

MARMITAS CONGELADAS

GI BELARMINO



VOL. 1

Apresentação



Oie tudo bem com vocês? Sou Gi Belarmino, nutricionista, mãe de dois meninos, esposa e dona de casa. Não tenho rede de apoio no meu dia a dia e após ter o primeiro filho, para otimizar tempo, comecei a congelar a alimentação da família e cozinhar apenas 1 x por mês.

Todo mundo acha que nutricionista é cozinheira, mas não é! Lógico que graças ao conhecimento de contaminação de bactéria que adquiri quando fiz o técnico em nutrição, há 20 anos atrás, ajudou, mas foi minha prática de mulher “gente como a gente” que fez com que eu aprimorasse essas técnicas e hoje não consigo viver mais sem isso na minha vida.

No meu perfil do instagram @gibelarmino_ eu mostro como fazer isso na prática e atendendo centenas de pedidos resolvi organizar esse conteúdo em um curso.

Esse curso é exclusivo para você que faz parte da comunidade De Mãe em Mãe e é apenas um dos benefícios para quem está aqui!



Um ótimo curso, aproveitem os espaços para deixar suas dúvidas ou me chamem lá no Instagram @gibelarmino_

Vantagens do congelamento

Muitas pessoas tem preconceitos em relação ao congelamento e não conhece verdadeiramente as suas vantagens, como:

- » é uma forma de economia doméstica, você economiza alimentos, gás e água
- » você otimiza tempo e ganha qualidade na alimentação. Quando você congela é garantia de ter comida no freezer para os dias corridos

Mas para experimentar essas vantagens, é necessário desapegar de alguns mitos e entender alguns cuidados necessários?

Que mitos são esses afinal?

Congelamento não faz perder nutrientes e descongelar no microondas não “dá câncer”. Mas claro é importante utilizar potes próprios para freezer e microondas, livres de BPA e seguir as dicas citadas no curso Cozinha Prática: dicas de congelamento.

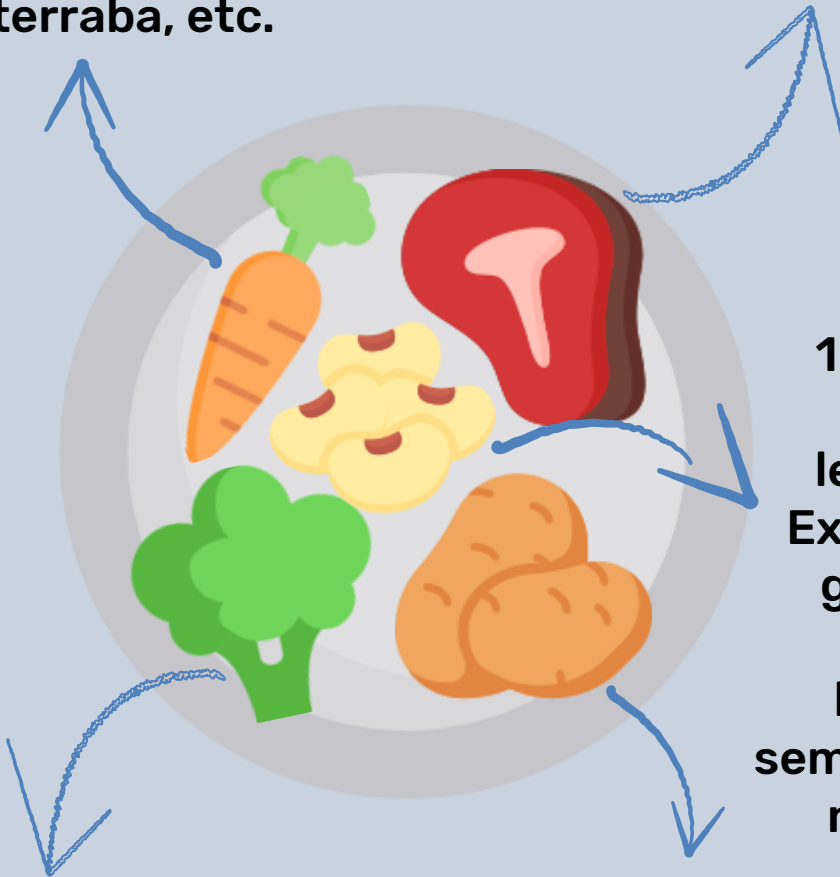
Como compor a marmita com todos grupos de alimentos?



O almoço deve conter 1 alimento de cada um dos 5 grupos de alimentos que são:

1 alimento do grupo dos legumes. Ex: cenoura, abóbora, abobrinha, beterraba, etc.

1 alimento do grupo da proteína. Ex: carne, peixe, frango ou ovo.



1 alimento do grupo das leguminosas. Ex: como feijão, grão de bico, lentilha (a leguminosa sempre vai a parte na marmita)

1 alimento do grupo das verduras. Ex: brócolis, espinafre, escarola, etc.

1 alimento do grupo do carboidrato. Ex: arroz, batata, mandioquinha, etc.

