

NUTRIR A ESSÊNCIA



LIVRO DE RECEITAS

Sem lactose, sem glúten e veganas



THAISA NAVOLAR

NUTRIÇÃO FUNCIONAL
E VEGETARIANA

Sobre mim

*A escolha pela **Nutrição** nasceu do desejo de trabalhar no campo da saúde e do cuidado, aliado à busca por estudar a **alimentação natural e vegetariana**, que já fazia parte de minha vida.*

*As descobertas na cozinha foram crescendo e desde 2006 ministro cursos de culinária funcional e participo da Sociedade Vegetariana Brasileira, ministrando palestras e cursos. **Amo estudar!** Tenho mestrado em Saúde Coletiva, pós graduação em Nutrição Clínica Funcional, Fitoterapia e formação em Coaching.*

*Atuo como Nutricionista clínica em consultório em Florianópolis desde 2010 e este ano o Universo me concedeu a oportunidade de morar em Nova Iorque, onde estou estudando culinária funcional e vegana no **Natural Gourmet Institute**, uma das melhores escolas de gastronomia natural do mundo, e estou me dedicando ao trabalho com as redes sociais para partilhar o que tenho aprendido com mais pessoas!*

Bom Apetite!



THAISA NAVOLAR
NUTRIÇÃO FUNCIONAL
E VEGETARIANA



LISTA DE RECEITAS

Sem glúten, Sem lactose e Veganas

Para começar o dia

Berrie Smoothie
Mingau de Caneca
Torta de maçã Integral
Hommus
Suchá
Suco Roxo
Shake dos Andes
Mingau Funcional

Legumes Thai
Strogonoff de Pinhão
Risoto de Quinoa, Nozes e Alho Poró
Omelete de Grão de Bico
Feijão Fradinho com Especiarias
Arroz com Quinoa e Castanha de Caju
Paçoca de Pinhão
Spaguetti de Palmito com Molho de Tofu e Mostarda

Para um belo meio dia

Spaguetti de Abobrinha e Cenoura ao Pesto
Caponata de Berinjela
Lasanha de Palmito
Sopa de Abóbora e Grão de Bico
Sopa de Batata Salsa com Feijão Branco
Caldo de Missô e Gengibre
Salada Flor de Cuscuz
Quinoa Cozida com Cenoura
Ora pro nóbis com Ervilha
Fondue Perfeito e sem Culpa

Para a leveza do fim do dia

Sorbet de amora
Mousse de Cacau Funcional
Gelatina Vegana de uva
Mousse de Caqui

Mimos

Berrie Smoothie

Ingredientes:

Meia xícara de morango

3 colheres de sopa de mirtilo fresco ou congelado

Meio copo de água gelada

Meio copo de leite vegetal de amêndoas ou coco

1 colher de chá de cramberry desidratado

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador.
Servir em uma taça e cobrir com o cramberry.

Rendimento: 2 taças



Mingau de Caneca

Ingredientes:

½ xícara de aveia sem glúten em flocos

1 xícara de água

1 fruta

1 colher de sopa de semente de chia

1 banana em rodelas

1 colher de chá de melado ou açúcar mascavo ou de coco

Modo de preparo:

Hidratar a aveia com os demais ingredientes com água quente por 10 minutos. Adicionar a fruta picada e a canela.

Rendimento: 1 porção



Torta de Maçã Integral

Ingredientes:

2 maçãs

1/3 xícara de óleo de soja ou de coco

2 xícaras de aveia sem glúten em flocos

1/2 xícara de farinha de arroz integral

1 xícara de açúcar mascavo

2 xícaras de água ou leite vegetal (aveia, amêndoas, coco)

1 colher de chá de essência de baunilha

1 colher chá de fermento químico

Canela em pó

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes secos (exceto as maçãs) formando uma farofa. Untar a forma e colocar uma camada de farofa. Cobrir com as maçãs em fatias. Molhar com o leite vegetal misturado com a baunilha. Mais uma camada de farofa, seguida de uma de maçã em fatias. Molhar com o leite vegetal. Polvilhar canela. Assar em forno pré-aquecido por 25-30 minutos (fogo médio).



