

**LIVRO DE RECEITAS PERFORMANCE E DESEMPENHO  
COMEÇAM NA MESA**

**Com receitas diversificadas de pratos saudáveis destinada  
a atletas.**

Lícia Torres  
Pollyanna Braga Costa

**Belo Horizonte - 2017**

## Sumário

- 1 O PROJETO
2. “OS DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL”
3. DICAS DE LANCHES PRÉ E PÓS TREINO
4. TEMAS ABORDADOS NOS ENCONTROS
- 6- RECEITAS SABOROSAS PARA RECEIÇÕES PRÉ E PÓS TREINO

**“Que seu alimento seja seu remédio, e seu remédio  
seja seu alimento.”**

**Hipócrates**

## NOVA PIRÂMIDE ALIMENTAR

o novo conceito de alimentação saudável (Walter C. Willett)



## MATERIAL DESTINADO AO PROJETO DE INTERVENÇÃO COM OS BAILARINOS DE UMA FUNDAÇÃO DO ESTADO DE MINAS GERAIS.

Objetivo: informar bailarinos profissionais sobre a importância de uma alimentação saudável para melhora de desempenho físico e saúde.



## 2 “OS DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL”

Os Dez Passos para uma Alimentação Saudável são orientações práticas sobre alimentação para pessoas saudáveis, caso você tenha alguma doença e necessite de orientação nutricional específica procure um nutricionista.

1. Faça pelo menos 3 refeições (café-da-manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.
2. Inclua diariamente 6 porções do grupo dos cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.
3. Coma diariamente pelo menos 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições e 3 porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.

4. Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, 5 vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde.

5. Consuma diariamente 3 porções de leite e derivados e 1 porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis!



6. Consuma, no máximo, 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina.
7. Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas e outras guloseimas como regra da alimentação.

8. Diminua a



quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa.

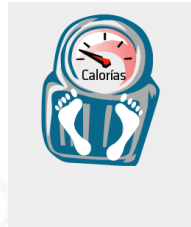
9. Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.



10. Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo.



### 3. IMPORTANCIA DOS CONSUMO CALORICO ADEQUADA:



A ingestão de alimentos não é somente importante combustível para o exercício, mas também para a manutenção da saúde. Alimentar-se de forma equilibrada garante o bom funcionamento de todos os sistemas orgânicos.

**O que é caloria?** Caloria é a energia química produzida e armazenada em nosso corpo quando ingerimos e metabolizamos um alimento. A ingestão energética total é proveniente da metabolização dos macronutrientes (carboidratos, gorduras, proteínas), do álcool e de fibras. A ingestão diária é definida pelo valor energético total (VET), expresso em quilocalorias (kcal).



## DICAS DE LANCHE PRÉ-TREINO

1. Salada de fruta com granola;
2. Banana + sopa de aveia + leite desnatado;
3. Iogurte desnatado + fruta + granola;
4. Torrada integral com queijo branco e geleia + suco de frutas;



## DICAS DE LANCHE PÓS-TREINO

1. Pão integral com filé de frango grelhado, cenoura ralada, queijo cottage + com suco de laranja sem açúcar;
2. Pão integral com peito de frango ou peixe, queijo cottage ou ricota, tomate, cenoura + iogurte desnatado;
3. Pão integral, peito de peru, cenoura e beterraba crua ralada, alface, + suco de abacaxi com hortelã;
4. Torradas integrais com patê de ricota e atum + vitamina de frutas com leite desnatado;



## VALOR CALÓRICO DOS MACRONUTRIENTES

### “O QUE SÃO CARBOIDRATOS E QUAL SUA IMPORTÂNCIA”

Os carboidratos são nutrientes essenciais para o funcionamento do nosso organismo e têm como função principal ser fonte energética primária do organismo, mantendo a glicemia e retardando a sensação de cansaço.

