



COMO DIZER ADEUS AOS ALIMENTOS PROCESSADOS

RECEITAS SIMPLES DO DIA A DIA



Dra. Carla Pinheiro

NUTRIÇÃO CLÍNICA

Os alimentos industrializados surgiram para facilitar a nossa vida corrida.

Porém, estes alimentos, quanto mais processados são, mais possuem conservantes, corantes, açúcares, sal, gorduras ruins e muitos outros aditivos.

Esses componentes, quando fazem parte da nossa alimentação diária, causam uma série de problemas, desde processos alérgicos e inflamatórios, até doenças crônicas como hipertensão e contribuem para o aumento do peso.

Só tem uma forma de ficarmos livres disso: indo pra cozinha! Sim, preparando nós mesmos aqueles alimentos que hoje em dia, estamos acostumados a comprar prontos.

Aqui você vai encontrar receitas práticas pra te ajudar a se livrar de vez desses alimentos processados.

UM FORTE ABRAÇO!
DRA. CARLA PINHEIRO





Coalhada (iogurte natural)

Ingredientes

- 1 litro de leite (de preferência de saquinho)
- 1 pote de iogurte natural

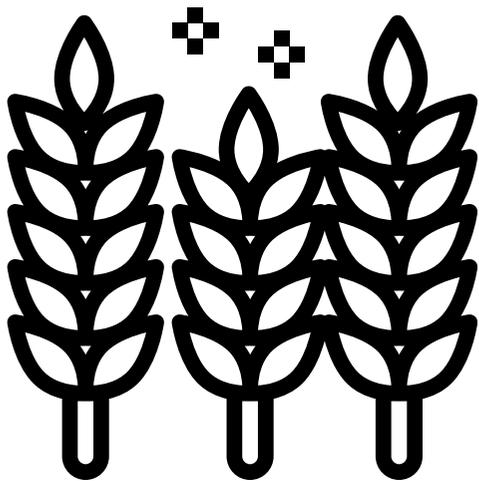
Preparo

- Em uma panela ferva o leite (cuidado para não derramar!!)
- Espere esfriar até que, ao colocar o dedo, você consiga esperar 10 segundos e suportar a temperatura (cerca de 45 graus)
- Misture bem o iogurte natural, já em temperatura ambiente
- Reserve esta mistura em local sem vento, tampado e enrolado em um pano de prato (para ficar quentinho)
- Aguarde de 10 a 12 horas e está pronto
- Mexa com a colher para ficar cremoso
- Guarde em geladeira por até 5 dias
- Para fazer a próxima, é só usar meio copo da coalhada em vez do iogurte natural da próxima vez

DRA. CARLA PINHEIRO



**DIGA ADEUS AOS
ALIMENTOS PROCESSADOS!!!**



Granola

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de aveia em flocos grossos
- 1,5 xícara (chá) de castanhas e/ou sementes trituradas ou picadas grosseiramente
- 1 xícara (chá) de frutas desidratadas (uva passa, damasco picado, coco em flocos)
- 0,5 xícara (chá) de mel
- 1 fio de óleo de milho ou girassol
- Canela ou outras especiarias a gosto

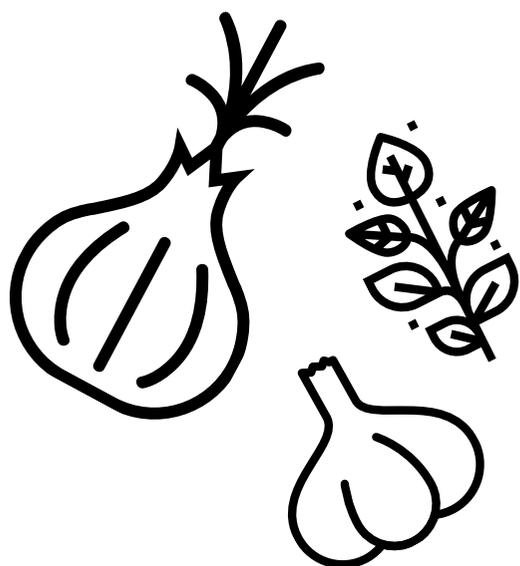
Preparo

- Numa tigela grande, misture todos os ingredientes, menos as frutas secas
- Espalhe numa assadeira e leve ao forno pré aquecido a 180 graus, por 20 minutos
- Retire do forno, acrescente as frutas secas e mexa bem
- Leve ao forno novamente por 20 minutos
- Retire e deixe esfriar completamente
- Mantenha em geladeira em saco plástico bem fechado por até 2 meses

