



PLENITUDE

PLENITUDE

· receitas saudáveis ·

Cozinha & Bem-estar

Café da manhã · Almoço & Jantar · Lanches

ORGANIZADO POR GABRIELA CERRI

BEM-VINDA(O)

Comer com plenitude.

Este e-book reúne receitas simples, nutritivas e cheias de sabor para acompanhar você do café da manhã ao jantar — passando pelos lanches que sustentam a rotina sem pesar.

A proposta é descomplicar a alimentação saudável: ingredientes acessíveis, preparos curtos e combinações que respeitam o seu corpo. Cada receita vem com uma dica nutricional para ajudar você a entender por que ela faz bem.

Mais do que um receituário, este é um convite. À mesa, ao tempero, à pausa. À plenitude.

PRINCÍPIOS DA COZINHA PLENITUDE

Comida de verdade. Priorize alimentos in natura e minimamente processados. Quanto menor a lista de ingredientes do rótulo, melhor.

Cores no prato. Variedade de cores indica variedade de nutrientes. Tente reunir 3 cores diferentes em cada refeição principal.

Proteína em todas as refeições. Ela prolonga a saciedade, estabiliza a glicemia e preserva a massa muscular. Inclua ovos, leguminosas, peixes ou carnes magras.

Boas gorduras. Azeite extra virgem, abacate, castanhas e sementes são aliados do coração e do cérebro — use sem medo, com medida.

Hidratação. Cerca de 35 ml de água por kg de peso corporal por dia. Chás e água com frutas também contam.

Mastigar devagar. A digestão começa na boca. Mastigar com calma melhora absorção, saciedade e bem-estar.

CAPÍTULO I

Café da Manhã

Começar bem o dia é o primeiro ato de cuidado.

Omelete de claras com legumes e queijo

INGREDIENTES

- 4 claras de ovo cozidas (110 g)
- 2 fatias de queijo minas frescal (50 g)
- 3 colheres (sopa) de cenoura cozida ralada (60 g)
- ½ xícara de tomate cereja (100 g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem (12 g)

MODO DE PREPARO

01. Aqueça uma frigideira antiaderente com o azeite.
02. Bata as claras e despeje na frigideira em fogo baixo.
03. Distribua o queijo, a cenoura e o tomate sobre a omelete.
04. Dobre ao meio quando as bordas firmarem e sirva quente.

Dica nutricional — As claras são proteína de altíssimo valor biológico, com baixíssimo teor de gordura. Combinadas a vegetais, formam um café da manhã saciante e leve.

ENERGIA DE ABSORÇÃO LENTA

Creme de abacate com oleaginosas

INGREDIENTES

- 5 colheres (sopa) de abacate (120 g)
- 3 castanhas-do-pará (15 g)
- 1 ½ copo de leite desnatado (350 ml)

MODO DE PREPARO

01. Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um creme homogêneo.
02. Sirva imediatamente, gelado, em uma taça.

Dica nutricional — O abacate fornece gorduras monoinsaturadas que ajudam a controlar o colesterol; a castanha-do-pará é uma das melhores fontes de selênio, antioxidante essencial.

Bolo de caneca funcional

INGREDIENTES

- 2 ovos (100 g)
- 1 banana prata (55 g)
- 2 colheres (sopa) de farinha de linhaça (25 g)
- 1 ½ colher (sopa) de farelo de aveia (14 g)
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó (20 g)

MODO DE PREPARO

01. Amasse a banana na caneca.
02. Acrescente os demais ingredientes e misture bem com um garfo.
03. Leve ao micro-ondas por 3 minutos em potência alta.

Dica nutricional — Linhaça e aveia oferecem fibras solúveis que regulam o intestino; o cacau puro é fonte de flavonoides que beneficiam o humor e a circulação.

ANTIOXIDANTE NATURAL

Smoothie de morango com oleaginosas

INGREDIENTES

- 1 ½ unidade de iogurte natural (270 ml)
- 5 morangos (100 g)
- 2 colheres (sopa) de semente de abóbora (27 g)
- 1 colher (sopa) de granola (20 g)

MODO DE PREPARO

01. Bata o iogurte e os morangos no liquidificador.
02. Sirva em um copo alto e finalize com a semente de abóbora e a granola por cima.

Dica nutricional — Morangos são ricos em vitamina C e antocianinas; a semente de abóbora aporta zinco e magnésio, importantes para imunidade e qualidade do sono.

LEVE E VERSÁTIL

Crepioca de legumes

INGREDIENTES

- 3 ovos (160 g)
- 1 ½ colher (sopa) de goma de tapioca (30 g)
- 10 rodela de alho-poró (60 g)
- 2 fatias de beterraba cozida ralada (55 g)
- ½ colher (sopa) de pistache torrado (9 g)

MODO DE PREPARO

01. Bata os ovos com a tapioca até homogeneizar.
02. Aqueça uma frigideira antiaderente e despeje a mistura, formando um disco fino.
03. Quando firmar, recheie com o alho-poró, a beterraba e o pistache.
04. Dobre ao meio e sirva.

Dica nutricional — A combinação de carboidrato (tapioca) com proteína (ovo) e vegetais garante saciedade prolongada sem picos de glicemia.

