

COMER BEM, DE MANEIRA SAUDÁVEL

pode ser prático



CURITIBA

JANTARES RÁPIDOS

por Pati Bianco

COMIDA DE VERDADE

Neste material você vai encontrar maneiras inteligentes de organizar refeições práticas e saudáveis para o seu dia a dia.

Desde o pré-preparo até a finalização, a **digital influencer Pati Bianco** organizou uma rotina de refeições saudáveis, preparando **pratos rápidos sem esquecer da saúde.**



Lista de receitas



1 Peito de frango assado
com páprica e salada
de lentilha com abóbora.

2 Abobrinha recheada
com bolonhesa de lentilha
e salada verde com
molho de tahine.

3 Wrap de folha de couve
com hommus, legumes
assados e salada com
grão-de-bico crocante.

4 Hambúrguer de frango,
purê de abóbora assada
e tomate cereja assado.

Lista de compras



FEIRA

- ✓ Folhas para salada
- ✓ Ervas frescas: salsinha, alecrim (ou a de sua preferência)
- ✓ 1 maço de couve
- ✓ 1 abóbora cabotiã
- ✓ 4 abobrinhas
- ✓ 500 g de tomate cereja
- ✓ 5 cenouras
- ✓ Alho e cebola
- ✓ 1 pedaço de gengibre
- ✓ 6 limões

MERCADO OU CASA DE PRODUTOS NATURAIS

- ✓ 300 g de grão-de-bico
- ✓ 300 g de lentilha
- ✓ 1 kg de filé de peito de frango sem osso (substituição para vegano: 300 g de cogumelo)
- ✓ Extrato natural de tomate
- ✓ Páprica doce - a gosto
- ✓ Outros temperos secos: cominho, orégano, páprica defumada, pimenta do reino (ou o de sua preferência)
- ✓ Tahine (pasta de gergelim)

Programação



SEXTA-FEIRA

- Organizar sua lista de compras.

SÁBADO

- Dia de ir à feira e mercado.
- Higienizar e organizar as compras.
- Início do preparo.

DOMINGO

- Pré-preparo das receitas da semana.

DURANTE A SEMANA

- Finalização e montagem dos pratos.

Plano de ação

Defina o cardápio da semana e a lista de compras.

Higienize todas as frutas, verduras e hortaliças assim que chegar da feira.

Faça uma lista dos preparos: verifique quais demoram mais e separe os utensílios que serão necessários.

Prepare todos os ingredientes: corte, pique e descasque.

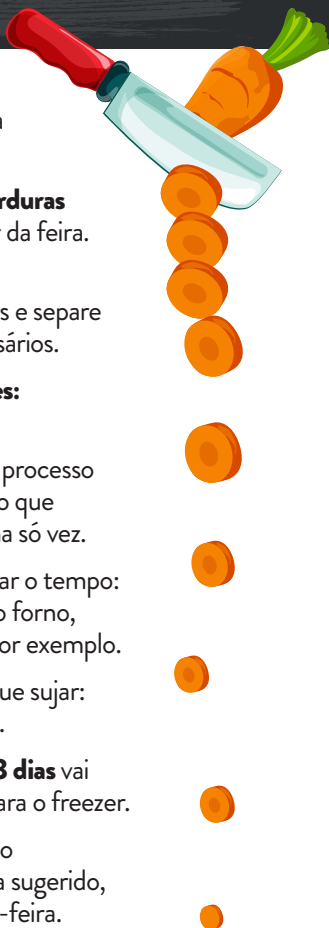
Mão na massa: comece pelo processo mais demorado e agrupe tudo que for ao forno para fazer de uma só vez.

Monte um plano para otimizar o tempo: enquanto um preparo está no forno, você pode finalizar o outro, por exemplo.

Lave a louça na medida em que sujar: assim a louça não se acumula.

O que for consumir em até 3 dias vai para a geladeira, o restante para o freezer.

O passo a passo será separado de acordo com o cronograma sugerido, sendo de sexta-feira a quinta-feira.



SEXTA-FEIRA

Após comprar os itens da lista de mercado ou casa de produtos naturais:

Coloque o grão-de-bico e a lentilha de molho em um recipiente com água (para cozinhar no sábado). O grão de bico necessita de 12 horas de molho. Já a lentilha, de 2 a 3 horas.

