



GUILHERME POYARES

14 DIAS DE ALIMENTAÇÃO LIMPA E SABOROSA

Dicas e receitas práticas com
ingredientes simples que
você já tem em casa.

WWW.POYARES.COM.BR

Programa de alimentação Poyares

[Sobre Guilherme Poyares](#)

As bases de um estilo de vida positivo, focado em rejuvenescimento e longevidade são os 4 pilares de uma boa saúde: alimentação, movimento, sono e respiração.

Neste livro eletrônico focamos em um dos pilares que é a alimentação.

É possível ter uma alimentação saborosa e nutritiva sem a necessidade de se gastar mais, e com pequenas estratégias é possível reduzir o tempo investido na cozinha.

Sim cozinhar é um investimento em você mesmo, porque os retornos são mais energia, melhor humor, mais saúde, maior longevidade.

Não é necessário fazer uma dieta regimentada e/ou restritiva para ter uma saúde excepcional, hoje em dia temos uma disponibilidade de alimentos gigante que permite adequar a nossa dieta ao nosso gosto individual, possibilidades, disponibilidade e momento de vida.

Neste livro compartilho 22 receitas fáceis de fazer e saborosas, muitas podem ser feitas em maior quantidade e duram bem na geladeira/congelador. Então é possível aproveitar e ofertas de alimentos com grandes descontos, e ofertas de alimentos da estação que costumam ser mais baratos na estação devido à grande disponibilidade.

Você pode transformar estas receitas completamente apenas mudando os temperos usados, experimentar novos temperos. Sal, pimenta, alho e cebola são os temperos básicos que funcionam muito bem em todos os pratos. Experimente páprica, páprica defumada, curry, coentro, cúrcuma e centenas de outros, faça uma visita ao mercado municipal, a zona cerealista, ou mesmo uma feira de bairro próximo da sua casa, você vai ficar impressionado com a quantidade de opções.

Eu pessoalmente gosto muito dos temperos indianos/orientais.

Qualquer dúvida, sugestão ou crítica não hesite em entrar em contato comigo

[Plano de refeições](#)

[Dia 1: Domingo](#)

[Dia 2: Segunda Feira](#)

[Dia 3: Terça Feira](#)

[Dia 4: Quarta-feira](#)

[Dia 5: Quinta-feira](#)

[Dia 6: Sexta Feira](#)

[Dia 7: Sábado](#)

[Dia 8: Domingo](#)

[Dia 9: Segunda Feira](#)

[Dia 10: Terça Feira](#)

[Dia 11: Quarta Feira](#)

[Dia 12: Quinta Feira](#)

[Dia 13: Sexta Feira](#)

[Dia 14: Sábado](#)

[Lanches e comer entre refeições](#)

[Suplementos](#)

[Whey](#)

[Cúrcuma](#)

[Ômega 3](#)

[Lojas / Onde comprar](#)

[Carnes Defumadas](#)

[Castanhas](#)

[Chocolate](#)

[Cacau](#)

[Tâmaras](#)

[Queijo](#)

[Feira](#)

[Ghee](#)

[Pão](#)

[Suplementos](#)

[Receitas](#)

[Hambúrguer](#)

[Lasanha de Berinjela / Abobrinha](#)

[Mousse/Creme](#)

[Ovos mexidos](#)

[Omelete](#)

[Fritada](#)

[Temaki](#)

[Homus](#)

[Caponata de berinjela](#)

[Como assar/tostar qualquer vegetal](#)

[Iogurte Kefir](#)

[queijo cremoso de Kefir](#)

[Panqueca](#)

[Panqueca com queijo cremoso](#)

[Quiche](#)

[Crepioça](#)

[Pão de Queijo de Frigideira](#)

[Maionese](#)

[Guacamole](#)

[Macarrão de abobrinha](#)

[Lombo Assado](#)

[Lagarto Assado](#)

Plano de refeições

Este plano de refeições é uma sugestão para duas semanas com 3 refeições por dia.

Começo este livro no domingo, porque normalmente o domingo é o dia com mais tempo livre e pode ser usado para fazer uma ou duas receitas em maior quantidade para serem usadas durante a próxima semana/15 dias para economizar o tempo na cozinha para fazer as refeições durante a semana. Qualquer dia que você tenha mais tempo, é bom para cozinhar em maior quantidade.

Por exemplo, você não precisa fazer a receita de homus adiantado, no dia que for fazer o homus faça em maior quantidade, não vai mudar o tempo total para preparar a receita, e para durar bastante na geladeira, basta colocar uma camada de azeite por cima para evitar o contato com o ar.

No caso do hambúrguer você pode fazer 2kg e congelar e ter hambúrguer para 1 mês ou mais no congelador, para preparar ele congelado frite por 4 minutos de cada lado e nem precisa de óleo/manteiga se você usar panela antiaderente. Você pode fazer uma refeição em cerca de 10 minutos e sujar apenas uma frigideira e um prato.

A segunda dica para economizar em tempo e dinheiro é usar um prato francês muito conhecido de todos com o nome de transdonté, use as sobras da última refeição na próxima. Precisa sair cedo para trabalhar e não tem tempo para fazer uma refeição, esquente as sobras de ontem, leva apenas alguns minutos, se quiser acrescentar outros temperos para mudar o gosto da comida.

Temperos são varinhas mágicas na cozinha.

Dia 1: Domingo

O domingo normalmente é um dia mais livre, qualquer dia pode ser usado para fazer preparações para a semana e pode ser aproveitado para fazer algumas preparações de alimentos para a semana, todos os alimentos preparados/temperados/cozidos aguentam uma semana na geladeira, desta forma você vai ter comida pronta a qualquer hora durante a semana, bastando reaquecer ou transformar em outro prato.

Possibilidades para mudar a roupagem do lombo

- Desfiar o lombo e misturar com arroz e farofa,
- Desfiar o lombo e refogar com pimentão e cebola,
- Sanduíche de lombo, com ovo frito, queijo derretido e salada

Moldar 1 kg de carne moída em [hambúrguer](#) e congelar, cerca de 6 hambúrgueres. Se for colocar um em cima do outro no congelador, deixe a primeira camada congelar antes de pôr a segunda camada, e separe as camadas com papel plástico, ou papel-manteiga, ou alumínio. Coloque 1 xícara de grão-de-bico de molho em uma vasilha com água e deixe separado para fazer Homus na segunda-feira.

1.ª Refeição

- [Creme de Chocolate](#)

2.ª Refeição

- [Lombo Assado \(para semana\)](#)
- [Caponata de Berinjela \(para semana\)](#)
- [Vegetais Assados](#)
- [Castanhas](#)

3.ª Refeição

- [Temaki](#)
 - Rosbife fatiado comprado em padaria ou supermercado
 - [Queijos](#)
 - Geleia

Dia 2: Segunda Feira

Ovos são extremamente versáteis e você pode variar a forma de fazer e usar temperos diferentes cada vez: fritos, mexidos, omelete, fritada.

Dê uma refogada rápida nas verduras/legumes que você gosta mais antes de colocar os ovos na panela.

A primeira refeição leva em torno de 30 minutos, a segunda uns 20 minutos e a terceira uns 10 minutos, incluindo o tempo de lavar a louça.

1.ª Refeição

- [Ovos com verduras/legumes](#)
- Frutas Secas

2.ª Refeição

- [Hambúrguer \(Congelado no domingo\)](#)
- [Homus](#)
- [Guacamole](#)
- [Salada Simples](#) ou [Salada incrementada](#)
- [Castanhas](#)

3.ª Refeição

- [Lombo Assado \(feito no domingo\)](#)
- [Caponata de Berinjela \(feito no domingo\)](#)
- [Homus](#)

Dia 3: Terça Feira

A quantidade de ovos deve ser o suficiente para saciar, você aguenta comer quantos ovos couberem na palma da sua mão, sério. Na dúvida use 4, mas tenha certeza que você come 6 ou 8 ovos facilmente.

Na feira do meu bairro tem uma barraca que vende Queijo Parmesão fresco ralado na hora, eu costumo comprar 3 sacos de 100 gramas por semana e no Pão de Açúcar tem queijo parmesão ralado faixa azul que não é de pacotinho.

