

# Arroz Integral Colorido!



Você sabia que o arroz integral ajuda na perda de peso e diminui a circunferência abdominal? Isso acontece por causa da casquinha que envolve o grão e que nos dá a sensação de saciedade. Ou seja, a resposta está no seu teor de fibras. Quanto mais fibras, menor é a quantidade de glicose e lipídios absorvidos. Esses fatores são importantes para evitar a deposição de gordura intra-abdominal. É que as fibras formam uma espécie de goma quando entram em contato com a água e, assim, tornam a digestão mais lenta, fazendo com que o açúcar proveniente dos alimentos seja assimilado aos poucos. Se não fosse dessa forma, aumentaria a produção de insulina, hormônio responsável por mandar a glicose para dentro das células.

Mas é importante que o arroz integral faça parte da nossa rotina alimentar. Comendo 4 colheres de sopa por dia, o benefício aparece rapidamente, dizem os especialistas.

E existem várias maneiras de fazer esse arroz tão especial. Pode ser somente com um pouco de sal, mas também com legumes, na forma de risoto etc. Gosto de preparar com legumes ou apenas um vinagrete com tomates, azeitonas, cebolas e ervas (essa aprendi com a vovó Ruth), pois além de ser mais nutritivo e gostoso, fica colorido. Afinal, comemos com os olhos também!

### **Ingredientes:**

1 xícara de arroz integral

2 1/2 xícaras de água

1/2 cebola picada

1 dente de alho picado

1 tomate sem pele e sem sementes picado

1/2 xícara de abobrinha picada

1/2 xícara de pimentão amarelo ou vermelho picado

1/2 xícara de cogumelos frescos (paris ou shitake ou shimeji) picados

1/2 xícara de vinho branco

Cheiro verde picado

1/2 colher de sobremesa de sal

1 colher de sopa de azeite

### **Modo de fazer:**

Lavar rapidamente e escorrer o arroz. Levar ao fogo numa panela com a água e deixar ferver até secar quase totalmente. Enquanto seca, salteie numa frigideira, todos os legumes no azeite, cebola e alho, adicione o sal e o vinho. Ferva um pouco e misture ao arroz quase seco. Deixe secar totalmente em

fogo baixo e panela tampada. Salpique o cheiro verde e bom apetite!

**Dica:** Se necessário, vá adicionando um pouco mais de água durante o cozimento para o arroz não ficar crú.

---

## Beirute de Kafta!



Sabia que o beirute é um sanduíche inventado pelos paulistanos em homenagem à colônia Sírio Libanesa da cidade? Pois é...o beirute é comida originada da miscigenação e mistura de influências culturais vistas numa metrópole cosmopolita como São Paulo.

Hoje decidi fazer um Beirute de Kafta que nada mais é do que a carne moída temperada com as especiarias típicas dos países árabes. Mas existem no mercado os temperos sírios prontos com todos esses ingredientes para facilitar a vida da gente. Se tiver dificuldade em encontrar, coloque os típicos como cominho, canela em pó e hortelã, que ficará muito bom também. Experimente essa delícia das “mil e uma noites paulistanas”!



Passo a passo!

### **Ingredientes:**

2 Pães Sírios

500 g de carne moída 2 vezes (pode ser: patinho, coxão mole ou fraldinha)

1/2 cebola pequena picada

3 colheres de sopa de hortelã picada

1 colher de sopa de gengibre ralado

1 colher de chá de pimenta síria

2 colheres de chá de Zatar

1/2 colher de chá de Sal

Azeite para besuntar

Queijo Minas padrão ralado ou muçarela

Folhas de alface

Rodelas de tomates ou tomatinhos cereja

### **Modo de Fazer:**

Temperar a carne com todos os ingredientes, menos o azeite. Deixar descansar por pelo menos 1 hora na geladeira. Após esse tempo, divida a carne em duas partes iguais e abra os bifés um pouco maiores do que o diâmetro do pão sírio. Besunte os dois lados com azeite e leve para a frigideira bem quente para grelhar ao ponto desejado. Ao virar, coloque os tomates e queijo para derreter (ponha uma tampa por cima). Retire, coloque no pão sírio aberto ao meio e adicione as folhas de alface. Se desejar, acrescente maionese, molho de pimenta síria, coalhada seca etc.

---

## **Shiitake com Alho Poró!**





O shiitake é nutritivo, rico em proteínas e aminoácidos essenciais. Ajuda no controle da pressão arterial, redução no nível do colesterol e fortalece o sistema imunológico. E aliado a todos esses benefícios, ele é uma delícia e super prático, podendo ser preparado de diversas maneiras.

Essa receita é uma variação do popular “shiitake com shoyu”, pois adicionei alho poró e cream cheese. Ficou muito bom, serve como uma refeição completa e combina muito bem com o arroz japonês (aquele empapadinho). Rápido, leve e saboroso!

