



RECEITAS

Fazbem
Programa de
cuidado e apoio
ao paciente

FazBem cuidar do CORAÇÃO



SALADAS

- 08 | Guacamole
- 09 | Salada de grão-de-bico com figo turco
- 10 | Ceviche
- 11 | Salada de salmão com nozes e tomate



SOPAS E CREMES

- 14 | Gaspacho
- 16 | Sopa de batata com alho-poró e shitake
- 17 | Ajoblanco
- 18 | Shot de caldinho de manga com perfume de pimenta



PRATOS QUENTES

- 22 | Hambúrguer de ricota e peru
- 23 | Papelote de legumes
- 24 | Abóbora recheada com shimeji e shitake na redução de vinho



SOBREMESAS

- 28 | Gelato de banana com frutas silvestres
- 29 | Doce de cacau
- 30 | Bolo integral com maçã, linhaça e castanhas
- 32 | Mousse de blueberry com farofa de quinoa



BEBIDAS

- 36 | Suco de maracujá e yacon
- 38 | Suco de frutas vermelhas funcional



DIVERSOS

- 42 | Tapiochia
- 43 | Sal de ervas

FazBem cuidar do SISTEMA GASTROINTESTINAL



SALADAS

- 46 | Mousse de beterraba orgânica
- 48 | Suflê de tomate
- 49 | Tartare de atum com limão siciliano
- 50 | Vinagrete de abóbora com aspargos



SOPAS E CREMES

- 54 | Caldinho de abóbora com perfume de gengibre
- 56 | Creme de feijão branco com legumes
- 57 | Minestrone
- 58 | Sopa de espinafre



PRATOS QUENTES

- 62 | Salmão ao molho de framboesa
- 64 | Filé de frango ao iogurte desnatado
- 65 | Brochette de frango
- 66 | Tofu no espeto com mel



SOBREMESAS

- 70 | Doce de abóbora com coco
- 71 | Palitinho delícia de banana com chocolate e castanha
- 72 | Falso beijinho



BEBIDAS

- 76 | Suco de melão com amêndoas e hortelã



DIVERSOS

- 80 | Biomassa de banana verde
- 81 | Molho de tomate enriquecido com linhaça
- 82 | Leite de amêndoas ou castanha-do-pará
- 83 | Chips de banana da terra

FazBem cuidar do DIABETES



SALADAS

- 86 | Tabule de quinoa
- 88 | Salada de queijos, flores e frutas
- 89 | Carpaccio de pupunha com vinagrete de mexilhões
- 90 | Folha de beterraba orgânica com limão e tomate



PRATOS QUENTES

- 94 | Salmão ao pesto de rúcula
- 95 | Enrolado de frango
- 96 | Maxixe acebolado
- 98 | Almôndega de soja



SOBREMESAS

- 102 | Pera ao vinho e mel
- 104 | Brigadeiro de cacau e nozes
- 105 | Doce de chuchu com maracujá
- 106 | Maçã assada com especiarias



BEBIDAS

- 110 | Frapê de melancia com coco



DIVERSOS

- 114 | Biomassa de banana verde
- 115 | Petisco de semente de abóbora
- 116 | Sal de ervas
- 117 | Molho de tomate enriquecido com linhaça
- 118 | Coração de alcachofra
- 119 | Crepioca
- 120 | Crocante de couve
- 121 | Iogurte caseiro sem lactose



SALADAS

- 124 | Salada de broto de feijão agridoce
- 126 | Salada mediterrânea sem glúten
- 127 | Carpaccio de beterraba servido com agrião e cottage
- 128 | Alface frisée acompanhado de pupunha e vôngole ao molho de tangerina

FazBem SE CUIDAR



SOPAS E CREMES

- 132 | Sopa de beterraba com cominho e cheiro-verde
- 134 | Caldinho de abóbora com perfume de gengibre
- 135 | Gaspacho
- 136 | Ajoblanco



PRATOS QUENTES

- 140 | Nhoque de mandiquinha integral ao molho mediterrâneo
- 142 | Torta de espinafre com ricota
- 143 | Galinha cozida no leite
- 144 | Arroz com kani e castanha baru



SOBREMESAS

- 148 | Brownie sem glúten
- 149 | Brigadeiro de cacau e nozes
- 150 | Bolo integral com maçã, linhaça e castanhas
- 152 | Canjica com castanha baru e canela



BEBIDAS

- 156 | Frapê de melancia com coco
- 157 | Suco verde
- 158 | Suco de frutas vermelhas funcional
- 159 | Chá gelado de maçã com especiarias

FazBem cuidar da HIPERTENSÃO



SALADAS

- 162 | Fettuccine de pupunha ao molho de limão siciliano, salsinha, tomatinhos frescos e semente de girassol
- 163 | Salada de banana com limão siciliano e gergelim negro
- 164 | Salada de cuscuz marroquino
- 165 | Salada de salmão com nozes e tomate



SOPAS E CREMES

- 168 | Sopa de batata com alho-poró e shitake
- 170 | Minestrone
- 171 | Shot de caldinho de manga com perfume de pimenta



PRATOS QUENTES

- 174 | Berinjela recheada com ricota e ervas
- 175 | Papelote de legumes
- 176 | Cuscuz de legumes
- 177 | Brochette de frango



SOBREMESAS

- 180 | Muffin de banana sem glúten
- 182 | Gelato de banana com frutas silvestres
- 183 | Sobremesa de beijinho com morango e chocolate
- 184 | Bolo de Yacon sem glúten e sem lactose



BEBIDAS

- 188 | Suco de melão com amêndoas e hortelã
- 189 | Suco rico de abacaxi
- 190 | Suco de frutas vermelhas funcional



saladas



Coração



GUACAMOLE



Rendimento
4 porções



Tempo de Preparo
15 minutos

Ingredientes

- ½ abacate
- ½ tomate em cubinhos
- ½ cebola picada
- 1 dente de alho picado e amassado com uma pitada de sal
- 1 colher (sopa) de coentro fresco picado
- Gotinhas de limão

Modo de Preparo

Corte os abacates ao meio, retire a polpa com uma colher e coloque em uma tigela. Adicione os ingredientes restantes e misture até ficar uniforme. Tempere com pimenta a gosto.

Não contém glúten | Sem lactose | Baixo teor de sódio (faz bem para o coração) | Auxilia no bom colesterol | Açúcar monitorado



SALADA DE GRÃO-DE-BICO COM FIGO TURCO



Rendimento
4 porções



Tempo de Preparo
20 minutos

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de grão-de-bico cozido “al dente”
- 4 figos turcos secos
- ½ cebola roxa cortada
- 3 colheres (sopa) de salsa fresca picada
- 1 colher (sopa) de hortelã picada
- 2 colheres (sopa) de azeite extravirgem
- ½ colher (café) de sal de ervas (veja receita)

Modo de Preparo

Em um recipiente, junte os ingredientes, exceto os figos turcos, e misture tudo delicadamente. Em seguida, acrescente os figos turcos cortados e misture levemente. Leve à geladeira até servir.

Não contém glúten | Sem lactose





CEVICHE



Rendimento
4 porções



Tempo de Preparo
25 minutos

Ingredientes

500 g de robalo
8 limões (somente o suco)
2 colheres (sopa) de coentro fresco
½ cebola roxa cortada em tiras finas
2 colheres (sopa) de azeite extravirgem
1 colher (sobremesa) de pimenta dedo-de-moça sem as sementes
2 pitadas de sal rosa

Modo de Preparo

Corte o peixe, no sentido do comprimento, em tiras finas. Corte a pimenta em tiras bem finas. Em um recipiente, coloque o peixe e a cebola roxa e mexa. Em seguida, tempere o peixe com o sal, coentro, azeite e a pimenta. Acrescente o suco dos limões e mexa delicadamente. Sirva imediatamente.

Não contém glúten | Sem lactose

SALADA DE SALMÃO COM NOZES E TOMATE



Rendimento
2 porções



Tempo de Preparo
20 minutos

Ingredientes

150 g de salmão
10 folhas de alface americana
6 tomates cereja cortados ao meio
1 xícara (chá) de brócolis cozido e picado
½ xícara (chá) de nozes picadas
1 colher (sopa) de azeite extravirgem
Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo

Tempere o salmão com sal e pimenta a gosto. Em uma frigideira, grelhe-o com o azeite. Deixe esfriar e desfie o salmão. Em um recipiente, rasgue as folhas de alface e acrescente o salmão desfiado, o brócolis, o tomate, as nozes e misture. Tempere a gosto.

Não contém glúten | Sem lactose





sopas e cremes



Coração



GASPACHO



Rendimento
4 porções



Tempo de Preparo
25 minutos

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de tomate sem pele, sem sementes, picado
- 1 pepino descascado e picado
- ½ pimentão verde sem sementes picado
- ½ pimentão vermelho sem sementes picado
- ½ cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado
- 3 colheres (sopa) de azeite extravirgem
- 2 colheres (sopa) de aceto balsâmico
- 1 colher (café) de sal marinho
- 3 xícaras (chá) de suco de tomate
- Salsinha a gosto

Modo de Preparo

Em um liquidificador, coloque todos os ingredientes da sopa e bata até obter uma consistência homogênea. Coloque em um recipiente com tampa e leve à geladeira por cerca de 2 horas.

Dica FazBem: sirva com cubinhos de pão integral e adicione-os no momento de servir.

Sem lactose





SOPA DE BATATA COM ALHO-PORÓ E SHITAKE



Rendimento
6 porções



Tempo de Preparo
45 minutos

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de alho-poró fatiado
- 1 xícara (chá) de shitake
- ½ xícara (chá) de creme de soja
- 3 batatas descascadas e cortadas em pedaços
- 6 xícaras (chá) de caldo de legumes caseiro (veja a receita)
- 1 colher (café) de sal de ervas (veja a receita)

Modo de Preparo

Em uma panela grande, junte todos os ingredientes, exceto o creme de soja, e deixe ferver. Cubra a panela parcialmente, abaixe o fogo e cozinhe por 20 a 30 minutos ou até que os legumes estejam cozidos. Acrescente uma pitada de sal de ervas. Em uma frigideira, salteie o shitake e reserve. Bata a sopa no liquidificador e acrescente o creme de soja e o shitake. Sirva.

Não contém glúten | Sem lactose



AJOBLANCO



Rendimento
6 porções



Tempo de Preparo
40 minutos

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de uvas verdes sem semente, descascadas
- 2 colheres (sopa) de amêndoas moídas
- ½ xícara (chá) de farinha de quinoa
- 5 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de azeite extravirgem
- 1 colher (sopa) de vinagre de vinho branco
- 1 colher (café) de sal de ervas (veja a receita)
- 2 xícaras (chá) de água
- 6 cubos de gelo

Modo de Preparo

Bata em um liquidificador a amêndoa moída, a farinha de quinoa, o alho e o sal até obter uma pasta. Pouco a pouco, vá acrescentando o azeite. Misture tudo e adicione o vinagre. Misture novamente. Transfira este creme para um recipiente. Acrescente a água, o gelo e a uva. Mexa os ingredientes. Deixe a sopa na geladeira por 30 minutos antes de servir.

