



Receitas práticas

com frutas, vegetais
e sucos 100% fruta





Receitas práticas com frutas, vegetais e sucos 100% fruta sem adição de açúcar e/ou adoçante.

O consumo de frutas e vegetais é indispensável para uma alimentação saudável. Eles são ricos em fibras alimentares, vitaminas e minerais, essenciais para o bom funcionamento do organismo, auxiliando na imunidade, na promoção da saúde e na prevenção de diversas doenças crônicas. Além disso, aproveitar integralmente esses alimentos – incluindo cascas, talos e sementes – não só maximiza o valor nutricional das receitas, como também reduz o desperdício e promove uma alimentação mais sustentável.

Criar o hábito de consumir frutas e vegetais diariamente pode parecer desafiador, mas pequenas mudanças na rotina podem fazer toda a diferença. Comece com passos simples, como incluir uma porção de fruta no café da manhã, optar por uma salada colorida no almoço e jantar, e, no lanche, alterne entre

frutas frescas e sucos 100% fruta sem adição de açúcar e/ou adoçante. Com o tempo, estas escolhas tornam-se automáticas, facilitando a inclusão de mais variedade e nutrientes na sua alimentação.

Utilizá-los em receitas criativas e variadas é uma ótima alternativa para tornar o cardápio mais saboroso e nutritivo.

Pensando nisso, elaboramos 34 receitas que tornarão essa jornada não apenas saudável e sustentável, mas também saborosa, diversificando o seu cardápio com pratos nutritivos para diversos momentos do dia.

Lembre-se: a criatividade é amiga da variedade na cozinha – não tenha medo de experimentar novas receitas e conhecer novos sabores!

Bom apetite!



SUMÁRIO

RECEITAS DOCES

[Barrinha de Banana com Cacau](#)
[Bolo de Banana com Aveia](#)
[Chips de Maçã](#)
[Creme de Cupuaçu e Manga](#)
[Cuscuz Nordestino com Suco de Maracujá \(Releitura\)](#)
[Geleia de manga](#)
[Pudim Rápido de Tapioca](#)
[Tapioca](#)
[Overnight oats](#)
[Mousse de Iogurte com Maçã](#)
[Panquequinhas com Frutas da Época](#)
[Picolé de fruta](#)
[Sagu com Suco de Uva](#)
[Salada de Frutas Simples](#)
[Suco de couve com laranja e cenoura](#)
[Suco de Melancia com Capim-Santo](#)
[Vitamina de açaí com banana e laranja](#)
[Vitamina de frutas](#)

RECEITAS SALGADAS

[Almôndega](#)
[Arroz colorido \(Releitura\)](#)
[Avocado toast com ovo](#)
[Baião de Dois com Acerola \(Releitura\)](#)
[Ceviche de Caju](#)
[Chips de Casca e Sementes](#)
[Crepioca Colorida](#)
[Empadão](#)
[Farofa de Talos de Couve](#)
[Molho de Abacaxi e Hortelã para saladas](#)
[Omelete à jato](#)
[Pão de Aveia de Frigideira](#)
[Patê de Ricota com Cenoura](#)
[Peixe ao Molho de Caju e Cajá](#)
[Salada Verde com Tangerina](#)
[Vinagrete de Carambola](#)



Barrinha de Banana com Cacau⁸



INGREDIENTES

- ♦ 2 bananas nanicas maduras (220g)
- ♦ 1 ½ xícara (chá) de aveia em flocos grossos (120g)
- ♦ 2 colheres de cacau em pó (15g)
- ♦ 2 colheres (sopa) de uva-passa (20g)
- ♦ 2 damascos picados (24g)
- ♦ 1/3 de xícara (chá) de lâminas de coco (25g)
- ♦ Óleo para untar



MODO DE PREPARO

1. Pré-aquecer o forno a 180°C;
2. Amassar bem a banana e misturar com a aveia, o cacau, a uva-passa e o damasco;
3. Untar uma assadeira com o óleo e despejar a massa, espalhando de forma uniforme;
4. Espalhar por cima as lâminas de coco;
5. Levar ao forno pré-aquecido por cerca de 30 minutos;
6. Retirar, deixar esfriar um pouco e cortar no formato que desejar.



Bolo de Banana com Aveia⁹



INGREDIENTES

- ♦ 4 bananas-prata ou nanicas bem maduras
- ♦ ½ xícara (chá) de uvas-passas (75g)
- ♦ 3 ovos (150g)
- ♦ 5 colheres (sopa) de óleo (75ml)
- ♦ 2 xícaras (chá) de aveia em flocos finos (180g)
- ♦ 2 colheres (sopa) de fermento (20g)
- ♦ Manteiga para untar a forma

MODO DE PREPARO

1. No liquidificador, colocar as bananas, as uvas-passas, os ovos e o óleo;
2. Bater até que vire um creme homogêneo;
3. Transferir esse creme para uma tigela. Adicionar a aveia, o fermento e misturar bem.
4. Untar uma forma com manteiga, despejar a massa na forma e levar ao forno para assar preaquecido a 180°C por 30 minutos;
5. Retirar do forno e deixar esfriar para fatiar.



