



# Livro de Receitas

Instituto  
**movere**

## Sumário

A cozinha nossa de cada dia.....	03
<b>MENU FAST.....</b>	<b>05</b>
Omelete de Seleta de Legumes.....	06
Filé de peito de frango em tiras grelhado com cebola e Salada Primavera.....	07
Salada de Atum com Batata e Tomate.....	08
Macarrão de arroz com Frango e Legumes.....	09
Salada Verde com Pastel de Forno de Queijo Branco e Tomate Seco.....	10
<b>Receitas rápidas e saudáveis para o seu jantar.....</b>	<b>11</b>
Sopa de cenoura, mel e gengibre.....	12
Sopa de abóbora.....	13
Sopa de tomate.....	14
Sopa de palmito.....	15
Omelete saborosa.....	16
Macarrão com tiras de legumes.....	17
Lasanha de beringela.....	18
Panqueca de ricota e espinafre.....	19
Torta vegetal em camadas.....	20
Risoto fácil de alho poró.....	21
Wrap de peito de peru.....	22
<b>Sanduíches.....</b>	<b>23</b>
Sanduíche de ricota.....	24
Sanduíche de atum.....	25
Sanduíche romano.....	26
Sanduíche de frango.....	27
Bruschetta de tomate, rúcula e manjericão.....	28
Baguete de atum e cream cheese.....	29
Sanduíche de peito de peru com damasco.....	30
Sanduíche de frango com passas.....	31

Tartine de pepino e coalhada.....	32
Caprese com pasta de manjeriçao.....	33
<b>Lanche nutritivo.....</b>	<b>34</b>
Bolo de manga.....	35
Bolo de abobrinha com chocolate.....	36
Pao de milho.....	37
Bolo de casca de abacaxi.....	38
Torta de cenoura e abobrinha.....	39
Pao de abobora recheado com queijo.....	40
Bolinho de espinafre.....	41
Cookies de banana e aveia.....	42
<b>Sucos.....</b>	<b>43</b>
Suco de laranja, cenoura e gengibre.....	44
Suco refrescante.....	45
Suco de casca de melao.....	46
Suco de melancia com agua de coco e hortela.....	47
<b>Molhos saudaveis para salada.....</b>	<b>48</b>
Molho de iogurte com queijo branco.....	49
Molho de beterraba.....	50
Molho de mostarda.....	51
Molho cremoso de hortela.....	52
Molho vermelho.....	53
Molho de mostarda com mel.....	54

*Clique no nome da receita para ir direto à ela!*

Obs.: Você deve baixar o aplicativo Adobe Acrobat para a ferramenta acima funcionar.

## A cozinha nossa de cada dia



Mesmo com o corre-corre do dia-a-dia e a falta de tempo para sequer pensar em ir para cozinha colocar a mão na massa, muitas vezes nos pegamos pensando em como seria bom comer uma comidinha caseira ou um bolo fresquinho saindo do forno. Não é mesmo?

Por estarmos sempre atrasados e com tarefas acumuladas, nos sentimos obrigados a realizar todas as refeições em restaurantes ou lanchonetes que, convenhamos, não têm a mínima chance de competir com o sabor, qualidade e segurança higiênica das refeições preparadas em casa.

A cartilha de receitas Menu Fast foi elaborada para quem trabalha o dia inteiro e mesmo assim deseja se alimentar de maneira mais saudável. Nela você encontrará receitas rápidas, nutritivas e com baixo teor calórico, além de dicas sobre alimentação saudável. E não me venha com a conversa que não sabe cozinhar! Basta arregaçar as mangas e você vai preparar bolos, lanches e algumas comidinhas maravilhosas! Tenho certeza que você vai se surpreender com suas habilidades!

Para usar a cartilha com o máximo de eficiência é importante ter noções básicas sobre os tipos de alimento e suas funções. Uma refeição saudável (almoço e jantar) deve conter pelo menos uma porção de cada grupo de alimento, que são:

\* **Os energéticos:** responsáveis por fornecer energia ao organismo e dar disposição para as atividades diárias.

\* **Os reguladores:** alimentos ricos em vitaminas e minerais com função de regular o bom funcionamento do corpo e torná-lo mais resistente às doenças.

\* **Os construtores:** são os alimentos que contêm grande quantidade de proteína e função de produzir tecidos que estão em constante renovação, como a pele, músculos, unha, cabelo, etc.

Veja na tabela abaixo os alimentos pertencentes a cada grupo:

<i>Energéticos</i>	<i>Reguladores</i>	<i>Construtores</i>
Pães, massas, cereais, arroz, raízes e tubérculos	Frutas Legumes Verduras	Carnes (todos os tipos), leite e derivados, ovos leguminosas (feijão, soja, ervilha, grão-de-bico)

Agora que você já sabe como deve ser composta uma refeição saudável, que tal começar a colocar a mão na massa? Faça sua lista de compras com os ingredientes das receitas escolhidas e comece agora mesmo!

Preparamos também o MENU FAST, uma opção ainda mais rápida para quem chega muito tarde em casa, cansado (a), voltando da faculdade ou academia.

Mas lembre-se: aproveite os finais de semana ou os dias em que estiver mais tranquilo (a) para fazer as demais opções de receitas que preparamos para você.

Essa cartilha é só o começo para você se transformar em uma ou um grande Chefe de cozinha e viver com + **Saúde**.



# Menu Fast

## Omelete de Seleta de Legumes

### Ingredientes

- 1 saquinho de seleta de legumes (uma opção é comprar a seleta de legumes congelada)
- 5 ovos
- 3 colheres (sopa) de salsinha
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de azeite

### Modo de preparo

Cozinhe a seleta de legumes conforme recomendação do fabricante. Enquanto isso, bata os ovos com um garfo em uma tigela e depois coloque todos os ingredientes. Em seguida, unte uma forma pequena com azeite, coloque o omelete na forma e asse por aproximadamente 15 minutos (dependendo da temperatura do forno). Assim que estiver dourado está pronto.



### + Saúde

A seleta de legumes oferece diversas vitaminas. O omelete também pode ser feito com outros ingredientes, use a imaginação.



### + Saúde

As folhas são indispensáveis para uma alimentação saudável, pois são ricas em vitaminas, minerais e fibras. Além disso, possuem pouquíssimas calorias. Carnes brancas como o peito de frango são boas opções devido ao seu baixo teor de gorduras. A forma de preparo também é muito importante. Prefira carnes grelhadas, cozidas ou assadas.

Com esta opção do menu você terá, em poucas calorias, uma refeição completa e saborosa.

## Filé de peito de frango em tiras grelhado com cebola e Salada Primavera

### Ingredientes

- Salada primavera pronta (Alface americana, cenoura espaguete e croutons)
- 2 filés de peito de frango cortado em tiras
- 1/2 cebola cortada em rodelas
- 1/2 limão
- Sal a gosto
- 1 colher (chá) de azeite
- 3 dentes de alho picado ou amassado

### Modo de preparo

Você pode iniciar temperando o filé de frango com sal, alho e limão e grelhá-lo. Quando o frango estiver quase pronto junte a cebola. Para temperar a salada você pode usar um dos molhos da página 52 e 53.



## Salada de Atum com Batata e Tomate

### Ingredientes

- 300g de batatas descascadas e cortadas
- (uma opção é comprar as batatas na versão já cozida no vapor)
- 1 lata de atum sólido em água (drenado 110g)
- 1 tomate médio em cubos pequenos
- 1/2 cebola roxa picada
- 1/2 pimentão vermelho picado
- 1 1/2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 1/2 colheres (sopa) de suco de limão
- Sal a gosto

### Modo de preparo

Primeiro deixe as batatas cozinhando com água e sal. Caso tenha comprado a batata já cozida no vapor, não precisa cozinhar. Separe uma tigela média e coloque: o tomate, a cebola, o pimentão, o azeite, o suco de limão, sal a gosto e misture bem. Em seguida coloque o atum e misture delicadamente para não quebrar muito o atum. Escorra as batatas e distribua em dois pratos. Acrescente a mistura de atum sobre as batatas e salpique com salsinha.