PROTEICO EM 3 MINUTOS

Pão de queijo de microondas

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de queijo tipo quark light
- 1 colher (chá) de queijo ralado light
- 1 colher (chá) de chia
- 1 colher (chá) de fermento químico

MODO DE PREPARO

01. Misture todos os ingredientes em uma caneca ou ramequim.
02. Leve ao micro-ondas por 3 minutos em potência alta.
03. Sirva em seguida, ainda morno.

Dica nutricional — Versão mais leve do clássico, com chia (ômega-3) e queijo magro (cálcio e proteína), ideal para manhãs apressadas.

Pão fit de microondas

INGREDIENTES

- 3 colheres (sopa) de farinha de amêndoa (ou 1 ⅓ de farinha de coco)
- 1 colher (sopa) de óleo (manteiga, coco ou abacate)
- ½ colher (chá) de fermento em pó
- 1 ovo grande
- Pitada de sal

MODO DE PREPARO

01. Em um ramequim para micro-ondas, misture todos os ingredientes.
02. Bata o recipiente sobre a bancada para retirar bolhas de ar.
03. Leve ao micro-ondas por 90 segundos.
04. Pode também ser assado em forno por 10 min a 180 °C.

Dica nutricional — Excelente para reduzir carboidratos refinados; a farinha de amêndoa é fonte de vitamina E e gorduras boas.

PRÁTICO NO DIA A DIA

Pão de caneca com aveia

INGREDIENTES

- 1 ovo (ou apenas a clara)
- 1 colher (sopa) de farelo de aveia
- 1 colher (sopa) de iogurte desnatado, kefir ou água
- 1 colher (café) de fermento em pó
- Ervas ou sementes a gosto

MODO DE PREPARO

01. Misture tudo em uma travessa pequena.
02. Leve ao micro-ondas em potência alta por 2 min e 20 s.
03. Corte ao meio e doure rapidamente em frigideira ou grill.

Dica nutricional — Aveia contém betaglucana, fibra que reduz colesterol LDL e prolonga a saciedade.

Pão de leite em pó (3 unidades)

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 colher (chá) de fermento químico
- 3 a 5 colheres (sopa) de leite em pó (pode ser desnatado)

MODO DE PREPARO

01. Misture os ingredientes até formar uma massa.
02. Modele 3 pãezinhos pequenos.
03. Asse em forno preaquecido a 180 °C por cerca de 15 minutos.

Dica nutricional — Receita simples que garante proteína (do ovo e do leite) sem aditivos industrializados.

RICO EM FERRO VEGETAL

Pão verde de espinafre com iogurte

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1 copo de iogurte natural (pode ser desnatado)
- 1 ½ xícara de espinafre bem lavado, com talos
- 3 xícaras de farinha de trigo (parte integral, opcional)
- 1 colher (sopa) de chia
- 2 colheres (sopa) de semente de girassol
- ½ colher (chá) de sal
- 3 colheres (chá) de fermento químico

MODO DE PREPARO

01. Preequeça o forno a 200 °C.
02. Bata no liquidificador os ovos, o iogurte e o espinafre.
03. Em uma tigela, misture a farinha, sementes, sal e fermento.
04. Incorpore aos poucos a mistura líquida e leve a uma forma de bolo inglês.
05. Asse por cerca de 40 minutos, ou até dourar.

Dica nutricional — O espinafre é fonte de ferro, folato e luteína; combinado a sementes e ovo, vira um pão completo em micronutrientes.

CAPÍTULO II

Almoço & Jantar

Refeições nutritivas, equilibradas e cheias de sabor.

Legumes assados ao alecrim

INGREDIENTES

- 1 abobrinha
- 2 pimentões amarelos
- 2 pimentões vermelhos
- ½ couve-flor em floretes
- 1 cebola branca + 1 cebola roxa
- 6 ramos de alecrim
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora

MODO DE PREPARO

01. Preaqueça o forno a 180 °C.
02. Lave e seque todos os legumes; corte em pedaços médios.
03. Unte uma assadeira grande com 1 colher de azeite.
04. Disponha os legumes e os ramos de alecrim, regue com o azeite restante e tempere.
05. Asse por cerca de 30 minutos, ou até dourarem.

Dica nutricional — Assar com pouco óleo preserva fibras e vitaminas lipossolúveis (A, E, K); o alecrim adiciona antioxidantes e aroma sem calorias.

MASSA PROTEICA SEM GLÚTEN REFINADO

Nhoque de grão-de-bico

INGREDIENTES

- 2 xícaras de grão-de-bico cozido e escorrido
- ½ xícara de farinha de trigo (aprox.)
- 1 ovo
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

01. Processe o grão-de-bico até virar pasta. Acrescente o ovo e o sal e processe novamente.
02. Transfira para uma tigela e adicione a farinha aos poucos, até a massa não grudar.
03. Modele em pequenos cilindros e corte em pedaços.
04. Cozinhe em água fervente; retire com escumadeira assim que subirem.
05. Sirva com molho quente da sua preferência.

Dica nutricional — Grão-de-bico é rico em proteína vegetal, fibras e ferro — alternativa nutritiva ao nhoque tradicional de batata.

