O SABOR DO EQUILÍBRIO

PREPARAÇÕES CULINÁRIAS PARA AS REFEIÇÕES DIÁRIAS

Rayssa Moreno Diniz
Beatriz Barakat
Martha Elisa Ferreira de Almeida

Rio Paranaíba
Minas Gerais
Brasil
2022

Por que "O Sabor do Equilíbrio: Preparações Culinárias para as Refeições Diárias"? Cresci em um ambiente em que a maioria dos alimentos preparados eram ditos como "não saudáveis", e para me enquadrar ao corpo padrão algumas vezes eu deixei de fazer o que me fazia feliz, que era comer.

Com esse *e-book* pude mostrar que o equilíbrio é o melhor sabor, e que não precisamos deixar de comer os alimentos que gostamos, mas devemos nos atentar para as porções que consumimos e preferir alimentos ou preparações menos calóricas, e mais naturais. Cozinhar e comer são linguagens do amor, e nossas memórias afetivas são importantes para nos acalmar nesses dias atuais de correria.

Cozinhe, coma, exercite, e seja feliz, pois a vida é um sopro.

Rayssa Moreno Diniz

Copyright © 2022 – Todos os direitos reservados. Lei nº 9.610/1998 dos Direitos Autorais do Brasil. Conforme determinação legal, essa obra não pode ser plagiada, utilizada, reproduzida ou divulgada sem a autorização de seus autores.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

D6159o Diniz, Rayssa Moreno; Barakat, Beatriz; Almeida, Martha Elisa Ferreira de

O Sabor do Equilíbrio - Preparações Culinárias para as Refeições Diárias / Rayssa Moreno Diniz, Beatriz Barakat, Martha Elisa Ferreira de Almeida. – São Carlos : Editora Scienza, 2022.

67p. ; il. cor

ISBN : 978-65-5668-093-4

DOI : http://dx.doi.org/10.26626/9786556680934.2022B0001

1. Receitas. 2. Culinária. 3. Alimentação Saudável. 4. Nutrição. 5. Hábitos alimentares. I. Autores. II. Título.

CDD 641.5
Culinária

Elaborado por Editora Scienza
Índice para catálogo sistemático:
1. Culinária. 641.5

Link para download gratuito:
www.editorascienza.com.br/ebook/o_sabor_do_equilibrio.pdf

SCIENZA
Rua Juca Sabino, 21 – São Carlos, SP
(16) 9 9285-3689
www.editorascienza.com.br | gustavo@editorascienza.com

PREFÁCIO

O comportamento alimentar está diretamente relacionado aos procedimentos que constituem os hábitos alimentares, e estes possuem diversas influências como os fatores econômicos, psicológicos, ambientais e familiares. O preparo e o consumo das refeições está intimamente relacionado aos aspectos emocionais e a construção de memórias afetivas, mostrando que a alimentação é muito mais do que a ingestão de nutrientes.

A chave para uma alimentação adequada e saudável é o equilíbrio, que nos permite consumir preparações que nutram não só o corpo mas também a nossa alma. Este *e-book* tem por intuito compartilhar algumas receitas que tornaram-se tradição entre a autora Rayssa e seus familiares, exemplificando preparações culinárias de diversos tipos para suas refeições diárias.

As preparações encontram-se dispostas ao longo de seis capítulos, divididos em desjejum, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar, e ceia, que caracterizam as seis refeições preconizadas pela pirâmide dos alimentos formulada pela Professora Doutora Nutricionista Sônia Tucunduva Philippi.

O objetivo deste *e-book* é compartilhar receitas fáceis e acessíveis que possam despertar e incentivar as habilidades culinárias dos leitores, bem como auxiliar na promoção de hábitos alimentares saudáveis e na construção de bons momentos entre amigos e familiares.
Espero que tenham momentos maravilhosos preparando e degustando as receitas apresentadas nesta obra.

Com carinho
Beatriz Barakat!

SUMÁRIO

AUTORES DAS RECEITAS.....6
FERMENTO NATURAL.....7
BIOMASSA.....8
DESJEJUM.....9
LANCHE DA MANHÃ.....21
ALMOÇO.....27
LANCHE DA TARDE.....38
JANTAR.....44
CEIA.....59

AUTORES DAS RECEITAS

PAI
Waltoy Diniz Júnior

O cozinheiro oficial da casa. Sempre com as melhores receitas, e o responsável por alguns quilinhos a mais de toda a família. Nessa quarentena do Covid-19 foi cada dia uma receita diferente.

MÃE
Adriane
de Oliveira Moreno

Aquela que cozinha só para não ter o filho mal humorado, ou quando por um milagre encontra uma receita interessante de algum cozinheiro famoso. "Se eu consigo fazer, qualquer pessoa consegue".

IRMÃO
Lucas Moreno Diniz

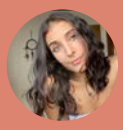
O esfomeado, que ama comer e não gosta de cozinhar. Ele é 8 ou 80, e prepara receitas saudáveis ou aquelas hipercalóricas utilizando muitos ultraprocessados.

VÓ NEUSA
Neusa Maria de
Oliveira Moreno

O lado Moreno da família. Aquela que não gosta de cozinhar, mas cozinha para juntar a família. Dona das minhas receitas prediletas e memórias afetivas mais saborosas.

AMIGA
Fabíola da Cruz

Amiga da minha tia. Uma paulista filha de mineiros que mora atualmente nos Estados Unidos da América, e leva um pouco da cultura mineira para o Colorado.



EU
Rayssa Moreno
Diniz

Taurina que ama comer de tudo, e está sempre rearranjando as receitas para que fiquem mais fáceis, gostosas e saudáveis.

FERMENTO NATURAL

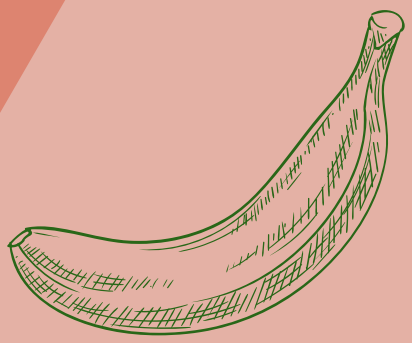
Aqui vou ensinar sobre o preparo do fermento natural que será utilizado em receitas deste *e-book*.

MODO DE PREPARO:

- Misturar a farinha na proporção de 1:1 com a água.
- Manter ao abrigo da claridade por 3 dias, observando a formação de "bolhas" no fundo do frasco.
- No terceiro dia, retirar 50% da quantidade do frasco, e alimentar com a mistura de 1:1 de água e farinha.
- Manter esta fase por até 7 dias, onde teremos o fermento natural.
- Alimentar este fermento natural por 4 meses, sempre observando a atividade de formação de bolhas (liberação de CO_2), que é o sinal de que o fermento estará bom para o uso.
- Este fermento deve ser mantido na geladeira depois do primeiro mês de alimentação.
- Depois de 4 meses, já é possível produzir pão de boa qualidade com este fermento.

