

# Berinjela à Parmegiana!



Essa berinjela é muito gostosa e, mesmo àquelas pessoas que não são muito fãs de berinjela, quando experimentam feita desse jeito, acabam gostando. Era o que acontecia comigo quando criança...só gostava desse vegetal quando a vovó Ruth preparava com molho de tomate e bastante muçarela derretida. Depois acabei apreciando berinjela feita de qualquer maneira. Vale experimentar!!

## **Ingredientes:**

2 berinjelas cortadas em rodela

1 lata de tomate pelado

2 tomates cortados em rodela

1 cebola grande cortada em meias rodela

Sal e pimenta à gosto

Orégano fresco ou seco à gosto

200 g de muçarela ralada

### **Modo de fazer:**

Lave as berinjelas e corte-as em rodela. Besunte com sal e azeite e leve as rodela para grelhar rapidamente numa frigideira, virando de um lado e do outro. Reserve.

Refogue os tomates pelados picados numa panela com azeite, cebola, alho e sal. Deixe ferver até reduzir um pouco. Reserve.

Montagem: Coloque um pouco do molho de tomate no fundo de um refratário, depois uma camada de berinjela, uma camada de tomates em rodela, outra camada de cebola e orégano com um pouco mais de sal e pimenta. Jogue a muçarela por cima e se necessário monte outra sequencia de camadas terminando com o queijo. Leve para assar em forno a 200°C por 20 minutos ou até o queijo estar bem derretido e dourado.

---

## **Torta de Palmito sem Glúten e sem Lactose!**



Torta de Palmito de Liquidificador Sem Glúten e Sem Lactose!

Comer alimentos sem glúten e sem lactose estão no topo da moda em dieta para emagrecimento. Mas será que emagrece mesmo?

Dizem que retirando o glúten da alimentação, o nível de inflamação do organismo é reduzido e conseqüentemente diminuem as doenças cardiovasculares, fazendo com que o metabolismo do corpo volte a funcionar normalmente, eliminando a retenção de líquidos e regulando o intestino. Mas não há comprovação científica para tais afirmações.

Na verdade o que ocorre, é que ficamos longe dos alimentos engordativos como as pizzas, massas, pães, bolos etc, pois

todos levam glúten que está inserido praticamente na farinha de trigo.

Da mesma forma que o leite e derivados devem ser evitados por pessoas com intolerância à lactose, o glúten também deve ser retirado da dieta por pessoas que sofrem de doença Celíaca.

De qualquer forma, todos podemos ajustar nossa dieta de maneira mais saudável e mesmo sem nenhuma restrição alimentar, devemos deixar as guloseimas de lado por um tempo.

Essa receita é nutritiva, fácil de fazer e muito gostosa. Especialmente dedicada às pessoas com restrições alimentares ou para àquelas que gostam de experimentar novos hábitos saudáveis.

### **Ingredientes da massa:**

1 xícara de farinha de arroz

1/2 xícara de polvilho azedo

1 colher de sopa de fermento em pó

1 xícara de chá de água

1 colher de chá de sal

1 colher de sopa de açúcar mascavo

1/2 xícara de chá de óleo

3 ovos

1 colher de sopa de sementes de linhaça

### **Ingredientes do recheio:**

1 vidro de palmito

2 colheres de sopa de azeite

2 dentes de alho picados

1 cebola picada

1 tomate picado

1/2 xícara de azeitonas verdes picadas

1 colher de sopa de farinha de arroz

1/2 xícara de água morna

Salsinha picada

Sal e pimenta á gosto

#### **Modo de Fazer:**

Refogue o alho e a cebola no azeite, adicione o tomate picadinho e o palmito picado. Misture a farinha de arroz na água morna e coloque no refogado, misturando bem para engrossar um pouco. Acrescente as azeitonas picadinhas, salsinha e ajuste o sal e pimenta. Reserve.

Para a massa, bata tudo no liquidificador e coloque metade dela num refratário untado com azeite e farinha de arroz, adicione o recheio e jogue o restante da massa por cima. Leve ao forno pré aquecido a 180°C por 35 minutos.

**\*Dica:** para dar mais sabor, você pode substituir a água morna pela água do vidro de palmito. Mas tome cuidado com a quantidade de sal.

---

# Salada de Beterraba Assada!!



Salada de Beterrabas Assadas!

De sabor adocicado, a beterraba é uma raiz que possui alta contração de carboidratos e alto valor nutricional. E ainda tem uma cor maravilhosa que é resultado de uma substância chamada betalaína, que é um antioxidante natural e previne o envelhecimento celular e reduz alguns tipos de câncer. A raiz é rica em vitamina A, B e C, essenciais para um bom funcionamento do nosso organismo.

Além de ser uma raiz poderosa em valores nutricionais, a beterraba é uma delícia, e pode ser consumida crua ou cozida de várias maneiras.

E aqui segue a receita de uma salada de beterraba assada no forno. Fica uma delícia, pois os sabores e nutrientes não se perdem como quando cozidas em água...é outro sabor e mais saúde!