Chips de Maçã¹⁰

INGREDIENTES

- ♦ 2 maçãs (240g)
- ♦ Canela em pó (a gosto)

MODO DE PREPARO

1. Pré-aquecer o forno a 100°C;
2. Fatiar as maçãs em rodellas finas, sem tirar a casca;
3. Colocar as fatias em uma assadeira forrada com papel manteiga;
4. Polvilhar com canela;
5. Assar por cerca de 90 minutos, virando as fatias na metade do tempo, até que fiquem crocantes;
6. Deixar esfriar e servir.



Creme de Cupuaçu e Manga¹¹

INGREDIENTES

- ♦ 1 copo de leite (200 ml)
- ♦ 1 manga picada (220g)
- ♦ 1 polpa de cupuaçu (100g)

MODO DE PREPARO

1. Bater os ingredientes no liquidificador até ficar uma mistura bem cremosa e uniforme;
2. Distribuir em taças e levar para a geladeira;
3. Servir gelado.



Cuscuz Nordestino com Suco de Maracujá (Releitura)¹²

INGREDIENTES

- ♦ 2 xícaras (chá) de flocão de milho (200g)
- ♦ 1 copo ou 1 caixinha de suco de maracujá 100% fruta sem adição de açúcar e/ou adoçante (200ml)
- ♦ 1 xícara (chá) de água filtrada (240ml)
- ♦ 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. Misturar o flocão de milho com o suco de maracujá 100% fruta sem adição de açúcar e/ou adoçante, a água e o sal;
2. Deixar hidratar por 10 minutos;
3. Cozinhar na cuscuzeira por 10 minutos.

RENDIMENTO
4 porções



Geleia de manga¹³

INGREDIENTES

- ♦ 1 manga madura (220g)
- ♦ 1 copo ou 1 caixinha de suco de laranja 100% fruta sem adição de açúcar e/ou adoçante (200ml)
- ♦ 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. Descascar a manga e cortar em fatias;
2. Cozinhar até amolecer junto com o suco de laranja e a pitada de sal. Se usar panela de pressão, cozinhar por 15 minutos após o início da pressão;
3. Destampar e ir mexendo até secar bem o caldo. Para ficar em ponto de geleia, cozinhar até soltar bem do fundo da panela.

Sugestão: Use como recheio de tapioca, cobertura do overnight oats, cobertura do pudim de tapioca (receitas a seguir).

RENDIMENTO
10 porções



Pudim Rápido de Tapioca¹⁴



INGREDIENTES

- ♦ 1 xícara (chá) de leite (240ml)
- ♦ 2 colheres (sopa) de tapioca granulada (40g)

MODO DE PREPARO

1. Colocar o leite em uma panela e levar ao fogo médio. Assim que começarem a subir as primeiras bolhas, diminuir o fogo e juntar a tapioca;
2. Mexer por cerca de 2 minutos, até engrossar e a tapioca ficar transparente;
3. Transferir o creme ainda quente para 2 potinhos e levar para firmar na geladeira por cerca de 20 minutos;

Sugestão: Na hora de servir, é só cobrir com geleia de manga.



Tapioca¹⁵



INGREDIENTES

- ♦ 5 colheres (sopa) de goma de tapioca (50g)
- ♦ 1 colher (café) de manteiga (2g)

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira grande e ainda fria, despejar as 5 colheres de sopa da goma de tapioca sem a necessidade de untar;
2. Com a colher, pressionar levemente a massa contra a frigideira e deixe o formato redondinho e unificado;
3. Em seguida, acender o fogão e deixar em fogo baixo, dando pequenas batidinhas na tapioca com a colher;
4. Deixar por cerca de 3 minutos e virar a tapioca para cozinhar do outro lado;
5. Passar um pouco de manteiga no lado que já está pronto e deixar por mais 1 minutinho e está pronta.

Sugestão: Servir com recheio de frutas ou da geleia de manga.



Overnight oats¹⁶



INGREDIENTES

- ♦ 2 colheres (sopa) de aveia em flocos (18g) ou chia (24g);
- ♦ 1 copo de leite ou iogurte (200ml);
- ♦ Complementos a gosto: frutas picadas (banana, maçã, morango), coco ralado ou em lascas, frutas secas, canela ou o que preferir.



MODO DE PREPARO

1. Em um pote de vidro que tenha tampa ou fechamento hermético, colocar o leite e acrescentar a aveia ou a chia;
2. Misturar bem e levar à geladeira. O ideal é sempre deixar o preparo na geladeira da noite para o dia e consumi-lo quando preferir.
3. Para servir, colocar os complementos em cima da mistura.

Mousse de iogurte com Maçã^{17,18}



INGREDIENTES

- ♦ 2 maçãs picadas (240g)
- ♦ ½ copo de água filtrada (100ml)
- ♦ 1 colher (chá) de canela (3g)
- ♦ 2 potes de iogurte desnatado (340g)
- ♦ 1 envelope de gelatina incolor sem sabor (12g)
- ♦ 1 xícara (chá) de leite (240ml)
- ♦ 1 copo ou 1 caixinha de suco 100% de maçã sem adição de açúcar e/ou adoçante (200ml)



MODO DE PREPARO

1. Picar as maçãs com casca e cozinhar em água no fogo baixo, com a panela tampada, por aproximadamente 10 minutos;
2. Verificar se a maçã está macia, desligar a panela e destampar;
3. Acrescentar a canela em pó e deixar esfriar;
4. Distribuir a maçã em 6 taças;
5. Colocar no liquidificador o iogurte, a gelatina dissolvida conforme as instruções da embalagem, o leite, o suco de maçã e bater por dois minutos;
6. Despejar a mistura nas taças, em cima da maçã e levar à geladeira por aproximadamente cinco horas ou até ficar firme.