### + Saúde

O atum é um peixe fonte de proteína, ferro, magnésio, fósforo, sódio, selênio, niacina, vitamina B6, vitamina B12 e ácido graxo essencial ômega 3. Os benefícios do ômega 3 são: anti-inflamatório; anti-trombose (entupimento dos vasos sanguíneos); redução dos níveis de colesterol e triglicerídeos e redução da pressão arterial.



### + Saúde

O fornecimento de energia concedido pelo macarrão é completado com as vitaminas, mineirais e fibras dos legumes, que são essenciais para regular o funcionamento do organismo. O frango é responsável pela oferta de proteína.

## Macarrão de Arroz com Frango e Legumes

### Ingredientes

- 200g de macarrão de arroz
- 1 saquinho de seleta de legumes (uma opção é comprar a seleta de legumes na versão já cozida no vapor)
- 400g frango desfiado (uma opção é comprar na versão já cozida e desfiada)
- 4 dentes de alho
- 1/2 cebola
- Salsinha a gosto
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de azeite

### Modo de preparo

Coloque 1 litro de água para ferver para o macarrão. Em outra panela, coloque o azeite, o alho e a cebola para refogar. Acrescente o frango, misture e deixe refogar por 5 minutos. Caso precise, adicione um pouquinho de água. Em seguida, acrescente a seleta, tempere com sal e salsinha. Desligue o fogo e reserve.

O macarrão de arroz é um tipo de massa que fica pronta em poucos minutos. Basta adicionar na água fervente por 1 minuto e temperar com um pouco de sal. Escorra o macarrão e adicione a mistura de frango e seleta.

## Salada Verde e Pastel de Forno de Queijo Branco e Tomate Seco

### Ingredientes

- Mix de diferentes tipos de alface
- 1 pacote (300g) de massa pronta para pastel de forno
- 200g de queijo branco ralado ou picado
- 1 tomate picado
- 1/2 cebola picada
- Sal e orégano a gosto
- 1 colher (sopa) de azeite
- Uma gema de ovo misturada com azeite para pincelar
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de azeite

### Modo de preparo

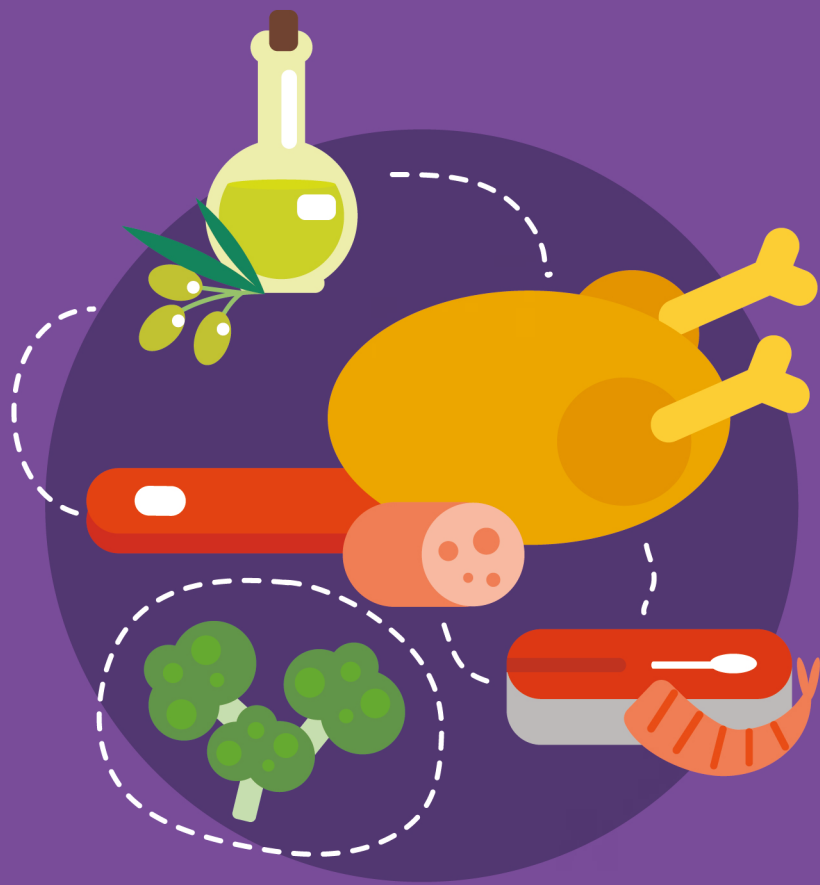
\* **Salada:** No mercado você encontrará embalagens com diferentes tipos de alface. Basta utilizar os temperos de salada sugeridos em nossa cartilha.

\* **Pastel:** Misture o queijo branco com o tomate e a cebola. Tempere com sal, orégano e azeite a gosto. Use a mistura para rechear 4 discos da massa pronta de pastel. Feche com o auxílio de um garfo e pincele a mistura da gema com azeite. Leve ao forno em uma assadeira untada com óleo e deixe por cerca de 15 minutos ou até dourar.



### + Saúde

A alface é uma ótima fonte de nutrientes que auxiliam no bom funcionamento dos órgãos da visão, pele, aparelho digestivo, sistema nervoso e vasos sanguíneos. O queijo branco é rico em cálcio e contém menor quantidade calórica se comparado aos queijos amarelos. E para fechar com chave de ouro, adicionamos o tomate que é rico licopeno, pigmento responsável por prevenir o câncer de próstata, melhorar a saúde cardiovascular e prevenir o envelhecimento.



*Receitas Rápidas e  
Fáceis para o seu Jantar*

## Sopa de Cenoura, Mel e Gengibre

### Ingredientes

- 2 kg de cenoura
- 2 dentes de alho
- 2 cebolas
- 6 talos de salsão
- 2 colheres (sopa) de gengibre ralado
- 2 folhas de louro
- 3 colheres (sopa) rasas de manteiga
- 2 litros de água
- 1 e ½ colheres (sopa) de mel
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

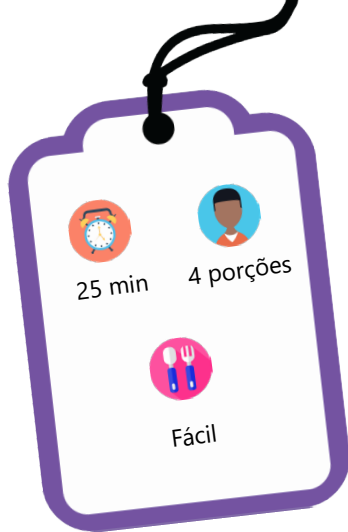
### Modo de preparo

1. Lave as cenouras e corte-as em rodela.
2. Pique o alho, a cebola e o salsão.
3. Numa panela grande, leve a manteiga ao fogo médio para derreter. Junte as rodela de cenoura, a cebola, o alho, o salsão e o gengibre. Misture bem.
4. Tempere com sal e pimenta-do-reino, junte as folhas de louro, misture e tampe a panela.
5. Abaix o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos, mexendo de vez em quando para não queimar.
6. Adicione a água e misture bem.
7. Quando ferver, acrescente o mel e deixe cozinhar por mais 10 minutos.
8. Retire a folha de louro e transfira a sopa para um liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.
9. Se preferir, passe a sopa por uma peneira fina e coloque-a de volta na panela.



### Dica:

Torradas integrais acompanham bem esta receita.

**Dica:**

Congele a sopa em vasilhas pequenas, assim bastará aquecê-la quando chegar cansada do trabalho.