Não contém glúten | Sem lactose



SHOT DE CALDINHO DE MANGA COM PERFUME DE PIMENTA



Rendimento
4 porções



Tempo de Preparo
25 minutos

Ingredientes

- 1 unidade de manga
- 1 pimenta dedo-de-moça média
- 1 cebola pequena
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher (café) de salsa fresca

Modo de Preparo

Bata a manga no liquidificador com um pouco de água, para facilitar, e a salsa fresca. Em uma frigideira funda, coloque a cebola com um pouco de azeite para não queimar e deixe até dourar. Acrescente a manga batida e refogue por 5 minutos. Bata novamente o preparado no liquidificador e, em seguida, coe. Aqueça em uma panela e acrescente a pimenta dedo-de-moça em pequenas fatias. Pode ser servido quente ou frio.



pratos quentes



Coração



HAMBÚRGUER DE RICOTA E PERU



Rendimento
5 porções



Tempo de Preparo
30 minutos

Ingredientes

120 g de peito de peru defumado passado no processador
1 xícara (chá) de ricota amassada
1 clara de ovo
1 colher (sopa) de farinha de arroz
1 colher (café) de noz moscada moída
Sal a gosto

Modo de Preparo

Triture o peru no processador de alimentos. Misture-o com a ricota amassada, a clara, a farinha de arroz, a noz moscada e o sal, até obter uma massa homogênea. Leve à geladeira por 15 minutos. Retire da geladeira, faça os hambúrgueres com espessura de 2 cm e grelhe-os.

Não contém glúten | Baixo teor de sódio (faz bem para o coração) | Auxilia no bom colesterol | Açúcar monitorado



PAPELOTE DE LEGUMES



Rendimento
4 porções



Tempo de Preparo
45 minutos

Ingredientes

2 cenouras médias
1 abobrinha pequena
2 alho-poró médios
1 colher (sopa) de suco de limão
1 colher (sopa) de mostarda em grãos
½ colher (café) de sal

Modo de Preparo

Descasque as cenouras, lave bem a abobrinha, em seguida, corte-as em rodela. Corte somente a parte branca do alho-poró, também em rodela. Coloque os legumes em uma vasilha e tempere com o suco de limão, a mostarda em grãos e o sal. Corte 6 quadrados de papel manteiga com 30 cm. Distribua os legumes entre eles e embrulhe-os como bala, torcendo as pontas para o vapor não escapar. Arrume-os em uma assadeira e leve ao forno preaquecido médio, até os legumes ficarem cozidos e firmes. Retire do forno e sirva.



ABÓBORA RECHEADA COM SHIMEJI E SHITAKE NA REDUÇÃO DE VINHO



Rendimento
2 porções



Tempo de Preparo
80 minutos

Ingredientes

2 abóboras baby
3 xícaras (chá) de shimeji cortado
3 xícaras (chá) de shitake cortado
2 colheres (sopa) de cebola picada
3 dentes de alho picados
2 colheres (sopa) de azeite extravirgem
1 colher (sopa) de salsa picada
2 pitadas de sal marinho
Pimenta branca moída a gosto

Redução de vinho:

4 xícaras (chá) de vinho tinto
1/3 xícara (chá) de açúcar demerara
1 folha de louro

Modo de Preparo

Em uma panela, coloque o vinho, o açúcar e a folha de louro e deixe reduzir por cerca de 40 minutos em fogo baixo. Até o vinho ficar denso. Reserve.

Higienize a abóbora e faça um corte na ponta, formando uma tampa, em seguida retire as sementes. Em uma assadeira, tempere a abóbora com o sal, pimenta e o azeite, cubra com papel alumínio e leve em forno a 180°C por 30 minutos. Reserve.

Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite e acrescente o shitake e o shimeji e refogue até secar. Tempere com o sal e a pimenta a gosto e acrescente a redução de vinho. Deixe por 2 minutos e finalize com a salsa. Em seguida, recheie a abóbora e sirva.

Não contém glúten | Sem lactose





sobremesas



Coração



GELATO DE BANANA COM FRUTAS SILVESTRES



Rendimento
2 porções



Tempo de Preparo
10 minutos

Ingredientes

- 1 banana prata congelada
- 2 colheres (sopa) de leite de coco light
- ½ xícara de blueberry (mirtilo) e uva roxa
- 1 colher (sobremesa) de mel orgânico
- 1 colher (café) de semente de chia

Modo de Preparo

Bata a banana congelada no liquidificador com o leite de coco, a blueberry, a uva e o mel. Coloque em uma taça e, se necessário, leve ao congelador até ficar com a consistência desejada. Decore com frutas e semente de chia e sirva.

Não contém glúten | Sem lactose | Baixo teor de sódio (faz bem para o coração) | Auxilia no bom colesterol | Baixa irritabilidade intestinal (não irrita o intestino) | Açúcar monitorado



DOCE DE CACAU



Rendimento
4 porções



Tempo de Preparo
20 minutos

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de creme de arroz
- 2 colheres (sopa) de agave
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó orgânico

Modo de Preparo

Despeje todo o creme de arroz em uma panela, em seguida adicione 3 colheres de chá de cacau. Em fogo baixo, mexa até que o cacau dissolva no creme de arroz e forme uma mistura homogênea, adicionar aos poucos o agave.

Não contém glúten | Sem lactose



BOLO INTEGRAL COM MAÇÃ, LINHAÇA E CASTANHAS



Rendimento
12 porções



Tempo de Preparo
50 minutos

Ingredientes

- 2 maçãs com casca e sem sementes
- 3 claras
- 2 xícaras (chá) de açúcar mascavo
- 1 xícara (chá) de óleo de coco ou ½ de óleo de canola
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral orgânica
- 1 xícara (chá) de castanha-de-pará e avelãs picadas
- 3 colheres (sopa) de semente de linhaça triturada
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) de canela em pó

Modo de Preparo

No liquidificador, bata as cascas das maçãs, o óleo de coco, as claras e o açúcar mascavo por 2 minutos. Junte a mistura com os ingredientes secos e, por último, as maçãs cortadas em cubos pequenos e as castanhas. Asse em forno preaquecido a 180°C.

Dica FazBem: após assado, polvilhe em cima castanhas-do-pará trituradas com canela e açúcar demerara.

Sem lactose



MOUSSE DE BLUEBERRY COM FAROFA DE QUINOA



Rendimento
5 porções



Tempo de Preparo
80 minutos

Ingredientes

Mouse:

- 1 lata de creme de arroz
- 1 lata de leite de soja
- 2 folhas de gelatina incolor
- 4 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 1 xícara (chá) de blueberry congelado

Farofa:

- 1 xícara de quinoa em flocos
- 2 colheres (chá) de açúcar demerara

Modo de Preparo

Mouse: dissolva a gelatina em água e reserve. Bata no liquidificador os demais ingredientes. Após, misture a gelatina e leve à geladeira por 2 horas.

Farofa: misture a quinoa em flocos e o açúcar e leve ao forno por 10 minutos, apenas para tostar. Polvilhe a farofa na mousse apenas no momento de servir.

Não contém glúten | Sem lactose





bebidas



Coração



SUCO DE MARACUJÁ E YACON



Rendimento
1 porção



Tempo de Preparo
10 minutos

Ingredientes

200 ml de água
1 batata yacon média crua e com a casca
1 maracujá fresco
1 colher (chá) de canela em pó
Cubos de gelo

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes
no liquidificador com o gelo e sirva
em seguida.

Não contém glúten | Sem lactose | Baixo teor de sódio
(faz bem para o coração) | Auxilia no bom colesterol |
Baixa irritabilidade intestinal (não irrita o intestino) |
Açúcar monitorado



SUCO DE FRUTAS VERMELHAS FUNCIONAL



Rendimento
2 porções



Tempo de Preparo
10 minutos

Ingredientes

2 xícaras de frutas vermelhas congeladas (amora, framboesa, mirtilo, cranberry)

1 copo de suco de romã ou suco de cranberry

200 ml de água gelada

1 colher (sopa) de chia

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.

Não contém glúten | Sem lactose





diversos

 Coração



TAPIOCHIA



Rendimento
1 porção



Tempo de Preparo
15 minutos

Ingredientes

2 colheres (sopa) de goma de tapioca
1 colher (chá) de semente de chia
ou gergelim

Não contém glúten | Sem lactose | Baixo teor de sódio
(faz bem para o coração) | Auxilia no bom colesterol |
Baixa irritabilidade intestinal (não irrita o intestino) |
Açúcar monitorado

Modo de Preparo

Preaqueça a frigideira antiaderente, salpique a chia, e por último, peneire goma de tapioca sobre a chia. Salpique canela ou sal de ervas por cima e sirva com o recheio de sua preferência.

Dica FazBem: fica uma delícia com fatias de maçã assada com canela em forno preaquecido a 180 graus por 15 minutos.



SAL DE ERVAS



Rendimento
5 porções



Tempo de Preparo
15 minutos

Ingredientes

1 xícara (chá) de alecrim
1 xícara (chá) de manjericão
1 xícara (chá) de tomilho
1 xícara (chá) de orégano
1 xícara (chá) de cheiro-verde
2 colheres (sopa) de sal do Himalaia
(ou sal rosa)

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador ou processador. Se necessário, após triturar as ervas, coloque o sal de ervas em uma panela quente sem óleo até secar por completo. Após seco, coloque em um vidro e substitua o sal refinado pelo sal de ervas.

Não contém glúten | Sem lactose | Baixo teor de sódio
(faz bem para o coração) | Auxilia no bom colesterol |
Açúcar monitorado



saladas



Gastrointestinal



MOUSSE DE BETERRABA ORGÂNICA



Rendimento
10 porções



Tempo de Preparo
30 minutos

Ingredientes

- 1 beterraba orgânica
- 2 colheres (sopa) de cream cheese light
- ½ xícara (chá) de água quente
- 1 xícara (chá) de caldo de frango (veja a receita)
- 1 colher (sopa) rasa de gelatina sem sabor
- 1 colher (sopa) de azeite extravirgem
- 1 colher (sobremesa) de vinagre
- 1 cebola pequena
- Salsinha picada

Modo de Preparo

Polvilhe a gelatina sobre a água, deixe hidratar por 5 minutos e leve ao fogo médio, em banho-maria, até dissolver. Reserve. No liquidificador, coloque todos os ingredientes, inclusive a gelatina, até virar um creme. Pincele uma forma com azeite, despeje o creme e leve à geladeira até ficar firme.

Não contém glúten





SUFLÊ DE TOMATE



Rendimento
4 porções



Tempo de Preparo
35 minutos

Ingredientes

2 colheres (sopa) de farinha de arroz
1 fatia pequena de ricota
1 colher (sopa) de cebola
2 folhas de manjericão fresco
1 colher (chá) de azeite extravirgem ou trufado
Sal de ervas a gosto (veja a receita)

Modo de Preparo

No liquidificador, bata todos os ingredientes até formar um creme homogêneo.
Asse em forno médio, preaquecido, por, aproximadamente, 25 minutos ou até a superfície dourar.

