

## RECEITAS CURSO DE CULINÁRIA SAUDÁVEL

*"Amado, ora para que você tenha boa saúde..." 3 João:2*

- 1. ARROZ INTEGRAL FÁCIL\***
- 2. MOLHO DE TOMATES CASEIRO**
- 3. FAROFA DE PTS (PVT)\***
- 4. CAPONATA DE BERINJELA\***
- 5. BATATA RÚSTICA\***
- 6. SALADA DE LENTILHA GERMINADA\***
- 7. BOLINHOS DE QUINOA E ESPINAFRE\***
- 8. ALMÔNDEGAS DE ERVILHA**
- 9. TORTA DE LIQUIDIFICADOR\***
- 10. QUICHE COM MASSA DE GRÃO DE BICO**
- 11. ROCAMBOLE / PIZZA MASSA DE MANDIOCA**
- 12. SALSICHA DE SEMENTES**
- 13. PÃO DE QUEIJO FUNCIONAL\***
- 14. REQUEIJÃO DE INHAME\***
- 15. MAIONESE DE PEPITAS DE GIRASSOL\***
- 16. QUEIJO VEGETAL DE MANDIOQUINHA**
- 17. QUEIJO VEGETAL DE MANDIOCA**
- 18. PATÊ DE GRÃO DE BICO\***
- 19. PATÊ DE CENOURA\***
- 20. BRIGADEIRO**
- 21. MOUSSE DE MARACUJÁ SEM AÇÚCAR**
- 22. SAGU DE CHIA\***
- 23. PANQUECAS \***
- 24. STROGONOFF DE GRÃO DE BICO \***
- 25. BIOMASSA DE BANANA VERDE \***
- 26. MAIONESE DE ABACATE\***

### **1. ARROZ INTEGRAL FÁCIL\***

INGREDIENTES:

1 xícara de Arroz Integral  
½ cebola  
3 dentes de alho  
Cheiro verde à gosto  
Sal à gosto  
2 colheres (sopa) azeite extra virgem

MODO DE FAZER:

Demolhar a quantidade de arroz desejada por 12h, escorrer e reservar.  
Fritar os temperos, acrescentar o arroz, cheiro verde e um fio de água.  
Tampar a panela e deixar em fogo baixo por aproximadamente 2 minutos.

## **2. MOLHO DE TOMATES CASEIRO**

### **INGREDIENTES**

6 a 8 tomates picados em 4 partes  
3 a 4 dentes de alho descascados  
1 cebola cortada em 4 partes  
1 beterraba pequena (ou cenoura) cortada em 4 partes

### **MODO DE FAZER**

Coloque os tomates e os dentes de alho dentro de uma forma, coloque os dentes de alho e a cebola em um cantinho da fôrma e leve para assar em forno moderado até murcharem (aprox. 20 minutos em temperatura de 200 graus)  
Retire do forno, pulse no liquidificador acrescente um fio de azeite de oliva e orégano.  
PS. Esse molho pode ser guardado por até 15 dias em vidro esterilizado na geladeira.

## **3. FAROFA DE PTS (PVT)\***

### **INGREDIENTES**

$\frac{3}{4}$  xícara de PTS (PVT) miúdo claro (seco)  
6 dentes de alho descascados  
4 colheres (sopa) de gergelim branco  
4 colheres (sopa) de linhaça  
1 colher (sopa) de cúrcuma  
 $\frac{1}{2}$  xícara de óleo de girassol  
Quanto baste de farinha de mandioca crua  
Sal à gosto

### **MODO DE FAZER**

Aqueça o óleo como para fritura. Acrescente o PTS e mexa até dourar. Adicione o alho, gergelim e a linhaça. A seguir, vá incorporando a farinha e a cúrcuma mexendo sem parar até torrar a farinha. Acerte o sal e desligue.

## **4. CAPONATA DE BERINJELA\***

### **INGREDIENTES**

2 berinjelas picadas em cubinhos (com casca)  
3 dentes de alho (picados/amassados)  
1 pimentão verde picado em cubinhos  
1 pimentão vermelho picado em cubinhos  
1 pimentão amarelo picado em cubinhos  
 $1 \frac{1}{2}$  xícara de azeitonas picadas

2 tomates picados em cubinhos  
2 cebolas picadas em cubinhos  
temperos secos à gosto  
2 limões espremidos  
Sal à gosto  
Fio de azeite extra virgem

#### MODO DE FAZER

Pique a berinjela e coloque de molho em um recipiente com água, sal e um limão espremido, enquanto está de molho pique os demais ingredientes. Escorra a berinjela e misture todos os demais ingredientes exceto o suco de limão e o óleo. Leve ao forno quente e vá mexendo de vez em quando. Assim que a berinjela murchar, retire do forno e corrija o sal. Acrescente o suco de 1 limão e um fio de azeite.

