



RECEITAS FEITAS COM AMOR



*Dra. Patricia Diz*  
NUTRICIONISTA

## *Sumário*

Bruschetta de berinjela com tomatinhos.....	03
Abobrinha com manjericão e queijo branco.....	04
Filé de peixe e legumes assados ao molho de amêndoas.....	05
Almôndega de lentilha com molho de cenoura.....	06
Costelinha de porco em crosta de castanha-de-caju.....	08
Cheesecake de baunilha e hortelã.....	09
Cestinhas de uva com kiwi amarelo.....	10



## *Bruschetta de berinjela com tomatinhos*

### INGREDIENTES

#### Tomatinhos

- 80g de tomatinhos cereja, cortados ao meio
- 1 dente de alho picado
- 60ml de azeite extravirgem
- Orégano, sal e pimenta a gosto
- Manjeriçã e tomilho para enfeitar

#### Berinjela

- 1 berinjela média cortada em fatias
- 100g de queijo muçarela light ralado
- Azeite, sal e pimenta a gosto

### MODO DE PREPARO

1. Corte os tomatinhos ao meio, coloque em uma tigela (que possa ir ao microondas) com o alho, o azeite, o orégano, o sal e a pimenta.
2. Cubra a tigela com filme plástico e leve ao microondas por 2 minutos em potência alta.
3. Corte a berinjela em fatias de aproximadamente 1,5cm. Pincele azeite dos 2 lados de cada fatia e coloque-as em uma frigideira antiaderente. Doure por cerca de 3 minutos e vire e doure o outro lado por mais 2 minutos.
4. Tempere as fatias com sal e pimenta. Reserve.
5. Arrume as fatias de berinjelas lado a lado em uma travessa.
6. Espalhe a muçarela ralada sobre as fatias de berinjela e divida os tomatinhos por cima.
7. Leve ao forno convencional ou microondas só para derreter a muçarela.
8. Retire do forno, regue com um fio de azeite e finalize com as folhinhas de manjeriçã e tomilho.

# *Abobrinha com manjericão e queijo branco*

## INGREDIENTES

- 1 Abobrinha cortada em fatias finas
- 1 limão siciliano (raspa da casca), reservar o suco
- Manjericão à gosto (folhas cortadas em tiras), reservar algumas inteiras para decorar
- 80g de queijo fresco ralado no ralo grosso ou ricota amassada
- Azeite extravirgem a gosto
- Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Descarte as extremidades da abobrinha e corte-a em fatias redondas bem finas (o ideal é usar mandolin ou cortador de legumes. Ou passe no ralo grosso no sentido do comprimento para obter tiras bem compridas.
2. Coloque a abobrinha em uma tigela.
3. Incorpore a raspa de limão e o manjericão em tiras.
4. Reserve na geladeira até a hora de servir.
5. Prepare o molho: em uma tigela, misture o suco de limão reservado, o azeite e sal com um batedor de arame para emulsionar. Reserve até a hora de servir.

## FINALIZAÇÃO E MONTAGEM

1. Arrume as fatias de abobrinha numa travessa ou divida nos pratos.
2. Distribua por cima o queijo branco ou a ricota.
3. Decore com as folhas de manjericão.
4. Finalize regando com uma porção do molho emulsionado.





# *Filé de peixe e legumes assados ao molho de amêndoas*

## INGREDIENTES

- 400g de pescada ou Saint Peter em filés (ou outro peixe de sua preferência)
- 1 erva doce fresca (bulbo) cortada em tiras grossas
- 1 cebola cortada em meias luas grossas
- 1 abobrinha cortada em rodellas grossas
- 2 dentes de alho picados
- 2 folhas de louro
- 2 galhos de tomilho fresco
- 2 tomates cortados em quatro
- Salsinha picada (decoração)
- Azeite a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto

## Molho

- 1/4 xícara (chá) de azeite
- 2 colheres (sopa) de amêndoas torradas laminadas
- 1/2 limão siciliano (raspas)

