



SUBSTITUIÇÕES INTELIGENTES

☺ Troque:	☺ Substitua por:
Leite	- Suco de frutas natural / polpa - Sucos industrializados: Superbom, Salton, Tial, Mais (que não contém corantes/conservantes artificiais). - Chás – todos, exceto mate e preto. ➔ alimentos fonte de cálcio vegetal: repolho, couve, folhas de nabo, mostarda, espinafre, e todas as folhas verde-escuras. Outras boas opções são sardinha e gergelim.
Laticínios: Queijos, cream cheese, requeijão, etc	Azeite extra virgem, homus* (pasta de grão de bico - "Habib's" vende pronto), babaganush (pasta de berinjela), abacate (guacamole*), tahine* (pasta de gergelim).
Glúten: trigo, centeio, cevada, malte e seus produtos (pães, bolachas, biscoitso, massas) + aveia	Tubérculo cozido: Batata, batata doce, mandioca, mandioquinha, cará, inhame.
	Cereais: Arroz, Quinoa, Milho, biscoito de arroz.
	Outros: Araruta, Trigo sarraceno.
	Preparações: Tapioca, cuscuz de milho, panqueca* s/ glúten e s/ leite, pão* s/ glúten e s/ leite, polenta, Sagu (mandioca).
	Macarrão de cereais = arroz, milho e mandioca ou macarrão de feijão. Marcas: SDF, Bifun, Blue Ville e Casarão.
Farinhas e féculas:	Arroz = farinha de arroz, creme de arroz, arrozina, arroz integral em pó e seus derivados. (O creme de arroz não é um creme ou pasta, e sim um pó).
	Milho = fubá, farinha, amido de milho (maisena), flocos, canjica e pipoca.
	Batata = fécula ou farinha.
	Mandioca ou Aipim = fécula ou farinha, como a tapioca, polvilho doce ou azedo.
Açúcar	adoçante natural stevia ("stevita") ou sucralose ("línea") – apenas quando necessário.

* VIDE RECEITAS a seguir.

ONDE COMPRAR PRODUTOS SEM GLÚTEN: Casa Mundo Verde, Casa Santa Luzia, Cerealista Helena (atrás do Mercado Municipal). (SEMPRE verificar os rótulos – sem glúten e sem leite)

RECEITAS

*MANTEIGA DE AZEITE

Adicione ao azeite ervas frescas ou secas (como orégano, manjeriço, salsinha, etc) na véspera e deixe no freezer, em recipiente de vidro. O azeite não congela, fico com uma consistência "amanteigada"!

*HOMUS

500g de grão de bico / suco de 4 limões médios / 2 col sopa rasa de sal / 6 dentes de alho socados / 8 col sopa de tahine (pasta de gergelim)

Preparo: deixe o grão de bico de molho aproximadamente 8 hs.

Depois, cozinhe-o deixando cerca de 15 minutos em água fervente.

Escorra a água, reservando-a.

Esfregue os grãos com as mãos, uns contra os outros, para remover as cascar.



Com um liquidificador ou processados de alimentos, bata o grão de bico junto com o limão, alho e parte da água reservada, até ficar com uma consistência de purê.

Acrescente o sal e o tahine e bata novamente.

Passe para o recipiente que vai servir e acrescente a gosto salsinha e azeite.

Sirva com pão árabe, torradas ou outros pães de sua preferência.

Pode ser congelado em pequenas porções por até 3 meses. Para descongelar, deixe na parte baixa da geladeira na noite anterior.

***BABAGANUSH – pasta de berinjela**

2 berinjela médias / 3 colheres (sopa) de tahine / 3 colheres (sopa) de azeite de oliva / suco de 1/2 limão / 1 dente de alho grande / sal a gosto

Preparo: Asse a berinjela lentamente, de preferência sobre uma chapa diretamente colocada sobre a chama do fogo (regulado para a intensidade mínima). Será preciso ir girando a berinjela sobre a chapa de modo que o cozimento ocorra por completo. Quando estiver bem murcha, retire-a do fogo e deixe esfriar.

A seguir, corte-a longitudinalmente, retire cuidadosamente toda a polpa cozida e coloque-a no liquidificador.

Acrescente os demais ingredientes e bata até adquirir uma consistência homogênea, formando um creme. Coloque numa travessa e salpique cheiro verde picado. Sirva gelada.