Tabela 1: Valor calórico aproximado dos macronutrientes.

|                       |                  |
|-----------------------|------------------|
| <b>1g Álcool</b>      | <b>7kcal/g</b>   |
| <b>1g Lipídio</b>     | <b>9kcal/g</b>   |
| <b>1g Carboidrato</b> | <b>4kcal/g</b>   |
| <b>1g Proteína</b>    | <b>4kcal/g</b>   |
| <b>1g Fibra</b>       | <b>1,5kcal/g</b> |

## CARBOIDRATO X EXERCÍCIO

No exercício quando indisponível o organismo irá utilizar a proteína teciduais (principalmente muscular) como fonte de energia.

### INGESTÃO DE CARBOIDRATO NO EXERCÍCIO

A refeição PRÉ-TREINO, deve ser realizado entre 1 a 4 horas antes do exercício. Porém, dependendo do exercício e a fonte de carboidrato selecionada a ingestão pode ser até imediatamente antes do treino.

O consumo de carboidratos permite a reposição de reservas de glicogênio (hepático e muscular). Além disso, é recomendado o consumo de alimentos de baixo e médio índice glicêmico, evitando a ocorrência de hipoglicemia. É importante evitar alimentos de difícil digestão e que causem desconforto gástrico, por exemplos, alimentos condimentados, ricos em fibras, proteínas e gordura, feijões, sementes e grandes quantidades de açúcares simples.

**Tabela 2. Índices glicêmicos de alimentos.**

| Alto               | Médio               | Baixo            |
|--------------------|---------------------|------------------|
| Bebidas esportivas | Cereais tipo musli  | Feijão           |
| Arroz              | Pão de aveia        | Pão integral     |
| Batata Assada      | Biscoito água e sal | Laranja          |
| Cereais de milho   | Suco de laranja     | Cereais de fibra |
| Purê de batata     | Manga               | Macarrão         |
| Geleia             | Banana              | Maça             |
| Melancia           | Mamão papaia        | Iogurte          |
| Pão Branco         | Abacaxi             | Leite            |
| Pipoca             | Mel                 | Lentilha         |

**PÓS-TREINO** → O organismo apresenta-se extremamente estimulado para a captação de glicose resultando em estímulo muscular proporcionado pelo exercício, o consumo de alimentos de alto índice glicêmico poderá favorecer a recuperação do esforço. Por isso é importante que o lanche pré-treino seja rico em carboidratos e proteínas, para fornecer energia, melhorar o desempenho, poupar perda de massa muscular.

## GORDURA E EXERCÍCIO

A gordura ou lipídeo é armazenada no organismo no tecido adiposo distribuído em todo o corpo. Em exercícios de longa duração (aeróbico) utilizamos preferencialmente lipídeos como fonte de energia.

**FUNÇÕES:** Reserva de energia corporal, proteção dos órgãos importantes, isolamento térmico, componente da membrana das células, absorção de vitaminas A, D, E e K, componentes de hormônio e enzimas e regularização do ciclo menstrual.

A ingestão de gorduras não deve ser inferior a 30% do valor calórico total, ou seja, a quantidade total de calorias que um indivíduo ingere ao longo de todo o dia. Por exemplo, se ingerimos 2000Kcal destas no mínimo 300Kcal deve ser de lipídeos, para não prejudicar a realização de suas funções





## PROTEÍNAS, POR QUE CONSUMIR?

As proteínas são nutriente importante para os seres vivos. Está presente em todas as células do organismo, formam enzimas, hormônios e músculos.



Aproximadamente 40% da massa do nosso corpo é constituída por músculo.

## PROTEÍNAS X EXERCÍCIO

- ✚ No período de recuperação (pós-exercício) há um aumento da formação proteica que permanece elevada de 24 a 48 horas após o exercício.
- ✚ Essas alterações da composição muscular dependem da intensidade/tipo de treinamento, da ingestão de alimentos, fatores genéticos e da idade do indivíduo.

## INGESTÃO DE PROTEINA

- ✚ O consumo proteico diário preconizado para atletas é variável, depende do indivíduo, idade, sexo, da frequência e intensidade.

## HIDRATAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA

- ✚ Durante a atividade física ocorre um aumento da temperatura corporal, devido ao ganho de calor do ambiente e a produção de calor pelo organismo. Assim a principal forma do organismo diminuir a temperatura do corpo é através do suor. No entanto, além de conter água, o suor contém minerais que são perdidos. Esses minerais devem ser repostos evitando assim a ocorrência de um desequilíbrio, causando impactos a saúde e desempenho.

## DESIDRATAÇÃO

Diminui o desempenho cognitivo/mental e resistência física ao exercício aeróbico. Aumenta o risco de exaustão pelo calor e está associada a câibras musculares, déficits de minerais e fadiga muscular.



- Indivíduos desidratados (urina ausente e/ou pouco presente 1x/dia, muito concentrada (amarela) ou com cheiro forte) → Consumir aproximadamente 3-5 mL/kg (60 kg ~240ml) cerca de 2 h antes do exercício.
- Bebidas com sódio e / ou lanches salgados estimula a sede e a retêm líquidos necessários.
- Dica: durante o dia procure ter sempre uma garrafinha de água, assim além de facilitar o acesso a ela, irá também estimular o consumo.
- Consuma no mínimo dois litros de água ao longo do dia.

## HIDRATAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA CONSUMO DE ÁGUA

- Indivíduos hidratados → Consumir aproximadamente 5-7 mL/kg por peso corporal (60kg ~ 360ml), pelo menos 4 horas antes do exercício.

## INGREDIENTES

2 colheres de sopa de mel;  
1 colher de sopa de açúcar;  
½ pote de requeijão light;  
1 colher de sopa de flocos de arroz; 100g de nozes picada bem pequena  
3 colheres de sopa de aveia em flocos ( flocos médios)  
6 unidades de castanha do Pará (picada pequena)

## MODO DE PREPARO

Em uma panela misturar o açúcar com 30 mL de água.  
Levar ao fogo por 1 minutos, sem mexer, até a calda começar a formar um fio grosso. Acrescentar o mel e o ¼ de requeijão. Cozinhe mexendo até a calda engrossar.  
Adicionar os flocos de arroz, a aveia, as nozes e castanhas , e cozinhar, mexendo sem parar por 3 minutos, ou até formar uma massa homogênea. **MARCAR RIGOROSAMENTE** o tempo. Retirar do fogo e reservar.  
Untar a bancada com o restante do requeijão e despejar a massa na forma de um retângulo. Com uma faca (de chefe) cortar a massa ainda quente. Esperar esfriar para retirar os pedaços da mesa.



## INGREDIENTES

300g de Brócolis (talos e folhas)  
1 xícara de chá de queijo cottage  
5 unidade de batata cozida e passada pelo espremedor  
½ xícara de chá de leite semi- desnatado ou desnatado  
4 unidades de ovos – utilizar as claras e apenas duas gema  
Noz moscada e sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Branquear o brócolis: cozinhar o brócolis em água fervente por 3 minutos, dar o choque térmico, escorrer bem e secar em papel toalha; Cortar em pedaços bem pequenos, temperar com sal e reservar. Misturar em um recipiente o queijo cotagge (sem líquido – drenar antes), o leite e a gema. Acrescentar a batata, o sal, a noz moscada e mexer até obter um creme homogêneo; Reservar. Bater as claras em neves. Para montagem: colocar o creme de queijo (metade), depois o brócolis, e por último finalizar com o restante do creme de queijo (outra metade) misturada às claras em neve; Assar em forno pré-aquecido a 180°C até dourar – marcar o tempo.



