

*Dia Mundial*  
da **Obesidade**

***Receitas deliciosas  
para uma vida  
mais saudável.***



**PROGRAMA**

---

# **Cores da Saúde**

## Sumário

### **Receitas deliciosas para uma vida mais saudável!.....4**

#### **Entradas..... 5**

Salada Refrescante de Lentilha..... 6

Sopa de abobrinha picante com cebolinha..... 6

#### **Pratos Principais ..... 7**

Escondidinho de bacalhau com baroa.....8

#### **Acompanhamentos ..... 9**

Farofa de cenoura e coco .....10

Torta cremosa de espinafre e alho poró.....10

#### **Sobremesa ..... 11**

Panetone.....12

### **Entendendo melhor os alimentos .....13**

Vitaminas e Minerais.....14

Dicas Práticas .....16



***Receitas  
deliciosas para  
uma vida mais  
saudável!***



# ***Entradas***



# Salada Refrescante de Lentilha

## Ingredientes

- 60g de lentilha
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 cebola picada
- 200g de repolho roxo ralado
- Suco de 1 limão
- Suco de ½ laranja
- 5 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- 1 favo de broto de alfaça ou outro
- 1 abacate médio maduro, porém firme
- 10g de gergelim ou castanha de caju torradas (opcional)

## Modo de preparo

Lavar a lentilha, escorrer toda água e reservar. Em uma panela em fogo baixo, refogar a cebolinha picada no óleo de coco. Assim que estiver bem dourada, adicionar a lentilha e cozinhar de modo que fique al dente. Se necessário, adicionar um pouco de água.

Despejar a lentilha em um recipiente e adicionar o repolho, o suco de limão, o suco de laranja, o azeite de oliva, o sal e a pimenta e misturar muito bem. Cuidadosamente, adicionar o broto de alfaça, misturar e reservar. Cortar o abacate em cubos e adicionar à salada.

Dispor a salada no prato onde será servido e finalizar com o gergelim. Reservar na geladeira até servir.

# Sopa de abobrinha picante com cebolinha

## Ingredientes

- 1 dente de alho picado
- ½ cebola picada
- 1 fio de azeite de oliva extra virgem
- 1 abobrinha picada
- 300ml de água fervente
- 1 pitada de curry
- 1 pitada de pimenta rosa
- Sal a gosto
- 1 colher de sopa de cebolinha picada

## Modo de preparo

Refogar o alho e a cebola no azeite e acrescentar a abobrinha. Adicionar a água e deixar cozinhar. Assim que a abobrinha estiver macia, bater no liquidificador com curry e mais um pouco de azeite. Para finalizar, adicionar a pimenta rosa, sal e a cebolinha.





# Pratos Principais

# Escondidinho de bacalhau com baroa

## Ingredientes

### Purê de batata baroa:

- 8 batatas baroa
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta a gosto

### Recheio:

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 e 1/2 cebola roxa em rodelas
- 2 colheres de sopa de alho poró em rodelas
- 500g de bacalhau desfiado e dessalgado
- 1/2 pimentão vermelho em cubos (sem a parte branca e sem as sementes)
- 3 colheres de sopa de azeitona preta picada
- 2 colheres de sopa de cebolinha
- 1 colher de sopa de salsinha
- Sal e pimenta a gosto

## Modo de preparo

### Purê de batata baroa:

Cozinhar as batatas em água fervente o suficiente para cobri-las até ficarem macias. Espremer as batatas e reservar. Em uma frigideira, refogar no azeite a cebola e o alho e acrescentar o purê. Se necessário, acrescentar um pouco de água para ficar mais cremoso e temperar com sal e pimenta a gosto.

### Recheio:

Refogar a cebola no azeite, acrescentar o alho poró e o bacalhau e refogar mais um pouco. Adicionar o pimentão e a azeitona e deixar cozinhar por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando. Temperar com cebolinha, salsinha, sal e pimenta a gosto.

### Montagem:

Colocar metade do purê em um refratário e dispor o recheio. Cobrir o recheio com outra metade do purê, pincelar uma gema e levar ao forno médio pré-aquecido por 20 a 25 minutos ou até que fique dourado.





# ***Acompanhamentos***



# Farofa de cenoura e coco

## Ingredientes

- 4 colheres de sopa de manteiga ou óleo de coco
- 3 dentes de alho amassados
- 2 cebolas em rodelas finas
- ½ colher de sopa de sal
- ¾ de xícara de farinha de coco
- 1/3 de xícara de farinha de mandioca
- 1 cenoura ralada

## Modo de preparo

Dourar o alho e a cebola na manteiga. Adicionar o sal para a água da cebola sair mais rápido. Deixar dourando até diminuir bem e ficar macia. Adicionar as farinhas e mexer. Deixar as farinhas darem uma leve tostada.

