne, 2g de sal, o iogurte e vá adicionando a farinha de amaranto até ficar uma massa homogênea. Com as mãos untadas, fazer bolinhas de tamanho médio e ir colocando em uma assadeira untada com óleo. Levar ao forno médio (180°C), pré-aquecido por cerca de 30 minutos. Para o molho, refogar o alho em 5g de azeite e juntar o tomate batido, 3g de sal e o manjericão. Deixar cozinhar por cerca de 15 minutos ou até encorpar. Servir sobre os bolinhos. Arrumar em 10 embalagens próprias para congelamento, junto com 1 porção de pasta integral de berinjelas.

Pasta Integral com Berinjelas *(Rendimento: 10 porções)*

Ingredientes

350g de penne integral
600g de berinjela
10g de alho amassado
10ml de azeite
3g de sal
10g de cebolinha verde

Preparo

Colocar uma panela com capacidade para 4 litros com água no fogo e quando ferver, adicionar o penne e deixar cozinhar por 7 a 9 minutos, até ficar Al dente. Enquanto isso, cortar a berinjela em cubinhos e misturar com 1 xícara (chá) de água. Refogar o alho no azeite e juntar a berinjela. Temperar com o sal e deixar refogar em fogo baixo, pingando água se necessário até a berinjela ficar macia e dourada. Misturar com a salsa e o penne.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: g ou ml (medida caseira)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	347 kcal = 1457,4kj	
Carboidratos	37,8 g	
Proteínas	29,4 g	
Gorduras Totais	8,6 g	
Gorduras Saturadas	2,6 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	56 mg	
Fibra alimentar	5,4 g	
Sódio	325 mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



6 - Bombom de Alcatra com Molho de Mostarda (Rendimento: 10 porções)

Ingredientes

10 bombons de alcatra (1 kg)
3g de sal
3ml de azeite

Molho

100g de cebola bem picada
300ml de caldo de legumes

400g de inhame cozido
300ml de leite desnatado
30g de mostarda
3g de sal
10g de salsa picada

Preparo

Temperar a carne com metade do sal e besuntar com o azeite. Grelhar a carne dos dois lados e reservar. Colocar a cebola na frigideira que grelhou o bife e refogar por 2 minutos. Juntar o caldo de legumes batido com o inhame, o leite, a mostarda e o restante do sal, aquecer bem e servir sobre a carne salpicando com a salsa. Arrumar em 10 embalagens próprias para congelamento, com 1 porção de Ervilha Torta e 1 porção de Abóbora Assada.

Ervilha Torta Sautee *(Rendimento: 10 porções)*

Ingredientes

750g de ervilha torta
2ml de azeite
10g de alho picado
100g de cebola picada
3g de sal

Preparo

Tirar as fibras da lateral da ervilha. Aquecer o azeite, dourar o alho e a cebola e adicionar as ervilhas. Deixar cozinhar por cerca de 10 minutos, pingando água até amolecer, mas ficar ainda firme. Temperar com o sal e servir.

Abóbora Assada com Alecrim

(Rendimento: 10 porções)

Ingredientes

1 kg de abóbora japonesa
5g de azeite
10g de alecrim fresco

Preparo

Cortar a abóbora em tiras grossas com a casca e besuntar com o azeite misturado com 100ml de água. Salpicar com o alecrim fresco. Cobrir com papel alumínio e levar ao forno médio (200°C), por cerca de 30 minutos. Retirar o papel e deixar mais 10 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: g ou ml (medida caseira)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	350 kcal = 1470 kj	
Carboidratos	40,8 g	
Proteínas	32,2 g	
Gorduras Totais	6,6 g	
Gorduras Saturadas	1,8 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	55 mg	
Fibra alimentar	3,2 g	
Sódio	370 mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



*Carné
Suína*

1 - Lombo Marinado com Ameixa

(Rendimento: 10 porções)

Ingredientes

1 kg de lombo de porco magro

Marinada

240ml de suco de laranja

100g de cebola picada

10g de alho amassado

50ml de vinagre balsâmico

10g de tomilho fresco

5g de sal

5ml de azeite

200g de ameixas secas sem caroço

15g de farinha de trigo

20g de cebolinha verde a gosto

Preparo

Colocar o lombo de porco em uma tigela e cobrir com o suco de laranja, a cebola, o alho, o vinagre balsâmico, o tomilho e o sal. Tampar e deixar marinar por 2 horas. Aquecer o azeite em uma panela grande, retirar o lombo da marinada e dourar de todos os lados. Colocar em uma assadeira, cobrir com a marinada, fechar bem com papel alumínio e levar ao forno médio (200°C), pré-aquecido, por cerca de 1 hora. Retirar o papel, regar a assadeira com 240ml de água e voltar ao forno por mais 30 minutos. Retirar o lombo e deixar esfriar para fatiar. Na assadeira que assou o lombo, colocar as ameixas e a farinha de trigo dissolvida em mais 240ml de água e deixar encorpar. Retirar e adicionar a cebolinha verde. Fatiar o lombo e regar com o molho. Distribuir em 10 embalagens próprias para congelamento com 1 porção de Confete de Milho e 40g de arroz vermelho cozido.

Confete de Milho

(Rendimento: 10 porções)

Ingredientes

10ml de azeite
100g de cebola roxa, picada
100g de pimentão vermelho, cortado em cubinhos
500g de milho verde, cozido no vapor
10g de salsa picada

Preparo:

Refogar a cebola e o pimentão no azeite e juntar o milho e o sal. Mexer novamente, retirar e adicionar a salsa picada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção: g ou ml (medida caseira)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	345 kcal = 1449 kj	
Carboidratos	41,1 g	
Proteínas	27,7 g	
Gorduras Totais	7,5 g	
Gorduras Saturadas	2 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	55 ml	
Fibra alimentar	5,2 g	
Sódio	367 mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



2 - Medalhões de Alcatra Suína ao Limão, Alho e Ervas (Rendimento: 10 porções)

Ingredientes

10 medalhões de alcatra suína (1 kg)
Tempero
10g de alho amassado

20g de salsa picada
10g de alecrim fresco
2g de louro em pó
100ml de suco de limão
4g de sal
5ml de azeite
15g de farinha de trigo
250ml de água

Preparo

Misturar o alho, a salsa, o alecrim, o louro, o suco de limão, o sal e o azeite. Espalhar bem sobre os medalhões. Deixar marinar por 30 minutos. Cobrir com papel alumínio e levar ao forno médio (180°C), por cerca de 1 hora. Retirar o papel alumínio, regar com um pouco do tempero e levar ao forno novamente por uns 15 minutos, adicionando água à assadeira se necessário. Coloque a farinha de trigo dissolvida na água na assadeira e levar ao fogo até ferver. Distribuir o medalhão com o molho em 10 embalagens próprias para congelamento com 1 porção de couscous marroquino com brócolis.

Couscous Marroquino com Brócolis

(Rendimento: 10 porções)

Ingredientes

500g de couscous marroquino
500ml de caldo de frango ou legumes
3g de sal
10g de alho amassado
5ml de azeite
750g de brócolis picado

Preparo

Colocar o couscous marroquino no caldo fervente com o sal e deixar cozinhar até secar. Retirar e reservar. Refogar o alho no azeite e juntar o brócolis. Regar com algumas colheres de água, abaixar o fogo e deixar até amaciar. Misturar com o couscous marroquino.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção: g ou ml (medida caseira)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	350 kcal = 1470 kj	
Carboidratos	40,8 g	
Proteínas	32,2 g	
Gorduras Totais	6,6 g	
Gorduras Saturadas	1,8 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	55 mg	
Fibra alimentar	3,2 g	
Sódio	370 mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



*3 - Filé Mignon Suíno com
Molho de Amoras
(Rendimento: 10 porções)*

Ingredientes:

1,2 kg de filé mignon suíno
5g de sal
2 g de pimenta do reino
100g de cebola picada
200g de alho poro picado
100g de salsão picado
15ml de azeite
400g de amoras congeladas
100ml vinho tinto

Preparo

Colocar o filé mignon suíço temperado com metade do sal e a pimenta do reino em uma assadeira e besuntar com metade do azeite. Levar ao forno médio (180°C) por cerca de 30 minutos, virando no meio do cozimento. Para o molho, refogar a cebola, o alho poro e o salsão no restante do azeite até murchar. Adicionar as amoras, o vinho tinto e o restante do sal e levar ao fogo até encorpar. Reservar. Retirar, fatiar e distribuir em 10 embalagens próprias para congelamento com o molho e uma porção de Purê de Banana.