Panquequinhas com Frutas da Época⁸



INGREDIENTES

- ♦ 1 ovo (50g)
- ♦ 1 banana prata ou nanica (100g)
- ♦ 1 colher (sopa) de aveia em flocos (15g)
- ♦ 1 colher (sopa) de farelo de aveia (15g)
- ♦ 1 colher (chá) de canela (3g)



MODO DE PREPARO

1. Bater o ovo;
2. Amassar a banana, misturar ao ovo e juntar o restante dos ingredientes;
3. Untar uma frigideira antiaderente e pré-aquecer;
4. Adicionar a massa da panquequinha a frigideira e tampar;
5. Dourar os dois lados em fogo baixo;
6. Servir com frutas da época: morango, uva, kiwi, mexerica, abacate etc.

Picolé de fruta¹⁹



INGREDIENTES

- ♦ 2 copos ou 2 caixinhas de suco 100% fruta sem adição de açúcar e/ou adoçante de sua preferência (400ml)
- ♦ ½ xícara (chá) de frutas picadas (Morango, abacaxi, uva) (100g)
- ♦ Forminhas de picolé ou copinhos.
- ♦ Palitos de picolé

MODO DE PREPARO

1. Colocar o suco e as frutas picadas nas formas;
2. Levar ao freezer até começar a endurecer (cerca de 30 minutos);
3. Retirar do freezer e colocar 1 palito de madeira no centro de cada forminha;
4. Levar novamente ao freezer até endurecer completamente;
5. Para servir, desenformar com cuidado.



Sagu com Suco de Uva²⁰



INGREDIENTES

- ♦ ½ xícara (chá) de sagu (80g)
- ♦ 2 copos ou 2 caixinhas de suco de uva 100% fruta sem adição de açúcar e/ou adoçante (400ml)
- ♦ 1 copo de água filtrada (200ml)

MODO DE PREPARO

1. Colocar o sagu de molho durante 2 horas em 1 xícara (chá) de água filtrada;
2. Escorrer;
3. Diluir o suco de uva em 1 copo de água em levar ao fogo até ferver;
4. Juntar o sagu e deixar cozinhar até ficar transparente;
5. Colocar em taças, deixar esfriar e levar geladeira;
6. Servir gelado.



Salada de Frutas Simples²¹



INGREDIENTES

- ♦ 2 fatias de abacaxi picado (200g)
- ♦ 2 unidades de kiwi fatiado (150g)
- ♦ 1 unidade de manga picada (220g)
- ♦ 12 unidades de uva (90g)
- ♦ 1 copo ou 1 caixinha de suco de laranja 100% fruta sem adição de açúcar e/ou adoçante (200ml)

MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha, misturar todas as frutas e colocar em potes de sobremesa;
2. Dividir o suco de laranja para cada pote;
3. Servir a seguir.



Suco de couve com laranja e cenoura²²



INGREDIENTES

- ♦ 2 folhas de couve picadas (60g)
- ♦ 1 colher (sopa) de gengibre ralado (15g)
- ♦ 5 laranjas sem casca picada (510g)
- ♦ 3 copos de água filtrada gelada (600 ml)
- ♦ 1 cenoura ralada (70g)

MODO DE PREPARO

1. Em um liquidificador, colocar todos os ingredientes e bater por 3 minutos;
2. Coar o suco e transferir para uma jarra.



Suco de Melancia com Capim-Santo²³



INGREDIENTES

- ♦ 3 xícaras (chá) de melancia em pedaços (500g)
- ♦ ½ xícara (chá) de capim-santo em pedacinhos (10g)
- ♦ ½ xícara (chá) de água mineral (100 ml)
- ♦ Cubos de gelo

MODO DE PREPARO

1. Bater tudo no liquidificador, exceto o gelo, por 2 minutos;
2. Passar pela peneira (se desejar) e servir com cubos de gelo.



Vitamina de açaí com banana e laranja²⁴



INGREDIENTES

- ♦ 1 xícara (chá) de polpa de açaí congelada (200g)
- ♦ 2 copos ou 2 caixinhas de suco de laranja 100% fruta sem adição de açúcar e/ou adoçante (400 ml)
- ♦ 2 bananas prata (150g)



MODO DE PREPARO

1. Descongelar ligeiramente a polpa de açaí;
2. Colocar no liquidificador junto com o suco de laranja e com as bananas;
3. Bater até ficar uma mistura homogênea.

