

## RECEITAS SAUDÁVEIS NA EPIDERMÓLISE

### Maionese de cenoura e batata (sem ovo)

- 1 cenoura média
- 1 batata média
- 1 colher sopa de extrato de soja (leite de soja em pó ou líquido)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
- 1/2 xícara da água do cozimento da batata
- sal, pimenta branca, orégano, noz moscada e salsinha picada.

Modo de preparo: Cozinhe a cenoura e a batata, descascadas e cortadas em pedaços grandes, na

### SUFLÊ DE VEGETAIS

- 4 claras batidas em neve
- 4 gemas
- Sal
- Fermento químico – 1 colher de sopa
- Farinha de Mandioca ou de Quinoa – 2 colheres de sopa
- Óleo de Oliva – 2 colheres de sopa
- Temperos: orégano, manjeriço, manjerona, cebola, alho, cúrcuma, tempero verde e pimentas

Recheio: 1 prato de sopa de vegetais crus picados (em torno de 1 cm)

**Modo de Preparo:** Bater as claras em neve e reserva. Misturar os demais ingredientes da

### ALHO PORO AO VINAGRETE

- 8 alhos-porós
- 1 colher (sopa) de missô
- 1 xícara (chá) de água para dissolver o missô
- 2 colheres (sopa) de vinagre de vinho branco
- sal a gosto (se necessário)
- pimenta-do-reino (moída na hora) à gosto
- 5 colheres (sopa) de azeite de oliva extra-

virgem  
mesma panela, com água suficiente para cobrir. Coloque no liquidificador a cenoura e a batata, ainda quentes com 1/2 xícara da água do cozimento e o extrato de soja. Bata até ficar cremoso. Acrescente o azeite. Tempere com sal, pimenta moída, orégano, salsinha picada. Esta maionese pode servir para usar como pasta para passar no pão, preparar sanduiches ou para misturar aos legumes para fazer uma salada.

massa.

- Misturar cuidadosamente as 2 partes e assar em forma untada e forno pré-aquecido até o palito sair limpo.

### Sugestão de Misturas dos Vegetais:

- Vegetariano: cenoura, couve flor, couve manteiga, vagem
- Espinafre com Tomates Secos
- Ramos e Folhas de: cenoura, beterraba, brócolis, couve flor e aipo
- Provença: abobrinha italiana, pimentão, tomate, ervas da Provença
- Especial: Cenoura, Espinafre, Palmito, Cogumelos Paris, Gergelim

virgem

- salsinha picada

### MODO DE PREPARO:

Lave muito bem os alhos-porós; corte os alhos-porós de maneira a aproveitar a parte branca do caule;

fatie os alhos-porós em rodelas finas; numa



panela, coloque a água e o missô e leve ao fogo baixo para dissolver, mexendo sempre; acrescente os alhos-porós em fatias e deixe cozinhar bem, até ficarem macios; escorra e deixe esfriar um pouco, mas não totalmente, pois devem ser temperados ainda mornos; numa vasilha, misture o sal, a pimenta-do-reino moída na hora, o vinagre e o

azeite; misture muito bem, e prove e corrija o sal se necessário; disponha os alhos-porós numa travessa funda e coloque a mistura de vinagre e azeite por cima, até encobrir; deixe pegar gosto; ao servir, salpique salsinha por cima.

Esta preparação pode acompanhar saladas, peixes e servir como antepasto!

### **Abobrinha recheada com arroz integral**

Gergelim branco – 1 col sopa

Shoyu light 1 col sopa

Arroz integral já cozido – 1 xic chá

Semente de girassol s/ sal – 2 col sopa

:: 1 colher (sopa) de cebola

:: 1 ramo de manjeriço picadinho

:: 1/2 xícara (chá) de queijo branco ou tofu em cubos

:: 2 colheres (sopa) de salsinha e cebolinha picadinha

:: 2 tomates

:: 3 colheres (sopa) de azeite de oliva

:: 4 abobrinhas italianas média

**Modo de preparo:** Lave a abobrinha, retire a polpa e reserve. Cozinhe as canoas de abobrinha por 3 minutos em água fervente, passe pela água fria e reserve. Doure a cebola em uma colher (sopa) de azeite, acrescente a polpa de abobrinha, o shoyu, o sal, o gergelim, a salsinha e a cebolinha, o arroz, o queijo e as sementes de girassol e reserve.

