

# RECEITAS SAUDÁVEIS

*que vão te conquistar*



*Aprenda a fazer receitas saborosas com ingredientes nutritivos. Surpreenda seu paladar!*

## *O que vem da* TERRA

Faz alguns anos, uma campanha na TV foi bastante comentada na época pelo tom divertido que tratava da relação das crianças com os vegetais. O menino, no mercado com a mãe, pedia insistentemente que ela levasse brócolis!

Essa abordagem se deu pela dificuldade, para muita gente (especialmente crianças), de se habituar com uma alimentação mais saudável.

E a criatividade na hora de montar pratos saborosos pode ser uma grande aliada nesse desafio. Por isso, selecionamos algumas receitas com ingredientes naturais, pois se consumidos diariamente, fazem um bem danado à saúde!

Trazemos ainda dicas e orientações de profissionais do Hospital Leforte, para ajudar a fazer as melhores escolhas para você e sua família!

1ª edição - Dezembro/2018

# Menu

- 4** Pirâmide da nutrição
- 6** 10 Passos para uma alimentação saudável
- 7** Refogado leve
- 8** Panqueca de espinafre com ricota
- 9** Berinjela ao forno
- 10** Arroz integral refrescante
- 11** Omelete de batata
- 12** Couve-flor gratinada
- 13** Cenoura caramelizada
- 14** Macarrão de beterraba
- 15** Salpicão com nozes
- 16** Farofa de banana
- 17** Pizza no pão sírio
- 18** Salada no pote
- 19** Molho de iogurte com atum
- 20** Banana com chocolate
- 21** Iogurte com sementes de chia
- 22** Patê de abacate
- 23** Suchá de hibisco
- 24** Overnight oats (iogurte com aveia)
- 25** Suco detox
- 26** *Frozen* de frutas
- 27** Torta folheada de maçã

# Pirâmide da nutrição

A alimentação deve estar baseada na pirâmide abaixo, que sugere consumo equilibrado de nutrientes.

As proporções variam conforme as necessidades: um atleta tem muito mais gasto calórico que uma pessoa sedentária.

Importante é saber que nenhuma dieta equilibrada e nutritiva precisa ter alimentos proibidos.

Basta selecionar o que vai para o prato e em que quantidade. Alimentar-se bem é qualidade de vida!



**Pratique atividade física pelo menos 3 vezes na semana**



**Modere no consumo diário de sal e açúcar**



**Beba pelo menos 8 copos de água ao dia**



## VEGETAIS

Legumes, verduras e frutas são indispensáveis para uma alimentação saudável e equilibrada.

Além de ricos em diversos nutrientes, oferecem quantidades relevantes de fibras, essenciais para o bom funcionamento do intestino.

Por isso, nosso guia rápido de receitas é com eles. Aprecie!



# PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1. Faça pelo menos três refeições diárias (café da manhã, almoço e jantar) e dois 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 a batata doce e raízes como a mandioca também são boas opções. Dê preferência as preparações com grãos integrais e aos alimentos em sua forma natural.
3. Coma diariamente três porções de legumes e verduras como parte das refeições, e três porções de frutas nas sobremesas e lanches intermediários.
4. Coma feijão e arroz todos os dias ou pelo menos cinco vezes na semana. Essa combinação bem brasileira é uma combinação completa para suprir as necessidades diárias.
5. Consuma diariamente 3 porções de leite e derivados (de preferência os desnatados e com baixo teor de gorduras) e 2 porções de carne, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis.
6. Restrinja o consumo de óleos vegetais, azeite, manteiga e margarina. Fique atento aos rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menor quantidade de gordura trans.
7. Como regra da alimentação, evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas.
8. Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa. Evite consumir alimentos industrializados com muito sódio como hambúrguer, charque, salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos, conservas de vegetais, sopas, molhos e temperos prontos.
9. Beba pelo menos dois 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.



## Refogado leve

### INGREDIENTES

- 2 abobrinhas
- 2 mandioquinhas
- 1 pimentão amarelo
- 3 dentes de alho
- 1 colher de azeite
- 1 colher de manteiga
- Sal e manjericão fresco a gosto
- 2 fatias grossas de tofu (opcional)

### PREPARO

Pique (ou amasse) o alho, corte a abobrinha e a mandioquinha em pedaços grandes, e o pimentão em tiras. Aqueça o azeite e a manteiga. Frite o alho, adicione os legumes e cozinhe em fogo baixo até que estejam macios. Tempere com sal e salpique o manjericão.

Na hora de servir, corte cubinhos de tofu e coloque à parte, como opção para quem gostar.

### DICAS

#### *Misture devagar*

Mais até do que a mandioquinha, a abobrinha cozinha rápido. Por isso, nada de ficar mexendo com a colher.



## *Panqueca de espinafre com ricota*

### INGREDIENTES

#### Massa

- 2 xícaras de leite
- 2 xícaras de trigo
- 2 ovos
- Sal à gosto
- 1 mão cheia de folhas de espinafre

#### Recheio

- 400 gramas de ricota
- ½ cebola
- 1 caixinha de creme de leite light
- Cebolinha, azeite de oliva, sal e queijo ralado a gosto

### PREPARO

Massa: no liquidificador, bata todos os ingredientes. Faça os discos em uma frigideira antiaderente. Recheio: amasse a ricota com um garfo e adicione a cebola picada em cubinhos. Tempere e acrescente quantidade generosa de azeite. Adicione o creme de leite até a consistência que preferir. Finalize com um fio de azeite por cima das panquecas e polvilhe o queijo ralado. Aqueça no forno ou no micro-ondas.

### DICAS

Em vez de adicionar as folhas de espinafre cruas, rasgue-as com as mãos e abafe-as por até dois minutos em uma panela tampada. O espinafre é ótima opção para as massas de crepes, pizzas e bolinhos.





## Berinjela ao forno

### INGREDIENTES

- 1 berinjela grande
- ½ unidade de ricota fresca
- 1½ xícaras de queijo mussarela light ralado
- 1½ xícaras de molho de tomate pronto
- ¼ xícara de manjericão e salsinha picados
- 2 dentes de alho amassados
- Clara de 1 ovo
- Pimenta e sal a gosto

### PREPARO

Corte a berinjela em fatias não muito grossas.

Prepare o creme: bata a clara até espumar e acrescente mussarela (reserve um pouco para finalizar), ricota amassada, salsinha e manjericão, alho, sal e pimenta. Misture bem com um garfo, amassando a ricota, e tempere. Seque as fatias de berinjela com papel toalha, grelhe até ficarem macias e ligeiramente douradas. Monte: espalhe o molho de tomate na assadeira untada e faça camadas de berinjela e creme. Cubra com o molho de tomate. Finalize polvilhando com mussarela. Leve ao forno por 20 minutos.

### DICAS

#### *Fatias de berinjela*

Acomode as fatias de berinjela em um prato ou assadeira, e polvilhe sal. Espere por 20 minutos (ajuda a eliminar o gosto amargo da berinjela).



## Arroz integral refrescante

### INGREDIENTES

- 2 xícaras de arroz integral já cozido
- ½ limão (Tahiti ou Siciliano) espremido
- 1 tomate picado em cubinhos
- 1 dente de alho amassado
- 1 pitada de açúcar mascavo
- Azeite de oliva
- Sal e manjeriço fresco a gosto

### PREPARO

Reserve em uma vasilha o arroz integral já cozido e com um pouco de sal. Em uma panela, refogue o alho com uma pitada do açúcar mascavo. Antes de começar a dourar, acrescente o tomate e o suco do limão. Quando começar a ferver, acrescente o arroz e misture delicadamente. Acerte o sal e finalize com folhinhas frescas de manjeriço.

### DICAS

#### **Mais tempo de cozimento**

Para fazer o arroz integral é necessário mais tempo de cozimento e, conseqüentemente, mais água. Para cada medida (um copo) de arroz, são 3 de água.