PS. Pode ser guardado na geladeira em vidro esterilizado por cerca de 10 dias. Utilize como salada, recheio de tortas, ou no sanduíche.

### **5. BATATA RÚSTICA\***

#### INGREDIENTES

6 batatas lavadas e cortadas em 4 partes (sem descascar)  
3 dentes de alho (amassado/picado)  
1 colher (sopa) de alecrim  
1 colher (sopa) de cúrcuma  
½ cebola em pedaços graúdos  
Fio de azeite  
Sal à gosto

#### MODO DE FAZER

Em uma panela, coloque as batatas para cozinhar por 10 min. Em um saco plástico (próprio para alimentos), misture todos os temperos e o óleo, a seguir acrescente as batatas e misture bem dentro do saco plástico. Reserve. Retire somente as batatas e distribua-as em uma assadeira forrada com papel manteiga, ajustando para que as cascas fiquem viradas para baixo. Leve ao forno até dourar.

### **6. SALADA DE LENTILHA GERMINADA\***

#### INGREDIENTES

2 xícaras de lentilha seca  
3 dentes de alho picadinhos  
3 tomates picados  
½ xícara de azeitonas fatiadas  
½ cebola picada  
½ xícara de cebolinha picada

$\frac{1}{2}$  xícara de salsinha picada  
1 talo de salsão picadinho  
Suco de 1 limão  
Azeite de oliva extra virgem

#### MODO DE FAZER

Para germinar a lentilha:

Deixar de molho na água por 12h, após esse período deixar dentro de uma peneira, dentro de um pote e cobrir com pano. Enxaguar de 3 a 5x ao dia por 2 dias. Caso não enxague, ela pode ficar com cheiro ruim.

No segundo dia indo para o terceiro dia, os grãos já começam a germinar.

Após germinar, lavar, retirar excesso de casquinhas, misturar todos os ingredientes, deixar descansar no tempero por 1h e depois servir.

### **7. BOLINHOS DE QUINOA E ESPINAFRE\***

#### INGREDIENTES

1 xícara de quinoa em grãos  
1 maço de espinafre picado bem fininho (dispense os talos nesta receita)  
1 colher de açafrão  
2 tomates em cubos  
1 cebola em cubos  
 $\frac{1}{2}$  xícara de aveia em flocos médios  
 $\frac{1}{4}$  xícara azeite extra virgem  
4 colheres de linhaça (triturada como farinha)  
Temperos verdes à gosto  
Alho e Sal à gosto

#### MODO DE FAZER

Para cozinhar a quinoa: deixar de molho 12h para eliminar fitatos. Quando a água começar a ferver, desligar e escorrer.

Misturar todos os demais ingredientes à quinoa já cozida e deixar descansar por cerca de 1h. Fazer bolinhos com ajuda de uma colher e assar em forma untada até dourar.

### **8. ALMÔNDEGAS DE ERVILHA**

#### INGREDIENTES

2 xícaras de ervilha seca  
Alho à gosto  
2 colheres de sopa farinha de linhaça  
Sal à gosto  
1 xícara de espinafre  
1 xícara de sementes de girassol ou abóbora trituradas

## MODO DE FAZER

Deixar a ervilha de molho por 12h, escorrer a água, lavar e triturar no processador de alimentos até ficar bem fininha. Acrescentar os demais ingredientes e processar até ficar uma massinha. Moldar e assar até dourar . Servir com molho de tomate caseiro.

## 9. TORTA DE LIQUIDIFICADOR\*

### INGREDIENTES

3 tomates  
2 cebolas  
1 lata de milho verde escorrido  
Cheiro verde à gosto  
Alho à gosto  
*3 ovos (ver nota ao lado)*  
1 xícara de farinha de arroz integral  
1/3 xícara de óleo de girassol  
1 copo de água  
1 colher (sopa) fermento químico  
Sal à gosto

*Ovo de linhaça:*

*1 col.(sopa) linhaça triturada  
3 colheres de água*

### MODO DE FAZER

Picar os ingredientes do recheio, misturar tudo e acertar o sal. Reservar.