Vitamina de frutas²⁵



INGREDIENTES

- ♦ 1 banana nanica (120g)
- ♦ 1 fatia média de mamão formosa (170g)
- ♦ 1 maçã (120g)
- ♦ 1 copo de leite (200 ml)

MODO DE PREPARO

1. Colocar todos os ingredientes no liquidificador;
2. Bater até misturar e triturar bem.



Almôndega²⁶

INGREDIENTES

- ♦ 500g de patinho moído
- ♦ 1 ovo (50g)
- ♦ 1 cenoura ralada (50g)
- ♦ ½ xícara de farelo de aveia (40g)
- ♦ Sal e temperos a gosto



MODO DE PREPARO

1. Misturar todos os ingredientes e fazer pequenas bolinhas;
2. Colocar no freezer até ficar firme;
3. Assar no forno por aproximadamente 30 minutos.



Arroz colorido (Releitura)²⁷

INGREDIENTES

- ♦ 2 colheres (sopa) de azeite (30ml)
- ♦ 2 dentes de alho picados (6g)
- ♦ 1 xícara (chá) de cenoura ralada (110g)
- ♦ 1 xícara (chá) de talos de couve picados (70g)
- ♦ ½ xícara (chá) de pimentão em tiras (vermelho ou verde) (50g)
- ♦ 1 xícara de (chá) de abacaxi fresco picado com a casca (165g)
- ♦ 2 xícaras (chá) de arroz cozido (sobras) (300g)
- ♦ ¼ xícara (chá) de suco de laranja com 100% fruta em caixinha sem adição de açúcar e/ou adoçante (60ml)
- ♦ Sal e pimenta a gosto
- ♦ Coentro ou cebolinha picada a gosto



MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira grande, aquecer o azeite;
2. Adicionar o alho e refogue até dourar;
3. Acrescentar a cenoura, os talos de couve e o pimentão, refogando até que fiquem macios;
4. Juntar o abacaxi picado e cozinhar por mais 3 minutos;
5. Adicionar o arroz cozido e misturar bem todos os ingredientes;
6. Temperar com sal e pimenta a gosto;
7. Adicionar o suco de laranja e deixar cozinhar por mais 2 minutos;
8. Salpicar com coentro ou cebolinha picada.

Avocado toast com ovo²⁸

INGREDIENTES

- ♦ 1 fatia de pão de forma de sua preferência (25g)
- ♦ 1 abacate avocado (175 gramas)
- ♦ Suco de ½ limão (15ml)
- ♦ 1 ovo (50g)
- ♦ 1 fio de azeite
- ♦ 1 pitada de páprica defumada
- ♦ Lascas de parmesão ou muçarela ralada
- ♦ 1 pitada de sal
- ♦ Pimenta-do-reino a gosto



MODO DE PREPARO

1. Tostar os dois lados da fatia do pão em uma frigideira bem quente sem nenhuma gordura e reservar;
2. Retirar toda a polpa do abacate e amassar bem até formar uma pastinha. Temperar com sal, pimenta e suco do limão, misturar e reservar;
3. Em uma frigideira, esquentar o azeite e fritar o ovo. Assim que a clara estiver cozida, desligar o fogo;
4. Pegar a fatia de pão tostado e passar a pastinha de avocado por toda a superfície. Colocar o ovo por cima e temperar com um pouquinho de sal e páprica defumada;
5. Finalizar com lascas de parmesão ou muçarela ralada.



Baião de Dois com Acerola (Releitura)²⁹



INGREDIENTES

- ♦ 2 colheres (sopa) de azeite (30ml)
- ♦ 2 dentes de alho picados (6g)
- ♦ 1 xícara (chá) de abóbora com casca cortada em cubos (150g)
- ♦ ½ xícara (chá) de cenoura ralada com casca (55g)
- ♦ ½ xícara (chá) de pimentão em tiras (verde ou vermelho) (50g)
- ♦ 1 xícara (chá) de feijão verde ou feijão-de-corda cozido (com o caldo) (200g)
- ♦ 1 xícara (chá) de arroz branco cozido (sobras) (150g)
- ♦ ½ copo ou ½ caixinha de suco de acerola com 100% fruta sem adição de açúcar e/ou adoçante (100ml)
- ♦ Sal e pimenta-do-reino a gosto



MODO DE PREPARO

1. Em uma panela grande, aquecer o azeite;
2. Adicionar o alho e refogar até dourar;
3. Acrescentar a abóbora com casca, a cenoura com casca e o pimentão, refogando até que fiquem macios;
4. Misturar o feijão cozido com o caldo e deixar ferver por 5 minutos;
5. Adicionar o arroz cozido ao feijão e misturar bem;
6. Temperar com sal e pimenta a gosto;
7. Despejar o suco de acerola sobre o baião de dois, mexer levemente e deixar cozinhar por mais 2 minutos para incorporar o sabor.
8. Desligar o fogo, tampar a panela e deixar descansar por 5 minutos antes de servir.

Ceviche de Caju³⁰

INGREDIENTES

- ♦ 7 caju maduros (700g)
- ♦ 1 lasca de pimenta dedo-de-moça (1g)
- ♦ ¼ de cebola roxa (25g)
- ♦ Suco de 2 limões (60ml)
- ♦ ½ xícara (chá) de coentro (10g)
- ♦ 1 pitada de sal



MODO DE PREPARO

1. Descascar os caju e reservar 2 caju;
2. Cortar 5 caju em cubos;
3. Despejar suco de dois limões no caju picado;
4. Picar a cebola e o coentro e colocar no liquidificador;
5. Espremer os dois caju que estavam reservados, pegando somente o suco da fruta no copo do liquidificador, e bater;
6. Despejar essa mistura aos cubos de caju;
7. Cortar bem pequena a lasca da pimenta dedo-de-moça e acrescentar ao ceviche;
8. Servir em seguida.