Eu não uso queijo ralado de pacotinho porque tem ingredientes que eu prefiro não consumir. Queijo ralado na hora é muito mais saboroso.

Volta e meia eu uso o queijo ralado para finalizar os ovos, ponho no fim do preparo e mexo para o queijo derreter. Não só para ovos, eu uso para repaginar carne moída, vegetais assados e qualquer prato. Preciso confessar que sou queijólatra.

1.^a Refeição

- [Ovos mexidos](#)
- Frutas Secas

2.^a Refeição

- [Lombo Assado \(feito no domingo\)](#)
- [Homus \(feito ontem\)](#)
- [Salada Simples](#) ou [Salada incrementada](#)
- [Castanhas](#)

3.^a Refeição

- Ovos Fritos
- [Caponata de berinjela](#)
- [Salada Simples](#) ou [Salada incrementada](#)

Dia 4: Quarta-feira

O creme de chocolate é uma receita fácil e que permite muita alteração nas quantidades dos ingredientes, ao incluir óleo de coco e proteína em pó consegue uma refeição completa. Como hoje tem lombo e carne moída nas outras refeições, não é necessário usar a proteína na 1.^a refeição. Você pode misturar outros suplementos como cúrcuma no creme de chocolate, ou ao invés de usar cacau, usar outras frutas, frutas vermelhas congeladas são uma ótima opção e vão engrossar mais o creme, ficando tipo sorvete.

O macarrão de abobrinha a bolonhesa não deixa nada a desejar em relação ao macarrão feito com farinha e hoje é possível encontrar a abobrinha já espiralizada em alguns lugares.

1.^a Refeição

- [Creme de Chocolate](#)

2.^a Refeição

- [Lombo Assado \(feito no domingo\)](#)
- [Caponata de Berinjela \(feita no domingo\)](#)
- [Homus \(feito anteontem\)](#)

3.^a Refeição

- [Macarrão de Abobrinha a Bolonhesa](#)

Dia 5: Quinta-feira

A Crepioca é uma panquequinha muito fácil de fazer e vai bem com qualquer recheio, queijos, tomate, frios. Você pode incrementar os pratos fritando fatias de bacon para acompanhar. O Quiche além de ser fácil de fazer permite uma variação enorme de recheios, incluindo sobras de comida de outros dias. Se quiser pode repaginar o que sobrou do Quiche na 2.^a refeição, colocando queijo, bacon e outros temperos.

1.^a Refeição

- [Crepioca](#)
- [Homus \(feito a 3 dias\)](#)

2.^a Refeição

- [Quiche](#)
- [Salada Simples](#) ou [Salada incrementada](#)

3.^a Refeição

- [Hambúrguer \(congelado no domingo\)](#)
- [Quiche \(sobrou do almoço\)](#)
- [Salada Simples](#) ou [Salada incrementada](#)

Dia 6: Sexta Feira

O Kefir é um iogurte feito em casa com leite integral de boa qualidade, e você comparar com iogurtes feitos em fábricas de qualidade similar o Kefir é mais barato, fácil de manter e muito resistente, aguenta semanas na geladeira se você não estiver tendo tempo de mexer com ele. O queijo cremoso de Kefir é feito sorando o iogurte, eu uso filtro de papel de café, fica bem cremoso tipo iogurte grego.

O Temaki é extremamente prático de fazer, evite ingredientes líquidos para não ficar pingando, substitui o pão, é nutritivo e tem proteína vegetal. Você pode inclusive usar o temaki como alimento para comer na rua, você pode levar os ingredientes em saquinhos plásticos e montar literalmente em qualquer lugar. Meu ingrediente preferido é rosbife fatiado e queijo fatiado.

1.ª Refeição

- [queijo cremoso de Kefir](#)
- Frutas Secas
- [Queijo](#)

2.ª Refeição

- [Lombo Assado \(feito no domingo\)](#)
- [Caponata de Berinjela \(feita no domingo\)](#)
- [Salada Simples](#) ou [Salada incrementada](#)

3.ª Refeição

- [Temaki](#)
 - Rosbife fatiado comprado em padaria ou supermercado
 - Queijo
- [Homus](#)

Dia 7: Sábado

Hoje é dia de panquecas 🥞, Viva!!!! As panquecas podem ser comidas puras, cada uma tem seu sabor característico. Queijos, frios, geléias, homus, queijo cremoso, babaganuche, coalhada seca, patês..

O Pão de queijo de frigideira feito com queijo parmesão ralado, não use queijo ralado de pacotinho, fica com sabor forte, experimente comer com geleia.

1.ª Refeição

- [Panqueca de Banana](#) ou [panqueca com queijo cremoso](#), ou [panqueca com polvilho](#)
- Frutas Secas
- [Queijo](#)

2.ª Refeição

- [Hambúrguer \(Congelado no domingo\)](#)
- [Vegetais Assados](#)
- [Salada Simples](#) ou [Salada incrementada](#)
- [Castanhas](#)

3.ª Refeição

- [Pão de queijo de frigideira](#)
- Rosbife fatiado comprado na padaria ou supermercado
- Banana

Dia 8: Domingo

O dia de preparar comidas para semana não precisa ser obrigatoriamente no domingo.

A receita de lasanha rende 1 kg e meio de comida, cerca de 7 refeições

Se tiver acabado o Hambúrguer congelado, vá ao supermercado, se a picanha estiver em promoção pede para o açougueiro moer uma picanha duas vezes com a gordura, também fica bom usar Fraldinha que costuma estar com preço bom, peça para tirar o sebo e moer como gordura duas vezes, a carne mais comum para fazer hambúrguer é o Patinho, você pode misturar carnes diferentes e criar seu próprio blend.

Para o creme de morango, você pode usar morango fresco da feira de sábado ou usar congelado, é fácil encontrar morangos, cerejas e frutas vermelhas congelados, e tem um benefício extra de deixar o creme parecendo sorvete.

1.ª Refeição

- [Creme de Morango](#)
- Frutas Secas

2.ª Refeição

- [Lasanha de Berinjela e Abobrinha](#)
- Castanhas

3.ª Refeição

- [Hambúrguer](#)
- Queijo
- Salada
- [Guacamole \(Sobra da semana\)](#)

Dia 9: Segunda Feira

Os dois grandes conceitos que este livro eletrônico traz para facilitar a vida e reduzir o tempo na cozinha são cozinhar em maior quantidade e guardar/congelar para usar na semana e reaproveitar e/ou repaginar as sobras de outras refeições.

Alimentos cozidos/preparados duram muito bem na geladeira/congelador como pouco ou nenhum cuidado extra.

O Homus e a Guacamole precisam apenas de uma cobertura para evitar o contato com o ar, a caponata de berinjela dura duas semanas apenas guardando em recipiente fechado, os congelados em casa duram no mínimo um mês no congelador.

Lembre da regra de nunca re-congelar alimentos.

Hoje os alimentos que podem causar mais sujeira são o bacon, que você pode reduzir ou eliminar a sujeira usando tampa na frigideira e folha de alumínio que vende em supermercado.

Nem o bacon, nem o hambúrguer precisa de nenhum óleo/manteiga, apenas use uma panela antiaderente, e se passar um pano com desengordurante logo após a refeição, a limpeza não leva 2 minutos.

1.ª Refeição

- [Creme de Frutas](#)
- Castanhas

2.ª Refeição

- [Hambúrguer \(Congelado no domingo dia 1\)](#)
- [Homus](#)
- Bacon
- [Salada Simples](#) ou [Salada incrementada](#)

3.ª Refeição

- [Quiche](#)
- [Salada Simples](#) ou [Salada incrementada](#)
- Castanhas

Dia 10: Terça Feira

Qualquer prato pode ser repaginado facilmente, no hambúrguer use outros temperos em pó para passar nos dois lados, congelado antes de fritar/assar.

A guacamole pode receber bacon em pedaços na hora de comer. Pique as fatias de bacon e frite

Frutas secas e castanhas são produtos de valor mais alto, você substituir por uma fruta fresca

1.^a Refeição

- [Quiche \(sobra de ontem\)](#)
- Frutas Secas

2.^a Refeição

- [Hambúrguer \(Congelado no domingo dia 1\)](#)
- [Guacamole](#)
- Castanhas

3.^a Refeição

- [Macarrão de Abobrinha com molho Bolonhesa](#)
- [Salada Simples](#) ou [Salada incrementada](#)

Dia 11: Quarta Feira

Os ovos podem parecer que são um ingrediente monótono, não se engane, existem centenas de variações possíveis tanto no preparo como nos ingredientes, lembre que apenas mudando os temperos mudamos o sabor completamente.

