



## **DESAFIO 21 DIAS**

**CARDAPIO  
EXPERIMENTE UMA  
COMIDA DE VERDADE**



# AOS SUPER PRÁTICOS

Quem for treinar deverá adicionar a refeição pré treino que consiste em

1 fruta (banana)  
1 colher de sopa de mel ou  
mais uma fruta ou suco de  
1 fruta  
3g de creatina

Opção 1	Opção 2
<b>Café da manhã</b>	<b>Café da manhã</b>
<b>2 ovos + 1 banana ou outra fruta de sua preferencia+ 2 colheres de sopa de aveia em flocos</b>	Pão de forma integral 2 fatias ou mandioca 100g + 2 ovos
<b>Colação</b> <b>Amendoim 2 colheres de sopa + fruta</b>	<b>Colação</b> Iogurte natural 170ml + 2 colheres de sopa aveia ou chia
<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>
<b>Salada a vontade, Omelete 3 ovos com vegetais ou 100g de carne da sua preferencia+ arroz e feijão</b>	Salada a vontade Arroz + Feijão+ peito de frango grelhado
<b>PARA MULHERES 100G E HOMENS 150G DE CARBOIDRATO</b>	<b>PARA MULHERES 100G E HOMENS 150G DE CARBOIDRATO</b>
<b>Lanche da tarde</b>	<b>Lanche da tarde</b>
Frutas 2 unidades (mamão+ banana) + iogurte + aveia OU kibe de aveia 100g (receita no e-book)	Torrada magic toast com queijo ou ovo ou Pão da airfryer + frango desfiado ou atum (receita no ebook)
<b>Jantar</b>	<b>Jantar</b>
<b>Salada a vontade, carne/frango com abobora moranga, 100g arroz ou batata , 80g de feijão</b>	Sopa de legumes com carne ou legumes assados com carne// <b>OU AINDA</b> `Strogonoff de frango com iogurte natural com batata ou arroz (receita no ebook)



## AOS QUE GOSTAM DE MAIS VARIEDADE

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
<b>Café da manhã</b>	<b>Café da manhã</b>	<b>Café da manhã</b>	<b>Café da manhã</b>	<b>Café da manhã</b>	<b>Café da manhã</b>	<b>Café da manhã</b>
<b>Vitamina de frutas e aveia + 2 ovos</b>	Pão de forma integral ou mandioca + ovo ou frango desfiado ou ricota + 1 fruta	Panqueca de banana (banana+ aveia e OVO) - Canela - opcional	Tapioca ou cuscuz ou mandioca/ frango ou queijo	Frutas 2 unidades (mamão+ banana) + pasta de amendoim	Torrada magic toast+ ricota com queijo minas frescal + fruta	omelete (ovo+ tomate) + castanha ou amendoim + fruta
<b>2 unidades de fruta picada com castanhas e aveia e iogurte</b>	Cuscuz ou batata doce chips com ovo ou queijo + 1 fruta	Bolinho de maca com canela e aveia + iogurte ou queijo	2 unidades de fruta+ iogurte e aveia	Castanha + fruta ou abacate com leite e aveia	Biscoito de arroz com pasta de amendoim ou atum + fruta	Ovo mexidos com torrada
<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>
<b>Salada a vontade, Omelete + batata soute, assada ou purê de batata( se não quiser batata 100g de arroz)</b>	Salada a vontade. Abóbora moranga+ Arroz+ feijão + Ovo ou carne/frango	Salada a vontade Grão de bico ou feijão+ Carne cozida + arroz ou mandioca	Salada a vontade Mandioca+ carne cozida/	Salada a vontade Coxa de frango sem pele+ batata inglesa assada	Salada a vontade batata doce chips+ strogonoff de frango com iogurte	Salada a vontade Arroz + Feijão+ peito de frango grelhado
<b>Salada a vontade Peixe assado e arroz</b>	Salada a vontade, brócolis, couve flor, batata doce e frango assado	Salada a vontade, lentilha, ervilha ou feijão com carne moída e batata inglesa	Salada a vontade, Batata baroa com carne cozido ou frango	Salada a vontade, Frango xadrez com arroz	Salada a vontade, Frango indiano com arroz ou batata	Salada a vontade, Peixe assado e legumes gratinados
<b>Lanche da tarde</b>	<b>Lanche da tarde</b>	<b>Lanche da tarde</b>	<b>Lanche da tarde</b>	<b>Lanche da tarde</b>	<b>Lanche da tarde</b>	<b>Lanche da tarde</b>
<b>Atum/frango desfiado com torrada ou</b>	Frutas com amendoim	Frutas congeladas batida com leite em pó ou iogurte natural	bolinho de abóbora moranga + fruta	Kibe de aveia + fruta	Salada de frutas com aveia e chia e castanha	Chocolate 70% (2 quadradinhos) + panqueca de banana
<b>Granola/aveia com iogurte</b>	abacate e leite em pó	ovos com torrada	Suco de fruta com pão de forma e patê de frango	Bolinho de mandioca	Mix de castanha com fibras e fruta	Frutas com castanha ou pasta de amendoim
<b>Jantar</b>	<b>Jantar</b>	<b>Jantar</b>	<b>Jantar</b>	<b>Jantar</b>	<b>Jantar</b>	<b>Jantar</b>
<b>Salada a vontade, strogonoff de carne/frango com iogurte natural e abóbora moranga/ brócolis/ couve-flor</b>	Salada a vontade; frango xadrez com batata assada + fruta	Salada a vontade Arroz+ feijão + Carne e salada	Caldo de mandioca ou mandioca/batatas + carne	Caldo de feijão ou sopa de legumes com carne	Salada a vontade Hamburguer de grão de bico/frango/ omelete + batata adoce chips/ batata inglesa	Escondidinho de mandioca com carne cozida/ peixe assado + arroz