**INGREDIENTES**

1 pacote de espaguete fino  
2 tomates médios  
1 cebola grande picada  
2 dentes de alho picados finamente  
1/4 de uma nós moscada ralada; 1 folha de louro; 1 lata de cogumelos laminados; 4 colheres de sopa de soja granulada  
3 colheres de azeite de oliva e sal a gosto

**MODO DE PREPARO**

Deixe de molho a soja granulada com água bem quente durante 10 minutos. Coloque numa panela o azeite e deixe aquecer. Coloque a seguir a cebola e o alho, deixando que dourem um pouco. Coloque a seguir os cogumelos e na sequencia os tomates e o louro. Ao levantar fervura, coloque a soja escorrida e tempere com sal, pimenta e noz moscada. Tampe e deixe cozinhar sobre fogo brando até que a soja adquira uma consistência macia. Enquanto isso cozinhe o macarrão em água com sal até ficar ao dente, que leva em torno de 11 minutos. Escorra então o espaguete e tempere com o molho, servindo imediatamente.

**INGREDIENTES:**

4 claras;  
½ xícara de aveia em flocos,  
½ xícara de queijo cottage,  
1/8 colher de chá de fermento em pó,  
½ colher de chá de extrato de baunilha,  
Frutas frescas ou banana fatiada

**MODO DE PREPARO:**

Misture as claras, a xícara de aveia em flocos, a xícara de queijo cottage, o fermento em pó e o colher de chá de extrato de baunilha. Cozinhe em frigideira pré-aquecida (fogo médio - baixo) até borbulhar, vire e cozinhe por mais 30-60 segundos. Cubra com frutas frescas ou banana fatiada.

## INGREDIENTES

2 unidades: Clara de ovo;  
1 colher de sopa: queijo requeijão light;  
1 colher de sopa: iogurte natural desnatado;  
1/2 colher de chá: Orégano desidratado;  
1 colher de chá: Salsa desidratada;  
1/4 colher de chá: Pimenta-do-reino.  
4 colheres de sopa: Aveia em flocos;  
2 colheres de sopa: Linhaça sementes moídas;  
4 colheres de chá: Queijo creme de ricota;  
40 gramas: Rúcula;  
40 gramas: tomate seco caseiro.

## MODO DE PREPARO

Higienize a rúcula e separe as folhas. Reserve. Bata as claras (de ovos grandes) com um batedor manual, junte o requeijão, o iogurte, as ervas, a pimenta, a aveia em flocos finos, a linhaça e misture. Em uma frigideira antiaderente aquecida (não precisa

untar) espalhe a massa da panqueca com uma colher, deixe em fogo médio baixo 1 minuto de cada lado, vire com uma espátula (rende 2 panquecas).

Recheio: Em cada panqueca passe o creme de ricota light, adicione as folhas de rúcula, o tomate seco, enrole e corte-a ao meio.



**INGREDIENTES:**

200 litros leite integral;  
50g de aveia em flocos;  
1 colher de sopa de mel;  
2 unidades de maçã FUJI  
20g de castanha do Pará.  
Canela em pó à gosto

**MODO DE PREPARO:**

Moer as castanhas, picar a maçã em pedaços bem pequenos e misturar com os demais ingredientes ainda frios, levar ao fogo alto, mexendo sempre, por cerca de cinco minutos ou até o mingau engrossar.  
Retire do fogo e sirva quente, salpicar canela por cima.

**SUCO DE CASCA DE ABACAXI****INGREDIENTES**

Cascas de 1 abacaxi  
1 litro de água  
Adoçante e gelo a gosto

**MODO DE PREPARO:**

Lavar bem o abacaxi antes de retirar a casca. Bater todos os ingredientes no liquidificador, coar e servir gelado.  
Também pode ser acrescentado suco de limão ou folhas de hortelã.

