

Nosso Projeto

Hoje em dia muitas pessoas recorrem ao Fast Food, por falta de tempo e pela praticidade. Porém, com essa alimentação a vida delas se torna muito menos saudável. Nossa ideia é mostrar a essas pessoas uma forma prática e certa de se alimentar, ensinando a elas receitas supimpas.

(Ana Beatriz, Letícia, Pedro Michelotti e Júlia Francisco/F8M)

Bolo de Banana

Ingredientes:

- 5 bananas nanicas
- 3 ovos
- 200 g de aveia em flocos finos
- 1 xícara de nozes ou castanha de caju picadas
- 1/2 xícara tâmaras picadas
- 1 colher de café de canela em pó
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 pitada de sal marinho

Modo de preparo:

Bater no liquidificador as bananas e os ovos. Passar essa mistura para um vasilha funda e acrescentar aos poucos, sempre mexendo com a colher de pau, todos os outros ingredientes e, no final, o fermento. Misturar bem sem bater e colocar em uma forma de pão retangular, untada com manteiga. Levar ao forno pré aquecido por aproximadamente 35 minutos.

Suco de Abacaxi com Couve e Hortelã

Ingredientes:

- 1/2 Abacaxi (887g)
- 4 xícaras (chá) de água filtrada (960ml)
- 2 folhas de Couve (40g)
- Ramo de Hortelã (2g)

Modo de preparo:

Higienize as folhas de Couve e Hortelã, descasque o abacaxi e corte em fatias. Em um liquidificador, coloque o abacaxi, a água, a couve, e as folhas de hortelã e bata tudo. Passe na peneira e a-doce, se necessário.

Gelatina de uva com Agar-Agar

Ingredientes:

- 1 pacote de gelatina de algas marinhas (Agar-agar)
- 1/2 litro de água
- 1 litro de suco de uva tinto integral de garrafa

Modo de preparo:

Dissolva a gelatina em meio litro de água fria, leve ao fogo, mexendo constantemente até levantar fervura. Tire do fogo e adicione o suco de uva. Deixe esfriar e leve a geladeira. (consumir no máximo em três dias). Pode-se usar sucos de outros sabores, maçãs, maracujá...

Cural de Milho Verde

Ingredientes:

- 3 espigas de milho verde bem, amarelas.

- 3/4 de xícara de açúcar.
- 2 e 1/2 xícaras de leite de amêndoas.
- 1 canela em pau.
- Canela para polvilhar.

Modo de preparo:

Tire os grãos de milho das espigas com um faca. Bata no liquidificador junto com o leite de amêndoas. Coloque a mistura em uma panela, junte o açúcar e a canela em pau. Leve ao fogo baixo, sempre mexendo para evitar que forme grumos. Retire o pau de canela, coloque em tigelas pequenas e polvilhe com a canela em pó.

Panqueca de Banana

Ingredientes:

- 3 bananas.
- 4 ovos (3 claras e 1 ovo inteiro).
- 4 colheres de aveia.

Modo de preparo:

Bata os ingredientes no liquidificador, use um fio de azeite em uma panela antiaderente, coloque a massa até ficar firme o lado de baixo e vire-a.

Brigadeiro Funcional

Ingredientes:

- 2 xícaras de leite de arroz
- 2 colheres de sopa de cacau em pó (50% ou 70%).
- 2 colheres de sopa de colágeno hidrolisado.
- 1 colher de sopa de semente de chia.
- 3 colheres de sopa de castanha de caju triturado.
- 1 colher de café de Agar-agar.

Modo de preparo:

Em uma panela, dissolva o colágeno hidrolisado e o Agar-agar no leite de arroz e leve ao fogo. Adicione o chocolate e mexa bem, sempre em fogo baixo, até que fique em ponto de brigadeiro mole. Quando atingir a consistência, adicione a chia e misture bem. Desligue o fogo e acrescente a castanha de caju triturada.

Pizza de Couve-Flor

Ingredientes:

- 1 cabeça pequena de Couve-Flor (550-600 g), antes de cozinhar.
- 2 ovos inteiros.
- 3 colheres de sopa de fermento biológico ou fermento lácteo.
- 1 colher de farinha de coco.
- 1 colher de semente de chia.
- 1 dente de alho picado.
- 1 colher de chá de manjeriço.
- 1/2 colher de chá de sal marinho.
- 1/2 colher de chá de orégano seco.
- Pimenta preta

Modo de preparo:

Pré aqueça o forno. Para criar o purê de couve-flor, basta cortar todas as florzinhas de couve-flor em pedaços pequenos, coloque no liquidificador e bata até ficar um purê (não tem que ser perfei-

tamente lisa). Leve ao vapor a couve-flor por 3- 5 minutos, para formar um purê. Retire o líquido da couve-flor. O resultado final será semelhante a um purê firme. Misture os ingredientes restantes na tigela grande e misture a mão com uma colher grande ou bata até misturar bem.