## MODO DE PREPARO

1. Tempere os filés de peixe com sal, limão e pimenta e reserve na geladeira em uma tigela.
2. Em uma assadeira antiaderente coloque a erva doce picada, a cebola, a abobrinha, o alho, as folhas louro e o tomilho.
3. Regue com azeite e tempere com sal e pimenta, misture tudo, os legumes devem ficar untados com azeite e tempero.
4. Leve ao forno pré aquecido a 200°C e asse por cerca de 15 minutos. Ao final deste tempo, retire a assadeira do forno, vire os legumes e acrescente os tomates.
5. Retorne para o forno e asse por mais 10 minutos.
6. Retire a assadeira do forno e distribua os filés de peixe sobre os legumes. Regue o peixe com um fio de azeite.
7. Volte para o forno e asse por mais 10 minutos ou até que o peixe esteja cozido, vai depender da espessura do filé.
8. Retire a assadeira do forno e com uma espátula, com cuidado para não desmancharem, passe os filés de peixe para uma travessa. Descarte o louro e os galhinhos de tomilho.
9. Arrume os legumes ao redor dos files na travessa e regue com o molho de amêndoas. Para o molho é só misturar as amêndoas com as raspas do limão siciliano e um pouco de azeite.
10. Decore o peixe com a salsinha picada.



# *Almôndega de lentilha com molho de cenoura*

## INGREDIENTES

### Para almôndega

- 2 xícaras (chá) de lentilha
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça dourada
- 3 colheres (sopa) de água (para hidratar a linhaça)
- 1 cenoura média ralada
- 1/2 cebola grande picada
- 1 e 1/2 colheres (sopa) de farinha de aveia
- 2 dentes de alho pequenos picados
- Folhas de manjeriço a gosto (reservar algumas folhas para decorar)
- 2 colheres (sopa) de azeite extravirgem
- 1 colher (sopa) de nutritional yeast (opcional)
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate
- Salsinha picada a gosto
- Sal a gosto

### Para o molho de cenoura

- 2 cenouras pequenas cortadas em cubos pequenos
- 1/2 colher (café) de páprica doce
- 1/2 cebola picada
- 1/3 xícara (chá) de leite de coco ou leite de amêndoas
- 1 colher (café) de cúrcuma
- Azeite e sal a gosto

### Para a cama de chuchu

- 1 chuchu em fatias
- Azeite, sal e pimenta a gosto



## MODO DE PREPARO

1. Coloque a lentilha para cozinhar com 1 litro de água, por aproximadamente 30 minutos, devem ficar al dente. Reserve.
2. Misture a farinha de linhaça dourada com a água para formar o ovo vegano. Se desejar pode substituir a linhaça por 1 ovo.
3. Descasque e pique a cenoura do molho em cubos bem pequenos e coloque em uma panela com água e sal para cozinhar, até ficarem macias. Reserve parte da água após o cozimento.
4. Processe grosseiramente a lentilha cozida, no processador ou liquidificador, na função pulsar.
5. Em uma tigela, coloque a lentilha, o ovo vegano (linhaça hidratada) e todos os outros ingredientes da almôndega. Misture bem até ficar homogêneo.
6. Usando uma colher de sopa como medida, faça bolinhas e modele as almôndegas. Coloque em uma travessa (que possa ir ao forno), regue com um fio de azeite e leve ao forno pré aquecido 180 graus por 30 minutos (ou até ficarem cozidas), virando as almôndegas na metade do tempo.
7. Em um liquidificador ou processador, coloque as cenouras cozidas com o leite vegetal, bata até obter uma textura de molho, se necessário adicione um pouco da água do cozimento para atingir um ponto mais líquido do que um purê.
8. Na mesma panela em que cozinhou as cenouras, salteie a cebola no azeite.
9. Adicione a cenoura processada, a páprica doce, a cúrcuma, o sal e a pimenta, cozinhe por 3 a 5 minutos, mexendo sempre. Desligue o fogo e reserve.
10. Descasque o chuchu e corte-o ao meio no sentido do comprimento.
11. Fatie com uma espessura de aproximadamente 3mm, ou use o mandolin.
12. Aqueça uma frigideira antiaderente untada com azeite.
13. Arrume as fatias de chuchu sem empilhar, grelhe, por aproximadamente 5 minutos, até que o chuchu esteja levemente dourado, vire e repita a operação até que o chuchu esteja bem cozido.
14. Regue com um fio de azeite e polvilhe sal.

