



Salvos com de Saúde

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

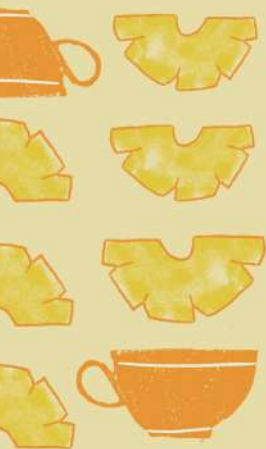
Unimed 
Curitiba



MUDE1HÁBITO.com.br

Comer bem ou comer saudável?

Sabor com S de Saúde é uma iniciativa da Unimed Curitiba que responde a essa questão: os dois. Se você já tem o hábito de consumir alimentos saudáveis, as páginas a seguir têm deliciosos motivos para você continuar em seu propósito. Se você é daqueles que olham com desconfiança, pedimos uma chance. Escolha a receita que parece mais apetitosa para o seu gosto e tente. Sabemos que é difícil mudar um hábito. Mas fica mais fácil fugir do colesterol alto e da hipertensão quando o remédio é uma delícia.



Sopa de espinafre, hortelã e nozes

Quintana Gastronomia,
por Gabriela Vilar de Carvalho.
Assessoria Nutricional Quintana,
por Juliana Trevilini.





Ingredientes:

- 1 maço grande de espinafre
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho amassados ou picados
- 2 litros de caldo de legumes ou frango (se utilizar de frango, a receita deixa de ser vegana)
- 4 unidades de batata inglesa (ou batata-salsa, se preferir)
- 1 ou 2 inhames (vai ajudar na cremosidade. Caso não tenha, substituir a quantidade por batata)
- 2 ramas de hortelã
- 1/3 de maço de salsinha
- 60 ml de óleo
- Noz-moscada
- Sal
- Azeite de oliva, a gosto, para finalizar

Modo de preparo:

Separe as folhas do espinafre do talo e reserve ambos. Pique os talos finamente. Desfolhe as ervas separadamente e reserve. Os caules podem ser utilizados para o preparo do caldo. Cozinhe a batata e inhame, descascados, no caldo até amolecer. Reserve. Leve as nozes ao forno preaquecido por 10 minutos, ou toste-as em frigideira até dourarem levemente. Doure suavemente o alho no óleo, entre com a cebola e refogue até ficar translúcida. Adicione os talos de espinafre picados por cerca de 2 minutos. Adicione as folhas do espinafre e deixe murchar, mexendo tudo. Coloque uma pitada de sal. Acrescente no final a hortelã e a salsinha, desligue o fogo, mas murche as folhas com o calor do espinafre.

Coloque no liquidificador a batata, inhame e caldo de cozimento, junto ao espinafre. Rale 1/5 de uma noz-moscada (ou a gosto).

Bata bem e ajuste o sal (o espinafre pede menos sal, use apenas o mínimo).

A sopa ficará cremosa. Sirva com as nozes tostadas e um fio de azeite de oliva.



Rendimento: 6 porções



Tempo de preparo: 30 minutos

Docinho de gergelim

Quintana Gastronomia, por Gabriela Vilar de Carvalho.
Confeiteira Luana Sabrina.

Assessoria Nutricional Quintana, por Juliana Trevilini.



Rendimento: 25 unidades



Tempo de preparo: 2 horas



Ingredientes:

- 1 + 1/4 de xícara de chá de gergelim branco
- 1/4 de xícara de chá de gergelim preto
- 1/3 de xícara de chá de mel
- 1/2 xícara de chá de gérmen de trigo tostado
- 1/4 de xícara de chá de linhaça triturada
- 1 colher de chá de essência de baunilha (opcional)
- 3 colheres de sopa de óleo de coco
- Gergelim para cobrir os docinhos

Modo de preparo:

Em uma frigideira em fogo baixo, toste o gergelim branco até começar a dourar, mexendo sempre para não queimar. Separe 1/4 de xícara do gergelim branco e misture com o gergelim preto. Reserve. Processe (ou levemente triture) a linhaça. Em seguida, no processador, triture o gergelim por cerca de 5 segundos, e então acrescente o gérmen de trigo, a linhaça triturada, a essência de baunilha e o mel. Processe todos juntos. Acrescente o óleo de coco derretido em banho-maria e misture bem.

