

---

# CARTILHA DE RECEITAS NATURAIS

---

# COMIDA DE VERDADE

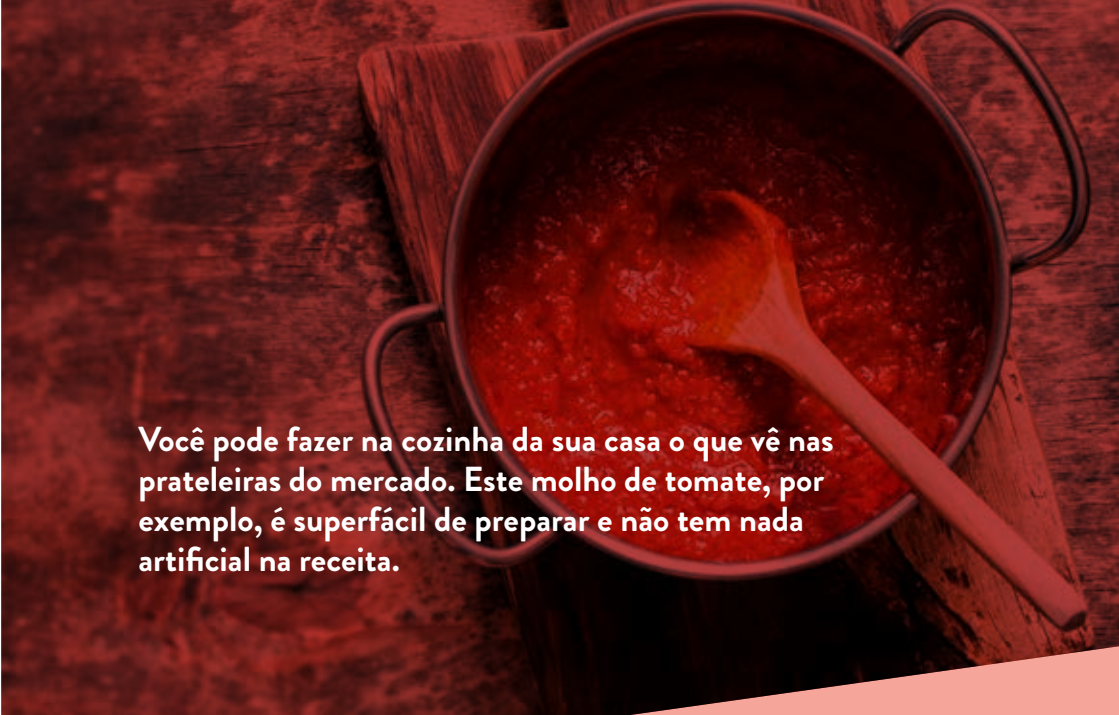
PREPARAR SUA COMIDA EM CASA.  
É BOM PRA SAÚDE. É BOM PRA VOCÊ.



**CURITIBA**

# **MOLHO DE TOMATE CASEIRO**





Você pode fazer na cozinha da sua casa o que vê nas prateleiras do mercado. Este molho de tomate, por exemplo, é superfácil de preparar e não tem nada artificial na receita.

