



RECEITAS

CARDÁPIO PARA PÁSCOA



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

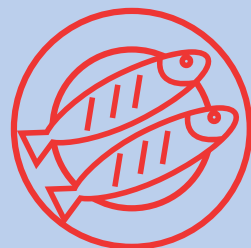




Moqueca de Peixe

Ingredientes

- 1 kg de peixe em postas ou filé (namorado, dourado, pirarucu, robalo, cação, badejo, garoupa etc)
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 2 colheres de chá de sal
- 1 colher de café de pimenta do reino preta moída
- 3 colheres de sopa de azeite extra virgem
- 1 cebola grande cortada em rodela
- 3 pimentões (amarelo, verde e vermelho) cortados em rodela
- 1 tomate grande cortado em rodela
- 1 lata de molho de tomate pronto (tomate pelado batido)
- 1 xícara de leite de coco
- 1 colher de chá de coentro em pó ou coentro fresco picado à gosto
- salsa (opcional) à gosto



Modo de Preparo

1. Em uma tigela, coloque o peixe, o suco de limão, o sal e a pimenta reino. E reserve.
2. Em uma panela grande, espalhe o azeite, distribua o peixe, a cebola, o tomate e os pimentões.
3. Cubra com o molho de tomate e o leite de coco, tampe a panela e cozinhe por 10 a 15 minutos.
4. Retire a tampa da panela e salpique o coentro e a salsa e cozinhe por mais 10 minutos ou até o caldo encorpar. Sirva em seguida.



Leite de Coco Caseiro

Ingredientes

- 1 copo de polpa de coco seco fresco (coco marrom)
- 5 copos de água quente

Modo de Preparo

1. Bater tudo no liquidificador e coar. Guardar na geladeira em recipiente de vidro com tampa.





Delícia de Manga

Ingredientes

- 1 manga Palmer média em cubos
- 100 ml de leite de coco caseiro (ver receita)
- 2 colheres de sopa de chia



Modo de Preparo

1. Bater no liquidificador a manga com o leite de coco. Misturar a chia e gelar por 1h.

Opcional

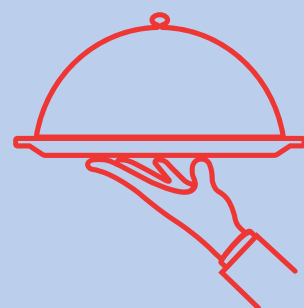
Colocar por cima, coco ralado fresco ou castanha do Brasil picada.



Batata Bolinha Assada com Ervas e Azeite

Ingredientes

- 20 unidades de batata bolinha
- 1 ramo de alecrim picado
- 1 ramo de tomilho picado ou 1 col. chá de orégano
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta do reino (preta)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva



Modo de Preparo

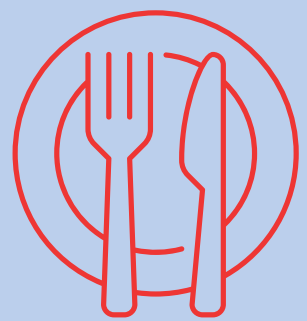
Lave e limpe muito bem as batatas, já que elas serão cozidas com a pele. Colocar uma panela com água para ferver e após colocar as batatas por 2 minutos dando uma pré-cozida rápida e escorrer. Em seguida numa vasilha misture o alecrim, o tomilho ou orégano com o azeite de oliva para obter um molho simples para as batatas. Coloque as batatas em uma assadeira forrada com papel manteiga, regue com o molho de azeite de oliva e polvilhe sal e pimenta. Leve a assar no forno preaquecido a 170°C por 25 minutos ou até que todas as batatas estejam macias.