Ainda quente, bole com ajuda de uma colher e as palmas da mão, como se estivesse fazendo um brigadeiro. Passe pelo gergelim branco e preto para cobrir o docinho como se fosse um granulado. Mantenha em geladeira para ficar firme.

Caponata de berinjela

Quintana Gastronomia, por Gabriela Vilar de Carvalho.
Garde manger Vani Oliveira.
Assessoria Nutricional Quintana, por Juliana Trevilini.



Rendimento: 6 porções



Tempo de preparo: 40 minutos

Ingredientes:

- 3 berinjelas grandes
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo
- 1 pimentão verde
- 1 cebola grande
- 1 cebola roxa grande
- 3 dentes de alho amassados
- 200 gramas de cogumelo picado
- 100 gramas de castanha-do-Pará tostada
- 100 gramas de castanha-de-caju tostada
- Tomilho a gosto
- Sal a gosto
- Salsinha e cebolinha a gosto
- Azeite para refogar

Modo de preparo:

Descasque as berinjelas e corte-as em cubinhos. Tire as sementes dos pimentões e corte-os em cubinhos. Em uma panela, refogue as cebolas picadinhas junto com o alho amassado e o tomilho no azeite. Junte a berinjela e os pimentões. Mexa para não pegar no fundo. Acrescente o champignon. Prove e acerte o sal, se necessário. Depois que a berinjela estiver bem cozida, apague o fogo e acrescente a salsinha, a cebolinha e as castanhas tostadas. Coloque em um refratário de vidro, cubra com azeite de oliva, deixe esfriar e sirva no dia seguinte.

Caqui assado com farofa de sementes, castanhas e especiarias

Quintana Gastronomia, por Gabriela Vilar de Carvalho.
Assessoria Nutricional Quintana, por Juliana Trevilini.



Rendimento: 6 porções



Tempo de preparo: 90 minutos



Ingredientes:

- 1 kg de caqui (aproximadamente 6 unidades)
- 1 xícara de chá de farinha sem glúten* (pode ser utilizada a mesma quantidade de farinha de trigo, dessa forma o preparo terá glúten em sua composição).
A sugestão da chef é utilizar 1/4 de xícara de chá de farinha de milho, 1/4 de xícara de chá de farinha de chá de arroz, 1/4 de xícara de chá de farinha de banana verde e 1/4 de xícara de chá de farinha de linhaça
- 1 xícara de chá de sementes: amaranto, chia, linhaça, girassol e quinoa – utilize as que você tiver disponíveis em casa
- 1/4 de xícara de chá de castanhas - variar entre castanha-do-Pará, de caju, amêndoa, avelã, nozes e macadâmia
- 2 colheres de sopa de coco ralado grosso
- 1/4 de xícara de chá de açúcar mascavo ou demerara
- 1 colher de sopa de especiarias (canela, cravo, anis estrelado) ou somente canela
- 1/3 de xícara de chá de óleo de coco
- Uvas passas – opcional

** Farinhas sem glúten: milho (fubá ou mais granulada), quinoa, soja, arroz, fécula de batata, de mandioca (polvilho doce e azedo), amendoim e outros frutos secos, alfarroba, banana verde, amaranto, chia, quinoa, entre outras.*

Ingredientes da calda cítrica:

- Suco de 6 tangerinas
- Suco de 4 laranjas
- 1 colher de sopa de açúcar demerara





Modo de preparo:



Preaqueça o forno a 180°C. Em uma tigela, misture a farinha, as sementes, o açúcar e as especiarias. Adicione o óleo de coco e com um garfo misture todos os ingredientes formando uma farofa. Acrescente as castanhas e o coco ralado e misture bem. Leve ao forno por 20 minutos, tempo suficiente para tostar os ingredientes formando uma farofa crocante.

