

# Receitas anti câncer



## Receitas Anti Câncer

O consumo de alimentos fontes de antioxidantes tem mostrado importante papel na prevenção contra o câncer.

Os antioxidantes neutralizam a ação dos radicais livres que são substâncias produzidas pelo nosso organismo, a partir do oxigênio que respiramos, e que podem causar danos em nossas células ocasionando o surgimento de doenças como câncer.

Neste ebook sugerimos formas saborosas de incluir no cardápio alimentos ricos em antioxidantes como chá verde, frutas vermelhas, cacau, frutas cítricas, uvas, romã, sementes germinadas de brócolis e cúrcuma.

As frutas vermelhas são ricas em antioxidantes entre eles as antocianinas. Estudos mostram o papel protetor destas antocianinas contra câncer de boca, esôfago e cólon.

No chá verde encontramos as catequinas, antioxidantes relacionados a proteção contra a iniciação e desenvolvimento de câncer, incluindo câncer de pulmão, intestino e pele.

No curry temos o açafrão. Muito comum na culinária indiana o açafrão é fonte de curcumina, substância antiinflamatória e de potente ação antioxidante e protetora contra câncer.

O cacau, presente em grandes quantidades no chocolate amargo é rico em flavonóides, potentes antioxidantes que estão relacionados ao combate ao envelhecimento e a menor risco de doenças do coração e de alguns tipos de câncer.

As sementes de brócolis germinadas têm mais sulfarofanos que o brócolis mais velho. Esses sulfarofanos são antioxidantes relacionados à prevenção e menor risco de desenvolvimento de tumor.

## Bebidas

### Chocolate quente com especiarias

#### Ingredientes:

¼ de xícara de bebida de arroz

600g de chocolate amargo (70% cacau), grosseiramente picados

½ colher de chá de canela em pó

¼ de colher de chá de cardamomo em pó

1 pitada de pimenta caiena

1 pitada de sal marinho

#### Preparo:

Em uma panela pequena, mexer todos os ingredientes, em fogo baixo até o chocolate amargo derreter completamente. Mexer por cerca de 5 minutos e servir.

**Rendimento:** 4 porções

**Valor calórico por porção:** 280 Kcal

### Suco de melancia com limão

#### Ingredientes:

6 xícaras (chá) de melancia, sem semente, picada

Suco de 4 limões

6 xícaras (chá) de água

¾ de xícara (chá) de xarope de agave

Gelo e folhas de hortelã à gosto

**Preparo:**

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir.

**Rendimento:** 16 porções

**Valor calórico por porção:** 60 Kcal

### Smoothie de soja e frutas vermelhas

**Ingredientes**

200 ml de extrato de soja

1 colher de sobremesa de proteinato de cálcio

1/2 xícara de morangos

1/4 xícara de mirtilos (blueberries)

1/2 banana congelada

1 colher de sobremesa de linhaça

3 cubos de gelo

**Preparo**

Bater todos os ingredientes no liquidificador até ficar cremoso. Servir em copo alto.

**Rendimento:** 1 porção

**Valor calórico por porção:** 250kcal.

**Comentário:** Boa opção para café da manhã ou lanche pós treino.

### Suco de romã

**Ingredientes:**

2 litros de água

1/2 xícara de mel

2 pedaços de canela em pau  
3 cravos-da-índia  
20 romãs maduras

### Preparo:

Coloque a água, o mel, a canela e o cravo em uma panela. Ferva 5 minutos, depois de esfriar, leve à geladeira.

Lave as romãs e role-as sobre uma superfície com um pouco de força como se faz com o limão, para quebrar suas fibras e soltar mais suco.

Abra a romã e bata em seu fundo com uma colher de pau para que saiam as sementes. Descarte a parte branca.

Coloque essas sementes em um pano de prato limpo e pressione-as para tirar o máximo de suco possível. Junte o líquido ao chá gelado, misture e sirva com gelo picado.

**Rendimento:** 05 porções

**Valor calórico por porção:** 40kcal

## Smoothie de frutas com gengibre

### Ingredientes:

4 bananas prata, de preferência orgânicas  
1 copo de suco de laranja, de preferência orgânicas  
1 colher (sopa) de suco de limão, de preferência orgânico  
2 colheres (chá) de raspas de gengibre  
1 colher (chá) de mel orgânico

### Preparo:

Bater todos os ingredientes em liquidificador, até ficar homogêneo.  
Servir em seguida.