### INGREDIENTES

1 unidade de peixe (dourado)  
1 calice de Vinho branco  
2 folhas de Coentro  
100ml de Azeite  
2 unidades de Banana da terra  
1 xícara de chá de Salsa e coentro  
½ unidade de cebola; 2 dentes de alho  
1 ½ xícara de chá de farinha de mandioca  
sal a gosto

### MODO DE PREPARO

Bater no liquidificador o sal, o vinho e o coentro. Temperar o peixe e deixar 12 horas marinando na geladeira. Corte a banana em rodelaas pequenas. Frite no azeite a cebola e o alho, acrescente a farinha de mandioca e a banana em rodelaas mexendo sempre. Mexa até incorporar o azeite na farinha deixando-a úmida, coloque sal, e os temperos. Reserve. Pegue o peixe recheie com a farofa de banana e leve ao forno médio para assar, por 1 hora aproximadamente.

### INGREDIENTES:

2 cenouras grande  
½ litro de água  
1 laranja com casca  
Suco de 2 limões  
Adoçante ou açúcar e  
gelo a gosto



### MODO DE PREPARO:

Bater no liquidificador as cenouras com ½ litro de água. Coar e reservar o resíduo da cenoura para usar no arroz, na farofa, etc. Voltar o suco para o liquidificador e acrescentar a laranja com casca bem lavada e sem sementes, o suco de limão, o açúcar e gelo a gosto. Coar e servir imediatamente

**INGREDIENTES:**

2 limões com casca bem lavados  
2 folhas de couve bem lavadas (com os talos)  
1 litro de água  
Adoçante ou açúcar e gelo a gosto

**MODO DE PREPARO**

Cortar os limões com casca e picar as folhas da couve. Bater todos os ingredientes no liquidificador, coar e servir e servir gelado logo após o preparo.

**INGREDIENTES:**

500g de filé de peixe,  
4 batatas grande em rodelas,  
2 tomates picados,  
½ pimentão grande  
1 cebola média picada em cubos,  
cheiro verde e coentro a gosto,  
1 dente de alho,  
Sal de ervas e azeite a gosto,

**MODO DE PREPARO:**

Tempere o filé de peixe com alho e sal e reserve. Misture o tomate, cebola, pimentão o restante do sal, cheiro verde e coentro e reserve.

Unte o refratário com azeite e forre com as batatas cruas cubra com o peixe e por cima a mistura com tomate, regue com azeite e leve ao forno por pelo menos 30 a 40 minutos.

**INGREDIENTES:**

2 xícaras de chá de Abobrinha Italiana;  
3 Ovos;  
½ xícara de chá de açúcar;  
1/4 xícara de chá de óleo;  
2 xícaras de chá de farinha de trigo; 1 colher de sopa de canela em pó ; 1 colher de sopa de essência de baunilha; -  
2 colheres de sopa de fermento em pó;

**MODO DE PREPARO:**

Bater no liquidificador a abobrinha, ovos, açúcar e óleo.  
Em uma tigela coloque a farinha de trigo, a canela, a baunilha e despeje a massa. Mexa bem e acrescente o fermento. Misture tudo até obter uma massa homogeneia. Coloque em uma assadeira untada e enfarinhada. Asse em forno médio pré aquecido até dourar.

**INGREDIENTES**

200ml de suco de laranja  
½ fatia de mamão descascado  
açúcar/adocante a gosto  
Água a gosto

**MODO DE PREPARO:**

Preparar o suco de laranja  
Descascar o mamão.  
Bater o mamão com o suco de laranja, no liquidificador,  
Adicionar o açúcar e servir gelado



**INGREDIENTES**

2 copos americanos de leite  
desnatado

2 cenouras médias

1pote de iogurte natural

1 colher de sobremesa de mel

½ copo americano de suco de  
laranja

**MODO DE PREPARO**

Coloque no liquidificador o leite e a cenoura descascada e picada e bata bem. Junte o iogurte gelado e o mel e bata mais um pouco. Acrescente o suco de laranja gelado e bata rapidamente

**INGREDIENTES**

4unid. ovos, 1/2 xícara de chá de  
açúcar mascavo;

2 colheres de sopa de margarina;

1 xícara de farinha de arroz

1 xícara de chá de aveia em flocos

1 colher de sopa de fermento em pó

1 unidade de maçã, 1 unidade de banana manica  
canela a gosto

**MODO DE PREPARO**

Misture as gemas, açúcar, margarina, farinha de trigo e aveia. Bater na batedeira. Reserve. Ralar a maçã e picar a banana em cubos pequenos. Adicione as frutas e o fermento. Bater a clara em neve e misturar na massa do bolo. Coloque em forma untada. Pré-aquecer o forno e assar em 45 minutos.