Em uma frigideira (sem óleo), ou panela pequena, aqueça a linhaça até estourar como pipoca. A seguir triture no liquidificador até virar farinha. Acrescente 3 colheres de água para cada colher de linhaça – pra fazer o “ovo”. Coloque 1 copo de água, o óleo e bata. Inclua a farinha e continue batendo – vai ficar tipo um mingau não muito espesso. Coloque um pouco de alho, uma pitada de sal e continue batendo.

Misture essa massa com o recheio que estava reservado, coloque o fermento e mexa delicadamente. Asse em forma untada até dourar.

## 10. QUICHE COM MASSA DE GRÃO DE BICO

### INGREDIENTES - Massa

2 Xícaras de grãos de bico cozido, com alho e sal não deixar cozinhar demais.

(Deixar de molho por 12h para eliminar fitatos)

1 colher de sopa de açafrão moído  
3 colheres de azeite de oliva (pode usar tahine, se preferir)  
Sal à gosto  
1 dente de alho cru

### MODO DE FAZER

Processar tudo no processador de alimentos até obter uma massa lisa tipo massinha de modelar. Espalhar essa massinha no fundo e laterais de uma forma de aro removível untada e reservar tamnada para não ressecar.

#### INGREDIENTES - Recheio

1 vidro de palmito picado  
1 xícara de azeitonas picadas  
½ xícara de tomate seco picado  
2 dentes de alho picados  
2 cebolas picadinhas  
Temperos verde tipo manjericão, manjerona e sálvia  
Páprica e alho em pó (opcional)  
Sal e azeite de oliva à gosto

#### MODO DE FAZER

Misture tudo cru, tempere a gosto e reserve

#### MONTAGEM DA QUICHE

Untar uma forma de aro removível, moldar a massa no fundo e laterais.  
Espalhe o recheio sobre a massa, por cima espalhe queijo vegetal e leve ao forno para gratinar.

### **11. ROCAMBOLE / PIZZA MASSA DE MANDIOCA**

#### INGREDIENTES - Massa

800 gramas de mandioca cozida com alho e sal  
Azeite de oliva  
Alho, cebola e salsa desidratados  
Óleo para untar a forma

*Gema para pincelar:*  
*1 col.(sopa) cúrcuma*  
*2 col.(sopa) azeite*  
*Alho à gosto*

#### PREPARO:

Amasse a mandioca com os demais ingredientes, espalhe sobre a fôrma retangular untada e leve ao forno para firmar ou dourar levemente.

#### RECHEIO SUGESTIVO PARA O ROCAMBOLE:

Caponata de berinjela

#### MONTAGEM DO ROCAMBOLE:

Assim que a massa mandioca estiver firme ou levemente dourada, retire do forno e em seguida retire da forma, virando-a sobre pano ou colocando em cima um pano de prato bem limpo.

Espalhe o RECHEIO DA SUA PREFERÊNCIA, de forma bem generosa por todo este seu purê encorpado e firme. Pegue numa das pontas do pano e o use para ajudar a enrolar o rocambole. Venha enrolando com firmeza e ajudando com as mãos. Transfira seu rocambole para uma travessa. Pincele com “gema” e leve ao forno para gratinar.

PS. Essa massa pode ser usada para fazer Pizza

## **12. SALSICHA DE SEMENTES\***

### **INGREDIENTES**

1 xícara de Sementes de Girassol  
4 colheres de sopa Sementes de Linhaça (triturar até virar farinha)  
4 colheres de sopa Sementes de Abóbora  
4 colheres de sopa de Sementes de gergelim branco  
1 colher de orégano  
4 castanhas do Brasil  
2 xícaras de farinha de quinoa ou de aveia sem glúten ou de grão de bico ou de arroz integral (pode ser farinha de trigo integral se não tiver restrição ao uso de glúten)  
1 1/2 xícara de água (se necessário)  
1/2 cebola  
1 dente de alho  
4 colheres de sopa Azeite de oliva  
1 colher de chá Sal

### **MODO DE FAZER**

Leve as sementes de gergelim para semi torrar em uma panela, mexa até começar a estourar feito pipoca. Junte todas as demais sementes e bata no liquidificador até obter uma farinha. Vá mexendo nas laterais do liquidificador para bater bem. Transfira para o processador. Misture essa farinha de sementes à farinha escolhida (quinoa, arroz integral, aveia, etc.) processando com o alho e a cebola. Se precisar coloque um pouco de água. A massa deverá ficar como massinha de modelar mais durinha.