Se você bater os ovos por mais tempo eles vão incorporar ar e ficar mais aerado/grosso.

Distribua queijo gorgonzola picado por cima dos ovos, mais próximo do fim do cozimento e você criou um prato novo.

Se não quiser por nos ovos, coloque por cima do hambúrguer quando virar ele na frigideira

1.ª Refeição

- [Fritada](#)
- Frutas Secas

2.ª Refeição

- [Lasanha de abobrinha e berinjela](#)
- [Salada Simples](#) ou [Salada incrementada](#)

3.ª Refeição

- [Hambúrguer \(Congelado no domingo dia 1\)](#)
- Castanhas

Dia 12: Quinta Feira

Panquecas são diversão garantida, também permitem brincar muito com o recheio.

Duas das três refeições de hoje são com comidas que foram feitas outro dia então o trabalho é só aquecer.

A salada da segunda refeição pode ser feita em maior quantidade para usar na 3.^a refeição, para dobrar a salada vai aumentar o tempo de preparo em dois minutos.

Quer evitar sujar mais um prato/vasilha, coloque a salada no prato e cubra com papel plástico e use para a 3.^a refeição.

1.^a Refeição

- [Panqueca de Banana](#) ou [panqueca com queijo cremoso](#), ou [panqueca com polvilho](#)
- Queijos
- Frutas Secas

2.^a Refeição

- [Lasanha de abobrinha e berinjela](#)
- Castanhas
- [Salada Simples](#) ou [Salada incrementada](#)

3.^a Refeição

- [Hambúrguer \(Congelado no domingo dia 1\)](#)
- [Guacamole](#)
- [Salada Simples](#) ou [Salada incrementada](#)

Dia 13: Sexta Feira

Agora que você já está profissional em economizar tempo e dinheiro, é só aproveitar o tempo que sobrou para procurar por novas receitas simples, baratas e fáceis de fazer na internet, o Google é seu amigo.

A principal dica é comece a experimentar novos temperos, arrisque um pouco, você vai se surpreender.

1.ª Refeição

- [Fritada](#)
- Frutas Secas

2.ª Refeição

- [Quiche](#)
- [Guacamole](#)
- [Salada Simples](#) ou [Salada incrementada](#)

3.ª Refeição

- [Pão de queijo de frigideira](#)
- Rosbife fatiado comprado em padaria ou supermercado

Dia 14: Sábado

Hoje é o último dia do nosso programa de refeições.

Você pode repetir por mais 14 dias o mesmo programa ou criar sua própria versão usando as receitas listadas neste livro eletrônico.

Se você colocar o nome das receitas no Google, vai encontrar uma variação enorme na forma de fazer os mesmos pratos.

1.ª Refeição

- [Creme de Chocolate](#)

2.ª Refeição

- [Quiche \(sobra de ontem\)](#)
- [Homus](#)
- [Salada Simples](#) ou [Salada incrementada](#)
- Frutas Secas

3.ª Refeição

- [Crepioça](#)
- Queijos
- Castanhas

Lanches e comer entre refeições

Se tiver fome entre as refeições, priorize gordura e proteína.

Coisas que são fáceis de se levar para comer na rua são:

1. Castanhas (sem sabor, sem óleos vegetais), eu recomendo a marca "do bem". Se for comprar na rua evite as que têm sabores e cascas como amendoim japonês.
2. Ovo Cozido
3. Queijo
4. Frutas como banana e maçã
5. Frutas Secas

Para levar em recipiente plástico, qualquer combinação dos itens abaixo e se não tiver onde esquentar, dá para comer frio sem problema.

- Lasanha
- Quiche
- Lombo/lagarto assado
- Vegetais assados
- Caponata de Berinjela
- Temaki (dá para fazer na hora em qualquer lugar)

Suplementos

Suplementos que eu uso

Whey

Proteína Concentrado de leite. 100% natural, de alto valor biológico, totalmente livre de caseína, naturalmente rico em BCAA, aminoácidos e neutra em sabor.

<https://www.b-on-nutricao.com.br/whey-grass-fed.html>

Cúrcuma

A Cúrcuma ou Açafrão da Terra é provavelmente o anti-inflamatório natural mais potente que se conhece, mas seus benefícios vão muito, além disso, ela é excelente para a imunidade, é antioxidante, ajuda na prevenção de doenças neurológicas como Alzheimer e Parkinson, estimula a regeneração muscular e de outros tecidos, protege o fígado e os rins. Mais recentemente, suas propriedades anti-tumorais (ajuda a prevenir ou tratar diversas categorias de câncer) tem sido extensamente estudada e recomendada pelos principais centros oncológicos do mundo

<https://www.b-on-nutricao.com.br/immune/curcuma-bionica-165g>

Ômega 3

O óleo de peixe é uma importante fonte de Ômega 3 para saúde.

Os alimentos modernos têm pouco ou nenhum Ômega 3, animais criados em cativeiro alimentados com ração tem uma relação, Ômega 3 x Ômega 6 desfavorável. Excesso de Ômega 6 e pouco Ômega 3 tem efeito inflamatório desfavorável no corpo

<https://sundownvitaminas.com.br/omega-3-fish-oil-1000mg-sundown-naturals-320.html>

Lojas / Onde comprar

- Carnes Defumadas
 - [Rodrigo Petroni: https://www.charcutariapetroni.com.br/loja/](https://www.charcutariapetroni.com.br/loja/)
- Castanhas
 - [Castanharia: http://www.castanharia.com.br](http://www.castanharia.com.br)
 - [BioPorã: https://biopora.com](https://biopora.com)
 - [Tartiner: https://www.tartiner.com.br](https://www.tartiner.com.br)
- Chocolate
 - [Genevy: https://www.chocolatesgenevy.com.br/](https://www.chocolatesgenevy.com.br/)
 - [Luisa Abram: https://www.luisaabram.com/produtos/](https://www.luisaabram.com/produtos/)
 - [99 Chocolates: https://www.99chocolates.com.br/](https://www.99chocolates.com.br/)
- Cacau
 - [Sattva: https://sattvasuperalimentos.com.br/loja-online/](https://sattvasuperalimentos.com.br/loja-online/)
 - [Dieta Crua: https://www.dietacrua.com.br/](https://www.dietacrua.com.br/)
 - [Modaka: https://cacaumodaka.com/](https://cacaumodaka.com/)
 - [Cacau Tiuá: https://www.cacautiua.com.br/](https://www.cacautiua.com.br/)
- Tâmaras
 - [Natural Sugar: https://www.naturalsugar.com.br](https://www.naturalsugar.com.br)
- Queijo
 - [A Queijaria: www.aqueijaria.com.br](http://www.aqueijaria.com.br)

- [Mestre Queijeiro: mestrequeijeiro.com.br/](http://mestrequeijeiro.com.br/)
- [Queijo D'Alagoa: www.queijodalagoa.com.br](http://www.queijodalagoa.com.br)
- [Capril do bosque: https://caprildobosque.com.br/loja/](https://caprildobosque.com.br/loja/)
- [Fazenda Atalaia: https://www.fazendaatalaiaamparo.com.br/](https://www.fazendaatalaiaamparo.com.br/)
- [Queijos Roni: www.queijosroni.com.br/](http://www.queijosroni.com.br/)

● Feira

- [Instituto Chão: http://institutochao.org/](http://institutochao.org/)
- [Instituto Feira Livre: http://www.institutofeiralivre.org/](http://www.institutofeiralivre.org/)
- [OrganoBag: www.organobag.com](http://www.organobag.com)

● Ghee

- [Lotus Produtos Naturais: https://www.lotusloja.com.br/ghee](https://www.lotusloja.com.br/ghee)

● Pão

- [BREADING & Co.: https://www.instagram.com/instabreading/](https://www.instagram.com/instabreading/)
- [Fazemos Pão - Padaria Artesanal: https://fazemospao.com/](https://fazemospao.com/)
- [Masseria: http://www.masseria.com.br/](http://www.masseria.com.br/)

● Suplementos

- [B-on: https://www.b-on-nutricao.com.br/](https://www.b-on-nutricao.com.br/)
- [Pura vida: https://www.puravida.com.br/](https://www.puravida.com.br/)

Receitas

Hambúrguer

★★★★★

Tempo de Preparação: 10 minutos

Tempo de Cozedura: 8 minutos

Dificuldade: Fácil

Doses: 3

INGREDIENTES

500 gramas de carne moída

Sal e pimenta a gosto

DESCRIÇÃO

Hambúrguer muito simples e rápido de fazer

Pode ser feito em quantidade e congelar para semana, 15 dias ou mais

Compre a carne já moída no supermercado/açougue e o trabalho para fazer os hambúrgueres e colocar no freezer não dá 10 minutos

Se gosta de carne bem passada faça hambúrgueres mais finos, se gosta de carne mais mal passada faça hambúrgueres mais grossos.