Hommus – Patê de Grão de Bico

Ingredientes:

2 xícaras de grão de bico (já cozido)
1 dente de alho
1 colher de sobremesa de tahine
100ml de água
1 colher de sopa de azeite
Sal

Modo de preparo:

Deixar o grão de bico de molho por 6-8 horas. Escorrer, cozinhar em panela de pressão com pouco sal. Quando cozido, retirar o excesso das peles (casca) que se soltam dos grãos. Triturar no liquidificador com 1 colher de chá de sal marinho, água, o azeite de oliva, o alho e o tahine (pasta de gergelim). Guardar num vidro em geladeira e consumir em até 3 dias.

Rendimento: aproximadamente 400g de hommus



Suchá

Ingredientes:

2 caquis fuiu maduros

1 xícara de morangos orgânicos congelados

2 xícaras de chá gelado de maçãs desidratadas

Modo de preparo:

Preparar o chá de maçãs: 3 colheres de sopa de maçãs desidratadas para 3 xícaras de água, coloque em uma panela e deixe ferver por 2-3 minutos. Desligue e abafe por 5 minutos.

Retirar da panela e adicionar cubos de gelo para esfriar.

Coloque na geladeira ate esfriar. Bater o chá gelado com as frutas no liquidificador.

Rendimento: 1 copo



Suco Roxo

Ingredientes:

1 beterraba pequena

1 manga madura

1 copo de água gelada

1 colher de chá de farinha de linhaça dourada

1 lasca de gengibre

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

Coar em peneira grossa.

Rendimento: 1 copo



Shake dos Andes

Ingredientes:

- 1 xícara de morango orgânico
- 1 copo de água
- 1 colher de sopa de maca peruana em pó
- 1 colher de chá de cacau em pó

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

Rendimento: 1 copo

A maca é rica em proteínas e é um alimento tradicional dos Andes. O cacau é um dos alimentos com maior poder antioxidante.



Mingau Funcional

Ingredientes:

1 xícara de aveia sem glúten em flocos

1/2 xícara de água

1 colher de sobremesa de gojiberry ou outra fruta seca

1 colher de chá de cacau em pó

1 colher de chá de açúcar de coco

Canela a gosto

Modo de preparo:

Colocar todos os ingredientes em uma panelinha em fogo baixo e mexer até engrossar. Polvilhar canela e pronto!!

Também tem a opção do overnight em que deixa os ingredientes de molho na noite anterior e aquecer, se necessário, pela manhã.

Rendimento: 1 porção



Legumes Thai

Ingredientes:

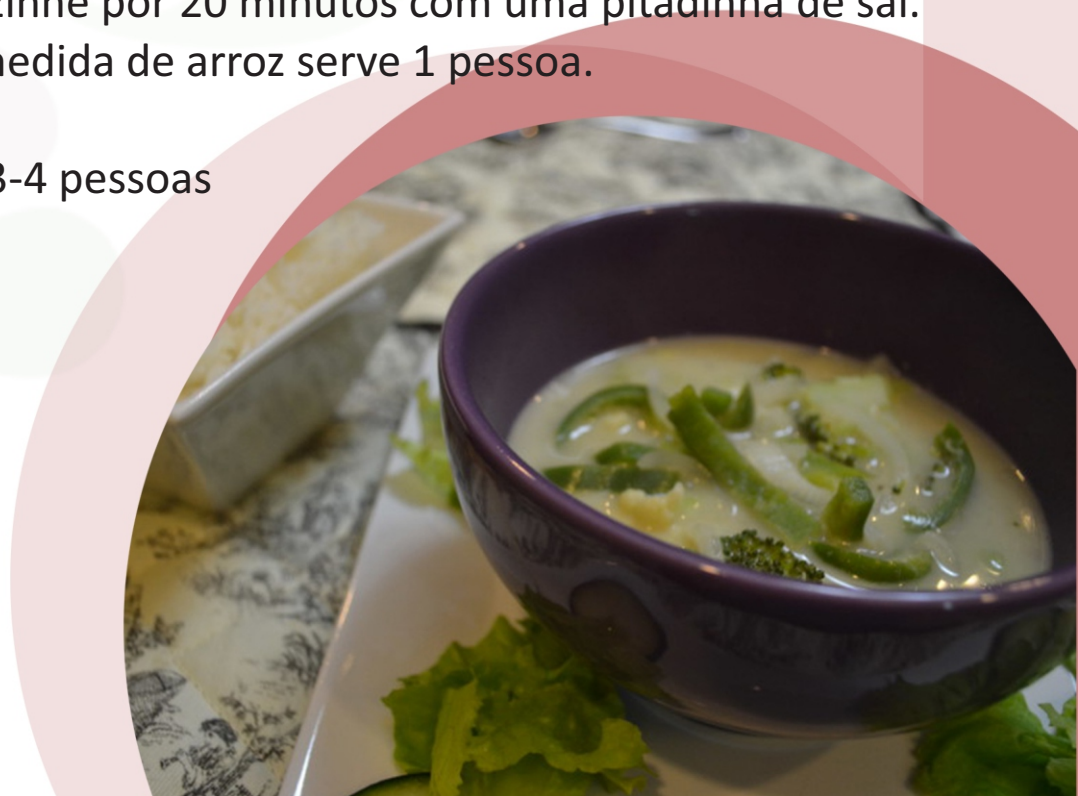
1 xícara de couve flor
1 xícara de brócolis
1 pimentão verde ou vermelho
1 cebola
1 caneca de leite de coco
1 caneca de água
½ colher de chá de sal
1 colher de sopa de shoyo orgânico
½ colher de chá de açúcar demerara ou de coco
½ colher de sopa de pasta de curry amarela (à venda em sites de comida tailandesa)

Modo de preparo:

Despeje o leite de coco em uma panela e deixe ferver, em seguida adicione o curry amarelo e mexa até dissolver bem. Adicione a água e os legumes cortados em fatias, e por último os demais ingredientes. Deixe os legumes “al dente”.

Acompanhamento: arroz branco ou integral cozido. A receita original acompanha o arroz tailandês ou jasmine Rice, mais conhecido como arroz grudento! Para fazer a receita original do jasmine Rice este pode ser adquirido pelos mesmos sites de comida Tailandesa ou nas lojas do bairro Liberdade em SP. Para prepará-lo o melhor jeito é na panela elétrica: para cada medida de arroz - 1 medida de água, cozinhe por 20 minutos com uma pitadinha de sal. 1 medida de arroz serve 1 pessoa.

Rendimento: Serve 3-4 pessoas



Strogonoff de Pinhão

Ingredientes:

1 xícara de pinhão cozido sem casca

1 bandeja de cogumelo paris fresco

1 xícara de molho de tomate caseiro

1 cebola

Meia xícara de leite de aveia

Cebolinha, sal ,noz moscada, pimenta moída a gosto

Modo de preparo:

Refogue a cebola bem picadinha com bem pouco azeite de oliva, adicione o pinhão e os cogumelos fatiados. Em seguida adicione a noz moscada moída, a pimenta e a cebolinha. Adicione o leite de aveia e o molho de tomate e um pouco de água se necessário, e o sal. O creme de soja é só para dar a cor de strogonoff, não coloque muito pois tem sabor adocicado, ajuste o sal se necessário.

Adicione a noz moscada moída, a pimenta e a cebolinha. Sirva com arroz integral e salada de folhas.