### **Ingredientes:**

4 beterrabas médias

Papel alumínio

1 cebola roxa cortada em meias rodelas

Folhas de tomilho limão

2 colheres de sopa de vinagre balsâmico

3 colheres de sopa de Azeite

Sal e pimenta do reino à gosto

### **Modo de Fazer:**

Lavar bem as beterrabas conservando a casca e embrulhe-as uma ao lado da outra no papel alumínio com o lado brilhante para dentro e feche bem, formando um saco. Coloque numa fôrma e leve para assar no forno a 200°C por aproximadamente 1 hora ou até elas estarem amolecidas. Retire do forno e espere esfriar para descascar e cortar em cubos, colocando-as numa travessa. Tempere com a cebola roxa, o tomilho limão, o vinagre balsâmico, azeite, o sal e pimenta. Simples assim!!

---

# Arroz com Lentilhas!



Arroz com lentilhas!

Toda vez que tentava fazer esse prato, nunca dava certo, pois eu cozinhava demais a lentilha e ficava tudo empapado. Daí recorri novamente à vovó Ruth e ela me ensinou tudo direitinho...ficou uma delícia! Vou ensinar o truque para vocês...

**Mjadra** (ou Mujaddara), mais conhecido aqui no Brasil como arroz com lentilha! Para quem não conhece muito da comida árabe, as lentilhas cozidas são muito populares no Oriente Médio e constituem a base de muitos pratos de lá. O Mjadra é um prato que vem da Líbia, que pode ser servido sozinho ou acompanhado. Esse prato costuma vir decorado de cebolas carameladas e regado com um bom azeite de oliva.

**Ingredientes:**

1 1/2 xícara de lentilhas  
3 xícaras de água  
1 xícara de arroz branco  
1 cebola picada  
2 dentes de alho picado  
2 colheres de sopa de azeite  
1 colher de sobremesa rasa de sal

**Para as cebolas carameladas:**

6 cebolas cortadas em rodela  
1/2 xícara de azeite  
1 colher de sopa de manteiga  
1 colher de chá de açúcar  
1 cubo de caldo de galinha  
sal a gosto se necessário

**Modo de fazer:**

Escolha e lave separadamente o arroz e a lentilha. Coloque a lentilha numa panela (não é de pressão) e cubra com água. Deixe ferver por aproximadamente 5 minutos ou até os grãos estarem “al dente” (meio durinhos). Desligue o fogo e escorra a lentilha numa vasilha com uma peneira, separando e guardando a água também. Reserve.

Prepare o arroz como de costume, fritando 1 cebola picadinha e 2 dentes de alho picados em 2 colheres de sopa de azeite. Adicione o arroz lavado, o sal e deixe fritar um pouco.

Acrescente as lentilhas e a água dela até cobrir. Se necessário, coloque um pouco mais de água fervente durante o cozimento, lembrando que tudo deve ficar cozido e soltinho.

Enquanto isso, coloque numa frigideira grande, o azeite, a manteiga e quando esquentar, adicione o cubo de caldo de galinha, o açúcar e as cebolas em rodela. Vá fritando até reduzir bem (+/- 15 a 20 minutos) e deixe dourar. Verifique o sal e adicione um pouco, se necessário.

Quando o arroz com a lentilha secarem e estiverem cozidos e soltos, apague o fogo e coloque numa travessa jogando as cebolas carameladas por cima. Regue com azeite e sirva a seguir.

---

# Ratatouille!



## Ratatouille!

Ratatouille é uma receita francesa que já foi até nome de um filme onde um ratinho simpático era chef de cozinha! E esse prato, nada mais é do que vegetais bem fresquinhos grelhados, assados ou salteados e bem temperados com muito azeite e ervas.

Muito versátil e fica uma delícia como prato principal, acompanhamento de qualquer tipo de carne ou até rechear massa de quiche ou um pãozinho francês...é rápido, nutritivo e delicioso...vale experimentar!

### **Ingredientes:**

1 berinjela cortada em meias rodela

1 abobrinha cortada em rodela

1/2 pimentão amarelo e 1/2 vermelho cortado em quadrados

1 xícara de vagem torta cortadas ao meio

1 talo de alho poró cortado em rodelas

1 cebola cortada em gomos

1 xícara de tomates cerejas cortados ao meio

Folhas de alecrim, tomilho e manjericão

Sal e pimenta a gosto

Azeite a gosto

**Modo de Fazer:**

Primeiro coloque a berinjela cortada numa assadeira untada com azeite e leve ao forno quente por aproximadamente 15 minutos. Enquanto isso, corte os outros legumes. Quando a berinjela estiver pré assada, adicione os legumes restantes, adicione o sal, a pimenta, o alecrim e o tomilho. Regue bastante azeite e leve ao forno por mais 30 minutos ou até eles estarem grelhados. Retire do forno e coloque algumas folhas de manjericão e azeitonas pretas se desejar. Pode ser consumido quente ou frio. Simples assim!!