

Abertta Saúde
Promoção da Qualidade de Vida



ArcelorMittal

ACOMPANHAMENTOS LOW CARB

É cientificamente comprovado que uma alimentação saudável é o segredo para a longevidade e para uma vida mais feliz. Ela proporciona ainda maior disposição e concentração nas tarefas do dia a dia, além de refletir diretamente na saúde e bem-estar.

Pensando nisso como iniciativa do programa Viva+, lançamos este e-book com receitas saudáveis e descomplicadas, elaboradas pelas nutricionistas dos CPSs para que você possa ter uma motivação a mais para a mudança de hábitos.

Daniele dos Reis

Coordenadora de Enfermagem e Promoção da Saúde

Nutricionista dos Centros de Promoção da Saúde da Abertta Saúde:



Tatiane Lares Salgado

Centro de Promoção da Saúde de Belo Horizonte,
Contagem e Sabará



Ana Carolina do Couto

Centro de Promoção da Saúde de João Monlevade



Virginia Pavesi Miguel Wellichan

Centro de Promoção da Saúde de Piracicaba



Milyane Nicolini Jorge

Centro de Promoção da Saúde de Timóteo

TOMATES AO VINHO

Ingredientes

8 tomates maduros e bem firmes;
8 colheres de chá de vinho tinto;
Sal e pimenta do reino;
Folhas de agrião ou alface para acompanhar (opcional).

Modo de preparo

Corte 8 quadrados grandes de papel alumínio duplo. Envolve cada um dos tomates com um quadrado de alumínio, mas não completamente. Regue cada tomate com 1 colher de chá de vinho tinto e tempere com sal e pimenta. Então embrulhe-o bem, para evitar que os sucos internos escapem. Coloque os tomates embrulhados em um canto da churrasqueira e deixe assar por cerca de 10 – 15 minutos. Desembrulhe-os e transfira para pratos individuais, regando-os com o suco desprendido durante o cozimento e que estará impregnado de vinho.



VEGETAIS SORTIDOS

Ingredientes

250 gramas de cenouras;
1 couve-flor;
250 gramas de ervilhas tortas;
250 gramas de cebolas pequenas – azeite para salada;
3 espigas de milho;
1 colher de sopa de leite.

Modo de Preparo

Prepare os vegetais. Corte as cenouras com uma faca bem afiada, dando aos pedaços e forma de tonéis. Separe a couve-flor em buquês. Corte as pontas das ervilhas tortas, tirando o fio grosso. Descasque as cebolas. Corte as espigas de milho em pedaços de 2,5 cm. Mergulhe os vegetais separadamente em água fervente, à qual tenha sido misturada 1 colher de sopa de leite. Cozinhe os vegetais até se tornarem quase macios ou “al dente”. Coloque-os em uma peneira sob água corrente, para esfriar. Em seguida escorra-os. Prepare 8 a 10 espetos e óleo para pincelar. Depois de espetar vários tipos de vegetais em cada espeto, regue-os com óleo e asse na grelha, durante 5 minutos, virando sempre. Sirva com tigelas de temperos e molhos variados.



CENOURAS ASSADAS COM CREME DE GENGIBRE

Ingredientes

4 cenouras grandes cortadas em rodelas grossas
1/2 xícara de chá de azeite de oliva
2 colheres de sopa de manteiga
2 colheres de sopa de farinha de trigo
1 xícara de chá de leite
1/2 xícara de chá de vinho branco seco
3 colheres de sopa de gengibre fresco ralado sal a gosto



Modo de preparo

Coloque as cenouras em um refratário de 28 x 19 cm e regue com o azeite de oliva, misturado com um pouco de sal. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio por 1 hora, ou até a cenoura ficar "al dente". Molho: em uma panela, derreta a manteiga e doure a farinha por 2 minutos. Aos poucos, acrescente o leite, mexendo sempre, até engrossar. Adicione o vinho, o gengibre, acerte o sal e cozinhe por mais 2 minutos. Retire o refratário do forno, despeje o molho por cima das cenouras e sirva. Se preferir, salpique gengibre desidratado por cima.

