



# Receitas de Saúde

## Pratos Saudáveis

Algumas escolhas fazem toda a diferença.  
Uma forma de se alimentar bem para viver melhor.



**OSWALDO CRUZ**  
HOSPITAL ALEMÃO

# Introdução

## **A ESCOLHA QUE FAZ TODA A DIFERENÇA.**

O planejamento alimentar é a garantia para a obtenção de seus objetivos e este caderno de receitas é dedicado para quem ama saborear comidas deliciosas e saudáveis, para quem ama cozinhar e principalmente para quem tem o objetivo de se aproximar desse ato tão importante para garantir o seu bem-estar.

Comida caseira, preparada com ingredientes naturais e muito afeto, faz bem não só para o seu paladar, mas também para a sua saúde, além de ser motivo de união de amigos e de familiares. No dia a dia, pense simples. Você não precisa ser “Masterchef” para cozinhar em casa, embora você possa soltar a criatividade. Existem diversos pratos rápidos que ficam saborosos e são muito nutritivos. Envolver todos os integrantes da família na tarefa de cozinhar.

Dividam-se no trabalho de compra e higiene dos alimentos e no preparo das refeições, para que ninguém fique sobrecarregado. Permita que as crianças realizem alguma atividade, de forma lúdica, para que elas reconheçam o prazer que é cozinhar em família. Também vale reunir os amigos e familiares em casa para que todos cozinhem juntos. Mesmo aqueles que não têm experiência podem pegar o gosto pela cozinha. O encontro, no mínimo, renderá boas risadas e histórias, além de alegrar o estômago.

Desejamos que você tenha ótimos momentos na cozinha preparando essas delícias!





Almôndegas de carne com semente de chia .....	6
Arroz de couve-flor .....	9
Caponata de berinjela .....	10
Escondidinho de abóbora .....	13
Fondue de grão-de-bico vegano .....	14
Gnocchi de batata-doce ao pesto .....	17
Homus cremoso .....	18
Lasanha de berinjela .....	21
Muffin de couve-flor low carb .....	22
Muffin de espinafre low carb .....	25
Muffin de frango .....	26
Pão low carb .....	29
Pasta de tofu com beterraba .....	30
Pão de batata-doce .....	33
Pão de mandioquinha .....	34
Pão de queijo low carb .....	37
Pão integral caseiro .....	38
Pão low carb 3 ingredientes .....	41
Pão low carb de micro-ondas .....	42
Pão low carb de liquidificador .....	45
Purê de couve-flor .....	46
Quibe de quinoa .....	49
Requeijão de tofu .....	50
Risoto de quinoa com biomassa de banana-verde .....	53
Salada de folhas verdes com frutas .....	54
Sardinha ao molho caseiro .....	57
Strogonoff de frango funcional .....	58
Torta de sardinha de liquidificador .....	61
Wrap de couve .....	62



# Sumário



# Almôndegas de carne com semente de chia

## Ingredientes

- 1 kg de patinho moído
- 1 cebola bem picada
- 1 dente de alho picado
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de semente de chia
- 1 cenoura ralada
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- Sal marinho e pimenta-do-reino a gosto

## Modo de preparo

1. Misture todos os ingredientes, menos o farelo de aveia.
2. Vá acrescentando a semente de chia e o farelo de aveia aos poucos, até dar consistência necessária para formar as bolinhas.
3. Leve as almôndegas ao forno preaquecido e vire de vez em quando, até estarem cozidas.
4. Sirva com molho de tomates frescos com manjeriço.







## Arroz de couve-flor

### Ingredientes

- 1 ramo de couve-flor pequeno
- 1 colher de sobremesa de óleo de coco (pode ser azeite de oliva ou manteiga ghee ou clarificada)
- 2 colheres de cebola ralada
- Sal marinho a gosto

### Modo de preparo

1. Higienize bem a couve-flor.
2. Em um processador, coloque a couve-flor crua até ficar trituradinha como se fossem grãos de arroz.
3. Coloque em uma panela o óleo de coco e a cebola e deixe murchar, não precisa dourar. Acrescente a couve-flor processada e refogue também. Vá mexendo de vez em quando. Não precisa colocar água e em poucos minutos ela já estará cozida. Acerte o sal e sirva.