Purê de Banana *(Rendimento: 10 porções)*

Ingredientes

1 kg de banana da terra bem madura
2 g de sal
10ml de azeite
2g de curry em pó
250ml de caldo de legumes

Preparo

Cortar as extremidades da banana e cozinhar com casca até amaciar. Escorrer e deixar amornar. Retirar a casca da banana e passar no espremedor. Voltar à panela com o sal, o azeite, o curry e caldo de legumes. Mexer bem até ficar um creme.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção: g ou ml (medida caseira)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	325 kcal = 1365 kj	
Carboidratos	41,7 g	
Proteínas	28 g	
Gorduras Totais	5 g	
Gorduras Saturadas	1,6g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	38 mg	
Fibra alimentar	4,3 g	
Sódio	380mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



4 - Rolinhos de Couve e Lombo
(Rendimento: 10 porções)

Ingredientes

750 de couve manteiga
1kg de lombo de porco magro cortado em tirinhas
15ml de molho inglês
300g de arroz integral cozido
2g de páprica doce
200g de cenoura ralada no ralo grosso
10g de cebolinha verde picada
2g de sementes de erva doce

Molho

100g de cebola picada
5ml de azeite
750g de tomates sem pele e sem sementes batido no liquidificador
250ml de água
10g de salsa picada

Preparo

Retirar a parte central de cada folha de couve para formar 2 folhas. Aferventar rapidamente em água fervente. Escorrer e reservar.

Aquecer uma panela antiaderente e refogar a carne de porco até perder a cor e começar a dourar. Temperar com o molho inglês, retirar e adicionar o restante dos ingredientes. Recheiar as folhas de couve e enrolar, formando rolinhos. Reservar. Refogar a cebola no azeite e juntar o tomate batido, a água e a páprica doce. Deixar ferver por 10 minutos em fogo baixo e acomodar os rolinhos no molho. Deixar ferver mais 10 minutos e servir salpicado com a salsa. Distribuir em 10 embalagens descartáveis próprias para congelamento com 1 porção de Purê de Abóbora e Mandioca.

Purê de Abóbora e Mandioca

(Rendimento: 10 porções)

Ingredientes

600g de abóbora menina, cozida

500g de mandioca cozida

3g de sal

10g de gengibre fresco ralado

250ml de caldo de legumes

Preparo

Passar a abóbora e a mandioca no espremedor e colocar em uma panela, com o sal, o gengibre e o caldo de legumes. Mexer bem.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção: g ou ml (medida caseira)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	340 kcal = 5424,07 kj	
Carboidratos	38,4 g	
Proteínas	30,4 g	
Gorduras Totais	7,2 g	
Gorduras Saturadas	2,1 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	55 mg	
Fibra alimentar	8,3 g	
Sódio	400 mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



5 - Lombo Crocante com Creme de Mandioquinha (Rendimento: 10 porções)

Ingredientes

10 bifés de lombo de porco magro (1 kg)
2g de sal
15g de mostarda
200g de iogurte desnatado
10g de salsa picada
250g de farinha de rosca
5ml de azeite

Creme de mandioquinha

500g de mandioquinha cozida
200g de queijo cottage light
250ml de caldo de legumes

Preparo

Colocar os bifes de lombo em uma tigela e misturar com o sal, a mostarda, o iogurte e a salsa. Deixar nos temperos por 30 minutos. Passar os bifes temperados pela farinha de rosca e ir colocando em uma assadeira untada com azeite. Colocar os bifes, um ao lado do outro e pincelar com o azeite. Levar ao forno médio (180°C), por cerca de 30 minutos, virando no meio do cozimento.

Para o creme, bater a mandioquinha no liquidificador com o queijo cottage e o caldo de legumes e voltar ao fogo, batendo bem para ficar homogêneo. Servir sobre a carne. Distribua em 10 embalagens descartáveis próprias para congelamento com 1 porção de Refogado de Ervilhas e Couve-flor.

Refogado de Ervilhas e Couve-flor (Rendimento: 10 porções)

Ingredientes

10ml de azeite
2g de sementes de mostarda
300g de ervilhas frescas
500g de couve-flor em buquês
3g de sal

Preparo

Aquecer a panela com o azeite e dourar as sementes de mostarda até começarem a pipocar. Adicionar as ervilhas e a couve-flor. Temperar com o sal e regar com a água. Tampar e deixar cozinhar por cerca de 10 minutos até amolecer.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**Porção: g ou ml (medida caseira)**

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	355 kcal = 1491 kj	
Carboidratos	41 g	
Proteínas	33,6 g	
Gorduras Totais	6,2 g	
Gorduras Saturadas	2 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	55 mg	
Fibra alimentar	3,9 g	
Sódio	400mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



6 - Lombo com Vegetais a Oriental
(Rendimento: 10 porções)

Ingredientes

1 kg de filé mignon suíno cortado em cubos
2g de sal
10g de alho amassado
2g de pimenta do reino
5ml de azeite
100g de cebola picada
500g de cenoura cortada em tirinhas
400g de vagem cortada em tiras
200g de salsão cortado em tiras
400g de tomate sem pele e sem sementes picado
25ml de molho de soja light
15g de amido de milho
100ml de água
25g de cebolinha verde picada
60g de amendoim torrado

Preparo

Temperar o filé mignon suíno com o sal, o alho e a pimenta. Aquecer uma panela antiaderente e grelhar no azeite, deixando-os dourar de todos os lados e pingando água até amaciar. Adicionar a cebola, mexer mais um pouco e acrescentar a cenoura, a vagem, o salsão, o tomate, o molho de soja e o amido dissolvido na água. Deixar cozinhar em fogo baixo por uns 15 minutos, até encorpar e acrescentar a cebolinha e o amendoim. Distribuir em 10 embalagens descartáveis próprias para congelamento com 1 porção de Arroz Sete Grãos com Acelga.

Arroz Sete Grãos com Acelga

(Rendimento: 10 porções)

Ingredientes

300g de arroz 7 grãos
750ml de água fervente
5g de sal
500g de acelga japonesa cortada em tirinhas

Preparo

Cozinhar o arroz na água fervente com o sal. Refogar a acelga no azeite por 2 minutos, até murchar. Quando o arroz começar a secar, adicionar a acelga e tampe por 5 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção: g ou ml (medida caseira)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	330 kcal = 1386 kj	
Carboidratos	36,7 g	
Proteínas	28,4 g	
Gorduras Totais	7,6 g	
Gorduras Saturadas	1,7 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	31 mg	
Fibra alimentar	5,7g	
Sódio	390 mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Aves



1 - Frango com Especiarias

(Rendimento: 10 porções)

Ingredientes

10 sobrecoxas sem pele (1 kg)
20g de gengibre ralado
20g de alho amassado
2g de cravo da Índia em pó
3g de sal
2g de pimenta do reino branca
30g de farinha de trigo
250g de alho-poró
300g de cogumelos frescos picados
100ml de vinho branco
300g de tomate sem pele e sem sementes picado
100ml de caldo de legumes
10g de hortelã picada
10g de salsa picada

Preparo

Temperar as sobrecoxas de frango com o gengibre, o alho, o cravo da Índia, o sal e a pimenta. Polvilhar a farinha de trigo sobre elas. Aquecer uma frigideira funda antiaderente e grelhar as sobrecoxas dos dois lados até que fiquem douradas. Adicionar o restante dos ingredientes e mais 250ml de água e deixar cozinhar por cerca de 30 minutos, em fogo baixo, com a panela semi-tampada. No meio do cozimento, virar as sobrecoxas e deixar acabar de cozinhar. Resfriar e montar o prato com 1 sobrecoxa e o molho, 1 porção de cenouras especiais e 1 porção de 60g de arroz integral cozido.

Cenouras Especiais

(Rendimento: 10 porções)

Ingredientes

1 kg de cenouras cortadas em rodelas médias
400ml de suco de laranja
400ml de caldo de frango
200g de tomate sem pele e sem sementes batidos
20g de amido de milho
2g de sal
10g de alecrim fresco

Preparo

Misturar os ingredientes e levar ao fogo baixo para cozinhar por cerca de 15 minutos. Resfriar e congelar com o frango e o arroz.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção: g ou ml (medida caseira)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	340 kcal = 1428 kj	
Carboidratos	41,2 g	
Proteínas	23,8 g	
Gorduras Totais	11,1 g	
Gorduras Saturadas	3 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	84 mg	
Fibra alimentar	4,7 g	
Sódio	386 mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



2 - Frango com Manga ao Curry *(Rendimento: 10 porções)*

Ingredientes

10 filés de frango (1 kg)
150g de cebola picada
10ml de azeite
30g de farinha de trigo
15g de curry
600ml de caldo de frango
750g de manga em cubos,
20g de cebolinha verde picada

Preparo

Refogar os filés de frango no azeite até dourar. Juntar o sal e a cebola e refogar mais 1 minuto. Polvilhar a farinha de trigo e mexer novamente. Adicionar o curry, o caldo de frango e deixar cozinhar por cerca de 10 minutos. Acrescentar a manga. Polvilhar a cebolinha verde. Fazer a montagem do prato com 1 porção de frango, e 1 porção de Arroz Vermelho com Vagem.