VAGEM COM CEBOLAS

Ingredientes

1 kg de cebola pequenas
1/2 xícara de vinagre
2 colheres de sopa de óleo
1 colher de chá de tomilho seco
1 colher de chá de sal
1,5 kg de vagem limpa
1/4 de xícara de azeite
1 colher de sopa de mostarda
1 1/2 colher de chá de pimenta-do-reino



Modo de Preparo

Afervente as cebolinhas por 1 minuto. Escorra e passe em água fria corrente. Descasque-as e reserve. Pré-aqueça o forno a 200°C (quente). Numa panela, misture a metade do vinagre, a manteiga, o óleo, 1 colher (chá) de pimenta-do-reino e 1/2 colher (chá) de sal. Deixe aquecer em fogo moderado até a manteiga derreter. Numa tigela média, junte as cebolinhas com a mistura do vinagre. Espalhe-as numa assadeira formando uma camada e asse por 35 a 40 minutos, mexendo várias vezes até dourar. Enquanto isso, afervente as vagens por 4 minutos, até ficarem macias, mas al dente. Escorra e passe pela água fria. Escorra novamente e reserve. Numa tigela grande, misture o azeite, a mostarda e o restante do vinagre, o sal e a pimenta-do-reino. Adicione as vagens e as cebolas e misture bem. Pré-aqueça o forno a 150°C (fraco). Coloque a vagem e a cebolinha numa assadeira, cubra com papel-alumínio e asse por 20 minutos ou até aquecer bem.

TOMATES À PROVENÇAL

Ingredientes

8 tomates médios
2 dentes de alho
2 cream crackers
50 g de salsa
sal e pimenta

Modo de preparo

Cortar os tomates em dois. Colocar na travessa. Passar no multiprocessador o alho com a salsa, biscoitos, sal e pimenta. Recheiar os tomates e levar ao forno por 40 minutos.



PURÊ DE MAÇÃ

Ingredientes

4 maçãs descascadas e cortadas em cubos
1 colher de sopa de adoçante
2 batatas cozidas
¼ de xícara de leite desnatado
1 colher de sobremesa de requeijão light
sal à gosto

Modo de preparo

Cozinhe as maçãs com gotas de limão em um pouco de água. Depois de cozidas, acrescente o adoçante. Deixe esfriar e bata no liquidificador. Reserve. Passe as batatas em um espremedor e misture com a maçã, o leite, o requeijão e o sal. Leve para cozinhar até obter um creme espesso.

Rendimento: 6 porções de 92 kcal cada.



LASANHA DE BERINJELA

Ingredientes

5 berinjelas grandes
500g de mussarela de búfala
1 punhado de folhas de manjericão
100g de parmesão ralado
300ml de molho de tomate
azeite de oliva
sal e pimenta-do-reino

Modo de preparo

Corte as berinjelas em fatias finas (3mm) e grelhe dos dois lados, acrescentando um pouco de sal e pimenta. Reserve. Unte um pirex retangular com azeite de oliva e disponha uma camada de berinjelas, um pouco do molho de tomate, mussarela picada, manjericão, parmesão e um fio de azeite de oliva. Repita a operação três vezes, finalizando com a berinjela, molho de tomate e parmesão. Asse no forno forte por 30 minutos ou até gratinar.

BERINJELA RECHEADA

Ingredientes

2 berinjelas cortadas ao meio
2 colheres de sopa de óleo
2 dentes de alho amassados
1 cebola média picada
250 g de carne moída
1 colher de sopa salsinha picada
1 tomate maduro
sal e pimenta do reino a gosto
2 colheres de sopa de pimentão vermelho picado
1/4 de xícara de queijo parmesão ralado

Modo de preparo

Retire um pouco da polpa de cada metade da berinjela. Reserve. Numa frigideira com o óleo, refogue o alho e a cebola até murcharem. Acrescente a carne moída, a salsinha, o pimentão e o tomate e refogue até a carne perder a cor rosada. Adicione a polpa da berinjela, tempere e misture. Recheie cada metade da berinjela e por cima polvilhe com o queijo ralado. Se desejar, enfeite com tirinhas de mussarela. Leve ao forno quente (100°C), pré - aquecido, por 15 minutos. Sirva logo.

Rendimento: 4 porções - 180 Kcal cada.



ESPAGUETE COM ABOBRINHA

Ingredientes

- 100gr de espaguete
- 1 abobrinha média
- ½ colher de sopa de requeijão light
- 1 pitada de noz-moscada
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de molho de soja

Modo de Preparo

Corte a abobrinha em rodela finas. Em uma panela refogue-as no requeijão por cerca de 15 minutos. Coloque-as no liquidificador e bata com o molho de soja, juntando o sal e a noz-moscada. Cozinhe o espaguete em água fervente até o ponto al dente (mais durinho), por 10 minutos. Misture com o molho e sirva.