Batata-doce assada recheada

INGREDIENTES

- 1 batata-doce grande
- Manjeriçã e salsinha a gosto
- Cenoura ralada
- Legumes variados refogados
- Carne moída magra refogada

MODO DE PREPARO

01. Lave bem a batata e faça furos com um garfo.
02. Leve ao micro-ondas por 8 minutos; vire e cozinhe por mais 8.
03. Espete um palito para conferir o ponto.
04. Embrulhe em papel-alumínio para não esfriar.
05. Faça um corte na lateral, abra com cuidado e recheie a gosto.

Dica nutricional — A batata-doce tem baixo índice glicêmico e fornece beta-caroteno (vitamina A) — energia estável para tarde produtiva.

LEVE E CREMOSA

Quiche de abobrinha (sem glúten)

INGREDIENTES

- Massa: 2 xíc. de grão-de-bico, 3 xíc. de água, sal, 1 xíc. de farinha de sorgo
- Recheio: 3 abobrinhas, 1 cebola pequena, 1 xíc. de tofu (ou queijo vegano)
- 2 colheres (sopa) de azeite, sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

01. Deixe o grão-de-bico de molho, cozinhe e bata todos os ingredientes da massa no liquidificador.
02. Forre uma forma de fundo removível com a massa.
03. Refogue a cebola no azeite, junte a abobrinha picada e tempere.
04. Acrescente o tofu em cubos, misture e despeje sobre a massa.
05. Asse em forno preaquecido a 180 °C até dourar.

Dica nutricional — Sem glúten e com proteína vegetal completa, é uma alternativa para quem busca leveza sem perder cremosidade.

Berinjela recheada

INGREDIENTES

- 1 berinjela grande
- 150 g de carne moída
- 1 tomate picado
- 1 cebola pequena picada
- Salsinha, sal e pimenta a gosto
- 1 colher (sopa) de molho de tomate
- 1 colher (sobremesa) de ricota (opcional)

MODO DE PREPARO

01. Corte a berinjela ao meio e retire o miolo com uma faca; pique-o.
02. Refogue a carne moída com a cebola, sem óleo.
03. Acrescente o miolo, o tomate, o molho e os temperos. Cozinhe rapidamente.
04. Recheie as metades de berinjela e cubra com ricota.
05. Asse em forma com um pouco de água por cerca de 20 minutos.

Dica nutricional — A berinjela é rica em fibras e antocianinas; substituir a massa pelo legume reduz carboidratos sem perder satisfação.

"Arroz" de couve-flor

INGREDIENTES

- 1 cabeça de couve-flor crua
- 2 colheres (sopa) de azeite
- ½ cebola picada
- 2 dentes de alho
- ½ colher (chá) de açafrão da terra
- ½ colher (chá) de sal
- ¼ colher (chá) de pimenta-do-reino
- 6 colheres (sopa) de água
- Salsinha a gosto

MODO DE PREPARO

01. Lave a couve-flor e processe até obter pedaços do tamanho de grãos de arroz.
02. Em uma panela, refogue cebola, alho e açafrão no azeite.
03. Acrescente a couve-flor, tempere e adicione a água.
04. Tampe e cozinhe em fogo baixo por 3 minutos, até ficar macia.
05. Finalize com salsinha picada.

Dica nutricional — Versão de baixíssimo carboidrato, rica em vitamina C, fibras e compostos sulfurados que apoiam a desintoxicação hepática.

Abobrinha recheada

INGREDIENTES

- 4 abobrinhas médias
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 300 g de carne moída
- 2 tomates picados
- 50 g de queijo parmesão ralado
- Cheiro-verde a gosto
- Sal e pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

01. Corte as abobrinhas ao meio, retire a polpa e reserve.
02. Cozinhe rapidamente as cascas com sal.
03. Refogue cebola e alho; junte a carne moída e os temperos.
04. Acrescente o tomate e a polpa picada; deixe apurar.
05. Salpique cheiro-verde, recheie as abobrinhas e cubra com parmesão.
06. Leve ao forno para gratinar.

Dica nutricional — Uma refeição completa em um só prato: proteína, vegetais e cálcio, sem necessidade de acompanhamento extra.

CONFORTO E NUTRIÇÃO

Caldo de mandioca com carne

INGREDIENTES

- 300 g de mandioca
- 1 cebola pequena
- 1 colher (sopa) de alho picado
- Azeite, salsinha, cebolinha, pimenta moída e sal a gosto

MODO DE PREPARO

01. Cozinhe a mandioca em 1 litro de água até ficar macia.
02. Bata tudo no liquidificador e reserve.
03. Na mesma panela, refogue cebola e alho no azeite.
04. Adicione um pouco de água e o caldo de mandioca; cozinhe por mais 5 minutos.
05. Finalize com salsinha e cebolinha.

Dica nutricional — A mandioca é fonte de carboidratos complexos e potássio; um caldo aquece, hidrata e sacia em noites frias.

Quibe de berinjela com mussarela

INGREDIENTES

- 2 xícaras de trigo para quibe
- 5 colheres (sopa) de azeite
- 2 berinjelas em tiras finas
- 1 cebola picada
- ½ xícara de hortelã picada
- ½ xícara de cheiro-verde picado
- Sal e pimenta síria a gosto
- 300 g de provolone ralado
- Recheio: 200 g de mussarela

MODO DE PREPARO

01. Hidrate o trigo em água morna por 2 horas; escorra bem.
02. Refogue a berinjela e a cebola no azeite por 3 minutos.
03. Misture com o trigo, hortelã, cheiro-verde, sal e pimenta síria.
04. Espalhe metade da massa em refratário untado, distribua a mussarela e cubra com o restante.
05. Polvilhe o provolone e leve ao forno a 180 °C por 30 minutos.