BIOMASSA DE BANANA VERDE

Aqui vou ensinar sobre o preparo da biomassa de banana verde que será utilizada em receitas deste *e-book*.



INGREDIENTES:

- Bananas verdes
- Água

MODO DE PREPARO:

- Lavar bem as bananas.
- Em uma panela de pressão deixe as bananas cozinharem até pegar pressão. Aguarde sete minutos e desligue.
- Depois que sair toda a pressão, abra a panela e retire as bananas. Se preferir, você pode batê-las com a casca, e assim a biomassa ficará com mais fibras, ou poderá descascá-las.
- Bater em liquidificador ou mixer, e se necessário, adicionar um pouco de água.
- Dividir em formas de gelo e congelar.
- Para utilização, retirar na noite anterior mantendo em geladeira, e estará pronto para o uso.
- Se for utilizar em bebidas, ela poderá ser congelada em forminhas de gelo para facilitar o posterior uso.

DICA: Pode utilizá-la para o preparo de bolos, sucos, sopas, caldos, tortas, entre muitas outras preparações.

DESJEJUM

1- CREPIOCA DE BANANA

2- CREPIOCA DE ESPINAFRE

3- GRANOLA

4- GUACAMOLE E OVO MEXIDO

5- IOGURTE NATURAL

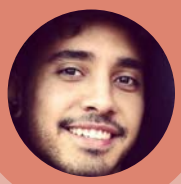
6- MINGAU DE AVEIA

7- PÃO DE FERMENTAÇÃO NATURAL

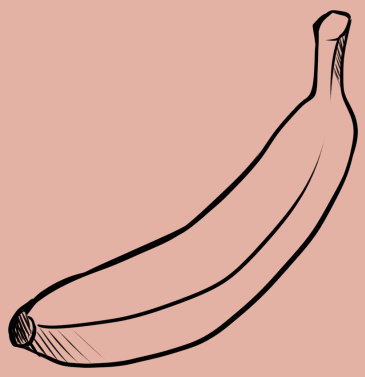
8- PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA

9- SALADA DE FRUTAS

10- TORRADINHA DE PÃO SÍRIO



1 - CREPIOCA DE BANANA



INGREDIENTES PARA A MASSA:

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de tapioca
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 10 gotas de adoçante
- 1 colher de chá de canela em pó

INGREDIENTES PARA A COBERTURA/RECHEIO:

- 1 banana
- 1 colher de sopa de mel
- canela em pó a gosto

MODO DE PREPARO:

- Em um mixer ou liquidificador bater todos os ingredientes da massa.
- Picar a banana e em uma frigideira antiaderente ou untada com óleo de coco, azeite ou margarina, despejar a massa em fogo baixo. Quando estiver cozida, virar e já pode colocar as bananas picadas, o mel e a canela e esperar mais 5 minutos.
- Bom apetite!

2 - CREPIOCA DE ESPINAFRE

INGREDIENTES PARA A MASSA:

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de tapioca
- 2 colheres de sopa de espinafre cozido
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO:

- Bater no mixer ou liquidificador e despejar em uma frigideira antiaderente ou untada com azeite.

INGREDIENTES PARA O RECHEIO:

- 1 colher de sopa de creme de ricota
- 1 colher de chá de orégano
- 1 pitada de pimenta do reino
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO:

- Misturar todos os ingredientes com um garfo.
- Após virar a massa na frigideira adicionar o recheio, tampar e esperar dourar o outro lado e servir.
- Bom apetite!

3 - GRANOLA

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de aveia em flocos
- 2 colheres de sopa de pasta de amendoim
- 1 colher de sopa de chia
- 1/2 xícara de uva passa branca
- 1/2 xícara de *cranberry* desidratado
- 1/2 xícara de nozes picadas
- 4 colheres de sopa de mel

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela misture todos os ingredientes.
- Passe para uma forma e espalhe. Deixe por 40 minutos no forno pré-aquecido a 180ºC.
- Bom apetite!

4 - GUACAMOLE E OVO MEXIDO

INGREDIENTES PARA O GUACAMOLE:

- 2 colheres de sopa de abacate
- 1 colher de sobremesa de azeite
- 1 fatia de tomate picado
- suco de 1/4 de limão
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta do reino

MODO DE PREPARO:

- Amassar o abacate com o sal, pimenta, azeite e limão, em seguida adicionar o tomate picado.

INGREDIENTES PARA O OVO MEXIDO:

- 1 ovo
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de orégano

MODO DE PREPARO:

- Em uma frigideira adicionar o azeite, o ovo, a pitada de sal e de orégano e mexer cerca de 3 minutos.
- Bom apetite!

DICA:

- Servir com uma fatia de torrada.

5 - IOGURTE NATURAL

INGREDIENTES:

- 3 litros de leite (desnatado ou integral)
- 170ml de iogurte integral

MODO DE PREPARO:

- Aquecer o leite até 52/54°C.
- Adicionar o iogurte e homogeneizar o máximo possível.
- Deixar a panela em um lugar protegido do vento ou frio por 8/10 horas, buscando minimizar o máximo possível a perda de temperatura. Se achar conveniente, envolver a panela com uma toalha de mesa.
- Colocar na geladeira.
- Bom apetite!

Obs.: Pode-se utilizar parte deste iogurte como "isca" para as próximas fabricações do iogurte, mas será observado um sabor mais ácido a cada vez que a isca envelhece.

PREPAROS:

- Bater no liquidificador com banana e mamão.
- Comer com granola e morangos.

6 - MINGAU DE AVEIA

INGREDIENTES:

- 50g de aveia em flocos
- 10 gotas de adoçante ou 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 270ml de leite
- canela a gosto

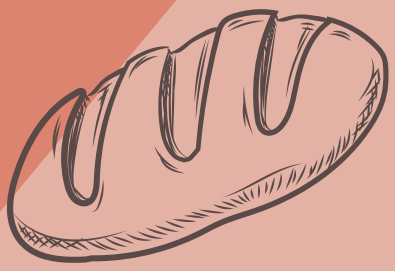
MODO DE PREPARO:

- Adicionar todos os ingredientes em uma vasilha e misturar.
- Deixar na geladeira por no mínimo 3 horas.
- Retirar da geladeira, aquecer no micro-ondas em potência baixa por 5 minutos, tirar e mexer por mais 2 minutos.
- Salpicar a canela.
- Está pronto para servir.
- Bom apetite!