Você pode usar qualquer carne com cerca de 20% de gordura para ter liga

Não é necessário colocar nenhum tempero ou ingrediente para dar liga

Se quiser variar o sabor do hambúrguer você pode usar outras carnes, como entrecot, por exemplo,

Tem vezes que a Fraldinha está mais barata que o Patinho, peça para o açougueiro tirar o sebo e deixar a gordura e moer duas vezes.

Com picanha fica muito bom, é mais caro, mas pode deixar para fazer eventualmente, peça para o açougueiro moer a picanha com a gordura 2 vezes

Você pode misturar mais de uma carne, o céu é o limite

Experimente misturar bacon picado

PREPARAÇÃO

Para congelar:

Modele os hambúrgueres e coloque em “tupperware” usando ou papel-manteiga, ou filme plástico, ou papel alumínio.

Para evitar que um hambúrguer grude no outro, coloque uma camada de hambúrguer no freezer e espere 1 hora, tire do freezer e coloque a segunda camada e coloque no Freezer, se for fazer mais camadas repita o processo.

Para comer:

Antes de fritar salpique sal, pimenta ou qualquer tempero em pó dos dois lados do hambúrguer e coloque ainda congelado na frigideira aquecida, não é necessário colocar azeite/manteiga.

Na frigideira frite por 4 minutos de cada lado, não aperte/amasse

O tempo varia conforme a grossura do hambúrguer, em geral, de 3 a 5 minutos de cada lado é suficiente

No forno asse por 30 minutos em fogo baixo, 180 graus

NOTAS

Pode usar qualquer tempero como cúrcuma em pó, alho em pó, etc.

Se grudar na assadeira você pode untar ou colocar uma fatia fina de cebola embaixo

O que for comer nos próximos 3 dias coloque na geladeira, o que não for comer nos próximos 3 dias coloque no freezer, para aumentar a durabilidade na geladeira tempere a carne.

O resto embale com papel alumínio e coloque no freezer (para não grudar no papel alumínio coloque os hambúrgueres no freezer por 1 hora)

Se quiser variar pode misturar cogumelos e/ou vegetais picadas na carne

Lasanha de Berinjela / Abobrinha

INGREDIENTES

1 kg de carne moída
200 gramas de Bacon em cubos (Opcional)
359 ml de creme de leite fresco, ou [Queijo Cremoso de Kefir](#), ou leite de castanhas, ou [leite de Coco](#)
5 Tomates
3 Abobrinhas ou Berinjelas
4 dentes de Alho
1 Cebola média
2 colheres de sopa de Azeite extra virgem
1 colher de sopa de [Ghee](#)/Manteiga
500 gramas de queijo mussarela fatiada
200 gramas de queijo Parmesão ralado
Sal e pimenta a gosto
Outros temperos a gosto

DESCRIÇÃO

Esta receita é muito versátil e fácil de fazer. A principal vantagem é que pode ser feita em quantidade e congelada em porções para refeições rápidas e fáceis.

Variações:

Usar queijo Gorgonzola no lugar do Parmesão para mudar o sabor

Fazer metade abobrinha e metade berinjela a meio

Fazer a bolonhesa tirando o queijo e o creme de leite

PREPARAÇÃO

Corte a abobrinha/berinjela em lâminas ou rodela e reserve

Corte a cebola em fatias finas

Pique os dentes de alho

Refogue o alho, cebola e bacon com a Manteiga

Acrescente a carne moída e mexa

Quando a carne estiver cozida, acrescente os tomates picados e deixe cozinhar até soltar bastante água e formar um molho.

Quando tiver aparência de molho, desligue o fogo e acrescente o creme de leite.

Monte a lasanha em um pirex

Faça camadas de abobrinha, carne moída e mussarela

Repita até preencher todo o pirex

Coloque o queijo parmesão ralado por cima da lasanha

Levar ao forno, 215 graus, até começar a borbulhar

Tire do forno e espalhe o Azeite extra virgem por cima da lasanha

Sirva ou deixe esfriar para guardar na geladeira

Mousse/Creme

INGREDIENTES

Base:

1/2 abacate Pequeno (cerca de 100 gramas)

Uma banana pequena (cerca de 60 gramas)

1/2 copo de leite de castanhas, [leite de coco](#), [iogurte "Kefir"](#) ou de vaca integral (Cerca de 100 gramas)

Mousse de Chocolate:

1 colher de sopa bem cheia de Cacau em pó não adoçado

Danoninho:

150 gramas de morango picado

Ou frutas vermelhas congeladas

Creme de abacate:

Não adicionar nada

Para ficar crocante:

2 colheres de sopa de Nibs de cacau, antes de servir

Adoçante a gosto (se julgar que é necessário mais doce)

Opcionais:

1 colher de sopa bem cheia de Óleo de coco (Gordura)

1 colher de sopa rasa de farinha de banana-verde (amido resistente)

2 colheres de sopa de Whey (Proteína)

1 Colher de chá de Cúrcuma (Anti Inflamatório)

DESCRIÇÃO

Esta receita é muito versátil e permite muita variação.

Usar menos leite fica mais cremoso, ou mais leite para ficar mais líquido.

Use queijo cremoso ou queijo cremoso de Kefir para deixar mais cremoso

A farinha de banana-verde é boa para alimentar as bactérias do intestino e é chamada de pré-biótico

O Kefir é Probiótico, tipo yakult

Para ficar uma Refeição completa, use o óleo de coco e o whey

Cúrcuma muda um pouco o sabor e funciona como anti-inflamatório natural

Você pode mexer nas quantidades de leite e abacate para acertar a consistência e usar outras frutas para mudar o sabor.

PREPARAÇÃO

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata;

Pode ser necessário ajudar com uma colher, tome muito cuidado para não encostar na hélice do liquidificador para não voar creme para todo lado; desligue o liquidificador e mexa com a colher para maior segurança.

Coloque em uma caneca

Acrescente os nibs de cacau para dar crocância

NOTAS

Deixe o Kefir sorando de 24 a 48 horas para ter um queijo cremoso mais consistente

Ovos mexidos

INGREDIENTES

4 Ovos
2 Colheres de Sopa de Ghee
Sal Marinho
Pimenta do Reino

DESCRIÇÃO

Ovos mexidos são um prato simples e fácil de fazer.

Variações:

Não bater os ovos e mexer na panela para ter amarelos e brancos
Antes de tirar da panela coloque queijo ralado por cima
Temperos frescos no prato, tipo salsinha, coentro, etc.
Temperos em pó no prato, massala.....
Fio de azeite extra virgem no prato

Acompanhamentos:

- Caponata de Berinjela
- Homus
- Guacamole
- [Salada Simples](#) ou [Salada incrementada](#)
- Tomate picado
- Mozzarella de Búfala
- Burrata
- Queijos variados, o gorgonzola traz um sabor forte.

PREPARAÇÃO

Quebre os ovos em uma tigela.
Adicione Sal Marinho e Pimenta do Reino e, em seguida, bata com um garfo para misturar.
Coloque uma panela média em fogo baixo e adicione o Ghee.

Deixe derreter lentamente e, quando começar a borbulhar, coloque os ovos com cuidado. Mexa lentamente com uma colher de pau ou uma espátula, se tiver uma, para ir direto às bordas da panela.