## Para esse calor – Menu Salada

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
SALADA WALDORF com peixe assado	SALADA DE FRANGO TROPICAL	Salada César com file de peixe a dorê ou frango xadrez	<b>SALADA CÉSAR com <i>GOULASH</i> ou <i>peixe assado</i></b>	Salada russa com purê de batata	Peixe assado com farofa de banana	Salada Grega com peixe ou carne bovina
SALADA WALDORF com frango com ervas	TABULE com file de peixe com leite de coco ou sardinha a escabeche	Frango assado com salada tropical	Salada de grão de bico com frango	Homus com batata doce chips	TABULE com file de peixe com leite de coco ou sardinha a escabeche	Salada de grão de bico com frango



## AOS QUE GOSTAM DE PRATICIDADE

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
<b>Café da manhã</b>	<b>Café da manhã</b>	<b>Café da manhã</b>	<b>Café da manhã</b>	<b>Café da manhã</b>	<b>Café da manhã</b>	<b>Café da manhã</b>
<b>Cuscuz ou Tapioca com OVO e queijo minas/frango/patê de atum</b>	Pão de forma integral ou mandioca + ovo + 1 fruta	Panqueca de banana (banana+ aveia e OVO) - Canela -opcional	Cuscuz ou Tapioca com OVO e queijo minas/frango	Pão de forma integral ou mandioca + ovo + 1 fruta	Panqueca de banana (banana+ aveia e OVO) - Canela -opcional	Pão de forma integral ou mandioca + ovo + 1 fruta
<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>	<b>Almoço</b>
<b>Salada a vontade, Omelete com vegetais + arroz e feijão</b>	Salada a vontade Arroz + Feijão+ peito de frango grelhado	Salada a vontade Grão de bico + Carne cozida + arroz ou mandioca	Salada a vontade Arroz + Feijão+ peito de frango grelhado	Salada a vontade Arroz + Feijão+ peito de frango grelhado/carne	Salada a vontade, Omelete com vegetais + arroz e feijão	Salada a vontade Arroz + Feijão+ peito de frango grelhado/peixe
<b>Lanche da tarde</b>	<b>Lanche da tarde</b>	<b>Lanche da tarde</b>	<b>Lanche da tarde</b>	<b>Lanche da tarde</b>	<b>Lanche da tarde</b>	<b>Lanche da tarde</b>
<b>Frutas 2 unidades ( mamão+ banana) + iogurte + aveia</b>	Salada de frutas com aveia e chia e castanha/amendoim ou vitamina de frutas com aveia(fibras)	iogurte natural com frutas e aveia ou ovos com torrada	Frutas 2 unidades ( mamão+ banana) + iogurte + aveia ou Ovo com queijo + fruta	Salada de frutas com aveia e chia e castanha ou bolinho de mandioca	iogurte natural com frutas e aveia ou ovos com torrada	Chocolate 70% (2 quadradinhos) + panqueca de banana ou vitamina de fruta
<b>Jantar</b>	<b>Jantar</b>	<b>Jantar</b>	<b>Jantar</b>	<b>Jantar</b>	<b>Jantar</b>	<b>Jantar</b>
<b>Salada a vontade, strogonoffe de carne/frango com iogurte natural e abobora moranga</b>	Caldo de feijão ou sopa de legumes com carne	Salada a vontade Arroz+ feijão + Carne e salada	Caldo de mandioca ou mandioca/batatas + carne	Macarrao com carne+ Suco verde/ salada a vontade	Caldo de feijão ou sopa de legumes com carne	Caldo de mandioca ou mandioca/batatas + carne