**Rendimento:** 02 porções

**Valor calórico por porção:** 106 Kcal

## Chá de Gengibre e Uva

### Ingredientes:

1 xícara de chá de extrato de agave;

1 xícara de chá de gengibre fatiado;

2 xícaras de chá de suco de uva integral; 4 xícaras de chá de água.

### Preparo:

Aqueça o extrato de agave. Acrescente o gengibre e aqueça um pouco mais. Junte a água, o suco de uva e misture bem. Desligue o fogo. Sirva morno.

**Rendimento:** 12 porções

**Valor calórico por porção:** 66 kcal

## Saladas

### Salada de alface crespa e roxa com maçã e nozes

### Ingredientes:

1/2 de xícara (chá) de nozes, picadas

2 colheres (chá) de mostarda em grãos

1 cebola pequena, picada

1 colher (chá) de mel orgânico

3 colheres (sopa) de vinagre de maçã

¼ xícara (chá) de azeite de oliva extravirgem orgânico

¼ xícara (chá) de óleo de sacha inchi

Sal marinho e pimenta do reino à gosto

- 2 maçãs Fuji orgânicas, cortadas em fatias
- 6 xícaras (chá) de rúcula orgânica rasgadas grosseiramente
- 3 xícaras (chá) de alface crespa orgânica rasgadas grosseiramente
- 3 xícaras (chá) de alface roxa orgânica rasgadas grosseiramente
- ¼ xícara (chá) de folhas de hortelã frescas, picadas grosseiramente

### Preparo:

Em uma tigela grande, colocar a mostarda em grãos, o mel, a cebola e o vinagre de maçã e misturar bem. Acrescentar o azeite de oliva extravirgem e misturar até engrossar. Temperar com sal marinho e pimenta.

Adicionar as maçãs, a alface, a rúcula, a hortelã e as nozes e misturar bem.

**Rendimento:** 4 porções

**Valor calórico por porção:** 250 Kcal

## Salada de Rucula com mamão e farinha de linhaça e sementes de brócolis germinados.

### Ingredientes

- 50ml de suco de uva integral
- 2 colheres de sobremesa de óleo de linhaça
- 1 colher de sobremesa de azeite extra virgem
- Sal marinho e pimenta a gosto
- 50g de farinha de linhaça e sementes de brócolis germinado
- 1 molho de rúcula (100g) limpo
- 1 xícara de mamão sem semente e cortado em cubos

### Preparo

Em uma tigela prepare o molho para a salada misturando o suco de uva, o óleo de linhaça e o azeite. Acerte o sal e a pimenta. Reserve.

Em uma travessa misture a rucula, o mamão em cubos e salpique a farinha de linhaça com brócolis germinado. Tempere com o molho e sirva.

**Rendimento:** 4 porções

**Valor calórico por porção:** 150 kcal

**Comentário:** Essa receita usa a farinha de linhaça e sementes de brócolis germinado, uma novidade que o Mundo Verde disponibiliza no mercado brasileiro.

### Salada de tomate com linhaça

#### Ingredientes:

3 tomates cortados em cubos, de preferência orgânicos;

2 xícaras (chá) de rúcula, de preferência orgânica;

1 xícara (chá) de ricota cortada em cubos;

2 colheres (sopa) de semente de linhaça

1 colher (sopa) de óleo de sacha inchi

Manjeriço fresco a gosto

Sal marinho a gosto

#### Preparo:

Em uma saladeira misturar todos os ingredientes. Servir em seguida.

**Rendimento:** 04 porções

**Valor calórico por porção:** 108 kcal

**Comentário:** O tomate, a semente de linhaça e o óleo de sacha inchi, atuam reduzindo o risco de doenças degenerativas como o câncer.

### Salada Fantasia

#### Ingredientes:

4 xícaras de chá de mamão formosa;

16 unidades de azeitona preta;

½ xícara de chá de tomate;  
1 colher de sopa de cebola;  
2 colheres de sopa de salsa;  
1 colher de sopa de vinagre de maçã;  
1 colher de sopa de óleo de sacha inchi;  
sal marinho a gosto.

### Preparo:

Descasque o mamão e corte em cubos regulares. Reserve. Pique a azeitona, o tomate e a cebola. Junte o mamão cortado, salpique a salsa e tempere com o vinagre, o óleo e o sal. Sirva fria.