7 - PÃO DE FERMENTAÇÃO NATURAL

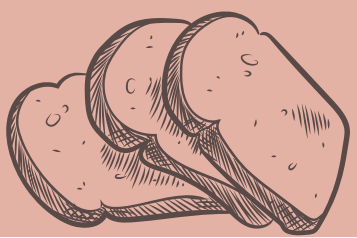
INGREDIENTES:

- 600g de farinha de trigo
- 360ml de leite integral
- 2 ovos
- 120g de açúcar
- 12g de sal
- 80g de manteiga
- 300g de fermento natural



MODO DE PREPARO:

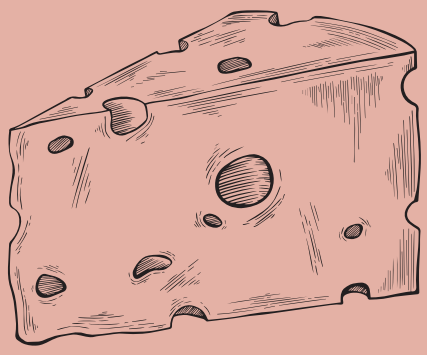
- Em uma tigela colocar a farinha e o açúcar. Misturar bem e adicionar o leite (80% da quantidade prevista) e os ovos.
- Misturar de maneira que os ingredientes fiquem todos homogêneos. Se houver necessidade pode adicionar o restante do leite. A quantidade de leite depende da capacidade da farinha em absorver os líquidos.
- Para o caso do pão doce, não utilizamos uma farinha rica em proteínas, pois buscamos uma textura mais macia como resultado.
- Quando os ingredientes estiverem bem unidos, já com uma boa formação da rede de glúten, adicionar a manteiga aos poucos.
- A manteiga deve ser adicionada posteriormente, porque a gordura atrapalha o desenvolvimento da rede de glúten.



7 - PÃO DE FERMENTAÇÃO NATURAL

- Quando toda a manteiga estiver adicionada, colocar o sal, pois o sal é um limitador do processo de fermentação e a massa ficará menos pegajosa.
- O processo pode ser feito com a utilização de batedeira, ou a mão.
- O tempo de batedeira será de aproximadamente 20 minutos, sendo 10 minutos antes da adição da manteiga e mais 10 minutos depois da adição do sal.
- Já o processo manual será mais lento com 20 minutos de sova antes da manteiga e uns 15 minutos de sova depois do sal.
- Bom apetite!

8 - PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA



INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de tapioca
- 1 colher de sopa de requeijão
- 2 fatias finas de muçarela
- 1 colher de parmesão ralado
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá rasa de fermento em pó
- orégano a gosto

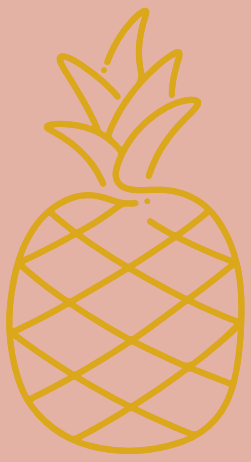
MODO DE PREPARO:

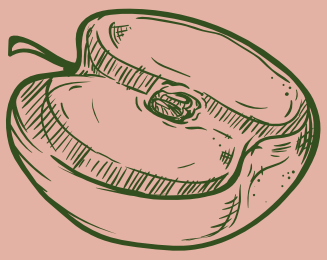
- Bater em um mixer ou liquidificador os ingredientes e apenas 1 fatia de queijo.
- Despeje em uma frigideira antiaderente ou untada, em fogo baixo e deixe dourar um lado. Vire e adicione a outra fatia de queijo. Tampe e deixe até derreter, sirva-se.
- Bom apetite!

DICA:

- É possível trocar a tapioca por aveia.
- Pode adicionar linhaça ou chia.

9 - SALADA DE FRUTAS





INGREDIENTES:

- 1 fatia de abacaxi
- 1/2 laranja
- 1/2 maçã verde
- 8 uvas verdes
- 1/4 da manga
- 6 morangos
- suco de um limão
- suco de uma laranja

MODO DE PREPARO:

- Descascar e picar todas as frutas e adicionar os sucos de limão e de laranja.
- Bom apetite!

10 - TORRADINHA DE PÃO SÍRIO

INGREDIENTES:

- 300g de pão sírio
- 4 colheres de sopa de margarina
- 4 colheres de sopa de azeite
- 6 dentes de alho
- 2 colheres de sopa rasa de orégano

MODO DE PREPARO:

- Em um recipiente adicione o azeite, o alho triturado e o orégano e mexa.
- Abrir cada pão sírio de modo que fique apenas uma camada e passar a mistura nele.
- Leve ao forno a 200°C até dourar.
- Bom apetite!

SERVIR COM:

- Ovo mexido
- Guacamole
- Antepasto de berinjela

LANCHE DA MANHÃ

1- ABACAXI COM CANELA AO FORNO

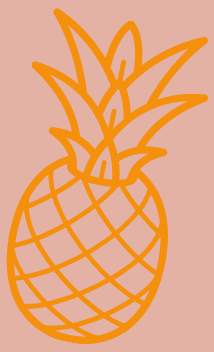
2- BISCOITO DE AVEIA E CHOCOLATE

3- BOMBOM DE UVA FIT

4- SMOOTHIE

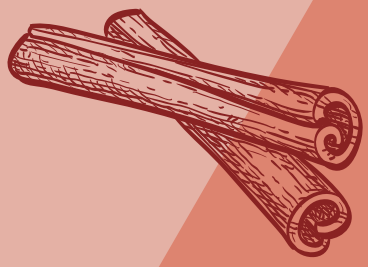
5- SUCO MIX

1 - ABACAXI COM CANELA AO FORNO

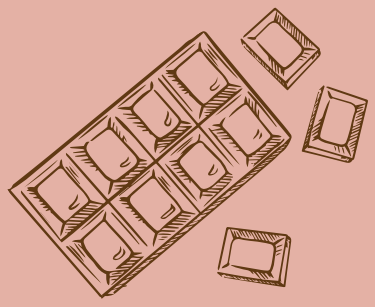


INGREDIENTES:
- abacaxi
- canela em pó

MODO DE PREPARO:
- Picar o abacaxi.
- Colocar em uma forma e salpicar a canela.
- Levar ao forno em temperatura alta por 6 minutos, ou por 1 minuto no micro-ondas.
- Bom apetite!



2 - BISCOITO DE CHOCOLATE E AVEIA



INGREDIENTES:

- 1 xícara de açúcar
- 2 xícaras de farinha de aveia
- 1 1/2 xícara de aveia em flocos
- 1 xícara de chocolate meio amargo picado
- 200g de manteiga ou margarina em temperatura ambiente
- 2 colheres de sobremesa de fermento em pó
- 1 ovo

MODO DE PREPARO:

- Misturar tudo com as pontas dos dedos.
- Fazer bolinhas e amassar com um garfo.
- Assar durante 20 minutos a 200°C.
- Bom apetite!

