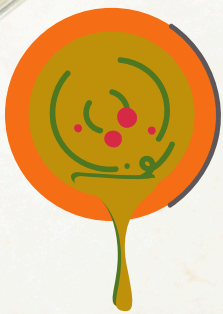
Gourmet Saudável: Receitas Nutritivas para Todos os Gostos







volume 01

Kim Maciel

Se você acha que comer saudável significa abrir mão do prazer à mesa, este livro está aqui para mudar sua perspectiva. Aqui, reunimos receitas que provam que é possível, sim, ter o melhor dos dois mundos: pratos deliciosos que também são aliados da sua saúde.
Cada receita foi escolhida com o objetivo de tornar sua alimentação mais equilibrada, sem complicações. Afinal, acreditamos que a comida saudável deve ser acessível e fácil de preparar, para que qualquer pessoa, independentemente do tempo ou habilidade na cozinha, possa adotar um estilo de vida mais saudável.



Kim Maciel



Salada de Grão-de-Bico com Legumes

Ingredientes

- 1 xícara de grão-de-bico cozido
- 1 cenoura ralada
- 1 pepino cortado em cubos
- 1 tomate cortado em cubos
- 1/4 de cebola roxa picada
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto
- Folhas de Salsinha para decorar

Modo de Preparo

1. *Cozinhar o grão-de-bico: Se você ainda não cozinhou o grão-de-bico, comece colocando-o de molho em água por cerca de 8 horas (ou durante a noite). Em seguida, cozinhe em uma panela de pressão por 20-30 minutos, até que os grãos fiquem macios.*
2. *Preparar os legumes: Enquanto o grão-de-bico cozinha, prepare os legumes. Rale a cenoura, corte o pepino e o tomate em cubos, e pique a cebola roxa.*
3. *Montagem: Em uma tigela grande, misture o grão-de-bico cozido, a cenoura ralada, o pepino, o tomate e a cebola roxa.*
4. *Tempero: Regue a salada com azeite de oliva, suco de limão, e tempere com sal e pimenta a gosto.*

Finalização: Decore com folhas de salsinha e sirva imediatamente



Wrap de Frango com Abacate e Espinafre

Ingredientes

- 1 peito de frango grelhado, fatiado
- 1/2 abacate, fatiado
- 1 xícara de folhas de espinafre
- 1/4 de cebola roxa fatiada
- 1 tomate cortado em rodelas
- 2 colheres de sopa de iogurte grego
- 1 colher de sopa de mostarda Dijon
- 1 pitada de sal e pimenta
- 1 pão folha ou tortilla integral

Modo de Preparo

1. *Preparar o frango: Se ainda não estiver preparado, grelhe o peito de frango em uma frigideira antiaderente com um pouco de azeite, temperando com sal e pimenta. Corte-o em fatias finas.*
2. *Montagem do wrap: Aqueça o pão folha ou tortilla em uma frigideira por alguns segundos para amolecê-lo. Em seguida, espalhe o iogurte grego e a mostarda Dijon sobre o pão.*
3. *Adicionar os ingredientes: Coloque as fatias de frango no centro do pão, seguidas do abacate, espinafre, cebola roxa e tomate.*
4. *Finalização: Enrole o wrap firmemente, cortando ao meio se desejar. Sirva imediatamente.*



Omelete de Claras com Espinafre e Tomate

Ingredientes

- 4 claras de ovo
- 1 xícara de espinafre fresco
- 1 tomate cortado em cubos
- 1/4 de cebola picada
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

1. *Preparar os ingredientes: Pique o tomate e a cebola, e lave bem as folhas de espinafre.*
2. *Refogar os vegetais: Em uma frigideira antiaderente, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola até ficar translúcida. Adicione o espinafre e refogue até murchar. Adicione o tomate e tempere com sal e pimenta.*
3. *Cozinhar as claras: Bata as claras de ovo e despeje sobre os vegetais na frigideira. Cozinhe em fogo médio até que as claras estejam completamente firmes.*

Servir: Dobre a omelete ao meio e sirva imediatamente



Salada de Quinoa com Legumes

Ingredientes

- 1 xícara de quinoa
- 2 xícaras de água
- 1 cenoura ralada
- 1 pepino cortado em cubos
- 1 tomate picado
- 1/4 de cebola roxa picada
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

1. *Cozinhar a quinoa: Lave a quinoa em água corrente. Em uma panela, adicione a quinoa e a água, levando ao fogo até ferver. Reduza o fogo, tampe e cozinhe por 15 minutos ou até a água ser absorvida.*
2. *Preparar os legumes: Enquanto a quinoa cozinha, pique os legumes.*
3. *Montagem: Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida com os legumes.*
4. *Tempero: Regue com azeite, suco de limão, e tempere com sal e pimenta a gosto.*
5. *Servir: Sirva fria ou em temperatura ambiente.*



Sopa de Lentilha

Ingredientes

- 1 xícara de lentilhas
- 1 cenoura em rodelas
- 1 batata em cubos
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 folha de louro
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Água ou caldo de legumes

Modo de Preparo

1. *Preparar as lentilhas: Lave as lentilhas e reserve.*
2. *Refogar os ingredientes: Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourar. Adicione a cenoura e a batata, refogando por mais alguns minutos.*
3. *Cozinhar: Adicione as lentilhas, a folha de louro, e cubra com água ou caldo de legumes. Tempere com sal e pimenta. Cozinhe em fogo baixo por cerca de 30-40 minutos, até que as lentilhas estejam macias.*
4. *Servir: Retire a folha de louro e sirva a sopa quente.*



Tapioca com Queijo Cottage e Tomate

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de goma de tapioca
- 2 colheres de sopa de queijo cottage
- 1 tomate em rodelas
- Sal e orégano a gosto

Modo de Preparo

1. *Preparar a tapioca: Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio. Coloque a goma de tapioca e espalhe uniformemente, formando um disco.*
2. *Adicionar o recheio: Quando as bordas da tapioca começarem a soltar, espalhe o queijo cottage e as rodelas de tomate por cima. Tempere com sal e orégano.*
3. *Finalização: Dobre a tapioca ao meio e cozinhe por mais alguns segundos. Sirva quente.*



Smoothie de Banana com Espinafre

Ingredientes

- 1 banana madura
- 1 xícara de folhas de espinafre
- 1/2 xícara de iogurte natural
- 1/2 xícara de leite ou bebida vegetal
- 1 colher de sopa de mel (opcional)

Modo de Preparo

1. *Preparar os ingredientes: Descasque a banana e lave as folhas de espinafre.*
2. *Bater tudo: No liquidificador, adicione a banana, espinafre, iogurte, leite e mel, se usar. Bata até obter uma mistura homogênea.*
3. *Servir: Despeje em um copo e sirva imediatamente.*



Avocado Toast com Ovo Pochê

Ingredientes

- 1 fatia de pão integral
- 1/2 abacate
- 1 ovo
- Sal e pimenta a gosto
- Pimenta vermelha em flocos (opcional)

Modo de Preparo

1. *Preparar o abacate: Amasse o abacate com um garfo e tempere com sal e pimenta.*
2. *Preparar o ovo: Em uma panela com água fervente, adicione uma colher de vinagre. Quebre o ovo em uma tigela pequena e deslize-o delicadamente na água. Cozinhe por 3-4 minutos, até que a clara esteja firme.*
3. *Montagem: Toste a fatia de pão, espalhe o abacate amassado e coloque o ovo por cima.*
4. *Finalização: Polvilhe com pimenta vermelha em flocos e sirva imediatamente.*