## ORIENTAÇÕES GERAIS

**Para beber:** café, chá, água, água com gás, suco somente se for limão, acerola ou maracujá. Tudo sempre sem adoçar.

**Sobre carnes:** nessa primeira semana são os cortes mais magros (patinho, maminha, músculo, lagarto, filé mignon, coxão duro e coxão mole).

Peixe pode ser uma opção interessante;

No almoço caso queira comer ovo seria 2 a 3 unidades;

## EVITAR FRITURA E ALIMENTOS EM CONVERSA

**Exemplo de uma porção de fruta:** 1 maçã, 1 banana pequena, 1/2 mamão papaia papaia, 1 fatia de abacaxi pequena, 1/2 manga pequena, 2 kiwis, 2 ameixas, 1 pera, 1 mexerica, 1 laranja, 6-8 morangos pequenos, 12 uvas, 15 jabuticabas, 1 fatia de melancia média, 1 fatia de melão média, 1 goiaba, etc.

**Para o patê de atum:** utilizar iogurte natural integral e temperos à gosto.

## DICAS IMPORTANTES:

**Substitua a abóbora moranga** por vegetais que trás saciedade como brócolis, couve-flor, quiabo, cenoura, beterraba, etc. Vegetais estão liberados para consumo livre. O que não tem o consumo livre e substitui o arroz e o macarrão, por exemplo, são tubérculos como a mandioca, batata doce, batata inglesa, cará, inhame e batata baroa.

## PROTEÍNA VEGETAL

**O que substitui o grão de bico,** são alimentos fontes de proteína vegetal como os descritos na tabela abaixo:

100g*	Kcal	Proteína	Gorduras totais	Carboidratos	Fibras alimentares
Feijão cozido	127	8,67	0,5	22,8	6,4
Grão-de-bico cozido	164	8,86	2,59	27,42	7,6
Lentilha cozida	116	9,02	0,38	20,13	1,8
Tremoço	119	15,57	2,92	9,88	2,8
Ervilha	118	8,34	0,39	21,1	8,3
Amendoim	585	23,68	49,66	49,66	21,51
Leite de soja	54	3,27	1,75	6,28	0,6
Proteína isolada de soja	338	80,69	3,39	7,36	5,6
Tofu okara	77	3,22	1,73	12,54	

**Tabela 1: Tabela de composição nutricional (TACO)**





O perfil de aminoácidos presentes nos alimentos tidos como fonte proteica definem o “valor biológico” dos mesmos. Alimentos classificados como de alto valor biológico apresentam uma maior concentração de proteínas essenciais (não produzidas pelo nosso corpo) são principalmente de origem animal como carne, ovo, leite e derivados.

No entanto, há também alimentos de origem **VEGETAL** que apresentam alta concentração proteica e com melhor perfil lipídico quando comparados aos alimentos de origem animal. Dentre eles feijão, grão-de-bico, lentilha, tremoço, ervilha, leites vegetais como leite de soja, proteína isolada da soja e tofu (tabela 1).