DRA. CARLA PINHEIRO



**DIGA ADEUS AOS
ALIMENTOS PROCESSADOS!!!**



Tempero Caseiro

Ingredientes

- 8 cebolas grandes
- 4 cabeças de alho
- 2 colheres (sopa) de sal
- 1/2 xícara (chá) de óleo de milho ou girassol
- Ervas a gosto (ex: salsa e cebolinha)

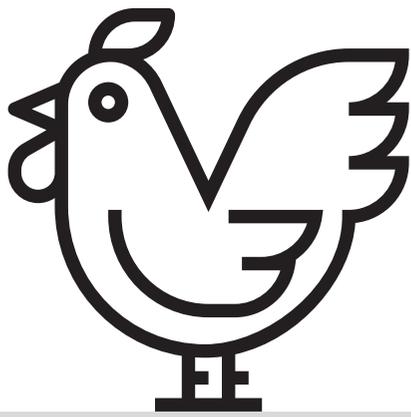
Preparo

- Descasque o alho e a cebola
- Corte a cebola em pedaços grandes
- Bata no liquidificador todos os ingredientes (comece com o óleo e as cebolas, depois acrescente o alho, por último o sal e as ervas), até que tudo fique bem homogêneo
- Distribua em potinhos e congele por até 3 meses. Assim toda semana você coloca um potinho na geladeira e terá um tempero pronto para fazer a comida do dia a dia, como arroz e feijão, temperar carnes, etc
- Para refogar, não acrescente óleo, pois já contém no tempero

DRA. CARLA PINHEIRO



**DIGA ADEUS AOS
ALIMENTOS PROCESSADOS!!!**



Nuggets

Ingredientes

- 1 kg de peito de frango cortado em tiras grossas
- 3 colheres (sopa) de cebola em pó
- 2 colheres (sopa) de alho em pó
- 1 colher (sopa) rasa de sal
- 1 xícara (chá) de iogurte natural
- 2 xícaras (chá) de farinha de aveia
- 2 xícaras (chá) de farinha de rosca
- 4 ovos

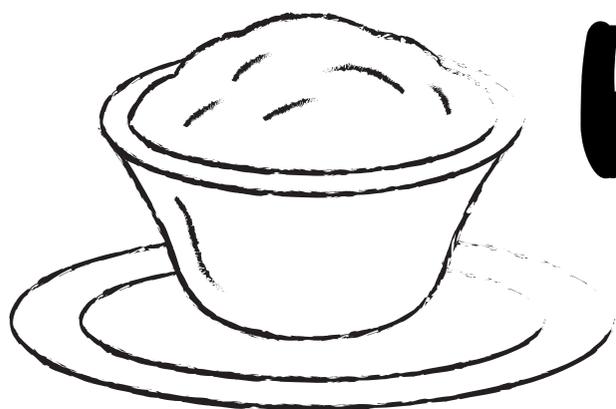
Preparo

- Misture o iogurte com o sal, a cebola e o alho em pó
- Despeje este tempero numa tigela com o frango, misture bem e deixe na geladeira por 2 horas
- Passe cada tira de frango na farinha de aveia, depois nos ovos batidos e por fim na farinha de rosca
- Coloque em uma assadeira, um do lado do outro (não coloque um encima do outro, senão gruda!)
- Leve para o congelador de um dia para o outro, e depois que estiver bem congelado, colocar tudo em um saco plástico próprio para alimentos
- Para preparar, leve direto do congelador para o forno pré aquecido a 250 graus por 20 minutos em assadeira untada com um pouquinho de óleo ou manteiga

DRA. CARLA PINHEIRO



**DIGA ADEUS AOS
ALIMENTOS PROCESSADOS!!!**



Requeijão Caseiro

Ingredientes

- 1 litro de leite (de preferência de saquinho)
- 2 colheres (sopa) de vinagre
- 1 pitada de sal
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra-virgem