Vamos a um exemplo de um cardápio com 1 alimento de cada grupo:

- Carbohidrato: arroz (azeite e alho)
- Proteína: frango (azeite, alho, cebola, salsinha e tomate)
- Legume: abóbora (no vapor)
- Verdura: escarola (azeite e alho)
- Leguminosa: feijão (azeite, cebola, alho e louro)

Grupo de alimento	Função	Exemplo de cardápio	Alguns substitutos
Carboidratos	Energia	Arroz	Batata, mandioquinha, cará, inhame, batata doce, macarrão
Carnes	Proteína	Carne moída refogada	Carne de panela, carne assada, frango grelhado, bife grelhado, carne ou frango desfiado, peixe assado, peixe grelhado, ovo mexido ou cozido, frango em cubos etc
Leguminosas ou grãos	Ferro, fibra e proteínas	Feijão	Grão de bico, lentilha, ervilha, tremoço, soja, todos os tipos de feijão
Verduras	Vitaminas, minerais e fibras	Couve no azeite	Espinafre, escarola, almeirão, acelga, alface, repolho, radicchio, endívia, brócolis, couve-flor, quiabo, vagem, rúcula, couve de Bruxelas, agrião
Legumes	Vitaminas, minerais	Cenoura no vapor	Berinjela, abóbora japonesa, abóbora moranga, abobrinha, chuchu, nabo, tomate, pepino, beterraba, rabanete, cenoura baby

Receitas do dia-a-dia

ALMOÇO E JANTAR CARBOIDRATOS



Arroz branco

INGREDIENTES

1 xícara de arroz polido
(não precisa lavar o
arroz)
2 xícaras de água
fervente
1 dente de alho
amassado
1 colher de sopa de
azeite

MODO DE PREPARO

- Refogue o alho no azeite.
- Coloque o arroz e deixe fritar por cerca de 30 segundos.
- Adicione a água fervente
- Abaixar o fogo e deixe cozinhar até a água quase secar
- Tampe a panela e aguarde cerca de 20 minutos antes de servir.

Variações da receita

Você pode substituir arroz branco por arroz integral, arroz 7 cereais e arroz 7 grãos

Congelamento

Você pode congelar o arroz em porções individuais, assim que ele ficar pronto. Para isso, você deve porcionar o alimento em pote específico para freezer e levar ao freezer com identificação de validade, logo após o preparo (ainda quente).

Mandioquinha no azeite

INGREDIENTES

1 batata inglesa em cubos ou tiras
1 dente de alho espremido
½ cebola picada
1 colher de sopa de azeite

MODO DE PREPARO

- Corte a batata em cubos ou tiras
- Doure a cebola e alho no azeite em fogo brando
- Adicione os legumes já cortados
- Mexa até que a batata pegue o sabor da cebola e alho e coloque 100 ml de água
- Vá acrescentando a água aos poucos até que o legume atinja a consistência que você deseja e a água fica completamente seca.

Variações da receita

Você pode substituir a mandioquinha por batata doce, mandioca, cará, inhame.

Congelamento

Você pode congelar todas as variações da receita, exceto a batata que perde a consistência no congelamento. Para isso, você deve porcionar o alimento em pote específico para freezer e levar ao freezer com identificação de validade, logo após o preparo (ainda quente).

Inhame no forno

INGREDIENTES

3 inhames em rodela
1 colher de sopa de azeite
1 colher de sopa de cheiro verde

MODO DE PREPARO

- Corte o inhame em rodela
- Coloque em uma forma, regue com azeite, coloque o cheiro verde e cubra com papel alumínio.
- Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 15 minutos ou até a textura ficar macia (use um garfo para testar a textura, o garfo precisa afundar no legume, sem desmanchar).

Variações da receita

Você pode substituir inhame por batata inglesa, batata doce, mandioquinha, mandioca, cará
você pode substituir o cheiro verde por alecrim fresco ou desidratado

Congelamento

Você pode congelar todas as variações da receita, exceto a batata que perde a consistência no congelamento. Para isso, você deve porcionar o alimento em pote específico para freezer e levar ao freezer com identificação de validade, logo após o preparo (ainda quente).

Cará no vapor

INGREDIENTES

1 cará em rodela
1 colher de chá de
azeite

MODO DE PREPARO

- Corte o cará em rodela
- Coloque na vaporeira com
água na parte debaixo da
panela e leve ao fogão em fogo
alto por 15 minutos, após
fervura, ou até a textura ficar
macia (use um garfo para
testar a textura, o garfo
precisa afundar no legume,
sem desmanchar).

Variações da receita

Você pode substituir inhame por batata inglesa, batata doce, mandioquinha, mandioca, cará
você pode substituir o cheiro verde por alecrim fresco ou desidratado

Congelamento

Você pode congelar todas as variações da receita, exceto a batata que perde a consistência no congelamento. Para isso, você deve porcionar o alimento em pote específico para freezer e levar ao freezer com identificação de validade, logo após o preparo (ainda quente).

Nhoque integral ao sugo

INGREDIENTES

MOLHO

9 tomates maduros
(italiano é o meu
preferido)

1/2 cebola grande
cortada em 4

5 dentes de alho
espremidos

200 ml de água

Manjericão a gosto
(fresco ou
desidratado)

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e depois leve ao fogo para apurar.

Pegue o refratário com o nhoque e coloque o molho.

Variações da receita

Você pode substituir a batata por batata doce, mandioquinha, mandioca

Congelamento

Você pode congelar todas as variações da receita, desde que congele molho e massa do nhoque separados. Para isso, você deve porcionar a massa do nhoque em pote específico para freezer após cozinhar e levar ao freezer com identificação de validade. O molho pode ser congelado pronto.