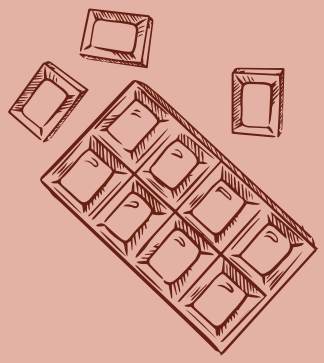
3 - BOMBOM DE UVA FIT

INGREDIENTES:

- 10 uvas verdes sem semente
- 4 quadradinhos de chocolate meio amargo ou amargo

MODO DE PREPARO:

- Lavar as uvas e congelar.
- Derreter o chocolate em banho-maria, ou de 30 em 30 segundos no micro-ondas para não queimar.
- Passar a uva já congelada no chocolate derretido, sendo que o chocolate irá endurecer bem rápido.
- Está pronto para servir.
- Bom apetite!



4 - SMOOTHIE

INGREDIENTES:

- 1 copo americano de leite desnatado
- 3 colheres de sopa de iogurte natural
- 1 banana congelada
- 5 morangos grandes congelados

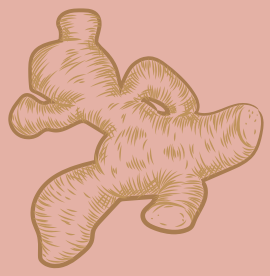
MODO DE PREPARO:

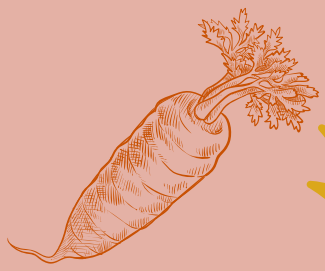
- Bater todos os ingredientes no liquidificador, processador ou mixer.
- Passar para uma tigela e decorar como preferir.
- Bom apetite!

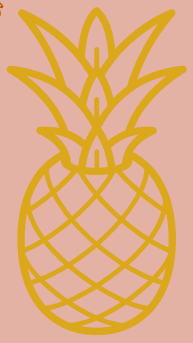
DICA:

- Adicionar frutas picadas ou granola.

5 - SUCO MIX







INGREDIENTES:

- 1 xícara de abacaxi picado
- 2 colheres de couve picada
- 1 xícara de água
- 2 colheres de sopa de cenoura descascada
- 1 colher de sobremesa de gengibre descascado
- 1 cubo de biomassa de banana verde (opcional)

MODO DE PREPARO:

- Bater tudo no liquidificador ou mixer, de preferência não coar.
- Bom apetite!

SUBSTITUIÇÕES:

- Trocar abacaxi por uma maçã grande, ou a couve por folhas de beterraba.

ALMOÇO

1- ARROZ COM ORA-PRO-NÓBIS

2- CARNE COM LEGUMES

3- CARNE MOÍDA

4- COZIDO

5- FEIJÃO COM COUVE

6- FRANGO NO AZEITE

7- NHOQUE DE MANDIOQUINHA

8- OMELETE

9- PANQUECA

10- SALADA TROPICAL

1 - ARROZ COM ORA-PRO-NÓBIS

INGREDIENTES:

- 1 xícara de arroz
- 2 dentes de alho triturados
- 1/2 xícara de ora-pro-nóbis picada
- 1/2 xícara de manjericão picado
- 1 cebola picada
- 2 xícaras de água
- sal a gosto

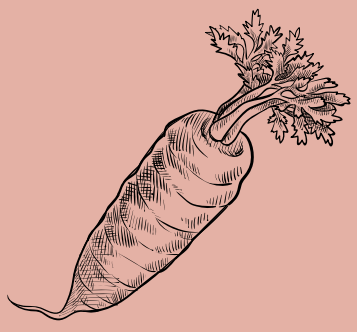
MODO DE PREPARO:

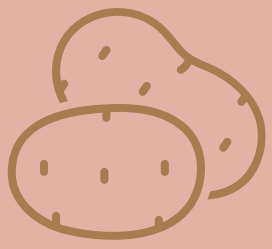
- Em uma panela refogue a cebola e adicione o alho, o arroz e o sal.
- Adicione a água e as folhas de ora-pro-nóbis e de manjericão.
- Quando a água estiver secando, diminua o fogo e tampe.
- Assim que secar desligue o fogo.
- Deixe o arroz tampado por 5 minutos.
- Bom apetite!

2 - CARNE COM LEGUMES

INGREDIENTES:
- 1kg de músculo em cubos
- 4 mandioquinhas grandes
- 2 cenouras grandes
- 3 batatas
- 1 chuchu
- 1 cebola grande
- 3 dentes de alho
- óleo
- água

MODO DE PREPARO:
- Em uma panela de pressão frite a cebola, a carne e o alho. Feche e deixe pegar pressão por 40 minutos.
- Adicione os legumes picados (não muito pequenos) e deixe na pressão por mais 20 minutos.
- Adicione o sal e deixe secar um pouco do caldo para engrossar e sirva.
- Bom apetite!





3 - CARNE MOÍDA

INGREDIENTES:
- 1kg de carne moída de sua preferência
- 4 tomates picados
- 2 cebolas grandes
- 4 dentes de alho
- azeite
- sal a gosto

MODO DE PREPARO:
- Em uma panela adicione azeite suficiente para fritar a cebola. Assim que ficar transparente adicione o alho e a carne aos poucos para que frite corretamente e perca menos água.
- Adicione o sal e os tomates, abaixe o fogo e tampe a panela.
- Deixe a panela tampada até perceber que os tomates estão se desfazendo.
- Está pronto para servir.
- Bom apetite!

DICA:
- Comer com arroz e feijão, rechear panquecas ou adicionar molho de tomate e comer com macarrão.

4 - COZIDO

INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 1 beterraba
- 1 cenoura
- 1 batata grande
- 1 folha de couve picada
- azeite e sal a gosto

MODO DE PREPARO:

- Cozinhar a beterraba na panela de pressão por 20 minutos.
- Após sair a pressão adicionar a cenoura, a batata e o ovo e cozinhar por mais 20 minutos.
- Refogar a couve no azeite.
- Amassar todos os ingredientes e temperar com sal e azeite.
- Bom apetite!

5 - FEIJÃO COM COUVE

INGREDIENTES:

- 500g de feijão
- 2 xícaras de couve picada
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola grande
- 3 dentes de alho
- sal a gosto

MODO DE PREPARO:

- Em um pote adicione o feijão e cubra com água.
- Deixe de molho de 1 dia para o outro e troque a água 3 vezes.
- Em uma panela de pressão adicione o feijão e coloque uma água nova cobrindo dois dedos a mais.
- Quando pegar pressão deixe por 35 minutos.
- Em outra panela, adicionar o azeite com a cebola e deixe ela clarear, em seguida o alho picado.
- Com uma concha pegue o feijão e vá despejando no azeite com cebola e alho aos poucos e misturando, intercalando com a couve picada. Repita até terminar o feijão da panela de pressão, adicione o sal.
- Deixe engrossar um pouco.
- Está pronto para servir.
- Bom apetite!