Molde as salsichas e asse em forno médio até dourar. Incorpore ao molho de tomates e monte seu cachorro quente.

PS. Essa massa pode ser usada para fazer quiche ou almôndega.

## **13. PÃO DE QUEIJO FUNCIONAL\***

### **INGREDIENTES**

1/2 xícara de água (mesma água do cozimento das batatas)  
1/4 xícara de óleo  
1 xícara de polvilho doce  
1 xícara de polvilho azedo  
Sal à gosto  
2 xícaras de purê de mandioquinha ou batata doce  
Orégano à gosto

### **MODO DE FAZER**

Cozinhe as batatas e faça um purê, reserve a água e a mantenha quente.

Separe a água na quantidade a ser utilizada e acrescente o óleo.  
Misture os demais ingredientes em uma tigela, acrescente a água e o óleo, o purê e misture bem (mão na massa!). Faça as bolinhas e asse até dourar.

#### **14. REQUEIJÃO DE INHAME\***

##### **INGREDIENTES**

2 xícaras de inhame cozido e picado (cozinhe com alho e sal)  
2 colheres (sopa) de azeite extra virgem  
2 colheres (sopa) de polvilho azedo  
2 dentes de alho  
Suco de 1 limão  
Sal à gosto

##### **MODO DE FAZER**

Processe tudo até ficar um creme homogêneo. Regule a espessura do creme colocando um pouco da água do cozimento do inhame.

#### **15. MAIONESE DE PEPITAS DE GIRASSOL\***

##### **INGREDIENTES**

1 xícara de pepitas de girassol demolhadas por 12h  
1 fio de azeite extra virgem  
a dente de alho  
Suco de 1 limão  
Água suficiente para dar espessura  
Sal à gosto

##### **MODO DE FAZER**

Processe tudo até ficar um creme liso e homogêneo. Se precisar, utilize a água para “afinar”.

PS. Pode ser usado para gratinar ou como base para patês.

#### **16. QUEIJO VEGETAL DE MANDIOQUINHA**

##### **INGREDIENTES**

3 raízes de mandioquinha cozidas com alho e sal,  
2 colheres de polvilho azedo  
1 1/2 xic de água fervente (pode ser usada a água do cozimento das mandioquinhas)  
1 colher de chá de açafrão da terra  
3 Colheres de azeite de oliva  
100g de castanhas de caju

##### **MODO DE FAZER**

Bater tudo no liquidificador até obter um creme homogêneo, lisinho mas espesso.

## **17. QUEIJO VEGETAL DE MANDIOCA**

### **INGREDIENTES**

2 xícaras de aipim cozido com sal  
2 colheres de polvilho azedo  
1 1/2 xic de água fervente (pode ser usada a água do cozimento do aipim)  
3 Colheres de azeite de oliva  
½ Xícara de sementes de girassol demolhadas por 12h.

### **PREPARO**

Bater tudo no liquidificador até obter um creme bem lindo, lisinho mas espesso.

## **18. PATÊ DE GRÃO DE BICO\***

### **INGREDIENTES**

1 xícara de Grão de Bico cozido  
2 tomates  
1 cebola  
2 dentes de alho  
3 Colheres de azeite de oliva  
3 colheres de azeitona  
Sal à gosto

### **MODO DE FAZER**

Refogue levemente o alho e a cebola. Transfira para o processador e inclua os demais ingredientes. Bata tudo até ficar bem lisinho. Acerte o sal.

## **19. PATÊ DE CENOURA\***

### **INGREDIENTES**

2 cenouras grandes  
2 tomates  
1 cebola  
2 dentes de alho  
3 Colheres de azeite de oliva  
3 colheres de azeitona  
Sal à gosto

### **MODO DE FAZER**

Refogue rapidamente todos os ingredientes, até a cebola ficar transparente. Coloque tudo no liquidificador e bata até focar um creme liso. Acerte o sal.