# Caponata de berinjela

## Ingredientes

- 3 berinjelas
- 1 pimentão verde
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo
- 1 xícara de chá de uva-passa
- 2 cebolas médias em rodelas
- ½ **copo** de vinagre
- ½ **copo** de água
- ½ **copo** de azeite
- Sal, ervas frescas, alho e pimenta-do-reino moída na hora **a gosto**

## Modo de preparo

1. Corte as berinjelas em fatias e divida em tiras de 3 cm.
2. Deixe de molho com água, sal e vinagre para não ficar preta (15 minutos), depois escorra.
3. Corte os pimentões também em tiras, as cebolas, o alho, o orégano e misture tudo menos as uvas-passas.
4. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno por 1 hora e 30 minutos, aproximadamente. Mexa de vez em quando.







## Escondidinho de abóbora

### Ingredientes

- 1 kg de abóbora japonesa (cabotiá) em cubos sem casca
- 1/2 kg de carne moída (patinho)
- 1/2 cebola picada
- Salsinha picada
- 4 dentes de alho amassados
- Sal e pimenta-branca a gosto
- 3 colheres de sopa de cream cheese

### Modo de preparo

1. Coloque os cubos de abóbora para refogar com 2 dentes de alho amassados e um fio de óleo de canola ou azeite. Depois acrescente 1/2 xícara de água e deixe cozinhar. Quando a abóbora estiver macia e a água tiver secado, esprema ou amasse com garfo, até ficar com consistência de purê. Tempere com um pouco de sal.
2. Em outra panela, refogue a carne moída com a cebola e 2 dentes de alho amassados. Tempere com sal e pimenta-branca a gosto, e deixe a carne secar bem. Acrescente a salsa picada.
3. Num refratário, espalhe a carne moída e por cima o cream cheese. Por último acrescente o purê de abóbora. Se desejar, coloque no forno para ficar bem quentinho e derreter o cream cheese.
4. Sirva com salada verde e legumes.



# Fondue de grão-de-bico vegano

## Ingredientes

- 1 xícara de chá de grão-de-bico (medido cru)
- 250 g de tofu firme
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 2 e 1/2 xícaras de chá de água
- 1 pitada de páprica
- 1 pitada de alecrim
- 1 pitada de cominho
- 1 pitada de orégano
- 1 pitada de pimenta-do-reino moída
- 1 pitada de noz-moscada ralada
- 4 colheres de sopa de azeite extravirgem
- 2 dentes de alho amassados
- 3 colheres de sopa de farinha de arroz integral
- Sal a gosto
- 1/4 cebola
- 1 folha de louro
- 2 colheres de sopa de salsinha fresca

## Modo de preparo

1. Cozinhe o grão-de-bico até ficar bem macio (não é necessário retirar as peles; cerca de 30 minutos fervendo em panela de pressão). Reserve.
2. Em um processador de alimentos, bata o tofu e o suco de limão com o grão-de-bico até homogeneizar. Reserve.
3. Faça um caldo com uma xícara e meia de água, 1/4 de cebola, salsinha, páprica, louro, alecrim, cominho, orégano, pimenta-do-reino e noz-moscada. Ferva até a cebola ficar transparente. Retire a folha de louro e bata no liquidificador. Reserve.
4. Em uma panela, refogue o alho com azeite quente, até dourar. Adicione a farinha e deixe tostar levemente. Adicione o caldo reservado, mais uma xícara de água, a pasta de grão-de-bico, tofu e sal. Mexa até ferver, acertando a textura com um pouco mais de água se necessário.
5. Coloque em panela de fondue para manter aquecido (mantenha a chama baixa e, se possível, com distribuidor) e sirva com os acompanhamentos.

**Algumas opções de acompanhamentos:** Couve-flor, Tomatinhos cereja, Brócolis, Batatas, Cenoura, Pepino e Pães de preferência artesanais.







## Gnocchi de batata-doce ao pesto

### Ingredientes Gnocchi

1 kg de batata-doce  
3 gemas  
10 ml de azeite  
250 g de farinha sem glúten  
Sal e pimenta-branca **a gosto**

### Modo de preparo

Cozinhar as batatas sem casca em água e sal. Escorrer bem e amassá-las com garfo ou se preferir no espremedor. Misturar as gemas, o azeite e adicionar a farinha aos poucos. Ajuste o tempero. Polvilhe a bancada com a farinha sem glúten e faça rolinhos com espessura de 6 a 8 cm. Cortar em pedaços de aproximadamente 2 cm. Cozinhar em água com um pouco de sal. Servir com o molho pesto.