Congelada a sopa tem validade de três meses,

## Sopa de Abóbora

### Ingredientes

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 cebola ralada
- 2 dentes de alho picados ou amassados
- ½ abóbora em cubos médios
- 1 tomate em cubos pequenos
- 2 xícaras (chá) de macarrão para sopa
- 3 litros de água
- ½ xícara (chá) de salsa ou coentro picado
- Sal a gosto

### Modo de preparo

1. Em uma panela aqueça o óleo e refogue a cebola, o alho e o sal.
2. Em seguida, acrescente a abóbora e deixe cozinhar por 5 minutos.
3. Acrescente o tomate, o macarrão e a água e deixe cozinhar até o macarrão estar cozido al dente.
4. Coloque em uma sopeira e salpique salsa ou coentro.
5. Sirva quente

## Sopa de Tomate

### Ingredientes

- 1 kg de tomate sem pele e sem semente
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher (sopa) de concentrado de tomate
- 4 xícaras (chá) de água
- Sal e pimenta a gosto
- 1/2 colher (chá) de açúcar

### Modo de preparo

1. Aqueça o azeite numa panela média, junte a cebola e o alho e refogue-os até a cebola estar bem macia.
2. Junte o tomate e o concentrado de tomate.
3. Refogue o tomate em fogo brando durante 5 minutos.
4. Acrescente a água, o sal, a pimenta e o açúcar e deixe cozinhar por mais 5 minutos.
5. Coloque a sopa aos poucos no liquidificador ou processador de alimentos e triture até obter uma mistura homogênea
6. Volte a colocá-la na panela, aqueça bem e, se quiser, sirva decorada com um raminho de erva fresca.



### Dica:

Para retirar a pele do tomate, faça uma cruz na base dos tomates, coloque-os em água fervente durante 1 ou 2 minutos e depois mergulhe-os em água fria. Retire a pele, de cima para baixo, partindo da cruz.

### + Saúde

O tomate é a fonte mais rica de licopeno, poderoso antioxidante que combate os radicais livres, retarda o envelhecimento e pode proteger contra o câncer, inclusive o de próstata.

**Dica:**

Na hora de temperar, não esqueça que o palmito é conservado em salmoura, ou seja, já contém sal.

## Sopa de Palmito

### Ingredientes

- 1 lata grande de palmito
- 6 xícaras (chá) de água
- 3/4 xícara (chá) leite desnatado
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1/2 cebola fatiada
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

### Modo de preparo

1. Refogue a cebola no azeite até dourar.
2. Despeje a água sobre o tempero.
3. Quando ferver, acrescente a maisena previamente dissolvida no leite.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto.
5. Mexa sem parar até que o caldo engrosse um pouco.
6. Junte em seguida o palmito cortado em rodela finas.
7. Deixe mais alguns minutos no fogo e retire.
8. Na hora de servir polvilhe queijo ralado.



## Omelete Saborosa

### Ingredientes

- 6 ovos inteiros
- 1 xícara (chá) de talos de folhas de espinafre cozidos e bem picados
- 1 xícara de tomate picado
- Sal e pimenta a gosto
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- Um fio de óleo para untar a frigideira

### Modo de preparo

1. Coloque os ovos em uma tigela e bata bem;
2. Acrescente os temperos, os talos, o tomate e o queijo, misturando bem.
3. Despeje a omelete em uma frigideira grande antiaderente untada com um fio de óleo;
4. Deixe cozinhar de um lado para depois virar;
5. Sirva quente.

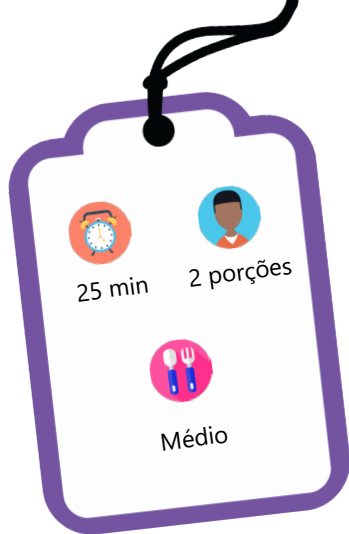


### Dica:

Essa é uma ótima receita para consumir após atividade física, principalmente para quem deseja ganhar massa muscular.

### + Saúde

O ovo é um dos alimentos mais nutritivos da natureza. Um ovo contém 13 nutrientes essenciais em quantidades variadas necessários para o bom funcionamento do organismo, incluindo proteínas de alto valor biológico, colina, ácido fólico, ferro, zinco. Tudo isso por apenas 75 calorias.



### *Dica:*

Experimente trocar o macarrão comum pelo integral, assim sua receita ficará ainda mais nutritiva.

### *+ Saúde*

Para um jantar completo em macronutrientes (proteínas, carboidratos e lipídios), faça um filé de frango grelhado para acompanhar.

## *Macarrão com Tiras de Legumes*

### *Ingredientes*

- 1 ½ litro de água
- 1 cenoura cortada em fios
- 1 abobrinha cortada em fios
- 10 vagens cortadas em fios
- 100g de macarrão espaguete tipo grano duro)
- Sal a gosto
- 1 cebola cortada em rodela finas
- 1 dente de alho
- 2 colheres (sopa) de óleo

### *Modo de preparo*

1. Em uma panela funda, ferva a água e junte a cenoura, a abobrinha, a vagem e o macarrão.
2. Acrescente o sal e mexa com um garfo até misturar todos os ingredientes.
3. Deixe no fogo por 3 minutos ou até o macarrão ficar al dente. Escorra e reserve
4. Em outra panela antiaderente bem aquecida, refogue a cebola e o alho. Adicione o macarrão com os legumes e misture delicadamente. Sirva em seguida.

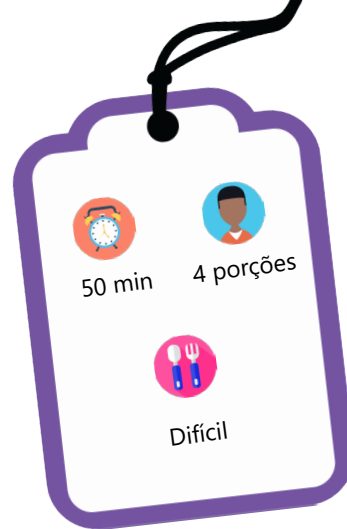
## Lasanha de Berinjela

### Ingredientes

- 2 berinjelas cortadas em fatias finas e compridas
- 2 colheres (sopa) azeite de oliva
- Queijo parmesão ralado a gosto
- 2 colheres (sopa) de óleo
- ½ xícara (chá) de cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 250g de carne moída
- 5 xícaras (chá) de molho de tomate
- ½ xícara de salsinha picada
- Sal a gosto

### Modo de preparo

1. Aqueça uma frigideira untada com o azeite e doure cada fatia de berinjela. Lembre-se de virá-la de vez em quando para que fique dourada dos dois lados. Reserve.
2. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho. Acrescente a carne moída e refogue-a até que toda a água que irá formar evapore.
3. Em seguida, acrescente o molho de tomate, misture e deixe apurar por 10 minutos no fogo médio. Acrescente a salsinha, o sal e misture. Reserve.
4. Em um refratário, alterne camadas de molho e fatias de berinjela, finalizando com o molho. Salpique o queijo e leve ao forno médio (180°C) pré-aquecido por cerca de 15 minutos e está pronta sua deliciosa e leve lasanha de berinjela.



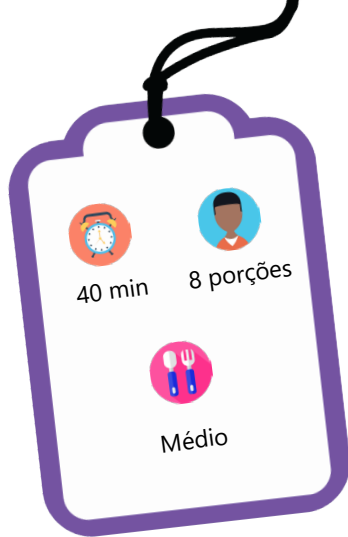
### Dica:

Se quiser variar a receita, troque a berinjela por abobrinha.

### + Saúde

A berinjela destaca-se principalmente por apresentar boa quantidade de água e fibras.

Em conjunto, as duas são grandes aliadas para o bom funcionamento do intestino e a redução dos casos de prisão de ventre e colesterol elevado.



### *Dica:*

Use sua criatividade e inove no recheio de sua panqueca. Mas lembre-se, dê preferência à ingredientes saudáveis.