Não contém glúten



TARTARE DE ATUM COM LIMÃO SICILIANO



Rendimento
5 porções



Tempo de Preparo
15 minutos

Ingredientes

200 g de atum fresco
Suco de ½ limão siciliano
1 colher (sobremesa) de raspas do limão siciliano
1 colher (sopa) de dill picado
1 colher (sopa) de cebolinha picada
3 colheres (sopa) de azeite extravirgem
Sal a gosto

Modo de Preparo

Fatie o atum e corte-o em cubinhos.
Em um recipiente, adicione o azeite, o suco de limão siciliano, as raspas do limão, a cebolinha, o dill e sal a gosto. Misture bem. Acrescente o atum e mexa bem.
Sirva imediatamente.

Não contém glúten | Sem lactose



VINAGRETE DE ABÓBORA COM ASPARGOS



Rendimento
6 porções



Tempo de Preparo
20 minutos

Ingredientes

2 xícaras (chá) de abóbora picada e cozida
6 aspargos verdes frescos
¼ xícara (chá) de vinagre de vinho branco
2 tomates picados
1 cebola picada
1 colher (sopa) de salsa picada
2 colheres (sopa) de azeite extravirgem
Sal do Himalaia a gosto

Modo de Preparo

Em uma panela, cozinhe os aspargos em água fervente por 3 minutos, após coloque-os em água gelada para cortar o cozimento. Corte-os e reserve. Em um recipiente, coloque o vinagre, o azeite, os tomates, a cebola, a salsa picada, sal e pimenta a gosto e misture. Em seguida, adicione a abóbora cozida e os aspargos. Mexa bem. Leve à geladeira por 2 horas.

Não contém glúten | Sem lactose



sopas e cremes



Gastrointestinal



CALDINHO DE ABÓBORA COM PERFUME DE GENGIBRE



Rendimento
2 porções



Tempo de Preparo
40 minutos

Ingredientes

300 g de abóbora japonesa descascada
1 ½ xícara (chá) de água
1 colher (chá) de gengibre ralado
1 xícara (chá) de espinafre
2 dentes de alho
Sal e cheiro-verde a gosto

Modo de Preparo

Cozinhe a abóbora na água até desmanchar. Em seguida, bata no liquidificador junto com o gengibre e reserve. Em uma frigideira, refogue o alho no azeite, adicione a sopa e, por último, o espinafre. Ajuste o sal e o tempero verde.

Não contém glúten | Sem lactose





CREME DE FEIJÃO BRANCO COM LEGUMES



Rendimento
3 porções



Tempo de Preparo
40 minutos

Ingredientes

2 xícaras (chá) de feijão branco cozido
½ abóbora japonesa em cubos
1 cenoura em cubos
2 batatas em cubos
2 ½ xícaras (chá) de caldo de legumes (veja a receita)
½ cebola picada
1 colher (sopa) de azeite extravirgem
½ colher (café) de sal marinho

Modo de Preparo

Em uma panela, refogue a cebola com azeite e acrescente os legumes. Em seguida, acrescente o caldo de legumes e mexa. Deixe cozinhar por 5 minutos e acrescente o feijão branco cozido. Deixe cozinhar por mais 3 minutos, sirva.

Não contém glúten | Sem lactose

MINISTRONE



Rendimento
2 porções



Tempo de Preparo
20 minutos

Ingredientes

250 g de carne magra
2 xícaras (chá) de mini penne integral
2 batatas cortadas em cubos
1 mandioquinha cortada em cubos
1 abobrinha cortada em cubos
1 chuchu cortado em cubos
1 cenoura cortada em cubos
4 vagens cortadas
½ cebola picada
2 folhas de louro
1L caldo de carne (veja a receita)
2 colheres (sopa) de azeite extravirgem
Sal de ervas a gosto (veja a receita)

Modo de Preparo

Em uma panela, refogue a cebola com azeite e as folhas de louro e acrescente a carne. Refogue por 3 minutos, acrescente os legumes e o caldo de carne. Deixe cozinhar por 20 minutos. Em seguida, acrescente o penne e cozinhe por mais 5 minutos. Sirva.

Sem lactose





SOPA DE ESPINAFRE



Rendimento
6 porções



Tempo de Preparo
40 minutos

Ingredientes

4 xícaras (chá) de folhas de espinafre fresco

3 xícaras (chá) de caldo de frango
(veja a receita)

1 xícara (chá) de biomassa de banana
(veja a receita)

1 batata picada

2 colheres (sopa) de azeite extravirgem

½ dente de alho picado

½ cebola picada

½ colher (café) de sal marinho

Modo de Preparo

Em uma panela, refogue o alho e a cebola com azeite, após acrescente o espinafre, a batata e mexa bem. Adicione o caldo de frango e deixe cozinhar por 15 minutos. Em seguida, acrescente a biomassa de banana e bata no liquidificador até obter uma consistência homogênea. Sirva.

Não contém glúten | Sem lactose





pratos quentes



Gastrointestinal



SALMÃO AO MOLHO DE FRAMBOESA



Rendimento
2 porções



Tempo de Preparo
35 minutos

Ingredientes

150 g salmão
1 pacote de polpa de framboesa congelada
1 colher (sobremesa) de óleo de canola
1 colher (chá) de cebola ralada
1 colher (café) de amido de milho
2 colheres (sopa) de leite de amêndoas ou outro leite sem lactose de sua preferência
2 colheres (sopa) de suco de limão
Alecrim picado
Sal

Modo de Preparo

Tempere o salmão com limão e sal e reserve por 10 minutos. Grelhe-os em frigideira ou grill antiaderente, em fogo baixo para não desmanchar e reserve. Coloque na mesma frigideira a polpa de framboesa com a cebola e deixe ferver. Acrescente o amido de milho dissolvido no leite e o alecrim picado e mexa bem. Coloque o salmão em um prato e cubra-o com o molho.

Não contém glúten | Sem lactose | Baixo teor de sódio (faz bem para o coração) | Auxilia no bom colesterol | Baixa irritabilidade intestinal (não irrita o intestino) | Açúcar monitorado





FILE DE FRANGO AO IOGURTE DESNATADO



Rendimento
2 porções



Tempo de Preparo
25 minutos

Ingredientes

- 2 fi lés de frango
- 1 colher (chá) de amido de milho
- ½ xícara (chá) de água
- ½ pote de iogurte desnatado
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1 pitada de sal de ervas (veja a receita)

Modo de Preparo

Grelhe os filés numa chapa até dourar, reserve. Dissolva o amido de milho na água, com sal e pimenta, e despeje na frigideira, mexendo até engrossar. Desligue o fogo, junte o iogurte e a salsa. Despeje sobre o frango e sirva.

Não contém glúten | Sem lactose | Baixo teor de sódio (faz bem para o coração) | Auxilia no bom colesterol | Baixa irritabilidade intestinal (não irrita o intestino) | Açúcar monitorado



BROCHETTE DE FRANGO



Rendimento
1 porção



Tempo de Preparo
10 minutos

Ingredientes

- 50 g de frango cortado em cubinhos
- 1 unidade champignon fresco
- 1 cubo de abobrinha
- 1 cubo de cebola
- 1 unidade de shitake
- 1 cubo pimentão vermelho
- Ervas e azeite extravirgem

Modo de Preparo

Tempere o frango com ervas para aves, azeite e sal se desejar. Intercale em um espetinho o frango com os legumes e leve para grelhar em chapa.

Não contém glúten | Sem lactose | Baixo teor de sódio (faz bem para o coração) | Auxilia no bom colesterol | Baixa irritabilidade intestinal (não irrita o intestino) | Açúcar monitorado



TOFU NO ESPETO COM MEL



Rendimento
1 porção



Tempo de Preparo
15 minutos

Ingredientes

1 tofu em tiras (aproximadamente 120 g)
Azeite
Orégano, mel e sal de ervas a gosto

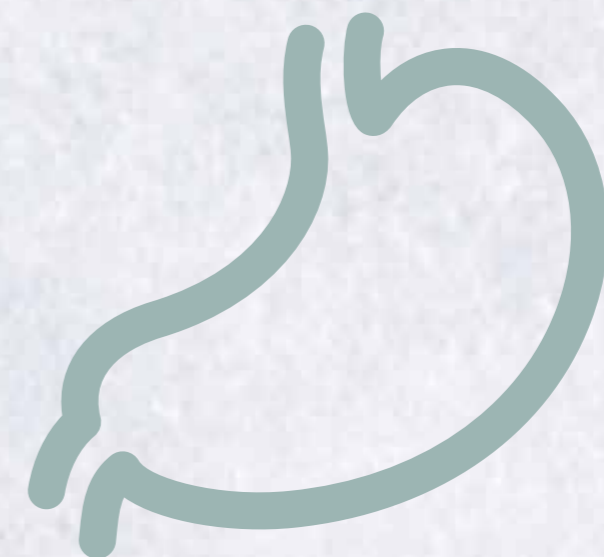
Modo de Preparo

Coloque o tofu no espetinho e pincele com um fio de azeite.

Acrescente o orégano e o sal de ervas e leve para grelhar.
Sirva com mel.

Não contém glúten | Sem lactose | Baixo teor de sódio (faz bem para o coração) | Auxilia no bom colesterol | Baixa irritabilidade intestinal (não irrita o intestino) | Açúcar monitorado





sobremesas



Gastrointestinal

AstraZeneca 

Fazbem
Programa de
cuidado e apoio
ao paciente



DOCE DE ABÓBORA COM COCO



Rendimento
12 porções



Tempo de Preparo
60 minutos

Ingredientes

½ abóbora picada
1 xícara (chá) de coco fresco ralado sem açúcar
½ xícara (chá) de açúcar demerara
5 cravos da índia

Modo de Preparo

Em uma panela, coloque a abóbora com o açúcar e leve ao fogo médio por cerca de 30 minutos. Mexa a cada 10 minutos para não queimar. Junte os ingredientes restantes e cozinhe por mais 20 minutos ou até começar a absorver todo o líquido que se formou.

Retire do fogo e deixe esfriar.

Não contém glúten | Sem lactose

PALITINHO DELÍCIA DE BANANA COM CHOCOLATE E CASTANHA



Rendimento
5 porções



Tempo de Preparo
20 minutos

Ingredientes

1 banana cortada em rodela
100 g de chocolate amargo 70%
2 colheres (sopa) de castanha-do-pará triturada
Palitinhos de sorvete

Modo de Preparo

Espete as rodela de banana no palitinho e reserve. Derreta o chocolate amargo em banho-maria, após mergulhe metade da rodela de banana no chocolate amargo. Decore com a castanha-do-pará e deixe na geladeira até endurecer.

Sem lactose





FALSO BEIJINHO



Rendimento
15 porções



Tempo de Preparo
40 minutos

Ingredientes

2 xícaras (chá) de arroz

½ xícara (chá) de água

2 xícaras (chá) de coco fresco ralado
sem açúcar

3 colheres (sopa) de açúcar ou demerara

Cravos para decorar

Modo de Preparo

Primeiramente, cozinhe o arroz somente em água, espere esfriar. Após, bata no liquidificador o arroz e água até formar uma massa homogênea.

Em uma panela, leve a massa formada, em fogo baixo, e acrescente o coco ralado e o açúcar. Mexa até soltar do fundo da panela. Aguarde esfriar e enrole.

Não contém glúten | Sem lactose





bebidas



Gastrointestinal



SUCO DE MELÃO COM AMÊNDOAS E HORTELÃ



Rendimento
2 porções



Tempo de Preparo
15 minutos

Ingredientes

400 ml de água de coco gelada
2 fatias médias de melão
1 colher (sopa) de hortelã picada
2 colheres (sopa) de amêndoas

Modo de Preparo

Triture as amêndoas até que ela esteja em pequenas lascas, acrescente os demais ingredientes e bata bem. Sirva em seguida.