Rendimento: Serve 3-4 pessoas



Risoto de Quinoa, Nozes e Alho

Ingredientes:

1 xícara de quinoa em grão
Caldo de legumes caseiro
1 punhado de nozes
1 ramo de alho poró
Cebolinha, sal e azeite

Caldo de legumes caseiro:

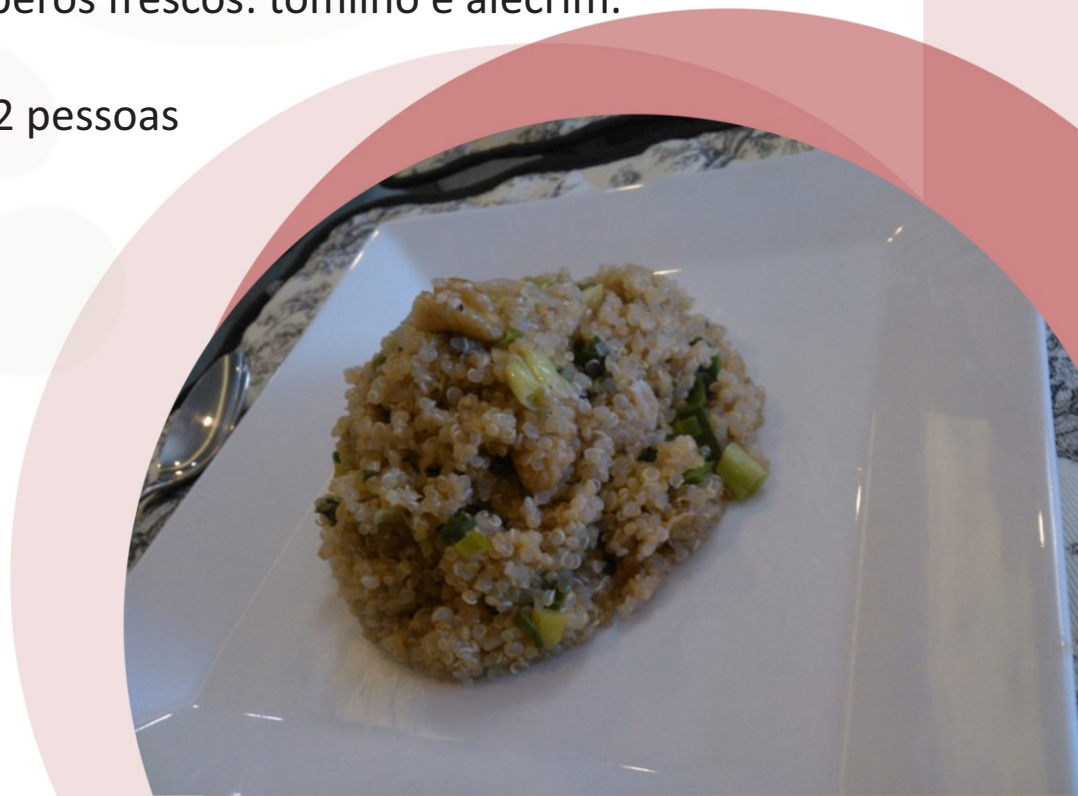
1 cenoura
1 talo de aipo
1 cebola picada em rodela
Temperos frescos: tomilho e alecrim
2 cravos

Modo de preparo:

Caldo: Cozinhar todos os ingredientes em 2 litros de água por 30 minutos. Coar. Utilizar para sopas e risotos. Pode ser congelado por até 2 meses.

Cozinhar a quinoa no caldo de legumes por cerca de 10 a 15 minutos (com 1 pitada de sal). Após cozida adicionar as nozes picadas. Refogar com um fio de azeite de oliva o alho poro em rodela (parte verde e branca) e misturar ao risoto. Servir com cebolinha picada. Para o caldo de legumes caseiro basta cozinhar 1 cenoura, 1 talo de aipo, ½ cebola picada e se possível os seguintes temperos frescos: tomilho e alecrim.

