

Receitas de Verão



O verão iniciou-se oficialmente no dia 21 de dezembro. Então, prepare-se para os dias quentes e de exposição ao sol com alimentação equilibrada e prática regular de atividades físicas.

Confira nossas receitas!

Bebidas

1. Água de Coco com Kiwi e Melão

Ingredientes:

- . 1 fatia de melão (de preferência orgânico) sem sementes
- . 1 kiwi (de preferência orgânico)
- . 1 xícara (chá) de água de coco
- . 1 colher (sopa) de extrato de agave orgânico
- . Folhas de hortelã a gosto

Modo de Preparo:

Descasque o kiwi e o melão e corte-os em pedaços. Ponha todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo. Se quiser, sirva com algumas pedras de gelo.

Rendimento: 1 porção

Valor Calórico: 170 Kcal por porção

Além de refrescante e deliciosa, a água de coco é rica em sais minerais e nutrientes. Com destaque ao potássio, importante para o controle da pressão arterial. Além de boas doses de cálcio, magnésio e vitamina C.

A hortelã é um excelente digestivo e evita cólicas e flatulência.

2. Smoothie de mamão com gengibre

Ingredientes:

- 2 mamões papaia, de preferência orgânicos;
- 1 xícara (chá) de iogurte desnatado natural;
- Suco de 1 limão médio, de preferência orgânico;
- 1 colher (chá) de gengibre fresco ralado, de preferência orgânico;
- 1 colher (chá) de mel;
- folhas de hortelã a gosto;
- cubos de gelo;

Modo de Preparo:

Levar os mamões à geladeira, por 1 hora ou deixar da noite para o dia. Em um liquidificador bater as polpas dos mamões com os demais ingredientes. Servir em seguida.

Rendimento: 04 porções

Valor calórico por porção: 58 calorias

3. Suchá de Morango com Hibiscus

Ingredientes:

500ml de água filtrada
10 morangos, de preferência orgânicos
1 colher (chá) de hibiscus

Modo de preparo:

Colocar 250ml de água para ferver. Assim que iniciar a fervura desligar o fogo. Em uma xícara colocar o hibiscus e adicionar a água. Tampar por 5 minutos e coar. Esperar esfriar. Em um liquidificador bater os morangos com o restante da água e a infusão de hibiscus. Servir em seguida.

Rendimento: 02 porções

Valor calórico por porção: 15 calorias

Sobremesas

1. Pudim de Ricota com Jabuticaba

Ingredientes:

3 colheres (sopa) de azeite extravirgem
1 xícara (chá) condensado de soja (substituto do leite condensado)
1 gema
2 xícaras (chá) de ricota amassada
5 colheres (sopa) de maisena
1 xícara (chá) de bebida vegetal de arroz
4 claras

Cobertura:

1 xícara (chá) de jabuticaba
1/2 xícara (chá) de água
2 colheres (sopa) de adoçante em pó

Modo de Preparo:

Ponha na batedeira o azeite, o leite condensado e a gema e bata por cinco minutos. Acrescente a ricota, a maisena e o leite e bata por mais cinco minutos. Reserve. Bata as claras em neve e incorpore-as cuidadosamente ao creme. Despeje em uma fôrma de pudim untada e leve para assar em banho-maria por 30 minutos, ou até que enfiando um palito ele saia limpo. Deixe esfriar e leve para gelar.

Cobertura:

Retire as sementes da jabuticaba e ponha o bagaço no liquidificador. Junte a água e bata bem. Transfira para a panela e adicione o adoçante. Ferva até incorporar um pouco. Deixe esfriar e sirva com o pudim gelado.

Rendimento: 12 porções

Valor Calórico: 130 Kcal por porção

A jabuticaba possui em sua casca uma substância chamada antocianina, um fitoquímico de ação antioxidante, responsável pela sua coloração. O consumo de alimentos fontes de antocianina é importante para a prevenção contra câncer e envelhecimento precoce, além de proteger contra doenças cardiovasculares.