Com uma faca fina, remova a parte superior do caqui com um pouco do miolo no formato de cone. Recheie com a farofa de sementes e castanhas. Embrulhe a fruta com papel-alumínio e leve ao forno aquecido por 30 a 40 minutos, até que esteja assado.



Modo de preparo da calda cítrica:

Coloque os sucos em uma panela de fundo grosso sobre uma chama de fogo bem baixa. Coloque o açúcar, deixe reduzir para 1/4 do líquido para formar uma calda.



Montagem:

Coloque a fruta assada em um prato. Complemente a farofa pronta por cima. Regue a calda cítrica sobre o caqui e ao redor do prato.



Dica:

Essa farofa pode ficar pronta antecipadamente e poderá ser guardada em vidro fechado por duas semanas, conservando assim a textura e sabor dos ingredientes. Servir também com iogurte natural, ou iogurte de ovelha, opção sem lactose. As frutas assadas com uma farofa deliciosa de grãos e sementes, gordura de coco e especiarias são perfeitas para saciar a vontade de doces e agradar o paladar e a saúde! Varie o preparo com frutas da estação, preferencialmente orgânicas, como figo, pera, maçã, tangerina e morango.

Creme de abóbora com espinafre e crocante de semente de abóbora

Quintana Gastronomia, por Gabriela Vilar de Carvalho.
Sous chef Thiago Costa.

Assessoria Nutricional Quintana, por Juliana Trevilini.

Ingredientes:

- 300 gramas de abóbora sem casca (reserve a casca para o preparo de um bolo delicioso; e separe as sementes para o preparo desta receita)
- 1 maço de espinafre
- 50 ml de leite de coco
- 500 ml de caldo de legumes (ou água)
- 1 maço de cebolinha
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Em uma panela, coloque o caldo de legumes ou a água e leve ao fogo. Corte a abóbora em pedaços pequenos, pique o espinafre e reserve. Assim que a água levantar fervura, adicione a abóbora e o espinafre. Cozinhe por volta de 15 minutos em fogo baixo.

Espere que a preparação perca um pouco de calor. Em seguida, bata no liquidificador, adicionando o leite de coco até que obtenha uma textura mais lisa e sem pedaços.

Em uma frigideira, doure as sementes de abóbora; ou coloque-as em uma assadeira ao forno médio com toque de azeite e sal, até tostar.

Misture-as ao creme. Ajuste o sal e sirva com cebolinha fresca picada.



Rendimento: 6 porções



Tempo de preparo: 50 minutos

Mousse de chocolate e abacate

Quintana Gastronomia, por Gabriela Vilar de Carvalho.
Confeiteira Luana Sabrina.

Assessoria Nutricional Quintana, por Juliana Trevilini.

Ingredientes:

- 1 abacate maduro
- 1 banana média cortada em rodela
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de chá de canela (opcional)
ou essência de baunilha
- 100 ml de água de coco ou leite de coco
- Melado de cana para adoçar



Modo de preparo:

Descasque a banana, corte-a em rodela e congele por 4 horas.

Bata a banana, o abacate, o cacau, a canela, o leite de coco e o melado de cana no liquidificador. Deixe gelar por 2 horas e sirva.



Rendimento: 4 porções



Tempo de preparo: 4 horas



Suco verde com abacaxi e gengibre



Quintana Gastronomia,
por Gabriela Vilar de Carvalho.
Assessoria Nutricional Quintana,
por Juliana Trevilini.



Rendimento: 500ml



Tempo de preparo: 15 minutos



Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de abacaxi cortado com casca (bem lavado com escova)
- 1 colher de sopa de gengibre picado
- 1 rama verde e 1 pedaço do bulbo da erva-doce fresca
- 1 folha de couve
- 5 folhas de ora-pro-nóbis
- 2 colheres de sopa de melado (a gosto)
- 500 ml de água mineral
- 3 pedras de gelo



Modo de preparo:

Retire a coroa do abacaxi e higienize bem a casca com uma escova.
Bata bem todos os ingredientes no liquidificador. Sirva imediatamente.