**Rendimento:** 8 porções

**Valor Calórico por porção:** 40 Kcal

## Pratos

### Grão de bico com couve-flor e cúrcuma

#### Ingredientes:

1 colher (sopa) de gengibre fresco ralado  
3 colheres (sopa) de suco de limão  
2 colheres (sopa) de óleo de sacha inchi  
1 xícaras (chá) de cebola picada em cubinhos  
400 g de tomate orgânico picado em tiras, sem sementes  
1 colher (sopa) de cominho em pó  
½ colher (chá) de cúrcuma em pó  
¼ colher (chá) de cardamomo em pó  
¼ colher (chá) de cravo em pó  
1 colher (chá) de sal marinho  
500g de grão de bico cozido (escorrido)  
4 xícaras (chá) de couve-flor orgânica

1/4 xícara (chá) de coentro fresco picado

### Preparo:

Em um copo, misturar o gengibre e o suco de limão. Reservar. Em uma panela grande, refogar a cebola no óleo de sacha inchi. Adicionar o tomate, o cominho, a cúrcuma, o cardamomo, o cravo e o sal. Mexer e cozinhar por cerca de 1 minuto. Acrescentar o grão de bico e 1 / 2 xícara (chá) de água. Cubrir e cozinhar em fogo médio por 10 minutos, mexendo de vez em quando e acrescentando mais água se necessário.

Adicionar a couve-flor e 1 / 4 de xícara (chá) de água. Cubrir e cozinhar em fogo médio, mexendo de vez em quando até que a couve-flor esteja macia. Acrescentar o gengibre e o suco de limão que estavam reservados e o coentro. Mexer e servir.

**Rendimento:** 8 porções **Valor calórico por porção:** 177 Kcal

**Comentário:** Receita de acompanhamento pode ser servida com arroz integral.

## Bifum em caldo de misso e chá verde

### Ingredientes

3 saches de chá verde

7 colheres de chá de missô

250g de cogumelos shiitake, limpos e cortando em fatias

250g de bifum

4 xícaras de espinafre limpo e cozido no vapor

Cebolinha fatiada, para guarnecer

### Preparo

Colocar em uma panela 3 xícaras de água, ao levantar fervera apagar o fogo colocar os 3 saches de chá verde e abafar. Deixar em infusão por 5 minutos. Despreze os saches.

Em outra panela colocar o misso. Ir adicionando aos poucos a infusão de chá verde até ter um caldo. Levar ao fogo brando para ferver. Juntar o shiitake e deixar ferver novamente. Juntar o bifum e deixar farver por 1 minuto.

Divida o espinafre em 4 tigelas, cubra com o bifum e o caldo. Salpique cebolinha e sirva.

**Rendimento:** 4 porções      **Valor calórico por porção:** 120 kcal

**Comentário:** De fácil preparo é uma opção sem gluten para as noites de inverno.

### Arroz com lentilha germinada e cúrcuma

#### Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de lentilha germinada
- 1 xícara (chá) de arroz integral
- 1 cebola picada, de preferência orgânica
- 2 dentes de alho picados, de preferência orgânicos
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada, de preferência orgânica
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 2 colheres (chá) de cúrcuma em pó
- 2 colheres (chá) de óleo de coco extravirgem
- sal marinho a gosto

#### Preparo:

Preparar a lentilha germinada de acordo com orientação do fabricante. Reservar.

Em uma panela colocar o óleo de coco e refogar a cebola e o alho, acrescentar o arroz, refogar e acrescentar água suficiente para cobrir, deixar cozinhar em fogo baixo, acrescentar o sal. Misturar a lentilha. Para finalizar misturar a cúrcuma e o azeite. Acrescentar a cebolinha picada em cima do arroz.

Nesta receita pode-se destacar o efeito da cúrcuma, do azeite de oliva extravirgem e do alho na prevenção de câncer.

**Rendimento:** 04 porções      **Valor calórico por porção:** 225 kcal

## Filé de Peixe Grelhado com Cúrcuma e Amêndoas

### Ingredientes:

- 2 filés médios de linguado
- 1 colher (chá) de alho amassado
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- ¼ colher (café) de cúrcuma
- Sal marinho e pimenta do reino a gosto
  
- 1 colher (chá) óleo de coco
- 2 colheres (sopa) de amêndoas picadas
- 2 colheres (sopa) de suco de laranja

### Preparo:

Em uma vasilha coloque o peixe e tempere-o com alho, limão, a cúrcuma, o sal e a pimenta do reino. Deixe marinar por 20 minutos sob refrigeração em recipiente tampado.