2. Sorbet de Abacaxi

Ingredientes:

1/3 de abacaxi grande sem casca
1 xícara (chá) de água
2 xícaras (chá) de açúcar demerara
2 colheres (sopa) de raspas de casca de limão
Rodelas de limão para decorar

Modo de Preparo:

Corte o abacaxi em cubos pequenos. Em uma panela, coloque a água, o açúcar e o abacaxi e misture bem. Leve ao fogo baixo e deixe cozinhar, sem mexer, até o abacaxi ficar bem macio e formar uma calda. Desligue o fogo e, em seguida, junte as raspas de limão. Deixe esfriar por dez minutos, bata bem no liquidificador e coloque numa tigela funda. Leve ao freezer até se firmar. Retire do freezer e bata na batedeira até formar um creme. Leve novamente ao freezer por aproximadamente uma hora antes de servir. Use as rodela de limão para decorar.

Rendimento: 6 porções

Calorias: 214 Kcal por porção

Diferente do sorvete comum, que normalmente utiliza leite, gema de ovos, gordura e açúcar refinado, o *sorbet* é uma versão mais saudável da sobremesa. Originalmente usado entre dois pratos, a sua função principal é limpar e descansar o paladar, a fim de prepará-lo para o próximo prato.

Também pode ser usado como sobremesa, mais leve, de fácil digestão e livre de lactose.

3. Sorvete de Limão Siciliano

Ingredientes:

2 e ½ xícaras (chá) de água
2 cravos
1 pedaço de canela em pau
3 folhas de hortelã
1 xícara (chá) de açúcar demerara
Raspas de 2 limões-sicilianos
Suco de 6 limões-sicilianos

Modo de Preparo:

Em uma panela, coloque a água, os cravos, a canela e as folhas de hortelã. Misture o açúcar e leve ao fogo, sem mexer, até formar uma calda. Desligue o fogo, retire os condimentos e acrescente as raspas de limão. Junte o suco de limão e misture bem. Coloque em uma travessa funda e leve ao freezer até endurecer. Retire do freezer e bata na batedeira até ficar cremoso. Distribua em taças individuais e leve-as ao freezer até endurecer novamente. Decore com rodela de limão.

Rendimento: 4 porções

Calorias: 147 Kcal por porção

No limão existe um princípio ativo chamado d-limoneno (presente na casca), que apresenta propriedades anticancerígenas, poder de solvência de cálculos (vesicais ou renais) e de desentupimento das artérias.

4. Abacaxi Refrescante

Ingredientes:

600ml de iogurte natural desnatado
½ abacaxi cortado em cubos, de preferência orgânico
1 colher (sopa) de agar agar em pó
1 colher (sopa) de adoçante em pó
suco de ½ limão, de preferência orgânico
folhas de hortelã a gosto

Modo de Preparo:

Em uma tigela misturar o iogurte com o adoçante, o agar agar e o suco de limão. Em taças individuais, coloque uma camada do creme, uma camada de

abacaxi em cubos e outra camada do creme. Levar a geladeira por aproximadamente 3 horas. Decorar com folhas de hortelã e servir.

Rendimento: 04 porções

Valor calórico por porção: 68 calorias

5. Crumble de maçã

Ingredientes:

4 maçãs com casca cortadas em cubos, de preferência orgânicas
suco de ½ limão, de preferência orgânico
1 colher (sopa) de uva passa, de preferência orgânica
1 xícara (chá) de aveia em flocos grossos, de preferência orgânica
½ xícara (chá) de quinua em flocos, de preferência orgânica
2 colheres (sopa) de mel orgânico
1 colher (sopa) de açúcar mascavo, de preferência orgânico

Modo de Preparo:

Em um refratário untado com óleo de coco, colocar a maçã, a uva passa e o suco de limão. Em uma tigela misturar os demais ingredientes até formar uma farofa. Distribuir a mistura sobre a maçã no refratário, cobrir com papel alumínio e levar ao forno pré-aquecido 180° C, por aproximadamente 20 minutos. Retirar o papel e deixar dourar.

Rendimento: 10 porções

Valor calórico por porção: 84 calorias

Dica: O crumble de maçã pode ser consumido com iogurte desnatado natural.

Entradas, Saladas e Pratos Leves

1. Carpaccio de Shitake

Ingredientes:

300 g de shitake fresco
Sal marinho e pimenta-do-reino a gosto
Coentro em grão a gosto
Suco de quatro limões
250 ml de azeite extravirgem
4 colheres (sopa) de salsa picada
160 g de queijo parmesão ralado

Modo de preparo:

Corte os shites em fatias bem finas e disponha em um prato raso grande. Tempere com o sal, a pimenta e o coentro. Regue com o suco de limão e o

azeite. Finalize salpicando a salsa e o parmesão. Se preferir, sirva também com croûtons integrais.