Receitas do dia-a-dia

ALMOÇO E JANTAR PROTEÍNAS

Proteína, B12 e Ferro



Carne desfiada

INGREDIENTES

1 kg de miolo de acém

1 litro de água

2 cebolas picadas

10 dentes de alho espremidos

1 unidade de passata de tomate ou receita de molho de tomate caseiro (ver receita na sessão de legumes)

2 colheres de sopa de azeite

1 pimentão vermelho picado em cubos

1 pimentão verde picado em cubos

1 pimentão amarelo picado em cubos

Pimenta do reino a gosto

Variações da receita

Você pode substituir o acém por músculo, lagarto, miolo de alcatra e frango

Congelamento

Você pode congelar todas as variações da receita. Para isso, você deve porcionar o alimento em pote específico para freezer e levar ao freezer com identificação de validade, logo após o preparo (ainda quente).

[Continua na próxima página](#)

Carne desfiada

MODO DE PREPARO

- Na panela de pressão, refogue no azeite, a metade da cebola e do alho
- Acrescente o acém e a água.
- Tampe a panela e leve ao fogo alto.
- Quando começar a apitar, baixe o fogo para médio e deixe cozinhar por 30 minutos. Desligue e deixe a pressão sair.
- Quando o vapor terminar, abra a panela e retire a carne. Coe o caldo e guarde para futuras preparações (como, por exemplo, caldo de carne para enriquecer outras receitas) e reserve apenas 100ml
- Com um garfo e uma faca, desfie todo o acém cozido. É importante que esta etapa seja feita com a carne ainda morna, pois fica mais macia.
- Em uma panela, refogue no azeite, a cebola, o alho restantes e os pimentões.
- Acrescente a carne desfiada e 100ml de caldo reservado e mexa
- Coloque o molho de tomate e pimenta do reino e deixe ferver até engrossar

Carne de panela

INGREDIENTES

500 g de coxão mole cortado em bifes
1 cebola em cubos pequenos
1 dente de alho espremido
1/2 xícara chá de azeite
sal e pimenta-do-reino a gosto
1 colher sopa de salsinha picada
800 ml de água quente
1 xícara de chá de molho de tomate caseiro (ver receita na sessão legumes)
1 pimentão verde picado
1 tomate sem sementes picado
3 cenouras em rodela
orégano a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma panela de pressão, coloque o azeite junto a cebola, alho e refogue bem.
- Acrescente a carne frite por 5 minutos mexendo bem, depois coloque o tomate, pimentão, molho de tomate, cenoura e a seguir acrescente a água e orégano.
- Deixe cozinhar por 30 minutos contando o início da fervura, assim que a carne estiver cozida retire do fogo, misture a salsinha e sirva em seguida

Frango Xadrez

INGREDIENTES

500g de peito de frango sem osso em cubos
2 cebolas médias em cubos
3 colheres de sopa de azeite
1 pimentão vermelho em cubos
1 pimentão amarelo em cubos
1 pimentão verde em cubos
1/2 xícara de água
1/4 xícara de shoyu de coco sem sal
1 colher de sopa de amido de milho

Opcional: 2 colheres de sopa de amendoim moído sem sal (bem moído)

MODO DE PREPARO

- Em uma panela média. refogue a cebola e os pimentões em metade do azeite e reserve
- Em outra panela, doure 500g de peito de frango na outra metade do azeite
- Junte na panela do frango, a cebola e pimentão que foram reservados e mexa por 5 minutos
- Em uma xícara a parte, misture 1/4 xícara de shoyu de coco, 1/2 xícara de água e 1 colher de sopa de amido de milho e coloque essa mistura no frango que está no fogo
- Deixe o caldo ficar espesso e retire do fogo Acrescente o amendoim moído na hora de servir

Salmão no forno

INGREDIENTES

500 g de filé de salmão
1 colher de sopa de cheiro verde picado
2 colheres de sopa de azeite
½ limão
1/2 cebola em cubos

MODO DE PREPARO

- Esprema o limão sobre o salmão e reserve
- Em uma panela pequena, refogue a cebola na metade do azeite e reserve
- Cubra uma assadeira com papel alumínio de maneira que a sobra dê para forrar todo o peixe.
- Sobre o papel alumínio na assadeira, coloque o peixe, regue com o restante do azeite
- Salpique o cheiro verde e despeje a cebola por cima.
- Embrulhe com o papel alumínio, de maneira que o líquido não derrame quando começar a esquentar.
- Leve ao forno médio pré-aquecido a 180°C para assar por cerca de 30 minutos.
- Retire o papel alumínio e deixe no forno por mais 5 minutos para dourar.

Carne assada

INGREDIENTES

1 peça de maminha com até 1,2 kg
4 colheres de sopa de sal grosso

MOLHO DE ALHO

4 dentes de alho amassados e 1 colher de sopa de manteiga

MODO DE PREPARO

- Colocar a maminha em uma assadeira forrada com papel alumínio (lado com brilho em contato com o alimento)
- Espalhar o sal grosso por cima sem esfregar.
- Cobrir a assadeira com papel alumínio, levar ao forno por 40 minutos à 300°C.
- Retirar o papel alumínio e deixar mais 10 min para que a carne doure.
- Enquanto isso, doure o alho com a manteiga em uma frigideira a parte
- Retire a carne do forno e espalhe o molho de alho
- Fatie a carne e sirva.