Rendimento: Serve 2 pessoas



Omelete de Grão de Bico

Ingredientes:

- 1 xícara de grão-de-bico cozido, deixar de molho por 6-8 horas antes do cozimento
- 1 caneca de água,
- ½ xícara de aveia em flocos finos
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça ou de chia
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 colher de chá de açafrão da terra
- 1 pitada de ervas desidratadas (orégano, manjericão)
- Sal marinho e pimenta à gosto
- Salsinha a gosto, azeite de oliva ou óleo de soja não transgênico

Modo de preparo:

Bater o grão de bico com 1 caneca de água no liquidificador até formar um creme. Junte os demais ingredientes e bata novamente. Unte a frigideira com pouco óleo e aqueça. Despeje a massa com ajuda de uma colher. Tampe e deixe cozinhar em fogo médio por 5 minutos. Vire quando estiver firme e deixe por uns minutinhos (2-3). Sirva quente ou frio.

Rendimento: 2 omeletes grandes



Feijão Fradinho com Especiarias

Ingredientes:

- 2 xícaras de feijão fradinho
- 1 cenoura
- 1 abobrinha
- 1/2 pimentão
- 1 cebola
- 1 colher de chá cheia de curry
- 1 colher de chá rasa de garlic lemon
- Sal marinho com moderação

Modo de preparo:

Lave o feijão, deixe de molho por 12h ou mais. Despeje a água e lave novamente. Cozinhe em panela de pressão por cerca de 30 minutos. Refogue a cebola, a cenoura raladinha e a abobrinha e o pimentão em cubinhos. Adicione os temperos e misture ao feijão.

Rendimento: Serve 2 pessoas



Arroz com Quinoa e Castanha

Ingredientes:

1/2 xícara de arroz integral

1/2 xícara de quinoa em grão

3 colheres de sopa de castanha de caju crua ou torradas sem sal

1 cebola roxa

1 bandeja de ervilha fresca

Ervas

Modo de preparo:

Cozinhe o arroz integral por 10 minutos e adicione a quinoa. Refogue a cebola e adicione as ervilhas e as castanhas. Sirva com salada.

Rendimento: Serve 2 pessoas



Paçoca de Pinhão

Ingredientes:

3 xícaras de pinhão cozido e descascado

1 cebola média

1/2 pimentão vermelho

Pimenta

Sal marinho

Coentro ou salsa a gosto

Modo de preparo:

Refogar a cebola, depois o pimentão, depois o pinhão que vai triturado no mini processador, por último os temperos.

Rendimento: Serve 2 pessoas



Spaguetti de Palmito com Molho de Tofu e Mostarda

Ingredientes:

Palmito fresco na forma de spaguetti

1/2 xícara de tofu macio/soft

1 colher de sobremesa de mostarda dijon

Sal marinho

Azeite e limão a gosto

Modo de preparo:

Aquecer água, quando ferver adicione o palmito, um pouco de sal e cozinhe por 3-5 minutos, escorrer e deixa esfriar.

Molho: 1/2 xícara de tofu macio/soft, 1 xícara de água, 1 colher de sobremesa de mostarda dijon, sal marinho, azeite e limão a gosto.

Servir frio como uma entrada ou quente.

Rendimento: Serve 2 pessoas



Spaguetti de Abobrinha e Cenoura ao Pesto

Ingredientes:

1 abobrinha

1 cenoura

Azeite de oliva

Sal marinho.

Molho:

3 colheres de sopa de nozes

Meio maço de manjericão

Azeite de oliva e sal marinho com moderação

Modo de preparo:

Rale a abobrinha e a cenoura com ralador fino, no formato de “spaguetti”, e misture com o sal.

Molho: Bater no mixer ou mini processador os ingredientes. Adicione azeite de oliva aos poucos. Não é necessário aquecer.

Cobrir o spaguetti com o molho e enfeitar com folhas de manjericão.

Rendimento: Serve 2 pessoas



Caponata de Berinjela

Ingredientes:

2 berinjelas médias

1 pimentão vermelho

1 pimentão verde

1 a 2 cebolas cortadas em pétalas ou cubinhos

100g de uvas passas

Azeite de oliva

Sal e tempero verde a gosto

Modo de preparo:

Picar a berinjela e os pimentões em cubinhos.