Dica nutricional — Substituir a carne pela berinjela aumenta o teor de fibras e reduz a gordura saturada, mantendo o sabor marcante do quibe.

Wrap de couve com frango

INGREDIENTES

- 3 folhas de couve
- 1 cenoura em tiras
- 1 pepino em tiras
- 2 tomates em tiras
- 1 cebola em tiras
- 100 g de peito de frango cozido e desfiado
- Sal e azeite a gosto

MODO DE PREPARO

01. Retire os talos das folhas de couve e branqueie em água fervente por 1 minuto.
02. Resfrie e seque bem.
03. Tempere os legumes e o frango com sal e azeite.
04. Sobre cada folha, distribua uma porção de cada ingrediente.
05. Enrole como rocambole, fechando as pontas.

Dica nutricional — Sem pão e sem glúten, a couve substitui o wrap tradicional reduzindo carboidratos e adicionando cálcio e ferro.

CRIATIVA E LEVE

Pizza de repolho

INGREDIENTES

- 1 repolho em fatias grossas
- Sal e azeite a gosto
- 1 xícara de tomate pelado em cubos
- 300 g de queijo branco ralado
- 200 g de tomate-cereja cortado ao meio
- Orégano a gosto

MODO DE PREPARO

01. Disponha as fatias de repolho em uma forma; salpique sal e regue com azeite.
02. Asse em forno médio preaquecido por 7 minutos.
03. Cubra cada fatia com tomate pelado, queijo ralado e tomate-cereja.
04. Polvilhe orégano e volte ao forno por 10 minutos, até derreter o queijo.

Dica nutricional — Trocar a massa pelo repolho corta cerca de 60% das calorias e adiciona vitamina K e fibras à refeição.

Tabule de quinoa

INGREDIENTES

- 1 xíc. de quinoa em grãos
- 1 tomate médio sem pele em cubos
- 1 cebola média picada
- 1 dente de alho picado
- 3 colheres (sopa) de salsinha
- 2 colheres (sopa) de hortelã
- Suco de 1 limão
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de sal

MODO DE PREPARO

01. Lave bem a quinoa em água corrente.
02. Cozinhe com 2 xícaras de água em fogo médio por 25 minutos, até secar.
03. Misture com os demais ingredientes.
04. Leve à geladeira; retire 10 minutos antes de servir.

Dica nutricional — A quinoa é uma das raras proteínas vegetais completas, com todos os aminoácidos essenciais — perfeita para vegetarianos.

LOW CARB VERDE

Espaguete de abobrinha ao pesto

INGREDIENTES

- 2 xíc. de manjeriço fresco
- 1 dente de alho
- ½ xíc. de azeite
- 2 cubos de gelo
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 abobrinha em tiras finas (formato espaguete)
- Sal e pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

01. Bata no liquidificador o manjeriço, alho, azeite, gelo e limão; reserve o pesto.
02. Aqueça uma frigideira com um fio de azeite e salteie a abobrinha por 2 minutos.
03. Desligue o fogo e misture o pesto.
04. Sirva imediatamente.

Dica nutricional — Substituir o macarrão por abobrinha reduz drasticamente o índice glicêmico; o manjeriço e o azeite trazem antioxidantes potentes.

RICA EM FIBRAS

Panqueca funcional

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos
- 1 colher (sopa) de chia
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de psyllium

MODO DE PREPARO

01. Hidrate a chia em 1 xícara de água por 10 minutos.
02. Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.
03. Aqueça uma frigideira antiaderente untada com azeite.
04. Faça discos pequenos, dourando dos dois lados.

Dica nutricional — Combinação de fibras solúveis (psyllium, chia, aveia) que regula o intestino e prolonga a saciedade.

VERDE E PROTEICA

Panqueca de couve

INGREDIENTES

- 1 xíc. de couve cozida
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de aveia
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal e alecrim a gosto

MODO DE PREPARO

01. Bata todos os ingredientes no liquidificador ou com mixer.
02. Aqueça uma frigideira untada e despeje 2 colheres da massa por pancueca.
03. Vire ao firmar e recheie a gosto.

Dica nutricional — Couve é rica em vitamina K e cálcio biodisponível; a linhaça contribui com ômega-3 vegetal.

Rosti de quinoa e batata-baroa

INGREDIENTES

- 100 g de quinoa vermelha
- 1 cebola
- 400 g de batata-baroa
- Tomilho e cebolinha a gosto
- 3 colheres (sopa) de linhaça moída
- Salsa crespa, 1 colher (chá) de mostarda
- 1 folha de louro
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

01. Cozinhe a batata-baroa com louro até virar purê.
02. Cozinhe a quinoa até ficar macia.
03. Refogue a cebola em cubos até dourar.
04. Misture tudo: purê, quinoa, linhaça, cebola e ervas; tempere.
05. Modele e leve ao forno pincelando com azeite, até dourar.

Dica nutricional — Quinoa e batata-baroa fornecem energia sustentada e proteína vegetal de alto valor.