## ALIMENTOS FONTE DE FIBRAS

<i>Alimentos fontes de fibras</i>						
	Proteína	Lipídeos	Carboidratos	Fibras	Cálcio	Magnésio
<i>Psillium</i>	6,0	15,0	8,0	70,0	330,0	
<i>Coentro</i>	20,9	10,4	48,0	37,3	784,0	393,0
<i>Linhaça</i>	14,1	32,3	43,3	33,5	211,0	347,0
<i>Aveia</i>	13,9	8,5	66,6	9,1	48,0	119,0
<i>Abacate</i>	1,2	8,4	6,0	6,3	8,0	15,0
<i>Ameixa em calda enlatada</i>	1,0	0,3	47,7	4,5	39,0	14,0
<i>Couve manteiga</i>	2,9	0,5	4,3	3,1	131,0	35,0
<i>Biomassa de banana verde</i>	1,7	0,0	13,2	5,3		
<i>Chia</i>	17,3	32,7	44,0	13,3	866,7	466,7



## RECEITAS

### STROGONOFFE DE CARNE OU FRANGO

#### INGREDIENTES

2 Colher(es) de sopa de azeite de oliva  
1 Quilo(s) de peito de frango cortado em tiras ou carne  
Alho e sal a gosto  
1 Xícara(s) de água  
1 copo americano de 200ml de molho de tomate caseiro  
1 Xícara(s) de Cogumelo cortado ao meio (opcional)  
1 Copo de 200ml de Iogurte natural

#### MODO DE PREPARO

Em uma panela, adicione o azeite de oliva e refogue o frango por 10 minutos ou até secar o líquido.  
Adicione a água e cozinhe em fogo médio, com a panela parcialmente tampada, por 15 minutos ou até ficar macio.  
Adicione o molho de tomate e os cogumelos. Cozinhe por mais 5 minutos.  
Retire do fogo e junte o iogurte.  
Misture até ficar homogêneo e sirva em seguida.



## PANQUECA DE BANANA

### INGREDIENTES

- 1 bananas
- 1 ovos
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos
- Canela à gosto (outras opções 1 colher de chocolate em pó; 2 colheres de pasta de amendoim; queijo cottage ou minas frescal)

OBS.: Caso queira mais doce adicione adoçante próprio para a cocção na massa. Se desejar uma massa mais fofa bata as claras em neve e misture a massa.

### MODO DE PREPARO

1. Amasse as bananas com um garfo;
2. Adicione os ovos e misture bem;
3. Adicione os demais ingredientes a mistura;
4. Adicione a massa em uma frigideira antiaderente;
5. Cozinhe de 2 a 3 minutos;
6. Quando a massa soltar, vire e deixe mais 1 a 2 minutos;



## **BOLINHO DE ABOBORA MORANGA OU MANDIOCA**

### **INGREDIENTES**

500g de abóbora moranga;

150g de frango desfiado;

Psillium 40g

Tempero a gosto

### **MODO DE PREPARO**

Higienize a abóbora;

Corte em tiras e leve para cozinhar até o ponto que seja possível amassar com um garfo;

Amasse a moranga com auxílio de um garfo;

Adicione tempero a gosto;

Aqui, adicionamos psillium como fonte de fibra, mas poderia ser aveia em flocos, farelo de aveia e/ou biomassa de banana verde;

Abra a massa e coloque o recheio, frango desfiado;

Caso queira adicione tbm requeijão junto ao recheio,

Coloque na Airfryer por 15min

E prontinho

Congela para ir assando ao longo da semana.



## **KIBE DE AVEIA**

### **INGREDIENTES**

500g de carne moída (patinho ou músculo)

250g de aveia em flocos

Tempero a gosto

### **MODO DE PREPARO**

Misture a carne com os temperos e posteriormente adicione a aveia em flocos

Faça bolinhos ou pequenos hambúrguer

Coloque na Airfryer por 15 a 20min

Congele para ir consumindo ao longo da semana.

Desafio Ilicianutri



## **SALADA CÉSAR**

### **INGREDIENTES**

Alface americana ¼  
Alface roxa ¼  
Azeite de oliva a gosto  
Alho amassado 1 dente  
Ricota amassada 3 colheres de sopa  
Queijo gorgonzola 1 colher de sopa  
Sal  
Pimenta do reino  
File de Mapara – Anchova ou outro peixe. 200g  
Limão  
Pão de forma sem casca 4 fatias  
Orégano a gosto

### ***MODO DE PRÉ-PREPARO***

- ✓ Fazer a seleção das hortaliças, lavando-as em água corrente;
- ✓ Sanitizar com agente clorado, seguindo as instruções no rótulo do produto, no que se refere à diluição e tempo de contato;
- ✓ Escorrer e secar as folhas de alface, com o auxílio do secador de verduras e folhosos;
- ✓ 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.

