

PRIMEIRA EDIÇÃO

MAIS SAÚDE

Conheça o poder dos alimentos que podem te ajudar a ter uma vida mais saudável!

INTRODUÇÃO

Bem-vindo a um mundo de sabor e bem-estar! Este ebook de receitas é um convite para explorar um universo de sabores e ingredientes que não apenas agradarão seu paladar, mas também nutrirão seu corpo de maneira equilibrada e saudável.

Em uma era em que a saúde e a nutrição desempenham papéis vitais em nossas vidas, muitas vezes nos perguntamos como podemos manter uma alimentação saudável sem abrir mão do prazer de comer. A boa notícia é que isso é perfeitamente possível, e é exatamente o que pretendemos mostrar a você.

Neste ebook, reunimos uma coleção de receitas cuidadosamente selecionadas, projetadas para promover sua saúde e bem-estar. Cada prato foi desenvolvido com um objetivo em mente: equilibrar nutrientes, fornecer energia sustentável e, é claro, ser delicioso. Afinal, acreditamos que a comida saudável deve ser uma celebração de sabores, cores e texturas.

Ao longo deste ebook, você encontrará pratos que destacam ingredientes frescos, repletos de vitaminas, minerais e antioxidantes. Nossas receitas são formuladas para apoiar a sua jornada em direção a uma vida mais saudável, seja você um entusiasta da culinária, um iniciante na cozinha ou alguém em busca de opções de refeições saudáveis e práticas.

Também reconhecemos a importância da variedade em uma dieta saudável. Portanto, nossa coleção inclui uma ampla gama de pratos, desde saladas crocantes até sopas reconfortantes, pratos principais substanciais e sobremesas satisfatórias, todos elaborados com atenção ao equilíbrio nutricional.

Este ebook é uma ferramenta para inspirá-lo a se aventurar na cozinha, experimentar novos ingredientes e descobrir como a comida pode ser uma aliada na busca de um estilo de vida mais saudável. Estamos entusiasmados por fazer parte da sua jornada e esperamos que as receitas aqui presentes se tornem uma fonte de inspiração e prazer para você.

Então, sem mais delongas, prepare-se para embarcar em uma jornada culinária que cuida de você, da sua saúde e do seu paladar. Vamos começar a cozinhar para uma vida mais saudável e deliciosa!



01 SALADA DE QUINOA

INGREDIENTES

- 1 xícara de quinoa
- 2 xícaras de água
- 1 pepino, cortado em cubos
- 1 tomate, cortado em cubos
- 1 pimentão vermelho, cortado em cubos
- 1/2 cebola roxa, picada
- 1/4 de xícara de azeitonas pretas, fatiadas
- 1/4 de xícara de salsinha fresca, picada
- 1/4 de xícara de hortelã fresca, picada
- Suco de 1 limão
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto



INSTRUÇÕES

1. Lave a quinoa sob água corrente para remover qualquer resíduo amargo.
2. Em uma panela, coloque a quinoa e adicione 2 xícaras de água. Leve ao fogo médio e deixe ferver. Após ferver, reduza o fogo para baixo e tampe a panela. Cozinhe por cerca de 15 minutos ou até que a quinoa absorva toda a água. Retire do fogo e deixe esfriar.
3. Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, o tomate, o pepino e a salsinha.
4. Em uma tigela pequena, prepare o molho misturando o suco de limão, o azeite de oliva, sal e pimenta a gosto.
5. Despeje o molho sobre a salada e misture bem para que todos os ingredientes fiquem bem combinados.
6. Prove a salada e ajuste o tempero conforme desejado.
7. Deixe a salada na geladeira por 30 minutos antes de servir para resfriar e permitir que os sabores se misturem.
8. Sirva e aproveite!