Quibe de assadeira

INGREDIENTES

MASSA

1/2 kg de trigo para quibe hidratado por 1 hora na água

1/2 kg de carne moída

5 dentes de alho espremido

3 cebolas raladas

1/4 xícara de chá de salsinha picada

1/4 xícara de chá de hortelã picada

3 colheres de sopa de azeite

INGREDIENTES

RECHEIO

1 kg de patinho moído

1 cebola em cubos

2 colheres de sopa de azeite

[Continua na próxima página](#)

Quibe de assadeira

MODO DE PREPARO

MASSA

Escorra o trigo, misture todos os ingredientes da massa muito bem, exceto o azeite.

RECHEIO

- Em uma panela média, coloque o azeite. Leve ao fogo médio e, quando aquecer, adicione a cebola e refogue até ficar transparente.
- Acrescente a carne moída e misture com um garfo e refogue até que a carne esteja completamente cozida.

MONTAGEM

- Coloque metade da massa em uma assadeira ou refratário, espalhe o recheio e tampe com o restante da massa.
- Regue com o azeite de oliva da massa
- Leve ao forno regular por, aproximadamente, 30 a 40 minutos ou até estar bem assado.
- Corte ainda na assadeira

Papillote de pescada

INGREDIENTES

6 filés de linguado
ou pescada branca
1 pitada de pimenta
branca
3 colheres de sopa
de salsinha picada
3 colheres de
sobremesa de
cebolinha picada
3 colheres de sopa
de azeite
1 cenoura pequena
sem casca ralada
fina
½ limão

MODO DE PREPARO

- Lave os filés, tirando as aparas.
- Tempere os dois lados com pimenta branca e suco de limão.
- Misture, em uma vasilha, a salsinha picada, a cebolinha, a cenoura ralada e o azeite e espalhe 2 colheres de sobremesa dessa mistura sobre cada filé.
- Enrole e prenda com palitos.
- Pegue 2 pedaços de papel-alumínio e coloque 3 rolinhos de peixe em cada pedaço e feche formando uma trouxinha
- Coloque em uma assadeira e leve ao forno alto, pré-aquecido a 180 OC e asse por 15 minutos
- Na hora de servir, regue com a calda desprendida do próprio peixe.

Carne moída com legumes

INGREDIENTES

1 kg de patinho moído
1 cebola bem picada
2 cenouras em cubos pequenos
2 colheres de sopa de azeite
Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- Em uma panela média, coloque o azeite. Leve ao fogo médio e, quando aquecer, adicione a cebola e refogue até ficar transparente. Junte a cenoura e refogue por mais 3 minutos, sem parar de mexer.
- Acrescente a carne moída e misture com um garfo.
- Tempere com pimenta-do-reino e refogue até que a carne esteja completamente cozida.

Variações da receita

Você pode substituir o legume para dar um reforço nutricional no prato, por exemplo, ervilhas, abobrinha, abóbora.

Congelamento

Você pode congelar todas as variações da receita. Para isso, você deve porcionar o alimento em pote específico para freezer e levar ao freezer com identificação de validade, logo após o preparo (ainda quente).

Molho à bolonhesa

INGREDIENTES

PARA A CARNE

1 kg de patinho moído
1 cebola em cubos pequenos
2 cenouras em cubos pequenos
colheres de sopa de azeite
Pimenta-do-reino a gosto

PARA O MOLHO

9 tomates maduros (italiano é o meu preferido)
1/2 cebola grande
5 dentes de alho
200 ml de água
Manjericão a gosto (fresco ou desidratado)

[Continua na próxima página](#)

Molho à bolonhesa

MODO DE PREPARO

- Para o molho, bata todos os ingredientes no liquidificador e depois leve ao fogo para apurar.
- Em outra panela média, coloque o azeite. Leve ao fogo médio e, quando aquecer, adicione a cebola e refogue até ficar transparente. Junte a cenoura e refogue por mais 3 minutos, sem parar de mexer.
- Acrescente a carne moída e misture com um garfo.
- Tempere com pimenta-do-reino e refogue até que a carne esteja completamente cozida.
- Abaixar o fogo, junte o molho de tomate caseiro e deixe apurar. O fogo deve estar baixíssimo para o molho não queimar e grudar no fundo da panela.

Variações da receita

Você pode substituir o legume para dar um reforço nutricional no prato, por exemplo, ervilhas, abobrinha, abóbora.

Congelamento

Você pode congelar todas as variações da receita. Para isso, você deve porcionar o alimento em pote específico para freezer e levar ao freezer com identificação de validade, logo após o preparo (ainda quente).

Almôndega

INGREDIENTES

1 kg de patinho ou acém moído
1 cebola ralada
2 dentes de alho espremidos
2 colheres de sopa de salsinha picada
1 ovo
2 colheres de sopa de farinha de aveia
colheres de sopa de azeite
Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, coloque todos os ingredientes, menos o azeite, e misture muito bem. Faça bolinhas, com as mãos, do tamanho que desejar.

- Em uma panela grande, coloque o azeite e leve ao fogo médio, até aquecer. Coloque algumas almôndegas e doure de todos os lados. A carne vai soltar água e é nessa água que você vai cozinhar as almôndegas. Se não soltar a água, acrescente um pouco.

- Depois de dourar, transfira as almôndegas para um prato e sirva.

Variações da receita

Você pode fazer a versão ao sugo da receita preparando o molho de tomate caseiro que está na sessão de receitas de legumes e colocando sobre as almôndegas.

Congelamento

Você pode congelar essa receita pronta. Para isso, você deve porcionar o alimento em pote específico para freezer e levar ao freezer com identificação de validade, logo após o preparo (ainda quente).