***GUACAMOLE SIMPLES**

1 abacate médio / suco de 1 ou 2 limões / 3 colheres (sopa) de azeite de oliva / sal a gosto

Opcional (Guacamole incrementado): adicionar 1 cebola média picada, 2 tomates médios s/ miolo e s/ semente picados, 1 pimenta (pode ser malagueta, dedo de moça ou de cheiro) picada, folhas de ½ maço médio de coentro OU algumas folhas de hortelã, ½ col café cominho.

Preparo:

Corte o abacate ao meio e pegue a polpa de colher (ou descasque e retire o caroço – p/ grandes porções). Coloque a polpa num prato fundo, amasse com um garfo e regue com o suco de limão. Adicione o azeite de oliva e o sal e misture. Sirva em seguida.

Dicas:

Sirva o guacamole logo depois de pronto, para evitar que o abacate escureça e fique amargo. Caso não sirva imediatamente, conserve o guacamole na geladeira junto com o caroço do abacate, que deve ser lavado e seco com toalha de papel. Para deixar a metade do abacate que sobrou na geladeira coloque "de boca pra baixo" sobre um pires, assim ele não escurece!

***TAHINE TEMPERADO**

3 colheres sopa de tahine / 1 limão médio / 2 dentes de alho / ½ colher chá de sal

Preparo: Amassar o alho junto com o sal e misturar os demais ingredientes. Acrescentar água aos poucos e bater até ficar pastoso.



***MAIONESE DE TOFU**

2 xíc chá de tofu / 1 col sopa de azeite / 1 col sobremesa de mostarda / sal e orégano a gosto / 2 col sopa de suco de limão

Preparo: Coloque o tufu picado no liquidificador. Acrescente a mostarda, o azeite, o sal, o orégano e bata. Adicione mais azeite, se necessário, até adquirir consistência cremosa. Coloque o suco de limão e bata mais uma vez. Sirva gelada.

***PATÊ DE TOFU E MISSÔ**

1 xíc de tofu / 2 col sopa de missô / 1 col sopa de azeite / 2 col sopa de suco de limão / 1 col chá de sementes de gergelim

Preparo: se desejar, esprema o tofu em um pano de cozinha (branco/limpo) para tirar o excesso de água. No liquidificador, junte todos os ingredientes (menos o gergelim) e misture bem. Se necessário, adicione mais missô. Tire do liquidificador e misture o gergelim. Conserve na geladeira

PANQUECA SEM GLÚTEN E SEM LEITE

Ingredientes:

1 colher sopa cheia de maisena
1 colher de sopa rasa de fécula de batata
1 colher de sopa rasa de farelo de arroz
1 ovo
sal e orégano a gosto
água

Misturar os ingredientes secos com água até o ponto desejado. Acrescentar o ovo batido e preparar em frigideira.

PÃO DE BATATA SEM GLÚTEN E SEM LEITE

4 batatas média (purê sem leite)
2 copos de polvilho azedo
2 copos de polvilho doce
2 ovos
sal, orégano, manjericão...(tempero à gosto)

Acrescentar à essa mistura: meio copo de água + meio copo de óleo de canola, aquecidos.
Colocar (com a colher) em uma assadeira (não precisa untar), assar e depois de esfriar, se desejar, pode ser congelado.



PREPARO DE ARROZ INTEGRAL EM CASA:

PREPARO 1

Arroz integral cateto com vermelho (este é um dos tipos com maior quantidade de fibras) - 2 xícaras (chá), lavados e selecionados / ½ cebola picadinha / 1 dente de alho amassado / ½ colher (sopa) de óleo de canola / 5 xícaras (chá) de água / Sal marinho a gosto

Modo de preparo: Na panela de pressão destampada, refogue o arroz com o óleo, a cebola, o alho e o sal. Acrescente a água, tampe a panela e deixe cozinhar por 20 minutos, depois que a válvula chiar. Desligue o fogo e mantenha a panela fechada por 10 minutos para descansar.

PREPARO 2

Arroz parboilizado integral - 2 xícaras (chá), lavados e selecionados

½ cebola picadinha / 1 dente de alho amassado / ½ colher (sopa) de óleo de canola / 5 xícaras (chá) de água / Sal marinho a gosto

Modo de preparo: Coloque a água para aquecer em uma panela. Quando ferver, colocar todos os ingredientes e cozinhar em fogo baixo, com a panela semi-tampada, por 40 a 45 minutos.

ARROZ INTEGRAL COM LENTILHA

Adicione 1 xíc de lentilha crua (escolhida e lavada) para 1 xíc de arroz integral cru. Escolha o PREPARO 1 ou PREPARO 2 conforme o tipo de arroz – cozinhe os 2 grãos juntos!