### Ingredientes Pesto

150 ml de azeite extravirgem  
Manjerição **a gosto**  
40 g de castanha-do-pará  
Sal **a gosto**

### Modo de preparo

Processar todos os ingredientes ligeiramente.



# Homus cremoso

## Ingredientes

**250 g** de grão-de-bico cozido hidratado por 24 – 48 horas (trocar a água 3x)

**125 g** de tahine (pasta de gergelim)

**1** dente de alho amassado até virar pasta

**Suco de 2 ou 3** limões siciliano

Azeite de oliva **a gosto**

Cominho moído na hora **a gosto**

**4** pedras de gelo

Sal marinho ou rosa e pimenta-do-reino **a gosto**

**1** pitada de páprica picante por cima para decorar

## Modo de preparo

- 1.** Cozinhe o grão-de-bico em pressão por 2 horas até desmanchar na mão. Reserve-o na geladeira e siga as instruções abaixo após 24 horas.
- 2.** No dia seguinte, misture todos os ingredientes em um liquidificador ou processador por mais ou menos 20 minutos.
- 3.** Decore com um pouco da páprica, fio de azeite e folhas de salsinha.







## Lasanha de berinjela

### Ingredientes

- 1 berinjela
- 1 xícara de chá de molho de tomate caseiro
- 1 xícara de chá de mozzarella ralada (cerca de 120 g)
- Queijo parmesão ralado **a gosto**
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora **a gosto**

### Modo de preparo

1. Preaqueça o forno a 200 °C (temperatura média-alta).
2. Lave, seque e descarte os cabos da berinjela. Corte uma fatia bem fina, no sentido do comprimento, para formar uma base e deixar o legume bem firme na tábua. Corte a berinjela em fatias de cerca de 1 cm, no sentido do comprimento.
3. Leve uma frigideira antiaderente grande (ou bistequeira) ao fogo médio. Quando estiver bem quente, coloque quantas fatias couberem de cada vez e doure por cerca de 1 minuto de cada lado - não regue com azeite para a berinjela ficar sequinha. Transfira para uma travessa e repita com o restante.
4. Para montar a lasanha: num refratário de 12 cm x 18 cm distribua uma camada fina de molho (apenas para cobrir o fundo do refratário), disponha as fatias de berinjela, uma ao lado da outra, cubra com mais uma camada fina de molho e polvilhe com queijo mozzarella ralada. Repita, alternando camadas de berinjela, molho e queijo. Cubra a última camada com molho e polvilhe com queijo parmesão ralado.
5. Leve ao forno para assar por cerca de 35 minutos ou até gratinar. Sirva a seguir.



# Muffin de couve-flor *low carb*

## Ingredientes

**3 xícaras** de couve-flor processada (crua)

**2 ovos**

**1 xícara** de queijo cheddar ralado ou qualquer outro de sua preferência (metade vai na massa e a outra metade para polvilhar)

**1/4 de copo** de farinha de amêndoa

**1/2 colher de chá** de fermento em pó

Ervas frescas para temperar **a gosto**

**1 colher de chá** de cebola picada

**1/2 colher de chá** de alho picado

## Modo de preparo

1. Preaqueça o forno.
2. Na panela colocar: couve-flor, ovos, 1/2 xícara de queijo, farinha de amêndoa, fermento, ervas, cebola e alho. Misture bem até ficar homogêneo.
3. Coloque a massa em forminhas de muffin untadas com manteiga ou azeite. Polvilhe por cima o restante do queijo.
4. Asse por cerca de 25 a 30 minutos. Pode rechear com frango, atum, carne... Use a criatividade.