Nuggets caseiro

INGREDIENTES

1 cebola ralada
6 dentes de alho
espremidos
500g de peito de
frango sem osso e
moído
2 colheres de sopa
de salsinha
Pimenta do reino a
gosto
2 ovos
½ xícara de chá de
farinha de aveia
½ xícara de chá de
farinha de trigo

MODO DE PREPARO

- Junte a cebola, alho, frango, salsinha e pimenta do reino
- Modele no formato que preferir e passe no ovo, farinha de trigo e por último na farinha de aveia
- Forre uma forma retangular com papel alumínio e disponha os nuggets.
- Leve ao forno, pré-aquecido, a 180°C por 15 minutos

Variações da receita

Você pode substituir a farinha de aveia por gergelim

Congelamento

Você pode congelar todas as variações da receita. Para isso, você deve porcionar a o nuggets em pote específico para freezer e levar ao freezer com identificação de validade, ainda cru. Importante usar sacos plásticos separando as unidades de nuggets para não grudar quando for descongelar.

Receitas do dia-a-dia

ALMOÇO E JANTAR LEGUMINOSAS

Proteína e Ferro



Feijão com louro

INGREDIENTES

2 copos de 200ml de feijão cru (cerca de 500 g)

6 copos de água

3 dentes de alho espremido

1 xícara de cebola em cubos

1 folha de louro (a gosto)

MODO DE PREPARO

- Separe e lave o feijão.
 - Deixe-o de molho em uma bacia com água no mínimo por 12 horas
 - Despeje a água após 12h e lave novamente o feijão em água corrente.
 - Despeje o feijão em uma panela de pressão, complete com a água e coloque o louro
 - Tampe a panela e deixe em fogo alto. Quando pegar pressão conte 10 minutos
- Passados os 10 minutos, deixe a panela de pressão esfriar por uns 10 minutos e depois abra a tampa
- Corte a cebola em cubinhos e coloque em outra panela com 1 fio de azeite e deixe dourar, após dourar, acrescente o alho e mexa por 1 min

[Continua na próxima página](#)

Feijão com louro

MODO DE PREPARO

- Depois junte 1 concha do feijão cozido com 2 conchas da água do cozimento
Pressione os grãos com a concha para que esmague no fundo da panela, isso ajudará a formar o caldo mais grosso
- Volte esse purê na panela que está o feijão cozido, misture e deixe ferver em fogo baixo até o caldo engrossar
- Mexa de vez em quando para não grudar o feijão no fundo da panela.

Variações da receita

Você pode substituir o feijão por lentilha. Você também pode dourar o alho e cebola na panela que vai cozinhar o feijão e já cozinhá-lo com o tempero e sal.

Congelamento

Você pode congelar todas as variações da receita. Para isso, você deve porcionar o alimento em pote específico para freezer e levar ao freezer com identificação de validade, logo após o preparo (ainda quente).

Não deixe engrossar muito o caldo se for congelar, porque no descongelamento pode virar purê

Hommus

INGREDIENTES

300 g de grão-de-bico
1 limão
1 dente de alho espremido
2 colheres de sopa de azeite
Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- Coloque o grão-de-bico numa tigela e cubra com água. Deixe de molho por 12 horas. Escorra a água do molho e transfira os grãos para uma panela grande. Cubra os grãos com 1 litro de água.
- Leve a panela ao fogo alto e deixe cozinhar por aproximadamente 20 minutos após pegar pressão
- Quando o grão-de-bico estiver cozido, retire do fogo. Escorra a água, mas não toda. Uma parte dela será usada para bater os grãos. Retire as cascas dos grãos com as mãos e despreze-as.
- Refogue o alho no azeite e reserve.
- No processador de alimentos, bata o grão-de-bico descascado, o alho, o suco do limão. Tempere pimenta-do-reino moída. Adicione a água do cozimento aos poucos e bata até obter uma pasta homogênea. O ponto deve ser o de um patê grosso. Retire o homus do processador, coloque num prato. Se quiser, acrescente azeite sobre a pasta

Ervilha refogada

INGREDIENTES

1/2 xícara de chá
de azeite de oliva
1 cebola em rodela
3 dentes
de alho picados
3 xícaras de chá
de ervilha fresca

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, coloque o azeite, a cebola e o alho e refogue sem deixar dourar.
- Junte a ervilha e refogue, mexendo até a ervilha ficar macia e coloque 100 ml de água
- Vá acrescentando a água aos poucos até que a ervilha atinja a consistência que você deseja e a água fica completamente seca.

Congelamento

Você pode congelar essa receita pronta. Para isso, você deve porcionar o alimento em pote específico para freezer e levar ao freezer com identificação de validade, logo após o preparo (ainda quente).

Lentilha ao alho

INGREDIENTES

1 xícara de chá de lentilha
1 cebola em cubos
2 dentes de alho espremidos
1 litro de água
2 colheres de sopa de azeite
½ colher de chá de cominho
1 folha de louro
Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- Leve uma panela média ao fogo médio. Quando aquecer, regue com o azeite, acrescente a cebola, e refogue até começar a dourar. Junte o alho, o louro, o cominho e mexa por 1 minuto para perfumar.

- Regue com a água e misture bem para dissolver os sabores do refogado. Adicione a lentilha, tempere com pimenta e deixe cozinhar em fogo médio por cerca de 5 minutos até começar a ferver.

- Abaixar o fogo e tampe parcialmente a panela. Deixe cozinhar por 40 minutos, mexendo de vez em quando, até que a lentilha esteja macia e o caldo levemente encorpado.