Continue mexendo suavemente até que os ovos ainda pareçam sedosos, ligeiramente escorrendo e malpassados e, em seguida, retire do fogo - o calor da frigideira continuará a cozinhar os ovos a perfeição.

NOTAS

O Ghee pode ser substituído por Manteiga ou Óleo de Coco

Omelete

Tempo de Preparação: 5 Tempo de Cozedura: 15 Tempo total: 20 Dificuldade: Fácil Doses: 1

INGREDIENTES

4 Ovos

Ghee

Sal

Pimenta

Sabores (qualquer combinação)

Espinafre, cogumelos (Shitake/Shimeji), Bacon, Cenoura, batata, abobrinha, Palmito
Cúrcuma, Páprica, Pimentas,

PREPARAÇÃO

Bater os ovos com sal e pimenta e separar

Refogar os outros ingredientes em uma Frigideira

Colocar os ovos batidos sobre o refogado e polvilhe os outros temperos

Deixar no fogo baixo

Virar ou mexer

Fritada

INGREDIENTES

4 Ovos

1 Colher de Sopa de [Queijo Cremoso de Kefir](#), ou Creme de Leite, ou [Creme de coco](#)

1 Pitada de Fermento Biológico

2 Colheres de sopa de Ghee/Manteiga

Sal

Pimenta

Azeite extra virgem

Opcionais:

- Mussarela
- Queijo Prato
- Queijo Gorgonzola
- Cenoura
- Brócolis
- Shitake
- Shimeji
- Espinafre
- Abobrinha
- Tomate
- Calabresa picada/fatiada
- Frango desfiado
- Batata
- Batata Doce
- Milho
- Ervilhas
- Grão-de-bico
- Cebola
- Bacon

DESCRIÇÃO

Esta é uma receita base de fritada, os ingredientes podem ser variados a vontade e conforme gosto pessoal.

Os que eu mais faço são os de cogumelos

PREPARAÇÃO

Quebre os ovos em uma tigela;

Adicione

Adicione o Kefir, o Sal Marinho, a Pimenta do Reino, o fermento e, em seguida, bata com um garfo para misturar;

Coloque uma panela média em fogo baixo e adicione o Ghee;

Deixe derreter lentamente e, quando começar a borbulhar, coloque a mistura de ovos;

Adicionar os ingredientes opcionais a gosto:

Sugestão 1: 1/4 de xícara de cenoura picada, 1/4 de xícara de brócolis picado, 1/4 de tomate picado e queijo mussarela a gosto.

Sugestão 2: 1/4 de xícara de espinafre, 1/2 xícara de shitake fatiado

Sugestão 3: Pique 4 tiras de Bacon e frite antes até ficar crocante guarde e após os ovos começarem a ficar firme distribua sobre a fritada

Coloque um fio de azeite extra virgem no prato

NOTAS

Os ingredientes opcionais podem ser cozidos ou crus, vai do gosto de cada um.

Temaki

INGREDIENTES

1 folha de alga marinha desidratada Nori

Opcionais:

Rosbife fatiado comprado em padaria ou supermercado

Queijo Mussarela

Queijo Prato

Alface

Pepino

Atum batido com Azeite, sal e pimenta

Atum batido com Maionese

DESCRIÇÃO

Esta não é tanto uma receita como uma forma de fazer lanches substituindo o pão pela alga marinha usada para fazer o Temaki no restaurante Japonês.

Você encontra facilmente não sessão de orientais/importados do supermercado

O pacote vem com 10 folhas de Nori, feche bem o pacote para não entrar o ar para que as folhas continuem crocantes.

O rosbife caseiro é vendido em supermercados e padarias, e você sabe que é caseiro porque você consegue reconhecer como uma carne assada fatiada.

PREPARAÇÃO

Corte a folha de nori em 2, você vai fazer dois temakis

Sugestão 1: Coloque 3 fatias de rosbife Caseiro e 3 fatias de queijo prato em metade da folha cortada.

Sugestão 2: Coloque 3 fatias de rosbife caseiro e 3 fatias de queijo prato, 2 folhas de alface em metade da folha cortada.

Coloque sal e pimenta

NOTAS

Você pode misturar à vontade os ingredientes, cuidado para não usar molhos porque vão sair pelas pontas e pingar em tudo quanto é lugar, inclusive você.

Homus

INGREDIENTES

1 xícara de grão-de-bico demolhado
1 dente de alho
3 colheres de sopa de Tahine
1 limão
Azeite Extra Virgem
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
Sumagre ou páprica a gosto para finalizar

DESCRIÇÃO

Pode ser usado como acompanhamento de pratos
Corte vegetais em palitos e use-os como colher comestível
Misture com mais azeite na hora de comer

PREPARAÇÃO

Coloque o grão-de-bico em uma panela, cubra com água e leve ao fogo alto.
Quando a água ferver, abaixe o fogo deixe cozinhar até o grão ficar macio, por cerca de 30 minutos
Escorra a água e deixe esfriar
Em um liquidificador ou processador, bata o grão-de-bico com os demais ingredientes até formar um purê. Se necessário, adicione um pouco de água.
Disponha em um prato e finalize polvilhando sumagre ou páprica

NOTAS

Demolhado é deixar a grão-de-bico de molho por pelo menos 24 horas
Para guardar cubra a superfície do Homus com Azeite.

Caponata de berinjela

INGREDIENTES

2 berinjelas
1 cebola grande
4 dentes de alho
3 tomates
1 pimenta-dedo-de-moça
 $\frac{1}{3}$ xícara de azeite
 $\frac{1}{4}$ xícara de passas
Sal e pimenta a gosto

DESCRIÇÃO

A Caponata de berinjela é uma receita muito fácil de fazer, eu costumo fazer duas vezes por mês.

Dura muito bem na geladeira

É possível fazer diversas variações:

- Incluir abobrinha
- Incluir pimentão
- Trocar a uva-passa por Tamara
- Trocar a pimenta-dedo-de-moça por pimenta calabresa

Serve de acompanhamento para praticamente qualquer prato

Pode ser consumida como antepasto

PREPARAÇÃO

Corte as berinjelas em cubos
Corte a cebola em fatias finas
Corte os tomates em cubos
Pique a pimenta-dedo-de-moça
Coloque em uma assadeira todos os ingredientes menos o azeite

Coloque o azeite por cima de tudo e misture bem com as mãos para que todos os legumes fiquem envoltos no azeite

Leve ao forno baixo por 2 horas

Mexa a cada meia hora e verifique como está indo

Quando começar a pegar na assadeira está na hora de tirar do forno

Deixe esfriar e guarde na geladeira

Fica melhor depois de 24 horas, pois os sabores ficam mais integrados

NOTAS

Fica bom com tomate cereja cortado ao meio

Como assar/tostar qualquer vegetal

INGREDIENTES

1 kg de vegetais
1 colher de sopa de azeite
1 colher de chá de sal
1/4 colher de chá de pimenta-do-reino

DESCRIÇÃO

Você pode assar/tostar qualquer vegetal que quiser

Tubérculos - como batata, nabo, batata-doce e cenoura - são velhos conhecidos quando se trata de assar, é claro, mas dê uma olhada em sua gaveta de vegetais e você encontrará todos os candidatos para assar - de crucíferas como brócolis e Couves de Bruxelas a surpresas como abobrinha, cebola, pimentão e repolho. Até os tomates podem ser assados.

Se você não tem certeza se um determinado vegetal pode ser assado, minha recomendação é apenas tentar. Pode não acabar sendo sua maneira favorita de comer aquele vegetal, mas definitivamente vale a pena experimentar para descobrir.

PREPARAÇÃO

Não economize no Azeite

Depois de cortar seus vegetais em pedaços pequenos, misture-os com Azeite. Use o suficiente para dar aos vegetais uma cobertura lisa e brilhante, mas não tanto a ponto de criar poças no fundo da tigela - uma colher de sopa ou duas geralmente dão conta do recado. O óleo não apenas ajuda os vegetais a cozinharem de maneira mais uniforme e crocante no forno, mas também adiciona um sabor rico que torna os vegetais assados irresistíveis.

