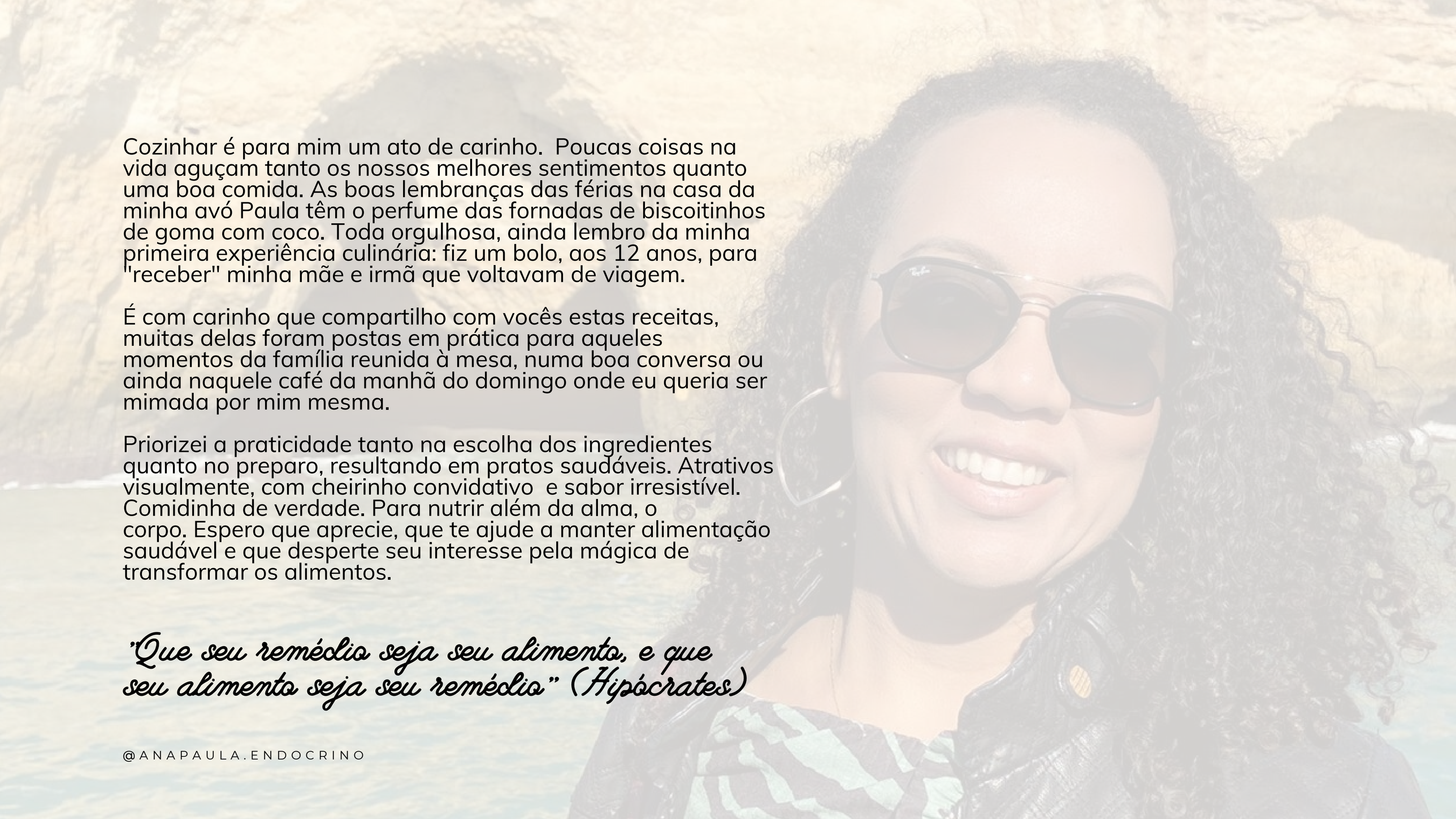


Receitas da Paulinha

ANA PAULA
DAMASCENA
ENDOCRINOLOGIA



Cozinhar é para mim um ato de carinho. Poucas coisas na vida aguçam tanto os nossos melhores sentimentos quanto uma boa comida. As boas lembranças das férias na casa da minha avó Paula têm o perfume das fornadas de biscoitinhos de goma com coco. Toda orgulhosa, ainda lembro da minha primeira experiência culinária: fiz um bolo, aos 12 anos, para "receber" minha mãe e irmã que voltavam de viagem.