Triture os tomates e leve ao fogo com o restante do azeite e mexa até homogeneizar, acrescente o refogado para cozinhar por 3 minutos. Preencha as canoas e decore com manjeriço ou alimentos de sua preferência (como azeitonas).

### **Couve Especial**

Gergelim branco – 1 col sopa

Sal marinho a gosto

:: 1 colher (sopa) de azeite de oliva

:: 1 colher (sopa) de cebola

:: 1 maço de couve manteiga (higienizada e cortada em tirinhas)

:: 2 dentes de alho

**Modo de preparo:** Refogue no azeite o alho e a cebola, acrescente a couve e deixe refogar até murchar. Adicione o sal e o gergelim e mexa até homogeneizar. Sirva com o torresmo natural.

### **Batatas com alecrim e alho.**

8 batatas médias, descascadas e cortadas ao meio

Folhas picadas de 1 ramo de alecrim  
2 dentes de alho bem picadinhos



Sal e pimenta-do-reino a gosto

Azeite

**Preparo:** Aquecer o forno a 200°C. Descascar e cortar ao meio as batatas. Coloca-las em uma assadeira. Polvilhar as batatas com sal e pimenta, adicionar o alho picadinho, o alecrim e

misturar bem. Regar as batatas com azeite, misturando para que fiquem totalmente besuntadas. Levar a assadeira ao forno, até que as batatas estejam bem coradas e macias. Retira-las do forno e servir a seguir.

### **Tabule de Quinoa**

1 xícara (chá) de quinoa em grão

2 xícaras (chá) de água para cozinhar a quinoa

1 tomate médio (de preferência orgânico),  
cortado em cubinhos

½ pepino cortado em cubinhos

1 cebola média picada

1 dente de alho grande picado

3 colheres (sopa) de salsinha picada

2 colheres (sopa) de hortelã picada

Suco de ½ limão

2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra-virgem

1 colher (chá) de sal marinho

**Preparo:** Cozinhe a quinoa, em fogo médio, por 25 minutos, com a panela parcialmente tampada, até a água secar. Transfira a quinoa para uma tigela e deixe esfriar.

Misture todos os outros ingredientes à quinoa.

Mexa bem e leve à geladeira.

### **Torta de espinafre**

--- Massa ---

2 xícaras de arroz integral cozido

2 xícaras de água filtrada

1 xícara de farinha de trigo integral fina

½ xícara de óleo de milho ou girassol

2 ovos caipiras

1 pitada de sal marinho

--- Recheio ---

1 molho de espinafre lavado e picado grosso

3 azeitonas picadinhas (opcional)

**Preparo:** Bata todos os ingredientes no liquidificador bem batido. Em uma travessa despeje a metade da massa batida e por cima, vá colocando o espinafre as azeitonas e cubra com o restante da massa. Leve ao forno médio pré-aquecido por 40 minutos.

### **SALADA DE MAÇÃ COM AGRIÃO**

Ingredientes:

4 maçãs pequenas em cubos

100gr de cogumelos em fatias

1 maço de agrião

4 rabanetes em fatias

Modo de preparo: No centro de uma travessa, coloque a maçã com o rabanete.

Ao redor, coloque o agrião picado com os cogumelos.