Arroz Cozido com Brócolis

Ingredientes

- arroz cozido
- 1 unidade de brócolis japônês/ninja
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de azeite



Modo de Preparo

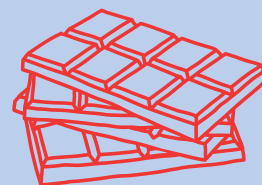
Aquecer a água em uma panela para cozimento no vapor. Higienizar e cortar o brócolis em floretes pequeninos e colocar o brócolis no recipiente para a cocção a vapor quando a água já estiver fervendo e tampar. Cozinhar no vapor só por 2 minutos para preservar os nutrientes. Misturar com o arroz e regar com azeite e se necessário acertar o sal.



Brownie Integral com Aveia

Ingredientes

- 150g de chocolate 70% teor de cacau (em barra ou gotas)
- $\frac{1}{4}$ xícara de chá de manteiga (não gelada) ou 2 col. sopa cheia
- 2 ovos
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de farinha de aveia integral



Modo de Preparo

Em um recipiente de vidro, coloque o chocolate picado em pedacinhos ou em gotas, a manteiga e leve ao microondas. Esquentando de 30 em 30 segundos até derreter, mexendo nos intervalos. Deixe esfriando. Em outra vasilha misture os ovos e o açúcar ou adoçante até incorporarem. Junte a mistura de chocolate já fria e a farinha de aveia. Mexa até obter uma massa homogênea. Transfira a massa para uma forma tipo de pão média forrada com papel manteiga e pincelada com óleo de coco extra virgem (opcional). Leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 20 a 30 minutos, dependendo do seu forno. Desenforme após esfriar, corte os brownies e sirva!

Dica: Se quiser enfeite com morangos cortados ao meio ou iogurte natural gelado batido com frutas congeladas (manga, banana ou morango), ficará tipo *frozen* ou sorvete natural..

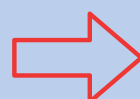


Salada de Grão de Bico com Bacalhau

Dica: Antes de cozinhar o grão de bico é importante deixá-lo de molho por, no mínimo, 12 horas, com o suco de meio limão. Escorra a água do molho e despeje os grãos na panela de pressão. Adicione água até que fique cerca de 4 dedos acima dos grãos. Se quiser adicione 1 folha de louro. Tampe a panela de pressão e deixe cozinhar uns 10 minutos após pegar pressão com fogo baixo. Depois de cozido é só esperar a pressão sair naturalmente e utilizar o grão de bico para a salada.

Ingredientes

- 400g de grão de bico cozido
- 600g de bacalhau desfiado demolhado
- 3 unidades de ovo de galinha cozidos cortados em rodelas
- 1 cebola crua média em corte meias-luas
- 1 tomate cru em cubos
- 3 dentes de alho cru picados ou amassados



- 6 colheres de sopa de salsa crua picada
- 1 colher de chá de pimenta preta (reino) / sal se necessário
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de azeitonas (sem caroço) picadas
- 100ml de vinho maduro branco (opcional)

Modo de Preparo

Numa frigideira coloque o azeite, a cebola, o alho, o tomate e os refogue. Junte o bacalhau, misture e deixe cozinhar por 3 minutos em fogo médio, mexendo de vez em quando. Regue com o vinho branco ou água e deixe apurar. Em seguida, adicione o grão de bico cozido, tempere com uma pitada de pimenta e, se necessário, acerte o sal. Misture bem. Retire do fogo e junte as azeitonas, salsa picada e os ovos cozidos. Regue com um fio de azeite e sirva.





CARDÁPIO PARA A PÁSCOA

- MIX DE FOLHAS COM TOMATE CEREJA
- SALADA DE GRÃO DE BICO COM BACALHAU

- MOQUECA DE PEIXE
- BATATA BOLINHA COM ERVAS E AZEITE
- ARROZ COM BRÓCOLIS

SOBREMESAS:

- DELÍCIA DE MANGA COM CHIA
- BROWNIE INTEGRAL COM AVEIA

- REFRESCO DE UVA





**Material elaborado pela Área de Nutrição
do Instituto Nacional de Cardiologia**

Nutricionistas:
Andréa Marsicano Damázio
Edna Maria Bacelar Mota



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