É com carinho que compartilho com vocês estas receitas, muitas delas foram postas em prática para aqueles momentos da família reunida à mesa, numa boa conversa ou ainda naquele café da manhã do domingo onde eu queria ser mimada por mim mesma.

Priorizei a praticidade tanto na escolha dos ingredientes quanto no preparo, resultando em pratos saudáveis. Atrativos visualmente, com cheirinho convidativo e sabor irresistível. Comidinha de verdade. Para nutrir além da alma, o corpo. Espero que aprecie, que te ajude a manter alimentação saudável e que desperte seu interesse pela mágica de transformar os alimentos.

"Que seu remédio seja seu alimento, e que seu alimento seja seu remédio" (Hipócrates)

@ANAPAULA.ENDOCRINO

Índice

01. QUICHE DE BACALHAU COM ALHO PORÓ
02. BOLO DE CHOCOLATE
03. FAROFINHA CROCANTE - CRUMBLE DE COCO E AMÊNDOAS
04. MIX DE SEMENTES COM ESPECIARIAS
05. COOKIES DE AVEIA
06. SALADA DE LENTILHA
07. PÃO DE QUEIJO
08. MOUSSE DE CHOCOLATE
09. QUIBE DE QUINOA ASSADO
10. PANQUECA DE AVEIA
11. BISCOITINHO DE MILHO COM GOIABADA

ANA PAULA DAMASCENA
ENDOCRINOLOGIA

Índice

12. NUTS COM ESPECIARIAS
13. TABULE DE QUINOA
14. GRÃO DE BICO CROCANTE
15. PETIT GATEAU LOWCARB
16. CRACKERS DE SEMENTES
17. PÃOZINHO FUNCIONAL
18. TORTA DE FRANGO LOWCARB
19. OVINHOS CROCANTES
20. TORTA SALGADA DE ATUM
21. BATATA DOCE RÚSTICA ASSADA

ANA PAULA DAMASCENA
ENDOCRINOLOGIA

01.

QUICHE DE BACALHAU COM ALHO PORÓ

Receitinha super fácil. A massa é feita com somente 04 ingredientes e não leva nem 5 minutinhos pra ficar pronta.

Ingredientes da massa:
- 01 xícara de farinha de aveia
- 01 gema03 colheres de sopa de creme de leite
- 01 colher de café de sal

Modo de preparo da massa:
Misture todos os ingredientes, mas vá colocando a farinha de aveia aos poucos. A massa estará no ponto quando estiver soltando da mão.

Recheio:
Misturei uma porção de bacalhau desfiado, azeite de oliva extravirgem, alho poró picadinho, 02 tabletes de polenguinho.

Outras opções: franguinho desfiado com queijo, queijo com alho poró, camarão, legumes, charque com banana da terra. Abra a massa na forma para quiche (fiz pequena, rendeu 05 unidades). Faça furos com o garfos e leve para assar em forno pré-aquecido a 200°C por 15 minutos. Após assada, recheie e leve novamente ao forno até dourar.





02.

BOLO DE CHOCOLATE

Bolinho saudável de encher os olhos! O sabor não vai te decepcionar! Faça e me conte como foi a experiência.

Ingredientes para a massa:
- 2 ovos
- 2 bananas bem maduras
- 1/2 xícara de farinha de aveia
- 3 colheres de sopa de xylitol ou demerara
- 2 colheres de sopa de cacau
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 pitadinha de sal (realça o sabor)

Ingredientes para a cobertura:
- 50g de chocolate 70% cacau
- Creme de leite (fresco ou de caixinha) até dar o ponto que você gosta da sua calda!!.