ACOMPANHAMENTO CROCANTE

Repolho assado

INGREDIENTES

- ½ repolho médio
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

01. Preaqueça o forno a 180 °C.
02. Corte o repolho em fatias de cerca de 1 cm; mantenha as juntas para não queimar.
03. Misture azeite, alho, sal e pimenta; pincele sobre as fatias.
04. Asse por 20 minutos, até macio no centro e crocante nas bordas.

Dica nutricional — Repolho é uma crucífera rica em sulforafano, composto associado à proteção celular.

Espaguete de palmito pupunha

INGREDIENTES

- Palmito pupunha fresco em formato espaguete
- 1 tomate picado
- ½ dente de alho
- 1 colher (chá) de cebola picada
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

01. Refogue alho, cebola e tomate no azeite.
02. Acrescente o palmito já higienizado.
03. Tampe e cozinhe até o palmito amaciar levemente.

Dica nutricional — Palmito é fonte de fibras e tem pouquíssimas calorias — ótima opção para reduzir massas refinadas.

À ITALIANA, SEM CULPA

Caponata de legumes

INGREDIENTES

- 2 abobrinhas médias
- 2 berinjelas médias
- 2 cebolas médias
- 3 colheres (sopa) de azeite extra virgem
- Sal, pimenta e ervas (manjeriço, orégano, alecrim)

MODO DE PREPARO

01. Corte todos os legumes em cubos.
02. Espalhe em uma assadeira, regue com azeite e tempere.
03. Asse em forno preaquecido por 30 minutos, até dourar.
04. Finalize com ervas frescas variadas.

Dica nutricional — Mistura clássica de baixa caloria e alta densidade nutricional; ótima quente como acompanhamento ou fria como antepasto.

Hambúrguer caseiro

INGREDIENTES

- 1 kg de carne moída magra
- 1 xíc. de farinha de aveia
- 2 ovos
- 1 cebola grande picada
- Cheiro-verde, orégano, sal e pimenta a gosto
- 3 dentes de alho
- 2 folhas de manjeriço

MODO DE PREPARO

01. Misture todos os ingredientes em uma tigela até incorporar bem.
02. Modele os hambúrgueres no tamanho desejado.
03. Doure em frigideira com fio de azeite, em fogo baixo, dos dois lados.
04. Para versão assada: forno a 200 °C por 30 minutos.

Dica nutricional — Versão caseira sem conservantes nem realçadores artificiais; a aveia substitui a farinha de rosca, agregando fibras.

MAGRO E SUCULENTO

Hambúrguer de frango

INGREDIENTES

- 2 peitos de frango em cubos
- 1 fatia de pão integral (para liga)
- 50 g de alho-poró picado
- 50 g de cebola picada
- 1 dente de alho
- 1 ovo
- Fio de azeite
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

01. Processe o frango com cebola, alho, alho-poró e temperos.
02. Acrescente o ovo e o pão; processe até obter massa homogênea.
03. Modele os hambúrgueres.
04. Asse em forno preaquecido a 180 °C, virando na metade do tempo.

Dica nutricional — Alternativa magra à carne vermelha; o frango oferece proteína de alto valor com menor teor de gordura saturada.

VEGETAL E COMPLETO

Tofuburguer

INGREDIENTES

- 250 g de tofu
- 3 colheres (sopa) de cebolinha
- 1 cenoura ralada
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de gergelim preto
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de farinha
- 1 colher (chá) de caldo de peixe (opcional)
- 2 colheres (chá) de saquê (opcional)

MODO DE PREPARO

01. Lave e escorra bem o tofu, amassando levemente.
02. Misture com os demais ingredientes em uma tigela.
03. Modele os hambúrgueres com auxílio de uma colher.
04. Asse em forma untada, em forno a 220 °C, por 20 minutos.

Dica nutricional — Tofu é proteína vegetal completa, fonte de cálcio e isoflavonas, com baixa caloria.

Tiras de frango ao curry

INGREDIENTES

- 400 g de tiras de frango
- 1 cebola picada
- 1 xíc. de água
- 2 colheres (sopa) de mostarda
- 1 colher (chá) de óleo de coco
- 2 colheres (chá) de curry em pó
- 2 colheres (chá) de molho de soja

MODO DE PREPARO

01. Em uma frigideira grande, derreta o óleo de coco e refogue a cebola até translúcida.
02. Acrescente o frango, o molho de soja, o curry, a mostarda e a água.
03. Tampe e cozinhe por 25 minutos, mexendo ocasionalmente.
04. Caso seque, adicione um pouco mais de água.

Dica nutricional — Curry contém cúrcuma, com poderosa ação anti-inflamatória; combinada à pimenta-do-reino, sua absorção aumenta significativamente.

INFANTIL E NUTRITIVO

Nuggets de frango assados

INGREDIENTES

- 1 peito de frango cru
- ½ xícara de azeite
- 1 dente de alho
- Sal e temperos a gosto
- 50 g de linhaça dourada para empanar

MODO DE PREPARO

01. Processe o frango com azeite, alho e temperos até virar uma massa.
02. Triture a linhaça até virar farinha.
03. Modele os nuggets e empane na linhaça dourada.
04. Asse em forno a 240 °C por 40 minutos, virando na metade do tempo.

Dica nutricional — Sem fritura nem farinha de trigo — a linhaça empanada agrega ômega-3 e fibras ao tradicional nugget.