O recipiente do grão-de-bico deve comportar o dobro da quantidade, pois os grãos dobram de tamanho após o período de molho. A lentilha também aumenta, mas é menos significativo.

Deixar de molho
melhora a digestão
e diminui o tempo
de cozimento.



SÁBADO

Higienize as verduras e legumes.

Deixe de molho em água e hipoclorito (1 colher de sopa para cada litro de água) por 15 minutos e enxágue em seguida.

DICAS:

Seque as folhas e armazene em um recipiente forrado com papel toalha, intercalando as folhas e o papel para a melhor conservação das folhas. Deixe o recipiente bem fechado e armazene na geladeira.

As cenouras duram mais se estiverem em um recipiente e cobertas com água, também na geladeira.

A couve que não for utilizada pode ser dobrada e colocada em saquinhos ou potinhos, fica super prático para fazer suco verde.



DOMINGO

Na panela cubra o grão-de-bico com uma nova água e cozinhe por 15 min. depois de pegar pressão. Escorra e reserve.

Cozinhe a lentilha com uma nova água até cobrir em uma panela (pode ser sem pressão) por 10 a 15 min, escorra e reserve.

Descasque e pique todos os temperos que irá usar: alho, cebola e gengibre.

Pré-aqueça o forno a 230 °C.

DICA:

Guarde as cascas dos legumes, alho e cebola em um pacotinho no freezer e vá juntando por algumas semanas. Ao ter o suficiente, faça um caldo de legumes caseiro. Basta acrescentar água e ferver por aproximadamente 45 minutos, após coar, está pronto para utilizar em sopas, risotos e outros preparos. Caso não vá utilizar imediatamente, congele em forminhas de gelo e terá cubinhos de caldo de legumes sempre à mão.



Pique em palitos os vegetais com casca:

2 abobrinhas, 4 cenouras e coloque-as em uma assadeira com os tomates cereja, regue com azeite, coloque sal e temperos a gosto e alguns dentes de alho (com casca) para assar, por aproximadamente 25 minutos, a 230 °C.

Descasque a abóbora e corte em quatro partes. Reserve $\frac{1}{4}$ da abóbora para o purê. Pique o restante da abóbora de duas formas, metade em cubos pequenos e a outra metade em pedaços maiores, como lascas. Coloque sal, pimenta e azeite e leve ao forno por aproximadamente 40 minutos.

DICA:

Coloque a abóbora inteira no micro-ondas por 8 a 10 minutos, tire e deixe esfriar. Fica muito mais fácil de retirar a casca desta forma.



Tire da geladeira o filé de peito de frango e tempere com páprica, alho picado e sal; e o outro corte em cubos e tempere com alho, sal e gengibre, para preparar o hambúrguer.

Preparo do filé: coloque-o sobre um papel alumínio, coloque rodela de limão por cima e por baixo, regue com azeite e leve ao forno, 15 minutos fechado com papel alumínio e 15 minutos aberto, forno a 230 °C.

Preparo do hambúrguer de frango

Bata em um processador ou liquidificador:

- ✓ ¼ de cebola pequena (pode refogar antes se preferir);
- ✓ 1 lasca de gengibre;
- ✓ Salsinha;
- ✓ ½ cenoura crua;
- ✓ ¼ colher de chá de sal;
- ✓ ¼ colher de chá de páprica;
- ✓ 1 colher de sopa de linhaça.

Na sequência, após bater esses ingredientes, acrescente os cubos de peito de frango e a linhaça.

Molde os hambúrgueres e congele-os separadamente em uma forma. Após estarem congelados você pode retirar da forma e armazenar em pacotinhos ou potes no freezer, caso não vá consumir nos próximos 3 dias.

Na mesma forma que usou para assar os legumes, coloque metade da quantidade do grão-de-bico com sal, pimenta e páprica. Leve ao forno por 20 a 30 minutos ou até dourar.

Preparo da abobrinha recheada: corte as abobrinhas ao meio, retire a polpa com uma colher, e refogue a metade da polpa com cebola e alho.

Em uma panela coloque 1 xícara da lentilha, ½ xícara de extrato de tomate natural e manjeriço fresco (opcional) e misture com a polpa refogada.

Coloque esse recheio nas abobrinhas, salpique um pouco de farinha de rosca (toste um pão e rale, para ter uma farinha de rosca caseira), sal, pimenta e azeite. Leve ao forno junto com o grão-de-bico.