02 SALMÃO GRELHADO COM LEGUMES

INGREDIENTES

- 2 filés de salmão (aproximadamente 150g cada)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de chá de alho picado
- 1 colher de chá de suco de limão
- Legumes de sua escolha (como brócolis, cenoura, abobrinha, pimentão)
- Ervas frescas (como tomilho ou alecrim) para temperar (opcional)

INSTRUÇÕES

1. Pré-aqueça a grelha a fogo médio-alto.
2. Enquanto a grelha aquece, prepare os legumes. Corte-os em pedaços do tamanho desejado. Tempere os legumes com azeite de oliva, sal e pimenta.
3. Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, o alho picado e o suco de limão. Isso será usado para temperar o salmão.
4. Tempere os filés de salmão com sal e pimenta a gosto. Em seguida, pincele a mistura de azeite de oliva, alho e suco de limão nos filés de salmão.
5. Grelhe os legumes por cerca de 8-10 minutos, virando ocasionalmente, até que fiquem macios e com algumas marcas de grelha.
6. Grelhe os filés de salmão por cerca de 4-5 minutos de cada lado, ou até que o salmão esteja cozido ao seu gosto. O tempo pode variar dependendo da espessura do filé.
7. Se desejar, polvilhe as ervas frescas sobre o salmão e os legumes antes de servir.
8. Sirva o salmão grelhado com os legumes e desfrute!



03 SOPA DE LENTILHA

INGREDIENTES

- 1 xícara de lentilhas verdes secas
- 1 cebola média, picada
- 2 cenouras, descascadas e cortadas em cubos
- 2 talos de aipo, picados
- 2 dentes de alho, picados
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de páprica (opcional, para dar sabor)
- 6 xícaras de caldo de vegetais ou água
- Sal e pimenta a gosto
- Folhas de louro (opcional)
- Suco de 1 limão (opcional, para dar um toque cítrico)



INSTRUÇÕES

1. Comece lavando as lentilhas em água corrente e escorra.
2. Em uma panela grande, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione a cebola, o alho, a cenoura e o aipo. Refogue por cerca de 5 minutos, ou até que os vegetais comecem a amolecer.
3. Acrescente o cominho em pó e a páprica (se estiver usando) aos vegetais refogados. Cozinhe por mais 1-2 minutos, mexendo bem.
4. Adicione as lentilhas e o caldo de vegetais (ou água) à panela. Se desejar, adicione uma folha de louro. Tempere com sal e pimenta a gosto.
5. Deixe a sopa ferver e, em seguida, reduza o fogo para médio-baixo. Cozinhe por cerca de 25-30 minutos, ou até que as lentilhas estejam macias.
6. Se preferir uma textura mais suave, você pode usar um liquidificador de mão (ou liquidificador convencional, com cuidado) para misturar parcialmente a sopa.
7. Se quiser dar um toque cítrico, esprema o suco de limão na sopa antes de servir.
8. Prove e ajuste o tempero, se necessário.
9. Sirva a sopa de lentilha quente, acompanhada de pão ou com uma pitada de salsinha fresca por cima, se desejar.

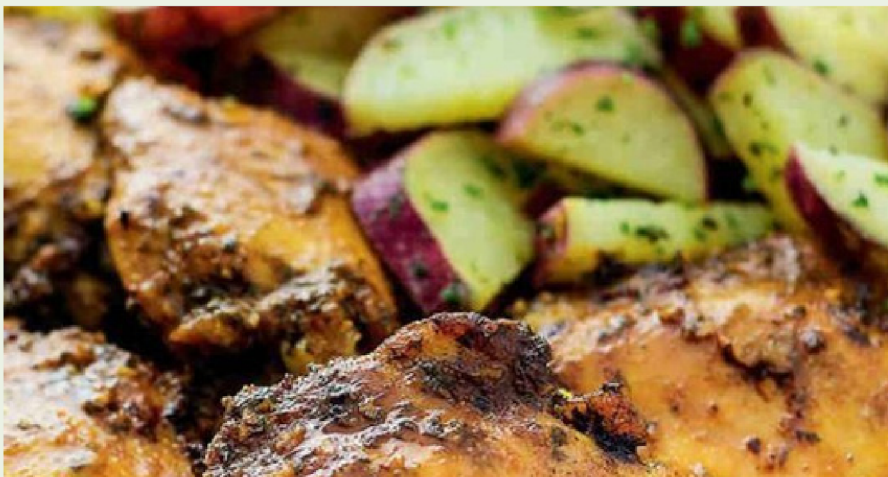
04 FRANGO ASSADO COM BATATA DOCE

INGREDIENTES

- 4 peitos de frango (ou coxas, se preferir)
- 2 batatas-doces grandes, descascadas e cortadas em pedaços
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de chá de alho em pó
- 2 colheres de chá de páprica
- Sal e pimenta a gosto
- Ervas frescas (como alecrim, tomilho ou sálvia) para temperar (opcional)
- Fatias de limão (opcional, para dar um toque cítrico)