Espalhar a "massa" em qualquer forma de pizza grande ou duas pequenas levemente untadas ou folha de cozimento. Asse em forno 200 graus por cerca de 20-25 minutos, até que o topo esteja dourado e firme ao toque. Você pode virar esta no meio do processo de cozimento para certificar-se que ambos os lados estejam bem assados ao seu gosto. Retire do fogo e cubra com suas coberturas favoritas.

Hambúrguer de salmão

Rendimento: 4 porções.

Ingredientes:

- Filé de salmão cortado em pedacinhos (500 g).
- 1 colher de chá de sal.
- 1/3 de xícara de chá de cebola bem picada.
- 1 colher de chá de endro, salsinha ou coentro picados.
- 1 ovo.
- 1/2 colher de chá de casca de limão ralada.
- Óleo untar.

Modo de preparo:

No processador, bata o salmão até formar uma pasta. Acrescente os demais ingredientes e misture com uma colher para obter uma massa uniforme. Divida em 4 porções. Sobre uma massa uniforme lisa untada com óleo, forme com cada porção um hambúrguer usando um cortador de biscoito de 8 cm de diâmetro. Aqueça bem uma grelha em fogo alto. Pincele-o levemente com óleo e reduza a chama para média. Coloque o hambúrguer até ficar dourado. Sirva em seguida.

Espetinho de peixe

Ingrediente:

- 1 dente de alho socado.
- 1 cebola pequena bem picada.
- 2 colheres de sopa de coentro bem picado.
- 4 colheres de sopa de salsa bem picada.
- Suco de 1 limão.
- Sal a gosto.
- 4 colheres de sopa de azeite.
- 500 g de filé de cação ou outro peixe da sua preferência cortado em cubos.

Modo de preparo:

Misture no alho, a cebola, o coentro, a salsa, o suco de limão, o sal e o azeite. Colocar os cubos de peixe nesse tempero e deixe por cerca de 1 hora. Grelhar numa churrasqueira ou chapa ou numa frigideira de fundo maior. Virar os espetos para que o peixe fique levemente dourado de todos os lados

Muffin de limão

Ingredientes:

- 1/2 xícara de semente de girassol de casca.
- 1/3 xícara (90 g) de castanha do Pará ou caju.
- 2 colheres de sopa de semente de papoula.
- 1/4 xícara de mel.
- 1 colher de sopa de raspa de limão.
- 1 colher de chá de essência de baunilha.
- 2 colheres de chá de fermento em pó.
- 1/2 colher de chá de sal marinho.

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 180 graus. Em uma frigideira quente, asse delicadamente as sementes de girassol e castanha, apenas cerca de 2 minutos. Em um processador de alimentos, de alta velocidade ou liquidificador, moer as sementes de girassol e as castanhas até obter uma farinha fina. Adicione o fermento em pó e o sal do mar a esta mistura de farinha. Coloque em uma tigela a parte (manos de 20 segundos ou mais) ou usando o calor suave da água corrente quente, derreta o óleo de coco.

Suco de maçã com aipo e água de coco

Ingredientes:

- 1 maçã com casca e sem semente.
- 1 pedaço de talo de aipo (cerca de 15cm).
- 200ml de água de coco.

Modo de preparo:

Liquidificar bem todos os ingredientes

Salgado Saudável

Ingredientes:

- 1/2 xícara de batata, aipim, baroa, grão de bico ou abóbora cozidos.
- 1/2 xícara de legumes de baixo carboidrato- brócolis e couve-flor.
- 1 unidade de tofu firme ou 1 xícara de ricota.
- 1 ovo.
- 2 colheres de sopa de flocos de quinoa.
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva.
- sal e temperos a gosto.

Modo de preparo: Processo de todos os ingredientes no processador. Deixe processar até formar uma pasta/massa. Molde em unidades do tamanho de um pires, se desejar, você pode rechear com algum recheio que gostar, leve ao forno para assar.

Hamburguer de grão de bico

Ingredientes:

- 250 g de grão de bico cozido e escorrido.
- 3 colher sopa de amaranto em flocos.
- 1 colher sopa de abóbora japonesa cozida e espremida.
- 1 colher de café de pasta de tahine.
- 1 dente de alho socado.
- Noz moscada ralada.

Modo de preparo:

Passar o grão de bico no liquidificador, e acrescentar os outros ingredientes. Deixe na geladeira num recipiente, de um dia para o outro. No dia seguinte, modele em formas de hambúrgueres, armazene em um recipiente de vidro e congele ou utilize durante a semana. Colocarem uma frigideira antiaderente ou de porcelana com um pouco de óleo de coco. Não mexer para não que quebrar.