Salmão com legumes

INGREDIENTES

- 3 filés de salmão
- Sal grosso
- 2 abobrinhas em tiras
- Pimenta-do-reino
- 4 colheres (sopa) de chia em grãos
- 1 colher (sopa) de azeite
- Suco de 1 limão

MODO DE PREPARO

01. Tempere o salmão com sal grosso e pimenta.
02. Embrulhe em papel-alumínio e leve ao forno preaquecido por 10 minutos.
03. Disponha sobre cama de abobrinha e asse por mais 20 minutos.
04. Finalize com chia, azeite e suco de limão.

Dica nutricional — Salmão é fonte de ômega-3 EPA e DHA, gorduras essenciais para cérebro, coração e controle inflamatório.

LEVE E ELEGANTE

Tomate recheado com ricota

INGREDIENTES

- 2 tomates maduros
- 1 colher (sobremesa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 3 colheres (sopa) de ricota amassada
- Salsa, cebolinha e manjericão a gosto
- Pimenta-do-reino
- Parmesão a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

01. Corte os tomates ao meio e retire as sementes sem furar a base.
02. Misture azeite, cebola, ricota e ervas até homogeneizar.
03. Recheie os tomates, salpique parmesão e leve ao forno a 200 °C por 10 minutos.

Dica nutricional — Combinação de licopeno (tomate) e proteína magra (ricota) — ideal como entrada ou acompanhamento elegante.

Batata recheada com frango

INGREDIENTES

- 1 batata (doce ou inglesa)
- 100 g de peito de frango desfiado
- 1 colher (sobremesa) de creme de ricota ou requeijão
- 1 colher (sobremesa) de salsinha
- Sal e pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

01. Lave a batata, faça furos com garfo e enrole em papel-manteiga.
02. Leve ao micro-ondas por 5 minutos.
03. Corte ao meio, retire um pouco da polpa e amasse com requeijão, frango e salsinha.
04. Cubra a batata com o recheio e leve ao forno para gratinar.

Dica nutricional — Refeição completa em uma só travessa: carboidrato complexo, proteína magra e gordura boa.

DO PRATO PRINCIPAL AOS LANCHES

Almôndegas assadas

INGREDIENTES

- 500 g de patinho moído
- Cebolinha a gosto
- ½ cebola picada
- 1 clara
- 2 colheres (sopa) de farelo de aveia
- Noz-moscada e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

01. Bata cebola, clara, alho, sal, pimenta, salsinha e farelo no processador.
02. Misture o creme à carne moída e modele em bolinhas.
03. Asse em forno médio (180 °C) por cerca de 20 minutos.

Dica nutricional — Versão assada (não frita) reduz pela metade as calorias mantendo a mesma proteína de alto valor.

Salada de lentilha

INGREDIENTES

- 2 xíc. de lentilha cozida
- 1 cebola roxa em cubos
- 2 tomates em cubos
- 1 abacate em cubos
- 1 manga em cubos
- 200 g de queijo minas em cubos
- Suco de 2 limões
- 50 ml de azeite
- Sal e hortelã a gosto

MODO DE PREPARO

01. Cozinhe a lentilha na panela de pressão com água e sal; reserve.
02. No liquidificador, bata azeite, suco de limão, hortelã e sal.
03. Misture todos os ingredientes em uma travessa e regue com o molho.

Dica nutricional — Lentilha é fonte de ferro vegetal; combinada à vitamina C do limão, sua absorção aumenta significativamente.

RICA E DIFERENTE

Salada de soja em grão

INGREDIENTES

- 1 ½ xíc. de soja em grãos
- ½ cebola roxa picada
- 3 cenouras pequenas raladas
- Suco de 1 limão
- 1 colher (sopa) de azeite
- 3 pimentas-de-cheiro
- ½ colher (chá) de sal

MODO DE PREPARO

01. Ferva a soja por 2 minutos; desligue e deixe na água quente por 40 min.
02. Esfregue os grãos para retirar a película.
03. Cozinhe na pressão por 20 minutos com sal.
04. Misture com os demais ingredientes em refratário e sirva.

Dica nutricional — Soja é proteína completa e fonte de isoflavonas, importantes para a saúde óssea e hormonal.

Salada roxa refrescante

INGREDIENTES

- 4 xíc. de repolho roxo fatiado
- 1 cenoura grande em fatias
- 1 xíc. de manga em cubos
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

01. Cozinhe rapidamente as rodelas de cenoura, mantendo a crocância.
02. Pique finamente o repolho e disponha em um recipiente.
03. Junte a cenoura e a manga.
04. Misture limão, azeite, sal e pimenta; regue a salada.

Dica nutricional — O roxo do repolho indica antocianinas, antioxidantes que combatem o envelhecimento celular.

ESTIMULA A DIGESTÃO

Salada de folhas com gengibre

INGREDIENTES

- ½ maço de folhas variadas
- 10 tomates-cereja
- 1 pedaço pequeno de gengibre fresco
- Sal, pimenta moída e azeite extra virgem

MODO DE PREPARO

01. Lave bem as folhas e disponha na saladeira.
02. Corte os tomates ao meio e fatie o gengibre o mais fino possível.
03. Misture e regue com azeite, sal e pimenta na hora de servir.

Dica nutricional — Gengibre é termogênico natural e estimula enzimas digestivas; ideal antes de refeições maiores.

Salada verde com damasco, chia e gergelim

INGREDIENTES

- 1 maço de alface
- ½ maço de mini-rúcula
- 1 xíc. de damascos picados
- ½ vidro de palmito picado
- 1 colher (sopa) de chia
- 1 colher (sopa) de gergelim branco
- Sal, azeite e limão a gosto

MODO DE PREPARO

01. Lave bem as folhas e misture na saladeira.
02. Acrescente damascos, palmito, chia e gergelim.
03. Tempere com azeite, limão e sal a gosto.

Dica nutricional — Combinação de fibras (damasco), ômega-3 vegetal (chia) e cálcio (gergelim) — uma salada que funciona como refeição.

CAPÍTULO III

Lanches

salgados & doces

Pequenas pausas para sustentar o ritmo do dia.

Snack de grão-de-bico crocante

INGREDIENTES

- 1 xíc. de grão-de-bico cru
- Azeite
- Pimenta, páprica, orégano e sal a gosto

MODO DE PREPARO

01. Deixe o grão-de-bico de molho por 6 horas, trocando a água ao menos uma vez.
02. Cozinhe na panela de pressão por 25 minutos em 3 xícaras de água.
03. Leve à geladeira até o dia seguinte.
04. Espalhe os grãos em assadeira, regue com azeite e tempere.
05. Asse a 200 °C por 25 minutos, sacudindo o recipiente para dourar por igual.

Dica nutricional — Crocante e proteico, substitui salgadinhos industrializados com fibras e sem gordura trans.

Chips de batata-doce

INGREDIENTES

- 1 batata-doce média
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Pimenta, páprica, orégano e sal a gosto

MODO DE PREPARO

01. Lave a batata e corte em fatias bem finas.
02. Tempere com azeite e os condimentos.
03. Disponha em assadeira, sem sobrepor as fatias.
04. Asse por 20 minutos a 230 °C.
05. Vire e asse por mais 20 minutos, até dourar.

Dica nutricional — Batata-doce tem baixo índice glicêmico e é rica em beta-caroteno (vitamina A).

Snack de ervilhas temperadas

INGREDIENTES

- 300 g de ervilha congelada
- 1 ½ colher (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- ½ colher (chá) de canela
- Sal e pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

01. Preaqueça o forno a 220 °C.
02. Descongele as ervilhas no micro-ondas por 1 minuto, mexendo na metade.
03. Seque bem com pano de prato — quanto mais secas, mais crocantes.
04. Tempere com azeite, cominho, canela, sal e pimenta.
05. Asse por 20 minutos, até dourar e ficar crocante. Deixe esfriar antes de servir.

Dica nutricional — Ervilhas oferecem proteína vegetal, fibras e baixíssima gordura — opção ideal para o lanche da tarde.

Palitinhos de cenoura e pepino com molho de iogurte

INGREDIENTES

- 1 pepino
- 1 cenoura descascada
- Folhas de hortelã a gosto
- Sal grosso a gosto
- ⅔ xícara de iogurte natural
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de sal
- Raspas e suco de 1 limão

MODO DE PREPARO

01. Corte pepino e cenoura em palitos.
02. Em copos, cubra o fundo com sal grosso e divida os palitos.
03. Em uma tigela, misture iogurte, azeite, sal, hortelã, raspas e suco de limão.
04. Sirva o molho à parte, em potinhos.

Dica nutricional — Snack hidratante e probiótico (do iogurte), perfeito para tardes quentes.

Palitos crocantes de aveia

INGREDIENTES

- 200 g de farinha de aveia
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Sal a gosto
- 180 ml de água
- Alecrim e gergelim a gosto

MODO DE PREPARO

01. Em uma tigela, misture farinha, azeite, sal e água.
02. Sove com as mãos até formar uma massa lisa.
03. Divida em duas tigelas: uma com alecrim, outra com gergelim.
04. Modele palitos finos e disponha em tabuleiro.
05. Asse a 200 °C por 15 a 20 minutos, até crocantes.

Dica nutricional — A aveia é fonte de betaglucanas, fibras que ajudam a controlar colesterol e prolongar a saciedade.

Bruschetta de tomate

INGREDIENTES

- 1 dente de alho cortado ao meio
- 2 baguetes (de preferência integral) em fatias
- 4 tomates médios picados
- ¼ xícara de cebola picada
- 1 colher (chá) de azeite
- Folhas de manjericão

MODO DE PREPARO

01. Toste as fatias de pão em forno ou frigideira.
02. Esfregue o alho cru sobre cada fatia ainda quente.
03. Misture tomate, cebola, azeite e manjericão; tempere a gosto.
04. Distribua a mistura sobre o pão e sirva imediatamente.

Dica nutricional — Tomate é fonte de licopeno, antioxidante associado à saúde cardiovascular; o azeite cru preserva seus polifenóis.

Maçã com chocolate amargo e castanhas

INGREDIENTES

- 1 maçã
- 100 g de chocolate amargo (mín. 70%)
- Castanhas picadas a gosto

MODO DE PREPARO

01. Corte a maçã em tiras e reserve.
02. Derreta o chocolate no micro-ondas em intervalos de 30 segundos.
03. Espete um palito em cada fatia, mergulhe no chocolate e disponha sobre papel-manteiga.
04. Polvilhe com castanhas picadas.
05. Leve à geladeira por 15 minutos para firmar.

Dica nutricional — Chocolate 70% é rico em flavonoides; combinado à fibra da maçã e às gorduras boas das castanhas, vira sobremesa funcional.

Bolinhas energéticas de cacau

INGREDIENTES

- 300 g de tâmaras sem caroço
- 300 g de avelãs torradas
- 2 colheres (sopa) de manteiga de amendoim
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó

MODO DE PREPARO

01. Em um processador, triture tâmaras e avelãs até formar uma pasta.
02. Junte a manteiga de amendoim e o cacau; processe novamente.
03. Se necessário, adicione um pouco de água até a textura cremosa.
04. Modele bolinhas e leve à geladeira até firmar.

Dica nutricional — Energia natural e densa, sem açúcar refinado: tâmaras (frutose natural), avelãs (gorduras boas) e cacau (magnésio).

Granola caseira

INGREDIENTES

- 2 xíc. de aveia em flocos graúdos
- 3 colheres (sopa) de melado de cana
- 3 colheres (sopa) de óleo de coco
- 3 pitadas de canela
- 1 pitada de sal
- ½ xíc. de coco laminado
- ⅓ xíc. de amêndoas picadas
- ⅓ xíc. de sementes de abóbora
- ⅓ xíc. de uvas-passas

MODO DE PREPARO

01. Preaqueça o forno a 180 °C.
02. Misture a aveia, 2 colheres de melado, 2 de óleo de coco, sal e canela.
03. Asse por 15 minutos.
04. Retire e misture coco, amêndoas, sementes, passas, mais 1 colher de melado e 1 de óleo.
05. Volte ao forno por mais 15-20 minutos, até dourar. Deixe esfriar completamente.

Dica nutricional — Sem açúcar refinado, com fibras, proteína e gorduras boas — versão nutritiva para iogurtes e frutas.

Chips de maçã com canela

INGREDIENTES

- 2 a 3 maçãs
- Canela em pó a gosto

MODO DE PREPARO

01. Preaqueça o forno a 180 °C.
02. Lave bem as maçãs e seque com toalha.
03. Corte fatias bem finas e disponha em assadeira com papel-manteiga.
04. Polvilhe canela a gosto.
05. Asse por cerca de 1 hora, virando após 30 minutos, até estarem totalmente crocantes.

Dica nutricional — Doçura natural sem açúcar adicionado; a canela ajuda a regular a glicemia.

Chocolate crocante de avelãs

INGREDIENTES

- 1 ½ xíc. de chocolate amargo (70-80%) picado
- ⅔ xíc. de avelãs
- ½ xíc. de coco ralado fresco

MODO DE PREPARO

01. Salteie as avelãs em frigideira por 5 minutos para realçar o sabor.
02. Pique-as grosseiramente e reserve.
03. Derreta o chocolate em banho-maria, mexendo bem.
04. Misture as avelãs e o coco ao chocolate derretido.
05. Coloque pequenos pedaços sobre papel-manteiga.
06. Leve à geladeira até firmar.

Dica nutricional — Sobremesa com gorduras boas e antioxidantes, sem açúcar refinado — para matar a vontade de doce com qualidade.

ANEXO

Dicas Nutricionais

Pequenos hábitos que transformam a alimentação.

10 dicas para uma rotina mais saudável.

01. Comece o dia com proteína.

Café da manhã com proteína (ovo, iogurte, queijo, oleaginosas) reduz a fome ao longo do dia e melhora foco e disposição.

02. Inclua fibras em todas as refeições.

Frutas com casca, vegetais crus, leguminosas e cereais integrais alimentam a microbiota intestinal e regulam glicemia e colesterol.

03. Reduza ultraprocessados.

Olhe rótulos: se a lista tem mais de 5 ingredientes ou nomes que você não reconhece, prefira algo mais simples.

04. Hidrate-se de verdade.

Beba cerca de 35 ml de água por kg de peso corporal por dia. Refrigerantes, mesmo zero, não substituem a água.

05. Coma com atenção.

Sente-se à mesa, sem celular ou TV. Mastigar com calma melhora a digestão e a percepção de saciedade.

06. Planeje a semana.

Reservar 1 hora no fim de semana para preparar bases (proteínas, leguminosas, vegetais cortados) garante refeições saudáveis durante a semana.

07. Não tema as gorduras boas.

Azeite extra virgem, abacate, castanhas, sementes e peixes ricos em ômega-3 são essenciais para hormônios, cérebro e absorção de vitaminas.

08. Cuidado com o açúcar líquido.

Sucos, refrigerantes e bebidas adoçadas são as principais fontes de açúcar oculto. Prefira a fruta inteira.

09. Durma bem.

Sono insuficiente desregula hormônios da fome (leptina e grelina) e aumenta a vontade por doces e ultraprocessados.

10. Movimente-se diariamente.

Não precisa ser academia: caminhar 30 minutos por dia já reduz risco cardiovascular e melhora humor e energia.



PLENITUDE

*Que cada refeição seja
um instante de cuidado.*

Receituário organizado por Gabriela Cerri
© Plenitude — todos os direitos reservados.