E-book

Receitas Saudáveis

Diretor Técnico: Dr. Bráulio Barbosa CRM/SC 3379

HOSPITAL DONA HELENA

Responsáveis técnicas:

Gislaine Engelmann - Nutricionista - CRN10 4642

Luciana F. W. Menezes - Nutricionista - CRN10 0491

Diretor Técnico:

Dr. Bráulio Barbosa - CRM-SC 3379

SEM GLÚTEN E LACTOSE

Pãozinho de batata-doce com chia

Igual ao pão de queijo

Ingredientes

2 batatas-doces médias

1 xícara (chá) de polvilho azedo

3 colheres (sopa) de semente de chia

1 colher (sopa) de óleo de coco extravirgem orgânico ou azeite de oliva extravirgem

1 colher (chá) de sal marinho ou rosa

1 colher (sobremesa) de fermento em pó

Água suficiente para a massa se soltar das mãos

Modo de Preparo

Em um recipiente, misture o polvilho, semente de chia, óleo e sal. Acrescente a batata-doce amassada e misture bem. Acrescente o fermento. Adicione água aos poucos, até a massa atingir consistência homogênea e desgrudar das mãos. Faça bolinhas com a massa e leve para assar em fogo médio a 180ºC por 20 minutos. Sirva quente.

Rendimento: 10 pãezinhos.

SEM GLÚTEN E LACTOSE

Pão de sementes crocante

Ingredientes

2 colheres de sopa de psyllium em pó (disponível em loja de produtos naturais)

1 xícara e 1/2 de água

1/2 xícara de amêndoas

1/2 xícara de avelãs

1/2 xícara de sementes de gergelim

1/2 xícara de sementes de girassol

1/2 xícara de sementes de abóbora cruas e sem casca

1 ou 2 colheres (chá) de sal rosa

3 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem

Modo de Preparo

Misture o psyllium e a água em uma tigela. Reserve por 5 minutos até formar um gel grosso. No processador, misture todas as sementes, as amêndoas e as avelãs e pulse algumas vezes, o suficiente para triturá-las grosseiramente. Coloque em uma tigela. Adicione sal e azeite e misture bem. Em uma assadeira, molde a massa em formatos pequenos e leve para assar em forno preaquecido a 180° durante 20 minutos.

Pão low carb

Ingredientes

½ xícara de água morna (não pode ser muito quente, pois atrapalha o desempenho do fermento. Sugestão: aquecê-la por 30 segundos no micro-ondas)

1 envelope de fermento biológico seco (10 g)

1 colher (sopa) de mel

3 ovos

125 g ou 1 xícara (de 240 ml) de farinha de amêndoa ou de outra oleaginosa (castanha-do-pará, caju, noz, avelã. Também pode ser uma mistura)

30 g ou 5 colheres (sopa) de psyllium (não tem substituto)

1 colher (chá) de sal

Modo de Preparo

Primeiro, dissolva o fermento e o mel na água morna. Reserve até formar uma espuma (5 minutos). Numa batedeira ou com um fouet, comece batendo os ovos. Depois, acrescente todos os secos e, por fim, a água da fermentação. Bata. Se necessário, adicione mais água. A massa fica pesada e pegajosa. Umedeça as mãos com óleo, modele a massa e leve para assar em forma de pão com 24 cm de comprimento untada com óleo. Asse em forno preaquecido a 180 graus por 20 a 25 minutos.

Sugestão: podem ser adicionadas na massa castanhas picadas, azeitonas ou tomate seco.

Pão low carb de frigideira

Ingredientes

2 ovos

1 colher (sopa) cheia de farinha de amêndoas OU farinha de linhaça dourada

1 colher (sopa) rasa de psyllium

2 colheres (sopa) de água

1 pitada de sal

1 colher (chá) de fermento para bolo

Modo de Preparo

Bata o ovo com o fouet (batedor de arame) para não deixar cheiro. Adicione um pouco de água, depois os ingredientes secos. Não deixe muito aguado. Leve para assar em frigideira untada ou antiaderente, em fogo baixo, com tampa. Deixe firme e vire. Coloque o recheio conforme sua preferência.