Você também pode usar óleo de coco, óleo de abacate ou qualquer outro óleo de sua preferência. Além disso, geralmente reviro os vegetais com as mãos para que possa espalhar o óleo nos vegetais e garantir que estejam uniformemente revestidos.

Por último, mas não menos importante, misture os vegetais com um pouco de sal. Você pode adicionar pimenta-do-reino ou quaisquer outros temperos também. Mais uma vez, seja generoso, mas não excessivo - adicione bastante sal e outros temperos para que cada pedaço de vegetal receba um pouco.

Dê espaço aos vegetais (mais do que você pensa!)

Espalhe os legumes em uma assadeira. Você quer ver um pouco de espaço ao redor dos vegetais - não tenha medo de dividi-los entre duas assadeiras se precisar. A aglomeração fará com que os vegetais cozinhem ao invés de assar, e isso é o oposto do que pretendemos.

Além disso, verifique se o forno está bom e quente antes de colocar os vegetais para assar. Penso que 218 °C é ideal para assar a maioria dos vegetais, embora você possa ajustar para cima ou para baixo conforme sua preferência.

Assar até tostar

Asse até que os legumes estejam macios o suficiente para furar com um garfo e você veja alguns pedaços torrados nas bordas. Vegetais mais macios cozinhem mais rapidamente, enquanto vegetais mais duros, como batatas, cozinhem mais devagar.

Pedaços menores também cozinhem mais rapidamente do que pedaços maiores. Se você estiver assando um vegetal novo para você, comece a verificar depois de cerca de 15 minutos e continue assando até ver pedaços carbonizados.

Esses pedaços torrados são o que tornam os vegetais assados tão bons, então, mesmo que os vegetais já estejam macios e cozidos, continue torrando até ver os vegetais começarem a ficar tostados nas pontas e nas bordas. Em caso de dúvida, asse por mais cinco ou 10 minutos - é improvável que a torrefação extra doa, e muito provavelmente o seu vegetal ficará ainda mais saboroso.

3 maneiras de assar vegetais mistos

Se quiser fazer uma mistura de vegetais, você tem três opções.

Assar vegetais individualmente: primeiro, e mais fácil, você pode assar os vegetais individualmente em bandejas separadas e combiná-los após a torrefação. Isso permite que você monitore a rapidez com que cada vegetal está cozinhando e retire cada vegetal do forno quando estiver pronto.

Emparelhe “vegetais amigos”: em segundo lugar, você pode formar pares de “vegetais amigos” - aqueles que assam no mesmo tempo. Por exemplo, você pode assar couve-flor e brócolis juntos, ou abóbora com batatas. Combine-os na mesma assadeira e asse-os juntos. Se a assadeira estiver ficando lotada, divida-as entre duas assadeiras.

Assar em estágios: terceiro, você pode adicionar vegetais diferentes à assadeira em estágios - comece a assar os vegetais mais duros e de cozimento mais longo primeiro e, em seguida, adicione vegetais mais macios e de cozimento mais rápido mais tarde. Se a assadeira começar a ficar cheia, divida os legumes entre duas assadeiras para não amontoá-los. Tente fazer com que todos os vegetais terminem de assar ao mesmo tempo, e lembre-se: assar um pouco mais provavelmente não fará mal.

NOTAS

Tempos gerais de torrefação para vegetais

Os tempos de cozimento são para assar vegetais a 218 °C.

Vegetais de raiz (beterraba, batata, cenoura): 30 a 45 minutos, dependendo do tamanho do corte

Abóbora dura: 20 a 60 minutos, dependendo do tamanho do seu corte

Crucíferos (brócolis, couve-flor, couve de Bruxelas): 15 a 25 minutos

Legumes moles (abobrinha, abóbora, pimentão): 10 a 20 minutos

Vegetais finos (aspargos, feijão-verde): 10 a 20 minutos

Cebolas: 30 a 45 minutos, dependendo de quão crocantes você gosta delas

Tomates: 15 a 20 minutos

Iogurte de Kefir

INGREDIENTES

Grãos de Kefir
1 Litro de Leite integral de vaca

Peneira de plástico
Colher funda ou escumadeira de plástico
Vasilha
Vidro

DESCRIÇÃO

Use leite integral de primeira qualidade sem aditivos, eu uso a marca Leitissimo. A qualidade do leite e de extrema importância e sim deve ser integral, os outros tipos de leite são modificados e contém muitos aditivos.

Mesmo usando um leite mais caro ainda sim fica mais barato que iogurte de qualidade.

Kefir, kéfir, quefir ou kephir é uma bebida fermentada, originária das montanhas do Cáucaso, cujo substrato mais comum é o leite (caprino, bovino ou de ovelha). É produzida com a submersão temporária dos chamados “grãos de kefir” num substrato, como o leite. A forma de obter os grãos de Kefir é por doação.

Um litro de leite rende quase 1 litro de iogurte, o leite que uso é o leitíssimo integral que hoje custa 7,49 no Pão de Açúcar, sai mais barato fazer o iogurte em casa do que comprar pronto.

O tempo para os grãos de Kefir fermentar o leite, varia conforme a temperatura, normalmente entre 4 e 12 horas, você vai saber que está bom quando começar a ver a separação do iogurte do soro no vidro.

Mesmo se houver muita separação não tem problema, é só seguir o processo de preparação.

Se não for usar/manter/viajar o leite com os grãos de Kefir coloque na geladeira para reduzir a velocidade de fermentação, pode ficar vários dias na geladeira sem problemas.

PREPARAÇÃO

Para manter o Kefir, despeje o conteúdo do vidro com Kefir/leite fermentado em uma vasilha passando por uma peneira plástica, não amasse os grãos, pode sacudir a peneira e usar uma colher/escumadeira para raspar a peneira e facilitar o iogurte cair na vasilha.

O que sobra na peneira são os grãos de Kefir, coloque os grãos de Kefir em um vidro limpo e coloque um dedo do iogurte peneirado, complete o vidro (ou quanto quiser) com leite integral, use um voal ou uma toalha de papel, eu uso o papel toalha Duramax, prenda um elástico em volta do papel na boca do recipiente de vidro, isto permite o iogurte respirar e não deixa moscas entrarem.

O iogurte está pronto para ser consumido, o que não for consumir na hora guarde na geladeira em um recipiente tampado.

NOTAS

Os grãos de kefir são conseguidos através de doação, eu posso doar e abaixo alguns links onde conseguir o Kefir, algumas pessoas cobram o valor da postagem e enviam ele desidratado com as instruções.

Envio por correio:

<https://www.facebook.com/elissandra.simoess>

Grupos Facebook:

<https://www.facebook.com/Kefirdeleiters>

<https://www.facebook.com/Kefir-352722848216683>

Queijo cremoso de Kefir

INGREDIENTES

[Iogurte de Kefir](#)

- 1 Suporte para filtro de café
- 1 Filtro de Café de papel
- 1 Vasilha

DESCRIÇÃO

O queijo cremoso pode ser usado em diversas receitas salgadas e doces.
Misture com azeite e temperos para usar na salada
Bata com frutas para ter um creme de frutas
Bata com Cacau para ter um creme de chocolate
Coma como iogurte Grego
Use no lugar de queijo cremoso e do creme de leite nas receitas

PREPARAÇÃO

Use uma vasilha com uma boca que encaixe o suporte de filtro de café
Coloque o suporte de filtro de café na boca da vasilha
Coloque o Filtro de café de papel no suporte de filtro de Café
Despeje o leite fermentado pelos grãos de Kefir no filtro de café
Tampe com um voal ou papel-toalha
Coloque na geladeira
Quanto mais tempo ficar filtrando mais cremoso ele fica
Eu costumo fazer de um dia para o outro (24 horas), e como não consigo consumir nos fins de semanas deixo filtrando de sexta-feira até segunda-feira na geladeira.

NOTAS

O líquido que ficou na vasilha que é o soro do iogurte pode ser usado para fermentar vegetais como Feijão e grão-de-bico antes de serem cozidos, a fermentação vai desativar os anti-nutrientes e limpar os grãos.