Chips de Casca e Sementes¹³

INGREDIENTES

- ♦ Casca de 2 cenouras (20g)
- ♦ Casca de 2 batatas (30g)
- ♦ 3 colheres (sopa) de semente de abóbora (30g)
- ♦ 5 colheres (sopa) de azeite de oliva (75ml)
- ♦ 2 colheres (sopa) de cheiro verde e cebolinha (8g)
- ♦ 1 pitada de sal
- ♦ 1 pitada de pimenta do reino



MODO DE PREPARO

1. Distribuir em um tabuleiro as cascas e sementes e regar com azeite;
2. Adicionar o cheiro verde, a cebolinha, sal e pimenta do reino a gosto.
3. Levar ao forno baixo por aproximadamente 15 minutos ou até que fiquem douradas.



Crepioca Colorida³¹

INGREDIENTES

- ♦ ½ beterraba crua ralada (85g)
- ♦ 2 ovos (100g)
- ♦ 1 xícara (chá) de goma de tapioca (120g)
- ♦ 1 pitada de sal



MODO DE PREPARO

1. Bater no liquidificador a beterraba ralada e ovo;
2. Misturar a goma de tapioca e acrescentar uma pitada de sal;
3. Fazer as crepiocas em frigideira antiaderente untada levemente com azeite;

Sugestão: Rechear com queijo, tomate, atum, alface ou o recheio de sua preferência.



Empadão³²

INGREDIENTES

- ♦ 2 colheres (sopa) de azeite (30ml)
- ♦ 3 colheres (sopa) de farinha de trigo (27g)
- ♦ 1 xícara (chá) de leite (240ml)
- ♦ 1 ovo (50g)
- ♦ ½ xícara (chá) de arroz cozido (75g)
- ♦ ½ xícara (chá) de cenoura cozida (55g)
- ♦ ½ xícara (chá) de talos de hortaliças cozidos (agrião, beterraba, cenoura) (70g)
- ♦ Sal a gosto



MODO DE PREPARO

1. Misturar o azeite, a farinha, o leite e a gema.
2. Acrescentar o arroz e os vegetais cozidos. Reservar.
3. Bater as claras em ponto de neve e adicionar delicadamente à mistura reservada.
4. Colocar em uma forma e levar para assar em banho maria até dourar.



Farofa de Talos de Couve³³

INGREDIENTES

- ♦ 1 cebola média picada (150g)
- ♦ 2 colheres (sopa) de manteiga (40g)
- ♦ Talos de 1 maço de couve picado (100g)
- ♦ 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca (240g)
- ♦ 1 pitada de sal



MODO DE PREPARO

1. Refogar a cebola picada na manteiga até dourar;
2. Adicionar os talos de couve e refogar por alguns minutos;
3. Acrescentar a farinha de mandioca, mexendo até formar uma farofa;
4. Temperar com sal.



Molho de Abacaxi e Hortelã para saladas³⁴

INGREDIENTES

- ♦ 1 xícara (chá) de abacaxi picado (165g)
- ♦ 2 colheres (sopa) de folhas de hortelã picado (8g)
- ♦ 2 colheres (sopa) de azeite de oliva (30ml)
- ♦ 1 pitada de sal



MODO DE PREPARO

1. Bater o abacaxi e a hortelã no liquidificador até obter uma mistura homogênea;
2. Adicionar o azeite, o sal e misture bem;
3. Temperar sua salada.



Omelete à jato³⁵



INGREDIENTES

- ♦ 3 ovos (150g)
- ♦ 3 colheres (sopa) de leite (45ml)
- ♦ 2 colheres (sopa) de queijo meia-cura ralado ou o queijo de sua preferência (20g)
- ♦ 1 colher (chá) de manteiga (5g)
- ♦ Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto



MODO DE PREPARO

1. Quebrar os ovos, um por um, em uma tigela e transferir para uma tigela maior. Se um ovo não estiver bom, você não perde a receita inteira;
2. Juntar o leite e misturar bem, batendo com um garfo. Temperar com sal e pimenta-do-reino;
3. Levar uma frigideira antiaderente ao fogo médio. Quando aquecer, untar o fundo com a manteiga, óleo ou azeite;
4. Bater os ovos novamente com um garfo e colocar na frigideira. À medida que a beirada for cozinhando, e se solidificando, puxar para o centro da frigideira com uma espátula de silicone ou colher. Esse processo faz com que a omelete fique bem macia;
5. Quando não houver mais líquido escorrendo, mas a omelete ainda estiver úmida, é a hora de colocar o recheio.
6. Polvilhar toda a superfície com o queijo meia-cura ralado. Segurar o cabo e inclinar a frigideira. De cima para baixo, enrolar a omelete com a espátula.
7. Colocar o prato na borda na frigideira e virar de uma vez para transferir a omelete. Servir com salada de verdes e uma fatia de pão.