ARROZ INTEGRAL COM QUINOA (em grãos)

Adicione 1/3 xíc de quinoa crua em grãos para 1 xíc de arroz integral cru. Escolha o PREPARO 1 ou PREPARO 2 conforme o tipo de arroz – cozinhe os 2 grãos juntos!

ARROZ INTEGRAL A GREGA

Depois que o arroz integral já estiver pronto (conforme PREPARO 1 ou 2) adicione legumes crus picados: pimentões coloridos em cubinhos, cenoura ralada, salsão picado, palmito em rodela, etc!
E/ou adicione legumes picados e cozidos no vapor: couve-flor, brócolis, abobrinha em cubos, ervilha torta picada, vagem, etc.

PREPARO DE QUINOA EM GRÃO:

QUINOA PURA

Colocar em uma panela: 2 medidas de água para cada medida de Quinoa Real Adicionar sal a gosto e levar ao fogo por 10 a 15 minutos até que dobre o seu volume. A Quinoa Real cozida pode ser guardada na geladeira por até três dias * Sirva com o molho ou tempero de sua preferência.



TABULE DOS INCAS (4 porções)

200gr de Quinoa
2 cenouras
200gr de pepino
1 cebola
1 pimenta vermelha
cebolinha
azeite de oliva virgem extra

Modo de preparo: Limpar, escorrer e colocar para cozinhar a Quinoa em duas medidas de água fria, com sal, fogo baixo e panela tampada por 10 ou 15 minutos. Cozinhar as cenouras e a pimenta vermelha bem picada durante 3 minutos. Misturar a cebola ralada com azeite, juntar com a Quinoa e misturar bem, acrescentar as verduras, e decorar com as cebolinhas cortadas.

SOPA CREMOSA DE QUINOA E COGUMELOS

1 copo de vinho branco
1 cebola picadinha
1 xícara de QUINOA cozida
1 pacote de cogumelos frescos
½ xícara de dill fresco picadinho
3 copos de caldo de legumes
sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo: Refogue a cebola com vinho até ficar macia, acrescente os cogumelos na panela e deixe cozinhar por 5 min. Adicione a QUINOA e o caldo e leve ao fogo baixo. Coloque o sal e a pimenta. Por último coloque o dill e sirva.

SAINT PIERRE COM QUINOA LIMÃO E SÁLVIA

4 filés de peixe Saint Pierre limpos
sal e pimenta do reino a gosto
750 ml de água
300g de QUINOA
suco de 1 limão
15g de sálvia
120g de ervas finas
1 colher de sobremesa de azeite de oliva

Modo de preparo: Coloque a QUINOA na água e deixe cozinhar por 10 min, tire do fogo acrescente uma colher de sobremesa de azeite de oliva. Reserve. Tempere os files de peixe com sal, pimenta



do reino, ervas e limão, deixe descansar por 20 min. Coloque os filés em uma frigideira anti aderente e grelhe. Arrume a QUINOA em baixo e coloque os peixes por cima, enfeite com sálvia.

QUINOA COM TOFU E ASPARGOS

- 1 colher de chá de azeite de oliva
- 2 colheres de chá de alho picado
- 1 xícara de cebola picadinha
- 1 xícara de QUINOA
- 1 xícara de tomate seco escorrido o óleo
- 3 colheres de sopa de suco de limão
- 1 tablete caldo de vegetal natural (biosun)
- Pimenta do reino à gosto
- 1 colher de chá de pimenta do reino
- 1 xícara de castanha de caju torrada
- 200g de tofu picado
- 4 talos de aspargos cozidos

Modo de preparo: Coloque o tomate seco com um pouco de água, o alho e a cebola no fogo, deixe cozinhar por alguns minutos. Acrescente a QUINOA, o suco de limão, o caldo de vegetal com dois copos de água, a pimenta e o tofu. Tampe e deixe no fogo brando por 15 minutos. Pique os aspargos, coloque por cima e cozinhe por mais 5 minutos. Salpique as castanhas de caju e sirva.