## *Panqueca de Ricota com Espinafre*

### *Ingredientes*

Massa:

- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de leite desnatado
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de farinha de trigo integral
- Sal a gosto
- Molho de tomate a gosto

Recheio:

- 200 g de ricota
- 200 g de espinafre cozido com sal
- 1 colher (sobremesa) de azeite
- 1 dente de alho

### *Modo de preparo*

1. Bata os ovos com o leite, as farinhas de trigo (normal e integral) e o sal no liquidificador.
2. Adicione uma camada fina da massa em uma frigideira antiaderente. Com uma escumadeira, vire a massa para que doure dos dois lados. Reserve as panquecas.
3. Refogue a cebola e o alho no azeite. Junte o espinafre cozido e a ricota. Refogue por alguns minutos.
4. Recheie as panquecas. Coloque-as em uma fôrma e cubra com molho de tomate. Leve ao forno por alguns minutos.

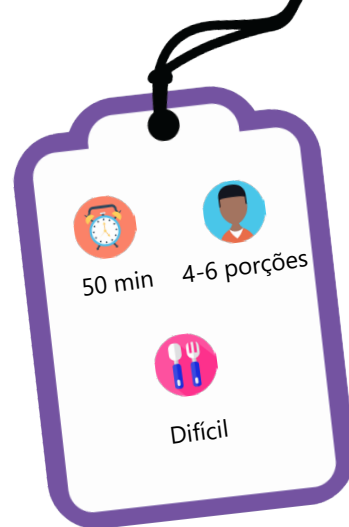
## Torta Vegetal em Camadas

### Ingredientes

- 1 berinjela grande cortada em fatias redondas e finas
- 4 abobrinhas cortadas em fatias finas
- 2 cogumelos (shitake ou portobello) cortados em fatias
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 tomates grandes em fatias
- 2 colheres (sopa) de alho picado
- ¼ xícara (chá) de folhas de manjericão picadas
- ½ xícara (chá) de parmesão light ralado
- ½ xícara (chá) de pão integral esmigalhado

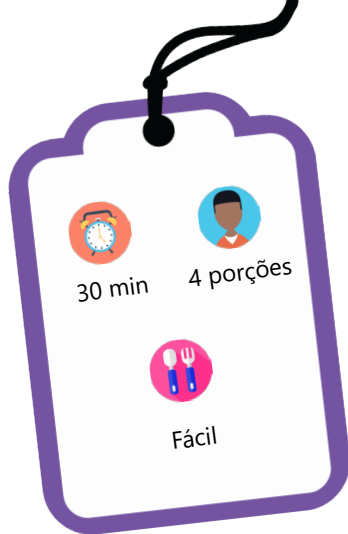
### Modo de preparo

1. Em uma frigideira antiaderente bem quente, grelhe a berinjela, a abobrinha e o cogumelo temperados com sal e pimenta-do-reino. Reserve.
2. Em uma assadeira de fundo removível faça uma camada com 1/3 de berinjela. Por cima coloque a metade da abobrinha, do cogumelo e do tomate, polvilhando o alho, o manjericão, sal e pimenta. Para a segunda camada, repita o procedimento usando os ingredientes restantes terminando com a berinjela.
3. Por último, distribua o pão e o parmesão. Leve ao forno pré-aquecido e asse por cerca de 25 minutos.
4. Retire do forno e espere 5 minutos para remover o aro da forma e servir.



### Dica:

Essa receita é ótima para quem quer dar um intervalo na ingestão de carnes, já que o cogumelo garante fornece proteínas.

**Dica:**

Para um jantar especial, acompanhe com um medalhão de filé e um bom vinho tinto.

## Risoto Fácil de Alho Poró

### Ingredientes

- ½ kg de arroz tipo arbório
- 2 alhos-poró grandes cortados em rodela finas
- 1 maço de cebolinha verde cortada em rodela
- 1 maço de salsa fresca
- 200g de queijo parmesão ralado
- 2 litros de água fervente
- 4 dentes de alho picados
- Noz-moscada e pimenta do reino a gosto
- 3 colheres de manteiga sem sal

### Modo de preparo

1. Doure o alho e a cebola na manteiga.
2. Acrescente o arroz.
3. Coloque água fervente com uma concha aos poucos.
4. Junte o alho-poró e mexa sempre.
5. Acrescente a cebolinha e a salsa quase no final do cozimento.
6. Em seguida coloque a pimenta, noz-moscada e corrija o sal.
7. Por último, coloque o parmesão e mexa.
8. Decore com salsa.

## Wrap de peito de peru

### Ingredientes

- 1 folha de alface
- 2 fatias de peito de peru
- 1 colher (sopa) de cebola roxa
- 1 colher (sopa) de cenoura ralada
- Azeite extra virgem a gosto
- Sal a gosto
- 1 pão tipo tortilha

### Modo de preparo

1. Em uma tigela misture a alface picada, a cebola, a cenoura, tempere com azeite e sal.
2. Abra a tortilha, coloque as fatias de peito de peru, disponha os ingredientes e enrole.



### Dica:

A receita é ótima para os dias mais quentes.



*Sandwiches*



## Sanduíche Natural de Ricota

### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de ricota amassada
- ½ pote de iogurte natural
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- Sal a gosto
- 4 fatias de pão integral
- ½ cenoura média ralada
- ½ xícara (chá) de agrião

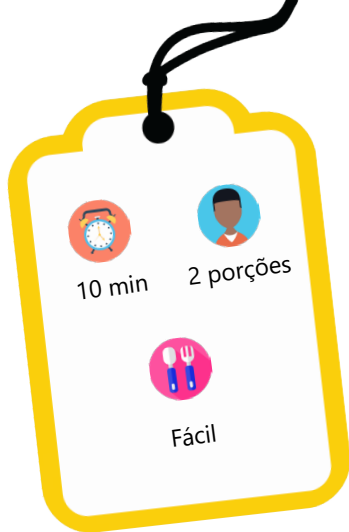
### Modo de preparo

1. Misture a ricota com o iogurte, a salsa e o sal;
2. Espalhe essa pasta em uma fatia de pão integral e distribua a cenoura e o agrião;
3. Feche com a outra fatia e sirva.



### + Saúde

Use o sal com moderação. O excesso de sal resulta na retenção de líquido, que pode aumentar o volume de sangue e sobrecarregar o coração, elevando a pressão arterial. O maior problema do sal está no sódio, que também está presente em diversos outros alimentos industrializados. Por isso, é importante ficar de olho nas embalagens antes de comprar o produto.

**Dica:**

Para diminuir quantidade calórica do sanduíche, use o atum conservado em água.

## Sanduíche de Atum

### Ingredientes

- 2 pães sírios
- 4 folhas de alface
- 1/3 de cenoura ralada
- 1 cebola em rodelas finas
- 1 tomate em rodelas
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde picado
- Sal a gosto
- 2 colheres ricota
- 1 lata de atum
- 2 colheres (sopa) de milho em conserva
- Azeite a gosto

### Modo de preparo

1. Misture os ingredientes do patê com o auxílio de um garfo (atum, ricota, milho, cenoura, cebola, cheiro verde, sal e azeite).
2. Espalhe metade do patê sobre 1 pão sírio. Depois faça camadas com os outros ingredientes na seguinte ordem: alface e tomate.
3. Cubra com a outra metade do pão. Faça o mesmo para o outro pão. Sirva frio ou em temperatura ambiente

## Sanduiche Romano

### Ingredientes

- 1 colher (sopa) de azeitona
- 2 colheres (sopa) de cream cheese light
- 4 fatias de pão de aveia
- 100g de queijo mussarela fatiado
- 2 fatias de peito de peru
- 4 folhas de alface romana picada
- ½ beterraba média ralada

### Modo de preparo

1. Misture a azeitona ao cream cheese light;
2. Espalhe o cream cheese em metade das fatias de pão, distribua as fatias de queijo mussarela, de peito de peru, a alface e a beterraba ralada;
3. Coloque a outra metade das fatias de pão, fechando os sanduíches.

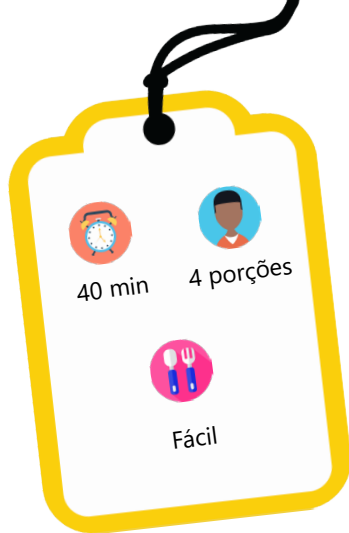


### Dica:

Rale a beterraba bem fininha para uma melhor consistência do seu sanduíche.