Pão de Aveia de Frigideira³⁶



INGREDIENTES

- ♦ ½ xícara (chá) de farinha de aveia (50g)
- ♦ ¼ de xícara (chá) de polvilho doce (30g)
- ♦ ½ colher (chá) de fermento em pó (2g)
- ♦ ½ colher (sopa) de azeite (7ml)
- ♦ 1/3 de xícara (chá) de água filtrada (80ml)
- ♦ 1 pitada de sal



MODO DE PREPARO

1. Colocar a farinha de aveia, o polvilho doce, o sal e o fermento em uma tigela, e misturar;
2. Adicionar o azeite e misturar;
3. Gradualmente, acrescentar a água e misturar até atingir uma massa mole, grossa, mas que não seja seca;
4. Transferir a massa para uma frigideira antiaderente untada com óleo;
5. Levar ao fogo baixo, tampar a frigideira, e deixar o pão cozinhar por cerca de 4 minutos. Em seguida, verificar se ele está douradinho por baixo e virar.
6. Tampar a frigideira novamente e deixar cozinhar por mais 4 minutos.

Patê de Ricota com Cenoura⁸



INGREDIENTES

- ♦ 1 cenoura (140g)
- ♦ ¼ de unidade de ricota (100g)
- ♦ 1 colher (sopa) de salsinha (6g)
- ♦ 1 dente de alho (2g)
- ♦ 1 colher (sobremesa) de azeite (7 ml)
- ♦ 1 colher (chá) de açafrão (1,5 g)
- ♦ 1 colher (café) de sal (3g)

MODO DE PREPARO

1. Descascar a cenoura e cortar em fatias. Cozinhar em pouca água filtrada até ficar macia. Escorrer e deixar esfriar;
2. Colocar a cenoura em processador ou liquidificador com os demais ingredientes e bater até ficar um creme homogêneo;
3. Se preferir, substituir a cenoura por beterraba. Servir com torradas, saladas, sanduíches.



Peixe ao Molho de Caju e Cajá³⁷

INGREDIENTES

- ◆ 4 filés de peixe branco (como tilápia, pescada ou tambaqui) (480g)
- ◆ 1 xícara (chá) ou 1 caixinha de suco de cajá com 100% fruta sem adição de açúcar e/ou adoçante (240ml)
- ◆ 1 cebola pequena picada (150g)
- ◆ 2 dentes de alho picados (6g)
- ◆ 2 colheres (sopa) de azeite (30ml)
- ◆ ½ xícara (chá) de polpa de caju (120ml)
- ◆ ½ xícara (chá) de leite de coco (120ml)
- ◆ Sal e pimenta-do-reino a gosto
- ◆ Coentro fresco picado a gosto



MODO DE PREPARO

1. Temperar os filés de peixe com sal, pimenta e metade do suco de cajá;
2. Deixar marinar por 15 minutos;
3. Em uma frigideira grande, aquecer o azeite e dourar os filés de peixe dos dois lados;
4. Retirar e reservar;
5. Na mesma frigideira, refogar a cebola e o alho até ficarem macios;
6. Adicionar a polpa de caju e o restante do suco de cajá e mexer bem;
7. Acrescentar o leite de coco e cozinhar em fogo baixo por 5 minutos, até o molho engrossar levemente;
8. Colocar os filés de peixe de volta na frigideira, envolvendo-os no molho;
9. Cozinhar por mais 2-3 minutos;
10. Salpicar o coentro e servir quente.



Salada Verde com Tangerina³⁸

INGREDIENTES

- ♦ 10 folhas de alface (120g)
- ♦ 10 ramos de rúcula (60g)
- ♦ 5 folhas de agrião (30g)
- ♦ 2 colheres (sopa) de hortelã fresca (8g)
- ♦ 2 tangerinas (270g)
- ♦ 1 colher (sopa) de azeite (15ml)
- ♦ Suco de ½ limão (15ml)
- ♦ ½ copo ou ½ caixinha de suco de laranja com 100% fruta sem adição de açúcar e/ou adoçante (100ml)
- ♦ 1 pitada de sal



MODO DE PREPARO

1. Cortar a alface, a rúcula, o agrião e a hortelã em fatias finas;
2. Colocar as folhas picadas em uma saladeira ou tigela;
3. Cortar as tangerinas em cubos médios e espalhar sobre as folhas;
4. Misturar o azeite com o suco de limão, o suco de laranja e o sal para preparar um molho;
5. Servir o molho com a salada de folhas e tangerina.



Vinagrete de Carambola³⁹

INGREDIENTES

- ♦ ½ cebola-roxa (50g)
- ♦ 2 colheres (sopa) de vinagre de vinho tinto (30ml)
- ♦ 2 carambolas (200g)
- ♦ 2 ramos de coentro (10g)
- ♦ Suco de 1 limão (30ml)
- ♦ 1 colher (sopa) de azeite (15ml)
- ♦ 1 pitada de sal
- ♦ Cubos de gelo



MODO DE PREPARO

1. Descascar e cortar a cebola em cubos;
2. Transferir para uma tigela, cobrir com água filtrada e misturar ½ colher (sopa) de vinagre e cubos de gelo. Deixar a cebola imersa por 10 minutos para perder o ardido;
3. Cortar a carambola em fatias, no sentido do comprimento. Cortar as fatias em tiras e as tiras em cubos;
4. Picar grosseiramente as folhas de coentro;
5. Escorrer a água da cebola e voltar para a tigela. Juntar a carambola picada, o coentro, o caldo de limão, o vinagre e o azeite;
6. Temperar com sal a gosto e misturar delicadamente.