SEM GLÚTEN E LACTOSE

Panqueca de banana

Ingredientes

1 banana amassada

2 ovos caipiras

1 colher (chá) de canela em pó + cacau em pó 100%

1 colher (chá) de semente de chia

Modo de Preparo

Amasse a banana e acrescente os outros ingredientes. Leve à frigideira antiaderente ou com um pouco de óleo de coco extravirgem e asse até ficar firme.

SEM GLÚTEN E LACTOSE

Panqueca proteica doce

Ingredientes

1 colher (sopa) rasa de aveia em flocos sem glúten ou farinha de coco

1 colher (sopa) rasa de cacau sem açúcar

1 colher (sopa) rasa de chia

2 ovos caipiras

1 colher (sopa) de mel

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes até a massa incorporar. Coloque sobre uma frigideira antiaderente bem quente ou de outro material com um pouco de óleo de coco extravirgem e leve ao fogo até as bordas soltarem. Vire com uma espátula e apague o fogo. Sirva com banana assada no micro-ondas com canela ou purê de maçã.

Overnight

Ingredientes

2 colheres (sopa) de chia

1 colher (sopa) de flocos de amaranto ou quinoa em flocos

1 colher (sopa) de aveia sem glúten

1 colher (sobremesa) de açúcar de coco (opcional)

1 colher (chá) de canela em pó (opcional)

1 colher (café) de óleo de coco extravirgem

1 xícara (chá) de leite vegetal (amêndoa ou coco)

Fruta à escolha: 1 ou 2 opções

Modo de Preparo

Misture tudo em um copo ou tigela e deixe na geladeira por 8 horas. Intercale uma camada da mistura com uma camada de fruta. O ideal é preparar na noite anterior para tomar no café da manhã ou para levar ao trabalho como um lanchinho. Coma com as frutas que desejar.

Muffins low carb

Ingredientes

120 g de farinha de amêndoa ou de castanha-de-caju

3 ovos inteiros

100 g de queijo muçarela

1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem

1 colher (chá) de sal marinho

1 colher (sobremesa) rasa de fermento químico

Recheio a gosto

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto o fermento e o recheio. Após completa mistura, acrescente o fermento. Porcione em forminhas de cupcake e acrescente o recheio a gosto. Asse em forno preaquecido durante 20 minutos a 180°C ou conforme potência do forno.

Cookies de grão-de-bico

Ingredientes

200 g (1 xícara de chá) de grão-de-bico cozido

10 g (1 colher de sopa) de semente de linhaça

40 g (3 colheres de sopa) de aveia em flocos

20 g (2 colheres de sopa) de coco ralado

30 g (2 colheres de sopa) de óleo de coco

60 g (4 colheres de sopa) de açúcar mascavo

15 g (1 colher de sopa) de melado

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes em um bowl ou processador. Faça bolinhas e achate-as. Leve ao forno a 180°C e asse por cerca de 15 minutos.

Barrinha de cereal

Ingredientes

300 g (2 xícaras de chá) de aveia em flocos

50 g (1/4 de xícara de chá) de gergelim

100 g (1/2 xícara de chá) de açúcar mascavo

70 ml (1/4 de xícara de chá) de melado de cana

40 g (1/4 de xícara de chá) de amêndoas cruas

40 g (1/4 de xícara de chá) de castanha-de-caju

40 g (1/4 de xícara de chá) de castanha-do-pará

250 g (2 unidades) de banana-d'água amassada

5 g (1 colher de chá) de canela em pó

15 g (1 colher de sopa) de óleo de coco

Um pouco mais de óleo de coco para untar a forma

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes numa tigela até formar uma massa homogênea. Despeje a massa na forma untada com óleo de coco, alisando com uma espátula molhada para não grudar. Preaqueça o forno por 5 minutos a 180°C e asse a massa por 30 minutos. Ainda quente, marque o tamanho das barrinhas e espere esfriar para cortar.

SEM GLÚTEN E LACTOSE

Bolo low carb de maçã

Ingredientes

2 ovos batidos

1 xícara de leite vegetal (amêndoa, castanha-de-caju ou pistache)

2 xícaras de maçã desidratada

2 colheres (sopa) de óleo de coco

2 colheres (sopa) de uva passa (opcional)

1 xícara de farinha de castanha-de-caju OU farinha de amêndoa

2 colheres (sopa) bem cheias de xilitol

1 colher (sopa) de psyllium

1/4 de xícara de nozes picadas

2 colheres (chá) de fermento químico

Modo de Preparo

Misture os ingredientes líquidos. Em seguida, as maçãs. Acrescente os outros ingredientes e deixe o fermento para o final. Despeje a massa em uma forma untada e asse em forno preaquecido por 20 a 30 minutos.