6 - FRANGO NO AZEITE

INGREDIENTES:

- 500g de peito de frango
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa rasa de açafrão
- 1 colher de sopa de alho picado
- suco de um limão
- orégano, pimenta e sal a gosto

MODO DE PREPARO:

- Em uma vasilha adicionar o frango e o suco do limão e deixar por 15 minutos.
- Em uma escumadeira deixar a água corrente passar pelo frango que estava marinando no limão.
- Em outra vasilha adicionar dois dedos de azeite, o açafrão, orégano, alho, sal e pimenta do reino e misturar. Colocar o frango e reservar por 3 horas no mínimo.
- Após as 3 horas aquecer uma frigideira e adicionar o frango, em fogo baixo deixar cozinhar até dourar.
- Está pronto para servir.
- Bom apetite!

7 - NHOQUE DE MANDIOQUINHA

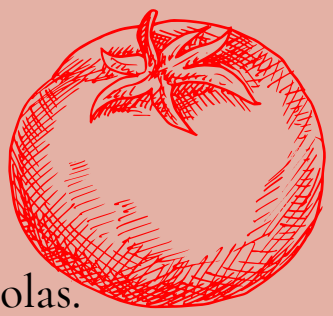
INGREDIENTES:
- 1,5kg de mandioquinha
- 300g de farinha
- sal a gosto

MODO DE PREPARO:
- Cozinhar as mandioquinhas no vapor.
- Amasse a mandioquinha e deixe resfriar na temperatura ambiente.
- Colocar a farinha aos poucos e ir misturando de maneira que a massa desgrude das mãos.
- Quanto menor a quantidade de farinha, mais leve será a massa final.
- Enrolar a massa sobre uma superfície enfarinhada e com a ponta de uma faca cortar em pequenos pedaços.
- Cozinhar em água fervente (com sal) até que os pedaços fiquem sobrenadando.
- Colocar o nhoque cozido em uma assadeira coberta com molho de tomate, formando camada por camada até preencher toda a assadeira.
- Está pronto para servir.
- Bom apetite!

8 - OMELETE

INGREDIENTES:

- 2 ovos
- 2 fatias de tomate
- 1/2 cebola pequena
- azeite, cebolinha e orégano a gosto



MODO DE PREPARO:

- Em uma frigideira adicione um fio de azeite e as cebolas.
- Com a ajuda de um fuê bata os ovos.
- Adicione os ovos na frigideira e os tomates picados.
- Doure os dois lados e está pronto para servir.
- Bom apetite.

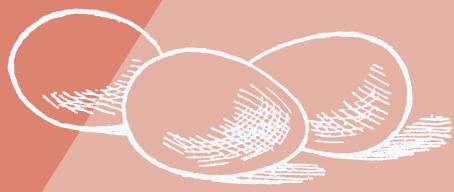
9 - PANQUECA

INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 1 copo americano de farinha de trigo
- 1 copo americano de leite
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO:

- Em um liquidificador ou mixer bater tudo.
- Em uma frigideira antiaderente ou untada com azeite, despeje uma camada fina da massa e quando estiver firme você pode virar.
- Espere dourar dos dois lados e está pronta para consumir.
- Bom apetite!



DICA:

- Combina com qualquer recheio.
- Para a panqueca doce você pode utilizar a mesma receita, já que vai pouco sal.

10 - SALADA TROPICAL

INGREDIENTES:

- 1 manga
- 4 folhas grandes de folhas de sua preferência
- 1 tomate
- 1/4 cenoura ralada
- 1 cebola roxa
- alho, azeite e vinagre balsâmico a gosto

MODO DE PREPARO:

- Com o vinagre balsâmico, o alho e o azeite faça um molhinho.
- Pique todos os outros ingredientes e adicione o molhinho.
- Está pronto para servir.
- Bom apetite!

LANCHE DA TARDE

1- BOLO DE BANANA

2- BOLO DE CENOURA

3- BOLO DE MAÇÃ

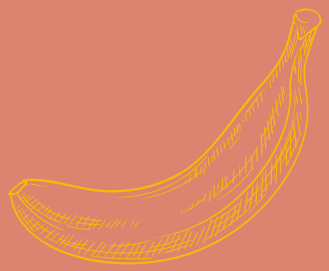
4- LANCHE NATURAL

5- PÃO DE QUEIJO

1 - BOLO DE BANANA

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de chá de aveia
- 3 ovos
- 2 xícaras de chá de uvas-passas
- 6 bananas nanicas bem maduras
- 1 banana prata
- 1 xícara de castanha-do-pará ou nozes
- 1 colher de sopa de canela em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 colher de sopa de fermento em pó



MODO DE PREPARO:

- No liquidificador colocar os ovos, as bananas nanicas, as uvas-passas e as castanhas ou nozes e bater até ficar homogêneo. Adicionar a aveia e bater. Sem ligar mais o liquidificador, adicionar o restante e por fim o fermento.
- Cortar em rodelas a banana prata.
- Unte a forma, adicione as rodela e salpique canela.
- Assar em fogo médio por 40-45 minutos.
- Desenformar e servir.
- Bom apetite!

2 - BOLO DE CENOURA

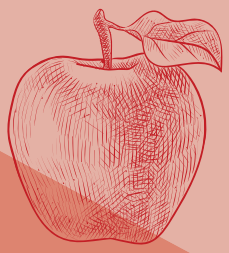
INGREDIENTES:

- 5 ovos
- 530g de cenoura (2 cenouras médias)
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento
- 1 copo de óleo
- 3 cubos de biomassa

MODO DE PREPARO:

- Bater os ovos, as cenouras e o óleo no liquidificador.
- Em outro recipiente misturar com a farinha de trigo, o açúcar e por fim o fermento.
- Unte uma forma com margarina e farinha. Pré-aqueça o forno a 180ºC e deixe o bolo assar por 40 minutos ou até espetar um palito e ele sair limpo.
- Desenformar e servir.
- Bom apetite!

3 - BOLO DE MAÇÃ



INGREDIENTES:

- 2 ovos
- 2 xícaras de açúcar
- 2/3 de xícara de óleo
- 1 colher de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 colher de chá de canela em pó
- 3 xícaras de farinha de trigo
- 3 maçãs picadas
- 1 xícara de nozes picadas

MODO DE PREPARO:

- Bater os ovos e o açúcar.
- Acrescentar a baunilha e a canela e bater.
- Adicionar o óleo e o bicarbonato de sódio, em seguida as maçãs e as nozes.
- Como a massa é pesada torna-se necessário misturar bem para ficar homogênea e "dar liga".
- Enquanto as maçãs liberam um pouco de água, unte uma assadeira com a margarina e o trigo.
- Asse por 40 minutos a 180ºC, ou espete um palito até que ele saia limpo.
- Desenformar e servir.
- Bom apetite!