Modo de preparo:
Bater no liquidificador os ovos, manteiga e xylitol (ou demerara). Depois acrescente as bananas e em seguida, a aveia, cacau e sal.
- Ainda com o liquidificador ligado, coloque o fermento.
- Unte a forma com manteiga e polvilhe o cacau. Se usar forminhas de silicone, não precisa untar.
- Assar em forno médio por 20-25 min, podendo variar (façam teste com o palitinho).

Para preparar o recheio, derreta o chocolate no microondas (de 20 em 20 segundos, vá vendo se está no ponto; cuidado para não queimar o chocolate) e acrescente o creme de leite e mexa bem. Se quiser mais líquida, acrescente mais creme de leite.Você pode ralar chocolate para decorar



03.

FAROFINHA CROCANTE
CRUMBLE DE COCO E AMÊNDOAS

Delícia de farofinha funcional, um acompanhamento incrível para frutas, iogurtes, açaí e sobremesas diversas.
Você vai se apaixonar por essa farofinha antioxidante.

Ingredientes:
- 01 xícara de coco desidratado
- 1/2 de xícara de farinha de amêndoas
- 1/4 de xícara de farinha de aveia
- 1/4 de xícara de açúcar de coco
- 10 amêndoas em pedaços (opcional)
- 01 colher de sopa de óleo de cocosal a gosto

Modo de preparo:
Misture os ingredientes e leve ao fogo baixo em uma frigideira até dourar, cuidado para não queimar, mexa durante todo o processo, o perfume é irresistível!

Dica: para preparar o coco desidratado, leve o coco ralado ao forno (230°C), vá mexendo de tempo em tempo até dourar.





04.

MIX DE SEMENTES COM ESPECIARIAS

Ingredientes:
- Linhaça
- Chia
- Gergelim branco
- Gergelim preto
- Sementes de abóbora
- Sementes de girassol
- Cúrcuma
- Pimenta
- Páprica picante
- Sal a gosto
- Alecrim fresco (opcional)

Modo de preparo:
Misture todos os ingredientes e leve ao forno pré-aquecido por 10 a 15 minutos

Pode ser servido com ovos ou saladas, excelente fonte de fibras, ômega-3, antioxidantes e de vários micronutrientes.





05.

COOKIES DE AVEIA

Ingredientes:
- 150g de farinha (ou farelo) de aveia
- 01 e meia colher de sopa de manteiga (usei Ghee)
- 01 e meia colher de sopa de pasta de amendoim sem açúcar
- 02 colheres de açúcar demerara ou adoçante culinário
- 01 ovo
- Meia colher de café de bicarbonato de sódio
- Gotas de chocolate (usei callebaut 70%)

Modo de preparo:
Derreta a manteiga no microondas (20 segundos), misture com o ovo, pasta de amendoim e açúcar (ou adoçante culinário).
Acrescente aos poucos à mistura a aveia. Modele os cookies e pode decorar com as gotas de chocolate. Coloque para assar em forno pré-aquecido numa forma forrada com papel manteiga ou num tapetinho de silicone. Asse até ficar sequinho.



06.

SALADA DE LENTILHA

Ingredientes:
- Lentilha
- Tomate
- Cebola
- Cebolinha
- Coentro
- Hortelã (opcional)
- Queijo coalho
- Azeite de oliva
- Sal a gosto
- Folha de louro (opcional)

Modo de preparo:
Cozinhe a lentilha com pouco sal e 01 folha de louro; deixar al dente. Escorra a água.Pique os demais ingredientes e misture com a lentilha já fria. Tempere com sal e azeite de oliva a gosto.Sirva gelada.

Dica da Paulinha: você pode acrescentar camarão, frango desfiado ou lascas de salmão ou bacalhau.



07.

PÃO DE QUEIJO

Ingredientes:
- 200 g de macaxeira cozida e amassada
- 80g de parmesão ralado
- 1/2 xícara de polvilho doce
- Sal se necessário (experimente a massa antes de colocar).

Modo de preparo:
Misture todos os ingredientes (a massa fica soltando da mão).Modele as bolinhas. Pincele com gema ou coloque gergelim sobre o pãozinho.Coloque para assar por cerca de 25 minutos ou até dourar levemente.

Pode ser congelado para assar posteriormente.



08.