### + Saúde

A beterraba é fonte de ferro, potássio e ácido fólico. Além disso, a beterraba possui poucas calorias e é fonte de fibras (essenciais para o bom funcionamento do intestino) e rica em vitaminas, principalmente as vitaminas A e C e as vitaminas do complexo B (B1, B2, B5).

**Dica:**

Aproveite o frango grelhado que sobrou de outra refeição e prepare esse delicioso sanduíche para o jantar!

## Sanduíche de Frango

### Ingredientes

- 1/2 peito de frango desfiado e temperado
- 2 colheres (sopa) de azeitonas verdes picadas
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- 2 colheres (sopa) de cenoura ralada
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 2 colheres (sopa) de tomate picado
- 4 fatias de pão integral
- 2 colheres (sopa) de requeijão light
- 4 folhas de alface e 4 rodelas de tomate

### Modo de preparo

1. Misture o frango com o requeijão, a azeitona, salsinha, cenoura, cebola, o tomate e reserve;
2. Montagem do sanduíche: espalhe o patê nas fatias de pão integral e coloque as folhas de alface, as rodelas de tomate. Cubra com a outra fatia de pão.

## Brusqueta de Tomate, Rúcula e Manjericão

### Ingredientes

- 4 fatias de pão com sementes de castanha ou pão integral de sua preferência
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal e azeite a gosto
- 8 tomates cereja cortados ao meio ou 1 tomate picado
- 1 prato (sobremesa) de rúcula
- Folhas de manjericão

### Modo de preparo

1. Coloque as fatias de pão sobre uma forma;
2. Disponha por cima das fatias de pão a rúcula e os tomates. Tempere com azeite, sal e manjericão.
3. Asse no forno pré-aquecido até o pão ficar crocante.



### Dica:

Se não quiser levar ao forno, pode consumir fria.

**Dica:**

Você pode utilizar o alecrim para acrescentar ou substituir a salsinha na pasta de ervas.

## Baguete de Atum e Cream Cheese

### Ingredientes

- 1 baguete integral pequeno
- 1 lata de atum
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas de agrião

### PARA A PASTA DE ERVAS:

- 2 colheres (sopa) de cream cheese light (ou creme de ricota)
- 1 colher (sopa) de salsinha (ou erva que preferir)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

### Modo de preparo

1. Prepare a pasta de ervas: misture o cream cheese com a salsinha e o azeite. Tempere com sal e pimenta e reserve.
2. Abra a baguete ao meio e espalhe a pasta de ervas em cada metade. Disponha o agrião, o atum e feche.

## Sanduíche de Peito de Peru com Damasco

### Ingredientes

- pão sírio médio
- 1 fatia média de ricota
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de salsinha e cebolinha picadas
- 1 pitada de sal
- 2 fatias de peito de peru light
- 2 damascos secos picados

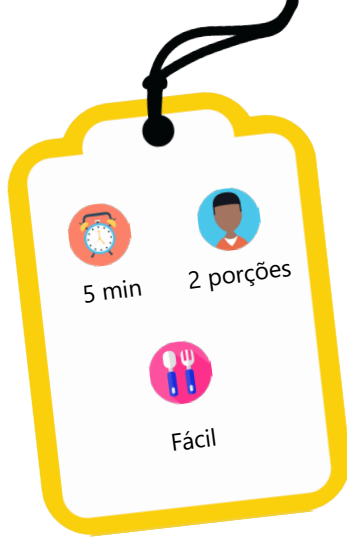
### Modo de preparo

1. Amasse a ricota com um garfo e misture bem com o azeite, as ervas e o sal;
2. Passe essa mistura nos dois lados do pão aberto;
3. Acrescente o peito de peru, o damasco ao meio e feche.



### Dica:

Corte os damascos com uma tesoura, é mais prático.



## *Sanduíche de Frango com Passas*

### *Ingredientes*

- 1 xícara (chá) de ricota amassada
- 1 colher (sopa) de azeite
- 120g de peito de frango desossado cozido e desfiado
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- 1 colher (sopa) de uva passa
- 4 fatias de pão integral

### *Modo de preparo*

1. Amasse a ricota e misture-a com o azeite;
2. Adicione o frango, a salsinha e a uva passa;
3. Prove e tempere com mais sal, se necessário.
4. Coloque alface em tiras por cima do pão antes de rechear.



## Tartine de Pepino e Coalhada

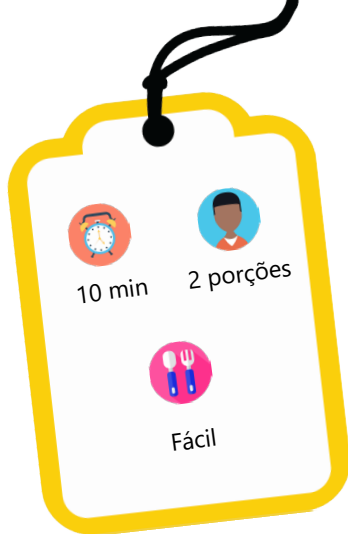
### Ingredientes

- 4 fatias de pão de centeio
- 1 xícara (chá) de coalhada fresca light
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Suco de 1/2 limão
- 1 pepino cortado em fatias finas no sentido do comprimento
- Galhinhos de hortelã fresca

### Modo de preparo

1. Toste as fatias de pão na torradeira ou no forno;
2. Espere esfriar e espalhe a coalhada temperada com sal, azeite e o suco de limão;
3. Coloque o pepino temperado com um pouco de sal e decore com a hortelã





10 min

2 porções

Fácil

## Caprese com Pasta de Manjericão

### Ingredientes

- 4 fatias de pães integrais
- 1 prato (sobremesa) de rúcula
- 2 tomates maduros, cortados em rodelas
- 2 fatias de mussarela de búfala
- Galhos de manjericão fresco
- Sal a gosto

### PARA A PASTA DE MANJERICÃO

- 1 xícara (chá) de manjericão fresco
- 1 colher (sobremesa) de queijo cottage light (ou ricotta)
- 1 colher (sopa) de nozes picadas
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal a gosto

### Modo de preparo

1. Prepare a pasta de manjericão: bata os ingredientes no liquidificador e reserve ou misture com um garfo;
2. Divida a rúcula entre as fatias de pão e, em seguida, espalhe a pasta de manjericão;
3. Coloque o tomate e a mussarela de búfala. Decore com os galhos de manjericão.



*Lanche Nutritivo*

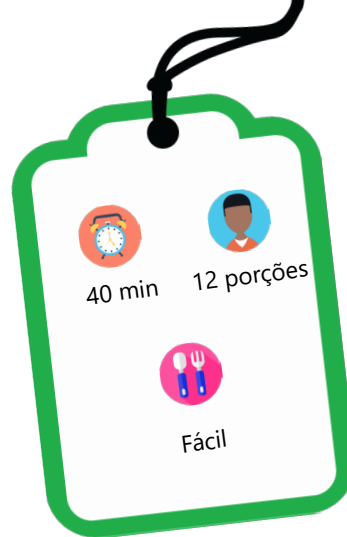
## Bolo de Manga

### Ingredientes

- 1 manga grande, sem casca e cortada em pedaços
- ½ xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 5 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo sem fermento
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

### Modo de preparo

1. Bata no liquidificador a manga, o leite, o óleo e os ovos.
2. Transfira para uma vasilha e acrescente o açúcar, a farinha e o fermento, misturando bem.
3. Despeje a mistura em uma forma untada. Asse em forno médio pré-aquecido por aproximadamente 30 minutos, ou até que, ao espetar um palito, este saia seco.