### **MODO DE PREPARO**

#### **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;
- Para finalizar, espalhe por cima os croûtons e depois sirva, ou armazene rapidamente no refrigerador.

DesafioOlicianutri





Licia Torres

Maca 1 unidade  
Alho poro ¼ xícara  
Nozes ¼ xícara  
Uva passa brancas ¼ xícara  
Requeijão light ¼ xícara  
Iogurte natural ¼ xícara  
Limão 1 unidade  
Alface americana ½  
Pimenta rosa em grão a gosto

## **SALADA WALDORF**

### **MODO DE PRÉ-PREPARO**

- ✓ Fazer a seleção das hortaliças, lavando-as em água corrente;
- ✓ Sanitizar com agente clorado as hortaliças e frutas, seguindo as instruções no rótulo do produto, no que se refere à diluição e tempo de contato;
- ✓ Escorrer e secar as folhas de alface, com o auxílio do secador de verduras e folhosos;
- ✓ 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.

### **MODO DE PREPARO**

- ✓ 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**

Chicória ¼ unidade  
Alface Roxa ¼ unidade  
Tomate 1 unidade  
Pepino ½ unidade  
Azeitonas preta ¼ xicara  
Queijo minas frescal ½ xicara  
Cebolinha-verde ¼ de molho  
Azeite de oliva 2 colheres de sopa  
Vinagre de vinho tinto ½ colher de cha  
Sal a gosto  
Pimenta-do-reino a gosto  
Orégano a gosto

### ***MODO DE PRÉ-PREPARO***

- ✓ Fazer a seleção das hortaliças, lavando-as em água corrente;
- ✓ Sanitizar com agente clorado as hortaliças, seguindo as instruções no rótulo do produto, no que se refere à diluição e tempo de contato;
- ✓ Escorrer e secar as hortaliças, com o auxílio do secador de verduras e folhosos;
- ✓ 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.

### ***MODO DE PREPARO***

- ✓ 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 ramekim 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.



## TABULE

Trigo cru para quibe 100g  
Cebola Nacional ½ unidade  
Pimentão Verde ½ unidade  
Pepino ½ unidade  
Salsinha a gosto  
Tomate 1 unidade  
Limão 1 unidade  
Azeite de oliva a gosto  
Vinagre branco a gosto  
Sal a gosto  
Hortelã a gosto

### ***MODO DE PRÉ-PREPARO E PREPARO***

- ✓ Fazer a seleção das hortaliças, lavando-as em água corrente;
  - ✓ Sanitizar com agente clorado, seguindo as instruções no rótulo do produto, no que se refere à diluição e tempo de contato;
  - ✓ Deixe o trigo de remolho na água por 20 minutos;
  - ✓ Cortar a cebola em cubos médios;
  - ✓ Descascar o pepino;
  - ✓ Cortar o pimentão verde, o pepino e o tomate em cubos pequenos;
  - ✓ Cortar a salsa bem picada;
  - ✓ Escorrer a água do trigo até ficar bem sequinho;
  - ✓ Misturar o trigo aos demais ingredientes e temperar com sal, vinagre e azeite. Se quiser, acrescentar pimenta-do-reino preta em pó a gosto;
- Armazenar no refrigerador em um refratário médio.



## SALADA DE FRANGO TROPICAL

Filé de frango 200g  
Óleo de soja a gosto  
Alho 1 ½ dente  
Limão 1 unidade  
Uva italiana 1/2 xícara  
Pimentão vermelho ¼ xícara  
Cebola 2 colheres de sopa  
Sal a gosto  
Pimenta-do-reino a gosto  
Iogurte natural ¼ de xícara  
Amêndoa tostada 2 colheres de sopa  
Alface romana ½ unidade  
Melão ½ unidade  
Manga ½ unidade

### MODO DE PRÉ-PREPARO

- ✓ Fazer a seleção das hortaliças e frutas, lavando-as em água corrente;
  - ✓ Sanitizar com agente clorado, seguindo as instruções no rótulo do produto, no que se refere à diluição e tempo de contato;
  - ✓ Escorrer e secar as folhas de alface, com o auxílio do secador de verduras e folhosos;
  - ✓ Cortar o frango em cubos médios;
  - ✓ Em uma panela média dourar o frango no azeite e acrescentando água aos poucos;
  - ✓ Após cozido, desfie o frango. Reserve.
  - ✓ 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.