4 - LANCHE NATURAL

INGREDIENTES:
- 2 fatias de pão de forma integral
- 1 folha grande de alface
- 2 colheres de sopa de cenoura ralada
- 2 fatias de tomate
- 2 colheres de sopa de recheio

OPÇÕES DE RECHEIO PROTEICO:
- Frango desfiado temperado
- Ricota temperada
- Patê de atum

MODO DE PREPARO:
- Com duas fatias de pão de forma, rechear com 1 folha de alface, cenoura, duas fatias de tomate e uma colher de sopa da opção proteica que preferir.
- Bom apetite!

DICA:
- Para crianças criar rostinhos com cenoura, tomate e azeitona.

5 - PÃO DE QUEIJO

INGREDIENTES:

- 300g de polvilho doce
- 200g de polvilho azedo
- 1 xícara de leite
- 1/2 xícara de óleo
- 3 ovos grandes
- 100g de parmesão ralado
- 200g de muçarela ralada
- 1 colher de chá de sal

MODO DE PREPARO:

- Coloque o leite, o óleo e o sal para ferver. Assim que levantar fervura retire do fogo e despeje no polvilho, reserve e deixe esfriar.
- Acrescente os ovos e amasse muito bem. Caso tenha uma batedeira, utilizar com o batedor para massa pesada. Adicione os queijos e amasse mais um pouco.
- Corrija o sal caso seja necessário.
- Faça bolinhas e leve para assar a 180ºC até dourar.
- Bom apetite!

JANTAR

1- ARROZ COM BETERRABA

2- ESPAGUETE DE ABOBRINHA

3- FRANGO DESFIADO

4- LASANHA DE BERINJELA

5- MANTA DE MUÇARELA DE BÚFALA

6- PURÊ DE MANDIOQUINHA

7- SALADA DE LENTILHA

8- SOPA DE FEIJÃO

9- TORTA DE ATUM

10- TORTA DE FRANGO

1 - ARROZ COM BETERRABA

INGREDIENTES:

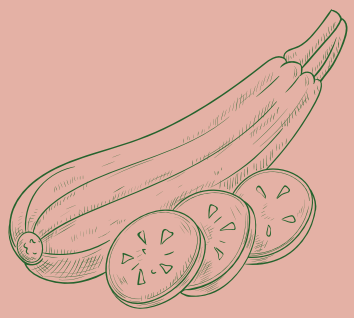
- 1 colher de sobremesa de alho amassado
- 1 cebola média picada
- 1 xícara de arroz
- 2 xícaras de água
- 1 colher de sopa de óleo
- 1/2 xícara de beterraba crua ralada

MODO DE PREPARO:

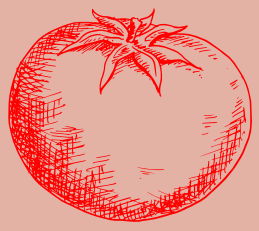
- Em uma panela adicionar o óleo e a cebola, em fogo médio mexer até a cebola ficar mais transparente.
- Adicionar o alho, mexer mais um pouco.
- Adicionar o arroz e deixar ele fritando um pouco.
- Em seguida adicionar a água e a beterraba. Quando começar a secar a água, abaixar o fogo e tampar. Quando secar completamente apagar o fogo e deixar tampado por 5 minutos.
- Está pronto para servir.
- Bom apetite!

2 - ESPAGUETE DE ABOBRINHA

INGREDIENTES:



- 1 abobrinha grande
- 1 cebola grande
- 2 tomates
- 3 dentes de alho
- 3 colheres de sopa de azeite
- sal e cheiro verde a gosto



MODO DE PREPARO:

- Lave a abobrinha e retire as sementes com o auxílio de uma colher e rale.
- Pique o tomate, a cebola e o alho.
- Em uma panela adicione o azeite e a cebola e deixe até a cebola clarear e adicione o alho.
- Em seguida adicione o tomate e a abobrinha, mexa e deixe cozinhando por 15 minutos.
- Adicione o sal e o cheiro verde, sirva-se.
- Bom apetite!

3 - FRANGO DESFIADO

INGREDIENTES:

- 1kg de peito de frango
- 2 tomates picados
- 2 cebolas grandes picadas
- 3 colheres de azeite
- 4 dentes de alho
- 3 colheres de requeijão
- sal a gosto

MODO DE PREPARO:

- Em uma panela de pressão adicionar o frango, dois dentes de alho e a água até cobrir o frango. Após pegar pressão deixar por 30 minutos.
- Retirar a água e o alho. Fechar a panela e sacudir até perceber que o frango desfiou por completo. É possível desfiar com um garfo.
- Em outra panela adicione o azeite e a cebola e quando começar a ficar transparente adicione os outros dois dentes de alho picados.

3 - FRANGO DESFIADO

- Em seguida adicione o frango, o tomate e o sal. Em fogo baixo tampe a panela e misture.
- Quando restar pouca água, adicionar o requeijão, misture e estará pronto.
- Bom apetite!

DICA:

-Pode comer com um arroz e feijão, ou rechear panquecas, lanches ou tortas.

4 - LASANHA DE BERINJELA

INGREDIENTES:

- 3 berinjelas
- 600g de molho de tomate fresco
- 300g de muçarela
- 400g de ricota
- 3 ovos
- sal a gosto

MODO DE PREPARO:

- Numa tigela amassar a ricota e colocar os 3 ovos já batidos. Misturar bem e adicionar um pouco de sal e reservar.
- Lavar as berinjelas, descartar as pontas e cortá-las no sentido longitudinal em fatias bem finas. Se for fazer outra atividade, deixe-as submersas em água com um pouco de limão, isto evitará que elas fiquem escuras.
- Colocar cada fatia sobre uma chapa de ferro aquecida, para eliminar o gosto amargo da berinjela e para que a lasanha não fique aguada.

4 - LASANHA DE BERINJELA

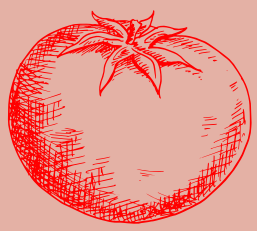
- Estando todas as fatias gratinadas, dispor estas em uma assadeira previamente coberta com molho de tomate. Isto evitará que grudem na travessa.
- Fazer a distribuição alternando, molho, berinjela e ovos/ricota.
- Finalizado, cubra com muçarela. Gratinar em forno pré-aquecido a 200°C.
- Bom apetite!

5 - MANTA DE MUÇARELA DE BÚFALA

INGREDIENTES:
- 1 manta de muçarela de búfala
- 8 folhas de rúcula
- 1 folha grande de alface
- 10 tomates cereja ou 2 fatias grandes de tomate picado

MODO DE PREPARO:
- Picar as folhas. Rechear a manta e enrolá-la.
- Bom apetite!

DICA:
- Você pode rechear com outro sabores, frango desfiado e cenoura ralada.



