



Alimentação Funcional

Alimentos funcionais são alimentos ou ingredientes que oferecem benefícios à saúde, além de suas funções nutricionais básicas. Eles podem, por exemplo, reduzir o risco de doenças crônicas degenerativas, como câncer e diabetes, entre outras.

Mas é preciso ter consciência de que os alimentos funcionais não funcionam como medicamentos. Então, para que seus benefícios sejam alcançados, é preciso consumi-los de maneira regular, incluindo principalmente vegetais, frutas e cereais integrais na alimentação. Afinal, grande parte dos componentes ativos estudados se encontra nesses alimentos.

Outra dica para quem quer se beneficiar dos alimentos funcionais é substituir parte do consumo de carne bovina, embutidos e outros produtos à base de carne vermelha por soja e derivados (especialmente carne de soja e isolados proteicos de soja) ou peixes ricos em ômega 3.

No caso dos alimentos funcionais industrializados, é preciso ficar atento e procurar saber se o produto em questão teve sua eficácia avaliada em pesquisas sérias. E para que eles produzam resultados eficazes, é importante seguir as instruções dos rótulos, utilizando-os da forma recomendada pelo fabricante.

Além disso, é preciso ter em mente um detalhe fundamental para o funcionamento eficaz dos alimentos funcionais: eles só funcionam quando combinados com uma dieta equilibrada e balanceada. Não adianta utilizar um alimento para controlar o colesterol, por exemplo, se ela não for combinada com uma dieta pobre em gordura saturada e colesterol.

1. Brownie de feijão

Ingredientes	Quantidade	Observação
Feijão cariquinho cozido sem sal, escorrido.	250g	
Ovos	2 und.	
Açúcar demerara ou cristal	140g	
Cacau em pó	30g	
Manteiga ou azeite	10g ou 10 ml	
Vinagre balsâmico ou de maçã	5g	
Batata doce cozida (sem casca)	100g	
Café solúvel (opcional)	1g	
Castanha do Brasil triturada	30g	
Chocolate amargo	160g	

Modo de preparo:

1. Cozinhar feijão apenas em água. Não cozinhar demais.
2. Derreta o chocolate em banho maria e reserve.
3. Em um processador, coloque o feijão e os ovos. Processe até ficar bem homogêneo. Acrescente o chocolate derretido e processe novamente. Coloque o açúcar, o cacau, o óleo de coco, a batata doce, o café e o vinagre e processe novamente.
4. Adicione as castanhas picadas e misture. Em uma forma com papel manteiga untada com óleo de coco, despeje a massa e asse até ficar firme.

2. Trouxinhas coloridas

Ingredientes	Quantidade	Observação
Massa		
Farinha de trigo	1 xícara (120g)	
Farinha de trigo integral	1 xícara (120g)	
Ovo	2 unid. (100g)	
Leite	2 xíc. (480ml)	
Azeite de oliva	30ml	
Sal	3g	
Beterraba, cenoura cozida, cúrcuma, couve ou espinafre		
Recheio		

Espinafre	200g	
Ricota	100g	
Pimenta do reino	a gosto	
Sal	a gosto	
Peito de frango	400g	
Cebola	100g	
Alho	20g	
Tomate	100g	

Modo de Preparo:

Massa:

1. Para colorir: escolha o vegetal (cenoura e beterraba cozidas ou folhas verdes) e bata com o leite. Se necessário, coe.
2. Misture todos os ingredientes, no liquidificador até obter uma massa uniforme. Deixe descansar por alguns minutos.
3. Unte uma frigideira antiaderente, em bom estado, com azeite e espalhe com auxílio de um papel toalha.
4. Despeje pequenas porções da massa, fazendo movimentos circulares. Reserve

Recheio:

1. Tempere o frango com sal e pimenta do reino
2. Branqueie o espinafre. Picado ou processado. Processe a ricota e misture com o espinafre.
3. Refoque a cebola com alho e tomate, junte com frango já temperado, deixe cozindo e quando esfriar desfie ou processe.
4. Em bowl junte o frango já desfiado com o espinafre e a ricota.
5. Recheie as panquecas e confeccione as trouxinhas, montando em diferentes formatos: panqueca, trouxinhas ou “presentinhos”, crepe. Para amarrar: Para evitar que a cebolinha se quebre na hora de amarrar a trouxinha, faça o branqueamento.