### MODO DE PREPARO

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



## SALADA E GRÃO DE BICO COM FRANGO

### INGREDIENTES:

1 xícara (chá) de grão-de-bico cozido  
1 xícara (chá) de peito de frango cozido desfiado  
1 tomate maduro sem pele e sementes em cubos  
1 pepino em cubos  
1 cenoura ralada  
1/3 de xícara (chá) de azeitonas verdes fatiadas  
Folhas de alface para decorar  
Molho:  
4 colheres (sopa) de vinagre  
10 colheres (sopa) de azeite  
1 dente de alho amassado  
2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado  
1 colher (chá) de sal  
1/2 colher (chá) de pimenta-do-reino moída

### MODO DE PREPARO:

Despeje todos os ingredientes do molho em um vidro com tampa e agite até ficar homogêneo. Em uma vasilha, misture o grão-de-bico, o frango, o tomate, o pepino, a cenoura e a azeitona. Regue com metade do molho e misture. Forre uma travessa com a alface e disponha a salada. Regue com o restante do molho e sirva.



## INGREDIENTES DA SALADA RUSSA

- 3 batatas em cubos
- 1 cenoura em cubos
- 2 beterrabas pequenas em cubos
- 1/2 xícara (chá) de uvas-passas pretas sem sementes
- 1 xícara (chá) de peito de frango cozido e desfiado
- 1/2 xícara (chá) de palmito picado
- 2 maçãs sem casca em cubos
- 2 talos de salsão picados

## MODO DE PREPARO

Cozinhe as batatas, a cenoura e a beterraba, separadamente, até ficarem macias. Em uma travessa, misture a batata, a cenoura, a uva-passa, o peito de frango, o palmito, a maçã e o salsão com o molho. Junte a beterraba e misture



## HOMMUS

### Ingredientes

250 gramas de grão-de-bico cozido

1 pitada de cominho em pó

100 gramas de tahine (pasta de gergelim)

1 unidade de limão

1 dente de alho picado

2 colheres de salsa picada

- a gosto de alecrim picado

- a gosto de sal grosso

- a gosto de sal refinado

### MODO DE PREPARO

1 - No liquidificador, bata o grão de bico com suco de limão, pasta de gergelim, salsa picada, cominho e alho até formar uma pasta tipo patê

2 - Acrescente água se necessário





## FILE DE PEIXE ASSADO

### INGREDIENTES

500 g de filé de peixe (tilápia, saint peter ou outro)  
4 batatas grande descascada em rodela de 0,5 centímetro de espessura  
2 tomates picadinhos  
1/2 pimentão(se ele for grande)  
1 cebola média picada em cubos  
1 colher (sopa) cheia de alcaparras  
Cheiro verde a gosto  
Coentro a gosto (opcional)  
1/2 colher (sopa) de sal  
1 dente de alho (pequeno) bem espremido  
Azeite a gosto

### MODO DE PREPARO

Tempere o filé de peixe com sal e alho e reserve  
Misture o tomate, cebola, pimentão e alcaparras e tempere com um pouco de sal e junte o cheiro verde e coentro. Reseve.  
Unte um refratário com azeite, e forre com as batatas cruas.  
Cubra as batatas com o peixe e por cima distribua a mistura do tomate.  
Regue com bastante azeite e leve ao forno por mais ou menos 30 a 40 minutos.  
Quando secar o líquido que acumula no fundo da forma quando está assando e ficar dourado está pronto.  
Sirva com arroz integral ou branco, é uma delícia.