Congelamento

Você pode congelar essa receita pronta. Para isso, você deve porcionar o alimento em pote específico para freezer e levar ao freezer com identificação de validade, logo após o preparo (ainda quente).

não deixe engrossar muito o caldo se for congelar, porque no descongelamento pode virar purê

Grão de bico com legumes

INGREDIENTES

1 ½ xícara de grão-de-bico
720 ml de água
1/2 cebola em cubos
2 dentes de alho picados
1/2 copo de alho-poró picado
1 tomate em cubos
2 xícaras de legumes e verduras picados: abobrinha e brócolis
1 colher de sopa de azeite
Orégano a gosto

MODO DE PREPARO

- Deixe o grão-de-bico de molho por 12h
- Descarte a água e coloque o grão-de-bico para cozinhar na panela de pressão com 720 ml de água. Quando a panela começar a apitar, marque 20 a 25 minutos e desligue o fogo. Espere a pressão da panela sair completamente.
- Jogue a água fora e reserve o grão-de-bico.
- Aqueça um fio de azeite numa panela e refogue cebola, alho e alho-poró.
- Em seguida, acrescente os legumes picados e o tomate. Cozinhe até que os legumes estejam bem macios.
- Coloque o grão-de-bico, adicione o orégano e misture bem. Sirva ainda quente ou como salada.

Variações da receita

Você pode substituir os legumes da receita.

Congelamento

Você pode congelar todas as variações da receita. Para isso, você deve porcionar a receita em pote específico para freezer e levar ao freezer com identificação de validade.

Receitas do dia-a-dia

ALMOÇO E JANTAR VERDURAS

Vitaminas, Minerais e Fibras



Couve ao alho

INGREDIENTES

3 folhas de couve
1 dente de alho
espremido
1 colher de sopa de
azeite

MODO DE PREPARO

- Corte a couve em tiras
- Doure o alho no azeite em fogo brando
- Adicione a couve
- Mexa até que a couve murche e desligue o fogo.

Variações da receita

Você pode substituir a couve por espinafre, escarola, almeirão, agrião, acelga, repolho.

Dica: para oferecer a folha para o bebê deixe bem picada e cozinhe até que fique bem macia

Congelamento

Você pode congelar todas as variações da receita. Para isso, você deve porcionar o alimento em pote específico para freezer e levar ao freezer com identificação de validade, logo após o preparo (ainda quente).

Vagem no azeite

INGREDIENTES

20 unidades de vagem
1 dente de alho espremido
½ cebola em cubos
1 colher de sopa de azeite

MODO DE PREPARO

- Corte a vagem em rodela
- Doure a cebola e alho no azeite em fogo brando
- Adicione a vagem já cortada
- Mexa até que a vagem pegue o sabor da cebola e alho e coloque 100 ml de água
- Vá acrescentando a água aos poucos até que o legume atinja a consistência que você deseja e a água fica completamente seca.

Variações da receita

Você pode substituir a vagem por quiabo, brócolis e couve-flor

Congelamento

Você pode congelar todas as variações da receita. Para isso, você deve porcionar o alimento em pote específico para freezer e levar ao freezer com identificação de validade, logo após o preparo (ainda quente).

Couve-flor no forno

INGREDIENTES

1 pé de couve-flor
1 colher de sopa de
azeite

MODO DE PREPARO

- Corte a couve-flor em pedaços
- Coloque em uma forma, regue com azeite, coloque o orégano e cubra com papel alumínio.
- Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 15 minutos ou até a textura ficar macia (use um garfo para testar a textura, o garfo precisa afundar no legume).

Variações da receita

Você pode substituir a couve-flor por brócolis

Congelamento

Você pode congelar todas as variações da receita. Para isso, você deve porcionar o alimento em pote específico para freezer e levar ao freezer com identificação de validade, logo após o preparo (ainda quente).

Brócolis no vapor

INGREDIENTES

1 pé de brócolis
ninja ou comum
1 colher de chá de
azeite

MODO DE PREPARO

- Corte o brócolis em pedaços
- Coloque na vaporeira com água na parte de baixo da panela e leve ao fogão em fogo alto por 15 minutos (após fervura) ou até a textura ficar macia (use um garfo para testar a textura, o garfo precisa afundar no legume, sem desmanchar).
- Retire do fogo e regue com o azeite

Variações da receita

Você pode substituir os brócolis por couve flor, espinafre e vagem

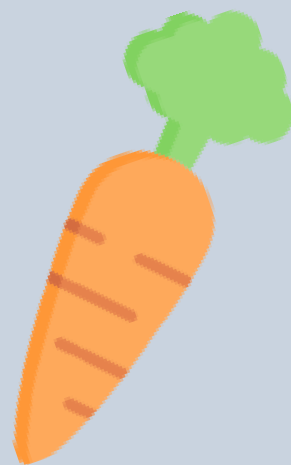
Congelamento

Você pode congelar todas as variações da receita. Para isso, você deve porcionar o alimento em pote específico para freezer e levar ao freezer com identificação de validade, logo após o preparo (ainda quente).

Receitas do dia-a-dia

ALMOÇO E JANTAR LEGUMES

Vitaminas e Minerais



Cenoura no azeite

INGREDIENTES

1 cenoura em cubos ou tiras
1 dente de alho espremido
½ cebola em cubos
1 colher de sopa de azeite

MODO DE PREPARO

- Corte a cenoura em cubos ou tiras
- Doure a cebola e alho no azeite em fogo brando
- Adicione os legumes já cortados
- Mexa até que a cenoura pegue o sabor da cebola e alho e coloque 100 ml de água
- Vá acrescentando a água aos poucos até que o legume atinja a consistência que você deseja e a água fica completamente seca.