Não contém glúten | Sem lactose



diversos



Gastrointestinal



BIOMASSA DE BANANA VERDE



Rendimento
12 porções



Tempo de Preparo
25 minutos

Ingredientes

1 cacho de bananas totalmente verdes

Modo de Preparo

Higienize as bananas com casca e reserve. Encha a panela de pressão com água até a metade dela e deixe ferver. Assim que atingir o ponto de fervura, adicione as bananas com casca e tampe a panela. Quando atingir a pressão, conte 8 minutos e desligue o fogo. Retire a pressão e leve as bananas sem casca para o liquidificador, utilize água nova. A quantidade de água será o suficiente para deixar a banana com textura de leite condensado. Você pode congelar em forminhas de gelo de silicone por 3 meses ou garantir por 7 dias na geladeira.

Dica FazBem: a biomassa de banana verde é útil para engrossar molhos, adicionar em sucos, dar liga em biscoitos, adicionar em bolos e no feijão.

Não contém glúten | Sem lactose | Baixo teor de sódio (faz bem para o coração) | Auxilia no bom colesterol | Baixa irritabilidade intestinal (não irrita o intestino) | Açúcar monitorado



MOLHO DE TOMATE ENRIQUECIDO COM LINHAÇA



Rendimento
4 porção



Tempo de Preparo
25 minutos

Ingredientes

1 cebola ralada
2 dentes de alho pequeno ralado
2 colheres (sopa) de cebolinha
1 colher (chá) de semente de linhaça
5 tomates italianos bem maduros
Manjericão fresco a gosto
Sal a gosto
1 fio de azeite

Modo de Preparo

Coloque os tomates bem maduros em água fervente por 30 segundos. Bata no liquidificador os tomates inteiros junto com a semente de linhaça. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite. Acrescente o tomate batido com a linhaça. Adicione o manjericão fresco, ajuste o sal e os demais temperos. Deixe levantar fervura novamente e desligue o fogo.

Dica FazBem: congele o molho por até 4 meses em congelador.

Não contém glúten | Sem lactose | Baixo teor de sódio (faz bem para o coração) | Auxilia no bom colesterol | Baixa irritabilidade intestinal (não irrita o intestino) | Açúcar monitorado





LEITE DE AMÊNDOAS OU CASTANHA DO PARÁ



Rendimento
3 porções



Tempo de Preparo
3 minutos

Ingredientes

1 xícara (chá) de amêndoas crua
ou castanhas-do-pará

4 xícaras (chá) de água

Modo de Preparo

Coloque as amêndoas em um recipiente e cubra com água, deixe em repouso por cerca de 12 horas.

Despreze a água e bata as amêndoas no liquidificador com as 4 xícaras de água. Bata bem. Coe, utilizando uma peneira bem fina, para extrair o leite de amêndoas e conserve-o em geladeira. Se desejar, coloque extrato de baunilha.

CHIPS DE BANANA DA TERRA



Rendimento
4 porções



Tempo de Preparo
35 minutos

Ingredientes

2 bananas da terra

3 colheres (sopa) de óleo de coco

½ colher (chá) de sal

½ colher (chá) pimenta-do-reino

Não contém glúten | Sem lactose

Modo de Preparo

Corte as bananas com casca em rodela bem finas e misture com óleo de coco, o sal e a pimenta-do-reino. Cubra uma assadeira com papel manteiga e espalhe as rodela de bananas temperadas. Asse em forno preaquecido a 150°C por, aproximadamente, 30 minutos ou até dourar.





saladas



Diabetes



TABULE DE QUINOA



Rendimento
4 porções



Tempo de Preparo
30 minutos

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de quinoa em grãos
 - 1 tomate cortado em cubos sem pele e sem sementes
 - 1 cebola média picada
 - 1 dente de alho grande picado
 - 3 colheres (sopa) de salsinha picada
 - 2 colheres (sopa) de hortelã picado
 - 1 limão (somente o sumo e as raspas)
 - 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
 - 2 xícaras (chá) de água
- Tempere a gosto – *Sugestão: sal de ervas (veja a receita)*

Modo de Preparo

Em uma panela, coloque a quinoa real e a água. Leve em fogo médio e deixe cozinhar por 25 minutos, até a água secar, utilize a panela entreaberta. Em seguida, coloque a quinoa em uma tigela e deixe esfriar. Na tigela com a quinoa, misture todos os outros ingredientes e mexa bem. Leve à geladeira. Um pouco antes de servir, tire o tabule da geladeira e deixe descansar um pouco em temperatura ambiente.

Não contém glúten | Sem lactose | Baixo teor de sódio
(faz bem para o coração) | Auxilia no bom colesterol | Açúcar monitorado



SALADA DE QUEIJOS, FLORES E FRUTAS



Rendimento
2 porções



Tempo de Preparo
25 minutos

Ingredientes

4 folhas de alface americana
4 folhas de alface crespa “baby”
2 rodela finas de abacaxi
1 fatia média de queijo branco light
1 uvas roxas sem sementes
4 morangos
Flores comestíveis de sua preferência para decorar

Modo de Preparo

Lave bem as folhas de alface e rasgue-as em tiras, corte o abacaxi em finas fatias, o queijo em cubos, as uvas pela metade e o morango em pedaços pequenos. Coloque a alface no centro do prato junto com o queijo e as frutas por cima. Decore com flores comestíveis de sua preferência.

Não contém glúten | Baixo teor de sódio
(faz bem para o coração)



CARPACCIO DE PUPUNHA COM VINAGRETE DE MEXILHÕES



Rendimento
4 porção



Tempo de Preparo
25 minutos

Ingredientes

2 palmitos pupunha fresco
1 xícara (chá) de vinagrete de mexilhão (veja a receita)
1 colher (café) de limão siciliano

Não contém glúten | Sem lactose

Modo de Preparo

Em uma panela, cozinhe a pupunha com 1 colher de limão siciliano por 3 minutos. Escorra bem. Corte-a em rodela bem finas, e acomode-as em prato raso uma ao lado da outra. Em seguida, esparrame o vinagrete de mexilhões sobre a pupunha e sirva.





FOLHA DE BETERRABA ORGÂNICA COM LIMÃO E TOMATE



Rendimento
3 porções



Tempo de Preparo
15 minutos

Ingredientes

- 1 maço de folhas de beterraba orgânica
- 3 tomates cereja orgânicos
- Suco de 1 limão
- 1 colher (chá) de azeite
- Sal rosa a gosto

Modo de Preparo

Lave bem as folhas de beterraba e corte-as em tiras finas. Em uma panela, cozinhe as folhas por 30 segundos e reserve.

Corte o tomate em rodelas. Em um recipiente, coloque as folhas de beterraba, os tomates, o suco de limão, o azeite e o sal a gosto e mexa.

Não contém glúten | Sem lactose





pratos quentes



Diabetes



SALMÃO AO PESTO DE RÚCULA



Rendimento
15 porções



Tempo de Preparo
25 minutos

Ingredientes

750 g de salmão

Pesto de rúcula:

½ maço de rúcula sem talo (80 g)

4 colheres (sopa) de ricota

1 dente de alho picado

3 colheres (sopa) de azeite extravirgem

Sal a gosto

Modo de Preparo

Grelhe o salmão, em frigideira, temperado só com sal. Coloque o salmão no prato e despeje o pesto de rúcula por cima.

Para o pesto: bata todos os ingredientes no liquidificador colocando o azeite aos poucos.

Não contém glúten | Baixo teor de sódio (faz bem para o coração) | Auxilia no bom colesterol | Baixa irritabilidade intestinal (não irrita o intestino) | Açúcar monitorado

ENROLADO DE FRANGO



Rendimento
5 porções



Tempo de Preparo
30 minutos

Ingredientes

350 g de filé de frango (5 filés)

1 abobrinha pequena cortada em fatias finas

2 colheres (sopa) de hortelã picada

½ colher (chá) de sal marinho

1 pimentão vermelho pequeno sem pele cortado em tiras

Modo de Preparo

Tempere os filés com sal marinho e, sobre cada um deles, distribua a abobrinha, o pimentão e a hortelã picada. Enrole cada filé no sentido do comprimento e embrulhe em papel alumínio. Cozinhe-os no vapor até a carne ficar macia. Ao servir, corte-os em rodela pequenas.

Não contém glúten | Sem lactose





MAXIXE ACEBOLADO



Rendimento
3 porções



Tempo de Preparo
25 minutos

Ingredientes

3 xícaras (chá) de maxixe
1 cebola fatiada
2 colheres (sopa) de azeite extravirgem
Sal de ervas e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

Cozinhe os maxixes inteiros com água e o sal de ervas. Após, corte-os em rodelas.

Em uma frigideira, refogue a cebola com azeite. Em seguida, acrescente o maxixe e a pimenta-do-reino a gosto, mexa bem. Deixe no fogo por, aproximadamente, 5 minutos. Sirva.

Não contém glúten | Sem lactose



ALMÔNDEGA DE SOJA



Rendimento
3 porções



Tempo de Preparo
40 minutos

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de proteína de soja
- 2 colheres (sopa) de cebola ralada
- 1 clara
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos
- 1 limão (somente o suco)
- 2 dentes de alho picados
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Sugestão: molho de tomate enriquecido com linhaça (veja a receita).

Modo de Preparo

Em um recipiente, coloque a água e o suco do limão e acrescente a soja. Deixe descansar por 10 minutos. Depois, escorra a água e adicione os demais ingredientes e mexa até ficar homogêneo. Faça formatos de bolinhas e asse em forno preaquecido a 180°C por 20 minutos. Retire do forno e cubra com o molho de tomate enriquecido com linhaça.

Sem lactose





sobremesas



Diabetes



PERA AO VINHO E MEL



Rendimento
4 porções



Tempo de Preparo
50 minutos

Ingredientes

- 500 ml de vinho tinto frutado
- 2 colheres (sopa) de mel claro
- 4 cardamomos esmagados
- 1 limão (suco e raspa da casca)
- 1 canela em pau
- 1 colher (chá) de grãos de pimenta preta
- 4 peras maduras, descascadas, com os cabinhos
- 3 ramos de hortelã fresca, para decorar

Modo de Preparo

Misture o vinho, o mel, o cardamomo, o suco e a raspa da casca do limão, a canela e as sementes de pimenta em uma panela grande. Deixe ferver, diminua o fogo e tire a espuma, deixe por mais 5 minutos. Adicione as peras e escale com cuidado por 10-15 minutos, até ficarem macias. Tire do fogo e deixe esfriar. Coe o líquido usado para o cozimento e sirva as peras em taças ou pratos fundos com um pouco da calda. Decore cada porção com um ramo de hortelã.

Não contém glúten | Sem lactose | Baixo teor de sódio
(faz bem para o coração) | Auxilia no bom colesterol | Açúcar monitorado



BRIGADEIRO DE CACAU E NOZES



Rendimento
4 porções



Tempo de Preparo
25 minutos

Ingredientes

6 colheres (sopa) de biomassa
(veja a receita)

3 colheres (sopa) de cacau
em pó orgânico

50 g de nozes picadas

Mel

Não contém glúten | Sem lactose | Baixo teor de sódio
(faz bem para o coração) | Auxilia no bom colesterol |
Baixa irritabilidade intestinal (não irrita o intestino) |
Açúcar monitorado

Modo de Preparo

Despeje a biomassa em uma panela, em seguida adicione colheres de chá de cacau.

Em fogo baixo, mexa até que o cacau dissolva e forme uma mistura homogênea, adicione mel aos poucos a seu gosto e nozes picadas. Coloque para gelar em potinhos individuais e sirva.



DOCE DE CHUCHU COM MARACUJÁ



Rendimento
6 porção



Tempo de Preparo
30 minutos

Ingredientes

5 chuchus ralados (grosso)

1 ½ xícaras (chá) de açúcar mascavo

2 maracujás azedos

5 cravos

2 maracujás azedos

5 cravos

1 canela em pau

300 ml de água

Modo de Preparo

Em uma panela, coloque o chuchu e a água e deixe ferver por 15 minutos, coe. Acrescente ao chuchu o açúcar, o cravo, a canela e a polpa do maracujá. Leve em fogo baixo e mexa até engrossar e desprender do fundo da panela.

Não contém glúten | Sem lactose





MAÇÃ ASSADA COM ESPECIARIAS



Rendimento
1 porções



Tempo de Preparo
35 minutos

Ingredientes

- 1 maçã
- 1 colher (sopa) de mel orgânico
- ½ colher (café) de canela
- ½ colher (café) de gengibre em pó
- 3 cravos da índia
- Noz moscada ralada na hora

Modo de Preparo

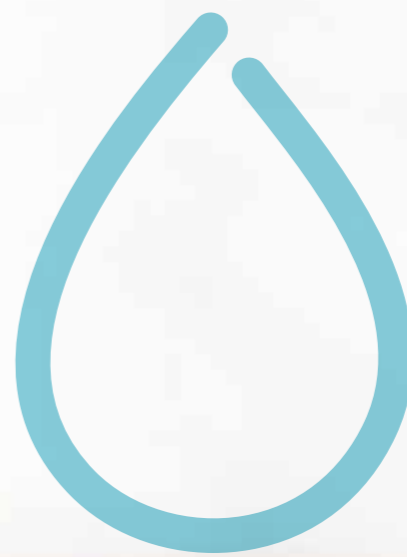
Primeiramente, retire o núcleo da maçã para retirar as sementes. Após, preencha o centro da maçã com o mel e as especiarias.

Cubra a maçã com papel alumínio e asse em forno a 180°C, por, aproximadamente, 30 minutos.

Dica FazBem: sirva como acompanhamento para iogurte natural.

Não contém glúten | Sem lactose





bebidas



Diabetes



FRAPÊ DE MELANCIA COM COCO



Rendimento
2 porções



Tempo de Preparo
15 minutos

Ingredientes

½ copo de leite de coco light
2 fatias de melancia
Suco de ½ limão
Folhas de hortelã a gosto
2 pedras de gelo

Modo de Preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador e coar, se necessário.

Dica FazBem: para que o seu frapê ficar mais cremoso, adicione uma colher de sobremesa de biomassa de banana verde.

Não contém glúten | Sem lactose | Baixo teor de sódio (faz bem para o coração) | Auxilia no bom colesterol | Baixa irritabilidade intestinal (não irrita o intestino) | Açúcar monitorado



diversos



Diabetes



BIOMASSA DE BANANA VERDE



Rendimento
12 porções



Tempo de Preparo
25 minutos

Ingredientes

1 cacho de bananas totalmente verdes

Modo de Preparo

Higienize as bananas com casca e reserve. Encha a panela de pressão com água até a metade dela e deixe ferver. Assim que atingir o ponto de fervura, adicione as bananas com casca e tampe a panela. Quando atingir a pressão, conte 8 minutos e desligue o fogo. Retire a pressão e leve as bananas sem casca para o liquidificador, utilize água nova. A quantidade de água será o suficiente para deixar a banana com textura de leite condensado. Você pode congelar em forminhas de gelo de silicone por 3 meses ou garantir por 7 dias na geladeira.

Dica FazBem: a biomassa de banana verde é útil para engrossar molhos, adicionar em sucos, dar liga em biscoitos, adicionar em bolos e no feijão.

Não contém glúten | Sem lactose | Baixo teor de sódio (faz bem para o coração) | Auxilia no bom colesterol | Baixa irritabilidade intestinal (não irrita o intestino) | Açúcar monitorado



PETISCO DE SEMENTE DE ABÓBORA



Rendimento
2 porção



Tempo de Preparo
20 minutos

Ingredientes

Salgado:

2 colheres (sopa) de sementes de abóbora
1 colher (chá) de sal de ervas
1 colher (chá) de açafrão misturado com curry

Doce:

2 colheres (sopa) de sementes de abóbora
1 colher (chá) de mel
Canela a gosto

Modo de Preparo

Asse as sementes de abóbora em forno médio a 180°C por, aproximadamente, 30 minutos (até que fiquem crocantes) com os temperos de sua preferência.

Não contém glúten | Sem lactose | Baixo teor de sódio (faz bem para o coração) | Auxilia no bom colesterol | Baixa irritabilidade intestinal (não irrita o intestino) | Açúcar monitorado





MOLHO DE TOMATE ENRIQUECIDO COM LINHAÇA



Rendimento
4 porções



Tempo de Preparo
25 minutos

Ingredientes

1 cebola ralada
2 dentes de alho pequeno ralado
2 colheres (sopa) de cebolinha
1 colher (chá) de semente de linhaça
5 tomates italianos bem maduros
Manjericão fresco a gosto
Sal a gosto
1 fio de azeite

Não contém glúten | Baixo teor de sódio (faz bem para o coração) | Auxilia no bom colesterol | Baixa irritabilidade intestinal (não irrita o intestino) | Açúcar monitorado

Modo de Preparo

Coloque os tomates bem maduros em água fervente por 30 segundos. Bata no liquidificador os tomates inteiros junto com a semente de linhaça. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite. Acrescente o tomate batido com a linhaça. Adicione o manjericão fresco, ajuste o sal e os demais temperos. Deixe levantar fervura novamente e desligue o fogo.

Dica FazBem: congele o molho por até 4 meses em congelador.

SAL DE ERVAS



Rendimento
5 porções



Tempo de Preparo
15 minutos

Ingredientes

1 xícara (chá) de alecrim
1 xícara (chá) de manjericão
1 xícara (chá) de tomilho
1 xícara (chá) de orégano
1 xícara (chá) de cheiro-verde
2 colheres (sopa) de sal do Himalaia (ou sal rosa)

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador ou processador. Se necessário, após triturar as ervas, coloque o sal de ervas em uma panela quente sem óleo até secar por completo. Após seco, coloque em um vidro e substitua o sal refinado pelo sal de ervas.

Não contém glúten | Sem lactose | Baixo teor de sódio (faz bem para o coração) | Auxilia no bom colesterol | Açúcar monitorado





CORAÇÃO DE ALCACHOFRA



Rendimento
4 porções



Tempo de Preparo
40 minutos

Ingredientes

4 alcachofras
2 colheres (sopa) de azeite extravirgem
2 dentes de alho amassados
½ cebola ralada
1 ½ litro de água
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

Descasque as alcachofras retirando as pétalas e depois, com uma colher, raspe os espinhos. Em seguida, vire as alcachofras e retire o talo. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite, acrescente o fundo da alcachofra e a água, ajuste o sal. Deixe cozinhar por 30 minutos. Sirva.

Não contém glúten | Sem lactose



CREPIOCA



Rendimento
3 porção



Tempo de Preparo
25 minutos

Ingredientes

1 ovo caipira
2 colheres (sopa) de farinha de tapioca peneirada
1 colher (chá) de semente de chia (opcional)
1 pitada sal

Não contém glúten | Sem lactose

Modo de Preparo

Em um recipiente, misture bem todos os ingredientes. Asse em frigideira antiaderente, virando para dourar os dois lados. Recheie.

Dica de recheio: você pode recheir sua crepioca com pasta de ricota com amêndoas (veja a receita) ou Pastinha de húmus com alcachofra (veja a receita).



CROCANTE DE COUVE



Rendimento
8 porções



Tempo de Preparo
35 minutos

Ingredientes

1 maço de couve
3 colheres (sopa) de óleo de coco
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Não contém glúten | Sem lactose

Modo de Preparo

Corte a couve em quadrados pequenos, sem o talo, e misture com óleo de coco, o sal e a pimenta-do-reino a gosto. Cubra uma assadeira com papel manteiga e espalhe as folhas da couve temperadas. Asse em forno preaquecido a 150°C por, aproximadamente, 30 minutos ou até dourar.

IOGURTE CASEIRO SEM LACTOSE



Rendimento
4 porções



Tempo de Preparo
15 minutos

Ingredientes

2 xícaras (chá) de leite de amêndoas ou leite sem lactose
1 colher (sopa) de mel orgânico
1 pote de iogurte natural sem lactose
1 pacote de gelatina incolor sem sabor em pó

Não contém glúten | Sem lactose

Modo de Preparo

Dissolva o pacote de gelatina incolor com um pouco do leite e reserve. No liquidificador, adicione o leite de amêndoas ou leite sem lactose, o iogurte e o mel, bata tudo até ficar homogêneo. Acrescente a gelatina dissolvida e bata por mais 1 minuto. Coloque a mistura em um recipiente com tampa e deixe na geladeira por 8 horas.





saladas



Diabetes



SALADA DE BROTO DE FEIJÃO AGRIDOCE



Rendimento
4 porções



Tempo de Preparo
25 minutos

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de broto de feijão
- 1 xícara (chá) de cenoura cortado em tiras finas
- 1 colher (sopa) de gengibre cortado em fatias finas
- 2 colheres (sopa) de pimentão vermelho cortado em tiras finas

Molho agridoce:

- 1 colher (sopa) de mel orgânico
- 3 colheres (sopa) de aceto balsâmico
- 2 colheres (sopa) de azeite extravirgem

Modo de Preparo

Cozinhe os brotos de feijão por 2 minutos em água fervente, escorra e deixe esfriar. Em seguida, misture com a cenoura e o gengibre. Em uma panela, coloque os ingredientes do molho e leve a fogo baixo, mexa até ficar uma consistência mais espessa. Deixe esfriar.

Misture todos os ingredientes e regue com o molho agridoce.

Não contém glúten | Sem lactose | Baixo teor de sódio (faz bem para o coração) | Auxilia no bom colesterol





SALADA MEDITERRÂNEA SEM GLÚTEN



Rendimento
5 porções



Tempo de Preparo
30 minutos

Ingredientes

6 tomates sweets cortados ao meio
1 berinjela em cubos
2 colheres (sopa) de ricota
2 colheres (sopa) de manjericão fresco
1 colher (sopa) de azeitona preta picada
2 dentes de alho picado
½ cebola em cubos
½ pacote de penne de milho (sem glúten) cozido “al dente”
1 colher (sopa) de azeite de manjericão (veja receita)
Sal de ervas (veja receita)

Modo de Preparo

Em uma assadeira, coloque a cebola, a berinjela, o alho e regue com o azeite, leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 10 minutos coberto com papel alumínio. Retire o papel alumínio, ajuste o sal e deixe por mais 10 minutos. Reserve. Em um recipiente, misture os legumes assados com o penne cozido e a ricota, distribua as azeitonas e o manjericão e leve à geladeira.