## **20. BRIGADEIRO**

(Essa massinha pode virar barrinha de cereais, brigadeiro, cookies ou crosta para tortas)

#### INGREDIENTES

1 1/2 xícaras de passas

1 xícara de tâmaras secas sem caroço

1 Xícara de castanha do Pará (ou qualquer outra Nut (amêndoas, nozes, etc)

#### MODO DE FAZER

Triturar tudo e forrar o fundo e laterais de uma forma de aro removível grande ou mini, untada, levar gelar e depois recheiar. Brigadeiro, basta fazer as bolinhas e passar em sementes de chia, ou de gergelim, ou de abóbora, ou castanhas trituradas. Para barrinhas, espalhar sobre forma untada, levar gelar, cortar e embalar.

### **21. MOUSSE DE MARACUJÁ SEM AÇÚCAR**

#### INGREDIENTES

2 xícaras de castanha de caju deixadas de molho por 8h

Polpa de 4 maracujás grandes (bater sem água para tirar só o suco ou bater tudo junto com as sementes e coar)

2 xícaras de passas amarelas deixadas de molho no suco de maracujá

1 manga palmer grande picada

2 colheres de fibra de psillyum

2 colheres de óleo de coco

#### MODO DE FAZER

Escorrer as castanhas e bater com o restante dos ingredientes no liquidificador até ficar bem cremoso. Despejar sobre a massa crua e levar gelar. Após gelar, decorar com polpa de 1 maracujá misturada com mel

### **22. SAGU DE CHIA\***

#### INGREDIENTES

1 copo de Chia

2 copos de Suco de uva integral

#### MODO DE FAZER

Misture a chia com o suco de uva e deixe descansar por cerca de 1h antes de servir.

### **23. PANQUECAS\***

#### INGREDIENTES

1 ovo (1 col.linhaça + 3 col. água)

1 ½ xic agua

¼ xícara de óleo de girassol

1 xícara de aveia em flocos finos

1 xícara de farinha de arroz integral

2 dentes de alho

1 pitada de sal

#### MODO DE FAZER

Bater tudo no liquidificador. Colocar pequenas porções na frigideira (sem óleo) e ir fazendo as panquecas.

PS. Pode ser usada como massa para lasanha.

### **24. STROGONOFF DE GRÃO DE BICO\***

#### INGREDIENTES

1 ½ xícara de grão de bico cozido

¼ pimentão vermelho

¼ pimentão amarelo

1 tomate

1 cebola

3 dentes de alho amassados

½ xícara de azeitonas picadas

1 cenoura pequena ralada

1 colher (sopa) açafrão

Sal à gosto

Orégano à gosto

1 xícara de maionese/queijo vegetal (ou biomassa de banana verde)

milho, ervilha e champignon à gosto (opcional)

#### MODO DE FAZER

Refogar os temperos até murchar a cebola. Acrescentar o grão de bico e deixar refogar um pouquinho pra absorver o sabor. Acrescentar o creme vegetal (maionese, queijo ou biomassa) e misturar bem. Corrigir o sal.

### **25. BIOMASSA DE BANANA VERDE**

#### INGREDIENTES

Bananas verdes na quantidade desejada

#### MODO DE FAZER

Lave as bananas. Mantenha as bananas com a casca e o talinho fechado. Coloque na panela de pressão com água suficiente para cobri-las e, após pegar pressão, cozinhe por 20 minutos. Desligue o fogo e aguarde cerca de 30 minutos para retirar as bananas da panela.

Com um pegador, retire as bananas da panela, abra cada uma com ajuda de uma faca (elas estarão muito quentes) e coloque a polpa no liquidificador. Triture tudo até obter uma massa homogênea. Se for necessário, acrescente água para bater.

A biomassa dura cerca de 3 dias na geladeira, mas pode ser congelada em porções pequenas por até 3 meses. O ideal é congelar em saquinhos, porções equivalentes a 3 colheres de sopa, para ficar mais prático).

## **26. MAIONESE DE ABACATE**

### **INGREDIENTES**

1 Abacate maduro  
1 colher (sopa) de açfrão  
Sal e alho à gosto  
Suco de 1 limão  
1 fio de azeite  
água suficiente para girar o liquidificador

### **MODO DE FAZER**

Coloque os ingredientes no liquidificador, exceto o óleo, e bata até ficar uma pasta. Por último, com o liquidificador ainda ligado, acrescente um fio de óleo. Conserve em geladeira (dura aproximadamente 3 dias).