## SALADA DE FRUTAS COM IOGURTE

### INGREDIENTES

- 1 maçã pequena
- 2 laranjas
- 1 mamão pequeno descascado
- 1 abacaxi pequeno
- 1 copo de iogurte desnatado



### MODO DE PREPARO

Lave bem e descasque as maçãs e as laranjas. Pique em pedaços pequenos, assim como o mamão e o abacaxi. Misture tudo em uma tigela. Bata o iogurte com uma colher até ficar homogêneo. Misture à salada de frutas e coloque adoçante à gosto. Sirva imediatamente. Se quiser preparar com antecedência, deixe para misturar o iogurte depois.

## SALADA CAÉSAR

### INGREDIENTES

- 1/4 unidade de alface americana
- 1/4 unidade de alface roxa
- azeite de oliva a gosto
- 1 dente de alho amassado
- 3 colheres de sopa de ricota
- 1 colher de sopa de queijo Gorgonzola
- sal, pimenta- do-reino e oregano a gosto
- 200g de file de Mapara – Anchova
- 1 unidade de limão
- 4 fatias de pão de forma sem casca



### MODO DE PREPARO

Amassar a ricota com auxílio do garfo; Esfarelar o queijo gorgonzola com as mãos; Espremer o limão; Cortar cada fatia do pão de forma em cubinhos do mesmo tamanho; Descascar o

alho e picá-lo bem picado e reservar; Separar em ramekim os temperos e o azeite de oliva.

Retire do fogo e acrescente os ingredientes restantes, exceto a alface e o melão e misturar delicadamente; Dispor as folhas de alface em uma travessa, dispondo no centro a salada de frango e enfeitar com o melão em bolinhas. Acrescente o pimentão e mexa por aproximadamente 5 min.;

#### **MODO DE PREPARO DO PEIXE:**

Tempere o peixe com  
alho, uma parte do limão e  
sal.

Em uma frigideira, despejar um pouco de azeite. Dourar o peixe por aproximadamente 5 minutos.



Desfie o peixe. Reserve;

#### **MODO DE PREPARO DOS CROÛTONS:**

Dourar os cubinhos de pão em azeite de oliva;

Mexa delicadamente com uma espátula, para dourar por igual;

Quando estiverem dourados e crocantes, retire da frigideira e coloque sobre papel toalha para retirar o excesso de gordura; Para finalizar, salpique orégano e outras ervas a gosto e reserve.

#### **PREPARO E MONTAGEM DO PRATO:**

Rasgue os folhosos em pedaços médios e disponha-os em um refratário médio;

Regue com azeite e misture bem;

Acrescentar os queijos, sal e pimenta a gosto e o peixe;

Tempere com suco de limão, misturando delicadamente todos os ingredientes;

## SALADA TROPICAL

### INGREDIENTES:

4 folhas de alface  
4 folhas de rúcula; 4 folhas de agrião; 1 manga (sem fiapo); Morangos a gosto; Uvas sem caroço a gosto  
Tomate-cereja a gosto



### PARA O MOLHO:

200 ml de iogurte natural; 1 caixa de creme de leite  
2 colheres de sopa do sumo de limão  
2 colheres de sopa de azeite; 2 colheres de sopa de cebola ralada (ou picada); 1 colher de chá de sal  
Hortelã picadinha (opcional)

### MODO DE PREPARO:

Separe as folhas das verduras e pique as frutas. Disponha em uma saladeira nessa ordem: alface, rúcula, agrião, tomate, uva, morango e manga.

### MODO DE PREPARO DO MOLHO:

Misture todos os ingredientes e sirva à parte.