INSTRUÇÕES

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Em uma tigela, misture o azeite de oliva, o alho em pó, a páprica, sal e pimenta.
3. Coloque os peitos de frango em uma assadeira e as batatas-doces ao redor.
4. Pincele a mistura de azeite e temperos sobre o frango e as batatas-doces.
5. Se desejar, adicione fatias de limão sobre o frango para dar um toque cítrico.
6. Se preferir, tempere com ervas frescas, como alecrim, tomilho ou sálvia.
7. Asse no forno pré-aquecido por cerca de 30-35 minutos, ou até que o frango esteja cozido e as batatas-doces estejam macias. Certifique-se de que o frango atinja uma temperatura interna segura de 75°C.
8. Durante o cozimento, vire o frango e mexa as batatas-doces para garantir que cozinhem de maneira uniforme.
9. Quando estiver pronto, retire do forno e deixe descansar por alguns minutos.
10. Sirva o frango assado com batata doce quente e aproveite!



05 SMOOTHIE VERDE

INGREDIENTES

- 1 xícara de espinafre fresco
- 1 banana madura
- 1/2 abacate maduro
- 1/2 xícara de iogurte natural
(pode ser substituído por iogurte vegetal para uma versão vegana)
- 1/2 xícara de leite
(pode ser leite de amêndoa, leite de coco, ou qualquer leite de sua escolha)
- 1 colher de chá de mel ou xarope de bordo
(opcional, para adoçar)
- Cubos de gelo (opcional)



INSTRUÇÕES

1. Lave bem o espinafre e escorra.
2. Descasque a banana e o abacate.
3. Coloque todos os ingredientes (espinafre, banana, abacate, iogurte, leite) em um liquidificador.
4. Se desejar, adicione o mel ou xarope de bordo para adoçar o smoothie. Você pode ajustar a quantidade de adoçante de acordo com seu gosto.
5. Adicione alguns cubos de gelo para deixar o smoothie bem gelado, se preferir.
6. Bata todos os ingredientes até obter uma mistura suave e homogênea.
7. Se o smoothie estiver muito espesso, adicione um pouco mais de leite e bata novamente.
8. Prove o smoothie e ajuste os sabores de acordo com suas preferências.
9. Despeje o smoothie verde em um copo e sirva imediatamente.

06 TOFU MEXIDO

INGREDIENTES

- 1 bloco de tofu firme (aproximadamente 350g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1/2 cebola, picada
- 1/2 pimentão, picado (opcional)
- 1/2 tomate, picado
- 1 dente de alho, picado
- 1/2 colher de chá de cúrcuma em pó (para dar cor e sabor)
- 1/2 colher de chá de cominho em pó
- Sal e pimenta a gosto
- Salsa fresca picada (opcional, para decorar)



INSTRUÇÕES

1. Comece espremendo o tofu para remover o excesso de água. Você pode fazer isso envolvendo o tofu em papel toalha e pressionando suavemente.
2. Em uma frigideira grande, aqueça o azeite de oliva em fogo médio.
3. Adicione a cebola, o pimentão (se estiver usando), o tomate e o alho à frigideira. Refogue por cerca de 3-4 minutos, até que os vegetais estejam macios.
4. Enquanto os vegetais estão cozinhando, despedace o tofu em pedaços pequenos, simulando a aparência de ovos mexidos.
5. Adicione o tofu despedaçado à frigideira com os vegetais.
6. Tempere o tofu com a cúrcuma, cominho, sal e pimenta. Misture bem para garantir que o tofu absorva os temperos e fique amarelo (simulando a cor dos ovos mexidos).
7. Cozinhe o tofu mexido por mais 5-7 minutos, mexendo ocasionalmente, até que esteja bem aquecido e pronto para servir.
8. Prove e ajuste os temperos, se necessário.
9. Sirva o tofu mexido quente, polvilhado com salsa fresca, se desejar.