## Muffin de espinafre *low carb*

### Ingredientes

Queijo parmesão ralado na hora ou picado (**1 colher de sopa** para cada unidade/forminha)

**1** ovo para cada forminha

Espinafre picado (**2 colheres de sopa para cada unidade**)

Sal e pimenta-do-reino ou qualquer tempero **a gosto**

**Opcional:** pode acrescentar cogumelos picados ou até fazer com o brócolis.

### Modo de preparo

1. Bata os ovos com um garfo ou batedor até ficarem homogêneos. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Reserve.
2. Unte as formas dos muffins com manteiga ou azeite.
3. Cubra-as com espinafre (ou recheio de sua preferência + queijo).
4. Despeje por cima os ovos.
5. Asse até que fiquem levemente dourados!

Ótima opção de refeição principal ou até de lanche intermediário.



# Muffin de frango

## Ingredientes

- 350 g** de batata-doce cozida
- 330 g** de farinha de aveia
- 5** ovos
- 140 ml** de claras
- 20 ml** de azeite de oliva
- 130 ml** do caldo em que o frango cozinhou
- 1 colher de sopa** de biomassa de banana-verde (opcional)
- 250 ml** de água morna
- 25 g** de fermento biológico
- 2 colheres de sopa rasa** de açúcar de coco
- 500 g** de frango

## Modo de preparo

1. Aqueça o forno a 180 graus.
2. Misture o açúcar de coco com o fermento biológico e reserve.
3. Bata os ingredientes líquidos e a batata-doce no liquidificador, exceto o frango desfiado, até obter uma massa homogênea.
4. Coloque essa mistura em uma travessa, junte o frango desfiado e mexa bem até tudo ficar uma massa.
5. Acrescente a água na mistura de fermento e açúcar e deixe descansando por cinco minutos.
6. Acrescente a fermentação na massa e misture até todos os ingredientes ficarem incorporados.
7. Coloque uma porção (100 g) da massa em forminhas de muffin.
8. Coloque para assar em forno a 190 graus por mais ou menos 40/45 minutos ou até os muffins ficarem douradinhos.
9. Rende 20 muffins, cada um com mais ou menos 100 g.







## Pão *low carb*

### Ingredientes

- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de água
- 50 g de queijo parmesão ralado (fresco)
- 1 xícara de chá de farinha de castanha-de-caju
- Sal e ervas a gosto
- 1 colher de sobremesa de fermento químico

### Modo de preparo

1. Bata no liquidificador o ovo, azeite, a água e o queijo.
2. Misture tudo em uma tigela e adicione a farinha de castanha + o fermento.
3. Despeje tudo em uma forma de pão ou em forminhas individuais de silicone.
4. Leve ao forno médio preaquecido até dourar (uns 20 minutos).



## Pasta de tofu com beterraba

### Ingredientes

- 1 beterraba (150 g)
- 300 g de tofu (queijo de soja)
- 1/2 cebola
- Sal **a gosto**
- 1 pitada de pimenta-caiena (opcional)
- Azeite **a gosto**

### Modo de preparo

Cozinhe rapidamente a beterraba no vapor e refogue em seguida com cebola, azeite e sal. Bata todos os ingredientes no liquidificador ou mixer. Colocar para gelar.  
Pode comer com torradas, pães integrais ou até mesmo na salada!  
O tofu é uma ótima fonte de proteína!







## Pão de batata-doce

### Ingredientes

- 160 g** de batata-doce cozida, escorrida e amassada
- 6 colheres de sopa** cheias de farelo de aveia
- 3 colheres de sopa** cheias de farinha de aveia
- 1 ovo
- Sal **a gosto**
- Pimenta-do-reino **a gosto**
- 1 colher de chá** cheia de fermento em pó

### Modo de preparo

1. Preaqueça o forno em temperatura média. Misture todos os ingredientes, amassando com a ajuda de um garfo até que forme uma massa homogênea, macia e elástica. Se precisar, acrescente mais farelo e farinha de aveia até obter a consistência desejada.
2. Com as mãos umedecidas, molde a massa do tamanho desejado. Se quiser, pincele o topo de cada pão com água e salpique sementes de linhaça ou flocos de aveia por cima para decorar. Asse no forno preaquecido até dourar ou por cerca de 15 minutos. Sirva morno.