## INGREDIENTES

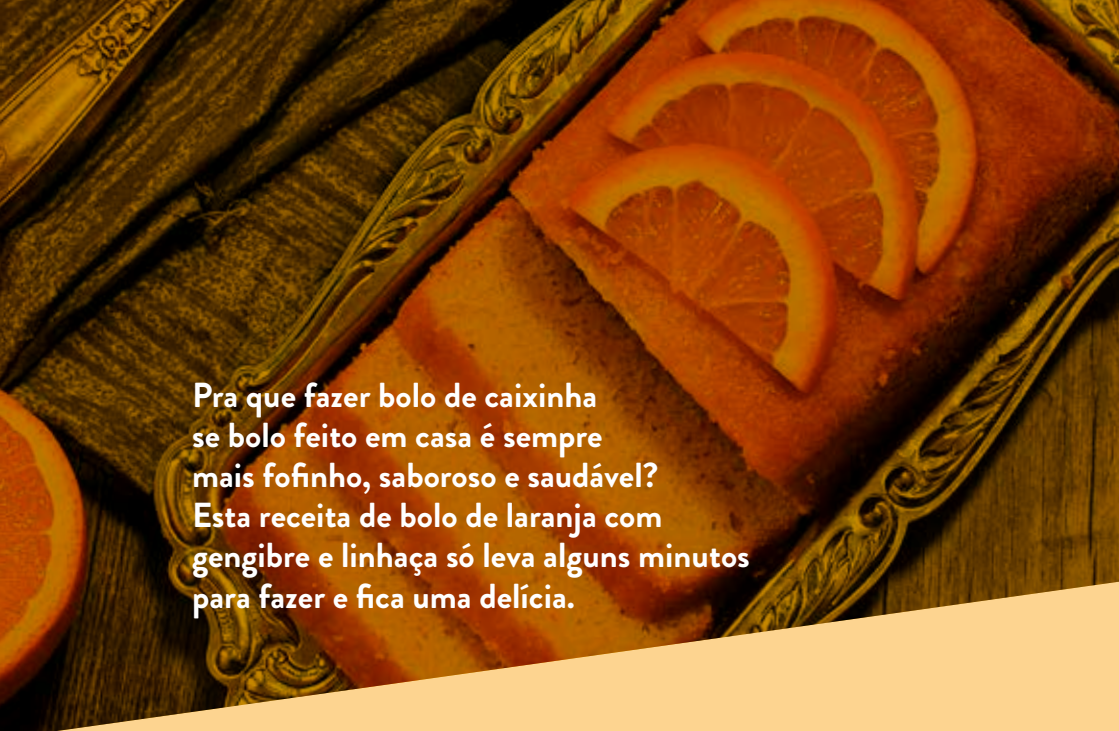
- 1 colher (sopa) de óleo;
- 1 xícara de cebola picada;
- 2 xícaras de tomate maduro picado;
- 1 colher (café) de sal;
- 1/2 xícara de água (opcional);
- 1 colher (sobremesa) de orégano.

## MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, colocar o óleo e a cebola.  
Levar ao fogo e refogar;
2. Acrescentar o tomate, o sal e a água.  
Cozinhar até formar um molho consistente;
3. Adicionar o orégano e deixar esfriar.

# **BOLO DE LARANJA**





**Pra que fazer bolo de caixinha se bolo feito em casa é sempre mais fofinho, saboroso e saudável? Esta receita de bolo de laranja com gengibre e linhaça só leva alguns minutos para fazer e fica uma delícia.**

## **INGREDIENTES**

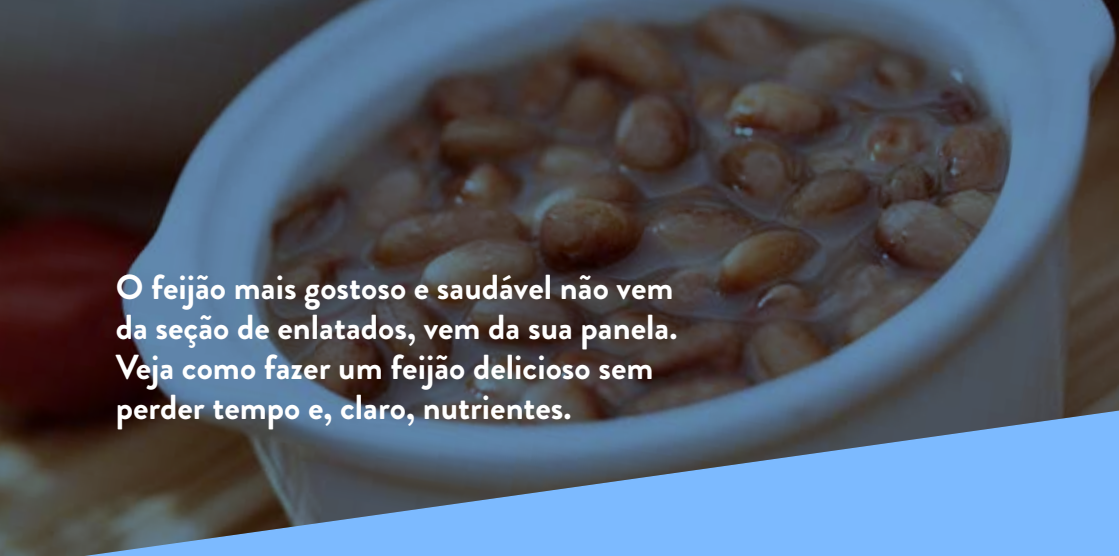
- 1 colher (chá) de gengibre ralado;
- 1 colher (sopa) de manteiga;
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo;
- 1 xícara (chá) de suco de laranja;
- 1 xícara (chá) de leite;
- 1 ovo;
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1/4 de xícara (chá) de semente de linhaça inteira;
- 2 colheres (sopa) cheias de fermento em pó.