## Omelete de batata

### INGREDIENTES

- 4 batatas inglesas picadas em rodelas (cerca de 0,5 cm)
- 3 ovos batidos
- ¼ pimentão vermelho picado em cubinhos
- ½ cebola picada
- ½ xícara de queijo ralado
- Sal e pimenta do reino a gosto

### PREPARO

Deixe os legumes já picados. Coloque um fio de azeite de oliva em uma frigideira antiaderente e frite as batatas com a cebola, até dourarem e ficarem macias. Junte o pimentão, tempere com sal e pimenta e refogue por 2 a 3 minutos. Em seguida, adicione o queijo nos ovos batidos com um pouco de sal e adicione na frigideira.

Cozinhe em fogo brando até o ovo cozinhar o suficiente para virar ao contrário (como se faz com massa de panqueca). Espere o cozimento do ovo e sirva quentinho.

### DICAS

#### *Espete um palito*

Para saber se a omelete já está devidamente cozida, espete um palito de madeira. Se ele sair limpo, é porque já está pronta.



## Couve-flor gratinada

### INGREDIENTES

- 1 couve-flor média
- 2 colheres de sopa de azeite
- 125 gramas de cogumelos
- 100 gramas de farinha de amêndoas
- 2 colheres de sopa de parmesão ralado ou em lascas
- Sal, pimenta do reino e salsinha para temperar

### PREPARO

Cozinhe por 3 minutos a couve flor cortada em pedaços em água com sal. Retire e deixe escorrer.

Refogue os cogumelos fatiados no azeite até murcharem.

Tempere a couve-flor e os cogumelos numa assadeira.

À parte, misture a farinha de amêndoas com o queijo e ervas e polvilhe sobre a couve-flor e os cogumelos.

Leve ao forno preaquecido (a 200°C) por 15 minutos, até formar uma crosta dourada.

### DICAS

#### **Farinhas low carb (menos carboidrato)**

Além da farinha de amêndoas, você pode usar farinha de nozes, amendoim, linhaça ou de coco. Para obter a farinha, basta processar o ingrediente.



## Cenoura caramelizada

### INGREDIENTES

- 1 cenoura cortada em tiras
- 2 colheres de café de mel
- 1 pitada de tomilho seco
- 2 colheres de chá de azeite de oliva
- 1 colher de chá de mostarda dijon
- Sal e pimenta do reino a gosto

### PREPARO

Faça primeiro a marinada: misture o azeite de oliva, a mostarda Dijon, o mel, tomilho, sal e a pimenta do reino. Reserve. Cozinhe as tiras de cenoura em uma panela com pouca água, até ficarem macias. Escorra e adicione a marinada. Cozinhe em fogo baixo por 5 minutos e ajuste o tempero (se necessário). É um ótimo acompanhamento!

### DICAS

#### **Faça o *mise en place***

O termo em francês (pronuncia-se “mizôplas”) quer dizer deixar tudo em ordem, já picado e organizado na pia ou mesa para o preparo do prato. Mesmo para pratos simples. O *mise en place* faz toda a diferença.



## Macarrão de beterraba

### INGREDIENTES

- 2 beterrabas pequenas
- 2 ovos grandes
- 1 gema
- 500 g de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de sal

### PREPARO

O ideal é assar as beterrabas em vez de cozinhar. Cubra com papel de alumínio e retire do forno quando estiverem macias. No liquidificador bata (até ficar homogêneo) as beterrabas, os ovos, a gema, o óleo e o sal. Na batedeira, coloque a mistura e vá adicionando a farinha, até ficar novamente homogênea (se estiver muito “aguada”, complete com mais um pouco de farinha). Sove-a com as mãos durante dez minutos até ficar elástica e deixe descansar por 1 hora. Depois, abra a massa com um rolo ou use uma máquina de macarrão. Corte em tiras e deixe cozinhar por dois minutos.

O molhos pode ser de sua preferência.

### DICAS

#### *DIY – do it yourself*

Sim, faça você mesma a sua massa vermelha. Não é difícil. Seus convidados, seu paladar e a sua saúde irão agradecer!