## **PEIXE ASSADO COM FAROFA DE BANANA**

Peixe 1 unidade  
Vinho branco 1 calice  
Coentro 2 folhas  
Azeite 50ml  
Sal a gosto

### **INGREDIENTES FAROFA DE BANANA**

Banana da terra 2 unidades  
Salsa e coentro 1 xicara de chá  
Cebola ½ unidade  
Salsa e coentro 1 xicara de chá  
Cebola ½ unidade  
Alho 2 dentes  
Sal a gosto  
Farinha de mandioca 1 ½ xicara de chá

### **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.



## ***FILÉ DE PEIXE À DORÊ***

Filé de peixe (merluza) 500g  
Limao 2 unidades  
Pimenta do reino  
Sal 1 colher de chá  
Farinha de trigo 2 xicaras de cha  
Ovo 3 unidades  
Leite 2 copos americanos  
Óleo de soja 1 colher de sopa  
Alcaparras ½ xicara de cha  
Cebola a gosto  
Azeite a gosto

### **MODO DE PREPARO**

- ✓ Tempere os files com sal, pimenta e limão só na hora em que for preparar. No liquidificador coloque os ovos, o leite, 1 pitada de sal e um fio de óleo.
- ✓ Bata para misturar e adicione farinha de trigo aos poucos ate obter um creme com consistência de massa para panqueca.
- ✓ Coloque na airfryer;
- ✓ Vire para dourar o outro lado.

Molho de alcaparras

- ✓ Triture as alcaparras com auxilio do mix,
- ✓ Em uma frigideira refogue a cebola no azeite e acrescente as alcaparras;

Retire do fogo, coloque em um recipiente e acrescente azeite. ( para ser colocado por cima do peixe quando servir).



## ***SARDINHA À MODA DE OKINAWA***

Sardinha fresca 1Kg  
Óleo de soja ¼ de xicara  
Vinagre branco 1 copo americano  
Molho de soja 1 copo americano  
Açúcar 1 colher de sopa  
Gengibre 1 colher de sopa

### ***MODO DE PREPARO***

✓ Limpe a sardinha, tire a cabeça e as vísceras.

Coloque em uma panela de pressão com todos ingredientes acima, quando começar a pressão, abaixe o fogo e cozinhe por uma hora.



### ***SARDINHA A ESCABECHE***

Sardinha fresca 1Kg  
Suco de limao 1 xicara  
Alho 5 dentes  
Cebola 3 unidades  
Tomate 3 unidades  
Gengibre 1 colher de sopa  
Vinagre ½ xicara de chá  
Azeite 3 colheres de sopa

### ***MODO DE PREPARO***

- ✓ Abrir as sardinhas ao meio.
- ✓ Temperá-las com o limão, alho, gengibre, sal
- ✓ Arrumar na panela de pressão uma camada de tomate, uma de sardinha e uma de cebola, alternando-as até que cheguem no limite máximo da borda do vasilhame.

Colocar o vinagre e o azeite, levar ao fogo por 1 hora, desligar e só abrir a panela uma hora depois, tomando cuidado de esfriá-la totalmente, evitando assim que as sardinhas se desmanchem.



## **FRANGO COM ERVAS**

Sobrecoxa de frango 3 unidades  
Alho e sal qsp  
Cerveja preta ½ lata  
Cebola ½ unidade  
Alho 2 dentes  
Louro 1 folha  
Manjerição Fresco ½ colher sopa  
Orégano ½ colher de sopa  
Hortelã fresca 1 ½ colher de sopa  
 gua 1 ½ xicara  
Salsinha fresca ¼ xicara  
Cebolinha verde 1 colher de sopa

### **MODO DE PRÉ-PREPARO E PREPARO**

- ✓ Sanitar os alimentos com agente clorado, seguindo as instruções no rótulo do produto, no que se refere à diluição e tempo de contato;
  - ✓ Cortar a cebolinha, a salsinha, a hortelã, a cebola, o manjeri  o e o alho bem picadinhos;
  - ✓ Pesar os demais ingredientes e reservar;
  - ✓ Tirar a pele das sobrecoxas e fazer um pequeno corte na parte mais grossa de cada uma delas e reservar;
  - ✓ Temperar com sal e alho e marinar na cerveja preta e o louro por 20 minutos;
  - ✓ Numa panela média, aquecer um pouco de óleo em fogo alto;
  - ✓ Adicionar o frango e refogar até ficar dourado.
  - ✓ Quando com  ar a grudar no fundo da panela. Acrescentar a cebola, o alho, a hortelã e o manjeri  o, uma de cada vez;
  - ✓ Adicionar a marinada com a folha de louro aos poucos;
  - ✓ Abaixar o fogo, tampar e cozinhar até obter um molho de cor marrom (cerca de 30 minutos);
- Desligar o fogo, acrescentar a salsinha e a cebolinha e misturar bem. Sirva em seguida.