MOUSSE DE CHOCOLATE

Ingredientes:
- 01 pote (170g) de iogurte natural integral Nestlè 02 ingredientes
- 40g de chocolate 70% cacau

Modo de preparo:
Inicialmente vamos preparar iogurte grego.
- Coloque o iogurte natural em um filtro de papel ou coador de café para retirar o soro; deixe uma vasilha sob o suporte para coletar o líquido. Faça na noite anterior ou deixe por 06h; lembre de armazenar na geladeira, enquanto filtra, para não estragar.
- Derreta o chocolate no microondas (a cada intervalo de 30 segundos em potência média, retire e mexa para ver se está bom).
- Misture o iogurte grego com o chocolate derretido, coloque num recipiente, decore e armazene na geladeira até o consumo

Dica da Paulinha: se você gosta da sabor mais intenso, aumente a quantidade do chocolate a 70%. Se não gosta, troque o chocolate para 50-60% ou aumente a quantidade do iogurte grego.Para preparar uma quantidade maior é só manter a proporção dos ingredientes.



09.

QUIBE DE QUINOA ASSADO

Ingredientes:
- 600g de patinho moído cru
- 01 xícara de quinoa crua
- 01 xícara de folhas de hortelã
- 03 dentes de alho
- 01 limão espremido
- Azeite de oliva
- 01 colher de chá de páprica defumada
- 01 colher de cominho
- Sal a gosto



Modo de preparo:
Cozinhe a quinoa
Coloque quinoa numa peneira e lave em água corrente; refogue 01 dente de alho com fio de azeite e sal; acrescente 02 xícaras de água quente; cozinhe por 15 min e escorra numa peneira se não tiver secado totalmente.
Bater, no liquidificador, as folhas de hortelã, 01 colher de azeite de oliva, 02 dentes de alho, 01 cebola e acrescentar sal a gosto. Não precisa colocar água. Coloque numa vasilha.
E depois misture com a carne, páprica, cominho e quinoa.
Coloque num refratário e leve ao forno.

10.

PANQUECA DE AVEIA

Ingredientes:
- 02 colheres de sopa de aveia em flocos
- 01 colher de chá de semente de chia ou linhaça
- Mix de temperos desidratados

Sugestões de recheio:
- Frango desfiado;
- Carne moída;
- Camarão;
- Palmito,
- Tomate,
- Cebola
- Rúcula

Modo de preparo:
Misture os ingredientes, acrescente um pouco de água e deixe hidratando. Espalhe a massa numa frigideira sem untar e pressione um pouco com o garfo, vire o lado e repita o processo até perceber que está assado. Recheie.
Pode ser servido com uma salada, vinagrete de abacate





11.

BISCOITINHO DE MILHO COM GOIABADA

Ingredientes:
- 02 xícaras de farinha de milho (flocos finos)
- 01 xícara de água (ou opção: meia xícara de água completada com leite de côco)
- 01 colher de sopa de manteiga
- 01 pitada de sal
- 01 colher de sopa de xylitol (ou mel, açúcar mascavo ou açúcar demerara)
- Geléia de goiaba ou goiabada



Modo de preparo:
Misture bem a farinha de milho e água, depois acrescente a manteiga, sal e o xylitol (ou o açúcar de sua preferência). Modele os biscoito, pressione o centro com a ponta do dedo e coloque um pedaço de goiabada.
Asse por 35-45 minutos em forno pré-aquecido a 230 graus.Vai muito bem com um cafezinho no final da tarde.
Receitinha da Singela Cozinha, mais do que aprovada!



12.

NUTS COM ESPECIARIAS



Ingredientes:
- Castanha de caju
- Amêndoas
- Amendoim
- Alecrim fresco
- Azeite de oliva
- Pimenta ralada
- Cúrcuma
- Páprica picante
- Sal

- Sem quantidade definida, vai depender de quanto deseja preparar. O uso dos três tipos de nuts é opcional, você pode optar por um ou duas delas.

Modo de preparo:
Unte uma forma com um pouco de azeite. Misture todos os outros ingredientes e leve para assar por cerca de 20 minutos (lembre de mexer na metade do tempo).

13.