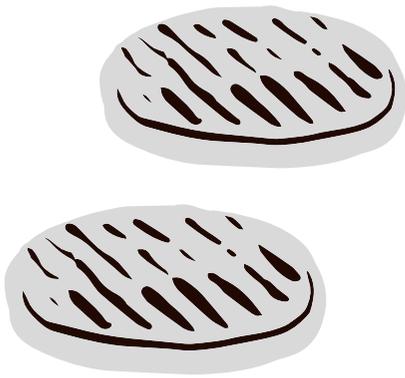
Preparo

- Ferva o leite (cuidado para não derramar!!)
- Desligue o fogo, separe 1/2 xícara do leite fervido e reserve
- No restante do leite coloque o vinagre, mexa bem
- Aguarde 5 minutos para que o leite talhe
- Coe a mistura do leite talhado em pano de prato limpo ou filtro de papel
- Bata essa mistura no liquidificador por 5 minutos com a meia xícara de leite reservado, o sal e o azeite
- Mantenha em geladeira em pote de vidro por até 5 dias

DRA. CARLA PINHEIRO



**DIGA ADEUS AOS
ALIMENTOS PROCESSADOS!!!**



Hambúrguer

Ingredientes

- 1 kg de carne moída (coxão duro, patinho, acém)
- 2 colheres (sopa) de alho em pó
- 2 colheres (sopa) de páprica defumada em pó
- Sal e pimenta do reino a gosto

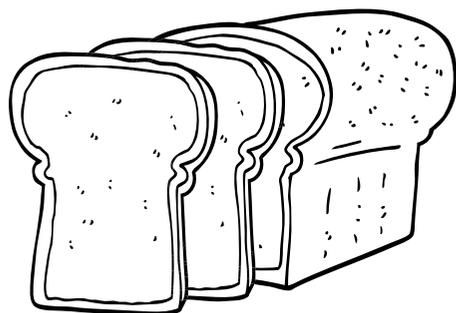
Preparo

- Misture a carne com os temperos, menos o sal
- Para separar as porções, separe duas colheres de sopa bem cheias de carne temperada e faça uma bola, depois achate com as mãos até o formato de hambúrguer
- Coloque em uma assadeira, um do lado do outro (não coloque encima senão gruda!!)
- Leve ao congelador de um dia pro outro, e quando já estiver bem congelado, guarde em um saco plástico próprio para alimentos
- Quando for preparar, deixe o hambúrguer de um dia pro outro na geladeira, para descongelar. Depois aqueça uma frigideira antiaderente ou chapa com 1 fio de azeite e doure por 2 minutos de cada lado, colocando o sal no momento de grelhar

DRA. CARLA PINHEIRO



**DIGA ADEUS AOS
ALIMENTOS PROCESSADOS!!!**



Pão Integral

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo integral
- 1 e 1/4 de xícara (chá) de farinha de trigo refinada
- 1/2 xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de leite integral
- 1/2 colher (sopa) de fermento biológico seco instantâneo
- 5 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 1/2 colher (sopa) de sal
- 3 colheres (sopa) de manteiga sem sal

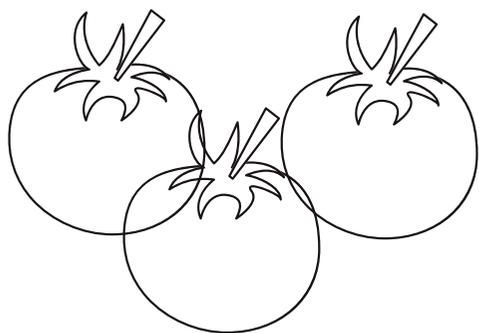
Preparo

- Misture a água com o fermento e 3/4 de xícara de farinha de trigo refinada, cubra e deixe descansar por 30 minutos
- Depois numa tigela acrescente esta mistura, o açúcar, o sal, farinhas e a manteiga
- Por último coloque o leite (não coloque todo o leite de uma vez, deixei uns 30 ml para dar o ponto da massa)
- Mexa com uma colher e depois passe a mexer com as mãos
- Caso veja que a massa está muito seca e não fica toda junta, vá acrescentando mais leite aos poucos e misturando bem, até ficar homogênea e descolar da tigela (a quantidade de leite depende do clima do dia e também da marca da farinha usada)
- Aguarde 10 minutos e sove por 10 minutos, depois cubra e deixe fermentar por 1 hora
- Unte uma forma de pão (tipo bolo inglês) e modele o pão, abrindo um disco e enrolando (deixe a emenda para baixo) e deixe descansar coberto por mais 45 minutos, e já ligue o forno a 180 graus
- Asse por 45 minutos e deixe esfriar antes de cortar
- Conserve dentro de um saco hermético ou congele as fatias individuais