## SALADA WALDORF

### INGREDIENTES

1 unidade maçã  
¼ xícara de alho poro  
¼ xícara de nozes  
¼ xícara uva passas brancas  
¼ xícara maionese light  
¼ xícara de iogurte natural  
1 unidade de limão  
½ unidade de alface americana  
pimenta rosa a gosto



### MODO DE PREPARO

Cortar a maçãs em cubinhos, sem descascá-las; Cortar o alho poro em tiras finas; Cortar as nozes bem picadas; Espremer o limão; Separar em ramekim a maionese, iogurte e as uvas passas. Misturar delicadamente todos os ingredientes, deixando a maionese e o iogurte por último; Forrar com folhas de alface um refratário médio, cobrindo-o bem; Para finalizar, despeje no centro do refratário a mistura e espalhe de forma a preenchê-lo. Por fim, salpique pimenta rosa.



## SALADA GREGA

### INGREDIENTES



¼ unidade de chicória; ¼ unidade de alface roxa

1 unidade de tomate; 1/2 unidade pepino; ¼ de xícara de azeitona pretas ; ½ xícara de queijo minas frescal; ¼ molho cebolinha verde; 2 colheres de sopa de azeite de oliva; ½ colher de chá de vinagre de vinho tinto; oregano, sal e pimenta-do-reino em pó a gosto

### MODO DE PREPARO

Cortar o queijo em cubos pequenos; Cortar a cebolinha em rodela fininhas; Cortar os tomates em cubos pequenos e o pepino em rodela finas; Retirar o caroço das azeitonas e picar em quatro partes. Rasgar as hortaliças com as mãos e colocá-las em um refratário médio e reservar; Acrescentar as azeitonas, o queijo e a cebolinha; Finalizar com tomate e pepino.

### MODO DE PREPARO DO MOLHO

Preparar o molho em um ramekin médio; Misturar o azeite de oliva, o vinagre e o orégano; Temperar a gosto com sal e pimenta-do-reino; Quase na hora de servir, despejar o molho sobre a salada

## FRANGO ORIENTAL

### INGREDIENTES



2 filés de peito de frango

1 colher de sopa de óleo de soja

1 colher de sopa de molho Shoyu

Alho, sal e pimenta do reino, limão a gosto

½ unidade de pimentão amarelo;

½ unidade de pimentão vermelho

½ unidade de cebola; ½ unidade de cenoura

25g de amendoim torrado; sementes de gergilim a gosto

### MODO DE PREPARO

Cortar o frango em cubos médios;

Cortar os pimentões e cenoura em *Julianne* (tiras finas e compridas); Cortar a cebola em *brunoise* (cubos bem pequenos); Temperar o frango com sal, alho, suco de limão, pimenta-do-reino e meia colher de sopa de molho Shoyu e deixar marinar; Grelhar os cubos de frango até dourarem;

Aquecer o óleo e refogar rapidamente os legumes com o restante do molho Shoyu; Juntar o frango grelhado aos legumes e polvilhar as sementes de gergilim e amendoim torrado.

## FRANGO TROPICAL

### INGREDIENTES



200 g de peito de frango; 1 colher de sopa de óleo de soja  
1 ½ dente de alho; 1 unidade de limão  
½ xícara de uva italiana; ¼ xícara de pimentão vermelho  
2 colheres de sopa de cebola; sal e pimenta-do-reino a gosto  
¼ de xícara de iogurte natural; 2 colheres de sopa de amêndoa  
tostada; ½ unidade de alface romana; ½ xícara de melão  
½ unidade de manga

### MODO DE PREPARO

Cortar o frango em cubos médios;  
Em uma panela média dourar o frango no azeite e acrescentando água aos poucos; Cortar as uvas em quatro e retirar o caroço, reservar; Cortar as cebolas em cubos médios;  
Cortar o pimentão em tiras bem finas e alongadas; Cortar a manga em cubos pequenos; Bolear a polpa do melão e reservar;  
Extrair o suco do limão; Picar as amêndoas com auxílio de uma faca. Em uma panela média, coloque o óleo ou azeite e doure o alho juntamente com a cebola, acrescente o frango previamente desfiado e deixe dourar; Temperar com o suco de limão e misturar;