Pate de Kefir

INGREDIENTES

50 gramas de [queijo cremoso de Kefir](#)
1 colher de chá de alho picado
Sal
Pimenta
Azeite Extra virgem

DESCRIÇÃO

Pode passar no pão
Colocar em cima da carne
Misturar com a salada

PREPARAÇÃO

Misture tudo
Está pronto para servir

Molho de Salada de Iogurte Kefir

INGREDIENTES

100 grama de [Iogurte de Kefir](#)

Sal a gosto

Azeite extra virgem a gosto

Suco de 1/2 Limão pequeno

PREPARAÇÃO

Misture todos ingredientes

Está pronto para usar na salada

Panqueca de Banana

INGREDIENTES

1 banana madura
2 ovos

PREPARAÇÃO

Bata os ovos e a banana no liquidificador até que fique uma massa lisa
Aqueça sua frigideira em fogo médio-baixo
Coloque uma colher de óleo de coco na frigideira
Despeje 1/4 de xícara de massa na frigideira.
Quando a panqueca começar a fazer bolhas, vire ela
Repita até acabar a massa

NOTAS

Esta receita faz cerca de 4 pequenas panquecas, a receita pode ser dobrada para fazer mais panquecas.

Panqueca com queijo cremoso

INGREDIENTES

2 Colheres de sopa cheias de [queijo cremoso de Kefir](#)
1 Ovo
Bicarbonato de sódio
Sal
Pimenta
Óleo de Coco

PREPARAÇÃO

Bata todos os ingredientes com um garfo
Aqueça sua frigideira em fogo médio-baixo
Coloque uma colher de óleo de coco na frigideira
Despeje a massa na frigideira, o suficiente para uma panqueca pequena
Quando a panqueca começar a fazer bolhas, vire ela
Repita até acabar a massa

Panqueca com Polvilho

INGREDIENTES

2 Ovos
2 Colheres de sopa de polvilho azedo
50 gramas de mussarela picada

PREPARAÇÃO

Bata os ovos,
Acrescente o polvilho azedo e bata mais um pouco;
Acrescente a mussarela picada e misture;
Despeje 1/4 de xícara de massa na frigideira;
Quando a panqueca começar a fazer bolhas, vire ela;
Repita até acabar a massa.

Quiche

INGREDIENTES

6 ovos caipiras
300ml de creme de leite fresco, ou Leite de castanhas, ou [Iogurte Kefir](#), ou [Leite de Coco](#)
200g de queijo curado picado
sal e pimenta-do-reino a gosto
uma pitada generosa de noz-moscada
1/2 xícara de salada de cebolas roxa

manteiga para untar

PREPARAÇÃO

Pré-aqueça o forno à temperatura média, cerca de 200 graus.
Junte no copo do liquidificador os ovos, creme de leite fresco, queijo, sal, pimenta e a noz-moscada.
Bata até obter um creme homogêneo.
Junte as cebolas e mexa delicadamente com uma colher de pau.
Unte com um pouco de manteiga um refratário redondo com cerca de 20 cm de diâmetro e despeje a mistura de ovos nele.
Leve ao forno médio (200 a 220 graus) por cerca de 40 minutos ou até que o topo esteja bem dourado.
Sirva imediatamente - vai fazer sucesso, tenho certeza!

NOTAS

Ao invés da salada de cebola, eu tenho feito variações no recheio.
O recheio eu coloco por cima da massa procurando não misturar, aí fica com duas cores, dois sabores.
(Usei uma pasta que fiz no liquidificador com o resto de um picadinho, duas cabeças pequenas de couve-flor e 1/2 xícara de iogurte coado)
(Fiz um recheio com 3 tipos de cogumelos e creme de queijo. Hidrate o funghi seco na água quente e usei um pouco da água do funghi para bater os cogumelos e o queijo cremoso)

Crepioca

Tempo de Preparação: 10 min **Tempo de Cozedura:** 15 min **Dificuldade:** Fácil **Doses:** 1 grande

Origem: Prof. Míriam Silva

INGREDIENTES

- 1 Ovos
- 2 Colheres de Tapioca (procure deixar mais fino, eu passo na peneira)
- 1 Colher de Nata, ou creme de leite, ou [queijo cremoso de Kefir](#), ou [Creme de Coco](#)
- 2 Colheres de Queijo Parmesão Ralado

PREPARAÇÃO

- Peneire a Tapioca
- Misture todos os ingredientes
- Use manteiga ou ghee para fritar as panquecas

Pão de Queijo de Frigideira

Tempo de Preparação: 5 min **Tempo de Cozedura:** 10 min **Tempo total:** 15 min **Dificuldade:** Fácil

Doses: 4

INGREDIENTES

1 ovo inteiro (45 Gramas)
25 gramas (1 e 1/2 colher de sopa) de polvilho azedo
25 gramas (1 e 1/2 colher de sopa) de polvilho doce
40 gramas (2 colher de sopa) de requeijão cremoso
70 gramas (4 colheres de sopa de queijo) parmesão ralado
1 pitada de sal

DESCRIÇÃO

Esta receita é muito simples e rápida de fazer, cerca de 15 minutos.

O parmesão tem sabor forte e marcante, se quiser um sabor mais suave use queijos mais suaves, você pode usar combinações de queijos ralados para somar os 70 gramas, por exemplo, 35 gramas de mussarela e 35 gramas de parmesão. Eu fiz também com 35 gramas de mussarela e 35 gramas de queijo da canastra. O queijo minas padrão também vai funcionar bem.

Eu vou experimentar no futuro fazer com 50 gramas de mussarela e 20 gramas de gorgonzola, eu julgo que deve ficar muito bom para comer com geleia.

Eu coloquei as medidas em gramas porque vai facilitar calcular os macros da receita

Experimentei Catupiry e mascarpone no lugar do requeijão cremoso, qualquer queijo ou iogurte cremoso vai funcionar

Usei parmesão, canastra e mussarela no lugar do queijo ralado, qualquer combinação de queijos funciona.

PREPARAÇÃO

Preparar os ingredientes, ralar o queijo se necessário antes de começar a receita

Colocar numa frigideira em fogo baixo (180 C)

Misturar bem todos os ingredientes em uma vasilha

Colocar a massa na frigideira quente, espalhar um pouco

Tampar e fritar por 5 minutos

Virar o lado

Tampar e fritar por mais 5 minutos

Esta pronta

Maionese

Tempo de Preparação: 2 min **Tempo de Cozedura:** 2 min **Doses:** 24 **Origem:**

thehealthyfoodie.com

INGREDIENTES

1 ovo inteiro grande ou extra grande retirado diretamente da geladeira
2 colheres de chá de limão fresco ou suco de limão, ou vinagre de sua escolha
1/4 colher de chá de sal
240 ml de azeite de sabor extra-leve
Opcional
1/4 colher de chá de pimenta-preta moída
1 colher de sopa de mostarda de Dijon
1 dente de alho descascado e cortado grosseiramente

DESCRIÇÃO

Pode se usar diversos tipos de óleo/gordura, inclusive meio a meio
Azeite extra virgem, óleo de abacate, gordura de bacon, gordura de pato...
Azeite extra virgem tem sabor forte, se usar só extravirgem fica com gosto de azeite
O ideal para ser realmente saudável é não usar óleos vegetais, mas funciona com qualquer óleo.
Eu costumo usar Óleo de Abacate ou Óleo de Castanha de Pará, ou Azeite extra virgem.

PREPARAÇÃO

Adicione todos os ingredientes no jarro e deixe-os assentar por alguns segundos, apenas o suficiente para que o ovo se assente confortavelmente, no fundo do frasco, debaixo do óleo. Insira o mixer de imersão e empurre-o para baixo até entrar em contato com o fundo do frasco.

Pressione o botão liga / desliga e não mova o mixer durante 20 segundos completos.

Quase instantaneamente, você verá a magia acontecer diante dos seus olhos: o óleo começará a emulsionar e se transformar nessa concentração incrivelmente cremosa e espessa, lentamente subindo até o topo da jarra.

Após 20 segundos, a transformação deve estar completa, então comece a mover o mixer para os lados, para cima e para baixo para garantir que cada última gota de óleo seja bem incorporada

NOTAS

Certifique-se de que você usa um jarro alto e estreito com uma abertura que é apenas ampla o suficiente para acomodar seu Mixer.

