

COLEÇÃO SABERES DA TERRA

A COZINHA NATURAL

26 receitas simples entre sucos,
bebidas, infusões e preparos naturais



DA MINHA COZINHA PARA A SUA

Eu aprendi que cuidar do corpo pode começar com coisas simples.

Uma fruta madura. Uma raiz recém-cortada. Algumas folhas frescas. Sementes guardadas em um pote.

Foi com esses alimentos que eu aprendi a preparar boa parte do que você vai encontrar neste livro.

Aqui, eu reuni sucos, bebidas e receitas simples que gosto de levar para minha rotina.

Não quero complicar sua cozinha.

Quero apenas mostrar algumas formas de aproveitar melhor aquilo que a terra já nos oferece.

Escolha bons ingredientes, prepare com calma e deixe a natureza fazer parte da sua mesa.



COMO EU ESCOLHO OS ALIMENTOS DA TERRA

Eu gosto de começar pelo simples.

Quando escolho uma fruta, uma raiz, uma folha ou uma semente, eu observo a cor, o cheiro, a textura e o frescor.

Sempre que posso, prefiro aquilo que está na época e que chegou à mesa com menos caminho pelo meio.

Não procuro perfeição.

Procuro alimento de verdade.

Fruta madura. Folha viva. Raiz firme. Semente bem guardada.

É com essas escolhas simples que eu começo quase tudo o que preparo.

Quanto mais perto da terra o alimento estiver, mais eu gosto de levar ele para a minha cozinha.



SUMÁRIO

BOAS-VINDAS

Da minha cozinha para a sua
Como eu escolho os alimentos da terra

PARA COMEÇAR O DIA

Suco Verde da Terra
Suco da Energia Natural
Vitamina da Manhã
Suco Dourado da Terra
Cacau da Manhã

PARA REFRESCAR E HIDRATAR

Suco Tropical Revigorante
Suco Refrescante de Melancia
Água Fresca da Terra
Suco de Manga e Maracujá
Refresco de Abacaxi e Gengibre

PARA CUIDAR DO CORPO POR DENTRO

Suco do Ritmo Natural
Suco Vermelho da Natureza
Suco da Defesa Natural
Suco Roxo da Colheita
Suco de Cenoura e Mamão

BEBIDAS QUE A TERRA ME ENSINOU

Infusão de Gengibre e Limão
Chá de Hortelã e Erva-doce
Bebida Dourada de Cúrcuma e Canela
Infusão de Maçã e Canela
Chá de Capim-limão com Gengibre

PREPAROS SIMPLES DA MINHA COZINHA

Mistura de Sementes para o Dia a Dia
Granola Rústica da Terra
Mingau de Banana e Canela
Pasta Fresca de Ervas
Geleia Natural de Morango e Maçã
Caldo de Raízes e Legumes





Suco Verde da Terra



Com couve, maçã, limão e hortelã



As folhas sempre tiveram espaço na minha cozinha. Gosto desta combinação porque a maçã suaviza o sabor da couve, enquanto o limão e a hortelã deixam a bebida mais fresca e leve para começar o dia.



TEMPO DE PREPARO: 5 minutos



RENDIMENTO: 1 copo grande



VOCÊ VAI PRECISAR

- 1 folha grande de couve, sem a parte mais grossa do talo
- ½ maçã média com casca e sem sementes
- Suco de ½ limão
- 1 pedaço pequeno de gengibre, com aproximadamente 1 cm
- 4 folhas de hortelã
- 250 ml de água filtrada gelada



MODO DE PREPARO

- 1 Lave bem a couve, a maçã e as folhas de hortelã.
- 2 Corte a maçã em pedaços menores.
- 3 Coloque no liquidificador a couve, a maçã, o suco de limão, o gengibre, a hortelã e a água.
- 4 Bata por aproximadamente 1 minuto, até obter uma bebida bem uniforme.
- 5 Sirva logo após o preparo, de preferência sem coar.