SOPA DE QUINOA COM LENTILHAS - 4 pessoas

- 2 colheres de sopa de óleo de oliva
- 1 cebola grande cortada
- 2 dentes de alho picado
- 2 talos de salsão cortados
- 1 cenoura grande picada
- 2 litros de caldo de sua preferência
- 150 ml de vinho branco
- 1 xícara de lentilhas já cozidas
- 1 xícara de quinoa real já cozidas com vinho branco

Modo de preparo: Refogue a cebola, o alho, salsão e a cenoura no azeite. Acrescente o caldo e deixe cozinhar até que os legumes estejam macios. Adicione a lentilha e deixe encorpar. Coloque sal e a quinoa já cozidas com vinho branco. Desligue o fogo e sirva.



TABULE DE QUINOA REAL - 4 pessoas

2 xícaras de quinoa cozida e fria
4 tomates sem sementes cortados em pedacinhos
1/2 xícara de salsa picada
1/4 xícara de folhas de hortelã picada
4 colheres de sopa de azeite de oliva
2 colheres de sopa de suco de limão Sal a gosto

Modo de preparo: Misturar todos os ingredientes e deixar na geladeira por 2 horas. Antes de Servir temperar com azeite e limão. Sal a gosto.

RISOTO DE QUINOA COM TOMATE

350gr de **Quinoa**
1 Cebola
4 Tomates
200 ml vinho branco
600 ml caldo de vegetais biosun
250gr de espinafre

Modo de Preparo: Cortar a cebola em fatias finas e refogá-las em água até ficarem transparentes. Juntar a QUINOA e esquentar até que os grãos absorvam todo o líquido. Juntar os tomates descascados e picados, juntar o vinho e cozinhar em temperatura media até que a QUINOA absorva todo o liquido. Juntar o caldo de vegetais aos poucos e cozinhar em fogo baixo. Lavar o espinafre e juntar com alho, cozinhar suavemente até que o líquido evapore. Juntar o espinafre com o risoto de QUINOA. Temperar com sal, pimenta e noz moscada.

COMO APROVEITAR MELHOR OS NUTRIENTES DAS HORTALIÇAS

Legumes cozidos na água podem perder suas vitaminas, seus minerais e suas fibras. Prefira cozinhas no vapor ou como nas receitas à seguir:

LEGUMES SALTEADOS

Ideal para hortaliças/ legumes mais duros como: brócolis, cenoura, couve-flor, ervilha torta, pimentão, repolho, vagem.

Preparo: Aquecer levemente ½ a 1 col sopa rasa de óleo de canola/girassol/milho em uma panela e adicionar a hortaliça, previamente lavada, picada e bem escorrida. Tampar a panela, conservando fogo alto. Mexer/sacudir a panela a cada 30 ou 60 segundos não ultrapassando 3 ou 4 minutos no total. O legume estará pronto quando, ao espetar o garfo, estiver tenro e a sua cor “viva e brilhante”. Ao final, tempere a gosto com alho, cebola, ervas frescas, azeite.



LEGUMES REFOGADOS

Ideal para hortaliças/ legumes mais macios como: abobrinha, abóbora, acelga, broto de feijão (moyashi), chuchu, cogumelo, couve, ervilha fresca, escarola, espinafre, mandioquinha, maxixe, milho verde (fresco), mostarda (folha). Preparo: colocar em uma panela a hortaliça, previamente lavada e picada. Adicionar 1 col sopa de água (aproximadamente), apenas para não grudar ou queimar. Tampar a panela e manter em fogo baixo. Mexer a cada 1 ou 2 minutos. Se precisar, adicione mais uma colher de sopa de água – a maioria destas hortaliças não precisa, pois soltam líquidos naturalmente. O legume estará pronto quando ao espetar o garfo estiver tenro e a sua cor “viva e brilhante”. Ao final, tempere a gosto com alho, cebola, ervas frescas, azeite.

LEGUMES GRELHADOS

Ideal para legumes como abobrinha, berinjela, cenoura, pimentão.

Preparo: Cortar as hortaliças (previamente lavadas) na longitudinal, em fatias de espessura média (equivalente a 0,5 a 1cm). Colocar na grelha até dourar levemente. Ao final, tempere a gosto com alho, cebola, ervas frescas, azeite.

LEGUMES COZIDOS

Ideal para raízes e tubérculos como batata, batata-doce, beterraba, cará, inhame, mandioca*.

Preparo: cozinhar os legumes sem descascar#, previamente lavados com escovinha própria. Usar água suficiente para cobrir. Testar o ponto do cozimento espetando um garfo – evitar que fiquem muito amolecidos.

#Os legumes descascados cozinham mais rápido mas perdem as suas propriedades na água de cozimento.

*Mandioca: cozinhar sempre descascada e com o dobro de água.