Crumble funcional de banana

Quintana Gastronomia,
por Gabriela Vilar de Carvalho.
Assessoria Nutricional
Quintana, por Juliana Trevilini.



Rendimento: 6 porções



Tempo de preparo: 40 minutos

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de açúcar mascavo/coco
- 1 xícara de chá de aveia em flocos finos triturada no liquidificador
- 1/2 colher de café de fermento em pó
- 1 colher de sopa de uvas passas
- 2 colheres de sopa de amêndoas picadas
- 8 bananas maduras
- 2 colheres de sopa de manteiga ghee (a gosto)
- Óleo de coco (a gosto)
- Canela para polvilhar, a gosto

Modo de preparo:

Aqueça o forno em temperatura média, cerca de 210°C. Em um recipiente, misture a aveia, o açúcar e o fermento. Acrescente o óleo de coco e manteiga ghee para virar uma farofa.

Em outro refratário de vidro, faça uma “cama” com uma parte da farofa (deixe bem grudadinha). Pique as bananas em rodelas grossas e coloque sobre a farofa, polvilhe canela e acrescente as passas e amêndoas. Por cima, cubra com o restante da farofa e uma pitada de canela em pó. Leve ao forno por cerca de 30 minutos.

Hummus de beterraba e gergelim

Quintana Gastronomia, por Gabriela Vilar de Carvalho.
Assessoria Nutricional Quintana, por Juliana Trevilini.



Rendimento: 4 porções



Tempo de preparo: 90 minutos

Ingredientes:

- 1,5 xícara de chá de grão-de-bico seco (cerca de 400 gramas)
- 1 litro de água
- 6 dentes de alho triturados (1 colher de sopa)
- 2 colheres de sopa de beterraba desidratada
- 3 unidades de limão
- 1 colher de sopa de tahine (pasta árabe de gergelim)
- ½ xícara de chá de gergelim torrado



Modo de preparo:

Cozinhe o grão-de-bico em água com sal por 40 a 60 minutos, até obter o grão macio e a água reduzida a quase a altura do grão-de-bico. Toste o gergelim em frigideira em fogo baixo, com cuidado para dourar e não queimar. Deixe esfriar e reserve. No processador, triture o grão-de-bico até obter uma textura lisa e homogênea. Tempere o grão-de-bico com o alho, limão, beterraba e tahine, misturando bem. Adicione o gergelim por cima ou mesmo misture junto ao “hummus”. Ajustar o sal, se necessário. Servir com pão pita tostado com azeite e zaatar.

Dica:

Esta variação pode ser elaborada com outros ingredientes, substituindo a beterraba desidratada. Exemplo: manjeriço, tomate seco, mostarda ou curry. Uma forma incrível de oferecer uma “pasta” cremosa deliciosa, sem glúten e lactose, e rica em propriedades nutritivas.

Farofa de lentilhas com couve

Quintana Gastronomia, por Gabriela Vilar de Carvalho.
Sous chef Thiago Costa.

Assessoria Nutricional Quintana, por Juliana Trevilini.



Rendimento: 4 porções



Tempo de preparo: 45 minutos (+ 2 horas pelo menos para deixar os grãos de molho em água)

Ingredientes:

- 150 gramas de lentilhas
- 500 ml de água
- 200 gramas de farinha biju de milho
- 6 folhas de couve
- 4 dentes de alho
- 60 ml de azeite
- Sal a gosto



Modo de preparo:

Deixe os grãos de molho por no mínimo duas horas. Coloque as lentilhas hidratadas em uma panela com água, e leve ao fogo por cerca de 20 minutos, ou até estarem cozidas, mas ainda íntegras, sem cozimento absoluto.