### **Ingredientes:**

200 g ou 1 bandeja de Cogumelo Shiitake

2 xícaras de alho poró cortados em rodela

1 cebola picada

2 dentes de alho picados

2 colheres de sopa de azeite

Sal e pimenta do reino a gosto

3 colheres de sopa de Shoyu

2 colheres de sopa de saquê

2 colheres de sopa de cream cheese

**Modo de Fazer:**

Lavar e secar o shiitake e dividir em pedaços menores. Numa frigideira grande, refogue a cebola e alho picados no azeite e adicione o shiitake, sal, pimenta e deixe cozinhar por 1 minuto. Em seguida, coloque o alho poró, o saquê e o shoyu. Cozinhe por mais 1 ou 2 minutos, até o saquê reduzir um pouco. Adicione o cream cheese e misture rapidamente. Sirva com arroz japonês!

---

## **Ceviche de Pescada Branca!**



Ceviche de Pescada Branca!

**Cebiche, ceviche, cerviche** ou **seviche**, pode chamar como quiser esse prato de origem peruana baseado em peixe cru marinado em suco de limão. Pois é o limão que cozinha a carne do peixe e dá aquele gosto refrescante à esse prato que os peruanos tem o maior orgulho. Em Lima existem muitas cevicherias...pudera, é uma delícia e pode ser preparado de várias maneiras, mas o essencial é que o peixe deve ser preferencialmente branco e sem gordura e com uma carne firme, bem fresco e manuseado com muita higiene nas mãos. Deve ser cortado bem fininho, assim como os seus temperos.

Você pode fazer com robalo, mas acabei optando pela pescada por ter um sabor mais leve e sem espinhos quando cortados em filés. Ficou uma delícia e vale super a pena experimentar especialmente nesse calorão, pois é um prato super refrescante que poderá ser servido como entrada ou prato principal, você decide!

**Ingredientes:**



½ kg de filé de pescada branca

1 cebola roxa

1 pedaço de pimentão vermelho, amarelo e laranja

1 pimenta dedo de moça

1 a 2 limões espremidos

1 colher de sopa de vinagre de vinho branco

2 colheres de sopa de salsinha ou coentro picados

1 colher de sopa de hortelã picada

1 colher de chá de tomilho limão

2 colheres de sopa de azeite

Sal e pimenta do reino a gosto

### **Modo de fazer:**

Lavar e secar bem os filés de pescada que devem estar bem frescos. Cortar em tiras bem fininhas e colocar numa travessa de vidro. Acrescentar a cebola roxa e os pimentões cortados em rodela bem fininhas e adicionar o suco dos limões para marinar. Acrescentar o restante dos ingredientes e servir gelado acompanhado de um pãozinho branco.

---

## **Polenta com Shitake!**



## Polenta com Shitake!

Polenta é um alimento típico da culinária italiana e é feita a partir da farinha de milho. Portanto é um alimento nutritivo apesar de calórico, e foi considerado por muito tempo como “comida de pobre” por seu baixo custo, pois o milho sempre foi muito abundante. Mas hoje em dia, a polenta é usada para preparação de várias iguarias em restaurantes por renomados “chefs” de cozinha.

A polenta tradicional sempre foi feita da mesma forma: com bastante esforço e paciência, misturando a pasta de milho em caldeirões de cobre aquecidos sobre o fogo. A minha mãe sempre fez a polenta tradicional em que ela precisava ficar mexendo rapidamente e com força para não empelotar. Mas ainda bem que são outros tempos, pois comigo essa história não funciona...uso a polenta pré preparada ou instantânea. Existem no mercado várias marcas, desde a nacional até as importadas da Itália que são maravilhosas. E fica “quase” tão boa quanto a da vovó.

Eu adoooooro polenta e a minha preferida é aquela mais

“molinha”. Mas você pode preparar do seu jeito. É só adicionar mais ou menos água para dar o seu ponto favorito. Hoje ela virá acompanhada pelo shitake que também é um alimento nutritivo e delicioso. Combinam muito bem!

Serve como entrada super gostosa se servido em potes individuais. Super simples!



Polenta com shitake em pote individual!

### **Ingredientes:**

1 xícara de polenta pré preparada

1 litro de água

sal a gosto

2 bandejas ou +/- 300 g de Shitake

1 cebola cortada em rodela

2 dentes de alho picados

2 colheres de sopa de azeite

2 colheres de sopa de saquê

1/2 xícara de shoyu

pimenta do reino a gosto

Muçarela ralada para polvilhar

**Modo de fazer:**

Coloque a água para ferver com um pouco de sal e enquanto espera a fervura, salteie o shitake numa frigideira grande com o azeite, alho, cebola. Adicione a pimenta e o saquê. Por último coloque o shoyu e deixe cozinhar um pouco. Reserve. Coloque aos poucos a farinha da polenta na água fervente e vá mexendo para não empelotar. Cozinhe por uns dois minutos ou até engrossar no seu ponto preferido. Coloque a polenta numa travessa grande ou individual, Adicione o shitake por cima e polvilhe com a muçarela ralada. Leve ao forno para gratinar por alguns minutos...Prego!