6 - PURÊ DE MANDIOQUINHA

INGREDIENTES:

- 3 mandioquinhas grandes descascadas
- 1 colher de sopa de margarina
- 1 copo americano de leite
- 1 colher de sobremesa de sal

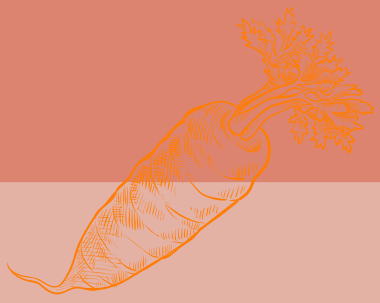
MODO DE PREPARO:

- Cozinhar as mandioquinhas no vapor até amolecer.
- Em outra panela amassar as mandioquinhas e adicionar o leite, a manteiga e o sal.
- Misturar e estará pronto.
- Bom apetite!

7 - SALADA DE LENTILHA

INGREDIENTES:
- 1 1/2 xícara de chá de lentilha
- 1 tomate picado
- 1/2 cebola picada
- 1/2 cenoura ralada
- 3 dentes de alho
- suco de um limão
- azeitona, azeite e sal a gosto

MODO DE PREPARO:
- Em um recipiente coloque a lentilha, deixe-a de molho de 1 dia para o outro e troque a água 3 vezes.
- Elimine a água do remolho e despeje a lentilha em uma panela. Cubra-a com água e leve em fogo médio por aproximadamente 15 minutos, ou até que esteja devidamente cozida.
- Após a cocção drene a água, coloque em uma tigela com o tomate, a cebola, o alho, a cenoura e as azeitonas.
- Tempere com o suco de limão, o azeite e o sal, deixe na geladeira para resfriar e está pronto para servir.
- Bom apetite!



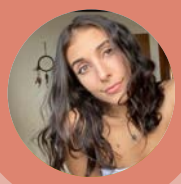
8 - SOPA DE FEIJÃO

INGREDIENTES:

- 500g de feijão
- água
- 3 batatas inglesas
- 200g de macarrão
- sal e óleo a gosto

MODO DE PREPARO:

- Em um pote adicione o feijão e cubra com água.
- Deixe de molho de 1 dia para o outro e troque a água 3 vezes.
- Em uma panela de pressão adicione o feijão e coloque uma água nova cobrindo dois dedos a mais.
- Quando pegar pressão deixe por 35 minutos.
- Em outra panela, adicionar óleo e sal, com uma concha pegue o feijão e vá despejando no óleo aos poucos e misturando.
- Em outra panela cozinhe as batatas picadas e o macarrão.
- Bata no liquidificador o feijão e volte-o para a panela.
- Escorra a água da batata e do macarrão e junte com o feijão.
- Está pronto para servir.
- Bom apetite!



9 - TORTA DE ATUM

INGREDIENTES PARA A MASSA:

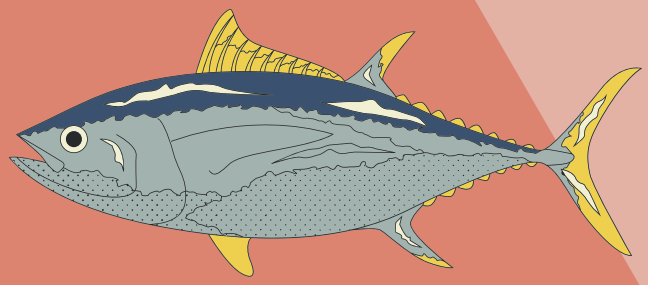
- 1/2 xícara de chá de farinha de aveia
- 1/2 xícara de chá de farinha de trigo
- 4 ovos
- 1 xícara de água
- 1 colher de chá de fermento
- 1 pitada de sal

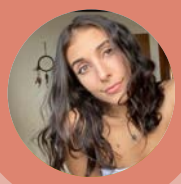
MODO DE PREPARO MASSA:

- Em uma tigela acrescentar todos os ingredientes e misturar bem até obter uma massa homogênea.

INGREDIENTES PARA O RECHEIO:

- 1 lata de atum
- 1 tomate picado
- 1 cenoura picada
- 1 xícara de chá de vagem
- 1/2 cebola picada
- 3 dentes de alho
- azeite e sal a gosto
- temperos de sua preferência (cebolinha, orégano e salsinha)

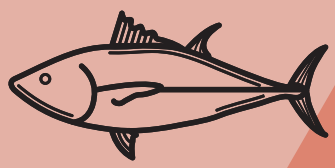




9 - TORTA DE ATUM

MODO DE PREPARO RECHEIO:

- Em uma panela em fogo médio acrescentar a cebola, o alho e os temperos.
- Em seguida acrescentar o atum e refogar.
- Acrescentar o tomate, a cenoura, a vagem e o sal. Tampe a panela e em fogo baixo deixe cozinhar até que todos os legumes estejam devidamente cozidos.



MODO DE PREPARO DA TORTA:

- Em uma forma untada acrescentar metade da massa, o recheio e depois cobrir com o restante da massa.
- Leve ao forno em temperatura de 180ºC por aproximadamente 35 minutos.
- Está pronta para servir.
- Bom apetite!

10 - TORTA DE FRANGO

INGREDIENTES PARA A MASSA:
- 450g de farinha de trigo
- 10g de sal
- 200g de manteiga
- 3 gemas
- 90ml de água

MODO DE PREPARO MASSA:
- Em uma tigela colocar a farinha e o sal.
- Adicionar a manteiga derretida.
- Fazer uma farofa com a farinha, o sal e a manteiga.
- Adicionar as 3 gemas, uma de cada vez, ainda teremos o aspecto de farofa.
- Quando estiver tudo disperso, adicionar a água gelada aos poucos.
- Sovar a massa.
- Colocar na geladeira para descansar e ter um melhor desenvolvimento do glúten.
- O tempo de preparo é de aproximadamente 20 minutos.

10 - TORTA DE FRANGO

- Esta massa é melhor para uso quando pré-assada em forno a 200ºC por 15 minutos.
- Podemos também selar a massa. Para isto misturamos uma gema com 1 colher de leite. Passamos sobre a massa após os 15 minutos prévios de forno a 200ºC, deixando mais 10 minutos, ou até que a massa fique dourada.
- Bom apetite!

RECHEIO:
- Utilize a receita de frango desfiado, ou se preferir use sua criatividade para criar novos recheios.