Variações da receita

Você pode substituir a cenoura por abobrinha, abóbora, chuchu, berinjela, nabo e beterraba)

Congelamento

Você pode congelar todas as variações da receita, exceto o chuchu, nabo e abobrinha que perdem a consistência no congelamento. Para isso, você deve porcionar o alimento em pote específico para freezer e levar ao freezer com identificação de validade, logo após o preparo (ainda quente).

Berinjela no forno

INGREDIENTES

1 berinjela
1 colher de sopa de azeite
1 colher de sopa de orégano

MODO DE PREPARO

- Corte a berinjela em cubos
- Coloque em uma forma, regue com azeite, coloque o orégano e cubra com papel alumínio.
- Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 15 minutos ou até a textura ficar macia (use um garfo para testar a textura, o garfo precisa afundar no legume).

Variações da receita

Você pode substituir a berinjela por abobrinha, abóbora, chuchu, cenoura, nabo e beterraba). Você também pode cortar tomates em cubos e juntar ao legume para assar no forno.

Congelamento

Você pode congelar todas as variações da receita, exceto o chuchu, nabo e abobrinha que perdem a consistência no congelamento. Para isso, você deve porcionar o alimento em pote específico para freezer e levar ao freezer com identificação de validade, logo após o preparo (ainda quente).

Abóbora no vapor

INGREDIENTES

1 abobrinha
1 colher de chá de
azeite

MODO DE PREPARO

- Corte a abobrinha em tiras ou cubos
- Coloque na vaporeira com água na parte debaixo da panela e leve ao fogão em fogo alto por 15 minutos ou até a textura ficar macia (use um garfo para testar a textura, o garfo precisa afundar no legume, sem desmanchar).
- Retire do fogo e regue com o azeite

Variações da receita

Você pode substituir a abóbora por berinjela, cenoura, e beterraba)

Congelamento

Você pode congelar todas as variações da receita, exceto o chuchu, nabo e abobrinha que perdem a consistência no congelamento. Para isso, você deve porcionar o alimento em pote específico para freezer e levar ao freezer com identificação de validade, logo após o preparo (ainda quente).

Molho de tomate caseiro - prático

INGREDIENTES

9 tomates maduros
(italiano é o meu
preferido)
1/2 cebola grande
5 dentes de alho
200 ml de água
Manjericão a gosto
(fresco ou
desidratado)

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e depois leve ao fogo para apurar.

Espaguete de abobrinha

INGREDIENTES

2 abobrinhas
1 colher de sopa de
azeite
1/2 cebola em
cubos pequenos
1 colher de
sobremesa de
alecrim
desidratado

MODO DE PREPARO

- Passe as abobrinhas por um cortador espiral, desprezando apenas a parte com sementes.
- Em uma frigideira, aqueça o azeite e acrescente a cebola.
- Adicione a abobrinha e refogue em fogo baixo.
- Finalize com o alecrim

Couscous marroquino

INGREDIENTES

2 xícaras de chá de
couscous marroquino
(semolina)
2 cenouras raladas
1 ½ cebola em cubos
pequenos
1 xícara de chá de
tomate cereja
Caldo de 1 limão
2 ½ xícaras de chá de
água
3 colheres de sopa
de azeite
⅓ de xícara de chá de
salsinha picada
⅓ de xícara de chá de
hortelã picada
Pimenta-do-reino a
gosto

MODO DE PREPARO

– Ferva a água no fogo alto
– Numa tigela grande, coloque
o couscous marroquino
(semolina), misture a cenoura
ralada e tempere com o azeite.
Coloque a água fervente,
misture e tampe com um
prato. Deixe abafado para
hidratar por 5 minutos.
– Solte o couscous com um
garfo, junte a cebola, os
tomates e metade da hortelã e
salsinha picadas. Acrescente o
caldo de limão, tempere com
pimenta a gosto e misture
delicadamente com o garfo.
Transfira para uma saladeira,
regue com um fio de azeite

Dica: você pode porcionar em potes individuais e deixar na geladeira (máximo de 3 dias se tomate estiver bem firme) e na hora da refeição acrescentar 1 fonte de proteína: carne, frango, peixe, ovo ou grão e você tem uma refeição completa com carboidrato, vitaminas, minerais, fibra e proteína. Apesar de estar na sessão de legume, esse prato é fonte de carboidrato também.

Nuggets de legumes

INGREDIENTES

2 batatas médias cozidas e amassadas
3 colheres de sopa de milho verde cozido
1 xícara de chá de brócolis picado
1 ovo
1 pitada de pimenta do reino
1/2 xícara de chá de farinha de milho
3 colheres de sopa de farinha de aveia

MODO DE PREPARO

– Em um recipiente, misture bem todos os ingredientes da massa do nuggets e modele os nuggets.
– Para empanar: em um recipiente misture a farinha de milho com a farinha de aveia.
– Passe os nuggets modelados pela mistura, deixando-os empanados por todos os lados.
– Coloque em uma assadeira untada com azeite e leve ao forno médio-alto (200°C), pré-aquecido, por cerca de 20 minutos ou até que fiquem dourados, virando-os na metade do tempo.