## **Nuggets caseiro de frango**

### **Ingredientes:**

- 2 peitos de frango sem osso e sem pele (prefira o orgânico)
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 8 colheres (sopa) de farinha de rosca
- Sal verde (quantidade suficiente)

### **Modo de fazer:**

- Cortar cada peito de frango em 6 pedaços e temperar o frango usando "sal verde" (ver receita abaixo)
- Deixar de molho no suco de 1 laranja, 1 a 2 horas antes do preparo, para ficar mais macio (opcional)

- Passar cada pedaço no azeite e na farinha de rosca e novamente pincelar os pedaços com azeite
- Arrumar os pedaços em assadeira untada com azeite e assar em forno baixo, virando-os na metade do tempo para dourarem por igual
- Opção: arrumar em frigideira tefal (ou chapa) untada c/ azeite, dourando-os em fogo brando, virando-os para todos os lados e tampando (pouco tempo) para não ressecarem. Tirar a tampa antes de finalizar para dar crocância aos "nuggets"
- Dica: Variar essa preparação usando filé de peixe (pode usar a laranja) ou filé mignon (sem deixar de molho na laranja)

## **SAL VERDE**

Enriqueça seu sal com ervas poderosas e substitua os temperos prontos!

### **Ingredientes:**

- 200 g de dentes de alho (descascados na hora do preparo)
- 1 maço pequeno de cebolinha verde
- 500 g de cebola
- 1 maço pequeno de salsinha
- 1 pimentão vermelho
- 1 maço pequeno de manjericão
- 50 g de gengibre
- 1 maço pequeno de hortelã
- 1 alho poro
- 1 maço pequeno de coentro
- 10 g de folha de louro
- 100 ml de água ou óleo de canola ou azeite (opcional)
- Sal marinho em quantidade suficiente para dar ponto de pasta (cerca de 3 a 4 kg)

### **Preparo:**

- Selecionar e higienizar os ingredientes
- Picar a cebola e as folhas grosseiramente, apenas para facilitar a trituração
- Colocar a água ou o óleo no liquidificador (quantidade suficiente para cobrir as lâminas, apenas para facilitar o início da operação)
- Bater, aos poucos, todos os temperos (exceto o sal) de modo a formar um suco grosso
- Despejar, aos poucos, à parte, numa vasilha grande, o "suco de tempero" para não exceder a capacidade do copo do liquidificador
- Depois de tudo batido, acrescentar o sal na vasilha com o "suco de tempero", pouco a pouco, mexendo bem, até dar ponto de pasta e não minar mais água
- Colocar em vidros esterilizados e bem tampados
- Armazenar sob refrigeração por até 3 meses

## **TORTA LIGEIRA S/ GLÚTEN S/ LEITE**

### **INGREDIENTES DA MASSA:**

- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo de canola ou azeite de oliva
- 1 xícara (chá) de água
- 1 cebola grande, crua, cortada em gomos grandes
- 2 xícaras (chá) de Mix de Farinha sem glúten
- 1 colher (sobremesa) de sal marinho ou "sal verde"
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

### **MIX DE FARINHAS SEM GLÚTEN**

### **MEDIDAS PARA PREPARAR FARINHA SEM GLÚTEN:**

- 1 kg de farinha de arroz



- 330g de fécula de batata
- 165g de araruta

**PREPARO:**

- Misturar bem e guardar em potes bem fechados até o momento do uso em suas receitas tradicionais em substituição à farinha de trigo.

**SAL VERDE DA MARIA**

**INGREDIENTES:**

- 200 g de dentes de alho (descascados na hora do preparo)
- 500 g de cebola
- 1 pimentão vermelho
- 50 g de gengibre
- 1 maço pequeno de cebolinha verde
- 1 maço pequeno de salsinha
- 1 maço pequeno de manjeriço
- 1 maço pequeno de hortelã
- 1 maço pequeno de coentro
- 10 g de folha de louro
- 1 alho poró
- 100 ml de água ou óleo de canola ou azeite (opcional)
- Sal marinho em quantidade suficiente para dar ponto de pasta (cerca de 3 a 4 kg)

**PREPARO:**

- Higienizar os ingredientes
- Picar a cebola e as folhas grosseiramente, apenas para facilitar a trituração
- Colocar a água ou o óleo no liquidificador (quantidade suficiente para cobrir as lâminas, apenas para facilitar o início da operação)
- Bater, aos poucos, todos os temperos (exceto o sal) de modo a formar um suco grosso
- Despejar, aos poucos, à parte, numa vasilha grande, o "suco de tempero" para não exceder a capacidade do copo do liquidificador
- Depois de tudo batido, acrescentar o sal na vasilha com o "suco de tempero", pouco a pouco, mexendo bem, até dar ponto de pasta e não minar mais água
- Colocar em vidros esterilizados, tampados e armazenar sob refrigeração por até 3 meses