3. Couve crispy

Ingredientes	Quantidade	Observação
Couve folha	5 unidades	
Azeite de oliva	1 col. de sopa	
Sal	Até 1g	

Modo de preparo:

1. Retirar os talos da couve. Cortar couve a chiffonade, salpicar o sal e adicionar o de azeite.
2. Mexer com as mãos para espalhar o sal e o azeite de maneira mais uniforme.

3. Levar ao forno (170 a 180°C) em assadeira, deixando bem espalhado, mexendo de vez em quando, se necessário.
4. Asse até ficar seca e crocante.

4. Bolinho de arroz assado

Ingredientes	Quantidade	Observação
Arroz bem cozido	100g	
Ovo	2 und.	
Farinha de trigo integral	80g	
Queijo ralado	40g	
Salsinha e cebolinha picadas	30g	
Curry em pó (opcional)	a gosto	
Manteiga	a gosto	

Modo de preparo:

1. Junte todos os ingredientes numa travessa grande e misture cuidadosamente até que estejam bem homogeneizados.
2. Com a ajuda de uma colher de sobremesa (ou colher de chá, para bolinhos menores), modele porções da mistura e coloque sobre uma forma untada com manteiga (ou utilize forminhas de silicone).
3. Não deixe os bolinhos muito grudados uns nos outros. Asse em forno médio pré-aquecido por cerca de 40 minutos ou até que os bolinhos fiquem corados.

5. Peixe no papillote

Ingredientes	Quantidade	Observação
Filé de peixe	150g	
Cebola Julienne	20g	
Tomate concassé cortado à julienne	20g	
Cheiro verde	10g	
Azeite de oliva	15ml	
Limão	5ml	
Pimenta	Q.B.	
Sal	1g	

Modo de preparo:

1. Pôr sobre uma folha de papel manteiga (use mais de uma folha para que o papel não se rompa) ou papel alumínio parte do tomate, da cebola e do cheiro verde.

2. Temperar o filé de peixe com sal e pimenta a gosto e apoiar sobre as hortaliças. Acomodar a outra metade dos vegetais por cima do filé. Regar com azeite de oliva e suco de limão.
3. Fechar o papel alumínio dobrando-o ao meio. Juntar as extremidades e fazer uma dobra. Fazer duas ou três pregas em cada extremidade. O papillote deverá ficar bem fechado para evitar saída dos sucos.
4. Colocar o papillote sobre uma assadeira e levar ao forno a 200°C por aproximadamente 10 minutos. Ao ser retirado do forno o papillote deverá estar inflado com os vapores dos líquidos do cozimento interno. Fazer pequena incisão para deixá-los sair. Abrir e servir o papillote.

6. Purê de abóbora

Ingredientes	Quantidade	Observação
Abóbora	500g	
Salsa ou Coentro	25g	
Cebola	80g	
Azeite de oliva	30ml	
Leite ou leite de coco	50ml	
Gengibre fresco	2g	
Sal	2g	

Modo de preparo:

1. Distribua na assadeira a abóbora e cubra com papel alumínio e coloque no forno ou se preferir cozinhe no vapor, deixando a abóbora macia.
2. Amasse a abóbora e reserve
3. Numa panela refogue a cebola com o azeite e o gengibre, junte com a abóbora e se necessário adicione o leite para ajustar a consistência.