Aqueça uma frigideira teflon com o óleo de coco e quando estiver quente, doure o peixe dos dois lados, acrescente as amêndoas e deixe dourar mais um pouco. Por último acrescente o suco de laranja. Apague o fogo e sirva a seguir.

**Rendimento:** 2 porções

**Valor Calórico:** 216 Kcal por porção

## Arroz rústico com romã, ervas e laranja

### Ingredientes:

- ½ xícara de arroz integral
- 3 xícaras de água fervente
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- ½ xícara de cevadinha
- 1 pitada de açafrão
- Água (o quanto baste)
- 1 colher (sopa) de azeite
- Ervas picadas (manjeriço, tomilho e salsinha)

Raspas de meia laranja  
Raspas de meio limão  
Sementes de meia romã

### Preparo:

Na panela de pressão, cubra a cevadinha com água, até dois dedos acima, mais uma pitada de açafrão e metade da cebola. Deixe que ferva em fogo médio na pressão por 15 minutos. Escorra a cevadinha e reserve.

Em outra panela, refogue no azeite a cebola e acrescente o arroz integral e refogue 1 minuto. Acrescente 3 xícaras de água fervente, uma colher de chá de sal e deixe que ferva baixinho até que comece a se abrir. Desligue o fogo e reserve.

Misture numa panela todo o arroz e a cevadinha, acrescente as raspas de laranja e limão, as ervas e regue com azeite. Ajuste o sal e a pimenta do reino. Jogue as sementes de romã sobre o prato.

**Rendimento:** 4 porções

**Valor calórico por porção:** 77 kcal

## Lanches

### Mufim com linhaça

#### Ingredientes:

$\frac{3}{4}$  xícara (chá) de farinha de arroz  
 $\frac{3}{4}$  xícara (chá) de farinha de trigo integral orgânica  
 $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de semente de linhaça, orgânica, triturada  
 $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de açúcar mascavo orgânico  
1 colher (chá) de fermento em pó  
1 colher (chá) de canela em pó  
 $\frac{1}{4}$  colher (chá) de noz moscada em pó  
 $\frac{1}{4}$  colher (chá) de sal marinho  
 $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de uva passa sem caroço

2 ovos orgânicos

¼ xícara (chá) de óleo de sacha inchi

½ xícara (chá) de suco de maçã (sem adoçar)

1 xícara (chá) de manteiga

### Modo de preparo:

Pré-aquecer o forno a 180°C. Em uma tigela grande, misturar a farinha de arroz, a farinha de trigo, o açúcar mascavo, as sementes de linhaça trituradas, o bicarbonato, a canela, a noz moscada, o sal marinho e as passas. Em outra tigela grande, misture os ovos, o suco de maçã e a manteiga. Misturar aos demais ingredientes, até que fique uma mistura homogênea.

Colocar a massa em forminhas para muffin, untadas, e assar até dourar ou até que ao furar o centro do muffin com um palito, este saia limpo. Deixar os muffins esfriarem e desenformar.

**Rendimento:** 12 porções

**Valor calórico por porção:** 200 Kcal

## Cookie de cacau com especiarias

### Ingredientes:

1 xícara (chá) de farinha de trigo integral

1 xícara (chá) de farinha de trigo

1 copo de suco de laranja, de preferência orgânica

½ xícara (chá) de açúcar mascavo

½ xícara (chá) de cacau em pó

1 ovo orgânico

3 colheres (sopa) de óleo de coco extravirgem

1 colher (sopa) de fermento em pó

1 colher (chá) de canela em pó

1 colher (chá) de noz moscada

**Preparo:**

Em uma tigela grande misturar as farinhas, o açúcar, o cacau, a canela, a noz moscada e o fermento. Acrescentar o ovo, o suco de laranja e o óleo de coco, misturar bem até a massa ficar homogênea. Em um tabuleiro untado, moldar a massa em formato de bolinhas e amassá-las. Levar ao forno pré-aquecido durante aproximadamente 20 minutos.