# Pão de mandioquinha

## Ingredientes

**500 g** de polvilho doce

**150 ml** de azeite de oliva

**500 g** de mandioquinha cozida e espremida

**1/3 de xícara** de água

Sal **a gosto**

Ervas **a gosto**: orégano, alecrim, tomilho, manjeriço ou até açafraão-da-terra para ficar mais amarelinho

**1 colher de sopa** de chia

**1 colher de sopa** de gergelim

## Modo de preparo

Preaqueça o forno em temperatura média. Misture todos os ingredientes, amassando com a ajuda de um garfo até que forme uma massa homogênea e macia. Faça bolinhas e coloque na assadeira untada. Asse no forno preaquecido até dourar ou por cerca de 20 a 25 minutos.







## Pão de queijo *low carb*

### Ingredientes

3 ovos

4 espetos de queijo coalho

4 colheres de sopa de parmesão ralado

1/3 de colher de café de psyllium

1 colher de café de goma xantana

### Modo de preparo

1. Preaqueça o forno a 250 graus.
2. Bata todos os ingredientes (menos o psyllium) no liquidificador.
3. Adicione o psyllium por último e misture bem.
4. Coloque em forminhas de mini cupcake já untadas com azeite ou manteiga.
5. Asse em forno médio por 20 – 30 minutos ou até dourar!



# Pão integral caseiro

## Ingredientes

- 1 kg** de farinha de trigo integral fina
- 1 colher de sopa** de sal (priorizar o marinho)
- 1 envelope** de fermento biológico seco
- 2 copos e meio** de água morna
- 1/2 copo** de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa** de aveia em flocos
- 2 colheres de sopa** de linhaça (guarde um pouco para decorar o pão)

## Modo de preparo

Numa tigela grande, misturar bem 400 g (pouco menos da metade do pacote) de farinha integral e o restante dos ingredientes secos. Acrescentar o azeite e toda a água morna de uma vez. A massa ficará bem mole. Adicionar aos poucos o restante da farinha integral, mexendo bem para não ficar “embolado”. Adicionar a farinha até a massa desgrudar da mão. Dividir a massa na quantidade desejada (filão ou bolinha) e abrir com o rolo. Enrolar a massa no formato desejado, colocar na forma e deixar crescer até dobrar de tamanho. O pão integral deve crescer apenas uma vez, ao contrário dos outros tipos de pão. Depois de crescida a massa, colocar os pães em forno médio preaquecido por 40 minutos (ou até dourar).







## Pão *low carb* 3 ingredientes

### Ingredientes

- 1 ovo (de preferência caipira)
- 2 colheres de sopa** de cream cheese
- 1 colher de chá** de fermento químico
- 1 pitada** de sal

### Modo de preparo

Misture todos os ingredientes com o garfo ou fouet e leve ao micro-ondas num recipiente próprio, do formato que deseja seu pão, por 2 minutos. Desenforme (corte ao meio se quiser, fazendo duas fatias). Finalize na torradeira ou no grill para dar crocância.



# Pão *low carb* de micro-ondas

## Ingredientes

- 1 ovo caipira
- 1 colher de sopa de farinha de amêndoas
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça
- 2 colheres de sopa de água
- 1 colher de chá de fermento químico
- 1 pitada de sal marinho ou do Himalaia

## Modo de preparo

Misture todos os ingredientes com o garfo ou fouet e leve ao micro-ondas num recipiente próprio, do formato que deseja seu pão, por 2 minutos.

Desenforme (corte ao meio se quiser, fazendo duas fatias). Finalize na torradeira ou no grill para dar crocância!







## Pão *low carb* de liquidificador

### Ingredientes

- 3 ovos
- 2 colheres de sopa de farinha de amêndoas  
(é só bater as amêndoas)
- 1 xícara de farinha de coco
- 2 colheres de sopa de linhaça dourada
- Água o suficiente para bater (de 1/2 a 2 xícaras)
- 1 colher de sopa de farinha de aveia ou de  
farinha de arroz integral
- Ervas de sua preferência (alecrim, tomilho,  
orégano...)
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sobremesa de fermento de bolo

### Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador, acrescentando os ingredientes na ordem listada. Unte e enfarinhe uma forma de pão e coloque a massa. Pode polvilhar com qualquer tipo de semente ou castanhas por cima. Asse em forno a 180 graus preaquecido por cerca de 40 minutos.