## SANDUICHE DE FRANGO LIGHT

### INGREDIENTES

40g Peito de frango;  
15g de cream chesse light  
Uma pitada de sal  
Salsinha a gosto  
1/2 Cenoura ; 1/2 tomate  
2 folhas de alface  
2 fatias de pão integral

### MODO DE PREPARO

Cozinhe o peito de frango e desfie; Misture com o cream cheese, azeitona, salsinha, cenoura e tomate; Para montagem do sanduíche, coloque sobre uma fatia de pão, a folha de alface e a mistura do peito de frango, cubra com outra fatia de pão



**SANDUICHE VERÃO****INGREDIENTES:**

2 fatias de pão de forma integral;  
½ beterraba ralada;  
½ cenoura ralada;  
Couve cortado em tirinhas.  
50g de peito de frango desfiado

**MODO DE PREPARO:**

Junte todos os legumes em uma vasilha, coloque uma pitada de sal e recheie o pão. Para finalizar, espalhe por cima os croûtons e depois sirva, ou armazene rapidamente no refrigerador.

**SANDUICHE DE PEITO DE PERU, REQUEIJÃO E MAÇA VERDE****INGREDIENTES:**

1/2 unidades de cenoura ralada  
1/2 unidades de maça verde  
2 colheres de sopa Requeijão light  
½ colher de sopa Nozes moída  
2 fatias de peito de peru  
2 fatias pão de forma integral  
1 pitada de Sal

**MODO DE PREPARO:**

Misture bem a cenoura, a maça, requeijão, as nozes e o sal. Divida a mistura em duas partes. Coloque 1 fatias de peito de peru em cada metade de pão e a seguir espalhe uma das partes da mistura sobre o presunto. Feche os sanduiches com as outras fatias de pão e sirva em seguida

**SANDUICHE DIVERTIDO****INGREDIENTES:**

2 fatias de pão integral; 2 folhas de alface-crespa; 1/2 cenoura; 1/4 de cebolas; 50g de frango desfiado; 2 colheres (sopa) de requeijão light; 1 colheres (sopa) de suco de limão  
1 colheres (sopa) de azeite; Sal e pimenta-do-reino a gosto

**MODO DE PREPARO:**

Rale as cenouras na parte grossa do ralador, corte as cebolas em fatias bem finas. Tempere o peito de frango com sal e coloque para cozinhar em pequena quantidade de água. Junte o requeijão, o azeite, o suco de limão, as fatias de cebola, o frango, a cenoura ralada e tempere com sal e pimenta-do-reino. Coloque as fatias de pão na torradeira. Se preferir, leve uma frigideira ao fogo alto. Quando esquentar, coloque as fatias de pão para dourar dos dois lados. Espalhe a pasta de frango sobre as fatias de pão. Coloque as folhas de alface no meio, feche o sanduiche.

Misture e tempere com sal, azeite, vinagre e salsa picada. Sirva em seguida.

**SANDUICHE NATURAL DE FRANGO BEM TEMPERADO****INGREDIENTES**

50g de peito de frango desfiado  
1 colher de sopa de azeite  
½ cebola pequena picada  
1 tomate picado  
½ cenoura ralada  
Salsinha e cebolinha a gosto  
Uma pitada de sal  
1 colher de sopa de maionese light  
2 fatias de pão de forma integral

**MODO DE PREPARO:**

Refogue o frango desfiado com azeite, alho e cebola em uma panela. Misture a cebola e o tomate picados, a cenoura ralada, a salsa, a cebolinha e o sal. Adicione maionese até a obter a consistência desejada do recheio. Coloque o recheio entre 2 fatias de pão de forma