TABULE DE QUINOA

Ingredientes:
- Quinoa cozida
- Tomate picado
- Cebola picada
- Folhas de hortelã picadas
- Suco de 01 limão
- Azeite de oliva a gosto
- Sal a gosto



Modo de preparo:
Misture todos os ingredientes. Sirva gelado.
Dica para cozinhar a quinoa: lave bem os grãos em água corrente; deixe escorrendo numa peneira. Refogue a quinoa com alho e um pouco de azeite. Acrescente água quente (dobro da quantidade que você reservou da quinoa). Cozinhe por 15 minutos. Se não tiver secado a água, escorra com auxílio da quinoa.

14.

GRÃO DE BICO CROCANTE

Ingredientes:
- 02 xícaras de grão de bico cru
- Azeite de oliva
- Alecrim fresco
- Orégano
- Cúrcuma
- Pimenta ralada
- Mix de temperos desidratados (alho, cebola, salsa e tomate)

Modo de preparo:
Deixe 02 xícaras de grão de bico de molho por pelo menos 10h. Após esse período, lavar e deixar escorrendo.Numa forma, acrescente 01 colher de sopa de azeite de oliva, folhas de alecrim, orégano, cúrcuma - (crush!!) -, pimenta ralada e mix de temperos desidratados (usei o de alho, cebola, salsa e tomate).

Após misturar todos estes ingredientes, acrescente os grãos. Misture bem e leve ao forno pré-aquecido 200-220 por cerca de 45-50min... Lembre de mexer na metade do tempo para evitar que queime. Após esfriar, acondicione em frasco com fechamento hermético para não perder a crocância.
Sugeri estes temperos, mas você pode optar por outros que sejam da sua preferência.Estava aqui pensando que de uma próxima vez acrescentarei depois de pronto, o nutritional yeast, tempero a base de leveduras... Acho que o sabor provolone ficaria perfeito





15.

PETIT GATEAU LOWCARB

Ingredientes:
- 30g de chocolate 70% cacau
- 01 colher de chá de manteiga (usei Ghee, não tem lactose, é uma opção aos intolerantes)
- 01 ovo
- 01 colher de chá de essência de baunilha
- 01 colher de sopa de xylitol
- 01 colher de sopa de farinha de amendoim
- 01 pitada de fermento em pó



Modo de preparo:
Derreta o chocolate e a manteiga no microondas por cerca de 20 segundos.
Acrescente os demais ingredientes, deixe o fermento por último.Asse em forno pré-aquecido a 250°C por cerca de 10-12 minutos.Se você assar por muito tempo, ele perderá a cremosidade característica do interior do bolinho.

16.

CRACKERS DE SEMENTES

Ingredientes:
- 1/2 (meia) xícara de linhaça dourada
- 01 colher de sopa de gergelim branco
- 01 colher de sopa de gergelim preto
- 04 colheres de sopa de farinha de amêndoas ou de castanhas
- 01 colher de sopa de óleo de côco
- 1/2 (meia) xícara de água morna
- 01 colher de chá de sal
- 01 colher de chá de cúrcuma



Modo de preparo:
Misturar todos os ingredientes secos, acrescente o óleo de coco e depois a água e deixe a massa hidratando por 15 minutos. Em seguida espalhe formando uma fina camada sobre uma assadeira antiaderente ou tapetinho de silicone.
Preaqueça o forno em temperatura baixa 160-180 graus e deixe assar por 30-40 minutos até dourar. Deixe esfriar no forno para ficar bem crocante.Mantenha armazenado em frasco com boa vedação por até 02 semanas.

17.

PÃOZINHO FUNCIONAL



Ingredientes:
- 02 ovos
- 02 colheres de sopa de farinha de aveia
- 01 colher de sopa de psyllium
- 01 colher de sopa de farinha de castanha ou amêndoas
- 01 colher de chá de linhaça, chia ou gergelim
- 01 colher de chá de fermento em pó
- Sal a gosto



Modo de preparo:
Misture todos os ingredientes, deixando para incorporar o fermento por último.
Deixe a massa descansar por 02 minutos e depois leve para assar em forno pré-aquecido a 180 graus por 10-12 minutos.

18.