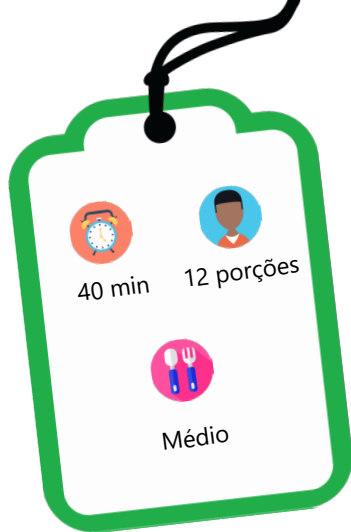


### Dica:

Quer deixar a receita ainda mais nutritiva? Troque o açúcar comum por açúcar mascavo.

### + Saúde

Não importa o tipo de manga. Os benefícios para a saúde são os mesmos, pois ela tem alta concentração de vitaminas A e C, que aumentam a resistência do organismo e têm efeito antioxidante.

**Dica:**

Para deixar sua receita menos calórica, dispense a cobertura e seu bolo ainda ficará uma delícia.

## Bolo de Abobrinha com Chocolate

### Ingredientes

Massa:

- 1/2 quilo de abobrinha picada com casca
- 4 ovos
- 3/4 xícara (chá) de óleo
- 1 colher (sopa) de raspas de limão
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo branca
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 6 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 2 xícaras (chá) de açúcar mascavo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Cobertura:

- 5 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 5 colheres (sopa) de açúcar
- 5 colheres (sopa) de leite

### Modo de preparo

1. Massa: bata no liquidificador a abobrinha, os ovos, o óleo e as raspas de limão e reserve.
2. Coloque em uma tigela e misture a farinha, o chocolate, o açúcar e o fermento. Acrescente na tigela a mistura do liquidificador e misture bem.
3. Despeje a massa em forma untada e coloque para assar em forno médio por aproximadamente 30 minutos, ou até que, aos espetar um palito, este saia seco.
4. Para a cobertura leve todos os ingredientes ao fogo, misture e deixe ferver até formar uma calda.

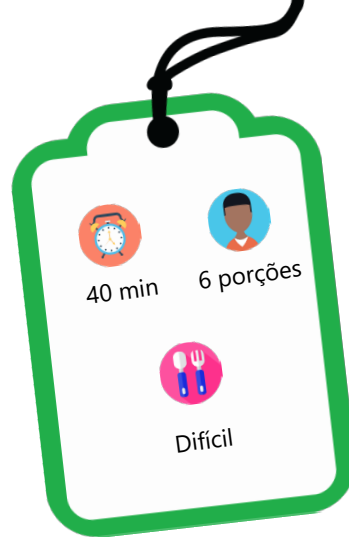
## Pão de Milho

### Ingredientes

- 1 ¼ xícara (chá) farinha de trigo
- ¾ xícara (chá) fubá
- ¼ xícara açúcar
- 5 colheres (chá) de fermento em pó
- 1 colher (café) sal
- 1 unidade de ovo
- 2/3 xícara (chá) de leite
- 1/3 xícara (chá) de óleo

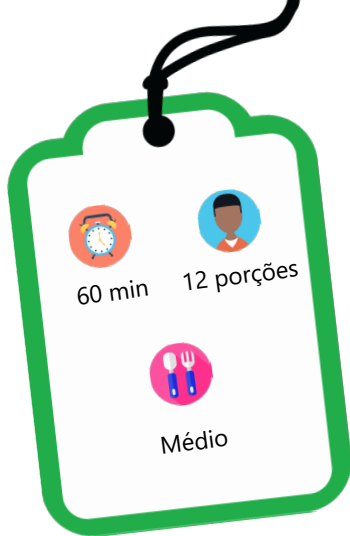
### Modo de preparo

1. Peneire a farinha de trigo, o fubá, o açúcar, o fermento e o sal numa tigela e reserve.
2. Em outra tigela, misture e bata com um garfo o ovo, o leite e o óleo.
3. Despeje o líquido sobre a mistura da farinha, mexendo levemente até que forme uma massa firme.
4. Coloque a massa em uma forma de bolo inglês, untada e enfarinhada.
5. Leve ao forno pré-aquecido até dourar levemente, sem deixar secar.



### Dica:

Sabe quando você sente aquela vontade de comer um pão quentinho saindo do forno, mas não tem tempo para sovar a massa e deixar descansando para dobrar de tamanho? Esse pão de milho mata essa vontade sem que você tenha tanto trabalho! Que tal um pãozinho quente com manteiga?

**Dica:**

A casca do abacaxi é riquíssima em nutrientes. Tem mais que o dobro de fibras e cálcio do que a polpa e cerca de 60% a mais de vitamina C e potássio. Higienize bem a casca antes de utilizar e, caso prefira usar em outro momento, a casca pode ser congelada por 3 meses

## Bolo de Casca de Abacaxi

### Ingredientes

- Casca de 1 abacaxi
- 3 unidades de ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de água

### Modo de preparo

1. Afervente a casca do abacaxi com a água por 20 minutos. Bata no liquidificador a casca com o líquido, coe e reserve o caldo e o bagaço separadamente.
2. Bata as claras em neve e reserve.
3. Na batedeira, misture as gemas aos poucos com o açúcar e bata bem.
4. Acrescente aos poucos a farinha de trigo sem parar de bater.
5. Acrescente aos poucos 1 xícara do caldo de casca de abacaxi e o fermento, misturando bem.
6. Asse em forma untada em forno moderado por aproximadamente 30 minutos.
7. Depois de assado, perfure todo o bolo com um garfo, umedeça com o restante do caldo.
8. Se preferir, afervente novamente a casca triturada com um pouco de água e açúcar e espalhe por cima do bolo como cobertura.

## Torta de Cenoura e Abobrinha

### Ingredientes

Massa:

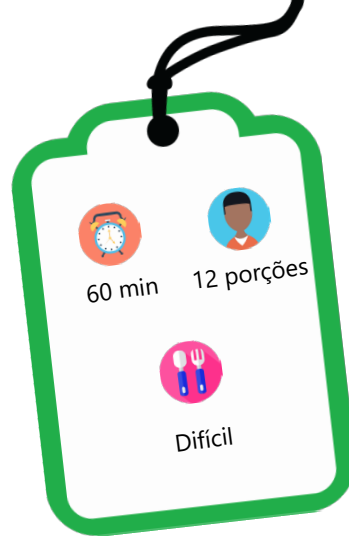
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite
- 1/2 xícara (chá) de amido de milho
- 1/4 de xícara (chá) de azeite
- 1 1/2 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de sal
- 3 ovos

Recheio:

- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 cenouras raladas
- 1 1/2 abobrinha ralada
- Queijo parmesão ralado para polvilhar

### Modo de preparo

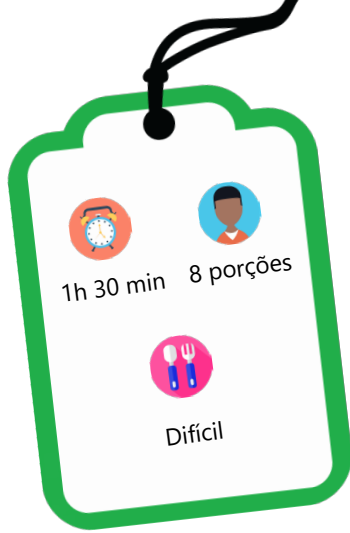
1. Bata 1 xícara (chá) de farinha de trigo, 1 xícara (chá) de leite, o amido de milho, o azeite, o fermento, sal e 3 ovos no liquidificador e reserve (massa).
2. Aqueça a manteiga em fogo médio e refogue a cenoura e abobrinha. Tempere com sal.
3. Dissolva duas colheres de sopa de farinha de trigo em uma xícara de chá de leite e acrescente ao recheio.
4. Cozinhe por 3 minutos ou até engrossar.
5. Retire do fogo e deixe esfriar.
6. Para montar, despeje metade da massa no refratário e em seguida coloque o recheio.
7. Cubra com a massa restante e asse até dourar em forno pré-aquecido (200 °C).



### Dica:

Experimente oferecer esta torta para as crianças. Aposto que o preconceito irá para o espaço!





### + Saúde

A abóbora é considerada uma ótima fonte de betacaroteno.