Sugestão: O vinagrete fica ainda mais gostoso se curtir por 30 minutos na geladeira.



A ingestão de sucos 100% fruta sem adição de açúcares e/ou adoçantes pode ser utilizada como estratégia para compor uma das porções diárias de frutas em uma dieta equilibrada. Para mais informações, consulte um nutricionista.

Confira mais dicas valiosas no site da SBAN e nas nossas redes sociais @sban.official!



colorindo
a sua saúde

sban
Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição

Referências: (1) Food and Agriculture Organization of the United Nations. Fruit and vegetables – your dietary essentials. The International Year of Fruits and Vegetables, 2021, background paper. Rome: FAO; 2020. (2) Ministério da Saúde. Alimentos regionais brasileiros. Departamento de Atenção Básica. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde; 2015. (3) Oliveira N, Santin F, Paraiso TR, Sampaio JP, Moura-Nunes N, Canella DS. Baixa variedade na disponibilidade domiciliar de frutas e hortaliças no Brasil: dados das POF 2008-2009 e 2017-2018. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2021 Nov;26(11):5805-16. (4) Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição. Barueri, SP: Manole. 2008 (5) Raimundo, Milene Gonçalves Massaro. Diga não ao desperdício e Pan'cs Raimundo, Milene Gonçalves Massaro (org). Michel Reche Beraldo (coord) - São Paulo - Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios, 2016. 68p (6) Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA). Universidade de São Paulo (USP). Food Research Center (FoRC). Versão 7.2. São Paulo, 2023. Disponível em: <<http://www.fcf.usp.br/tbca>>. Acesso em: 14 ago. 2024. (7) Universidade Federal de Minas Gerais. Na cozinha com as frutas, legumes e verduras. Brasília: Ministério da Saúde; 2016. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cozinha_frutas_legumes_verduras.pdf>. Acesso em 19 de jul. de 2024. (8) Philippi, S.T. Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição. 4. ed. rev. e atual. Santana de Parnaíba (SP): Editora Manole; 2024. (9) Bolo de banana sem açúcar – Tempero de Família. Disponível em: <<https://receitas.globo.com/receitas-da-tv/tempero-de-familia/bolo-de-banana-sem-acucar.html>>. Acesso em: 06 set. 2024. (10) Silva, S. Receita de Chips de maçã com canela. Disponível em: <<https://www.tudoreceitas.com/receita-de-chips-de-maca-com-canela-966.html>>. Acesso em: 14 ago. 2024. (11) Creme de Cupuaçu e Manga (Sem Lactose) – Portal da Saúde. Disponível em: <<https://saude.mpu.mp.br/nutricao/receitas/creme-de-cupuacu-e-manga-sem-lactose>>. Acesso em: 14 ago. 2024. (12) Adaptado de: Cuscuz Nordestino - Receitas Edu Guedes - Site Oficial. Disponível em: <<https://www.receitas.eduguedes.com.br/cuscuz-nordestino/>>. Acesso em: 14 ago. 2024. (13) Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro. Cadernos de Promoção da Saúde: Cartilha de Receitas de Aproveitamento Integral dos Alimentos. Subsecretaria de Promoção, Atenção Primária e Vigilância em Saúde. Rio de Janeiro: 2024. Disponível em: <https://subpav.org/aps/uploads/publico/repositorio/Prefeitura_CadernosPromocaoCC%7a%CC%83oSau%CC%81de_Receitas_Online_v2.pdf>. Acesso em: 14 ago. 2024. (14) Lobo, R. Pudim rápido de tapioca - Panelinha. Disponível em: <<https://panelinha.com.br/receita/pudim-rapido-de-tapioca>>. Acesso em: 06 set. 2024. (15) Thomaz, M. Veja como fazer tapioca perfeita na frigideira em menos de 5 minutos – Catraca Livre. Disponível em: <<https://catracalivre.com.br/receitas/veja-como-fazer-tapioca-perfeita-na-frigideira-em-menos-de-5-minutos/>>. Acesso em: 06 set. 2024. (16) Douglas, A. Overnight oats: veja como fazer a receita de "aveia amanhada" – Minha Vida Alimentação. Disponível em: <<https://www.minhavida.com.br/receitas/4205-overnight-oats>>. Acesso em: 14 ago. 2024. (17) Adaptado de: Lima, F. Compota de maçã sem açúcar – Cookpad. Disponível em: <<https://cookpad.com.br/receitas/15797657-compota-de-maca-sem-acucar>>. Acesso em: 06 set. 2024. (18) Adaptado de: Mousse de iogurte