## **MODO DE PREPARO**

- 1.** Colocar o gengibre ralado, a manteiga, o açúcar mascavo, o suco de laranja, o leite e o ovo no liquidificador. Bater bem todos os ingredientes;
- 2.** Logo em seguida, colocar a mistura em uma vasilha e adicionar a farinha de trigo e a linhaça inteira, mexer todos os ingredientes na mão ou utilizar a batedeira;
- 3.** Por último, adicionar o fermento e misturar suavemente;
- 4.** Colocar a massa em uma forma untada e levar ao forno pré-aquecido a uma temperatura de 180°C, para assar por 30 minutos.

# FEIJÃO





O feijão mais gostoso e saudável não vem da seção de enlatados, vem da sua panela. Veja como fazer um feijão delicioso sem perder tempo e, claro, nutrientes.

## INGREDIENTES

- 1/2 xícara (chá) de feijão preto (150 g);
- 2 litros de água;
- 1 colher (sopa) de óleo;
- 1 dente de alho picado;
- 3 colheres (sopa) de cebola picada;
- Louro a gosto.

## MODO DE PREPARO

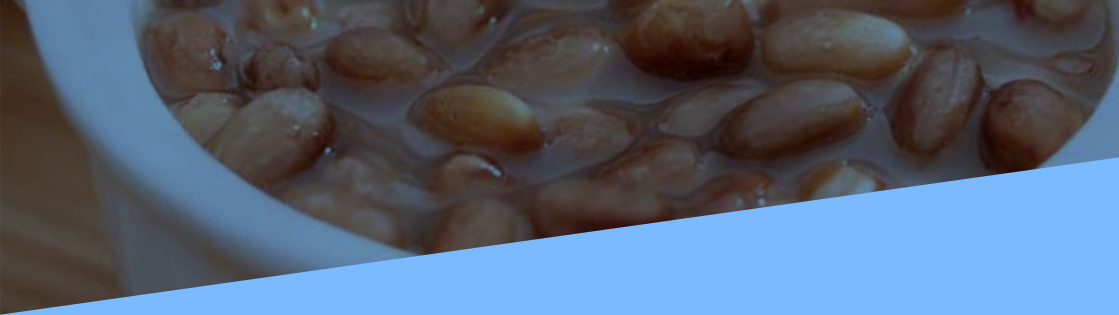
1. Em uma tigela pequena, coloque o feijão e cubra com 1 litro da água;
2. Reserve no mínimo por 4 horas. Escorra e enxague;
3. Em uma panela de pressão, coloque 1 litro de água e o feijão;
4. Cozinhe por 25 minutos contados a partir do início da pressão;
5. Retire a panela do fogo e aguarde sair todo o vapor;
6. Abra a panela e verifique o cozimento. Se necessário, cozinhe por mais 5 minutos;
7. Adicione o louro e leve ao fogo até o caldo engrossar;
8. Em uma frigideira pequena, aqueça o óleo e doure o alho e a cebola;
9. Misture ao feijão e deixe ferver em fogo baixo por mais 5 minutos.

## POR QUE DEIXAR O FEIJÃO DE MOLHO?

Isso não é mito: deixar o feijão de molho ajuda a cozinhá-lo melhor. Isso não só amolece os grãos como também ajuda a livrar a leguminosa de alguns componentes químicos que dificultam a digestão do alimento e causam flatulências.

# CALDINHO DE FEIJÃO





## INGREDIENTES

- 1/2 xícara (chá) de feijão preto (150 g);
- 2 litros de água;
- 1 colher (sopa) de óleo;
- 1 dente de alho picado;
- 3 colheres (sopa) de cebola picada;
- 1/2 unidade de tomate sem sementes cortado em cubos pequenos;
- 2 colheres (chá) de molho de pimenta;
- 40 g de bacon picadinho;
- Louro a gosto.