Natural, é uma das formas de se obter indiretamente a vitamina A. O betacaroteno é considerado um poderoso antioxidante que neutraliza a ação dos radicais livres e ajuda a fortalecer o sistema imunológico, além de colaborar para o aumento da elasticidade da pele e formação de melanina, substância responsável pela sua coloração e que protege ainda mais contra os raios ultravioletas.

## Pão de Abóbora Recheado com Queijo

### Ingredientes

- 1 tablete de fermento biológico (15g)
- 1 colher (chá) de açúcar
- 1 colher rasa de sal
- 500g de abóbora japonesa cozida, escorrida e passada no espremedor
- 1 ovo
- 4 colheres (sopa) de óleo
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo ou mais
- 200g de queijo branco ralado grosso

### Modo de preparo

1. Em uma tigela, misture o fermento com o açúcar e o sal.
2. Acrescente a abóbora, o ovo, óleo e aos poucos a farinha de trigo.
3. Mexa e sovar a massa. Acrescente mais farinha se necessário até que a massa desgrude das mãos.
4. Unte uma forma retangular com óleo e enfarinhe-a. Coloque metade da massa e distribua o queijo branco ralado.
5. Por cima coloque o restante da massa e cubra com um pano.
6. Deixe descansar por 20 minutos. Asse em forno pré-aquecido durante 45 minutos ou até dourar.

## Bolinho de Espinafre

### Ingredientes

- 1 maço de folhas de espinafre picadas
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 3 claras
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos finos
- 1 colher (café) de fermento em pó
- Sal a gosto
- Noz-moscada a gosto

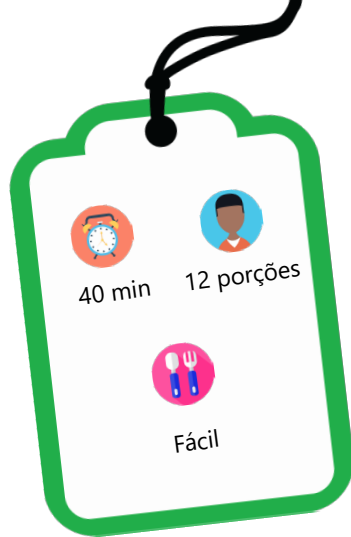
### Modo de preparo

1. Aqueça bem uma frigideira e refogue a cebola e o alho no azeite. Junte o espinafre e refogue-o até murchar e secar a água do fundo da frigideira. Deixe esfriar.
2. Transfira-o para uma tigela, acrescente o restante dos ingredientes e misture bem.
3. Divida a massa em 15 porções iguais e achate-as como um hambúrguer;
4. Aqueça uma frigideira antiaderente e grelhe os bolinhos dos dois lados até dourar. Sirva em seguida.



### Dica:

O espinafre é um vegetal bastante versátil e uma rica fonte de minerais e vitaminas do complexo B, ácido ascórbico e caroteno. Além disso, possui compostos fenólicos que desenvolvem um importante papel na saúde, devido ao seu efeito antioxidante e anticarcinogênico. Para melhor preservação dos nutrientes do espinafre, prefira utilizar o cozimento à vapor ou o refogado.



### *Dica:*

Os Cookies de Banana e Aveia são fáceis de transportar, sendo uma ótima opção de lanche para levar para o trabalho ou como lanche para as crianças na escola.

### *+ Saúde*

A aveia é um cereal muito nutritivo, que possui cálcio, ferro, proteínas, vitaminas (especialmente do grupo B e E), carboidratos e fibras. Dentre tantas substâncias positivas para a saúde, as fibras solúveis merecem destaque, pois estão relacionadas ao bom funcionamento intestinal, à diminuição na absorção de colesterol total e LDL- colesterol e sua manutenção em níveis adequados.

## *Cookies de Banana e Aveia*

### *Ingredientes*

- 1 banana nanica
- $\frac{3}{4}$  xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sobremesa) de canela em pó
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- $\frac{1}{2}$  xícara (chá) de aveia em flocos
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 ovo batido

### *Modo de preparo*

1. Em uma tigela grande, misture todos os ingredientes na ordem que se apresentam, até obter uma massa mole e pastosa.
2. Em uma assadeira retangular faça montinhos pequenos com a ajuda de duas colheres, deixando espaço entre eles.
3. Asse em forno médio pré-aquecido por 15 minutos ou até que dourem levemente.



*Sucos*

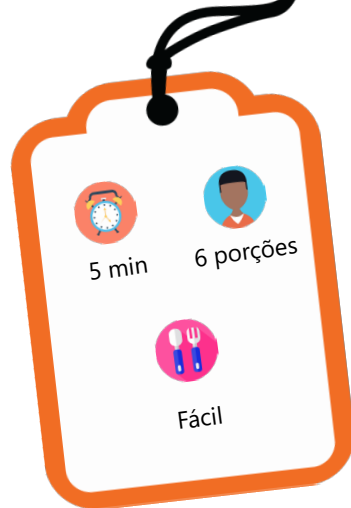
## Suco de Laranja com Cenoura e Gengibre

### Ingredientes

- Suco de 4 laranjas
- 1 cenoura média cortada em cubos
- 2 colheres (sopa) de gengibre
- 1 litro de água
- Açúcar a gosto

### Modo de preparo

1. Bata no liquidificador todos os ingredientes.
2. Coe o suco.
3. Sirva gelado.

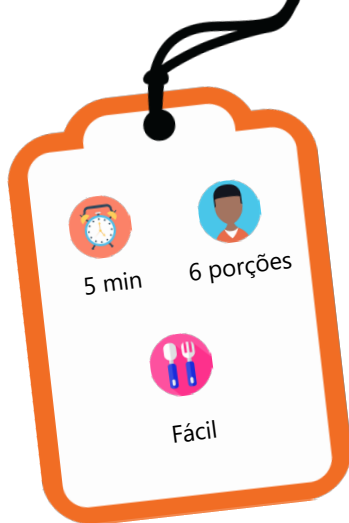


### Dica:

Quanto menos tempo você demorar para beber o suco, mais vitaminas irá consumir!

### + Saúde

Além da vitamina C, a laranja contém propriedades antioxidantes. Existem mais de 170 diferentes tipos de fitoquímicos, incluindo mais de 60 flavonoides que apresentam propriedades anti-inflamatórias e inibem a formação de coágulos no sangue. Já a cenoura é rica em betacaroteno (antioxidante e anticancerígenos), fonte de fibras, minerais (fósforo, potássio, cálcio e sódio) e vitaminas (B2, B3, C e A).



### *Dica:*

Use pouco açúcar para adoçar. Faça o aproveitamento integral do melão. A casca pode ser armazenada congelada por até 90 dias para ser usada em outro momento para preparar o suco de casca de melão. Fica uma delícia! Confira a receita na página 46

### *+ Saúde*

Os sucos são uma ótima opção de lanche nos intervalos das principais refeições.

## *Suco Refrescante*

### *Ingredientes*

- 1/2 melão
- 2 maçãs verdes
- 750 ml de água
- 1/4 copo de suco de limão

### *Modo de preparo*

1. Retire as sementes e a casca do melão
2. Pique o melão e as maçãs.
3. Bata no liquidificador o melão e a maçã, colocando a água aos poucos.
4. Adicione o suco de limão e bata por mais alguns segundos.
5. Coe, adoce e sirva com cubos de gelo.

## Suco de Casca de Melão

### Ingredientes

- 4 xícaras de casca de melão
- 1 litro de água
- Açúcar a gosto
- Suco de 2 unidades de limão
- 10 folhas de hortelã

### Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Coe e sirva gelado.
3. A casca coada pode ser congelada e usada para preparar bolo.



### Dica:

Experimente montar uma horta de ervas em casa. Além de garantir temperos frescos à mão, é uma ótima terapia. A hortelã pode ser facilmente cultivada em vasos mantidos em locais ensolarados ou com sombra parcial, mas ao abrigo de ventos. Devem receber sol suficiente para que cresçam saudáveis e viçosas. O solo deve ser rico em matéria orgânica e deve ser úmido (nunca encharcado), pois a hortelã é exigente em água. Fora esses detalhes, a hortelã é uma excelente opção para quem gosta de plantas que exigem poucos cuidados.