**INGREDIENTES DO RECHEIO:**

- 2 xícaras (chá) de ervilha (prefira usar a ervilha fresca ou congelada)
- 2 xícaras (chá) de milho (prefira usar o milho fresco ou congelado)
- 1 xícara (chá) de palmito ou champignon (prefira usar fresco ou de embalagens de vidro)
- 1 xícara (chá) de azeitonas verdes ou pretas (prefira as de embalagens de vidro)
- 1 xícara (chá) de molho de tomate (de preferência caseiro)
- 1 colher (chá) de sal marinho ou "sal verde"
- 1 cebola grande picadinha

**PREPARO:**

- Preparar primeiro o recheio, misturando todos os ingredientes e reservar
- Bater no liquidificador: ovos, óleo, leite de soja, cebola em gomos grandes e o sal- À parte, misturar numa tigela: o Mix de Farinha sem glúten e o fermento em pó
- Misturar bem o líquido do liquidificador sobre a farinha e fermento, formando uma massa homogênea
- Misturar essa massa com o recheio, mexendo com a colher
- Colocar em assadeira untada com óleo e o mix de farinhas e levar assar em forno médio



## **PATÊ DE MISSÔ E CASTANHA DE CAJU**

### **Ingredientes:**

- Castanhas de caju moída
- Missô
- um pouco de sakê (licoroso ou vinho branco doce).

### **Modo de Preparo:**

- Misturar formando uma pasta.
- Consumir com palitos de cenoura, nabo, pepino, salsão, etc.

## **PÃO DE COCO S/ GLUTEN**

### **Ingredientes:**

- 1 xícara de Polvilho Azedo;
- 1 xícara de Farinha de Arroz;
- 2 colheres de sopa bem cheias de Farelo de Arroz;
- 2 colheres de sopa bem cheias de Farelo de Soja;
- 2 colheres de sopa de Semente de Linhaça;
- 1 colher de sopa de Gergelim;
- 3 colheres de sopa de Açúcar Mascavo;
- 1 colher de sobremesa de Sal;
- 3 colheres de sopa de Óleo de coco extra

virgem;

- 3 Ovos inteiros;
- 1 envelope de Fermento Rápido para pão.

### **Modo de Preparo:**

- Coloque tudo em uma vasilha, acrescente água morna aos poucos, até dar o ponto;
- A massa pode ser batida, mas não deve ser mole demais;
- Coloque a massa na forma e deixa a crescer por 15 a 20 minutos;
- Ligue o forno e deixe-o ficar bem quente;
- Coloque o pão no forno e deixe o durante uns 30 a 40 minutos até ficar assado.

## **FAROFA DE SEMENTES**

### **Ingredientes:**

- 100 g de semente de girassol sem casca
- 50 g de semente de gergelim
- 100 de nozes
- 100 g de amêndoas
- 100 g de castanha do Brasil
- 100 g de farelo de aveia ou arroz
- 200 g de semente de linhaça
- 100 g de quinoa em flocos

### **Modo de Preparo:**

- Triture, no processador ou liquidificador, aos poucos as sementes de girassol, a linhaça, as nozes, as castanhas e as amêndoas;
- Acrescente as sementes de gergelim, o farelo de arroz e os flocos de quinoa. Misture bem, formando uma farofa;
- Conserve em geladeira em vidro escuro para evitar oxidação.
- Usar de 1 a 2 colheres de sopa ao dia no suco, na fruta, na salada ou sobre a comida.