## MODO DE PREPARO

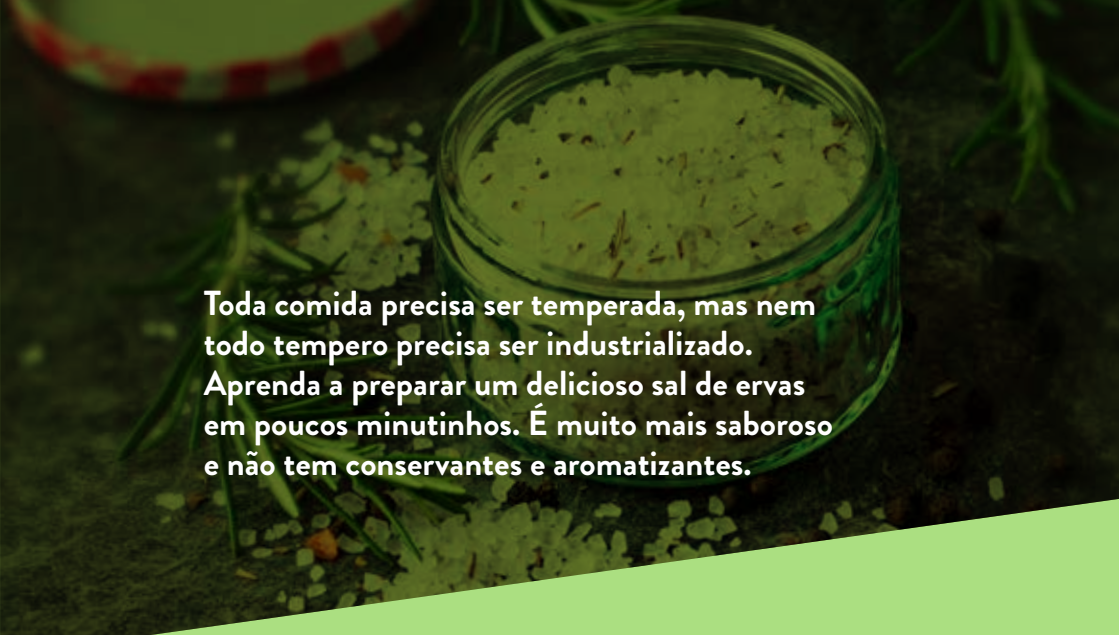
1. Em uma tigela pequena, coloque o feijão e cubra com 1 litro da água;
2. Reserve no mínimo por 4 horas. Escorra e enxague;
3. Em uma panela de pressão, coloque 1 litro de água e o feijão;
4. Cozinhe por 25 minutos contados a partir do início da pressão;
5. Retire a panela do fogo e aguarde sair todo o vapor;
6. Abra a panela e verifique o cozimento. Se necessário, cozinhe por mais 5 minutos;
7. Adicione o louro e leve ao fogo até o caldo engrossar;
8. Em uma frigideira pequena, aqueça o óleo e doure o alho, o bacon e a cebola.  
Junte o tomate e refogue por mais 3 minutos ou até murchar;
9. Misture ao feijão e deixe ferver em fogo baixo por mais 5 minutos;
10. Retire do fogo e junte o molho de pimenta;
11. Depois de pronto, deixe esfriar e bata no liquidificador até obter uma mistura homogênea;
12. Passe por uma peneira e volte para a panela do cozimento para aquecer;
13. Sirva em seguida.

## SUGESTÃO PARA ENRIQUECER SUA RECEITA

- Cozinhe junto com o feijão: couve, repolho e talo de verduras. Depois de cozido, bata no liquidificador e misture ao feijão novamente.

# SAL DE ERVAS





Toda comida precisa ser temperada, mas nem todo tempero precisa ser industrializado. Aprenda a preparar um delicioso sal de ervas em poucos minutinhos. É muito mais saboroso e não tem conservantes e aromatizantes.

## INGREDIENTES

Coloque partes iguais de ervas secas e sal. Por exemplo:

- 1 xícara (chá) de alecrim;
- 1 xícara (chá) de salsinha;
- 1 xícara (chá) de manjericão;
- 1 xícara (chá) de sal.
- 1 xícara (chá) de orégano;

## MODO DE PREPARO

1. Bata tudo no liquidificador;
2. Guarde em um pote de vidro bem fechado e use no lugar do sal comum.

## DICA

Refogue o alho com o sal de ervas e use a gosto.

## POR QUE USAR O SAL DE ERVAS?

O sal de ervas é uma preparação que realça o sabor e o aroma dos pratos, ajudando a diminuir a quantidade de sal durante as refeições.

Além de fornecer sabor às preparações, possui atividades anti-inflamatórias e antioxidantes que podem prevenir e auxiliar no tratamento de pessoas que precisam controlar a pressão.



**CURITIBA**