Escorra e reserve as lentilhas.

Pique o alho e corte a couve em cubos pequenos e deixe-os separados. Adicione a metade do azeite em uma frigideira quente, em seguida coloque o alho picado até dourar. Coloque a couve em cubos e refogue por 2 minutos. Em seguida, junte as lentilhas, mexendo por mais 3 minutos. Por fim, acrescente a farinha de milho e misture bem por mais 5 minutos, envolvendo sempre. Por fim, desligue a frigideira, acerte o sal e sirva.

Salada de feijão e grão-de-bico



Quintana Gastronomia,
por Gabriela Vilar de Carvalho.
Garde manger Vani Oliveira.
Assessoria Nutricional Quintana,
por Juliana Trevilini.

Ingredientes:

- 150 gramas de feijão amendoim
- 100 gramas de grão-de-bico
- 65 gramas de lentilha
- 1 maço de espinafre
- 2 pimentas dedo-de-moça
- 2 cebolas roxas
- 1 maço de coentro fresco
- 1 bandeja de tomate-cereja
- 100 ml de azeite de oliva
- Suco de 3 limões pequenos
- Sal a gosto



Modo de preparo:

Deixe o feijão de molho de um dia para o outro. No dia seguinte, cozinhe o feijão na panela, sem pressão, por 20 a 25 minutos; a lentilha por 8 a 12 minutos; e o grão-de-bico por 20 a 30 minutos. Após cozidos, escorra o feijão, a lentilha e o grão-de-bico, e lave-os em água corrente. Pique a pimenta, as cebolas, o coentro, o espinafre, e corte ao meio o tomate-cereja. Em um refratário, acrescente o feijão cozido, a lentilha, o grão-de-bico, a pimenta, as cebolas, o coentro, o espinafre e os tomates. Tempere com suco de limão, azeite e sal.



Rendimento: 6 porções



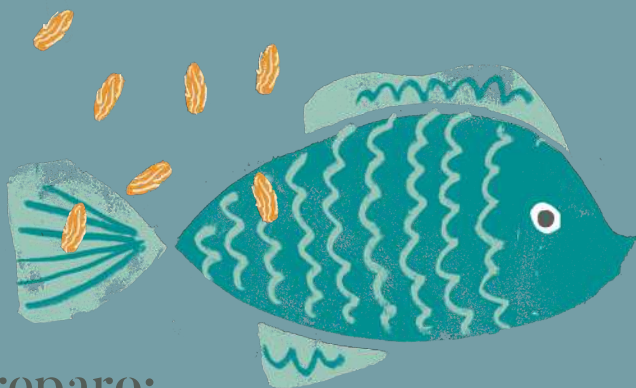
Tempo de preparo: 30 minutos

Filé de tilápia em crosta de aveia e amêndoas

Quintana Gastronomia,
por Gabriela Vilar de Carvalho.
Sous chef Thiago Costa.
Assessoria Nutricional
Quintana, por Juliana Trevilini.

Ingredientes:

- 500 gramas de filé de tilápia
- 200 gramas de aveia em flocos
- 100 gramas de amêndoas laminadas
- 4 ovos
- Sal a gosto



Modo de preparo:

Tempere os filés de tilápia com sal. Em seguida, quebre os ovos em um recipiente e reserve. Em uma travessa, coloque a aveia em flocos, junte as amêndoas laminadas, quebrando-as um pouco com as mãos. Misture bem. Passe os filés de peixe primeiramente nos ovos, depois na crosta de aveia e amêndoas. Coloque-os em uma assadeira e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 15 minutos.

Dica:

O peixe pode ser trocado por outros como salmão, filé de pescada, atum ou os de sua preferência. Deve-se ficar atento a alterações no tempo de forno, de acordo com o tipo de peixe escolhido e o tempo necessário para sua cocção.



Rendimento: 4 porções



Tempo de preparo: 35 minutos

Quinteto de feijões paranaenses

Quintana Gastronomia,
por Gabriela Vilar de Carvalho.
Assessoria Nutricional
Quintana, por Juliana Trevilini.