Não contém glúten | Auxilia no bom colesterol



CARPACCIO DE BETERRABA COM AGRIÃO E COTTAGE



Rendimento
3 porção



Tempo de Preparo
10 minutos

Ingredientes

2 beterrabas
8 folhas de agrião
3 colheres (sopa) de queijo cottage
1 colher (sopa) de azeite extravirgem
Sal do Himalaia (rosa) a gosto
Cebolinha picada para decorar

Modo de Preparo

Corte as beterrabas cruas em rodela bem finas. Em seguida, espalhe o queijo cottage sobre as beterrabas. Coloque as folhas de agrião no centro. Tempere a gosto. Regue com o azeite e decore com cheiro-verde bem picado.

Não contém glúten | Baixo teor de sódio (faz bem para o coração)





ALFACE FRISÉE ACOMPANHADO DE PUPUNHA E VÔNGOLE AO MOLHO DE TANGERINA



Rendimento
2 porções



Tempo de Preparo
20 minutos

Ingredientes

10 folhas pequenas de alface frisée
1 ½ xícara (chá) de espaguete de pupunha
1 xícara (chá) de vôngoles cozidos e sem as conchas
½ xícara (chá) de vinho branco
1 dente de alho picado
¼ cebola picada
1 colher (sopa) de azeite extravirgem
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Molho:

Suco de 2 tangerinas
1 colher (sopa) de mostarda
2 colheres (sopa) de azeite extravirgem
Sal rosa a gosto

Modo de Preparo

Lave bem as folhas de alface e reserve. Cozinhe o espaguete de pupunha, em água fervente, por 3 minutos. Escorra bem e reserve. Em uma frigideira, refogue o alho e a cebola no azeite. Acrescente o vôngole, tempere com o sal e pimenta a gosto e, em seguida, acrescente o vinho. Deixe cozinhar por 4 minutos.

Molho: em um recipiente, misture bem todos os ingredientes e ajuste o sal. Coloque a alface no centro do prato, espalhe a pupunha e cubra com o vôngole. Por último, acrescente o molho.

Não contém glúten | Sem lactose | Auxilia no bom colesterol



sopas e cremes



Geral



SOPA DE BETERRABA COM COMINHO E CHEIRO-VERDE



Rendimento
4 porções



Tempo de Preparo
30 minutos

Ingredientes

- ½ couve-flor
- ½ beterraba
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de azeite extravirgem
- Pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde e cominho a gosto
- 1 pitada de sal de ervas (veja a receita)

Modo de Preparo

Cozinhe em água fervente a couve-flor e a beterraba. Em uma frigideira, refogar no azeite primeiro a cebola e quando estiver quase dourada, acrescente o alho. Bata no liquidificador, com água, a couve-flor e a beterraba. Em uma panela, coloque o refogado e uma concha dos legumes batidos. Refogue e em seguida acrescente o restante da sopa. Acrescente o cominho, sal de ervas e cheiro-verde. Desligue o fogo quando a sopa começar a ferver.

Não contém glúten | Sem lactose | Baixo teor de sódio
faz bem para o coração) | Auxilia no bom colesterol





CALDINHO DE ABÓBORA COM PERFUME DE GENGIBRE



Rendimento
2 porções



Tempo de Preparo
40 minutos

Ingredientes

300 g de abóbora japonesa descascada
1 ½ xícara (chá) de água
1 colher (chá) de gengibre ralado
1 xícara (chá) de espinafre
2 dentes de alho
Sal, pimenta branca e cheiro-verde a gosto

Modo de Preparo

Cozinhe a abóbora na água até desmanchar. Em seguida, bata no liquidificador junto com o gengibre e reserve. Em uma frigideira, refogue o alho no azeite, adicione a sopa e, por último, o espinafre. Ajuste o sal, pimenta branca e o tempero verde.

Não contém glúten | Sem lactose



GASPACHO



Rendimento
4 porções



Tempo de Preparo
25 minutos

Ingredientes

2 xícaras (chá) de tomate sem pele, sem sementes, picado
1 pepino descascado e picado
½ pimentão verde sem sementes picado
½ pimentão vermelho sem sementes picado
½ cebola pequena picada
1 dente de alho picado
3 colheres (sopa) de azeite extravirgem
2 colheres (sopa) de aceto balsâmico
1 colher (café) de sal marinho
3 xícaras (chá) de suco de tomate
Salsinha a gosto

Modo de Preparo

Em um liquidificador, coloque todos os ingredientes da sopa e bata até obter uma consistência homogênea. Coloque em um recipiente com tampa e leve à geladeira por cerca de 2 horas.

Dica FazBem: sirva com cubinhos de pão integral e adicione-os no momento de servir.

Sem lactose



AJOBLANCO



Rendimento
6 porções



Tempo de Preparo
40 minutos

Ingredientes

2 xícaras (chá) de uvas verdes sem semente, descascadas

2 colheres (sopa) de amêndoas moídas

½ xícara (chá) de farinha de quinoa

5 dentes de alho

2 colheres (sopa) de azeite extravirgem

1 colher (sopa) de vinagre de vinho branco

1 colher (café) de sal de ervas (veja a receita)

2 xícaras (chá) de água

6 cubos de gelo

Modo de Preparo

Bata em um liquidificador a amêndoa moída, a farinha de quinoa, o alho e o sal até obter uma pasta.

Pouco a pouco, vá acrescentando o azeite.

Misture tudo e adicione o vinagre. Misture novamente.

Transfira este creme para um recipiente. Acrescente a água, o gelo e a uva. Mexa os ingredientes. Deixe a sopa na geladeira por 30 minutos antes de servir.

Não contém glúten | Sem lactose



pratos quentes



Geral



NHOQUE DE MANDIOQUINHA INTEGRAL AO MOLHO MEDITERRÂNEO



Rendimento
4 porções



Tempo de Preparo
30 minutos

Ingredientes

4 xícaras (chá) de mandioquinha cozida e amassada
4 claras de ovos
1 colher (sopa) de azeite extravirgem
2 colheres (café) de sal
1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
Molho mediterrâneo (veja a receita)

Modo de Preparo

Misture a mandioquinha, as claras, o azeite e o sal. Aos poucos, adicione a farinha integral até obter uma massa firme. Faça rolinhos com a massa e corte-os em pedaços ou bolinhas. Coloque, em uma panela grande, 4 litros de água no fogo e, quando ferver, adicione os nhoques.

Sem lactose | Baixo teor de sódio (faz bem para o coração) |
Auxilia no bom colesterol | Açúcar monitorado





TORTA DE ESPINAFRE COM RICOTA



Rendimento
4 porções



Tempo de Preparo
45 minutos

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de ricota fresca
- ½ xícara (chá) de espinafre cozido
- 1 tomate sem pele e sem sementes
- 1 colher (sopa) de tempero de ervas
- 1 colher (sobremesa) de azeite extravirgem
- 1 ovo inteiro

Não contém glúten | Baixo teor de sódio
(faz bem para o coração) | Açúcar monitorado

Modo de Preparo

Rale a ricota e reserve. Escalde o espinafre em água quente e sal marinho. Em seguida, escorra e esprema para retirar o excesso de água, pique em pedaços pequenos. Corte o tomate em quatro partes. Misture todos os ingredientes e sove até formar uma massa. Coloque em uma assadeira untada, acrescente o molho de tomate (opcional). Leve ao forno preaquecido a 180°C por 35 minutos.

GALINHA COZIDA NO LEITE



Rendimento
2 porções



Tempo de Preparo
50 minutos

Ingredientes

- 180 g de frango magro
- 3 colheres (sopa) de leite desnatado
- 1 colher (café) de cardamomo
- 1 colher (café) de sementes de coentro
- 1 colher (café) de cravo
- ½ colher (café) de cascas de gengibre
- 1 limão (somente o suco)
- 1 pitada de sal

Não contém glúten

Modo de Preparo

Asse as sementes de coentro por 3 minutos. Moa as sementes assadas, as cascas do gengibre, os grãos de cardamomo, os cravos moídos e o sal. Fure com um garfo a superfície da galinha e jogue o suco do limão e uma parte dos condimentos socados e deixe descansar por 1 hora. Os condimentos restantes misture ao leite dissolvido e ferva. Depois despeje sobre a galinha e deixe cozinhar em fogo baixo com panela tampada por ½ hora. Após, destampe-a e leve ao forno por mais 15 minutos.





ARROZ COM KANI E CASTANHA BARU



Rendimento
6 porções



Tempo de Preparo
35 minutos

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de arroz
- 2 xícaras (chá) de kani kama picados
- 1 colher (sopa) de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (sopa) de azeite extravirgem
- ½ colher (café) de sal marinho
- 4 xícaras (chá) de água
- 3 colheres (sopa) de castanha baru

Modo de Preparo

Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite, coloque o arroz a água e o sal. Deixe cozinhar.

Após desligar o fogo, acrescente o kani e as castanhas e misture bem. Sirva quente.

Não contém glúten | Sem lactose



sobremesas



Geral



BROWNIE SEM GLÚTEN



Rendimento
8 porções



Tempo de Preparo
35 minutos

Ingredientes

250 g de batata doce cozida amassadinha

1 ovo

1 colher de cacau

1 colher de chá de sucralose ou o adoçante que você usar (ou mais, se gostar mais doce)

1/2 xícara de farinha de arroz ou de coco

100 ml de água

1 colher de chá de fermento

Opcional: castanhas picadas.

Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador (precisa ficar uma massa homogênea e consistente).

Despeje a massa em uma forma untada e asse em forno preaquecido, em fogo médio, por cerca de 30 minutos.

Não contém glúten | Sem lactose



BRIGADEIRO DE CACAU E NOZES



Rendimento
4 porções



Tempo de Preparo
45 minutos

Ingredientes

6 colheres (sopa) de biomassa (veja a receita)

3 colheres (sopa) de cacau em pó orgânico

50 g de nozes picadas

Mel

Não contém glúten | Sem lactose | Baixo teor de sódio (faz bem para o coração) | Auxilia no bom colesterol | Baixa irritabilidade intestinal (não irrita o intestino) | Açúcar monitorado

Modo de Preparo

Despeje a biomassa em uma panela, em seguida adicione colheres de chá de cacau. Em fogo baixo, mexa até que o cacau dissolva e forme uma mistura homogênea, adicione mel aos poucos a seu gosto e nozes picadas. Coloque para gelar em potinhos individuais e sirva.





BOLO INTEGRAL COM MAÇÃ, LINHAÇA E CASTANHAS



Rendimento
12 porções



Tempo de Preparo
50 minutos

Ingredientes

- 2 maçãs com casca e sem sementes
- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar mascavo
- 1 xícara (chá) de óleo de coco ou ½ de óleo de canola
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo integral orgânica
- 1 xícara (chá) de castanha-do-pará e avelãs picadas
- 3 colheres (sopa) de semente de linhaça triturada
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) de canela em pó

Modo de Preparo

No liquidificador, bata as cascas das maçãs, o óleo de coco, os ovos e o açúcar mascavo por 2 minutos. Junte a mistura com os ingredientes secos e, por último, as maçãs cortadas em cubos pequenos e as castanhas. Asse em forno preaquecido a 180°C.