7. Bolinho de carne

Ingredientes	Quantidade	Observação
Carne moída	500 g	
Tomate brunoise	100 g	
Cebola brunoise	50 g	
Alho	15 g	
Cenoura ralada	60 g	
Cheiro verde	50 g	
Hortelã	10 g	
Farelo de aveia	100 g	
Gergelim	10 g	
Sal	5 g.	
Pimenta do reino	a gosto	

Modo de preparo:

1. Misture à carne moída o alho, cebola, cenoura, cheiro verde, hortelã, sal e pimenta.
2. Adicione o gergelim. Aos poucos, vá adicionando o farelo de aveia, e observando a consistência da massa.
3. Assim que for verificado que a massa permite a formação de bolinhas, cessar adição do farelo.
4. Modelar os bolinhos com a mão e colocá- los em assadeira untada apenas com azeite de oliva, podendo esse procedimento ser substituído por meio do uso de tapete de silicone próprio para uso culinário.
5. Levar ao forno pré-aquecido a 200°C por 40 minutos. Rende cerca de 20 porções. Pode ser preparado com cubos de mussarela no centro das bolinhas.

8. Água aromatizada

Ingredientes	Quantidade	Observação
Água mineral ou água de coco	1L	
Laranja/limão siciliano	100g	
Gengibre fresco	10g	
Hortelã	10g	

Modo de preparo:

1. Fatie as frutas e o gengibre, separe folhas de hortelã. Misture à água.
2. Deixe por pelo menos 30 minutos. Sirva gelada.

9. Leite aromatizado com especiarias

Ingredientes	Quantidade	Observação
Leite	500L	
Canela, baunilha, cravo, cardamomo, raspas de laranja.	a gosto	

Modo de preparo:

1. Escolha as especiarias e acrescente ao leite.
2. Leve ao fogo baixo por cerca de 10 minutos.
3. Retire as especiarias e sirva morno.

10. Sorvete de banana

Ingredientes	Quantidade	Observação
Banana madura congelada	200g	
Morango congelado	200g	
Iogurte ou leite (opcional)	a gosto	

Modo de preparo:

1. As frutas devem ser picadas e congeladas por pelo menos 4 horas. No momento de servir, processe as frutas até obter consistência cremosa.
2. Se necessário, adicione iogurte para facilitar.

11. Salada de frutas cremosa

Ingredientes	Quantidade	Observação
Banana	100g	
Suco de maçã ou suco de laranja sem açúcar (opcional)	100ml	
Morango	100g	
Mamão papaya	100g	
Tangerina ou abacaxi	100g	

Modo de preparo:

1. Corte as frutas em cubos pequenos, como salada de fruta habitual.
2. Liquidifique metade das frutas até formar um creme. Distribua as frutas picadas sob o creme.
3. Servir bem gelada.

INDICADO PARA

- Hipertensão
- Hipercolesterolemia
- Diabetes Mellitus
- Síndrome Pluri metabólica e Obesidade

Azeite de limão (para peixes e saladas)

- 150 ml de azeite
- casca de 1 limão cortadas em tirinhas finas (sem a parte branca)

Azeite de ervas (para carnes e massas)

- 150 ml de azeite
- 1 dente de alho
- 1 ramo de alecrim
- 2 ramos de tomilho
- 4 folhas de sálvia
- 1 pimenta dedo-de-moça cortada ao meio
- 10 g de gengibre cortado em rodela

Azeite de anis estrelado e canela (para sobremesas)

- 150 ml de azeite
- 1 pau de canela
- 1 unidade de anis estrelado
- 5 cravos

Azeite de pimentas e ervas (para aves)

- 150 ml de azeite
- 5 grãos de pimenta de cada (do reino preta, do reino branca e de pimenta rosa)
- 1 ramo de capim limão

Modo de Preparo: Numa panela coloque 150 ml de azeite e leve ao fogo baixo por 5 minutos, só para aquecer (sem deixar ferver). Retire do fogo e acrescente os ingredientes de cada receita.

1. Salada Grega

Ingredientes	Quantidade	Observação
Queijo ricota processado	150g	
Tomates em cubos médios	200g	
Pepino	100g	
Cebola roxa	50g	
Azeite de oliva	60 ml	
Orégano	a gosto	
Sal	1g	
Pimenta do reino	a gosto	

Modo de preparo:

1. Num *bowl*, misture o tomate, o pepino e a cebola. Tempere com sal e deixe descansar por alguns minutos para que o sal remova um pouco de água do tomate e do pepino.
2. Regue a salada com azeite, salpique orégano e pimenta a gosto. Acrescente a ricota por cima da salada.