Arroz Vermelho com Vagem

(Rendimento: 10 porções)

Ingredientes

100g de cebola picada
10ml de azeite
750g de vagem picada
3g de sal
150g de arroz vermelho
25g de cebolinha verde picada

Preparo

Refogar a cebola no azeite até murchar. Juntar a vagem e o sal e ir mexendo, adicionando cerca de 240ml de água até amaciar e o líquido começar a secar. Adicionar o arroz e a cebolinha verde. Retire.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: g ou ml (medida caseira)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	335 kcal = 1407 kj	
Carboidratos	41,7 g	
Proteínas	26,2 g	
Gorduras Totais	7 g	
Gorduras Saturadas	1,4 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	59 mg	
Fibra alimentar	5,3 g	
Sódio	330mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



3 - Frango com Limão e Canela *(Rendimento: 4 porções)*

Ingredientes

1,2 kg de filé de frango
5g de sal
10g de alho amassados
50ml de suco de limão
2g de canela em pó
2g de alecrim
10ml de azeite
25g de farinha de trigo
300ml de caldo de legumes

Preparo

Temperar os filés de frango com o sal, o alho, o limão, a canela e o alecrim. Aquecer uma frigideira com o azeite e grelhar os filés, dos dois lados, até que fiquem dourados. Reservar em uma travessa. Adicionar a farinha dissolvida no caldo de legumes na frigideira e deixar ferver até encorpar. Servir sobre os filés. Fazer a montagem com 1 porção de frango e 1 de Maças ao Vinho com Cenoura e 1 de Arroz Integral.

Maçãs ao Vinho com Cenouras e Arroz Integral (Rendimento: 4 porções)

Ingredientes

250g de maçãs sem casca, fatiadas
25ml de vinho branco
2 cravos da Índia
200g de cenoura
1 g de sal
750g de arroz integral cozido

Preparo

Colocar as maçãs e o vinho branco em panela tampada e cozinhar por 10 minutos. Ralar as cenouras, colocar em uma panela polvilhada com o sal, tampar e abafar por 5 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: g ou ml (medida caseira)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	350 kcal = 1470 kj	
Carboidratos	43,3 g	
Proteínas	28,7 g	
Gorduras Totais	6,8 g	
Gorduras Saturadas	1,7 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	70,8 mg	
Fibra alimentar	4,8 g	
Sódio	387mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



A - Frango à Moda Colombiana *(Rendimento: 10 porções)*

Ingredientes

30g de farinha de trigo
20g de cúrcuma
2g de pimenta do reino branca
5g de sal
1 kg de peito de frango em cubos grandes
10ml de azeite
200g de cebola picada
750g de tomates sem pele e sem sementes, picados
500g de grão de bico cozido
150g de pimentão verde em tiras
10g de salsa picada

Preparo

Colocar a farinha de trigo, a cúrcuma, a pimenta do reino branca e o sal em um saco plástico (próprio para culinária) e colocar os cubos de frango. Sacudir bem para que a farinha fique bem aderente ao frango. Grelhar em uma panela com o azeite e deixar dourar de todos os lados. Acrescentar a cebola picada, os tomates sem pele

e sem sementes picados, o grão de bico cozido e o pimentão verde cortado em tiras e deixar cozinhar até o frango amaciar e o molho encorpar. Salpicar a salsa. Colocar uma porção de frango e uma de batata doce sauté em embalagem própria para congelamento e congelar.

Batata Doce Sauté (Rendimento: 10 porções)

Ingredientes

800g de batata doce em cubos
10ml de azeite, 2g de orégano fresco

Preparo

Coloque os ingredientes na panela e mexa até ficar bem misturado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção: g ou ml (medida caseira)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	345 kcal = 1449 kj	
Carboidratos	42 g	
Proteínas	28,5 g	
Gorduras Totais	6,8 g	
Gorduras Saturadas	1,6 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	59 mg	
Fibra alimentar	5,4 g	
Sódio	342 mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



5 - Frango com Pera, Laranja e Gergelim (Rendimento: 10 porções)

Ingredientes

1kg de filé de frango
3g de sal
2g de pimenta do reino branca
250g de cebola
30g de farinha de trigo
500ml de suco de laranja
600g de tomate
600g de peras
50g de Castanha do Brasil

Preparo

Temperar os filés de frango com o sal e a pimenta. Grelhar os filés de frango em uma frigideira antiaderente até ficarem dourados. Reservar. Descascar e picar a cebola. Colocar na frigideira, mexer, polvilhar a farinha de trigo e adicionar o suco de laranja, o tomate picado e a pera em cubos. Deixar reduzir e engrossar e servir sobre o frango. Polvilhar a Castanha do Brasil. Montar o prato com 1 porção de arroz integral e espinafre.

Arroz Integral com Espinafre

(Rendimento: 10 porções)

Ingredientes

10g de alho amassado
10ml de azeite
250g de espinafre cozido e picado
700g de arroz integral cozido

Preparo:

Dourar o alho no azeite e juntar o espinafre. Mexer, adicionar o arroz cozido, temperar com o sal e servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção: g ou ml (medida caseira)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	310 kcal = 1302 kj	
Carboidratos	33,1 g	
Proteínas	25,6 g	
Gorduras Totais	8,4 g	
Gorduras Saturadas	2,1 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	59 mg	
Fibra alimentar	3,6 g	
Sódio	350 mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



6 - Frango e Abóbora em Crepes de Chia (Rendimento: 10 porções)

Ingredientes

Massa

200g de claras

500ml de leite desnatado

10ml de azeite

250g de farinha de trigo

2g de sal

25g de sementes de chia

Recheio

1 kg de filé de frango em cubinhos

150g de cebola picada

5g de sal

1 kg de tomate

750g de abóbora japonesa

15g de amido de milho

Pesto

50g de folhas de manjeriço fresco
60 g de castanha do Brasil
10g de alho
Cerca de 250ml de caldo de legumes

Preparo

Preparar os crepes. Bater as claras, o leite, a farinha de trigo, 2g de sal e o azeite no liquidificador. Misturar a chia. Fazer os crepes. Untar uma frigideira com óleo e colocar porções de massa, espalhando bem. Deixar dourar de um lado, virar, e deixar dourar. Refogar o frango até dourar. Adicionar a cebola e refogar mais um pouco. Adicionar o restante do sal (5g). Acrescentar o restante dos ingredientes até engrossar. Recheiar as panquecas. Colocar em um processador o manjeriço, a castanha do Brasil, o alho e o caldo de frango. Bater bem.

Montagem: Colocar 1 disco de crepe no centro de uma embalagem de congelamento. Por cima, espalhar um pouco do recheio de frango. Colocar mais um disco e um pouco do pesto. Mais um disco e um pouco de molho. Congelar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: g ou ml (medida caseira)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	370 kcal = 1554 kj	
Carboidratos	37,2 g	
Proteínas	31,2 g	
Gorduras Totais	10,2g	
Gorduras Saturadas	2,6 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	61mg	
Fibra alimentar	3,2 g	
Sódio	386 mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Peixes



1 - Rolinhos Delicados de Peixe

(Rendimento: 10 porções)

Ingredientes

10 filés de linguado (1,2 kg)
2g de sal
2g de pimenta do reino branca
200g de tiras de abobrinha cortada fina no sentido do comprimento e aferventada
Recheio
70g de castanha do Pará moída
Molho
100g de cebola ralada
3ml de azeite
500g de cogumelos Paris em fatias
20g de alcaparras miúdas
800g de tomates
5g de alecrim fresco

Preparo

Temperar os filés de linguado com o sal e a pimenta. Reservar. Espalhar a castanha do Brasil sobre o peixe. Corte a abobrinha em tiras (só a casca) e afervente rapidamente. Colocar o filé recheado sobre a tira de abobrinha e enrolar, prendendo com 1 palito. Colocar em uma assadeira, e levar ao forno médio (200°C) por cerca de 30 minutos. Fazer o molho. Refogar a cebola no azeite e juntar os tomates sem pele e sem sementes picados, e deixar cozinhar por cerca de 10 minutos. Adicionar os cogumelos e as alcaparras. Deixar cozinhar por mais 5 minutos e colocar sobre os rolinhos. Salpicar o alecrim. Arrumar em 10 embalagens próprias para congelamento, junto com 1 porção de Brócolis refogado e 1 porção de arroz integral.

Brócolis Refogado

(Rendimento: 4 porções)

Ingredientes

750g de brócolis, em buquês
10g de alho amassado
3ml de azeite
2g de sal

Preparo

Cozinhar o brócolis, escorrer e reservar. Refogar o alho no azeite e juntar o brócolis. Temperar com o sal e retirar do fogo.

Arroz Integral

(Rendimento: 10 porções)

Ingredientes

200g de arroz integral
600ml de água fervente
2g de sal

Preparo

Misturar os ingredientes e cozinhar em fogo baixo, até secar.

Montagem

Peixe com o molho, ervilhas ao lado e arroz ao lado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**Porção: g ou ml (medida caseira)**

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	335 kcal = 1407kj	
Carboidratos	28,3 g	
Proteínas	31 g	
Gorduras Totais	10,6 g	
Gorduras Saturadas	1,8g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	60 mg	
Fibra alimentar	5g	
Sódio	382g	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



2 - Peixe ao Gengibre e Maracujá *(Rendimento: 10 porções)*

Ingredientes

1,2 kg de badejo, em cubos
3 de sal
2g de páprica doce
10ml de azeite
400g de cenoura, em rodela, pré-cozida
10g de gengibre fresco picado
60g de damasco seco
200ml de suco de maracujá
300ml de caldo de legumes
10g de cebolinha verde picada

Preparo

Temperar o peixe com o sal e a páprica doce. Aquecer uma frigideira com o azeite. Acrescentar o peixe e deixar dourar por 10 minutos. Adicionar a cenoura e deixar mais 2 minutos. Bater o gengibre, o damasco, o suco de maracujá e o caldo de legumes no liquidificador e colocar no peixe. Deixar encorpar, em fogo baixo, por cerca de 5 minutos. Adicionar a cebolinha verde e retirar. Colocar em embalagem própria para congelamento, dividindo em 10 porções com 2 forminhas de espinafre ao lado de cada porção.

Forminhas de Espinafre

(Rendimento: 10 porções)

Ingredientes

10g de alho amassado
10ml de azeite
600g de espinafre cozido, espremido e picado
1 kg de mandioca cozida
300g de clara de ovos
4g de sal

Preparo

Refogar o alho no azeite e juntar o espinafre. Bater com o restante dos ingredientes no liquidificador e colocar em formas pequenas individuais, untadas com óleo. Leve ao forno médio (200°C), por cerca de 20 minutos ou até firmar. Esperar amornar e desenformar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: g ou ml (medida caseira)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	320 kcal = 1344kj	
Carboidratos	39,7 g	
Proteínas	29 g	
Gorduras Totais	4,6 g	
Gorduras Saturadas	0,7 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	80mg	
Fibra alimentar	5,1 g	
Sódio	390 mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



*3 - Moqueca de Peixe com
Abóbora e Pipunha
Rendimento: 10 porções*

Ingredientes

200g de cebola em rodelas finas
5ml de azeite
600g de tomate pelado picado com o caldo
200g de pimentão vermelho picado
300g de abóbora em pedaços
3g de sal
1,2 kg de cação em postas
600g de pupunha fresco em rodelas grossas
200ml de leite de coco light
20g de coentro ou salsa

Preparo

Colocar a cebola, o azeite, o tomate picado, o pimentão, a abóbora e o sal em uma frigideira funda e regar com 250ml de água. Quando a abóbora começar a amolecer, adicionar o peixe e o palmito. Deixar mais um pouco e adicionar o leite de coco. Salpicar o coentro ou a salsa e retirar. Colocar em embalagem própria para congelamento, dividindo em 10 porções. Servir com 1 porção de farofa de banana.

Farofa de Banana e Amaranito

Rendimento: 10 porções

Ingredientes

100g de cebola picada
15g de azeite
300g de bananas prata
200g de cenouras raladas no ralo grosso
3g de sal
200g de farinha de mandioca
150g de amaranito em flocos
20g de salsa picada

Preparo

Refogar a cebola no azeite e juntar a banana e a cenoura. Deixar amolecer. Misturar a farinha de mandioca e a de amaranto e adicionar 100ml de água, misturando para ficar bem úmido. Mexer, retirar e adicionar a salsa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: g ou ml (medida caseira)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	340 kcal = 1428kj	
Carboidratos	43,2g	
Proteínas	26,6 g	
Gorduras Totais	6,5 g	
Gorduras Saturadas	2,5 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	43,2mg	
Fibra alimentar	2,7 g	
Sódio	382 mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



A - Peixe Grelhado com Ervas e Especiarias (Rendimento: 4 porções)

Ingredientes

10 filés de tilápia (1,2 kg)
10g de alho amassado
200g de iogurte desnatado
50ml de suco de limão
3g de sal
10g de mostarda
2g de pimenta a gosto
2g de cravo moído
10g de tomilho fresco
10 ml de azeite

Preparo

Misturar todos os ingredientes, menos o azeite e colocar sobre o peixe para ficar temperando por 20 minutos. Aquecer uma frigideira antiaderente com o azeite e grelhar o peixe deixando dourar e cozinhando bem dos dois lados.

Distribuir em 10 embalagens próprias para congelamento com 1 porção de Molho de Tomate Concasse, 1 de abobrinha grelhada misturada com 1 porção de quinua.

Abobrinhas Grelhadas

Rendimento: 10 porções

Ingredientes

800g de abobrinha

10g de azeite

2g de sal

Preparo

Lavar bem as abobrinhas e cortar em rodela médias. Besuntar as rodela de abobrinha com 10g de azeite e 2g de sal. Colocar uma ao lado da outra em uma assadeira antiaderente e levar ao forno quente (250°C), por cerca de 30 minutos, virando no meio do cozimento até ficar dourada. Retirar do forno e reservar.

Molho de Tomate Concassé

Rendimento: 10 porções

Ingredientes

10g de alho amassado

5g de azeite

750g de tomates picados sem pele e sem sementes picados

2g de sal
20g de manjerona fresca

Preparo

Refogar o alho em azeite e juntar os tomates. Temperar com o sal e deixar apurar, por cerca de 10 minutos. Adicionar a manjerona e retirar.

Quinnua Básica

Rendimento: 10 porções

Ingredientes

350g de quinnua em grãos
1 litro de água
1 g de sal

Preparo

Lavar bem a quinnua e colocar em uma panela com 750ml de água e 1g de sal. Cozinhar até secar a água.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção: g ou ml (medida caseira)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	330 kcal = 1386 kj	
Carboidratos	35,1 g	
Proteínas	31,5 g	
Gorduras Totais	7 g	
Gorduras Saturadas	1,3 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	62 mg	
Fibra alimentar	3,7 g	
Sódio	400 mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



5 - Salmão com Limão Siciliano

Rendimento: 10 porções

Ingredientes

1 kg de salmão cortados em filés
3g de sal
20g de sal de aipo
Molho de Limão Siciliano
100g de cebola picada
500ml de caldo de legumes
100ml de suco de limão siciliano
20g de hortelã fresca picada

Preparo

Temperar o salmão com o sal e o sal de aipo e grelhar em frigideira antiaderente, dos dois lados sem deixar cozinhar demais. Reservar.

Fazer o molho. Refogar a cebola na frigideira que preparou o salmão e polvilhar a farinha de trigo. Regar com caldo de legumes e mexer rapidamente. Deixar cozinhar por 5 minutos e juntar o suco de limão siciliano e a hortelã. Quando ferver, retire e coloque sobre o peixe.

Distribuir em 10 embalagens próprias para congelamento com 1 porção de Ervilha Torta Refogada e 1 porção de Arroz 7 Grãos.

Ervilha Torta Refogada

Rendimento: 10 porções

Ingredientes

10g de alho amassado

3g de azeite

600g de ervilha torta limpa

2g de sal

5g de salsa picada

Refogar o alho no azeite e juntar a ervilha. Deixar cozinhar por 5 minutos, temperar com o sal e retirar. Salpicar a salsa.

Arroz 7 Grãos

Rendimento: 10 porções

Ingredientes

250g de Arroz tipo 7 grãos

750ml de água fervente

2g de sal

Preparo

Misturar os ingredientes e cozinhar em fogo baixo, até secar.

Montagem

Peixe com o molho, ervilhas ao lado e arroz ao lado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção: g ou ml (medida caseira)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	350 kcal = 1470 kj	
Carboidratos	35,2 g	
Proteínas	27,3 g	
Gorduras Totais	11,1 g	
Gorduras Saturadas	2,8 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	53 mg	
Fibra alimentar	3,5 g	
Sódio	340 mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



6 - Atum Oriental

Rendimento: 10 porções

Ingredientes

1,2 kg de atum, em postas finas

10g de alho amassado

5ml de azeite

Molho

40g de molho de soja light

10g de gengibre ralado

10g de amido de milho

250ml de água

70g de amendoim torrado, sem pele e sem sal

20g de cebolinha verde

Preparo

Temperar o atum com o alho. Em uma frigideira, aquecer o azeite e dourar o peixe. Reservar.

Na mesma panela, misturar o restante dos ingredientes e cozinhar por cerca de 5 minutos. Colocar o atum, deixar mais alguns minutos, virando dos dois lados.

Polvilhar o amendoim e a cebolinha verde. Distribuir em 10 embalagens próprias para congelamento com 1 porção de macarrão.

Macarrão de Arroz e Legumes

Rendimento: 10 porções

Ingredientes

100g de cebola, em tirinhas
15g de azeite
300g de cenouras em tiras finas
200g de salsão em tiras finas
300g de vagens em tiras
3g de sal
350g de macarrão de arroz (bifun)
20g de salsa picada

Preparo

Refogar a cebola no azeite e juntar a cenoura, o salsão, a vagem e o sal. Deixe refogar até começar a amolecer. Enquanto isso colocar 1 litro de água para ferver e adicionar o macarrão. Mexer por 5 minutos, retirar e escorrer. Adicionar aos vegetais e misturar a salsa picada. Colocar a porção de macarrão em um prato e servir com uma porção de peixe.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: g ou ml (1 prato de servir)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	350 kcal = 1470 kj	
Carboidratos	37,4g	
Proteínas	33,8 g	
Gorduras Totais	7,3 g	
Gorduras Saturadas	1,5 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	53 mg	
Fibra alimentar	3,7 g	
Sódio	400mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



*Ovolacto-
vegetarianos*

1 - Moussaka de Berinjela e Abobrinha (Rendimento: 10 porções)

Ingredientes

1,2 kg de berinjelas
1,2 kg de abobrinhas
15g de azeite

Molho de Tomates

10g de alho amassado
100g de cebola picada
5 ml de azeite
1,2 kg de tomates sem pele e sem sementes batidos
3g de sal
5g de orégano

CoBERTura

5ml de azeite
40g de farinha de trigo
1 litro de leite desnatado
300g de couve-flor cozida
150g de queijo mussarela light
2g de noz-moscada

Preparo

Cortar a berinjela e a abobrinha em rodelaS. Misturar o azeite e 100ml de água. Besuntar bem os vegetais. Colocar em uma assadeira, uma fatia ao lado da outra. Levar ao forno quente (250°C), pré-aquecido, por cerca de 30 minutos, virando no meio do cozimento.