com amoras. Disponível em: <<https://receitas.globo.com/tipos-de-prato/doces-e-sobremesas/mousse-de-iogurte-com-amoras-gnt.html>>. Acesso em: 06 set. 2024. (19) Adaptado de: SANTINI, L. Picolé de uva – Ana Maria Brogui. Disponível em: <<https://anamariabrogui.com.br/receita/picole-de-uva-65646>>. Acesso em: 14 ago. 2024. (20) Sagu com Suco de Uva – Portal da Saúde. Disponível em: <<https://saude.mpu.mp.br/nutricao/receitas/sagu-com-suco-de-uva>>. Acesso em: 16 ago. 2024. (21) Salada de Frutas Simples - CyrberCook. Disponível em: <<https://cybercook.com.br/receitas/doces/receita-de-salada-de-frutas-simples-109>>. Acesso em: 06 set. 2024. (22) Rodrigues, L. Suco de couve com laranja e cenoura – Receiteira. Disponível em: <<https://www.receiteira.com.br/receita/suco-de-couve-com-laranja-e-cenoura>>. Acesso em: 14 ago. 2024. (23) Adaptado de: Suco de melancia, capim-santo e clorofila – Ana Maria Braga. Disponível em: <<https://receitas.globo.com/ana-maria-braga/bebidas-nao-alcoolicas/suco-de-melancia-capim-santo-e-clorofila.html>>. Acesso em: 06 set. 2024. (24) Joy, E. Suco de açaí maravilhoso (com banana e laranja) – Tudo Gostoso. Disponível em: <<https://www.tudogostoso.com.br/receita/99923-suco-de-acai-maravilhoso-com-banana-e-laranja.html>>. Acesso em: 14 ago. 2024. (25) Franzotti, R.F. Vitamina de mamão – Receiteira. Disponível em: <<https://www.receiteira.com.br/receita/vitamina-de-mamao>>. Acesso em: 14 ago. 2024. (26) Silva, A. Almôndega fit: receita é feita no forno e é saudável – Minha Vida. Disponível em: <<https://www.minhavida.com.br/receitas/4810-almondega-fit>>. Acesso em: 06/ set. 2024. (27) SESC, Mesa Brasil. Banco de alimentos e colheita urbana: aproveitamento integral dos alimentos. Rio de Janeiro: Sesc/DN, v. 45, 2003. Disponível em: <<https://portaldev.sesc.com.br/mesabrazil/cartilhas/cartilha7.pdf>>. Acesso em: 14 ago. 2024. (28) Timm, A.A. Avocado toast com ovo - Receiteira. Disponível em: <<https://www.receiteira.com.br/receita/avocado-toast-com-ovo>>. Acesso em: 06 set. 2024. (29) Adaptado de: Lobo, R. Baião de dois – Panelinha. Disponível em: <<https://panelinha.com.br/receita/baiao-de-dois>>. Acesso em: 14 ago. 2024. (30) Ceviche de Caju – Tempero de família. Disponível em: <<https://receitas.globo.com/receitas-da-tv/tempero-de-familia/ceviche-de-caju-receita-do-rodolfo-hilbert-gnt.html>>. Acesso em: 06 set. 2024. (31) Sanduba faz bem! Disponível em: <<https://www.sescsp.org.br/editorial/sanduba-faz-bem>>. Acesso em: 06 set. 2024. (32) Prefeitura Municipal de Florianópolis. Sabor na Rede. Secretaria Municipal de Educação. Florianópolis: 2010. Disponível em: <https://www.pmf.sc.gov.br/arquivos/arquivos/pdf/17_08_2010_10.0702.b0b905843dd5f08ac5f784860ff5809.pdf>. Acesso em: 14 ago. 2024. (33) Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. 45 pág. (Mesa Brasil SESC Segurança Alimentar e Nutricional). Programa Alimentos Seguros. Convênio CNC/CNI/SEBRAE/ANVISA. (34) Adaptado de: Amaral, L. Receita de Molho cremoso de abacaxi e hortelã – Comida e Receitas. Disponível em: <<https://www.receiteira.com.br/receita/vitamina-de-mamao>>. Acesso em: 14 ago. 2024. (35) Lobo, R. Omelete a jato – Panelinha. Disponível em: <<https://panelinha.com.br/receita/omelete-a-jato>>. Acesso em: 06 set. 2024. (36) Scamaral, E. Pão de aveia fit de frigideira – Receiteira. Disponível em: <<https://www.receiteira.com.br/receita/pao-de-aveia-fit-de-frigideira>>. Acesso em: 06 set. 2024. (37) Alexkidd23. Peixe ao molho de cajá – Revista Paladar. Disponível em: <<https://paladarrevista.wordpress.com/2018/03/28/peixe-ao-molho-de-caja/>>. Acesso em: 14 ago. 2024. (38) Lyl. Salada Verde com Tangerina - Receitas da Lista do Sabor - Saborearte - Culinária feita com arte. Disponível em: <https://www.saborearte.com.caminhodesantiago.com.br/rec_lista/rec_sal/salada_verde_tangerina.htm>. Acesso em: 14 ago. 2024. (39) Lobo, R. Vinagrete de Carambola – Panelinha. Disponível em: <<https://panelinha.com.br/receita/vinagrete-de-carambola>>. Acesso em: 06 set. 2024.