Dica FazBem: após assado, polvilhe em cima castanhas-do-pará trituradas com canela e açúcar demerara.

Sem lactose





CANJICA COM CASTANHA BARU E CANELA



Rendimento
60 porções



Tempo de Preparo
15 minutos

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de milho para canjica
- 1 litro de leite de arroz
- 8 cravos da índia
- 1 canela em pau
- 2 xícaras (chá) de açúcar demerara
- 1 xícara (chá) de castanha baru
- 1 xícara (chá) de creme de arroz
- 1 colher (sobremesa) de canela em pó

Modo de Preparo

Primeiramente, deixe a canjica de molho em água fria por um dia. Então, escorra o líquido, coloque os grãos em uma panela de pressão e adicione 2 litros de água, os cravos e a canela em pau, deixando cozinhar em fogo baixo por cerca de 45 minutos. Após, acrescente o leite de arroz e o açúcar e cozinhe até o doce ferver e apurar. Desligue o fogo e acrescente o creme de aveia e a castanha baru, misture bem.

Não contém glúten | Sem lactose



bebidas



Geral



FRAPÊ DE MELANCIA COM COCO



Rendimento
2 porções



Tempo de Preparo
15 minutos

Ingredientes

½ copo de leite de coco light
2 fatias de melancia
Suco de ½ limão
Folhas de hortelã a gosto
2 pedras de gelo

Modo de Preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador e coar se necessário.

Dica FazBem: para o seu frapê ficar mais cremoso, adicione uma colher de sobremesa de biomassa de banana verde.

Não contém glúten | Sem lactose | Baixo teor de sódio (faz bem para o coração) | Auxilia no bom colesterol | Baixa irritabilidade intestinal (não irrita o intestino) | Açúcar monitorado

SUCO VERDE



Rendimento
1 porção



Tempo de Preparo
10 minutos

Ingredientes

200 ml de água de coco
1 rodela de abacaxi
2 folhas de couve
½ maçã
½ pepino japonês
1 fatia de gengibre

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.

Não contém glúten | Sem lactose





SUCO DE FRUTAS VERMELHAS FUNCIONAL



Rendimento
2 porções



Tempo de Preparo
10 minutos

Ingredientes

2 xícaras de frutas vermelhas congeladas (amora, framboesa, mirtilo, cranberry)

1 copo de suco de romã ou suco de cranberry

200 ml de água gelada

1 colher (sopa) de chia.

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.

Não contém glúten | Sem lactose



Não contém glúten
Sem lactose | Baixo teor de sódio (faz bem para o coração) | Auxilia no bom colesterol | Baixa irritabilidade intestinal (não irrita o intestino) | Açúcar monitorado

CHÁ GELADO DE MAÇÃ COM ESPECIARIAS



Rendimento
5 porções



Tempo de Preparo
50 minutos

Ingredientes

1 litro de água

½ xícara de açúcar mascavo

2 maçãs com casca (sem sementes) picadas

2 fatias de gengibre

1 canela em pau

6 cravos da Índia

2 rodela de limão

Modo de Preparo

Em uma panela, coloque o açúcar para dourar, depois coloque as maçãs sobre ele, a canela e os cravos.

Adicione aos poucos a água, mexendo para incorporar os ingredientes. Quando começar a ferver, baixe o fogo e deixe por, aproximadamente, 5 minutos.

Coe e resfrie. Sirva com cubos de gelo.

Não contém glúten | Sem lactose





saladas



Hipertensão



FETTUCCINE DE PUPUNHA AO MOLHO DE LIMÃO SICILIANO, SALSINHA, TOMATINHOS FRESCOS E SEMENTE DE GIRASSOL



Rendimento
5 porções



Tempo de Preparo
30 minutos

Ingredientes

2 palmitos pupunha
6 tomates cerejas orgânicos cortados em rodela
1 colher (sopa) de semente de girassol
1 colher (sobremesa) de salsinha picada

Molho:

Suco de 2 limões sicilianos
3 colheres de azeite extravirgem
1 pitada de orégano
Sal de ervas (veja a receita)
Pimenta-do-reino a gosto

Não contém glúten | Sem lactose

Modo de Preparo

Corte o palmito pupunha em tiras finas, no sentido do comprimento. Em uma panela, coloque água com uma pitada de sal marinho. Deixe até ferver. Em seguida, coloque todo o palmito pupunha cortado e deixe cozinhar até ficar “al dente”, passe por água fria e reserve.

Molho: em um recipiente, coloque os ingredientes do molho, mexa bem e reserve. Em um prato, coloque um punhado do fettuccine de pupunha, coloque os tomates cortados por cima e polvilhe a semente de girassol e a salsinha. Regue com o molho de limão siciliano e sirva.

SALADA DE BANANA COM LIMÃO SICILIANO E GERGELIM NEGRO



Rendimento
1 porção



Tempo de Preparo
10 minutos

Ingredientes

3 bananas nanicas
1 pote de iogurte desnatado
1 colher (sopa) de azeite extravirgem
1 colher (chá) de raspas de limão siciliano
1 colher (chá) de gergelim negro
Suco de 1 limão siciliano
½ colher (café) de sal de ervas (veja a receita)
Agrião baby para acompanhar

Modo de Preparo

Corte as bananas em rodela, reserve. Lave bem as folhas agrião, reserve. Em um prato, distribua as rodela de bananas e as folhas de agrião. Em um recipiente, coloque o iogurte, o suco de limão siciliano, o azeite, as raspas de limão, misture bem e tempere com sal de ervas. Em seguida, regue por cima das rodela de bananas e polvilhe o gergelim negro.

Não contém glúten





SALADA DE CUSCUZ MARROQUINO



Rendimento
6 porções



Tempo de Preparo
15 minutos

Ingredientes

2 xícaras (chá) de cuscuz marroquino
½ cebola picada
3 tâmaras cortadas
½ xícara (chá) de nozes picadas
½ xícara (chá) de uva passa
½ xícara (chá) de castanha do para
2 colheres (sopa) de salsinha picada
2 colheres (sopa) de azeite extravirgem
4 xícaras (chá) de água quente
Sal marinho a gosto

Modo de Preparo

Em um recipiente, coloque o cuscuz, o azeite e sal a gosto e mexa. Em seguida, cubra o cuscuz com a água quente, deixe por 5 minutos.

Em uma panela, refogue a cebola com o azeite, acrescente as frutas secas e em seguida o cuscuz, a salsinha picada e mexa bem e sirva.

Sem lactose



SALADA DE SALMÃO COM NOZES E TOMATE



Rendimento
2 porções



Tempo de Preparo
20 minutos

Ingredientes

150 g de salmão
10 folhas de alface americana
6 tomates cereja cortados ao meio
1 xícara (chá) de brócolis cozido e picado
½ xícara (chá) de nozes picadas
1 colher (sopa) de azeite extravirgem
Sal de ervas (veja a receita)
Pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo

Tempere o salmão com sal de ervas e pimenta a gosto. Em uma frigideira, grelhe-o com o azeite. Deixe esfriar e desfie o salmão.

Em um recipiente, rasgue as folhas de alface e acrescente o salmão desfiado, o brócolis, o tomate, as nozes e misture. Tempere a gosto.

Não contém glúten | Sem lactose





sopas e cremes



Hipertensão



SOPA DE BATATA COM ALHO-PORÓ E SHITAKE



Rendimento
6 porções



Tempo de Preparo
45 minutos

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de alho-poró fatiado
- 1 xícara (chá) de shitake
- ½ xícara (chá) de creme de soja
- 3 batatas descascadas e cortadas em pedaços
- 6 xícaras (chá) de caldo de legumes caseiro (veja a receita)
- 1 colher (café) de sal de ervas (veja a receita)

Modo de Preparo

Em uma panela grande, junte todos os ingredientes, exceto o creme de soja, e deixe ferver.

Cubra a panela parcialmente, abaixe o fogo e cozinhe por 20 a 30 minutos ou até que os legumes estejam cozidos. Acrescente uma pitada de sal de ervas.

Em uma frigideira, salteie o shitake e reserve.

Bata a sopa no liquidificador e acrescente o creme de soja e o shitake. Sirva.

Não contém glúten | Sem lactose





MINISTRONE



Rendimento
6 porções



Tempo de Preparo
35 minutos

Ingredientes

250 g de carne magra
 2 xícaras (chá) de mini penne integral
 2 batatas cortadas em cubos
 1 mandioquinha cortada em cubos
 1 abobrinha cortada em cubos
 1 chuchu cortado em cubos
 1 cenoura cortada em cubos
 4 vagens cortadas
 ½ cebola picada
 2 folhas de louro
 1L caldo de carne (veja a receita)
 2 colheres (sopa) de azeite extravirgem
 Sal de ervas a gosto (veja a receita)

Modo de Preparo

Em uma panela, refogue a cebola com azeite e as folhas de louro e acrescente a carne. Refogue por 3 minutos, acrescente os legumes e o caldo de carne. Deixe cozinhar por 20 minutos. Em seguida, acrescente o penne e cozinhe por mais 5 minutos. Sirva.

Não contém glúten | Sem lactose

SHOT DE CALDINHO DE MANGA COM PERFUME DE PIMENTA



Rendimento
1 porção



Tempo de Preparo
10 minutos

Ingredientes

1 unidade de manga
 1 pimenta dedo-de-moça média
 1 cebola pequena
 1 colher de sopa de azeite
 1 colher (café) de salsa fresca

Modo de Preparo

Bata a manga no liquidificador com um pouco de água para facilitar e a salsa fresca. Em uma frigideira funda, coloque a cebola com um pouco de azeite para não queimar e deixe até dourar. Acrescente a manga batida e refogue por 5 minutos. Bata novamente o preparo no liquidificador e em seguida coe. Aqueça em uma panela e acrescente a pimenta dedo-de-moça em pequenas fatias. Pode ser servido quente ou frio.





pratos quentes



Hipertensão



BERINJELA RECHEADA COM RICOTA E ERVAS



Rendimento
2 porções



Tempo de Preparo
25 minutos

Ingredientes

- 1 berinjela
- 1 colher (chá) de cebolinha
- 1 colher (sopa) de ricota
- 1 colher (chá) de salsa
- 1 pitada de sal de ervas (veja a receita)

Modo de Preparo

Corte a berinjela pela metade.
Tire a polpa e misture com a ricota e as ervas picadas. Recheie e leve para assar em forno preaquecido a 180°C, por, aproximadamente, 20 minutos.

Não contém glúten | Baixo teor de sódio (faz bem para o coração) | Auxilia no bom colesterol | Baixa irritabilidade intestinal (não irrita o intestino) | Açúcar monitorado



PAPELOTE DE LEGUMES



Rendimento
4 porções



Tempo de Preparo
25 minutos

Ingredientes

- 2 cenouras médias
- 1 abobrinha pequena
- 2 alho-poró médios
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de mostarda em grãos
- ½ colher (café) de sal de ervas (veja a receita)

Não contém glúten | Sem lactose | Baixo teor de sódio (faz bem para o coração) | Auxilia no bom colesterol | Açúcar monitorado

Modo de Preparo

Descasque as cenouras, lave bem a abobrinha, em seguida, corte-as em rodela. Corte somente a parte branca do alho-poró, também em rodela. Coloque os legumes em uma vasilha e tempere com o suco de limão, a mostarda em grãos e o sal. Corte 6 quadrados de papel manteiga com 30 cm. Distribua os legumes entre eles e embrulhe-os como bala, torcendo as pontas para o vapor não escapar. Arrume-os em uma assadeira e leve ao forno preaquecido médio, até os legumes ficarem cozidos e firmes. Retire do forno e sirva.