Para o molho de tomates, refogar o alho e a cebola no azeite e juntar o tomate e o sal e deixar cozinhar por cerca de 15 minutos.

Para a cobertura, dourar a farinha de trigo na panela e deixar esfriar. Adicionar o leite, a couve-flor, a muçarela e a noz-moscada batidos no liquidificador e adicionar à panela com a farinha de trigo, mexendo até engrossar, Faça a montagem da moussaka em 10 embalagens próprias para congelamento e faça camadas de berinjela, outra de molho vermelho, outra de abobrinha até acabar. Cobrir com o molho branco. Adicionar 1 porção de espinafre refogado em cada uma, 55g de arroz integral cozido e congelar. Deixar para levar ao forno no descongelamento até aquecer bem.

Espinafre Refogado

Rendimento: 10 porções

Ingredientes

10g de alho amassado
5ml de azeite
600g de espinafre cozido e picado
3g de sal

Preparo

Refogar o alho no azeite e juntar o espinafre e o sal. Mexer e reservar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: g ou ml (medida caseira)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	320 kcal = 1344 kj	
Carboidratos	46,6g	
Proteínas	16,7 g	
Gorduras Totais	7,1 g	
Gorduras Saturadas	2 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	0 mg	
Fibra alimentar	9,6 g	
Sódio	380 mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



2 - Mhoque de Inhame

Rendimento: 10 porções

Ingredientes

1 kg de inhame cozido e espremido

100g de ovos

3g de sal

250g de farinha de trigo

Molho

100g de cebola picada

10ml de azeite

500g de abóbora cozida e amassada

600g de tomate sem pele e sem sementes batidos no liquidificador

3g de sal

Preparo

Misturar o inhame, os ovos e o sal. Aos poucos, adicionar a farinha de trigo até obter uma massa firme. Fazer rolinhos com a massa e cortar em pedaços. Cozinhar os nhoques em uma panela grande com água e levar ao fogo. Adicionar os nhoques aos poucos, até que subam a superfície. Colocar em uma travessa e reservar.

Para o molho, refogar a cebola no azeite. Juntar a abóbora, o tomate e o sal. Deixar apurar por cerca de 20 minutos. Resfriar e distribuir em 10 embalagens próprias para congelamento com uma porção de Refogado de Vagem.

Refogado de Vagem

Rendimento: 10 porções

Ingredientes

100g de cebola picada
10ml de azeite
600g de vagem em pedaços
2g de sal

Preparo

Refogar a cebola no azeite e juntar a vagem. Ir regando com algumas colheres de água, em fogo baixo até amaciar. Temperar com o sal e retirar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: g ou ml (medida caseira)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	320kcal = 1344 kj	
Carboidratos	59,3g	
Proteínas	9,5 g	
Gorduras Totais	5,2 g	
Gorduras Saturadas	1,7 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	43 mg	
Fibra alimentar	6g	
Sódio	400 mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



3 - Macarrão de Pupunha com Vegetais (Rendimento: 10 porções)

Ingredientes

100g de cebola picada
10ml de azeite
1,2 kg de palmito tipo pupunha fresco desfiado
1 kg de tomate sem pele e sem sementes, em cubinhos
400g de cenoura cortada em tirinhas
200g de ervadoce em tirinhas
3g de sal
300g de grãos de edamame cozidos (soja verde)
70g de queijo parmesão light ralado

Preparo

Refogar a cebola no azeite e juntar o palmito pupunha, o tomate, a cenoura, a ervadoce e o sal. Deixar refogar por uns 10 minutos. Misturar o edamame e polvilhar o queijo parmesão. Resfriar e montar o prato com uma porção de Batata Doce e Escarola Sauté em 10 embalagens próprias para congelamento.

Batata Doce e Escarola Sautee

Rendimento: 10 porções

Ingredientes

10g de alho amassado
15ml de azeite
750g de escarola picada
750g de batata doce cozida, em cubos
2g de sal

Preparo

Refogar o alho em 10ml de azeite, adicionar a escarola e temperar com 2g de sal. Deixar murchar e reservar. Misturar a batata doce com o restante do azeite e 2 g de sal e levar ao fogo por 2 a 3 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: g ou ml (medida caseira)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	270 kcal = 1134 kj	
Carboidratos	40,2 g	
Proteínas	12 g	
Gorduras Totais	6,6 g	
Gorduras Saturadas	1,5 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	5mg	
Fibra alimentar	8 g	
Sódio	390mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



4 - Quadrados de Lentilha e Abóbora (Rendimento: 20 porções)

Ingredientes

10g de azeite
100g de cebola picada
10g de alho amassado
500g de abóbora cozida e amassada
500g de lentilha cozida
200g de quinua em flocos
2g de sal
10g de hortelã fresca picada
10g de salsa picada

Recheio

400g de queijo cottage light
180g de queijo muçarela light

Molho de Mandioca e Curry

750ml de leite de arroz
15g de azeite
300g de mandioca cozida
2g de curry em pó
2g de sal

Preparo

Refogar a cebola e o alho no azeite. Retirar e processar com a lentilha e o sal no processador. Colocar em uma tigela e misturar com a quinua em flocos, a hortelã e a salsa. Colocar a metade em uma assadeira média untada com azeite. Misturar o queijo cottage e a mussarela e espalhar sobre a massa de lentilha. Cobrir com o restante da massa, marcar a superfície com uma faca, e levar ao forno médio (200°C), por cerca de 30 minutos. Esperar esfriar e cortar as 20 porções.

Para o molho, bata bem os ingredientes no liquidificador e aquecer.

Distribuir 2 unidades em 10 embalagens próprias para congelamento com uma porção de molho.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: g ou ml (medida caseira)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	340 kcal = 1428 kj	
Carboidratos	47 g	
Proteínas	20 g	
Gorduras Totais	7,8 g	
Gorduras Saturadas	1,8g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	0	
Fibra alimentar	5,4g	
Sódio	375 mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



5 - Quiche de Arroz Integral, Shitake e Brócolis

Rendimento: 10 porções

Ingredientes

Massa

800g de arroz integral cozido
180g de claras
10ml de azeite

Recheio

10 ml de azeite
10g de alho amassados
600g de shitake fresco em tirinhas
750g de brócolis cozido picado
2g de sal
10g de salsa picada

Cobertura

200g de ovos
120g de claras
50g de queijo parmesão light
500g de queijo cottage light

Preparo

Para a massa, misturar o arroz, as claras e o azeite e distribuir em 10 forminhas médias de alumínio, forrando o fundo. Levar ao forno médio (200°C), por cerca de 20 minutos, enquanto prepara o recheio. Refogar no azeite o alho e o shitake. Adicionar o brócolis, a salsa e reservar.

Bater os ovos e as claras com o queijo parmesão light e o queijo cottage light no liquidificador.

Retirar a massa do forno e colocar o refogado de shitake e brócolis sobre a massa. Assar em forno médio (200°C), pré-aquecido até ficar firme e dourado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: g ou ml (medida caseira)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	300 kcal = 1260 kj	
Carboidratos	38 g	
Proteínas	21,2 g	
Gorduras Totais	6,5 g	
Gorduras Saturadas	2 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	80 mg	
Fibra alimentar	5,9 g	
Sódio	385 mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



6 - Curcuz de Quinnua e Vegetais
Rendimento: 1 porção

Ingredientes

100g de cebola picada
15ml de azeite
500g de quinua em grãos
1 litro de caldo de legumes
7g de sal
250g de cenoura ralada no ralo grosso
250g de tomate pelado picado
250g de ervilhas frescas
250g de grãos de milho verde cozido
20g de salsa picada
10g de tomilho fresco
90g de castanha do Brasil em lascas

Preparo

Refogar a cebola no azeite. Lavar bem e escorrer a quinua. Acrescente ao refogado de cebola e juntar o caldo de legumes, o sal e a cenoura. Quando ferver, adicionar o tomate pelado, a ervilha e o milho verde. Deixar secar. Adicionar a salsa e o tomilho. Deixe esfriar e coloque em 10 forminhas médias redondas untadas com azeite. Desenforme no descartável que será levado ao freezer e salpique a castanha do Pará. Embale e congele.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: g ou ml (medida caseira)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	350 kcal = 1470 kj	
Carboidratos	53 g,	
Proteínas	11,3 g	
Gorduras Totais	10,3 g	
Gorduras Saturadas	1,6 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	0 mg	
Fibra alimentar	6,6 g	
Sódio	300 mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



*7 - Conchiglione com Espinafre e
Molho de Abóbora
Rendimento: 10 porções*

Ingredientes

Massa

650 g de macarrão tipo concha grande (conchiglione)

Recheio

500g de queijo cottage light
400g de espinafre cozido, espremido e picado
1g de noz moscada

Molho

100g de cebola picada
10g de azeite
1 kg de abóbora picada
10g de manjericão
4g de sal
50g de queijo parmesão light ralado

Preparo

Massa

Colocar uma panela grande com cerca de 7 litros de água para ferver. Adicionar o macarrão e deixar cozinhar, sem deixar amolecer demais. Escorrer e reservar.

