

✦

POLIFENÓIS PODEROSOS: O SEGREDO NATURAL PARA UMA DIETA SEM GLÚTEN MAIS SAUDÁVEL



Alexandre Silva Leite





Ingredientes:

- 1 cabeça de brócolos
- 2 batatas-doces médias
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 litro de caldo de legumes
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto

Sopa de Brócolos com Batata-Doce

Modo de preparo:

- Coza os brócolos em água com sal por 5 minutos e escorra.
- Numa tigela, misture a mostarda, azeite, suco de limão, sal e pimenta.
- Misture os brócolos cozidos com o molho e sirva.
- Tempo: 10 minutos
- Porções: 4



Ingredientes:

- 1 cabeça de brócolos
- 1 colher de sopa de mostarda Dijon
- 2 colheres de sopa de azeite
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta a gosto

Salada de Brócolos com Molho de Mostarda

Modo de preparo:

- Coza os brócolos em água com sal por 5 minutos e escorra.
- Numa tigela, misture a mostarda, azeite, suco de limão, sal e pimenta.
- Misture os brócolos cozidos com o molho e sirva.
- Tempo: 10 minutos
- Porções: 4



Ingredientes:

- 1 cabeça de couve-flor
- 3 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de alecrim fresco
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto

Couve-Flor Assada com Alho e Alecrim

Modo de preparo:

- Corte a couve-flor em pequenos ramos.
- Tempere com azeite, alho, alecrim, sal e pimenta.
- Asse a 180°C por 25 minutos ou até dourar.
- Tempo: 30 minutos
- Porções: 4



Ingredientes:

- 1 cabeça de couve-flor
- 1 cebola
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 litro de caldo de legumes
- Sal e pimenta a gosto

Creme de Couve-Flor com Cebola Caramelizada

Modo de preparo:

- Coza a couve-flor em água com sal até ficar macia.
- Numa frigideira, refogue a cebola no azeite até caramelizar.
- Triture a couve-flor com o caldo de legumes e adicione a cebola caramelizada.
- Tempere com sal e pimenta e sirva quente.
- Tempo: 30 minutos
- Porções: 4



Ingredientes:

- 2 nabos médios
- 2 dentes de alho picados
- Suco de 1 limão
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto

Nabo Grelhado com Molho de Alho e Limão

Modo de preparo:

- Corte os nabos em rodelas finas.
- Grelhe as rodelas em uma frigideira quente com azeite até dourar.
- Misture o alho picado, o suco de limão, sal e pimenta e regue os nabos grelhados.
- Sirva quente.
- Tempo: 20 minutos
- Porções: 2

A bowl of thick, orange-colored soup, likely carrot and leek soup, is shown in the background. A white paper card with a paperclip is attached to the top right of the bowl. The card lists the ingredients for the soup.

Ingredientes:

- 2 nabos
- 1 alho-poró
- 1 cebola
- 1 litro de caldo de legumes
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto

Sopa de Nabo e Alho-Poró

Modo de preparo:

- Corte os nabos, o alho-poró e a cebola em pedaços pequenos.
- Refogue a cebola e o alho-poró no azeite até dourar.
- Adicione os nabos e o caldo de legumes e coza até os vegetais ficarem macios.
- Triture a mistura até ficar cremosa.
- Tempere com sal e pimenta e sirva quente.
- Tempo: 30 minutos
- Porções: 4



Ingredientes:

- 1/2 repolho roxo
- 1 maçã verde
- 1 colher de sopa de mostarda
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- Sal e pimenta a gosto

Salada de Repolho com Molho de Maçã e Mostarda

Modo de preparo:

- Corte o repolho e a maçã em tiras finas.
 - Misture o azeite, vinagre, mostarda, sal e pimenta em uma tigela.
 - Tempere o repolho e a maçã com o molho e sirva.
- Tempo: 15 minutos
 - Porções: 4



Ingredientes:

- 2 xícaras de rúcula
- 1 xícara de morangos fatiados
- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto

Rúcula com Morangos e Molho Balsâmico

Modo de preparo:

- Misture a rúcula e os morangos fatiados numa tigela.
- Regue com o vinagre balsâmico e azeite.
- Tempere com sal e pimenta e sirva imediatamente.
- Tempo: 10 minutos
- Porções: 2



Ingredientes:

- 500 g de feijão verde
- 3 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto

Feijão Verde Refogado com Alho e Azeite

Modo de preparo:

- Coza o feijão verde em água com sal por cerca de 5 a 10 minutos, até ficar al dente.
- Numa frigideira, aqueça o azeite e refogue o alho até dourar.
- Adicione o feijão verde e refogue por mais 3 a 5 minutos.
- Tempere com sal e pimenta e sirva.
- Tempo: 20 minutos
- Porções: 4



Ingredientes:

- 300 g de grão de bico (demolhado por 12 horas)
- 1 cenoura
- 1 courgette
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto
- 1 litro de caldo de legumes

Estufado de Grão de Bico com Legumes

Modo de preparo:

- Coza o grão de bico em água até ficar macio.
- Numa panela, refogue a cebola e o alho no azeite até dourarem.
- Adicione a cenoura, a courgette, o grão de bico cozido, a folha de louro e o caldo de legumes.
- Cozinhe por 20 minutos em fogo baixo até os legumes ficarem macios.
- Tempere com sal e pimenta e sirva.
- Tempo: 40 minutos
- Porções: 4



Ingredientes:

- 1 lata de feijão preto escorrido
- 1/2 xícara de quinoa cozida
- 1/4 xícara de farinha de arroz
- 1 cebola pequena picada
- 1 colher de chá de cominhos
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo para fritar

Hambúrgueres de Feijão Preto e Quinoa

Modo de preparo:

- Amasse o feijão preto e misture com a quinoa, farinha de arroz, cebola, cominhos, sal e pimenta.
- Modele a mistura em hambúrgueres.
- Aqueça o óleo numa frigideira e frite os hambúrgueres até ficarem dourados de ambos os lados.
- Sirva com arroz integral ou uma salada.
- Tempo: 30 minutos
- Porções: 4



Ingredientes:

- 1 xícara de arroz integral
- 2 xícaras de água
- 200 g de cogumelos frescos fatiados
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto

Arroz Integral com Cogumelos e Alho

Modo de preparo:

- Coza o arroz integral em água com sal até ficar macio.
- Numa frigideira, aqueça o azeite e refogue o alho até dourar.
- Adicione os cogumelos e refogue até que fiquem macios.
- Misture os cogumelos com o arroz cozido, ajuste o tempero com sal e pimenta e sirva.
- Tempo: 40 minutos
- Porções: 4



Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de arroz integral
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1/2 colher de chá de sal
- 2 ovos
- 1/2 xícara de água morna
- 2 colheres de sopa de azeite

Pão de Arroz Integral

Modo de preparo:

- Misture a farinha de arroz, o fermento e o sal numa tigela.
- Adicione os ovos, azeite e água morna e mexa até formar uma massa homogênea.
- Coloque a massa numa forma untada e asse a 180°C por cerca de 30 minutos ou até dourar.
- Deixe arrefecer antes de cortar.
- Tempo: 45 minutos
- Porções: 6



Ingredientes:

- 1 colher de sopa de sementes de erva-doce
- 1 litro de água

Chá de Erva-Doce

Modo de preparo:

- Ferva a água numa chaleira.
- Coloque as sementes de erva-doce numa infusora ou diretamente na água.
- Deixe em infusão por 5 a 10 minutos.
- Coe, se necessário, e sirva quente ou morno.
- Tempo: 10 minutos
- Porções: 4



Ingredientes:

- colher de chá de pó de matcha
- 1 xícara de água quente (não fervente)

Chá de Matcha

Modo de preparo:

- Aqueça a água até quase ferver (cerca de 80°C).
- Coloque o pó de matcha numa tigela pequena.
- Adicione a água quente e bata vigorosamente com um batedor de bambu (ou um pequeno fouet) até formar uma espuma
- Sirva imediatamente.
- Tempo: 5 minutos
- Porções: 1



Ingredientes:

- 500 g de batatas pequenas (com casca)
- 2 raminhos de alecrim fresco
- 3 dentes de alho esmagados
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta a gosto

Batatas Assadas com Alecrim e Alho

Modo de preparo:

- Lave bem as batatas e corte-as ao meio (ou em quartos, se forem maiores).
- Pré-aqueça o forno a 200°C.
- Numa tigela, misture as batatas com azeite, alho esmagado, raminhos de alecrim, sal e pimenta.
- Coloque as batatas numa assadeira e asse por 30 a 40 minutos, ou até ficarem douradas e crocantes.
- Sirva quente como acompanhamento.
- Tempo: 45 minutos
- Porções: 4



Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de sementes de abóbora
- 2 colheres de sopa de sementes de girassol
- 2 colheres de sopa de sementes de sésamo
- 1 colher de sopa de azeite
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta preta

Mix de Sementes Tostadas

Modo de preparo:

- Numa frigideira grande, aqueça o azeite em fogo médio.
- Adicione as sementes de abóbora, girassol e sésamo.
- Mexa frequentemente por cerca de 5 a 7 minutos, até as sementes estarem ligeiramente tostadas.
- Tempere com sal e pimenta, retire do fogo e deixe esfriar.
- Sirva como snack ou adicione a saladas e pratos.
- Tempo: 10 minutos
- Porções: 4



Ingredientes:

- 2 peitos de frango
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de alecrim fresco picado
- Suco de 1/2 limão
- Sal e pimenta a gosto

Batatas Assadas com Alecrim

Modo de preparo:

- Tempere os peitos de frango com sal, pimenta, suco de limão, azeite e alecrim.
- Deixe marinar por 15 minutos.
- Aqueça uma frigideira grelhada e cozinhe os peitos de frango por cerca de 5-7 minutos de cada lado, até ficarem dourados.
- Sirva com legumes grelhados ou salada.
- Tempo: 25 minutos
- Porções: 2



Ingredientes:

- 1 xícara de sementes de girassol (de molho por 2 horas)
- Suco de 1/2 limão
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal a gosto
- 1 dente de alho pequeno

Patê de Sementes de Girassol

Modo de preparo:

- Escorra as sementes de girassol.
- Coloque-as no liquidificador com o suco de limão, azeite, sal e alho.
- Bata até formar uma pasta cremosa.
- Sirva com palitos de legumes ou crackers sem glúten.
- Tempo: 10 minutos (+2 horas de molho)
- Porções: 4



Ingredientes:

- 2 xícaras de folhas de couve
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal a gosto

Chips de Couve Crocantes

Modo de preparo:

- Pré-aqueça o forno a 180°C.
- Lave e seque bem as folhas de couve.
- Rasgue em pedaços pequenos e tempere com azeite e sal.
- Disponha numa assadeira e asse por 10-15 minutos, até ficarem crocantes.
- Deixe arrefecer e sirva.
- Tempo: 20 minutos
- Porções: 2

Ingredientes:

- 1 xícara de aveia sem glúten
- 1/2 xícara de sementes de abóbora
- 1/2 xícara de sementes de girassol
- 1/4 xícara de sementes de chia
- 1/4 xícara de mel
- 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim

Barrinhas Energéticas de Sementes

Modo de preparo:

- Numa tigela, misture todos os ingredientes até obter uma massa pegajosa.
- Coloque numa forma forrada com papel vegetal.
- Pressione bem e leve ao frigorífico por pelo menos 2 horas.
- Corte em barrinhas e sirva.
- Tempo: 2 horas e 15 minutos
- Porções: 8 barrinhas