Refogar a cebola com azeite, adicionar os demais ingredientes e deixar refogar por alguns minutos até que a berinjela fique macia.

Esta receita também pode ser feita no forno, deixando assar por cerca de 40 minutos. Ao retirar da panela regar com azeite de oliva.

Pode servir frio como entrada com torrada ou pão integral ou tapioca.

Rendimento: 6 porções



Lasanha de Palmito

Ingredientes:

1 vidro de palmito fatiado no formato lasanha

3 tomates

1 cebola

Salsinha a gosto

Sal marinho

Recheio: Caponata de berinjela (receita acima)

Modo de preparo:

Preparo o molho de tomate caseiro: Pique os tomates e a cebola em cubinhos pequenos, refogue primeiro a cebola com um fio de azeite, em seguida adicione os tomates, o sal e a salsinha. Monte a lasanha em uma travessa começando com uma camada de palmito, outra de molho e outra de caponata e assim sucessivamente, finalizando com uma camada de palmito. Asse em forno com temperatura média de 200 graus por 15-20 minutos.

Rendimento: 4 porções



Sopa de Abóbora e Grão de Bico

Ingredientes:

500 g de abóbora

1 colher de sopa de azeite extravirgem

1 pitada de sal

1 dente de alho

2 colheres de chá de salsinha picada

1 xícara de grão de bico cozido

Modo de preparo:

Descasque a abóbora, corte em cubos e cozinhe em água até ficar bem macia. Depois de esfriar, bata no liquidificador junto com 1 xícara de água, o azeite, o sal e o dente de alho. Peneire.

Se a sopa ficar muito grossa, dilua com mais água. Misturar o creme com o 1 xícara de grão de bico cozido, sirva com a salsinha picada.

Rendimento: 2 pratos de 250 ml



Sopa de Batata Salsa com Feijão Branco

Ingredientes:

500g de batata salsa

1 colher de sobremesa rasa de sal marinho

Pimenta do reino a gosto

½ cebola

½ maço de salsa

1 fio de azeite

1 xícara de feijão branco cozido

Modo de preparo:

Cozinhar as batatas descascadas e cortadas em água e sal até ficarem macias. Bater no liquidificador com 2 xícaras de água e sal. Reservar. Picar 1 cebola em rodela finas e refogar com pouco azeite. Misturar a cebola e o feijão branco cozido ao creme e adicionar o tempero verde. Caso vá congelar, deixe para adicionar o tempero verde ao servir.

Rendimento: Serve 4 pessoas



Caldo de Missô e Gengibre

Ingredientes:

4 colheres de sopa de missô

2 xícaras de água

1 fatia de gengibre ralado

Tofu em cubos

Cebolinha a gosto

Modo de preparo:

Aqueça a água, mas não deixe ferver para não perder as propriedades prebióticas do missô.

Misture com o missô até dissolver bem.

Misture com o gengibre, o tofu, e coloque a cebolinha para enfeitar.

Servir quente.

Rendimento: Serve 2 pessoas



Salada Flor de Cuscuz

Ingredientes:

- 1 xícara de couve flor
- 1 tomate
- 1 pepino pequeno
- 2 colheres de sopa de uva passa
- Azeite
- Sal marinho
- 1 colher de sopa de suco de limão

Modo de preparo:

Lave bem e pique o tomate e o pepino em pedaços médios.

Higienize a couve-flor e pique em pedaços menores.

Triture a couve-flor no miniprocessador até ficar parecendo cuscuz (bem picadinha).

Tempere com sal, azeite e limão. Adicione a uva passa.

Enfeite com folhas.

Rendimento: Serve 2 pessoas



Quinoa Cozida com Cenoura

Ingredientes:

- ½ xícara de quinoa em grãos
- 1 xícara de água
- 1 pitada de sal marinho
- ½ cenoura
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva

Modo de preparo:

Ferva a água e coloque a quinoa para cozinhar em fogo baixo com 1 pitada de sal. Ao final do cozimento adicione ½ cenoura ralada e misture. Ao desligar o fogo, coloque em um recipiente de vidro e regue com azeite de oliva.