## FINALIZAÇÃO E MONTAGEM

1. Aqueça o molho de cenouras e retifique o tempero.
2. Em uma travessa retangular arrume os chuchus de um lado e do outro coloque 2/3 do molho.
3. Arrume as almôndegas por cima e regue com o molho restante.
4. Decore com as folhas de manjericão.





# *Costelinha de porco em crosta de castanha-de-caju*

## INGREDIENTES

- 1 peça de costela de porco (cerca de 1,5 kg)
- 1/3 de xícara (chá) de castanha-de-caju
- 1/4 de xícara (chá) de geleia de damasco sem açúcar
- 1 xícara (chá) de vinho branco seco
- 2 cebolas
- 7 dentes de alho
- 5 ramos de alecrim
- Azeite a gosto
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 220 °C (temperatura alta). Retire o excesso de gordura da costelinha (se houver). Caso sua assadeira seja pequena, corte a peça ao meio, no sentido da largura – faça o corte entre dois ossinhos para facilitar.
2. Tempere os dois lados da costela com sal e pimenta. Numa assadeira grande, coloque 5 galhos de alecrim e disponha a peça sobre as ervas, com o lado da carne para cima.
3. No processador coloque a castanha-de-caju e acione o pulsar até formar uma farofa grossa, retire e reserve. Ainda no processador (nem precisa lavar), bata 1 dente de alho com ½ colher (chá) de sal até formar uma pasta. Junte a geleia de damasco sem açúcar e misture bem.
4. Com uma colher, espalhe a geleia temperada sobre a costela e salpique a castanha-de-caju. Leve ao forno para assar por cerca de 25 minutos, ou até dourar.
5. Enquanto isso corte as cebolas em quatro passando a faca pela raiz e descasque – dessa forma os gomos ficam unidos. Descasque os dentes de alho.
6. Retire a assadeira do forno e diminua a temperatura para 160 °C (temperatura baixa). Distribua os gomos de cebola e dentes de alho ao redor da costelinha, e tempere com sal e azeite. Regue a assadeira com o vinho e cubra com papel alumínio.
7. Volte ao forno e deixe assar por mais 2 horas, até a carne ficar bem macia. Retire do forno e transfira a costela para a tábua. Corte em ripas e sirva com a cebola, os dentes de alho e o molho que se formou na assadeira.





# *Cheesecake de baunilha e hortelã*



## INGREDIENTES

### Massa

- 1/3 xícaras (chá) de amêndoas cruas sem pele e sem sal
- 10 tâmaras (sem caroço)
- 1 colher (sopa) de água filtrada, se necessário (opcional)
- Pitada de sal (opcional)

### Recheio

- 1/2 xícara (chá) de castanha de caju crua sem sal
- 1 e 1/2 (sopa) de xarope de agave ou mel
- 1/2 colher (sopa) de óleo de coco
- 1/2 colher (sopa) de suco de limão siciliano
- 1/2 colher (café) de essência de baunilha
- 2 colheres (sopa) de hortelã (mais algumas para decoração)

## MODO DE PREPARO

1. Pique as tâmaras grosseiramente para facilitar o processamento.
2. Em um processador ou liquidificador, bata as amêndoas até virar uma farinha grossa.
3. Junte as tâmaras, adicione a pitada de sal e bata até formar uma massa pegajosa. Se necessário, acrescente água (1 colher de sopa).
4. Molde a massa na forma de fundo removível, forrando o fundo e leve para o freezer enquanto prepara o recheio.
5. Coloque as castanhas de caju em uma panela com água e leve ao fogo. Deixe ferver por 5 minutos.
6. Desligue o fogo, escorra as castanhas em uma peneira, descarte a água do cozimento.
7. Bata no processador ou liquidificador as castanhas cozidas, o xarope de agave, o óleo de coco, o suco de limão e a essência de baunilha.
8. Despeje 3/4 sobre a massa gelada e espalhe com uma espátula.
9. Processe o outro 1/4 do recheio com a hortelã, acrescente um pouco de água se necessário.
10. Coloque a “cobertura de hortelã” sobre o recheio e nivele com a espátula.
11. Leve para gelar no freezer por no mínimo 1 hora.