Recheio

Misturar o queijo cottage, o espinafre e a noz-moscada. Recheiar as conchas e colocar em embalagens próprias para congelamento.

Molho

Refogar a cebola no azeite e juntar a abóbora e o sal. Deixar apurar. Misturar o manjeriço, retirar e colocar sobre as conchas. Salpicar o parmesão e congelar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: g ou ml (medida caseira)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	350 kcal = 1470 kj	
Carboidratos	53 g,	
Proteínas	11,3 g	
Gorduras Totais	10,3 g	
Gorduras Saturadas	1,6 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	0 mg	
Fibra alimentar	6,6 g	
Sódio	300 mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



8 - Conchas Vegetarianas
Rendimento: 10 porções

Ingredientes

Massa

600 g de macarrão tipo concha grande

Recheio

10g de alho amassado

5g de azeite

300g de mandioca cozida

1 vidro de requeijão light

600g de espinafre cozido, espremido e picado

3g de sal

Molho

10g de azeite de oliva

1 cebola média picada

1 dente de alho amassado

1 lata de tomate pelado

1/4 xícara (chá) de água

2 colheres (sopa) de folhinhas de manjericão

1 colher (café) de sal

2 colheres (sopa) de queijo parmesão light ralado

Preparo

Massa

Coloque uma panela grande com cerca de 3 litros de água para ferver. Adicione o macarrão e deixe cozinhar, sem deixar amolecer demais. Escorra e reserve.

Recheio

Amasse a ricota e misture com o espinafre, o requeijão e o sal. Recheie as conchas e coloque em um refratário untado com azeite.

Molho

Em uma panela antiaderente refogue no azeite a cebola e o alho. Acrescente o tomate pelado picado com o molho da lata, o manjericão e o sal. Deixe apurar. Retire e coloque sobre as conchas. Salpique o parmesão e leve ao forno quente (250 °C) por cerca de 15 minutos para aquecer bem. Se quiser, decore com folhinhas de manjericão e sirva quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: g ou ml (medida caseira)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	340 kcal = 1428 kj	
Carboidratos	47,2 g	
Proteínas	19,5 g	
Gorduras Totais	7,7 g	
Gorduras Saturadas	1,8g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	0	
Fibra alimentar	6g	
Sódio	375 mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



Veganas

Viajar, Comer & Div

1 - Ensopado de Couve-flor e Grão de Bico (Rendimento: 10 porções)

Ingredientes

500g de grão de bico
10ml de azeite
200g de cebolas picadas
25g de gengibre fresco ralado
750g de tomate sem pele e sem sementes bem picados
5g de sal
500ml de caldo de legumes
1kg de couve-flor, em buques
100g de uvas-passas sem sementes
20g de sementes de gergelim preta

Preparo

Deixar o grão de bico de molho em água por 4 horas. Escorrer e reservar. Refogar a cebola no azeite por 3 a 5 minutos, até murchar. Juntar o gengibre, o tomate, o grão de bico, o sal e o caldo de legumes. Deixar cozinhar até amaciar. Juntar a couve-flor e as uvas passas e deixar cozinhar até encorpar. Polvilhar a semente de gergelim. Depois de frio, arrume em 10 embalagens próprias para congelamento junto com 1 porção de Cevadinha com Brócolis.

Cevadinha com Brócolis

Rendimento: 10 porções

Ingredientes

250g de cevadinha
500ml de caldo de legumes
25g de alho amassado

25ml de azeite
500g de brócolis cozido e picado
3g de sal

Preparo

Deixar a cevadinha em água por 2 horas. Escorrer e cozinhar no caldo de legumes até amaciar e secar. Reservar. Refogar o alho no azeite e juntar o brócolis e o sal. Mexer e misturar com a cevadinha.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção: g ou ml (medida caseira)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	310 kcal = 1260 kj	
Carboidratos	4,3 g	
Proteínas	17,7 g	
Gorduras Totais	7,4 g	
Gorduras Saturadas	0,5 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	0 mg	
Fibra alimentar	8,6 g	
Sódio	370 mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



2 - Hamburger Vegano

Rendimento: 10 porções

Ingredientes

250 g de lentilha crua
100 g de cebola picada
10 g de alho
10 ml de azeite
100g de nozes
50g de farinha de aveia
300g de cenoura
5g de sal
2g de pimenta do reino
Molho Branco de Inhamo
100g de cebola picada
3ml de azeite
250g de inhame em pedaços, cozido
500ml de leite de arroz
2g de noz-moscada ralada
15g de farinha de amaranto
2g de sal

Preparo

Cozinhar as lentilhas em 2 litros de água por cerca de 30 minutos. Escorrer bem. Dourar em uma panela a cebola e o alho no azeite. Adicionar as lentilhas e mexer. Processar as lentilhas com as nozes e a farinha de aveia. Reservar. Ralar a cenoura no ralo grosso. Adicionar à mistura de lentilhas. Temperar com sal e a pimenta. Deixar na geladeira para firmar. Formatar em hambúrgueres. Pincelar uma assadeira com azeite e colocar os hambúrgueres, lado a lado. Levar ao forno médio (200 C), por cerca de 30 minutos, virando no meio do cozimento. Para o molho, refogar a cebola no azeite e juntar o restante dos ingredientes batidos no liquidificador. Levar ao fogo até encorpar. Servir com o hambúrguer. Depois de frio, arrume em 10 embalagens próprias para congelamento com 1 porção de Arroz Vermelho com Salsão.

Arroz Vermelho com Salsão

Rendimento: 10 porções

Ingredientes

200g de salsão bem picado
2ml de azeite
150g de arroz vermelho
2g de sal
400ml de água fervente
25g de cebolinha verde picada

Preparo

Refogar o salsão no azeite até murchar. Junte o arroz vermelho, o sal e a água fervente. Abaixar o fogo, deixe a panela semi tampada e cozinhe por cerca de 20 minutos, em fogo baixo, até o arroz amaciar e a água secar. Retire do fogo e misture a cebolinha.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção: g ou ml (medida caseira)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	320 kcal = 1344 kj	
Carboidratos	47,7 g	
Proteínas	10,1 g	
Gorduras Totais	10,2 g	
Gorduras Saturadas	0,4 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	0 mg	
Fibra alimentar	4,3 g	
Sódio	380 mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



3 - Crepes Veganas com Abóbora e Molho de Espinafre

Rendimento: 10 porções

Ingredientes

200g de farinha de arroz
200g de farinha de grão de bico
25g de sementes de gergelim preto
40g de semente de linhaça dourada
5g de cúrcuma
3g de sal
800ml de água
Azeite para untar

Recheio

150g de cebola bem picada
10ml de azeite
1.5 kg de abóbora japonesa em pedaços
3g de sal

Molho de Espinafre

10g de alho amassado
10ml de azeite
300g de espinafre cozido e picado
30g de farinha de trigo
300ml de leite de arroz
300ml de caldo de legumes
3g de sal

Preparo

Bater os ingredientes dos crepes no liquidificador. Fazer os crepes, colocando pequenas porções em frigideira antiaderente e espalhando. Dourar de um lado e vire para dourar. Retirar e fazer o restante da massa, no total de 20 discos.

Refogar a cebola no azeite e juntar a abóbora. Temperar com o sal e deixar cozinhar em fogo baixo, pingando água até amolecer. Amassar com um garfo e deixar até ficar uma pasta firme.