Salada de lentilha: 1 xícara de abóbora assada (picada em cubos), 1 xícara de lentilha cozida, uma pitada de zattar (tempero sírio à base de gergelim, opcional), sal e pimenta do reino.

Purê de abóbora: leve ao processador ¼ da abóbora que reservou, bata com 1 colher de chá de sal, 1 colher de sopa de manteiga (ou azeite) e uma pitada de noz moscada.

Armazene os pré-preparos para a semana em recipientes bem fechados e leve à geladeira.

**COMO TODOS OS PRATOS
ESTÃO PRÉ-PREPARADOS,
DURANTE A SEMANA SERÁ
NECESSÁRIO APENAS FINALIZAR,
AQUECER, MONTAR E SERVIR.**

SEGUNDA

Peito de frango
assado com páprica



Salada de
lentilha com abóbora

Modo de preparo: retire a salada de lentilha com abóbora da geladeira, aqueça o filé de peito de frango assado e alguns tomatinhos assados. Pronto! É só montar o prato e servir!

TERÇA

Abobrinha recheada com bolonhesa de lentilha e salada verde com molho de tahine



Modo de preparo: retire a abobrinha com a bolonhesa de lentilhas da geladeira, misture a farinha de rosca ($\frac{1}{2}$ xícara) com ervas frescas e queijo parmesão ralado (opcional), uma pitada de sal e pimenta do reino. Misture com $\frac{1}{4}$ de xícara de castanhas para dar textura crocante e colocar sobre a abobrinha (opcional), adicione um fio de azeite por cima para finalizar e leve ao forno pré-aquecido apenas pelo tempo suficiente para aquecer.

Molho de tahine: 2 colheres de sopa de tahine; 2 colheres de sopa de água; $\frac{1}{2}$ limão; $\frac{1}{4}$ colher de chá de sal. Misture todos os ingredientes em um recipiente até ficar com uma textura cremosa e homogênea. Coloque o molho sobre a salada e sirva com a abobrinha recheada!

DICA: VOCÊ PODE FAZER O TAHINE EM CASA.

Modo de preparo: torra o gergelim no forno ou em uma frigideira pré-aquecida. Na panela leva cerca de 5 minutos para dourar, mexendo sempre para não queimar. Leve o gergelim torrado ao processador ou liquidificador e bata até virar uma pasta. É necessário pausar e mexer de vez em quando.

QUARTA

Wrap de folha de couve com hommus, legumes assados com salada e grão-de-bico crocante

HOMMUS

1 e ½ xícara de
grão-de-bico cozido

¼ xícara de azeite
de oliva

2 colheres de sopa
de tahine

1 dente de alho
picado

Suco de 1 limão

1 colher de sal

Água, se necessário

Modo de preparo: bata todos os ingredientes em um liquidificador ou processador até obter um creme homogêneo, se for necessário acrescente água para dar o ponto.

Retire a parte mais fibrosa do caule da couve, mas mantenha a parte que liga as duas partes da folha para que possa montar o wrap. Passe o hommus pela folha de couve e coloque os legumes assados: cenoura, abobrinha, tomate e manjerição em apenas uma lateral para facilitar a montagem (opcional). Inicie a dobra pelas pontas e após enrole formando uma trouxinha. Se preferir, cozinhe a couve em água fervente por 2 minutos, passe na água fria e então inicie o processo de montagem do wrap.

Coloque o grão-de-bico no forno por alguns minutos para voltar a crocância caso tenha murchado.

Sirva o wrap com salada verde e o grão-de-bico crocante.

*Tire o hambúrguer do freezer na quarta à noite e deixe na geladeira para descongelar e preparar na quinta.

QUINTA

Hambúrguer
de frango



Purê de
abóbora

Aqueça o tomatinho assado e o purê.

Grelhe os hambúrgueres em frigideira com um fio de azeite, aproximadamente 2 minutos de cada lado.

Pronto, é só servir!

ACOMPANHE NOSSAS REDES

Caso queira receber dicas sobre alimentação saudável e qualidade de vida, mande um Whats para a gente.



41 99876-2903



@curitiba_pmc



@PrefsCuritiba



PATI BIANCO



@patibianco

blog: frufruta.com.br

**COMA BEM,
COMA COMIDA
DE VERDADE.**



CURITIBA