**Obs.:** pode acrescentar à massa espinafre, cenoura, abobrinha...



# Purê de couve-flor

## Ingredientes

**1 ramo** de couve-flor

**1 colher de sobremesa** de manteiga

**3 colheres de sopa** de creme

de leite fresco

Sal marinho e noz-moscada **a gosto**

## Modo de preparo

1. Higienize bem a couve-flor e coloque para cozinhar por cerca de 15 minutos (deixe bem molinha).
2. Bata em um processador ou com um mixer, deixe a couve-flor com textura de purê e acrescente os outros ingredientes.
3. Sirva bem quente e polvilhe com queijo parmesão!







## Quibe de quinoa

### Ingredientes

- 500 g de carne moída magra
- 1 xícara de quinoa crua
- 1 cebola
- Hortelã e sal **a gosto**
- 1 cenoura ralada
- 2 dentes de alho
- Pimenta síria **a gosto**

### Modo de preparo

1. Ferva por 10 minutos a quinoa e reserve. Tempere a carne moída com todos os ingredientes descritos acima.
2. Incorpore a quinoa já cozida até formar uma massa.
3. Distribua em uma assadeira e leve ao forno médio por cerca de 45 minutos.
4. Espalhe azeite por cima na hora de servir!



# Requeijão de tofu

## Ingredientes

**250 g** de tofu (queijo de soja)

**1/3 de xícara de chá** de água

Sal e pimenta-do-reino **a gosto**

**Uma pitada** de tempero sírio Zatar

**Fio** de azeite

## Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma textura bem cremosa e leve. Coloque na geladeira para servir gelado!







## Risoto de quinoa com biomassa de banana-verde

### Ingredientes

- 1 xícara de quinoa
- 2 colheres de sopa de biomassa de banana-verde (se estiver congelada, amornar em banho-maria até voltar a consistência cremosa)
- 1/2 xícara de leite de coco
- 2 dentes de alho amassados até formar uma pasta
- Folhas de coentro picadas **a gosto**
- 1 xícara de chá de hortelã ou de caldo de legumes
- 1/2 maço de aspargos picados grosseiramente
- 1 cenoura ralada
- Castanhas-do-pará picadas grosseiramente
- Azeite, pimenta-do-reino e sal **a gosto**

### Modo de preparo

Refogue no azeite a cebola e o alho até dourar. Acrescente os aspargos e a cenoura. Quando ficarem macios desligue e reserve-os. Em outra panela ferva a quinoa com o chá de hortelã (até ficar al dente). Se for necessário, adicione um pouco mais de água quando for secando. Acrescente os legumes, a biomassa e o leite de coco. Deixe reduzir em fogo médio, mexendo sempre até obter a consistência do risoto tradicional. Ao adquirir consistência, desligue o fogo, acerte o sal, a pimenta-do-reino, acrescente as castanhas e as folhas de coentro para decorar. Agregue tudo e sirva com um fio de azeite!



# Salada de folhas verdes com frutas

## Ingredientes

- 1/2 maço de alface americana
- 1/2 maço de alface crespa
- 4 figos cortados em quatro
- 2 peras cortadas em fatias finas
- 150 g de queijo branco cortado em cubos
- 1 colher de sopa de sementes de mostarda
- 2 colheres de sopa de mostarda
- Suco de 1 laranja
- 4 colheres de sopa de iogurte natural
- Sal e azeite a gosto

## Modo de preparo

1. Lave bem e seque as folhas.
2. Em uma saladeira, misture as folhas, o figo, a pera e o queijo branco. Salpique as sementes de mostarda e reserve.
3. Em uma molheira, misture bem a mostarda, o suco de laranja, o iogurte, sal e azeite.
4. Sirva a salada com o molho à parte ou regue-a antes de servir.







## Sardinha ao molho caseiro

### Ingredientes

- 1 kg** de sardinha fresca
- 1** tomate grande sem semente
- 1** cebola média
- 1** pimentão verde pequeno
- Coentro ou salsa **a gosto**
- 1 pitada** de cominho
- 1 pitada** de pimenta-do-reino
- Sal **a gosto**
- 150 ml** de água
- 50 ml** de vinagre branco
- 50 ml** de azeite
- 3 colheres de sopa** de extrato (puro) de tomate

### Modo de preparo

1. Limpe as sardinhas retirando as vísceras, as escamas, a cabeça e arrume na panela de pressão. Reserve.
2. No liquidificador coloque, o azeite, o vinagre, a água, o tomate, o pimentão, a cebola, o coentro ou salsa, o cominho, a pimenta-do-reino, molho de tomate e o sal. Bata por 2 minutos.
3. Coloque o molho na sardinha reservada, leve ao fogo por 20 a 30 minutos após pegar pressão.
4. Sirva quente ou frio acompanhado de vegetais (brócolis, vagem, espinafre) + batata corada ou até o arroz.