Rendimento: 2 porções

Calorias: 250 Kcal por porção

O shitake contém lentinana, que estimula o aumento de macrófagos e linfócitos T – dois dos mais importantes defensores do nosso organismo (filtram, atacam e destróem as substâncias causadoras de infecções).

Na pimenta encontram-se boas doses de capsaicina, com ação termogênica comprovada, sendo considerada um bom auxiliar no controle de peso. Também contribui para a retirada de gorduras das artérias.

2. Figo ao Molho Cremoso

Ingredientes:

4 colheres (sopa) de estragão fresco
Sal marinho e pimenta a gosto
3 colheres (sopa) de suco de limão
1 pitada de açúcar demerara
2 figos maduros
1 xícara (chá) de creme de soja (substituto do creme de leite)
1/2 xícara (chá) de amêndoas em lascas

Modo de Preparo:

Numa tigela, amasse bem o estragão e misture ao sal. Acrescente o suco de limão e o açúcar e deixe descansar por uma hora. Em outra tigela, coloque os figos cortados em quatro e leve à geladeira por uma hora. Coe o suco de limão e junte o creme de soja, caindo em fio, batendo sempre com o batedor. Tempere com a pimenta. Sirva o figo com o molho sobre folhas de alface e polvilhe as amêndoas.

Rendimento: 6 porções

Calorias: 216 Kcal por porção

O figo é rico em fibras e, por isso, ajuda na função intestinal além de aumentar a sensação de saciedade.

As amêndoas são boas fontes de gorduras insaturadas, associadas à saúde do coração, já que auxiliam na redução do colesterol e da pressão arterial.

3. Salada de Agrião, Abacaxi e Cenoura

Ingredientes:

1 maço de agrião (de preferência orgânico)
500 g de abacaxi (de preferência orgânico) cortado em cubinhos
2 cenouras (de preferência orgânicas) raladas no ralo grosso
1 copo de iogurte (de preferência orgânico) desnatado

1 colher (chá) de molho tipo inglês
1 colher (sopa) de mel (de preferência orgânico)
Sal marinho e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo:

Molho:

Misture o iogurte com o molho inglês, o mel, o sal e a pimenta até ficar homogêneo. Reserve.

Salada:

Tempere o agrião com uma colher de sopa do molho e disponha-o em uma saladeira. Misture o abacaxi em cubinhos com a cenoura ralada e regue com o restante do molho. Ponha o abacaxi sobre o agrião e sirva em seguida.

Rendimento: 4 porções

Calorias: 149 Kcal por porção

Dica da nutricionista: Para receber e manter o bronzeado, o ideal é incluir em nosso cardápio diário alimentos ricos em beta-caroteno e vitamina C. O beta-caroteno serve de matéria-prima para a síntese da vitamina A que auxilia na produção de melanina, substância responsável pela pigmentação da pele. Já a vitamina C, é um potente antioxidante que protege a pele contra o envelhecimento. Nesta receita, temos o agrião e a cenoura, ricos em beta-caroteno e o abacaxi como fonte de vitamina C.

4. Salada Verde com Lentilhas Germinadas

Ingredientes:

1/2 maço de alface lisa
1/2 maço de alface roxa
1/3 de maço de agrião
2 folhas grandes de acelga picadas
1 1/2 xícara (chá) de lentilhas germinadas descascadas
2 ramos de alecrim
6 tomates-cereja
1 pedaço pequeno de gengibre ralado
1/2 colher (sopa) de mel
2 colheres (sopa) de shoyu
2 colheres (sopa) de salsa
Azeite extravirgem e sal marinho a gosto

Modo de Preparo:

Em uma vasilha grande, coloque as folhas de alface lisa e roxa rasgadas com as mãos. Faça o mesmo com o agrião. Junte a acelga picada e as sementes de lentilha germinadas.

Pegue os ramos de alecrim e retire as folhas da parte mais baixa, deixando a parte de cima com as folhas. Na parte que ficou sem folhas, espete os tomates em cada ramo e reserve.

Faça o molho agridoce com gengibre ralado, mel, shoyu, salsa, azeite e sal. Coloque os tomates dentro do molho pronto e sirva junto com a salada.

Rendimento: 4 porções

Calorias: 104 Kcal por porção

As lentilhas, quando germinadas, apresentam teor aumentado de lignanas, antioxidantes que ajudam especialmente na prevenção do câncer de mama e cólon.