Rendimento: Serve 1 pessoa



Ora pro nóbis com Ervilha

Ingredientes:

1 xícara de folhas de ora pro nóbis

1 cebola

1/2 xícara de ervilhas frescas ou congeladas

Sal marinho

Azeite a gosto

Pimenta e alecrim

Modo de preparo:

Refogue a cebola e adicione os demais ingredientes.

Não tampe a panela para que os legumes se mantenham mais verdes.

Sirva com creme de batata salsa.

Rendimento: 1 porção



Fondue Perfeito e sem Culpa

Ingredientes:

- 1 1/2 xícara de castanha de caju crua
- 1 xícara de inhame cozido
- 1 xícara de água (ou mais se necessário)
- 2 colheres de sopa de nutritional yeast
- 1 colher de sopa de az. de oliva
- 1 colher de sopa de polvilho azedo
- 1-2 colheres de suco de limão
- Sal
- Pimenta e noz moscada a gosto
- 1/2 xícara de vinho branco
- Opcional: alho ou garlic lemon (tempero em pó natural a base de alho e limão)

Modo de preparo:

- Deixar a castanha de molho por 6-8 horas, dispensar a água.
- Triturar todos os ingredientes no mixer até formar um creme.
- Que já está pronto para servir como queijo no fondue.
- Passar 1 dente de alho na panela e adicionar o vinho branco e o queijo, aguardar ficarquentinho e pronto!
- Maçãs, pães e legumes para acompanhar!!



Sorbet de Amora

Ingredientes:

2 xícaras de amora

1 ramo de hortelã

½ vidro de leite de coco (100 ml)

½ copo de água gelada

3 colheres de sopa de açúcar demerara ou agave

Modo de preparo:

Bater no liquidificador a hortelã com 1/2 copo de água. Peneirar .

Bater este suco com as amoras, o leite de coco e o açúcar.

Deixar no freezer por 2 ou mais horas, servir em taças,
enfeitar com leite de coco e amoras.

Rendimento: 4 taças médias



Mousse de Caqui

Ingredientes:

3 caquis Fuyu bem maduros

Nozes ou castanha do Pará para enfeitar

Modo de preparo:

Bata no liquidificador os caquis sem folha e sem sementes até formar um creme.

Coloque em mini taças e deixe gelar.

Enfeite com nozes e sirva gelado.

Opcional: Faça uma farofa com nozes para enfeitar.

Rendimento: 6-10 mini taças



Gelatina Vegana de Uva

Ingredientes:

- 1 sachê de Agar Agar (sugiro usar Geli algas que não tem sabor)
- 6 copos de suco orgânico de uva
- 2 gotas de adoçante natural xilitol ou stévia (se necessário)
- 10 colheres de sobremesa de geléia de uva

Modo de preparo:

Dissolva o Agar a Agar no suco de uva ainda frio. Coloque em uma panela e mexa sem parar, quando iniciar a fervura abaixe o fogo e mexa por mais dois minutos. Espere uns minutinhos e coloque em forminhas de silicone e em seguida na geladeira. Após 1 hora retira das forminhas e cubra com geléia. Sirva gelado.

Rendimento: 10 forminhas



Mousse de Cacau Funcional

Ingredientes:

5 colheres de sopa de abacate maduro

1/3 xícara de ameixa preta ou tâmaras sem caroço (deixar de molho por 2 horas)

1 colher de chá de cacau em pó

Melado ou mascavo se necessário

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liqui e pronto!

Pode deixar gelar ou fazer com as frutas já geladas.

Rendimento: 2 potes de sobremesa



Bom Appetite!

Continue nos acompanhando:



www.nutrithaisanavolar.com.br



www.facebook.com/NutricionistaThaisaNavolar



@thaisanavolar



Thaisa Navolar



THAISA NAVOLAR
NUTRIÇÃO FUNCIONAL
E VEGETARIANA