## **SUFLÊ DE VEGETAIS**

### **Ingredientes**

- 6 claras batidas em neve
- 1 prato de sopa de vegetais crus picados (em torno de 1 cm)
- 6 gemas
- Sal
- Fermento químico – 1 colher de sopa
- Farinha de Mandioca ou de Quinoa – 2 colheres de sopa
- Óleo de Oliva – 2 colheres de sopa
- Temperos: orégano, manjeriço, manjerona, cebola, alho, cúrcuma, tempero verde e pimentas

### **Modo de Preparo:**

- Bater as claras em neve e reserva. Misturar os demais ingredientes.
- Misturar cuidadosamente as 2 partes e assar em forma untada e forno pré-aquecido até o palito sair limpo.

### **Sugestão de Misturas dos Vegetais:**

- Vegetariano: cenoura, couve flor, couve manteiga, vagem
- Espinafre com Tomates Secos
- Ramas e Folhas de: cenoura, beterraba, brócolis, couve flor e aipo
- Provença: abobrinha italiana, pimentão, tomate, ervas da Provença
- Especial: Cenoura, Espinafre, Palmito, Cogumelos Paris, Gergelim



## **SHAKE DE LINHAÇA**

### **Ingredientes:**

- Linhaça Dourada - 1 colher de sopa
- Canela – 1 colher de cafezinho
- Gengibre – 1 lasca fina
- Banana Caturra – 1 unidade média
- Água de Coco – 200ml

### **Modo de Preparo:**

- Bater todos os ingredientes no liquidificador.

Este shake é uma ótima opção de bebida para o desjejum ou para os lanches.

Por ser uma receita de fácil preparo, além de ser rica em vitaminas, minerais, fibras e fitoquímicos, é uma ótima opção para aumentar o aporte destes nutrientes e promover maior sensação de saciedade.

## **ALHO PORO AO VINAGRETE**

### **INGREDIENTES:**

- 8 alhos-porós
- 1 colher (sopa) de missô
- 1 xícara (chá) de água para dissolver o missô
- 2 colheres (sopa) de vinagre de vinho branco
- sal a gosto (se necessário)
- pimenta-do-reino (moída na hora) à gosto
- 5 colheres (sopa) de azeite de oliva extra-virgem
- salsinha picada

### **MODO DE PREPARO:**

- lave muito bem os alhos-porós;
- corte os alhos-porós de maneira a aproveitar a parte branca do caule;
- fatie os alhos-porós em rodela finas;
- numa panela, coloque a água e o missô e leve ao fogo baixo para dissolver, mexendo

sempre;

- acrescente os alhos-porós em fatias e deixe cozinhar bem, até ficarem macios;
- escorra e deixe esfriar um pouco, mas não totalmente, pois devem ser temperados ainda mornos;
- numa vasilha, misture o sal, a pimenta-do-reino moída na hora, o vinagre e o azeite;
- misture muito bem, e prove e corrija o sal se necessário;
- disponha os alhos-porós numa travessa funda e coloque a mistura de vinagre e azeite por cima, até encobrir;
- deixe pegar gosto;
- ao servir, salpique salsinha por cima.

Esta preparação pode acompanhar saladas, peixes e servir como antepasto!

## **PATÊ DE BERINJELA**

### **Ingredientes:**

- 2 berinjelas grandes
- 3 colheres de sopa de Tahine

### **Preparo:**

- Cortar a berinjela ao meio e lavar ao forno até cozinhar

- Misturar com o tahine
- Se preferir, você pode também temperar com limão

**\* Consumir com pães, saladas, peixes, entre outros.**

## **ATUM AO MOLHO DE ERVAS FINAS E PIMENTA**

### **Ingredientes:**

- 4 postas de atum
- 3 dentes de alho amassados
- 4 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1 colher de chá de coentro
- 1 colher de chá de endro
- 2 tomates picados
- Pimenta cayenna a gosto
- Sal a gosto



**Modo de preparo:**

Lave as postas de atum em água corrente e seque com uma toalha de papel. Tempere com o sal e os dentes de alho. Misture os demais ingredientes para o molho. Coloque o atum no forno pré-aquecido regado com o molho, os tomates picados e a pimenta durante 20 minutos em temperatura média ou até o peixe cozinhar.