Para o molho de espinafre, refogar o alho no azeite e juntar o espinafre picado. Polvilhar a farinha de trigo e ir adicionando aos poucos o leite de arroz e o caldo de legumes. Engrossar, temperar com o sal e retirar. Recheie os discos de crepe com a abóbora e enrolar. Cobrir com o creme de espinafre. Considerar 2 crepes por porção.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: g ou ml (medida caseira)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	315 kcal = 1323 kj	
Carboidratos	51,4 g	
Proteínas	10 g	
Gorduras Totais	7,6 g	
Gorduras Saturadas	0,6g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	0	
Fibra alimentar	4,8 g	
Sódio	385 mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



4 - Quibe de Quinnua e Abobrinha
Rendimento: 10 porções

Ingredientes

500g de quinua em grãos
1 litro de caldo de legumes
600g de abobrinhas
200g de cebola picada
10ml de azeite
5g de sal
2g de pimenta síria
20g de hortelã picada
20g de salsa picada
50g de quinua em flocos
Molho de tomate e orégano
10g de alho amassado
5g de azeite
1 kg de tomates sem pele e sem sementes batido no liquidificador
50g de azeitona preta picada
25g de orégano fresco

Preparo

Lavar bem a quinua e escorrer bem. Colocar em uma panela com o caldo de legumes fervente e levar ao fogo por cerca de 10 minutos ou até secar a água. Desligar e esperar secar. Ralar as abobrinhas no ralo grosso. Refogar a cebola no azeite e juntar a abobrinha e o sal. Deixar murchar por 5 minutos e misturar com a quinua, a pimenta síria, a hortelã e a salsa e a quinua em flocos, misturando bem. Colocar em uma assadeira retangular média untada com azeite. Pincelar com o azeite e levar ao forno médio (200°C), por cerca de 30 minutos. Retirar, esperar esfriar e cortar em porções. Servir com o molho de tomates. Servir 2 pedaços com uma porção de molho e 1 porção de Vagem com óleo de gergelim.

Para o molho, refogar o alho no azeite e juntar o tomate batido, a azeitona e o orégano. Deixar cozinhar por cerca de 15 minutos ou até encorpar. Servir com o quibe e uma porção de Vagem Com Óleo de Gergelim.

Vagens com Óleo de Gergelim

Rendimento: 10 porções

Ingredientes

10g de alho amassado
10g de óleo de gergelim
500 g de vagens em pedaços
3g de sal
10g de salsa picada

Preparo

Refogar o alho no óleo de gergelim e acrescentar as vagens e o sal. Abaixar o fogo, regar com 3 colheres (sopa) de água, tampar e deixar cozinhar por cerca de 15 minutos, mexendo ocasionalmente. Adicionar a salsa e retirar do fogo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção: g ou ml (medida caseira)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	330 kcal = 1386 kj	
Carboidratos	55,3 g	
Proteínas	10,9 g	
Gorduras Totais	7,4 g	
Gorduras Saturadas	0,6 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	0	
Fibra alimentar	8 g	
Sódio	345 mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



5 - Cassoulet Vegano

Rendimento: 10 porções

Ingredientes

500g de feijão branco
1 cebola inteira (100g)
5g de cravos da índia
100g de cebola picada
10g de azeite
5g de folha de louro
10g de alho amassados
500g de cenouras médias em pedaços
500g de tomate pelado picado
5g de sal
200g de alho poro em pedaços
350g de cogumelos frescos
1 colher (sopa) de salsa picada

Cobertura

150g de pão integral light
20ml de azeite
1/2 xícara (chá) de água

Preparo

Deixar o feijão de molho de véspera. Lavar, escorrer e reservar. Colocar em uma panela com 5 litros de água. Espetar os cravos da índia na cebola inteira sem casca e deixar cozinhar em panela de pressão por cerca de 30 minutos. Refogar a cebola picada e o alho amassado no azeite e juntar a cenoura, o tomate pelado picado e o sal. Adicionar o feijão e 3 xícaras de caldo do cozimento e deixe encorpar, por cerca de 30 minutos. Adicionar o alho poro e os cogumelos e deixe mais 5 minutos. Retire e misture o tomilho e a salsa. Coloque em 10 cumbucas. Processar grosseiramente as fatias de pão e misturar com o azeite e a água. Levar ao forno médio (200°C), até começar a dourar. Retire e espere esfriar. Salpicar sobre as cumbucas, embalar e congelar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: g ou ml (medida caseira)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	300 kcal = 1260 kj	
Carboidratos	49,7 g	
Proteínas	15,8 g	
Gorduras Totais	3,7 g	
Gorduras Saturadas	0,6 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	0 mg	
Fibra alimentar	11 g	
Sódio	385 mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



6 - Ensopado Nordestino

Rendimento: 10 porções

Ingredientes

100g de cebola picada
10g de alho amassado
200g de pimentão vermelho picado
750g de tomates sem pele e sem sementes batido no liquidificador
5ml de azeite
4g de sal
10g de salsa picada
1,2 kg de pupunha fresca em rodela grossas
200ml de leite de coco light

Preparo

Refogar a cebola e o alho no azeite. Juntar o pimentão, os tomates, o azeite e o sal. Retirar e adicionar a salsa. Dispor a pupunha por cima e ir mexendo um pouco por 10 minutos. Adicionar o leite de coco e deixar mais 5 minutos.

Cuscuz de Milho Verde e Ervilha

Rendimento: 6 porções

Ingredientes

100g de cebola picada
10ml de azeite de oliva
400g de milho verde cozido no vapor
300g de ervilhas frescas
4g de sal
500ml de caldo de legumes
300g de farinha de milho em flocos
20g de salsa picada

Preparo

Refogar a cebola no azeite por 5 minutos e adicionar o milho e a ervilha. Acrescentar o sal e o caldo de legumes. Deixar ferver por 5 minutos, abaixar o fogo e adicionar a farinha de milho aos poucos. Mexer a mistura até virar um mingau grosso. Adicionar a salsa, mexer e reservar. Untar forminhas de pudim pequena com azeite e distribuir a massa do cuscuz, pressionando bem. Deixe firmar na fôrma por 5 minutos e desenformar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: g ou ml (medida caseira)

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	300 kcal = 1260 kj	
Carboidratos	49,7 g	
Proteínas	15,8 g	
Gorduras Totais	3,7 g	
Gorduras Saturadas	0,6 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	0 mg	
Fibra alimentar	11 g	
Sódio	385 mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



7 - Escondidinho de Vegetais e Batata Doce (Rendimento: 10 porções)

Ingredientes

100g de cebola picada
5g de azeite
10g de alho amassado
250g de acelga picada
800g de brócolis picado
250g de shitake fresco picado
100g de castanha de caju picada
Cobertura
400g de mandioca cozida
300 ml de água
20ml de azeite
60g de polvilho azedo
Sal
750g de batata doce cozida e amassada

Preparo

Refogar a cebola no azeite e juntar a acelga. Deixar refogar por 2 minutos e juntar o brócolis, o tomate e o sal. Deixar cozinhar em fogo baixo, até amaciar. Juntar o shitake e deixar mais 2 minutos. Retire e coloque em uma embalagem de congelamento. Faça a cobertura.

Bater no liquidificador a mandioca e a água. Acrescentar o azeite e o polvilho e bater até a mistura ficar homogênea. Retire e misture com a batata doce. Mexa bem até ficar cremoso. Coloque sobre o refogado. Congele. No descongelamento, leve ao forno médio para esquentar bem. Acompanhe com 1 porção de couve refogada.

Couve Refogada

Rendimento: 10 porções

Ingredientes

10g de alho amassado
10ml de azeite
500g de couve manteiga cortada em tirinhas
3g de sal

Preparo

Refogar o alho no azeite e juntar a couve e o sal. Mexa e retire.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção: g ou ml (medida caseira)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	330 kcal = 1386 kj	
Carboidratos	50 g	
Proteínas	10,3 g	
Gorduras Totais	9,8 g	
Gorduras Saturadas	1,6 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	0 mg	
Fibra alimentar	7 g	
Sódio	370 mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



Sobremesas

1 - Quadradinho de Maçã

Rendimento: 20 porções

Ingredientes

180g de farinha de trigo
100g de aveia em flocos
5g de raspas de casca de limão
5g de fermento em pó
2g de canela em pó
1 pitada de noz-moscada
50ml de óleo de canola
100ml de suco de maçã
600g de maçãs descascadas e raladas
100g de tâmaras bem picadas
50ml de 1 limão
50g de nozes bem picadas

Preparo

Misturar a farinha de trigo, a aveia, as raspas de limão, o fermento em pó, a canela em pó e a noz-moscada em uma tigela. Fazer uma cavidade e ir adicionando o óleo, o suco de maçã e as tâmaras bem picadas e ir mexendo com a ponta dos dedos até ficar uma farofa grossa. Colocar a metade da farofa em uma fôrma retangular pequena untada com óleo. Misturar a maçã com o suco de limão e colocar por cima da farofa. Misturar as nozes com a outra metade da farofa, colocar sobre as maçãs e apertar bem. Assar em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos ou até ficar dourado. Deixar esfriar e cortar em quadrados. Distribuir em 20 potinhos descartáveis com tampa e congelar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**Porção: g ou ml (medida caseira)**

	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	150 kcal = 630 kj	
Carboidratos	25,2 g	
Proteínas	2,2 g	
Gorduras Totais	4,5 g	
Gorduras Saturadas	0,1 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	0 mg	
Fibra alimentar	2 g	
Sódio	0,6	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



*2 - Pêra com Molho de Passas e
Gengibre (Rendimento: 10 porções)*

Ingredientes

1 kg de peras tipo Williams
Calda
50g de açúcar demerara
250 ml de suco de laranja
5g de amido de milho
50g de uvas-passas sem sementes
5g de gengibre ralado