2. Salmão ao Vinagrete de Ervas

Ingredientes	Quantidade	Observação
Filé de Salmão	0,5 Kg	
Azeite de oliva	30 ml	
Pimenta moída na hora e sal	3 g	
Vinagrete		
Azeite de oliva	100 ml	

Vinagre de vinho tinto	30 ml	
Sementes de coentro	20 g	
Tomate concassé em cubos	150 g	
Manjericão em chiffonade	20 g	
Endro em chiffonade	20 g	
Cebolinha verde chiffonade	20 g	
Pimenta moída na hora	a gosto	

Modo de Preparo:

1. Corte o salmão em postas e tempere com sal e pimenta. Reserve;
3. Para preparar o molho: misture o azeite de oliva e vinagre devagar, adicione os tomates, a ervas, as sementes do coentro moídas e tempere com sal e pimenta, aquecendo devagar em fogo baixo.
4. Pincele o peixe com azeite de oliva e coloque em grelha pré-aquecida por 4 minutos, em cada lado.
5. Para servir, arrume o peixe em pratos individuais e com o auxílio de uma colher, coloque molho vinagrete em volta, decorando com ramos de manjericão.

3.Frango à moda Tailandesa.

Ingredientes	Quantidade	Observação
Peito de frango em cubos	400g	
Pimentões (vermelho, verde e amarelo) em cubos	55g	
Cebola em cubos	140g	
Gengibre ralado	5g	
Coentro fresco	30g	
Alho picado	50g	
Óleo de coco	30mL	
Suco de limão	a gosto	
Pimenta dedo de moça ou pimenta caiena	a gosto	
Açúcar demerara ou açúcar de coco	15g	
Leite de coco natural	300mL	
Sal	3g	

Modo de preparo:

1. Fazer uma marinada para o frango com o sal, suco de limão, alho e gengibre. Reserve.
2. Selar o frango com óleo de coco e reservar.
3. Na mesma panela, refogue as cebolas e pimentões com óleo de coco até ficarem levemente douradas. Adicione o açúcar e refogue mais um pouco.
4. Adicione o leite de coco, o frango e a pimenta. Finalize com o coentro fresco.

4. Salada de morango, queijo e uvas verdes

Ingredientes	Quantidade	Observação
Morangos	200g	
Uvas verdes sem sementes	200g	
Queijo minas fresco	250g	
Salsa picada ou coentro picado	10 g	
Azeite temperado	a gosto	
Mel	a gosto	
Tabasco	a gosto	

Modo de Preparo:

1. Corte os morangos e as uvas ao meio no sentido longitudinal e o queijo em cubos.
2. Misture todos os demais ingredientes e junte os morangos, as uvas e o queijo.

5. Peixe com crosta de aveia

Ingredientes	Quantidade	Observação
Filé de peixe	200g	
Castanha de caju sem sal	100g	
Aveia em flocos	50g	
Sal	2g	
Pimenta do reino	a gosto	
Alho	a gosto	
Suco de limão (opcional)	a gosto	

Modo de preparo:

1. Temperar os peixes com sal, alho e pimenta.
2. Processar a castanha e a aveia até formar uma farofa. Adicionar um pitada de sal e ervas a gosto.
3. Empanar os filés de peixe na mistura de castanha e aveia e levar ao forno até dourar.

Obrigado por visitar este ebook!

Você pode ler a versão completa deste ebook em diferentes formatos:

- HTML (Grátis / disponível para todos os usuários).
- PDF / TXT (Disponível para membros VIP. Membros com uma inscrição básica podem acessar até 5 ebooks em formato PDF / TXT durante o mês).
- Epub e Mobipocket (Exclusivo para membros VIP).

Para baixar esse livro completo, basta selecionar abaixo o formato desejado:

