

25 RECEITAS CASEIRAS & SAUDÁVEIS

TODOS **BEM**
clínica popular





Na TV e na internet, só se fala disso: mundo “fitness”.

As blogueiras famosas e as atrizes vivem postando nas redes sociais sobre dietas e exercícios físicos. Programas da TV aberta falam sempre sobre esse assunto, fora os memes que recebemos o dia inteiro.

Isso tudo tem uma razão: as pessoas estão cada vez mais preocupadas com a alimentação, porque sabem que ela impacta diretamente na saúde. Aquela frase “você é o que você come” é mesmo verdadeira. Quem come bem, vive mais e melhor.

A correria do dia a dia muitas vezes complica o foco de manter uma boa alimentação, mas algumas mudanças simples podem fazer muita diferença. Comer bem não se resume a salada ou falta de sabores. Como diz a chef de cozinha Bela Gil: “Você pode substituir”. É só mudar alguns ingredientes e colocar saúde em primeiro lugar. Cabe no bolso e continua gostoso. Experimente você também!

1

Bolo de banana sem farinha

Ingredientes:

- 5 Bananas nanicas maduras
- 4 Ovos
- ½ xícara (chá) de Uvas passa (opcional)
- 2 xícaras (chá) de Aveia em flocos finos ou médios
- 2 colheres (sopa) de Fermento químico em pó
- ½ xícara (chá) de Açúcar (opcional. Se as bananas estiverem bem maduras, nem precisa!)
- Canela em pó a gosto

Modo de preparo:

Bata as bananas e os ovos no liquidificador. Acrescente aveia, fermento, canela e uvas passas à mistura. Mexa bem. Coloque a mistura em uma forma untada com margarina e polvilhada com aveia e canela. Leve ao forno preaquecido por cerca de 40 minutos ou até que esteja assado.

2

Barquinhas de cenoura

Ingredientes:

Barquinhas

- 1 Cenoura grande ralada
- 2 colheres (sopa) de Farinha de Aveia
- 2 colheres (sopa) de Queijo Parmesão light ralado
- 2 Ovos
- 1 colher (sopa) de Salsinha picada
- Sal e Pimenta a gosto

Recheio

- 2 colheres (sopa) de Ricota ou Queijo branco
- 1 colher (sopa) de Gengibre ralado
- 1 colher (sopa) de Azeite
- Sal e Pimenta a gosto
- Folhas de Rúcula e Alface à vontade

Modo de preparo:

Barquinhas

Em uma bacia, coloque a cenoura ralada. Leve ao microondas por cinco minutos. Retire e junte com os ovos, a farinha de aveia, o queijo e a salsinha. Tempere com sal e pimenta e misture até formar uma massa. Em uma assadeira, espalhe a massa em quatro discos finos. Leve ao forno por 15 minutos. Retire e dobre para ficarem no formato de tacos. Reserve.

Recheio

Misture a ricota, o gengibre e o azeite. Tempere com sal e pimenta.

Montagem

Pegue uma barquinha. Coloque uma porção de folhas. Ponha uma colher do recheio por cima. Sirva em seguida



3 Iogurte, frutas e granola no copo ou pote de vidro

Ingredientes:

- Iogurte
- Frutas
- Granola

Modo de preparo:

Coloque uma camada de iogurte ([que você mesma pode fazer em casa](#)), no copo. Em seguida, acrescente frutas, granola. Repita o processo quantas vezes quiser.



4 Panqueca de maçã

Ingredientes:

- 2 Ovos bem batidos
- 1 ½ xícara (chá) de Leite
- 2 xícaras (chá) de Farinha de Trigo
- 1 colher (sobremesa) de Fermento em pó
- ½ colher (sobremesa) de Sal
- ¼ xícara (chá) de Açúcar
- 3 Maçãs médias raladas
- Óleo vegetal para fritar
- Açúcar refinado para polvilhar

Modo de preparo:

Em uma tigela, misture os ovos com o leite. Em outra, combine a farinha de trigo, o fermento em pó, o sal e o açúcar. Misture os ingredientes de ambas tigelas e depois adicione as maçãs. Esquente um pouco de óleo em uma frigideira a fogo médio-baixo. Coloque uma colherada da mistura e espalhe-a. Cozinhe até que fique dourada por baixo e repita o processo do outro lado.



5 Penne com couve-manteiga

Ingredientes:

- Macarrão
- Óleo
- Sal
- Couve-manteiga

Modo de preparo:

Cozinhe o macarrão enquanto, em outra panela, você refoga a couve-manteiga cortada em tirinhas do jeito clássico (*com cebola, alho e o que você mais gostar*). Se quiser, também dá para acrescentar tomate cereja. Ah! Para ficar ainda mais saudável, opte pelo [macarrão](#) de massa integral!



6

Batata doce assada recheada

Ingredientes:

- Manjericão
- Salsinha
- Cenoura
- Legumes
- Carne moída

Modo de preparo:

Lave bem a batata com casca e faça alguns furos com um garfo em toda a superfície. Coloque sobre um prato e leve ao microondas por cerca de 8 minutos. Vire e cozinhe por mais 8 minutos. Espete um palito de dente em cada lado e, se ainda não estiver macia, adicione alguns minutos. Retire do microondas e enrole em um papel alumínio para não esfriar. Faça o corte em uma das laterais e pressione com cuidado as duas pontas para que ela se abra. Adicione o recheio de sua preferência.



7

Peito de frango recheado com cream cheese e espinafre

Ingredientes:

- 4 de peitos de Frango
- 1 Cebola
- 1 Alho
- Azeite
- Vinagre
- Ramo de Alecrim
- Sal
- Pimenta
- Espinafres cozidos (*escorridos e espremidos, sem excesso algum de água*)
- 1/2 pacote de Cream Cheese
- Palitos

Modo de preparo:

Pique a cebola e o alho. Coloque os peitos de frango para marinar em uma tigela com cebola, alho, azeite e vinagre

e acrescente por cima raminhos de alecrim e ponha no freezer por algumas horas. Passado este tempo, corte ao meio em forma de borboleta cada peito de frango e bata com um martelo de cozinha. Atenção: cuidado para não deixar muito fino, nem muito grosso. Tempere com sal e pimenta e reserve.

Recheio:

Misture os espinafres com cream cheese, um fio de azeite, sal e pimenta. Se necessário, use palitos para fechar e evitar que abram. Numa frigideira bem quente, frite os peitos de frango com um pouco de azeite até que fiquem dourados (*cerca de 5 minutos*). Leve-os ao forno a 200°C por 10 minutos e sirva.



8

Salada de feijão preto

Ingredientes:

- 3 copos de Feijão Preto
- 3 copos de Milho *(sem água, de preferência não enlatado)*
- 1/2 Cebola Roxa bem picada
- 1/2 copo *(ou menos)* de Coentro bem picado, lavado e sem os talos
- Suco de 1 limão
- 1 colher *(sobremesa)* de Azeite de oliva extravirgem
- 1/2 colher *(sobremesa)* de Sal marinho *(ou a gosto)*
- 1 pitada de Pimenta

Modo de preparo:

Prepare o feijão preto até ficar cozido e escorra o caldo. Caso o milho seja cru, faça o mesmo procedimento. Coloque tudo em um tijela e misture bem. Deixe por cerca de uma hora na geladeira e sirva em seguida.



9

Souflé de espinafre

Ingredientes:

- 1 maço de [Espinafre](#) limpo
- 2 colheres (*sopa*) de Manteiga
- 2 colheres (*sopa*) de Farinha de Trigo
- 1 xícara (*chá*) de Leite quente
- 4 Ovos, claras e gemas separadas
- Sal a gosto
- 1 colher (*chá*) de Fermento em pó
- Queijo Parmesão ralado, Orégano ou outros temperinhos a gosto

Modo de preparo:

Refogue o espinafre em azeite e alho. Depois de desligar o fogo, retire toda água que se formar. Em outra panela, leve ao fogo a manteiga com a farinha de trigo e deixe dourar. Depois, junte o leite e deixe o preparo engrossar. Retire o fogo e deixe amornar. Em seguida, junte as gemas, o queijo parmesão ralado, o espinafre bem picadinho, o sal, o fermento em pó e as claras em neve. Coloque a mistura em um recipiente untado com margarina e polvilhado com queijo ralado. Leve ao forno preaquecido por aproximadamente 40 minutos. Retire e sirva imediatamente.



10 Berinjela à parmegiana light

Ingredientes:

- 1 [Berinjela](#) grande
- 2 Ovos
- Farinha de rosca
- 400ml de Molho de tomate
- 3 dentes de Alho
- 1 Cebola
- 300g de Muçarela light
- Óleo para untar e fritar

Modo de preparo:

Corte as beringelas em rodela e deixe na água com sal por 20 minutos. Em seguida, empane as rodela no ovo e na farinha de rosca. Asse as beringelas por 20 minutos em fogo médio. Se preferir, use alho e cebola picados prontos. Por último, em forma untada, faça camadas de molho, berinjela e muçarela. Coloque no forno e deixe por 30 minutos. Sirva a seguir.



11

Chips de batata doce

Ingredientes:

- Batatas doces

Modo de preparo:

Descasque as batatas e corte-as em rodelas (corte as fatias com aproximadamente 3mm de espessura). Coloque-as em uma forma de assar retangular grande e forrada com papel manteiga. Adicione azeite de oliva, sal, pimenta do reino, orégano e outra erva de sua preferência. Leve ao forno (180°C) por 20 minutos. Após este tempo, vire as fatias de batata para que as duas partes fiquem sequinhas. Deixe por mais 15 minutos aproximadamente e está pronto!



12

Sorvete de frutas 100% natural

Ingredientes:

- 2 Bananas prata
- 2 polpas de Maracujá
- 1 Manga

Modo de preparo:

Pique bananas maduras em rodelas e congele. Congele também a manga madura picadinha em cubos e a polpa do maracujá. Bata tudo no liquidificador e, se necessário, acrescente algumas colheres de água filtrada para ajudar a misturar. Por fim, é só servir!



13

Cookies fit

Ingredientes:

- 1 colher *(sopa)* de Manteiga derretida
- 1 xícara *(chá)* de Farinha de Trigo integral
- 2 colheres *(sopa)* de Mel
- 1 xícara *(chá)* de Açúcar mascavo
- 1 xícara *(chá)* de Aveia em flocos
- 1 Ovo
- 1 colher *(chá)* de Fermento

Modo de preparo:

Em uma vasilha grande, adicione primeiro os ingredientes secos reservados. Acrescente um elemento úmido por vez e misture na mesma proporção para que desgrude do recipiente. Com uma colher, divida em porções os biscoitos e disponha direto em uma assadeira untada ou coberta com papel manteiga. Leve ao forno preaquecido até dourar *(cerca de 30 minutos)*. Espere esfriar e sirva.

14

Bolo de cenoura e laranja e especiarias

Ingredientes:

- 2 Cenouras médias
- 4 Ovos inteiros
- 2 xícaras (*chá*) de Farinha de trigo
- 2 xícaras (*chá*) de Açúcar
- 1/4 xícara (*chá*) de Óleo de Milho
- 3/4 xícara (*chá*) de Suco de Laranja natural
- 1/2 xícara (*chá*) de Nozes picadas
- 1 colher (*sopa*) de Gengibre ralado
- 1 colher (*chá*) de Canela em pó
- Raspas de 1 limão
- Raspas de 1 laranja
- 1 colher (*sopa*) de Fermento em pó

Modo de preparo:

Bata os ovos no liquidificador até espumarem. Acrescente o suco de laranja e o óleo e bata um pouco mais. Em seguida, coloque a cenoura e o açúcar até ficar homogêneo. Retire o líquido do liquidificador, coloque em uma vasilha e adicione os outros ingredientes. Asse no forno a 180°C por aproximadamente 35 minutos.



15

Creme de tomate

Ingredientes:

- 2 colheres (*sopa*) de Azeite (30ml)
- 1 Cebola média picada
- 2 dentes de Alho triturados
- 12 Tomates grandes picados
- 2 colheres (*sopa*) de Açúcar mascavo (30ml)
- 1/2 xícara (*chá*) de Água (125ml)
- Casca de Parmesão (*opcional*)
- 4 ramos de Tomilho
- 1/4 de xícara (*chá*) de Creme de Leite com 35% de gordura (60ml)
- 2 colheres (*sopa*) de Manteiga (30ml)
- Sal e Pimenta a gosto

Modo de preparo:

Aqueça o azeite em uma frigideira grande em temperatura média e refogue a cebola até ficar transparente. Junte os tomates e o açúcar e continue cozinhando por mais cinco minutos. Acrescente a água, a casca de parmesão e o tomilho e cozinhe por cerca de 25 minutos. Em seguida, remova a casca de parmesão e o tomilho. Bata a mistura em um processador de alimentos ou mixer de mão e coe o creme com uma peneira sobre uma panela. Misture o creme de leite e a manteiga e tempere com sal e pimenta. Para servir, espalhe o queijo parmesão e as cebolinhas sobre o creme. Sirva com o acompanhamento que preferir.



16

Sopa de batata com alho-poró

Ingredientes:

- 500g de Batatas
- 2 colheres (*sopa*) de Azeite
- 1 xícara (*chá*) de Alho-poró picado
- 1 colher (*sopa*) de Biomassa de Banana verde
- Caldo de Legumes caseiro (1 litro. *Pode ser caldo de frango*)
- Folhas de manjericão a gosto
- Sal e Pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

Cozinhe as batatas com água e sal, e reserve. Aqueça o azeite em uma panela e refogue o alho-poró. Bata a biomassa de banana verde com parte do caldo de legumes para amolecer. Na panela, adicione as batatas e todo caldo de legumes. Deixe ferver e vá amassando as batatas até desmancharem por completo. Por fim, coloque as folhas de manjericão, sal e pimenta-do-reino. Sirva quente.



17

Receita de salada caesar

Ingredientes:

- 1 pedaço médio de Frango grelhado
- 1 prato de Alface americana
- 4 tomates cerejas
- 1 colher (*sopa*) de Cenoura ralada
- 1/2 xícara (*chá*) de Biscoitinhos em pedacinhos pequenos integrais
- 1/4 colher (*sobremesa*) de Mostarda
- 1 colher (*sopa*) de Azeite de oliva extravirgem
- 1/4 de colher (*sopa*) de Suco de Limão
- 1 colher (*chá*) de Sal marinho
- 1 colher (*chá*) de Vinagre

Modo de preparo:

Fatie o filé em pequenos pedaços. Corte as folhas de alface e os tomates e coloque em um prato. Adicione a cenoura ralada e as torradinhas. Em um recipiente à parte, misture azeite, mostarda, suco de limão, sal e vinagre para que forme um molho. Regue a [salada](#) que está no prato e sirva.



18

Legumes assados no forno

Ingredientes:

- 600g de Berinjela
- 400g de Abobrinha (*Courgette*)
- 1 Cebola Roxa
- 1 Cebola Branca
- 1/2 Pimentão Vermelho
- 10 Tomates Cereja
- 1/2 colher (*chá*) de Pimenta-do-reino
- 10g de Manjericão fresco ou basílico
- 1 colher (*sopa*) de Tomilho desidratado
- 2 colheres (*sopa*) de Azeite de oliva
- 1 colher (*chá*) de Páprica defumada
- 1/2 colher (*chá*) de Páprica picante
- 1/4 colher (*chá*) de Sal

Modo de preparo:

Higienize a abobrinha, as berinjelas, cebolas, tomates, pimentão e manjericão. Corte a abobrinha e as berinjelas em rodela de 1cm, divida as cebolas em quatro e o pimentão em pedaços. Coloque sal nas fatias das berinjelas (dos dois lados) e deixe em repouso por 20 minutos. Após esse tempo passe por água corrente. Preaqueça o forno a 220°C. Em uma assadeira, coloque as fatias de abobrinha e berinjela, tempere dos dois lados com as pápricas e pimenta-do-reino moída na hora. Junte as cebolas, os tomates e o pimentão. Polvilhe-os com pápricas, pimenta do reino moída na hora e sal. Por último, coloque o tomilho e o manjericão. Em outra assadeira ou refratário, forre com papel alumínio com a parte brilhante virada para dentro e transfira os legumes distribuindo em camadas. Regue com azeite. Dobre o papel alumínio de forma que fique bem fechado. Leve a assadeira ao forno por 30 minutos. Sirva-os bem quentes.



19 Doce de maçã fit

Ingredientes:

- 3 Maçãs descascadas e picadas
- 1 e 1/2 colheres (*sopa*) de Adoçante em pó culinário
- 4 Cravos-da-Índia
- 2 colheres (*sobremesa*) de Suco de limão
- 200ml de Água
- 2 colheres (*sobremesa*) de Canela em pó

Modo de preparo:

Leve todos os ingredientes ao fogo baixo, e deixe ferver por cerca de 30 minutos. Desligue o fogo, espere o doce esfriar e guarde na geladeira. Pode ser consumido quente ou frio.