## **FRANGO ORIENTAL**

Filé de peito 2 files  
Óleo de soja 1 colher de sopa  
Molho shoyo 1 colher de sopa  
Alho, sal e pimenta do reino, limao a gosto  
Pimentão amarelo ½ unidade  
Pimentão vermelho ½ unidade  
Cebola ½ unidade  
Amendoim torrado 25g  
Cenoura ½ unidade  
Semente de gergelim a gosto

### **MODO DE PRÉ-PREPARO E PREPARO**

- ✓ Sanitizar os alimentos com agente clorado, seguindo as instruções no rótulo do produto, no que se refere à diluição e tempo de contato;
- ✓ 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 gergelim e amendoim torrado.





## **GOULASH**

Coxão mole pedaço 400g  
Sal a gosto  
Pimenta do reino a gosto  
Alho 2 dentes  
Cebola nacional 2 unidades  
Mandioca 1 unidade  
Azeite de oliva 3 colheres de sopa  
Páprica Doce ½ colheres de chá  
Páprica Picante ½ colher de café  
Canela em pó ½ colher de café  
Cebolinha ¼ de xícara  
Salsa ¼ de xícara  
Manjeriço a gosto

### **MODO DE PRÉ-PREPARO E PREPARO**

- ✓ Sanitizar os alimentos com agente clorado, seguindo as instruções no rótulo do produto, no que se refere à diluição e tempo de contato;
  - ✓ Cortar a carne em cubos médios de 2 a 3 cm;
  - ✓ Cortar a cebola em cubos pequenos;
  - ✓ Cortar a mandioca em cubos menores;
  - ✓ Cortar os cheiros-verdes, o alho e o manjeriço bem picadinhos;
  - ✓ Cozinhar a mandioca na panela de pressão, por 15 minutos após a saída do vapor e reservar;
  - ✓ Colocar na panela de pressão o azeite em seguida selar (dourar) a carne aos poucos, retire a carne da panela. Acrescente a cebola até que esta fique tenra e posteriormente o alho;
  - ✓ Coloque a carne novamente na panela, adicione sal, canela e pimenta e as pápricas;
  - ✓ Acrescentar água quente até cobrir a carne, feche a panela e cozinhe a carne na pressão por aproximadamente 30 minutos;
  - ✓ Retire da pressão e deixe reduzir o caldo da carne, acrescentar a mandioca cozida e água quente até cobrir tudo. E deixar cozinhar até obter um caldo espesso;
- Juntar a cebolinha verde com algumas folhas de manjeriço;



## ***RECEITA DE FILÉ DE PEIXE COM LEITE DE COCO***

Filé de peixe Tilápia 1Kg  
Limão 2 unidades  
Iogurte natural 100g  
Creme de cebola 2 pacotes  
Azeite a gosto  
Molho de tomate 1 lata  
Leite de coco 200ml  
Queijo canastra 50g

### ***MODO DE PREPARO***

- ✓ Temperar com limão os filés de peixe deixe reservado por 15 minutos;
  - ✓ Retire do tempero e passe iogurte nos filés, em seguida empane no creme de cebola;
  - ✓ Unte um refratário com azeite e disponha os filés;
  - ✓ Cubra os filés com molho de tomate em seguida com o leite de coco;
- Finalizar com queijo canastra.



## PERNIL SUÍNO COM ABACAXI

Pernil de suíno (sem osso) 500g

Alho (dentes) 3 dentes

Cebola ½ unidade

Sal a gosto

Água ½ xicara

Molho de salada

Abacaxi ¼ unidade

Água 5 colheres de sopa

Molho de soja ½ colher de sopa

Maisena 1 colher de sopa

### ***MODO DE PREPARO***

- ✓ Pré aqueça o forno em temperatura alta.
  - ✓ Temperar o pernil com o alho, a cebola e sal.
  - ✓ Levar o pernil ao forno para assar (cobrir com papel alumínio).
  - ✓ Picar o abacaxi em cubos.
  - ✓ Quando o pernil estiver assado, retirar a gordura que se formou na superfície do pernil.
  - ✓ Misturar a água com o molho de soja e a maisena. Levar ao fogo mexendo sempre, até engrossar ligeiramente.
- Acrescentar o abacaxi e apague o fogo. Deixar esfriar.