CUSCUZ DE LEGUMES



Rendimento
8 porções



Tempo de Preparo
30 minutos

Ingredientes

1 cenoura (média)
 1 abobrinha italiana
 1 xícara (chá) de repolho picadinho
 1 xícara (chá) de cebola picadinha
 1 xícara (chá) de alho-poró picadinho
 1 chuchu
 ½ lata de milho
 ½ lata de ervilha
 1 colher (sopa) de azeite extravirgem
 2 xícaras (chá) de farinha de milho
 Sal de ervas (veja a receita) e salsinha a gosto

Modo de Preparo

Pique todos os legumes em pedaços pequenos, cozinhe-os, escorra e reserve. Refogue a cebola no azeite extravirgem até dourar bem, acrescente os legumes e, em seguida, acrescente a farinha de milho, misture bem. Coloque em uma forma redonda pequena, com um buraco no meio, ou em forminhas individuais e leve ao banho-maria por, aproximadamente, 15 minutos. Se for necessário, coloque um pouco de água e misture os ingredientes até dar liga de cuscuz.

Não contém glúten | Sem lactose | Baixo teor de sódio (faz bem para o coração) | Auxilia no bom colesterol | Baixa irritabilidade intestinal (não irrita o intestino) | Açúcar monitorado

SHOT DE CALDINHO DE MANGA COM PERFUME DE PIMENTA



Rendimento
1 porção



Tempo de Preparo
10 minutos

Ingredientes

1 unidade de manga
 1 pimenta dedo-de-moça média
 1 cebola pequena
 1 colher de sopa de azeite
 1 colher (café) de salsa fresca

Modo de Preparo

Bata a manga no liquidificador com um pouco de água para facilitar e a salsa fresca. Em uma frigideira funda, coloque a cebola com um pouco de azeite para não queimar e deixe até dourar. Acrescente a manga batida e refogue por 5 minutos. Bata novamente o preparo no liquidificador e em seguida coe. Aqueça em uma panela e acrescente a pimenta dedo-de-moça em pequenas fatias. Pode ser servido quente ou frio.





sobremesas



Hipertensão



MUFFIN DE BANANA SEM GLÚTEN



Rendimento
30 porções



Tempo de Preparo
4 minutos

Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de farinha de coco
- 2 colheres (sopa) de iogurte natural
- 2 colheres (sopa) de açúcar demerara
- 1 colher (café) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de canela
- 1 banana amassada ou em pedacos pequenos

Modo de Preparo

Em um recipiente, misture bem os ovos, o iogurte e o açúcar. Após acrescente os demais ingredientes e por último a banana. Asse em forno preaquecido por 20 a 30 minutos.

Não contém glúte



GELATO DE BANANA COM FRUTAS SILVESTRES



Rendimento
2 porções



Tempo de Preparo
10 minutos

Ingredientes

- 1 banana prata congelada
- 2 colheres (sopa) de leite de coco light
- ½ xícara de blueberry (mirtilo) e uva roxa
- 1 colher (sobremesa) de mel orgânico
- 1 colher (café) de semente de chia

Modo de Preparo

Bata a banana congelada no liquidificador com o leite de coco, a blueberry, a uva e o mel. Coloque em uma taça e, se necessário, leve ao congelador até ficar com a consistência desejada. Decore com frutas e semente de chia e sirva.

Não contém glúten | Sem lactose | Baixo teor de sódio (faz bem para o coração) | Auxilia no bom colesterol | Baixa irritabilidade intestinal (não irrita o intestino) | Açúcar monitorado



SOBREMESA DE BEIJINHO COM MORANGO E CHOCOLATE



Rendimento
4 porções



Tempo de Preparo
25 minutos

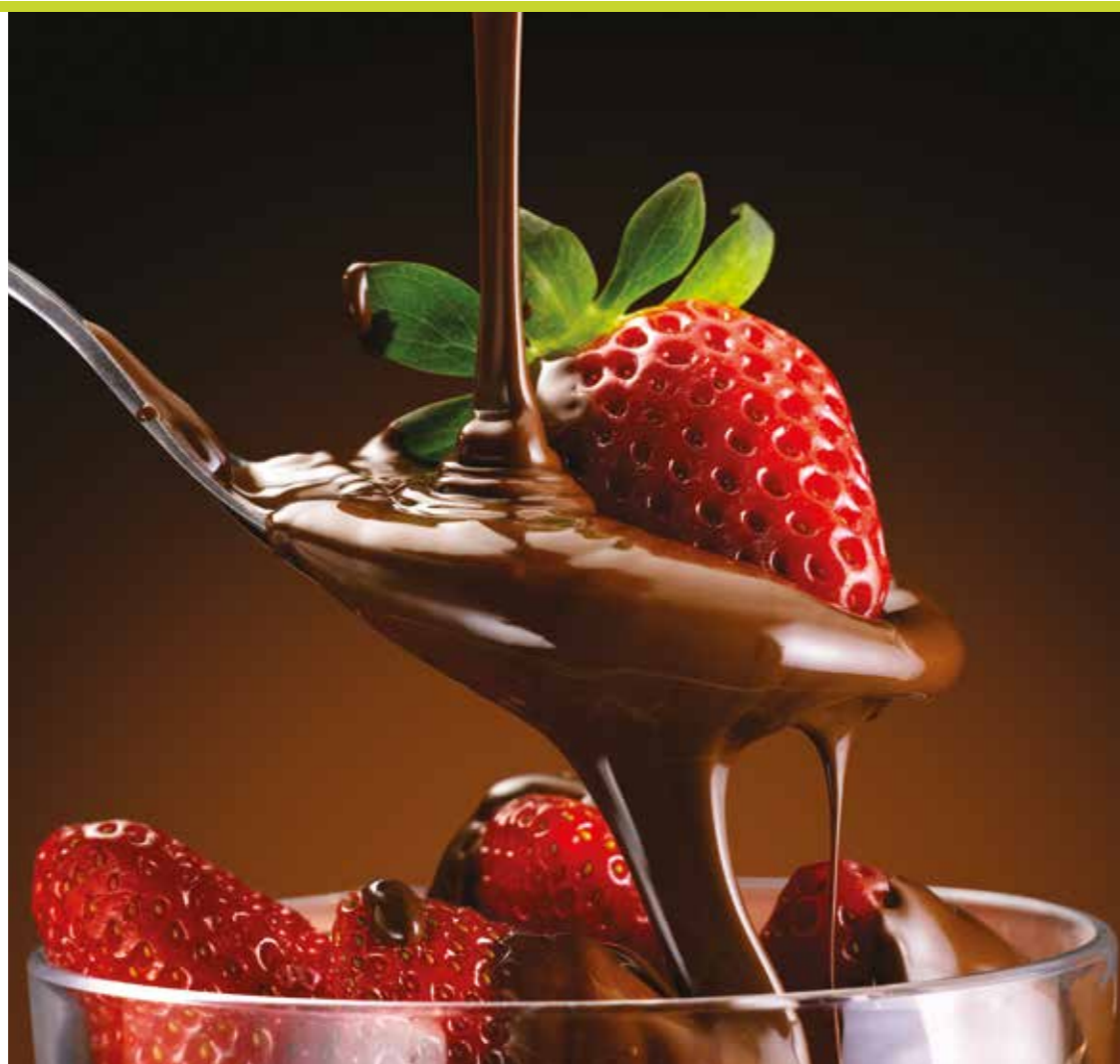
Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de Falso Beijinho (veja a receita)
- 2 xícaras (chá) de morango picado
- 100 g de chocolate amargo 80%
- ½ xícara (chá) de creme de arroz
- Lascas de coco fresco para decorar

Não contém glúten

Modo de Preparo

Coloque o Falso Beijinho no fundo da taça, após adicione os morangos picados por cima. Reserve as taças. Leve o chocolate picado em banho-maria até derreter, misture com creme de arroz e mexa até obter uma consistência homogênea. Cubra os morangos com o chocolate e decore com as lascas de coco. Sirva gelado.





BOLO DE YACON SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE



Rendimento
10 porções



Tempo de Preparo
1h e 10 min.

Ingredientes

- 3 ovos caipiras
- 3 colheres (sopa) de óleo de canola
- 3 unidades (médias) de batata yacon, descascadas
- 1 xícara (chá) de açúcar demerara orgânico
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1 xícara (chá) de amido de milho
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de Preparo

Bata os ovos, o óleo e o açúcar no liquidificador até obter uma massa homogênea, depois acrescente a batata yacon e bata bem. Despeje em uma tigela, e aos poucos, acrescente a farinha de arroz, o amido de milho e a canela, misturando suavemente. Por último, coloque o fermento e mexa. Despeje a massa em uma forma ou refratário de vidro, untado e enfarinhado (de preferência com farinha de arroz), e leve ao forno preaquecido por 40 minutos.

Não contém glúten | Sem lactose | Baixo teor de sódio
(faz bem para o coração) | Auxilia no bom colesterol |
Baixa irritabilidade intestinal (não irrita o intestino) | Açúcar monitorado





bebidas



Hipertensão



SUCO DE MELÃO COM AMÊNDOAS E HORTELÃ



Rendimento
2 porções



Tempo de Preparo
15 minutos

Ingredientes

400 ml de água de coco gelada
2 fatias médias de melão
1 colher (sopa) de hortelã picada
2 colheres (sopa) de amêndoas

Modo de Preparo

Triture as amêndoas até que elas estejam em pequenas lascas, acrescente os demais ingredientes e bata bem, Sirva em seguida.

Não contém glúten | Sem lactose

SUCO RICO DE ABACAXI



Rendimento
1 porção



Tempo de Preparo
10 minutos

Ingredientes

200 ml de água gelada
2 fatias de abacaxi
1 talo pequeno de salsão picado
1 colher (sopa) de hortelã picada
1 colher (sopa) de farinha de chia

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.

Não contém glúten | Sem lactose





SUCO DE FRUTAS VERMELHAS FUNCIONAL



Rendimento
2 porções



Tempo de Preparo
10 minutos

Ingredientes

2 xícaras de frutas vermelhas congeladas (amora, framboesa, mirtilo, cranberry)

1 copo de suco de romã ou suco de cranberry

200 ml de água gelada

1 colher (sopa) de chia

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.

Não contém glúten | Sem lactose



Fazbem

Programa de
cuidado e apoio
ao paciente

Siga o FazBem nas redes sociais:



Material destinado a todos os públicos.

SAC
@ASTRAZENECA.COM
0800 014 5578

AstraZeneca do Brasil Ltda.
Rod. Raposo Tavares km 26,9
06707-000 | Cotia | São Paulo | Brasil
SAC 0800 014 55 78
www.astrazeneca.com.br

INFO.MED
@ASTRAZENECA.COM
0800 014 5578