20 Hambúrguer de frango caseiro fit

Ingredientes:

- 2 Peitos de Frango cortados em cubos
- 1 fatia de Pão de forma integral *(para dar liga)*
- 50g de Alho-poró picado
- 50g de Cebola picada
- 1 dente de Alho
- 1 Ovo
- 1 fio de Azeite
- Pimenta e Sal a gosto

Modo de preparo:

Tempere o frango com sal e pimenta, e bata no processador com o pão até obter uma carne moída. Transfira o frango para uma tigela e adicione os demais ingredientes, menos o azeite. Coloque uma porção da mistura em uma frigideira untada com azeite e faça o formato de hambúrguer. Doure dos dois lados.

21 Sopa de beterraba

Ingredientes:

- ½ Cebola picada
- 4 Beterrabas
- 1 pitada de Sal rosa

Modo de preparo:

Refogue a cebola picada e as beterrabas cortadas em cubinhos. Acrescente água e sal. Cozinhe até ela ficar macia. Bata tudo no liquidificador e pode servir a sopa!



22

Danette fit

Ingredientes:

- 1 pote de Iogurte Natural sem sabor (180g)
- 2 colheres (sopa) de Leite em Pó ou Whey Protein
- 100g de Chocolate 60% Cacau derretido
- 1 colher (sopa) de Mel ou melado de cana
- 1 colher (sopa) de Essência de Baunilha

Modo de preparo:

Derreter o chocolate com o mel ou melado de cana. Reserve. Em um potinho, misture o iogurte com whey ou leite em pó, cacau e essência de baunilha. Depois, adicione o chocolate derretido, misture bem e leve para gelar por 20 a 30 minutos.



Ingredientes:

- 1 Couve-flor média cortada em floretes
- 3 Dentes de Alho picados
- 1 colher (chá) de Cominho
- 2 colheres (sopa) de Azeite de Oliva
- 1/4 de xícara (chá) de Salsinha
- 1 colher (chá) de Sal
- 1/2 colher (chá) de Pimenta-do-reino moída
- 2 colheres (sopa) de Suco de Limão

Modo de preparo:

Preaqueça o forno a 180°C. Em uma tigela grande, misture alho picado, cominho, azeite de oliva, salsinha, sal e pimenta-do-reino. Uma vez misturados completamente, adicione os pedaços de couve-flor e agite certificando-se que todos os floretes de couve-flor foram envolvidos pelo tempero. Coloque em uma assadeira grande forrada com papel manteiga e asse por 30-45 minutos, ou até que a couve-flor esteja macia e dourada. Adicione o suco de limão e misture delicadamente. Polvilhe com mais salsinha e sirva em seguida.



24

Biscoito de polvilho light

Ingredientes:

- 1 Ovo
- 3 xícaras (*chá*) de Polvilho azedo
- 100ml de Óleo de Coco sem sabor
- 100ml de Água
- 1/2 colher (*sopa*) de Sal rosa

Modo de preparo:

Misture polvilho, ovo, óleo e sal. Acrescente água e mexa até virar uma massa homogênea. Forme rosquinhas ou palitos e leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 15 minutos.



25 Muffin de vegetais

Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de Couve-flor ralada
- 1 xícara (chá) de Abobrinha ralada
- 3 Ovos
- 1 Cebola pequena picada
- ½ xícara (chá) de Aveia em flocos
- 1/3 de xícara (chá) de Cenoura ralada
- 12 folhas picadas de Espinafre
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Preaqueça o forno e seque bem a cenoura e a abobrinha para que o bolinho não fique mole. Coloque todos os ingredientes em uma tigela e misture bem. Tempere a gosto e unte as forminhas com azeite. Encha as forminhas até o topo com a massa. Leve ao [forno](#) a 200° por 15 minutos.



TODOS BEM

clínica popular

Pronto! Agora não tem mais desculpas para dizer que é caro e difícil comer bem! Além de uma alimentação saudável, movimentar o corpo é fundamental. A prática regular de exercícios físicos diminui as chances de doenças, como problemas no coração e pressão alta.

Nenhuma dessas receitas é capaz de fazer milagres. Não se esqueça de que é muito importante visitar seu médico regularmente. Saúde é coisa séria, prioridade máxima, e não podemos brincar. Uma hora do dia que você vai ao médico pode valer o resto da sua vida, quando você tem a chance de prevenir ou curar uma doença.

Precisando de uma consulta? **Agende agora mesmo a sua!** É gratuita.

www.todosbem.com.br