CEIA

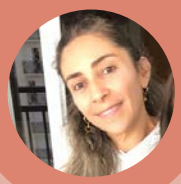
1- ANTEPASTO DE BERINJELA

2- BAKED OATS

3- BOLINHO DE BATATA DOCE

4- ESFIRRA DE CARNE

5- MOUSSE DE CHOCOLATE FIT



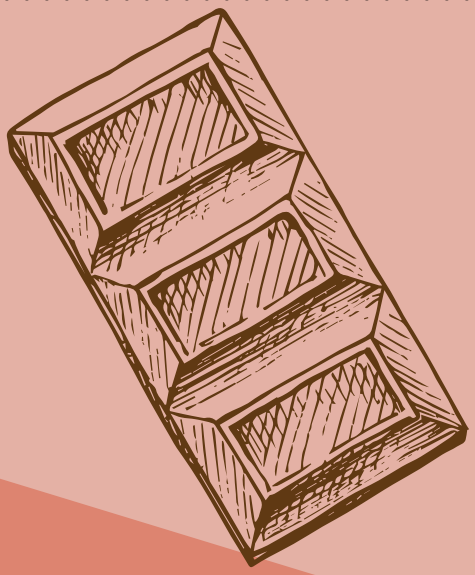
1 - ANTEPASTO DE BERINJELA

INGREDIENTES:
- 3 berinjelas
- 2 cebolas grandes
- 4 tomates
- 1/2 vidro de azeitona
- 3 dentes de alho
- sal e azeite a gosto

MODO DE PREPARO:
- Picar todos os ingredientes. A berinjela pode ser em tiras, com ou sem casca.
- Adicionar em uma forma e regar com azeite até a metade dos ingredientes.
- Adicionar o sal.
- Cobrir com o papel alumínio e levar ao forno 180ºC por 45 minutos.
- Tirar o papel alumínio e deixar por mais 20 minutos.
- Bom apetite!

SERVIR:
- Com torrada ou pão.

2 - BAKED OATS



INGREDIENTES:
- 1 colher de farelo de aveia
- 1 colher de cacau em pó
- 10 gotas de adoçante
- 1 ovo
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 2 quadradinhos de chocolate amargo

MODO DE PREPARO:
- Misturar a aveia, o cacau, o ovo e o adoçante até ficar homogêneo.
- Adicionar o fermento em pó e misturar com delicadeza.
- Untar um ramequim enquanto o forno pré-aquece por 180ºC.
- Despejar a massa intercalando com o chocolate picado.
- Assar até adquirir consistência desejável.
- Bom apetite!

DICA:
- Pode substituir o adoçante por uma banana madura.

3 - BOLINHO DE BATATA DOCE

INGREDIENTES:

- 250g de batata doce cozida
- 100g de queijo muçarela ralado
- 100g de requeijão
- 100g de frango cozido desfiado
- 50g de parmesão ralado
- sal, cebolinha e azeite a gosto

MODO DE PREPARO:

- Em uma tigela coloque a batata doce, a muçarela, o requeijão, o frango, o sal e a cebolinha.
- Misturar bem.
- Faça bolinhas e passe no parmesão ralado.
- Em uma frigideira com um fio de azeite, coloque as bolinhas e doure todos os lados.
- Está pronto para servir.
- Bom apetite!

4 - ESFIRRA DE CARNE

INGREDIENTES PARA A MASSA:
- 1 xícara de chá de água morna
- 1 colher de sopa de gordura vegetal
- 3 colheres de sopa de óleo vegetal
- 2 saches de fermento biológico
- 1/2 colher de sobremesa de sal
- 1/2 colher de sobremesa de açúcar
- Farinha até dar o ponto (aproximadamente 2 xícaras de farinha de farinha de trigo)

INGREDIENTES PARA O RECHEIO:
- 500g de carne moída
- 4 tomates sem sementes picados
- 1 cebola média
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO DA MASSA:
- Em uma vasilha acrescente a água, a gordura vegetal e o óleo vegetal. Misture-os bem.
- Em outro recipiente misture os ingredientes secos, a farinha de trigo, o fermento, o sal e o açúcar.

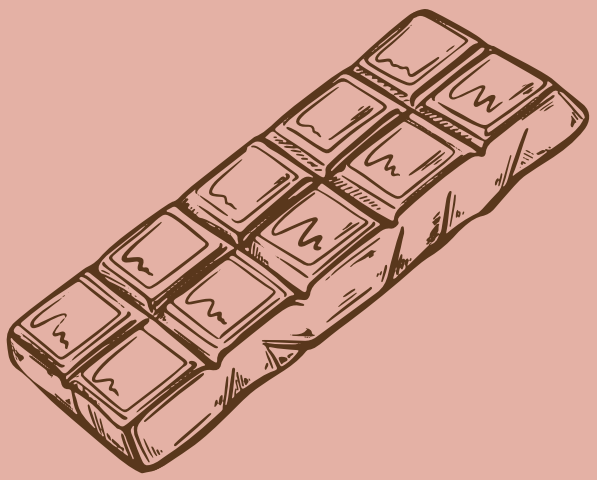
4 - ESFIRRA DE CARNE

- Adicione aos poucos a misture dos secos na mistura dos úmidos, até atingir a consistência desejada.
- Deixe a massa descansar para que ela cresça, para saber quando mexer na massa, basta colocar uma bolinha da mesma em um copo com água. Quando a bolinha subir indica que a massa está pronta para ser utilizada.

MODO DE PREPARO DO RECHEIO:

- Misture todos os ingredientes do recheio e escorra bem a água que soltar.
- Por fim modele a massa, recheie as esfihas e leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 180ºC, até que elas fiquem devidamente assadas.
- Estão prontas para servir.
- Bom apetite!

5 - MOUSSE DE CHOCOLATE



INGREDIENTES:
- 100g de chocolate 70% cacau
- 1 1/4 xícara de leite
- 15g de amido de milho

MODO DE PREPARO:
- Leve ao fogo baixo 1 xícara de leite.
- Ao 1/4 do leite restante, você irá adicionar o amido e misture.
- Quando o leite ferver, adicione o leite com amido e mexa até engrossar.
- Adicione o chocolate picado e mexa até derreter por completo.
- Passe para uma tigela e leve à geladeira por no mínimo 2 horas, sirva-se.
- Bom apetite!

DICA:
Caso queira adoçar adicione 1 colher de sopa de mel ou uma banana madura amassada junto ao chocolate.

Chegamos ao fim, com receitas para todas as ocasiões, de fáceis a um pouco mais elaboradas, de leves a mais calóricas, e assim fazendo valer o nome “O Sabor do Equilíbrio” que mostra que a melhor escolha para nosso bem-estar é o equilíbrio, nunca deixando o que nos faz feliz de lado e sempre podendo criar e recriar receitas para que se encaixem melhor no nosso dia a dia.

Através deste *e-book* as autoras esperam estar na mesa de diversos pessoas com hábitos, gostos, restrições e preferências diferentes, podendo fazer parte de diversos planos alimentares ao longo da sua vida.

Rayssa Moreno Diniz

Graduanda em Nutrição, Universidade Federal de Viçosa (UFV), *Campus* Rio Paranaíba, Rio Paranaíba, Minas Gerais, Brasil.

Beatriz Barakat

Graduada em Nutrição, Universidade Federal de Viçosa (UFV), *Campus* Rio Paranaíba, Rio Paranaíba, Minas Gerais, Brasil.

Martha Elisa Ferreira de Almeida

Nutricionista. Doutora em Agrobioquímica, Docente do Curso de Nutrição, Universidade Federal de Viçosa (UFV), *Campus* Rio Paranaíba, Rio Paranaíba, Minas Gerais, Brasil.