Brownie low carb

Ingredientes

120 g de farinha de amêndoa ou de castanha-de-caju

100 g de chocolate 70% ou 80% cacau

2 colheres (sopa) rasas de óleo de coco extravirgem

3 colheres (sopa) de xilitol

3 ovos inteiros

Modo de Preparo

Bata os ovos e reserve. Em uma panela, derreta o chocolate com o óleo de coco. Misture o chocolate derretido com os ovos e mexa até completa mistura. Acrescente a farinha de amêndoa aos poucos e misture bem. Por último, acrescente o xilitol. Asse em forma pequena por 20 minutos a 180°C em forno preaquecido ou conforme potência do forno.

SEM GLÚTEN

Lasanha de legumes

Ingredientes

2 abobrinhas médias ou berinjelas

4 tomates maduros

Cebola em fatias a gosto

1 dente de alho

Sal a gosto

Orégano a gosto

2 colheres (sopa) de parmesão ralado

Cheiro verde a gosto

50 g de muçarela

1 colher (chá) de azeite de oliva

Modo de Preparo

Fatie as abobrinhas. Bata no liquidificador os tomates com alho, sal e orégano a gosto. Monte num refratário uma camada de molho, cerca de duas camadas de abobrinha. Salpique um pouquinho de sal, espalhe um pouco de molho, algumas fatias de cebola, salsinha, salpique queijo ralado, torne a colocar fatias de abobrinha, repetindo todas as camadas. Leve ao forno médio e asse por cerca de 20 minutos até que as abobrinhas estejam murchas. Cubra com uma camada de muçarela, espalhe o azeite de oliva e volte ao forno apenas para que o queijo derreta.

SEM GLÚTEN E LACTOSE

Pizza de berinjela com legumes

Ingredientes da massa

2 colheres (sopa) de linhaça dourada

3 colheres (sopa) de água filtrada

1 berinjela média

¼ de colher (chá) de pimenta-do-reino moída

4 colheres (sopa) de farinha de amêndoas

½ colher (chá) de sal

1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem

Ingredientes do recheio

1/3 de berinjela média

4 miniabobrinhas

8 tomates-cereja pequenos

Sal e azeite a gosto

SEM GLÚTEN E LACTOSE

Pizza de berinjela com legumes

Modo de Preparo

Deixe a linhaça de molho na água por 15 minutos. Enquanto isso, lave a berinjela e corte-a em cubos com a casca e as sementes. Coloque no processador com a pimenta e bata. Esprema com um pano para retirar todo o líquido. Transfira para uma vasilha e junte a linhaça reservada e os demais ingredientes da massa. Amasse bem. Forre uma assadeira com papel-manteiga. Abra a massa com as mãos, formando um disco, e coloque na forma. Leve ao forno preaquecido a 190°C e asse por 20 minutos. Retire do forno e espere esfriar um pouco. Estenda uma folha de papel-manteiga na bancada e vire a massa devagar sobre ele. Prepare o recheio. Corte os legumes em fatias bem finas e arrume-os sobre a massa. Leve de volta ao forno e asse por 25 a 30 minutos. Sirva em seguida.

Pizza de couve-flor

Ingredientes

2 xícaras de couve-flor ralada crua

2 ovos inteiros batidos

2 colheres (sopa) rasas de polvilho azedo, farinha de arroz integral ou farinha de quinoa

1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem

Sal a gosto

Modo de Preparo

Triture todos os ingredientes no processador ou liquidificador. Forre uma forma com papel-manteiga e molde a massa como se fosse uma pizza. Leve para assar por 20 minutos a 180°. Pode ser feita numa frigideira antiaderente. **Recheie com os legumes que desejar.**

SEM GLÚTEN E LACTOSE

Sorvete de banana

Ingredientes

5 bananas maduras congeladas sem a casca

Morangos ou amoras (de preferência orgânicos)

Modo de Preparo

Congele as bananas sem casca. Quando for consumir, retire do freezer 10 minutos antes e bata as bananas no liquidificador até formar uma pasta homogênea. Acrescente as frutas e bata até misturar. Sirva. Se preferir, pode acrescentar nibs de cacau.