**Rendimento:** 30 biscoitos      **Valor calórico por porção:** 32 calorias

**Bolo de laranja com gengibre e linhaça**

**Ingredientes:**

- 1 col. (chá) de gengibre ralado
- 6 col. (sopa) de manteiga
- 1 ½ xíc. (chá) de açúcar mascavo
- 2 ½ xíc. (chá) de farinha de trigo
- 1 col. (sopa) de fermento em pó
- 1 xíc. (chá) de suco de laranja
- 1 pote de iogurte natural desnatado
- ½ xíc. (chá) de semente de linhaça inteira
- 3 claras em neve

**Modo de preparo:**

Bater por 5 minutos o açúcar mascavo e 5 colheres (sopa) da manteiga na batedeira. Sem parar de bater, acrescentar a farinha peneirada com o fermento, alternando com o suco de laranja e o iogurte.

Desligar a batedeira e acrescentar a linhaça (reservar 1 colher de sopa) e as claras em neve. Mexer delicadamente até formar uma massa homogênea.

Despejar em assadeira untada com a manteiga restante e polvilhar as sementes reservadas. Assar em forno médio pré-aquecido por 35 minutos.

**Rendimento:** 10 porções      **Valor calórico por porção:** 234 kcal

## Sobremesas

### Bombom de figo com amendoas

#### Ingredientes

1 barra de 180g de chocolate amargo

2/3 de xícara de amendoas picadas

24 figos secos

#### Preparo

Forre uma bandeixa com papel manteiga.

Coloque as amendoas picadas em um prato. Reserve.

Derreter o chocolate amargo em banho maria, até ter uma textura lisa e homogênea.

Pegue um figo seco pelo cabinho e mergulhe até a metade no chocolate, espere escorrer o excesso de chocolate e salpique com as amendoas.

Colocar no tabuleiro e esperar secar, por aproximadamente 2 horas.

Repetir a operação até que todos os figos estejam cobertos com o chocolate e envoltos nas amendoas.

**Rendimento:** 24 unidades

**Valor calórico por porção:** 80kcal

**Comentário:** Opção para aqueles dias onde o desejo por chocolate for grande. O chocolate amargo é combinado ao figo seco, boa fonte de fibras, potássio e cálcio.

### Creme de papaia com avelãs

#### Ingredientes:

2 copos de iogurte natural

1 mamão papaia

2 colheres (sopa) de avelãs

1 colher (sopa) de agave

**Preparo:**

Bater todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Transferir para taças individuais e decorar com amêndoas picadas.

**Rendimento:** 06 porções

**Valor calórico por porção:** 56 kcal

### Sorvete de Cacau com Especiarias

**Ingredientes:**

4 bananas-nanicas bem maduras  
2 colheres (sopa) de semente de linhaça  
Suco de 1/2 limão  
1 colher (chá) de canela  
1 pitada de cravo em pó  
1 pitada de noz-moscada em pó  
2 colheres (sopa) de cacau em pó orgânico

**Preparo:**

Descasque as bananas, corte-as em 4 pedaços e leve-as ao congelador. Cubra a linhaça com meia xícara de água e deixe descansar de 4 a 8 horas. Assim que as bananas estiverem firmes (após cerca de 4 horas no freezer), triture-as com o suco de limão em um liquidificador ou processador de alimentos. Coloque o creme de banana em um recipiente e leve ao congelador. Assim que o creme estiver firme bata-o novamente no liquidificador com a linhaça que deve ser lavada e escorrida em uma peneira. Processe tudo até ficar bem cremoso e adicione as especiarias e o cacau. Sirva imediatamente ou leve para o freezer por mais 30 minutos. Se desejar mais doce, adicione um fio de extrato de agave.

**Rendimento:** 4 porções

**Valor calórico por porção:** 145 Kcal

## Salada de frutas com iogurte e castanhas

### Ingredientes:

- 1 mamão papaia em cubos
- 1 maçã em cubos
- 2 bananas nanicas em cubos
- 1 goiaba sem sementes em cubos
- 12 uvas Itália sem sementes, cortadas ao meio
- 2 copos de suco de laranja
- 2 potes de iogurte com mel
- 4 colheres (sopa) de uvas passas
- 4 colheres (sopa) de castanha de caju moídas
- Mel a gosto.

### Modo de Preparo:

Em uma tigela, coloque todas as frutas e regue com o suco de laranja. Em uma taça de sobremesa, coloque o mel, metade do iogurte, das uvas passas e da castanha. Acrescente as frutas e distribua o iogurte, as uvas passas e as castanhas restantes. Regue com o mel e sirva.

**Rendimento:** 6 porções

**Valor calórico por porção:** 217 kcal

Receitas elaboradas pela equipe de nutrição da rede Mundo Verde.