Rende 1 porção de 390kcal.



NHOQUE DE LEGUMES (ABÓBORA OU ESPINAFRE)

Ingredientes da massa

- 500gr de abóbora cozida e passada pelo espremedor de batatas
- 250gr de ricota passada no espremedor de batatas
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos finos
- ½ colher de chá de noz-moscada
- sal e pimenta-do-reino

Ingredientes do molho

- 1 lata de tomate pelado ou 1 lata de molho pronto
- 250gr de tomates secos (espremidos)
- 1 colher de sopa de requeijão light
- 1 colher de sopa de cebola ralada
- 1 colher de chá de noz-moscada
- sal

Modo de preparo

Massa: numa tigela, coloque as abóboras, a ricota, a aveia, a noz-moscada, o sal e a pimenta. Vá misturando até formar uma massa homogênea. Leve à geladeira por 1 hora. Retire, faça bolinhas e reserve. OBS: para o nhoque de espinafre substitua a abóbora por 500gr de espinafre cozido e batido na tábua.

Molho: numa frigideira coloque o requeijão e a cebola e deixe refogar. No liquidificador, bata o molho de tomate, misture a cebola refogada e deixe apurar. Em seguida coloque a noz-moscada e o tomate seco. Acerte o sal.

Montagem: num refratário, coloque as bolinhas de nhoque, adicione o molho e leve ao forno por 10 minutos, aproximadamente.



ESPAGUETE DE ABOBRINHA COM MOLHO CREMOSO DE ABACATE E MANJERICÃO

Ingredientes

1 abobrinha grande;
1/3 xícara de chá de água (85ml);
2 colheres de sopa de suco de limão;
1 abacate médio;
4 colheres de sopa de castanha de caju ou amêndoas (deixe de molho em água por 4 horas);
12 tomates cereja

Modo de preparo

Faça o macarrão de abobrinha usando um descascador ou ralador de legumes. Passe em uma frigideira com azeite por 2 minutos. Misture o restante dos ingredientes (exceto os tomates cereja) em um liquidificador até ficar homogêneo. Aqueça em uma panela. Em uma tigela grande, misture o macarrão, molho de abacate e o tomate cereja cortado ao meio e sirva.



PÃO DE MANDIOQUINHA

Ingredientes

500g de polvilho azedo;
500g de mandioquinha amassada sem casca;
2 colheres (chá) de sal rosa;
3 colheres (sopa) de chia;
150 ml de azeite;
Água em temperatura ambiente quanto baste.

Modo de Preparo

Misture o polvilho com o azeite, sal e chia até formar uma farofa. Adicione a mandioquinha e amasse bem. Adicione aos poucos a água até a massa desgrudar das mãos. Faça bolinhas e asse em forno 180°C pré-aquecido até dourar (30 a 40 minutos).

HAMBÚRGUER DE GRÃO DE BICO

Ingredientes

1 xícara de grão de bico cozido e escorrido;
2 colheres (sopa) de azeite;
1 cenoura crua ralada no ralo fino;
½ cebola picada;
2 colheres (sopa) de salsinha picada;
2 colheres (sopa) de aveia em flocos finos (ou farinha de amaranto ou grão de bico);
1 colher (sopa) de farinha de rosca (até dar liga) ou mais um pouco da farinha acima;
Sal e pimenta do reino a gosto.

Modo de preparo

Aquecer o azeite e refogar a cenoura, cebola, salsinha e a aveia. Temperar com sal e pimenta e reservar. Amassar o grão de bico com garfo ou use o processador até formar uma pasta grossa. Juntar os demais ingredientes e misturar manualmente. Adicionar a farinha de rosca até dar liga e mexer mais. Dividir a massa e modelar os hambúrgueres. Levar a geladeira por 1 hora, no mínimo. Assar em grelha ou no forno.

Obs.: o grão de bico precisa ficar de molho antes de cozinhar.



ABOBRINHAS COM ERVA DOCE

Ingredientes

- 8 à 10 abobrinhas novas e firmes
- 4 à folhas de hortelã frescas
- 1 colher de chá de folhas de manjerona
- 2 folhas de louro
- ½ colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de vinho branco suave
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 4 colheres de sopa de óleo de girassol

Modo de preparo

Lave e enxugue as abobrinhas. Faça furos nas extremidades de cada abobrinha e também em dois ou três outros lugares. Pique bem as ervas. Misture as ervas em uma tigela grande, juntamente com o sal, o vinho, o suco de limão e o óleo. Acrescente as abobrinhas e vire-as para que fiquem totalmente molhadas. Cubra e deixe-as curtindo no tempero por 4 – 5 horas, virando de vez em quando. Retire as abobrinhas do tempero e asse na grelha por cerca de 8 – 10 minutos, até que fiquem bem macias, mas não muito moles. Vire-as várias vezes e regue com o tempero. Sirva-as em espetos de madeira.