TORTA DE FRANGO LOWCARB

Ingredientes:
- 150 g de queijo (usei minas frescal).
- 04 ovos
- 01 copo de iogurte natural desnatado Nestlè 02 ingredientes.
- 01 colher de sopa de fermento em pó.
- Parmesão para polvilhar depois de montada a torta.



Modo de preparo da massa:
- Bater todos os ingredientes no liquidificador.

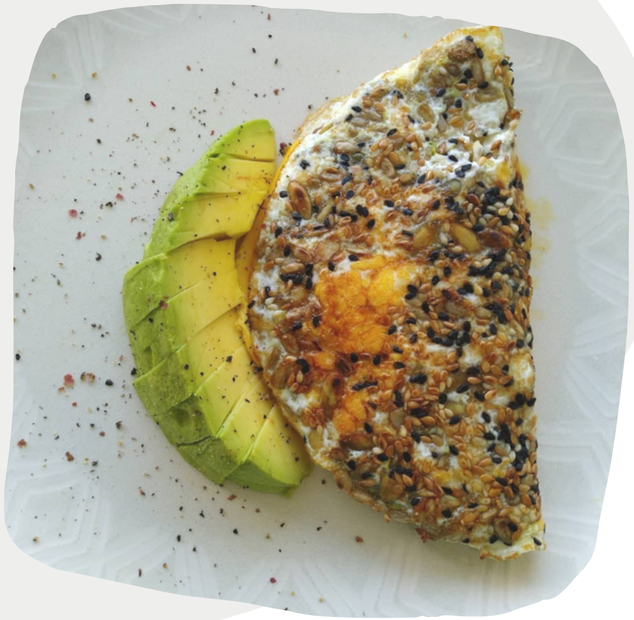
Recheio:
- Frango (desfiado, bem temperado; coloquei um pouquinho de creme de leite para dar cremosidade)

Outras opções de recheio: Bacalhau, camarão, atum, legumes e o que mais sua criatividade quiser.

19.

OVINHOS CROCANTES

Ingredientes do dia a dia com modo de preparo diferente.



Modo de Preparo:
Em uma frigideira coloque um fiozinho de azeite com 02 colheres de sopa de mix de sementes (linhaça, gergelim branco e preto e sementes de abóbora e girassol). Acrescente um pouco de parmesão ralado grosso e depois 02 ovos.
Combina muito bem com abacate ou mesmo sem acompanhamento algum.

20.

TORTA SALGADA DE ATUM

Ingredientes para massa:
- 01 xícara de farinha de grão de bico
- ½ xícara de farinha de trigo (integral ou não)
- 02 xícaras de leite
- ½ xícara de óleo (completar o restante com mais leite)
- 03 ovos
- 01 colher de sopa rasa de fermento em pó
- 1/2 pacote de queijo parmesão ralado (25g)

Ingredientes do recheio:
- 02 latas de atum
- 01 cenoura ralada
- ½ abobrinha ralada
- Salsa, cebolinha e outros temperos a gosto

Modo de preparo da massa:
Bater no liquidificador todos os ingredientes, exceto o fermento. Este deverá ser colocado por último e bater só mais um pouquinho.

Modo de preparo do recheio:
Misturar todos os ingredientes.

Para montar: Unte a forma ou refratário com um pouco de azeite de oliva. Coloque um pouco da massa no fundo
Acrescente o recheio.
Cubra com o restante da massa.Polvilhe com o restante do queijo
Assar em forno pré-aquecido até dourar.

Dica: você pode variar os recheios.



21.

BATATA DOCE RÚSTICA ASSADA

Ingredientes:
- Batata doce crua
- Sal a gosto (modere!!)
- Azeite de oliva
- Páprica defumada a gosto
- Pimenta a gosto
- Alecrim desidratado a gosto



Modo de preparo:
Após higienizar as batatas, corte em rodelas de aproximadamente 01 dedo.Em uma forma acrescente os ingredientes secos e depois envolva as rodelas de batata nesta mistura. Regue com azeite e leve para assar em forno pré aquecido a 250°C até dourar.

Dica da Paulinha: você pode fazer com outros vegetais; use os temperos que tiver e gostar.