Por fim, adicionar a cenoura ralada – já com o fogo desligado.

Acertar o sal, caso precise.

# Torta cremosa de espinafre e alho poró

## Ingredientes

### Massa:

- 1 xícara de farinha de arroz integral (ou aveia)
- ½ xícara de polvilho doce
- 4 colheres de sopa de farinha de linhaça
- ¼ de xícara de azeite de oliva virgem
- 5 colheres de sopa a 1/3 de xícara de água
- ½ colher de chá de sal

### Recheio:

- 2 maços de espinafre sem talos
- ½ talo de alho poró
- 500g de tofu
- Suco de ½ limão
- ½ colher de chá de sal
- ½ colher de sopa de fermento
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem

## Modo de preparo

### Preparo da massa:

Em uma vasilha grande, misturar todos os ingredientes secos. Adicionar o azeite e, aos poucos, a água. Amassar com as mãos até virar uma bola de massa e utiliza-la para forrar uma forma de fundo removível.

Levar a forma com a massa ao freezer por 10

minutos. Pré-aquecer o forno a 200°C. Retirar a forma do freezer e fazer furos na base da massa para que o vapor passe. Assar por 15 minutos.

### Preparo do recheio:

Refogar os 2 maços de espinafre com uma pitada de sal até que murche. Retirar da panela e picar grosseiramente. Reservar.

Picar o alho poró em fatias finas. Reservar.

No liquidificador, bater o tofu, o limão, o azeite, o sal e o fermento até obter um creme. Aquecer uma panela com um fio de azeite e refogar o alho poró até que ele murche. Adicionar o espinafre picado e refogar novamente. Misturar o creme de tofu com espinafre e o alho-poró.

### Montagem:

Retirar a massa do forno e despejar o recheio, ajeitando com uma espátula. Voltar ao forno por mais 10 a 15 minutos, até que se forme uma película sobre o recheio. Se o forno tiver função grill, deixar por mais 3 minutos para que fique bem dourada.



# Sobremesa

# Panetone

## Ingredientes

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de amido
- 4 colheres de sopa de leite em pó
- ½ copo de leite desnatado
- 2 colheres de sopa de adoçante
- 2 colheres de sopa de fermento
- 3 colheres de sopa de essência de panetone
- 1 xícara de chá de farinha
- ½ xícara de gotas de chocolate 70% cacau

## Modo de preparo

Bater as claras em neve bem firme. Em seguida, adicionar aos poucos as gemas, o amido e o adoçante.

Bater por mais um minuto e acrescentar o leite em pó e o leite desnatado. Acrescentar a essência de baunilha e o fermento.

Adicionar o chocolate. Por último, pincelar 1 gema de ovo.

Levar ao forno por 30 minutos.



***Entendendo  
melhor os  
alimentos***

# Vitaminas e Minerais

As vitaminas e os minerais são fundamentais para o bom funcionamento do nosso organismo. São elementos não produzidos pelo nosso corpo. Por isso, é importante adquiri-los através dos alimentos certos. Saiba quais são eles:

## Alimentos ricos em ferro

- Carnes vermelhas, fígado, peixes, aves e frutos do mar;
- Feijões;
- Hortaliças folhosas (couve);
- Ameixa e outras frutas secas (uva passa, damasco).
- Obs.: Incluir diariamente alimentos fonte de ferro na alimentação.



## Alimentos ricos em ácido fólico:

- Espinafre, brócolis, couve, escarola, alface;
- Beterraba, couve-flor, aspargos, abóbora, batata doce;
- Leguminosas (feijão, soja, ervilha verde, feijão branco);
- Laranja e suco de laranja, banana;
- Germe de trigo, nozes, pão de trigo integral;
- Ricota, iogurte, coalhada.





### **Alimentos ricos em Vitamina B12**

- Fígado, carne de boi, porco, aves;
- Gema de ovo;
- Leite, iogurte e queijo.

### **Alimentos ricos em Cálcio**

- Leite e iogurte desnatados;
- Queijos pobres em gordura;
- Salmão e sardinha
- Tofu
- Espinafre, almeirão,
- couve manteiga, folhas de mostarda.



*Espinafre: rico em cálcio e ácido fólico*

## Dicas Práticas

- *Leve 30 a 45 min para fazer cada refeição*
- *Não pule refeições, pois na próxima você poderá perder o controle, comer muito rápido e esquecer de mastigar*
- *Mastigue cada bocado de 20 a 30 vezes*
- *Use talheres pequenos e pratos de sobremesa, isso irá ajudá-lo a comer quantidades menores de alimentos de cada vez*
- *Corte a comida em pedaços pequenos. Isso ajuda a mastigação*



**PROGRAMA**

# **Cores da Saúde**

**Unimed** |   
Rio