nutrisurya
orientação nutricional

CONVERSANDO EM VOLTA DO FOGAO
casa da Valéria e do Zeca
20 de novembro de 2010

Participação especial de tia Jan e d. Anna
Assistência: Ilze
Cenário: Dênis

Receitas

Sopa de muesli

Eu chamo essa mistura de sopa, pois para uma boa digestão, os cereais devem ser consumidos com muito líquido. O painço eu achei na loja Grãos em Moema. Lave bem o painço e cozinhe 1 xícara dele com 2 xícaras de água por aproximadamente 20 minutos. Deixe esfriar.

Por pessoa, calcule a seguinte quantidade: 1 colher de sopa de flocos de amaranto, 1 colher de sopa de germen de trigo, 1 colher de sopa de levedo de cerveja, 1 colher de sopa de aveia em flocos, 1 mão cheia de nozes e sementes, podendo ser castanha do Brasil, amêndoas, avelãs, castanha de caju etc e semente de girassol, de gergelim, de abóbora, linhaca etc. Acrescente 1 colher de sopa de painço, 2 copos de suco fresco de laranja, 1 copo de iogurte ou coalhada (inclusive o soro), 3 tipos de frutas da estacão picadas. Acrescente água até a mistura ficar bem molhada e por último, suco fresco de meio limão.

Salada de erva doce ou funcho, quinoa, sementes de girassol e gergelim, grapefruit ou laranja – receita para 4 pessoas

Cozinhe 1 xícara de quinoa lavada em 2 xícaras de água por 20 minutos. Em outra panela, cozinhar 1 xícara de lentilha em 3 xícaras de água por 30 minutos. Coe e reserve. Lave bem uma erva doce, reserve as folhinhas, corte-a ao meio, tire a parte central (dura) e corte entao tudo em fatias finas. Tire a casca de 1 grapefruit ou 2 laranjas, tirando também a parte branca. Corte as frutas em pedaços ou fatias. Se quiser, substitua por mixirica. Numa frigideira, torre 2 colheres de sopa de sementes de girassol e a mesma quantidade de gergelim. Para a vinagrete, misture 6 colheres de sopa de azeite, suco fresco de uma laranja, 1 colher de sopa de mel, 1 colher de sopa de mostarda, 2 colheres de sopa de vinagre de boa qualidade, tempere com sal do Himalaya e pimenta do reino moída na hora. Misture a quinoa, a lentilha, funcho, sementes, fruta e vinagrete. Pique as folhinhas do funcho e coloque por cima.

Patê de beterraba

Se você tiver um mini processador, ótimo ! Coloque primeiramente meia xícara de nozes ou avelãs, um pedaco de 2 cm de gengibre fresco descascado e moa tudo. Acrescente pedaços de 1 beterraba descascada e bata novamente. Acrescente entao 3 colheres de sopa de azeite, 1 colher de sopa de shoyo, meia xícara de tofu ou ricota. Tempere a gosto. Sirva com torradas ou pães. Pode-se usar também para rechear tomates.

Sopa de abóbora no forno

Colocar numa forma ou num pirex pedaços de uma abóbora pequena (sem caroço e descascada – na Alemanha há um tipo de abóbora – Hokkaido - que pode ser consumido com casca. Se existir também no Brasil, é uma ótima alternativa), 3 cebolas picadas grosseiramente, 1 maçã em pedacos, 5 cm de gengibre descascados e picados, 5 dentes de alho picados. Regar com azeite, com um pouco de caldo de legumes e 2 colheres de sopa de curry. Acrescentar 2 colheres de sopa de melado de cana (se não tiver, use mel). Levar ao forno médio por 30 minutos. De vez em quando mexer toda a mistura. Colocar parte da mistura no liquidificador com meio litro de caldo de legumes. Tirar e colocar numa panela. Repetir o procedimento até que toda mistura esteja batida. Verificar o tempero. Use sal do Himalaya se possível, pimenta do reino moída na hora, suco de limão. E ervas (coentro, salsinha e cebolinha) picadas bem frescas.

Macarrão de milho com pesto de almeirão e rolinhos de berinjela

O macarrão de milho encontra-se nas Lojas Mundo Verde ou nos bons supermercados. É uma ótima alternativa para quem sofre da doenca cilíaca. Cozinhar o macarrão conforme indicado no pacote.

Para preparar o pesto, use um mini processador ou um liquidificador. Coloque algum tipo de noz (amêndoa, avelã, nozes, castanha do Brasil, castanha do caju – 4 nozes por pessoa), almeirão (ou espinafre ou escarola), 1 maço de salsinha, 1/2 copo de azeite, alho (bem fresco, ½ dente por pessoa). Bata até formar uma mistura homogênea.

A berinjela corta-se de comprido, fatias bem finas. Passar azeite dos dois lados e colocar no forno médio por 15 minutos, virar de vez em quando. Deixe esfriar e passe um mistura temperada de ricota e ervas sobre cada fatia de berinjela. Enrole e dê uma leve fritada no azeite de oliva.

Sirva o macarrão bem quente com o pesto e um rolinho por pessoa. Acrescente pecorino em lascas ou ralado.

ANGELA CRISTINA HERING
www.nutrisurya.com
orientacão nutricional