Rendimento: 8 a 10 porções



BRÓCOLIS COM LIMÃO

Ingredientes

- 1 maço de brócolis(750g)
- 3 colheres de manteiga
- ½ xícara de cebolinha verde picada
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- ½ colher de chá de casca de limão ralada

Modo de Preparo

Corte o brócolis em florzinhas. Deixe de molho na água de vinagre por meia hora. Escorra e coloque no vapor para cozinhar com sal até ficar macio. Derreta numa panela a margarina, junte a cebola verde e cozinhe até ficar macia, sem dourar. Adicione o suco de limão e aqueça. Para servir, coloque o brócolis numa travessa com a mistura de margarina e salpique com a casca de limão ralada.



QUIBE DE ABÓBORA COM QUINOA ASSADO

Ingredientes

- 350g de abóbora cabotiá;
- ½ xícara de chá de quinoa em grãos;
- 1 dente de alho;
- 1 punhado generoso de cebolinha picada;
- 1 punhado generoso de salsinha e hortelã picadinhas;
- Sal, pimenta do reino,
- 1 folha de louro e uma pitada de noz moscada;
- Queijo cottage;
- 1 cebola roxa fatiada;
- ¼ de xícara de nozes picadas;
- Azeite de oliva a gosto;
- Opcional: uma ou duas colheres de sopa de farinha de grão de bico para dar liga.

Modo de preparo

Colocar a abóbora e o alho para cozinhar em água abundante. Quando levantar fervura, acrescentar o sal, o louro e a noz moscada. Cozinhe até que a abóbora fique macia. Coe, descarte a folha de louro e reserve a água do cozimento para cozinhar a quinoa. Enquanto a quinoa cozinha, amasse a abóbora e o alho. Acrescente a quinoa já cozida, tempere com sal, pimenta, salsinha e hortelã e misture bem. Forre uma assadeira pequena com a cebola e as nozes, tempere com sal e pimenta e regue com azeite. Cubra com metade da mistura de abóbora. Forre com o queijo cottage e a cebolinha picada e cubra com a outra metade da abóbora. Faça cortes diagonais até o fundo da travessa, regue com azeite e leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos.

TOMATE E BERINJELA RECHEADAS

Ingredientes

4 berinjelas médias;
4 tomates-caqui médios;
1 pimenta dedo-de-moça;
5 colheres (sopa) de arroz;
1 cebola picada grosseiramente;
3 dentes de alho descascados;
5 colheres (sopa) de azeite de oliva;
1 colher (sopa) de alecrim desidratado;
4 colheres (sopa) de uva passa branca;
Sal a gosto.

Modo de Preparo

Ligue o forno à temperatura média. Lave as berinjelas, elimine os pedúnculos e com a ponta de uma faca pequena escave o interior, retirando parte do miolo. Tome cuidado para não furar as berinjelas. Faça o mesmo com os tomates e reserve. Lave a pimenta, retire o pedúnculo, os filamentos internos e as sementes. Lave o arroz e reserve. Bata no processador a cebola, a pimenta e o alho por 1 minuto e coloque a mistura numa tigela. Misture 3 colheres (sopa) de azeite, o alecrim, o arroz, as uvas passas e o sal. Recheie os tomates e as berinjelas, disponha-os numa assadeira e regue com o azeite restante. Leve ao forno médio por 1 hora e 20 minutos, ou até os legumes murcharem e o arroz ficar macio. Retire do forno e sirva em seguida.



OMELETE NUTRITIVOS

Modo de Preparo

- Unte a frigideira com o mínimo de manteiga.
- Use para temperar uma pitada de sal, cheiro verde, açafrão e pimenta do reino
- 2 ovos
- Legumes variados – cenoura, abobrinha, cebola roxa, tomatinhos, pode ser as sobras do almoço (coloque eles primeiro na frigideira e em seguida vire os ovos batidos e já temperados).
- Polvilhe queijo curado e ralado
- Sirva com uma linda salada de folhas





ArcelorMittal

Abertta Saúde

Promoção da Qualidade de Vida