O alecrim apresenta intensa atividade antioxidante, anti-inflamatória e antifúngica, além de ser um excelente expectorante.

A salsa possui componentes químicos que agem na circulação. Eles impedem a formação de trombos, coágulos que podem entupir os vasos e causar derrames.

5. Salada de quinua com damasco

Ingredientes:

1 xícara (chá) de quinua em grãos cozida, de preferência orgânica
½ xícara (chá) de cebolinha picada, de preferência orgânica
2 talos de aipo cortado em tiras finas, de preferência orgânico
1 xícara (chá) de rúcula, de preferência orgânica
1 xícara (chá) de tomate em cubos, de preferência orgânicos
½ xícara (chá) de damascos picados, de preferência orgânicos
azeite de oliva extravirgem a gosto
sal marinho a gosto

Modo de Preparo:

Em uma tigela misturar todos os ingredientes, cobrir e levar a geladeira por 1 hora. Servir em seguida.

Rendimento: 04 porções

Valor calórico por porção: 110 calorias

6. Rodelas de berinjela com proteína de soja e brócolis

Ingredientes:

3 berinjelas, de preferência orgânicas
1 e ½ xícara (chá) de água filtrada
½ xícara (chá) de proteína de soja texturizada fina
½ xícara (chá) de brócolis cozido, de preferência orgânico
¼ xícara (chá) de iogurte natural desnatado
2 colheres (sopa) de cebola picada, de preferência orgânica

1 colher (sopa) de tahine
1 dente de alho picado, de preferência orgânico
1 colher (chá) de óleo de coco extravirgem
sal marinho a gosto
salsinha e cebolinha a gosto

Modo de Preparo:

Colocar a proteína de soja em água e deixar hidratar por cerca de 30 minutos. Escorrer a água e espremer a proteína de soja para retirar o excesso de líquido. Aquecer o óleo de coco, refogar a cebola e o alho. Adicionar a proteína de soja e refogar. Desligar o fogo e reservar. Higienizar as berinjelas e cozinhar em água com sal a gosto até ficarem macias. Tirar do fogo, escorrer e cortar em rodela. Em uma tigela misturar o iogurte natural, tahine, o brócolis, a proteína de soja e corrigir o sal. Adicionar esta mistura sobre cada rodela e levar ao forno pré-aquecido 180° C, por aproximadamente 15 minutos. Decorar com salsinha e cebolinha e servir.

Rendimento: 18 porções

Valor calórico por porção: 30 calorias

7. Folhas de endívia com tofu e pimentões

Ingredientes:

15 folhas de endívia, de preferência orgânicas
½ pimentão verde médio, de preferência orgânico
½ pimentão amarelo médio, de preferência orgânico
½ pimentão vermelho médio, de preferência orgânico
½ unidade de tofu, de preferência orgânico
3 colheres (sopa) de amêndoas em lascas
1 colher (sopa) de cebola picada, de preferência orgânica
1 dente de alho picado, de preferência orgânico
1 colher (chá) de óleo de coco extravirgem
sal marinho a gosto

Modo de Preparo:

Higienizar as folhas de endívia e reservar. Em uma panela, aquecer o óleo de coco refogar a cebola e o alho. Adicionar os pimentões e refogar até murchar. Em uma tigela esfarelar o tofu, adicionar as amêndoas e a mistura de pimentões, adicionar sal a gosto. Rechear as folhas de endívia com a mistura de tofu e pimentões.

Rendimento: 15 porções

Valor calórico por porção: 25 calorias

8. Risoto de espinafre

Ingredientes:

300g de arroz cateto integral, de preferência orgânico
2 maços de espinafre cozidos e picados, de preferência orgânicos
1 xícara (chá) de bebida vegetal de arroz
1 cebola picada, de preferência orgânica
2 dentes de alho picados, de preferência orgânicos
2 colheres (sopa) de pistache descascado e picado
1 colher (sopa) de óleo de coco extravirgem
sal marinho a gosto

Modo de Preparo:

Em uma panela aquecer o óleo de coco, refogar o alho e a cebola, acrescentar o arroz integral, já lavado, o sal e a bebida vegetal de arroz. Deixar cozinhar até que o arroz esteja macio, adicionar o espinafre cozido e mexer bem. Decorar o pistache picado e servir.

Rendimento: 08 porções

Valor calórico por porção: 178 calorias

Receitas elaboradas pela equipe de nutrição da rede Mundo Verde.