Preparo

Descascar as peras e cortar em 4 partes. Fazer uma calda com o restante dos ingredientes. Acrescentar as peras, e cozinhar em fogo baixo até que esteja macia. Distribuir em 10 potinhos descartáveis próprios para congelamento, com tampa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção: g ou ml (medida caseira)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	115 kcal = 483 kj	
Carboidratos	27,1 g	
Proteínas	0,7 g	
Gorduras Totais	0,4 g	
Gorduras Saturadas	0,03 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	0 mg	
Fibra alimentar	2,7g	
Sódio	0,8 mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



3 - Taças de Tapioca e Manga
Rendimento: 12 porções

Ingredientes

300g de tapioca granulada
60g de açúcar de coco
400ml de leite desnatado
200ml de leite de coco light
800 g de manga tipo Palmer

Preparo

Colocar a tapioca e o açúcar de coco em uma tigela e cobrir com o leite quente e o leite de coco. Mexer bem e deixar reidratar, por cerca de 15 minutos. Descascar a manga e bater no liquidificador. Levar ao fogo até ferver. Em potes plásticos, alternar a tapioca e o creme de manga. Congelar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção: g ou ml (medida caseira)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	120 kcal = 504 kj	
Carboidratos	24,4 g	
Proteínas	1,54 g	
Gorduras Totais	1,9 g	
Gorduras Saturadas	1,5 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	0 mg	
Fibra alimentar	2 g	
Sódio	1,8 mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



4 - Mousse de Ameixas com Calda de Damascos

Rendimento: 10 porções

Ingredientes

Mousse

200g de ameixas secas sem caroço

250ml de leite desnatado

12g de gelatina em pó sem sabor

100g de claras

Calda de Damasco

200g de damascos secos

250ml de suco de laranja lima

Preparo

Deixar a ameixa de molho em 250ml de água por 30 minutos. Levar ao fogo até ferver e amaciar. Deixar amornar e bater no liquidificador com o leite. Levar ao fogo até ferver. Dissolver a gelatina em 4 colheres (sopa) de água fria e aquecer em banho-maria até dissolver. Adicionar ao creme. Bater as claras em neve e ir adicionando a pasta de ameixa em velocidade baixa até ficar encorpado. Colocar em potinhos individuais e congelar.

Calda

Levar o damasco e o suco de laranja ao fogo e deixar ferver por 10 minutos, em fogo baixo. Deixar amornar e bater no liquidificador. Porcionar sobre a mousse.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção: g ou ml (medida caseira)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	115 kcal = 483 kj	
Carboidratos	24,2 g	
Proteínas	4,2 g	
Gorduras Totais	1,5 g	
Gorduras Saturadas	0 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	0 mg	
Fibra alimentar	4,5	
Sódio	15,5mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



5 - Bolo Funcional com Creme de Cacau e Abacate (Rendimento: 20 porções)

Ingredientes

60g de cacau em pó
50ml de óleo
100g de ovos
60g de açúcar demerara
250g de batata doce cozida e amassada
100g de farinha de amaranto
10g de fermento em pó

Cobertura

60g de cacau em pó
100ml de leite desnatado
250g de abacate maduro
40g de açúcar demerara
1 colher (chá) de essência de baunilha

Preparo

Aquecer o cacau em pó e o óleo em banho-maria. Bater os ovos na batedeira e ir adicionando o açúcar demerara até ficar crescido e fofo. Adicionar o chocolate derretido, a batata doce, a farinha de amaranto e o fermento em pó. Misturar bem e despejar em uma forma retangular média untada e enfarinhada. Assar em forno médio (180°C), pré-aquecido, por cerca de 30 minutos. Retire e espere esfriar. Para a cobertura, derreter o chocolate com o leite em fogo baixo e bater no liquidificador com o abacate, o açúcar demerara e a essência de baunilha até obter uma mistura bem cremosa. Espalhe sobre o bolo e cortar em quadrados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção: g ou ml (medida caseira)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	130 kcal = 546 kj	
Carboidratos	15,7 g	
Proteínas	3,5 g	
Gorduras Totais	5,7 g	
Gorduras Saturadas	1,3 g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	19 mg	
Fibra alimentar	2,5g	
Sódio	8,6mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



6 - Cheesecake em Taças

Rendimento: 16 porções

Ingredientes

250g de tâmaras
12g de gelatina em pó sem sabor
50ml de água
300g de cream cheese light
500ml de leite desnatado
50ml de suco de limão
50g de açúcar demerara
10g de essência de baunilha

Cobertura

500g de frutas vermelhas (amoras, morangos, framboesas)

10g de amido de milho

50g de açúcar demerara

Preparo

Deixar as tâmaras de molho por 30 minutos. Escorrer as tâmaras e bater no processador até ficar uma pasta. Reservar

Dissolver a gelatina na água fria e aquecer em banho-maria, até derreter bem. Bater com o restante dos ingredientes no liquidificador.

Misturar os ingredientes da cobertura e levar ao fogo até ferver e encorpar. Deixar esfriar.

Montagem: em embalagens tipo taças, colocar um pouco da pasta de tâmaras, creme de cream cheese e calda. Fechar e congelar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção: g ou ml (medida caseira)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	144 kcal = 604,8kj	
Carboidratos	24,8g	
Proteínas	4g	
Gorduras Totais	3,2g	
Gorduras Saturadas	1,8g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	0 mg	
Fibra alimentar	2,6	
Sódio	75mg	

***%Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.**



7 - Bolo de Abacaxi e Castanha do Pará (Rendimento: 16 porções)

Ingredientes

200g de claras de ovos
50g de açúcar de coco
120g de farinha de trigo
10g de fermento em pó

Cobertura

1,2 kg de abacaxi ralado e escorrido
10g de amido de milho
50g de açúcar de coco
10g de gengibre ralado

Para enfeitar

60g de castanha do Brasil em lascas

Preparo

Bater as claras em ponto de neve até ficar bem firme. Ir adicionando o açúcar de coco aos poucos até ficar bem encorpado. Retirar da batedeira e polvilhar a farinha de trigo e o fermento em pó. Colocar em uma assadeira média untada com margarina. Assar em forno médio (180°C), pré-aquecido, por cerca de 30 minutos ou até ficar firme e dourado. Retirar e esperar esfriar.

Misturar o abacaxi, o amido de milho, o açúcar de coco e o gengibre até encorpar, por cerca de 10 minutos. Retirar, esperar esfriar e colocar sobre o bolo. Enfeitar com as lascas de castanhas do Brasil. Cortar em 16 pedaços e colocar em embalagem individual, própria para bolo. Congelar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção: g ou ml (medida caseira)		
	Quantidade por porção	% VD (*)
Valor calórico	120 kcal = 504kj	
Carboidratos	20,8g	
Proteínas	3g	
Gorduras Totais	2,9g	
Gorduras Saturadas	0,6g	
Gorduras Trans		VD não estabelecido
Colesterol	0 mg	
Fibra alimentar	1,5g	
Sódio	21mg	

* % Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



ORIGEM E PROPÓSITOS

A Doutor Gourmet nasceu para preservar a vida,
assim como seu idealizador.

O médico Dr. Daniel Magnoni sempre se dedicou a cuidar e salvar vidas. Além da área de Cardiologia, desde cedo se interessou pela alimentação dos pacientes, buscando especialização em Nutrição Clínica.

No convívio diário com os pacientes internados, observava a queixa constante sobre a falta de sabor e prazer nas refeições, ouvindo a famosa expressão “comida de hospital”. A partir de lembranças dos sabores da sua infância, buscou inspiração para idealizar esse projeto.

Utilizando seus conhecimentos de Nutrição, decidiu desenvolver um novo padrão de alimentação, no qual além de refeições equilibradas, idealizou vencer o desafio de oferecer cardápios saudáveis e saborosos.

A fim de concretizar esse objetivo, iniciou pesquisas clínicas para assegurar a saudabilidade, atuando junto a empresas e assessorando na elaboração de receitas saborosas e irresistíveis.

Evoluiu para formar e desenvolver um programa estruturado para aprofundar o processo de desenvolvimento de alimentos saudáveis e saborosos, orientando uma equipe de nutricionistas integrada com chefs para consolidar o conceito de Doutor Gourmet.

Organizou e participou de inúmeros congressos nacionais e internacionais, produziu mais de uma dezena de livros sobre o tema.

Decidiu estender o conceito além do hospital, abrindo uma agência de licenciamento e certificação para poder oferecer Doutor Gourmet ao maior número possível de pessoas, dentro de seu propósito de contribuir para a qualidade de vida. Com o objetivo de qualificar a alimentação e a nutrição, realiza pesquisas integrando sabor e saudabilidade.

Em sua agência, além de avaliar alimentos, preparações e produtos, desenvolve programas de educação alimentar para profissionais de saúde e para a população em geral.

COMER BEM E DE MODO SAUDÁVEL
É O QUE TODOS QUEREMOS

Doutor Gourmet combina a arte culinária com a ciência para encontrar o sabor e o prazer que existem em todos os alimentos.

A nossa credibilidade foi obtida por meio da prática clínica aliada ao conhecimento de comer bem e ter prazer à mesa.



Bem estar com prazer