Essa é a ferramenta mágica que vai fazer sua maionese se formar com tanta facilidade. E sim, tem que ABSOLUTAMENTE ser um Mixer. Nada mais vai funcionar.

Guacamole

Origem: Comidadeverdade.com.br

INGREDIENTES

4 avocados maduros (pode ser com abacate normal pequeno),
1 limão,
1 cebola,
1 caixa de tomate-cereja,
Sal
Pimenta
Outros temperos como salsinha, coentro...

PREPARAÇÃO

Após retirado o caroço, amasse os avocados em uma tigela, até atingirem a consistência de uma pasta (ou corte em cubinhos se preferir). Esprema o limão, coloque sal a gosto. Corte o tomate e pique a cebola bem fininha (o máximo que conseguir) e acrescente ao resto dos ingredientes, misturando bem. Pronto!

NOTAS

Uma dica interessante é ao invés de usar nachos (contém farinha!), use a bolachinha de parmesão/provolone para "xuxar" na guacamole, alho-poró, erva-cidreira, cenoura, etc. Para guardar cubra com uma camada de azeite.

Macarrão de abobrinha

Origem: Comidaverdade.com.br

INGREDIENTES

1 abobrinha italiana grande
1/2 cebola média picada
Sal a gosto
Orégano ou manjericão
2 tomates italianos
Azeite

PREPARAÇÃO

Passar a abobrinha já lavada no ralador, verticalmente, para que se formem fios.
Colocar os fios de abobrinha e a cebola picada em uma frigideira, fogo médio.
Colocar um fio de azeite para refogar e observar para que a abobrinha não fique muito mole.
Colocar sal a gosto.
Para o molho, ferver quantidade suficiente de água para cobrir os 2 tomates (não é necessário descascar).
Colocar os tomates assim que iniciar a fervura e deixar até que sua pele começar a sair.
Retirar a pele por inteiro e amassar os tomates até que fiquem com a consistência de molho, adicionando sal e manjericão/orégano a gosto e completando com um fio de azeite.
Despejar o molho sobre o "macarrão".

NOTAS

Experimente com molho a bolonhesa, fica ótimo.
O melhor jeito de fazer o macarrão de abobrinha é usar um espiralizador,
Eu use este de mesa, é super fácil de usar e limpar



Procure no Mercado Livre por Espiralizador Legumes, existem vários modelos

Lombo Assado

Tempo de Preparação: 10 min **Tempo de Cozedura:** 1:15 min **Tempo total:** 1:25 **Dificuldade:**

Fácil **Doses:** 5

INGREDIENTES

500 gramas de Lombo de porco

Azeite ou Ghee

Sal

Pimenta-do-reino moída

3 colheres de sopa de alecrim

PREPARAÇÃO

Pelo menos 1 hora antes de assar o lombo, tire da geladeira e esfregue os temperos e deixe descansar

Preaqueça o forno a 250 °C.

Coloque o lombo temperado no forno a uma temperatura de 180 °C.

Asse por uma 1 hora e 15 minutos

Deixe o lombo descansar por 20 minutos antes de cortar

Se estiver mal passado, corte em fatias e coloque no forno por 20 minutos, ou use a frigideira

NOTAS

Se quiser que o lombo fique mais dourado, você pode dourar o lombo em uma frigideira antes de assar, faça isso para cada lado do lombo

Lagarto Assado

Tempo de Preparação: 15 min **Tempo de Cozedura:** 45 min **Tempo total:** 1 hora **Dificuldade:**

Fácil **Doses:** 8

INGREDIENTES

800 gramas de lagarto

Azeite ou Ghee

Pimenta-do-reino

Sal

PREPARAÇÃO

Pelo menos 1 hora antes de assar o lagarto, tire da geladeira e esfregue os temperos e deixe descansar

Preaqueça o forno a 250 °C.

Coloque o lagarto temperado no forno a uma temperatura de 180 °C.

Asse por 45 minutos

Deixe o lagarto descansar por 20 minutos antes de cortar

Se estiver mal passado, corte em fatias e coloque no forno por 20 minutos, ou use a frigideira

NOTAS

Se quiser que o lagarto fique mais dourado, você pode dourar o lagarto em uma frigideira antes de assar, faça isso para cada lado do lombo

Salada Simples

INGREDIENTES

Alface
Tomate
Cebola
Azeite
Sal

DESCRIÇÃO

Se você não quiser lidar com a salada e não se importar em pagar bem mais caro, existem vários tipos de saladas prontas nos supermercados.

A dica para não estragar a alface é após lavar e separar as folhas, o que não for usar na hora coloque em um vasilhame com tampa, com uma ou duas toalhas de papel, eu uso a Duramax que é lavável e pode ser reaproveitado diversas vezes.

PREPARAÇÃO

Corte a(s) folhas de alface em tiras

Corte o(s) tomates em fatias e depois em tiras

Corte a cebola em fatias finas, o que não for usar guarde em uma vasilha com tampa na geladeira

Misture tudo

Coloque o azeite e o sal e misture mais um pouco.

Salada Simples incrementada

INGREDIENTES

Alface
Tomate
Cebola
Azeite
Sal

Opcionais:

- Abacate
- Queijo prato
- Queijo parmesão
- Bacon
- Azeitona
- Pepino
- Ovo
- Castanhas em pedaços
- Amêndoas Laminadas
- Frios
- Rosbife fatiado comprado em padaria ou supermercado
- Frango

PREPARAÇÃO

Corte a(s) folhas de alface em tiras
Corte o(s) tomates em fatias e depois em tiras
Corte a cebola em fatias finas, o que não for usar guarde em uma vasilha com tampa na geladeira
Escolha 1 ou mais ingredientes nos opcionais
Corte o(s) ingrediente(s) escolhido(s)
Misture tudo
Coloque o azeite e o sal e misture mais um pouco.

Leite de Coco Caseiro, Creme de coco e Coco Ralado

INGREDIENTES

1 coco fresco pequeno
500ml de água filtrada

DESCRIÇÃO

Leite de coco caseiro é puro e sem conservantes ou aditivos como o que se encontra nos supermercados.

Para coar use um pano de prato, ou, voal, cheesecloth (gaze), fralda de algodão, tem que ser algo fino o suficiente para segurar o coco ralado.

O leite de coco pode ser usado no lugar do leite de vaca nas receitas.

Ao deixar o leite de coco recém feito na geladeira, vai acontecer a separação do leite de coco e do creme de coco.

O creme de coco pode ser usado no lugar do creme de leite de vaca.

PREPARAÇÃO

Pique o coco em pedaços pequenos

Coloque a água filtrado no liquidificador e

Coloque gradualmente os pedaços de coco enquanto bate

Bata até a carne do coco ficar fina

Coe o leite de coco para separar a parte solido que é o coco ralado

Use um pano sobre uma vasilha grande Passe por um coador forrado com um pano de algodão bem fino (ex: fralda de algodão).

Aperte bem o pano para extrair o máximo de leite de coco que puder

Guarde o leite de coco na geladeira por até 4 dias.

Guarde o coco ralado em uma vasilha na geladeira, dura duas semanas na geladeira e pode ser usado para fazer doces, bolos e para polvilhar doces e bolos.

NOTAS

Na feira do meu bairro tem uma barraca que vende o coco sem a casca e com a água dentro, pelo preço da água de coco nas outras barracas, compensa muito, pois pago no coco com água o valor da água de coco na barraca de caldo de cana.

É possível encontra o coco destacado em supermercados.



Quem é Guilherme Poyares

Guilherme Poyares é um Coach de Saúde especializado em saúde ancestral. Ele ajuda pessoas a atingirem seus objetivos pessoais de saúde, bem-estar pessoal, bem-estar físico, esportes, trabalho. Guilherme trabalha criando uma parceria com seus clientes, auxiliando o cliente a desenvolver estratégias e ensinado

Guilherme foi um CTO de uma empresa de serviços financeiros por mais de 20 anos e foi obeso e sedentário, após as mudanças no estilo de vida para não depender de remédios para manter uma boa saúde e energia, mudou de carreira para compartilhar o que aprender e ajudar outras pessoas a atingirem os mesmos resultados

Contatos:

Twitter: @guipoyares

Instagram: @guilhermepoyaresreis

Facebook: @coachpoyares

<https://www.poyares.com.br>