BÔNUS

RECEITAS PARA LANCHES



Pão de mandioquinha

(sem glúten e sem lactose)

INGREDIENTES

2 xícaras de chá de polvilho doce
1 xícara de chá de polvilho azedo
1/4 xícara de chá ou 60ml de água morna
1/4 xícara de chá de azeite
2 xícaras de chá de mandioquinha cozida, amassada no garfo e bem molinha
1 pitada de sal e ervas a gosto (alecrim, manjericão ou orégano)

MODO DE PREPARO

- Em um recipiente, misture todos os ingredientes na ordem descrita acima e amacie com as mãos até obter uma massa homogênea.
- Faça bolinhas e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 15 minutos ou até dourar levemente.

Variações da receita

Você pode substituir a mandioquinha por batata inglesa ou doce.

Congelamento

Você pode congelar uma parte da receita crua. Importante porcionar de forma que as bolinhas não grudem umas nas outras. Para descongelar, basta tirar a bolinha do freezer e levar para o forno.

Bolo de maçã integral

INGREDIENTES

2 maçãs
1/2 xícara de chá de açúcar
2 ovos
1/3 xícara de chá de óleo
1 + 1/2 xícara de farinha integral
1 colher de sopa de fermento químico
Margarina e farinha de trigo para untar e polvilhar a forma

MODO DE PREPARO

- Pré aqueça o forno a 180°C e unte uma forma média (24cm) com furo no meio com margarina e polvilhe farinha de trigo
- Bata todos os ingredientes no liquidificador por 5 minutos, exceto o fermento
- Acrescente o fermento e bata por 30 segundos
- Despeje a massa na forma
- Leve para assar em forno médio (180°C) por 25 minutos.
- Deixe esfriar por 15 minutos antes de desenformar.

Opcional: Decorar com maçã e canela.

IMPORTANTE

Essa receita pode ser oferecida para crianças acima de 2 anos ou se retirar o açúcar, para crianças a partir de 1 ano. Você pode fazer em formas individuais e congelar

Bolo de maçã e banana com canela

INGREDIENTES

4 maçãs com casca
2 bananas
3 ovos caipiras
½ xícara de óleo
1 e 1/2 xícara de açúcar mascavo ou demerara/
1 xícara de farinha de trigo
1 xícara de farinha de aveia
1 colher de fermento
1 colher de sopa rasa de canela em pó
Margarina e farinha de trigo para untar e polvilhar a forma

MODO DE PREPARO

- Pré aqueça o forno a 180°C e unte uma forma média (24 cm) com furo no meio com margarina e polvilhe farinha de trigo
- Tire o centro das maçãs e pique duas delas em cubos. Reserve.
- As maçãs que não foram picadas, devem ser colocadas no liquidificador, junto com as bananas, açúcar, óleo e ovos. Coloque essa mistura em um recipiente, junte as farinhas, e, por último o fermento.
- Em uma assadeira untada coloque as maçãs que você picou cobertas com canela.
- Coloque a massa por cima e asse por aproximadamente 40 minutos em um forno a 180°C.
- Deixe esfriar por 15 minutos antes de desenformar.

IMPORTANTE: Essa receita pode ser oferecida para crianças acima de 2 anos ou se retirar o açúcar, para crianças a partir de 1 ano. Você pode fazer em formas individuais e congelar

Bolo de iogurte

INGREDIENTES

1 copo de iogurte natural
1 copo de açúcar de coco
1 copo de flocos de aveia
1 copo de farinha de trigo integral
½ copo de azeite
4 ovos
1 colher de sopa de fermento
Margarina e farinha de trigo para untar e polvilhar a forma

MODO DE PREPARO

- Pré aqueça o forno a 180°C e unte uma forma média (24 cm) com furo no meio com margarina e polvilhe farinha de trigo
- Bata todos os ingredientes no liquidificador por 5 minutos, exceto o fermento
- Acrescente o fermento e bata por 30 segundos
- Despeje a massa na forma
- Leve para assar em forno médio (180°C) por 25 minutos.
- Deixe esfriar por 15 minutos antes de desenformar.

IMPORTANTE

Essa receita pode ser oferecida para crianças acima de 2 anos ou se retirar o açúcar, para crianças a partir de 1 ano. Você pode fazer em formas individuais e congelar

Bolo de cenoura

INGREDIENTES

3 cenouras médias
(3 xícaras de chá
de cenoura
descascada e
ralada)
4 ovos
1 xícara de chá de
óleo
1 ½ xícara de chá de
açúcar
2 xícaras de chá de
farinha de trigo
1 colher de sopa de
fermento em pó
Margarina becel e
farinha de trigo
para untar e
polvilhar a forma

MODO DE PREPARO

- Pré aqueça o forno a 180°C e unte uma forma média (24 cm) com furo no meio com margarina e polvilhe farinha de trigo
- Coloque no liquidificador o ovo, o óleo e o açúcar e bata bem até ficar liso, por cerca de 5 minutos.
- Transfira a mistura líquida para uma tigela grande e adicione aos poucos a farinha e o fermento, misturando delicadamente com uma colher
- Com cuidado, transfira a massa para a forma e leve no forno médio (180°C) para assar por cerca de 40 minutos.
- Deixe esfriar por 15 minutos antes de desenformar.

IMPORTANTE

Essa receita pode ser oferecida para crianças acima de 2 anos ou se retirar o açúcar, para crianças a partir de 1 ano. Você pode fazer em formas individuais e congelar

Suco de manga e maracujá

INGREDIENTES

1/2 manga
1 maracujá azedo
150 ml de água

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e não coe (ou use uma peneira grande para coar).