## Salpicão com nozes

### INGREDIENTES

- 300 g de peito de frango (cozido ou defumado) desfiado
- 2 cenouras cozidas cortadas em tiras
- ½ talo de salsão cortado em rodela fininhas ou cubinhos
- 1 xícara de nozes picadas
- 250 g de maionese light ou iogurte
- Sal a gosto e suco de um limão
- ½ xícara de batata palha para decorar

### PREPARO

Desfie o frango em tiras finas. Em uma vasilha grande, vá adicionando cada ingrediente e mexendo. Tempere com o sal e o suco do limão e por último, adicione a maionese (ou iogurte).

Deixe gelar por cerca de uma hora e, antes de servir, jogue a batata palha por cima (ou tiras de legumes). Você também pode reservar um pouco das nozes para decorar.

### DICAS

#### *Em vez de batata palha*

Tiras de cenoura, beterraba ou abobrinha grelhadas na frigideira são ótimas opções para substituir a batata palha.

Aliás, troque ingredientes adequando ao seu gosto ou ao cardápio que você segue na sua dieta.



## *Farofa de banana*

### INGREDIENTES

- 3 bananas da Terra cortadas em rodela finas
- 2 colheres de óleo de coco
- 1 cebola roxa (média) picada
- 2 xícaras de flocos de mandioca ou de milho (farinha biju)
- Manteiga ghee (de garrafa ou clarificada)
- Salsinha, sal e pimenta do reino a gosto

### PREPARO

Comece fritando a rodela de banana no óleo de coco, escora e reserve. Em fogo baixo, refogue a cebola na manteiga até ficar transparente. Adicione mais 4 colheres de sopa de manteiga, sal e pimenta, e por último os flocos de mandioca. Acrescente as rodela de banana e a salsinha.

A farofa é um acompanhamento delicioso para peixes.

### DICAS

#### *Manteiga clarificada*

A manteiga ghee, de origem indiana, é basicamente a manteiga de garrafa ou clarificada que usamos no Brasil. É fácil encontrar em lojas de produtos naturais e ela pode trazer um sabor todo especial às receitas.





## *Pizza no pão sírio*

### INGREDIENTES

- 1 pão sírio – cortar ao meio
- 1 tomate picado sem sementes
- 1 colher (sopa) de manjericão a gosto
- 4 tomates cereja (cortados ao meio) para decorar
- Queijo branco picado

### PREPARO

Corte o pão sírio pela metade e deixe em duas partes.

Coloque primeiro os tomates picados e o queijo branco picado.

Coloque o queijo na frigideira ou no forno, em temperatura média, por cerca de 5 minutos ou até derreter. Depois, salpique o manjericão sobre a pizza.

### DICAS

#### *Invente variações*

Incremente sua pizza com ingredientes opcionais como: atum, rúcula, mussarela light e mussarela de búfala.



## Salada no pote

### INGREDIENTES

- 40g alface crespa
- 5 unidades tomate cereja
- ½ lata milho em conserva
- 1 lata atum
- ½ cenoura ralada
- Castanha de caju triturada a gosto
- Azeite e limão a gosto

### PREPARO

Espremer ½ limão. Acrescentar 10 ml de azeite extra virgem.

Montagem da salada:

Coloque o molho no fundo do pote de vidro.

Acrescente os demais ingredientes, no pote, em forma de camada.

Acrescente o milho, cenoura ralada, tomate cereja, atum, alface em rasgos pequenos.

Salpique a castanha de caju por cima a gosto.

### DICAS

#### **Folhas frescas**

A salada, mesmo em pote com boa vedação, deve ser consumida em até dois dias. E guarde na geladeira.



## *Molho de iogurte com atum*

### INGREDIENTES

- 1 pote de iogurte natural desnatado
- 1 lata de atum em água
- Suco de ½ limão
- 1/2 colher (sopa) de cebola ralada
- 3 colheres (sopa) de molho de tomate
- 2 colheres (sopa) de mostarda
- Cebolinha picada e sal a gosto

### PREPARO

Em um pote, inicie desfiando o atum.  
Misture os demais itens e tempere a gosto.  
Coloque por último a cebolinha picada.

### DICAS

#### ***Faça um patê***

Se preferir uma consistência mais firme, coloque menos iogurte ou substitua por requeijão. Lembrando de optar sempre por uma marca boa de requeijão.



## *Banana com chocolate*

### INGREDIENTES

- 1 banana nanica ou prata
- 3 quadradinhos de chocolate 80% de cacau
- Canela a gosto

### PREPARO

Corte a banana ao meio de modo longitudinal e coloque sobre um prato de sobremesa.

Sobre a banana distribua os quadradinhos de chocolate.

Coloque o prato no micro-ondas coberto por uma tampa plástica própria (durante o aquecimento podem haver respingos).

Deixe por 1 a 2 minutos na potência máxima. Caso deseje, salpique canela.

### DICAS

#### *Ideal para os pequenos*

Outra fruta que combina bem com chocolate (e que agrada ao paladar das crianças) é o morango. Neste caso, derreta o chocolate e jogue sobre morangos picados.



## *Yogurte com sementes de chia*

### INGREDIENTES

- 1 pote iogurte desnatado
- 1 colher (sopa) de sementes de chia
- Coco fresco ralado à gosto para salpicar por cima

### PREPARO

Despeje o iogurte desnatado em uma taça de sobremesa ou copo.

Misture as sementes de chia ao iogurte.

Salpique o coco ralado por cima.

Leve à geladeira se preferir.

### DICAS

#### *Dê um up!*

Quer tornar essa combinação ainda mais nutritiva? Acrescente também sementes de linhaça dourada e um pouco de aveia. Seu intestino agradece.



## *Patê de abacate*

### INGREDIENTES

- 1 fatia de tofu
- 2 colheres de abacate
- Fio de azeite
- Sal e pimenta do reino a gosto

### PREPARO

Misture o abacate com o tofu e amasse com um garfo. Acrescente um fio de azeite e pimenta a gosto. Sirva acompanhado de torradas.

### DICAS

#### **Guacamole**

Prato muito tradicional no México, o guacamole é, basicamente, abacate (ou avocado) amassado com sal e limão. Com essa base, é possível acrescentar mais ingredientes, como cebola roxa picadinha, tomate, azeitona, iogurte e pimenta biquinho (ou chili para deixar picante).



## Suchá de hibisco

### INGREDIENTES

- 50 gr folhas de hibisco
- 1 litro água mineral ou filtrada
- 1 fatia grande de abacaxi
- 6 unidades de morango

### PREPARO

Higienize as folhas de hibisco.

Ferva 1 litro de água.

Coloque o hibisco na água e abafe por 10 minutos.

Coloque o chá para gelar ou utilize algumas pedras de gelo para bater o suco.

Coloque o chá no liquidificador com abacaxi e o morango.

Bata bem e não coe.

Sirva gelado.

### DICAS

#### *Troque a água*

Para deixar o suchá ainda mais saboroso e refrescante, em vez de água mineral coloque água de coco ou suco de laranja.



## Overnight oats (iogurte com aveia)

### INGREDIENTES

- 2 potes de iogurte grego light (sabor natural, de preferência)
- 10 unidades de morangos cortados ao meio
- 250ml de leite desnatado
- 3 colheres (sopa) de aveia em flocos
- 100g de granola
- 3 unidades de cereja fresca - para decoração
- 1 taça de vidro grande (tipo taça de *milk shake*) ou copo de vidro (estilo taça para água)

### PREPARO

A primeira camada do overnight oats é de aveia, umedecida com leite desnatado. Coloque por cima uma camada de morangos cortados, seguida por outra de iogurte grego.

Cubra com granola e repita a sequência de morangos e iogurte.

Monte quantas camadas quiser e finalize com granola e cereja para decorar. O overnight pode ser montado em um copo, mas para garantir a conservação adequada o ideal é que a receita seja feita em um pote hermético. Se não for consumir o *overnight* imediatamente, leve-o à geladeira e sirva-o logo no dia seguinte.

### DICAS

#### **Para as visitas**

Incremente a receita com calda de cassis. Esse complemento deixa a sobremesa também mais refinada.





## Suco detox

### INGREDIENTES

- 3 xícaras de abacaxi picado
- 3 folhas de couve com o talo
- 1 colher (sobremesa) de gengibre
- Suco de ½ limão
- 1 maçã verde
- Gelo a gosto
- Água de coco (opcional)

### PREPARO

Higienize os alimentos antes de iniciar a receita.

Bata todos os ingredientes no liquidificador, já com o gelo.

Coe se necessário e adoce a gosto.

### DICAS

#### *Outras opções*

Os sucos detox são excelentes opções para aliviar o organismo de uma alimentação inadequada. E as combinações podem ser várias. Por exemplo, há quem não abra mão de algumas rodela de pepino, um ótimo reforço na desintoxicação.



## Frozen de frutas

### INGREDIENTES

- 2 a 3 xícaras de fruta congelada
- 1 iogurte natural ou desnatado
- Açúcar cristal a gosto

### Calda

- 1 xícara de maracujá, morango, amora ou tangerina
- Açúcar cristal ou demerara

### PREPARO

Corte a fruta escolhida em cubos e congele. Quanto for servir, bata os cubos congelados com iogurte até ficar uma massa bem homogênea. Coloque por mais 5 minutos no congelador e sirva com a calda de frutas.

Calda: cortar as frutas em fatias bem fininhas e cozinhar com um pouco de água e açúcar. Deixe ferver até formar uma calda grossa. Pode armazenar a calda na geladeira por alguns dias. Sirva a sobremesa gelada. Se preferir, pode deixá-la ainda mais saborosa com pedaços da fruta fresca.

### DICAS

#### **Guarde a vácuo**

Como quase ninguém tem máquina para armazenamento a vácuo, a dica é colocar a fruta em um saco plástico e tirar ao máximo o ar por dentro dele. Assim, a fruta conserva melhor seu sabor.



## Torta folheada de maçã

### INGREDIENTES

- 1 maçã
- 2 folhas de massa de pastel de forno
- 1 colher de chá de açúcar mascavo
- Suco de 1 limão
- Canela em pó a gosto

### PREPARO

Descasque a maçã e corte em fatias bem finas. Aqueça um pouco de água com limão para deixar as fatias (evita que escureçam). Enquanto isso, abra a massa de pastel e polvilhe açúcar e canela.

Quando as fatias de maçã estiverem molinhas, escorra e seque-as com papel toalha. Coloque-as sobre uma parte da massa e cubra com a outra. Dobre a ponta da massa para cima. Leve ao forno pré-aquecido (180°C) por 15 minutos ou até dourar. Sirva em seguida, se possível, com uma bola de sorvete de creme. Se quiser, pode polvilhar um pouco de açúcar cristal para enfeitar.

### DICAS

#### *Pode banana?*

A banana é uma ótima opção. Cuide para que não esteja passada nem pouco madura. E em vez de deixá-la de molho em água quente com limão, leva-a ao fogo com uma pitada de açúcar, até que fique molinha.



[www.leforte.com.br](http://www.leforte.com.br)



UNIDADES HOSPITALARES

Hospital Leforte Liberdade  
(11) 3345-2000

Hospital Leforte Morumbi  
(11) 3723-4700

Hosp. Mat. Dr. Christóvão da Gama  
Santo André - (11) 4993-3700

UNIDADES AVANÇADAS

Leforte Oncologia Higienópolis  
(11) 3797-3000

Leforte Oncologia Alphaville  
(11) 4166-4300

Leforte Kids Santo Amaro  
(11) 5521-3993

**Central de agendamento**

TELEFONE 11 **3345-2288**

WHATSAPP 11 **94333-3600**

SITE [www.leforte.com.br](http://www.leforte.com.br)

APLICATIVO **Leforte**