## FINALIZAÇÃO E MONTAGEM

1. Retire o cheesecake de baunilha de geladeira ou do freezer. Desenforme.
2. Decore com folhas de hortelã.

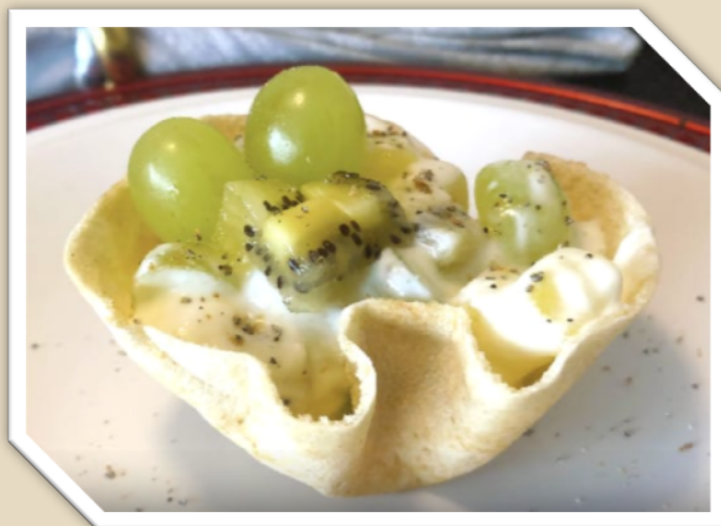
## *Cestinhas de uva com kiwi amarelo*

### INGREDIENTES

- 1 pão sírio (12 a 15cm de diâmetro), separado em 2 discos.
- 1 xícara (chá) de iogurte desnatado
- 1 colher (chá) de açúcar demerara
- 3/4 xícara (chá) de uva sem semente cortadas ao meio.
- 1 Kiwi amarelo, cortado em cubos médios ou outra fruta (pêssego, manga)
- Canela em pó ou cardamomo em pó para polvilhar (opcional)

### MODO DE PREPARO

1. Pré aqueça o forno a 220 graus.
2. Separe os discos de pão sírio. Caso só encontre pão sírio grande, utilize um aro ou prato de sobremesa como medida e corte com uma faca ou carretilha.
3. Com um pincel culinário, unte com margarina forminhas de cupcake ou refratário pequeno (tipo ramequim).
4. Coloque o pão sírio cortado dentro das forminhas ou refratários. Para segurar o formato, coloque dentro outra forma ou refratário menor.
5. Leve para assar por aproximadamente 8 minutos ou ficarem firmes. Retire do forno, espere esfriar para desenformar.
6. Em uma tigela, misture bem o iogurte com o açúcar demerara, junte as frutas cortadas. Reserve em geladeira até o momento de montar e servir.
7. Na hora de servir, coloque o recheio dentro das cestinhas.
8. Polvilhe a canela ou cardamomo (opcional).



# *Boas Festas!*

*Vamos fazer desta virada de ano  
um recomeço de tudo que é bom.*

*Um renovar de sentimentos positivos,  
e um renascer de velhos sonhos.*

*Desejo muita felicidade para 2022.*

*Que sejam 365 dias de realizações,  
sucesso e muita prosperidade.*

# *Feliz Ano Novo!*



*Dra. Patricia Diz*  
NUTRICIONISTA

Av. Pereira Barreto, 1479  
Sala 2715 - Centro  
São Bernardo do Campo

(11) 99193.0727  
[www.patriciadiz.com.br](http://www.patriciadiz.com.br)  
[nutricionista@patriciadiz.com.br](mailto:nutricionista@patriciadiz.com.br)  
📱 @patriciadiznutricionista