SEM GLÚTEN E LACTOSE

Docinho de tâmara e nozes

Ingredientes

1 xícara de nozes

3 tâmaras grandes sem caroço

1/3 de xícara de coco fresco ralado

2 colheres (sopa) de alfarroba em pó

1 colher (sopa) de óleo de coco extravirgem

Modo de Preparo

Coloque todos os ingredientes no processador e bata até formar uma massa. Em seguida, modele em bolinhas pequenas com as mãos, para formar os docinhos. Estão prontos para serem servidos, mas, se quiser, passe-os por coco ralado, nozes ou pistache bem picadinhos.

Bombom de morango e uva

Ingredientes

200 g (1 xícara de chá) de grão-de-bico cozido

150 g (1 xícara de chá) de manteiga de castanha ou de amendoim, de amêndoas ou de macadâmia

200 g (1 xícara de chá) de tâmaras deixadas de molho em água

40 g (4 colheres de sopa) de cacau

Morangos lavados e secos

Uvas lavadas e secas

Modo de Preparo

Bata o grão-de-bico e as tâmaras no processador até virar uma pasta. Adicione a manteiga de castanha e o cacau. Bata até ficar com uma textura firme, a ponto de enrolar. Passe óleo de coco nas mãos, abra um pouco da massa e enrole em volta de um morango ou uva. Feche. Passe em mais cacau ou coco ralado para finalizar.v

Leite vegetal

Ingredientes

1 xícara de amêndoas, castanha-de-caju ou pistache natural

2 litros de água filtrada ou pura

Modo de Preparo

Deixe as sementes oleaginosas hidratadas na água durante 8 horas. Após, descarte a água, acrescente água nova e triture no processador ou liquidificador até que todas as sementes estejam trituradas. Armazene na geladeira por até 4 dias.

Biomassa de banana verde

Ingredientes

5 bananas verdes com casca

2 litros de água

Modo de Preparo

Higienize as bananas e leve para ferver em panela de pressão. Quando iniciar a fervura, deixe cozinhar durante 20 minutos. Após esse tempo, tire da panela de pressão, retire a casca e bata no liquidificador com 1 xícara de água quente do cozimento até formar uma massa homogênea. Congele ou armazene em geladeira por 4 dias.

Sal de ervas

Ingredientes

¼ de colher (chá) de manjericão desidratado

¼ de colher (chá) de alga desidratada

¼ de colher (chá) de alecrim desidratado

¼ de colher (chá) de tomilho desidratado

¼ de colher (chá) de cebolinha desidratada

¼ de colher (chá) de manjerona desidratada

¼ de colher (chá) de salsinha desidratada

2 colheres (sopa) de alho desidratado

2 colheres (sopa) de cebola desidratada

2 colheres (sopa) de alho-poró desidratado

Modo de Preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter um pó. Guarde o sal de ervas em um recipiente bem fechado.

Granola salgada

Ingredientes

50 g de semente de gergelim tostado

50 g de semente de abóbora sem casca

50 g de semente de girassol sem casca

50 g de semente de linhaça

50 g de semente de chia

1 colher (chá) de páprica defumada em pó

1 colher (chá) de cúrcuma em pó

1 colher (chá) de pimenta-do-reino em pó

Sal marinho

1 colher de sopa de azeite de oliva ou óleo de coco extravirgem

Modo de Preparo

Em uma frigideira aquecida, coloque o azeite de oliva extravirgem e todas as sementes. Refogue em fogo baixo durante 2 minutos. Desligue o fogo e acrescente os temperos em pó. Misture, espere esfriar e armazene em recipiente de vidro fechado.

Como consumir a granola salgada?

É simples: em saladas, sopas, cremes, omeletes, panquecas, arroz ou "purinha" mesmo!

HOSPITAL DONA HELENA

Rua Blumenau, 123 - 89219-600 - América - Joinville - SC - Brasil
Telefone: (47) 3451-3333