### Dica:

A casca da melancia pode ser aproveitada em outras receitas. Experimente separar a entrecasca (parte branca), picá-la e refogar com azeite, cebola, alho, tomate, salsinha, cheiro verde e sal, cozinhando até ficar macia. Fica muito saboroso e pode ser um ótimo acompanhamento.

### + Saúde

Rica em nutrientes e minerais, a água de coco é conhecida principalmente por hidratar o corpo. Ela é considerada um isotônico natural, ideal para repor os líquidos perdidos através do suor durante a prática de atividades físicas. Além de conter boas doses de cálcio, magnésio e vitamina C.

## Suco de Melancia com Água de Coco e Hortelã

### Ingredientes

- 2 fatias médias de melancia (400g)
- 1 colher de sopa de hortelã (1g)
- 200ml de água de coco

### Modo de preparo

1. Descasque a melancia e higienize a hortelã.
2. Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva.





# Molhos Saudáveis para Salada

Está cansada de comer a mesma salada quase todos os dias?

Não aqueça mais o mesmo gosto?  
Então está na hora de sair da rotina!

O molho é uma ótima ideia para dar aquele gostinho especial à sua salada. Variar os sabores dos molhos te ajudará a não se cansar das folhas, já que elas são indispensáveis para uma dieta saudável.

Escolha o sabor que mais lhe agrada e comece já a inovar!

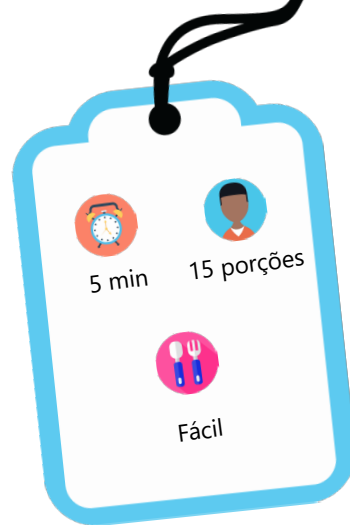
## Molho de iogurte com queijo branco

### Ingredientes

- 1 copo de iogurte natural desnatado
- 1 fatia de queijo branco
- 1 colher (sopa) de coentro picado
- 1 colher (chá) de orégano
- Sal a gosto

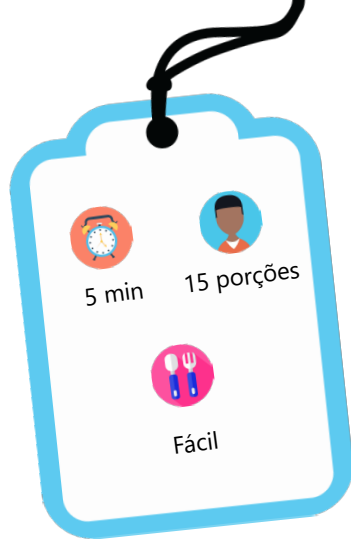
### Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador.



### + Saúde

Os laticínios, como o queijo e o iogurte, são boas fontes de cálcio, nutriente essencial para a saúde dos ossos e para diversas funções do organismo. Uma adequada ingestão diária de cálcio auxilia também no controle de peso



### + Saúde

A beterraba possui substâncias vasodilatadoras que auxiliam no controle da pressão arterial. Além disso, ajuda a melhorar a função cerebral e o desempenho nos exercícios físicos.

## Molho de beterraba

### Ingredientes

- 1 copo de iogurte natural desnatado
- 1 fatia de beterraba crua
- 2 fatias de queijo branco
- Sal e pimenta do reino a gosto

### Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

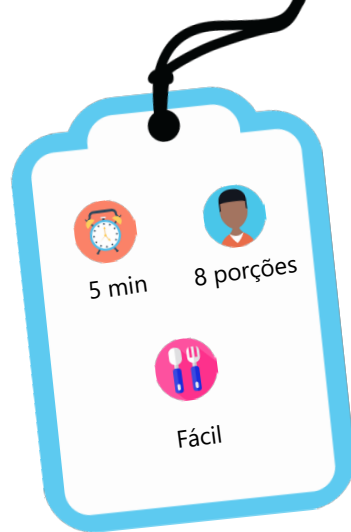
## Molho de mostarda

### Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de mostarda
- Suco de 1 laranja
- 1/4 xícara (chá) de azeite
- Sal a gosto

### Modo de preparo

Misture muito bem todos os ingredientes.

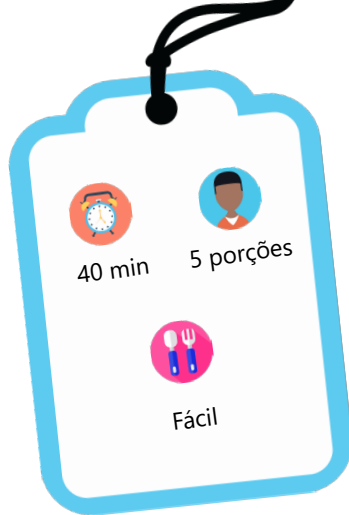


### Dica:

Leia sempre o rótulo dos produtos e opte por mostarda que na lista de ingredientes contenha apenas ingredientes naturais

### + Saúde

A semente da mostarda utilizada no preparo da mostarda industrializada, melhora a digestão por aumentar a produção de saliva, ajuda a prevenir o câncer, contribui na regulação do funcionamento da tireoide, tem ação anti-inflamatória, melhora a imunidade e protege a visão.



### Dica:

Se desejar um molho mais cremoso, reserve a hortelã e salsinha e bata no liquidificador os demais ingredientes, acrescentando uma fatia de queijo branco ou ricota. Transfira a mistura para um recipiente, acrescente as folhas picadas e misture bem.

### + Saúde

A hortelã é muito utilizada para auxiliar nas funções digestivas, evitando indigestão, náuseas, vômitos e flatulência.

## Molho cremoso de hortelã

### Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 copo de iogurte natural desnatado
- Suco de 1 limão pequeno
- 1/2 xícara (chá) de folhas de hortelã frescas
- 1/2 xícara (chá) de salsinha
- Sal e pimenta do reino à gosto

### Modo de preparo

1. Pique bem as folhas de hortelã e salsinha
2. Em uma vasilha, misture todos os ingredientes e misture bem com o auxílio de um garfo até que fique homogêneo.

## Molho vermelho

### Ingredientes

- 1 tomate sem pele e sem semente
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (chá) de orégano
- Sal a gosto
- gosto

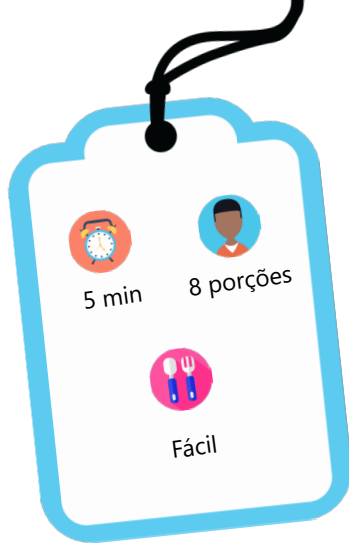
### Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador.



### + Saúde

O tomate é rico em carotenoides, substâncias que contribuem para a diminuição de riscos cardíacos. Esses benefícios são reforçados pela presença de vitamina C e E, outros potentes antioxidantes presentes no vegetal. Isso torna o tomate um excelente aliado na alimentação para a prevenção de doenças cardíacas.



### + Saúde

A composição do mel o torna um produto com atividade antimicrobiana, promotor da cicatrização de ferimentos, antioxidante, prebiótico, além de ser uma boa fonte de energia, atuando não apenas como adoçante.

## Molho de mostarda com mel

### Ingredientes

- ¼ xícara (chá) de azeite
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sobremesa) de mostarda
- 1 colher (sopa) de mel
- Sal a gosto

### Modo de preparo

Misture todos os ingredientes e bata com um garfo até incorporar o mel.

**CONSULTORIA DO PROJETO**

Vera Lucia Perino Barbosa

**CONSULTORIA DE NUTRIÇÃO**

Tatiana Silva Damasceno e Maruza Conceição Siqueira Rebelo

**PROJETO GRÁFICO**

Giovana Sonageri e Berenice Pacheco