**Obs.:** as espinhas da sardinha são fonte de cálcio e quando cozidas em pressão ficam imperceptíveis. Quase que desmancham na boca. Podem ser consumidas tranquilamente! Se preferir retirá-las, também não vai atrapalhar no resultado final da receita.



# Strogonoff de frango funcional

## Ingredientes

**500 g** de peito de frango em iscas  
**1 colher de café** de sal  
Sumo de **1/2** laranja  
**3** tomates maduros  
**1/2 xícara** de água  
**1/2 maço** de manjeriço  
**1** cebola picadinha  
**1** dente de alho picado  
**1 colher de sopa** de mostarda  
**1 colher** de óleo de coco ou azeite de  
oliva extravirgem  
**2 xícaras** de biomassa de banana-verde  
**1 xícara** de cogumelos (opcional)  
Salsinha picadinha  
**1 pitada** de curry (opcional)  
Acerte o sal com moderação

## Modo de preparo

1. Tempere o frango com sal e a laranja por no máximo 30 minutos antes do preparo. Reserve.
2. Coloque os tomates limpos e higienizados no liquidificador com 1/2 xícara de água.
3. Em seguida, coloque-os (tomates batidos) no fogo com manjeriço fresco e deixe apurar o sabor por 10 minutos em fogo baixo.
4. Enquanto isso, refogue a cebola e o alho com o óleo de coco ou azeite de oliva extravirgem, por no máximo 3 minutos e coloque o refogado na panela do molho. E acrescente a biomassa de banana-verde.
5. Em uma frigideira bem quente, sem óleo, coloque as iscas de frango (deixe escorrer bem o suco de laranja) e deixe dourar a carne sem que solte muita água (evite mexer a todo momento, apenas para virar as iscas de lado). Utilize a gordura da própria carne para o cozimento, sem precisar acrescentar nenhuma outra.
6. Adicione ao final a mostarda, as iscas de frango douradas ao molho de tomate funcional e os cogumelos. Salpique salsinha, acrescente o curry, acerte o sal e sirva.







## Torta de sardinha de liquidificador

### Ingredientes

#### Massa

- 2 ovos
- 1 xícara de chá de leite (pode ser vegetal também ou de sua preferência)
- 2 colheres de sopa de manteiga sem sal
- 2 xícaras de chá de farinha de grão-de-bico (pode ser de aveia, quinoa, amaranto, amêndoas)
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- Sal a gosto

#### Recheio

- 2 latas de sardinha
- 1/2 xícara de chá de ervilha
- Azeitonas sem caroço a gosto
- Pode colocar milho a gosto
- 1/2 cebola picada
- 1 tomate picado
- Ervas picadas a gosto

### Modo de preparo

1. Bater os ingredientes da massa no liquidificador.
2. Inserir os ingredientes do recheio bem misturadinhos no meio da massa ou até pode bater levemente junto no liquidificador!
3. Coloque em uma assadeira pequena untada e assar em forno preaquecido a 180 graus até dourar, em torno de 30 minutos!



# Wrap de couve

## Ingredientes

Folhas de couve manteiga

Legumes ralados. Pode ser: beterraba, cenoura, rabanete

Tomate picado

Azeitonas picadas (sugestão)

Ervas frescas (manjeriço, coentro, salsinha)

Alguma pasta (pode ser homus, pasta de feijão, guacamole, creme de castanha-de-caju, patê de atum c/ iogurte, patê de frango desfiado c/ iogurte e pitada de curry, creme de ricota, pasta de tofu c/ beterraba...).

Use a criatividade!

Sal marinho e pimenta-do-reino **a gosto**

## Modo de preparo

1. Faça a pastinha de sua preferência.
2. Em uma folha de couve aberta coloque todos os recheios selecionados e enrole delicadamente!











**OSWALDO CRUZ**  
HOSPITAL ALEMÃO