DRA. CARLA PINHEIRO



**DIGA ADEUS AOS
ALIMENTOS PROCESSADOS!!!**



Molho de Tomate

Ingredientes

- 2 latas de tomate pelado
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extra-virgem
- 1 cebola picada fininho
- 2 dentes de alho amassados
- 1/2 xícara (chá) de água
- Sal e pimenta do reino à gosto

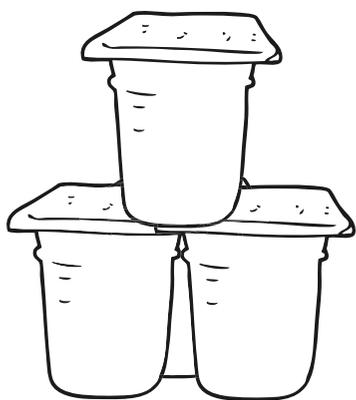
Preparo

- Bata o tomate pelado no liquidificador com a água
- Refogue a cebola no azeite até que murche bem, depois acrescente o alho e refogue por 2 minutos
- Acrescente o tomate batido, coloque uma pitada de sal e pimenta e deixe ferver por 20 minutos
- Corrija o sal e apimenta se necessário
- Este molho pode ser congelado por até 4 meses

DRA. CARLA PINHEIRO



**DIGA ADEUS AOS
ALIMENTOS PROCESSADOS!!!**



Danoninho

Ingredientes

- 500 g de ricota
- 100 ml de iogurte natural
- 1 bandeja de morangos
- 5 colheres (sopa) de mel

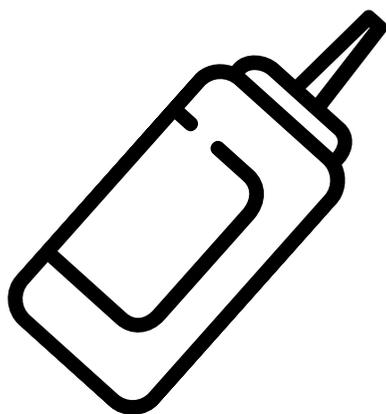
Preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador por 4 minutos até ficar completamente homogêneo
- Leve a geladeira por 4 horas em refratário coberto e pronto

DRA. CARLA PINHEIRO



**DIGA ADEUS AOS
ALIMENTOS PROCESSADOS!!!**



Catchup

Ingredientes

- 1 lata de extrato de tomate (lembrando que o extrato de tomate é BEM diferente do molho de tomate pronto, pois só leva tomate, açúcar e sal)
- 1/2 lata de vinagre (usar a lata do extrato para medir)
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (chá) de sal

Preparo

- Bater tudo no liquidificador e guardar em pote fechado na geladeira por até 30 dias

DRA. CARLA PINHEIRO



**DIGA ADEUS AOS
ALIMENTOS PROCESSADOS!!!**



Geléia

Ingredientes

- 2 bandejas de morangos
- 1 xícara (chá) de uva passa
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 2 colheres (sopa) de chia

Preparo

- Bata 1 bandeja de morangos com a uva passa no liquidificador até ficar homogêneo
- A outra bandeja de morangos pique em cubinhos
- Misture o creme do liquidificador com os morangos em cubos, o suco de limão, a essência de baunilha e a chia
- Deixe hidratar por 15 minutos, mexendo 2 vezes no meio do processo
- Prontinho!!! É só aproveitar sua geléia para passar no pão, misturar no iogurte ou bater uma colherada no leite!

DRA. CARLA PINHEIRO



**DIGA ADEUS AOS
ALIMENTOS PROCESSADOS!!!**



Molho para Salada

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de azeite de oliva extra-virgem
- 1/3 de xícara (chá) de suco de limão
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de mostarda
- 1 colher (sopa) de ervas finas secas

Preparo

- Misturar tudo em um pote de vidro com tampa, chacoalhar bem para emulsionar
- Guardar em geladeira por até 10 dias

DRA. CARLA PINHEIRO



**DIGA ADEUS AOS
ALIMENTOS PROCESSADOS!!!**



[http://](http://carlapinheiro.com.br)

carlapinheiro.com.br



Dra Carla Pinheiro



@dracarlapinheiro



Dra. Carla Pinheiro

NUTRIÇÃO CLÍNICA