Ingredientes:

- 200 gramas de feijões variados (usar até 5 variedades de feijão: roxinho, rosinha, andu, amarelo, olho de cabra, fradinho, mulatinho, preto, branco, vermelho, entre outros)
- Água para demolhar e cozimento dos grãos
- 1 xícara de chá de ervas frescas (variadas de acordo com disponibilidade e preferência)
Sugestão: ½ xícara de chá de cebolinha e salsinha picadas, 3 ramas de manjericão (pode ser tomilho ou outra), 2 ramas de hortelã
- 1 cenoura
- 50 gramas de semente de girassol tostada
- 200 gramas de tomate-cereja
- 200 ml de azeite de oliva
- 50 ml de vinagre de maçã (ou outro, ou suco de limão)
- Sal e pimenta moída na hora, a gosto

Modo de preparo:

Aromatize a água de molho do feijão com caules de ervas ou folha de louro. Troque a água e utilize as ervas para o cozimento. Cubra os feijões com água e cozinhe por 20 a 25 minutos, sem pressão. Quando os grãos estiverem 'al dente', reserve. Tempere com toque de sal e um fio de azeite. Adicione a cenoura ralada ou picadinha, a semente de girassol e o tomate-cereja. Tempere com o azeite de oliva e o vinagre. Pique as ervas frescas e adicione aos feijões. Ajuste sal e pimenta, se necessário.

Dica:

Priorize os feijões de feiras de produtores. Deixe os grãos sempre de molho, entre 8 e 24 horas, inibindo assim os efeitos do ácido fítico e ajudando a “quebrar” parcialmente proteínas de difícil digestão.



Rendimento: 8 porções



Tempo de preparo: 30 minutos

Docinho de castanhas e frutas secas

Quintana Gastronomia, por Gabriela Vilar de Carvalho.
Confeiteira Luana Sabrina.
Assessoria Nutricional Quintana, por Juliana Trevilini.

Ingredientes:

- 200 gramas de amendoim torrado sem casca
- 150 gramas de castanha-de-caju
- 100 gramas de uvas passas
- 100 gramas de ameixa preta
- 15 gramas de tâmaras
- Coco seco a gosto
- Cacau em pó
- Chia



Modo de preparo:

Hidrate o amendoim e a castanha-de-caju com água por mais ou menos duas horas. Faça o mesmo com as frutas. Processe bem a castanha-de-caju e o amendoim no processador, e adicione as frutas até obter uma mistura homogênea. Adicione, por último, o coco. Coloque para gelar. Para servir, basta enrolar as bolinhas e envolvê-las com coco, cacau em pó, chia, ou qualquer outro item de sua escolha.



Rendimento: 8 porções



Tempo de preparo: 30 minutos

Brownie de chocolate com feijão

Quintana Gastronomia,
por Gabriela Vilar de Carvalho.
Confeiteira Luana Sabrina.
Assessoria Nutricional Quintana,
por Juliana Trevilini.



Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de feijão preto cozido em água
- 2 ovos
- 3 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 1 colher de café de essência de baunilha
- 1 xícara de chá de açúcar mascavo
- 3 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 pitada de sal rosa
- 3 colheres de sopa de farinha de amendoim (bata o amendoim sem casca e torrado no liquidificador)
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó

Modo de preparo:

Bata o feijão cozido e escorrido, os ovos, o óleo de coco, o vinagre e a essência de baunilha no liquidificador, até formar um creme roxo e homogêneo. Coloque a mistura em um refratário, adicione o açúcar mascavo, cacau em pó, sal, fermento e a farinha de amendoim. Misture bem, coloque em uma forma untada (com óleo) e enfarinhada com cacau. Asse em forno preaquecido a 180°C, por aproximadamente 25 minutos ou até que fique firme.



Rendimento: 15 unidades



Tempo de preparo: 20 minutos







CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



MUDE HÁBITO.com.br