O QUE ESSE PREPARO OFERECE

A couve e a maçã contribuem com fibras e diferentes nutrientes. O limão acrescenta vitamina C, enquanto o gengibre e a hortelã ajudam a trazer aroma e frescor à bebida.

Quando consumido sem coar, o suco preserva melhor as fibras naturalmente presentes nos ingredientes.



OBSERVAÇÃO

Use apenas uma pequena quantidade de gengibre. O sabor é marcante e pode se sobressair facilmente aos outros ingredientes.

Suco da Energia Natural

Com banana, laranja e aveia

Tem manhã em que eu gosto de começar com algo um pouco mais encorpado. A banana deixa a bebida cremosa, a laranja traz frescor e a aveia completa a mistura sem complicar o preparo.



TEMPO DE PREPARO: 5 minutos



RENDIMENTO: 1 copo grande



VOCÊ VAI PRECISAR

- 1 banana-prata média e madura
- 200 ml de suco natural de laranja
- 1 colher de sopa de aveia em flocos finos
- 3 pedras de gelo



MODO DE PREPARO

- 1 Descasque a banana e corte em pedaços.
- 2 Coloque no liquidificador a banana, o suco de laranja, a aveia e o gelo.
- 3 Bata por aproximadamente 40 segundos, até obter uma bebida cremosa e uniforme.
- 4 Sirva logo após o preparo.



O QUE ESSE PREPARO OFERECE

A banana fornece carboidratos naturalmente presentes na fruta e minerais como o potássio.

A laranja contribui com vitamina C, enquanto a aveia acrescenta fibras e ajuda a deixar a bebida mais encorpada.



OBSERVAÇÃO

Prefira uma banana bem madura. Ela ajuda a adoçar naturalmente a bebida, sem necessidade de acrescentar açúcar.





Vitamina da Manhã

Com mamão, aveia e linhaça



Essa é uma daquelas receitas simples que eu gosto de preparar quando quero começar o dia com algo cremoso e fácil de fazer. O mamão traz doçura natural, enquanto a aveia e a linhaça deixam a vitamina mais encorpada.



TEMPO DE PREPARO: 5 minutos



RENDIMENTO: 1 copo grande



VOCÊ VAI PRECISAR

- 1 xícara de mamão maduro cortado em cubos
- 200 ml de leite gelado
- 1 colher de sopa de aveia em flocos finos
- 1 colher de chá de linhaça triturada
- 3 pedras de gelo



MODO DE PREPARO

- 1 Retire a casca e as sementes do mamão e corte a polpa em pedaços.
- 2 Coloque no liquidificador o mamão, o leite, a aveia, a linhaça e o gelo.
- 3 Bata por aproximadamente 40 segundos, até obter uma vitamina cremosa e uniforme.
- 4 Sirva logo após o preparo.



O QUE ESSE PREPARO OFERECE

O mamão contribui com fibras e carotenoides, além de trazer sabor naturalmente adocicado à bebida.

A aveia e a linhaça acrescentam fibras, enquanto o leite contribui com proteínas e cálcio.



OBSERVAÇÃO

Prefira usar a linhaça triturada, pois dessa forma ela se mistura melhor à vitamina e pode ser aproveitada com mais facilidade pelo organismo.





Suco Dourado da Terra

Com manga, cenoura e limão



Eu gosto muito dessa combinação pela cor bonita e pelo sabor equilibrado. A manga traz doçura natural, a cenoura entra de forma suave e o limão ajuda a deixar a bebida mais fresca.



TEMPO DE PREPARO: 7 minutos



RENDIMENTO: 2 copos pequenos



VOCÊ VAI PRECISAR

- 150 g de manga madura cortada em cubos
- 1 cenoura pequena
- Suco de $\frac{1}{2}$ limão
- 200 ml de água filtrada gelada
- 3 pedras de gelo



MODO DE PREPARO

- 1 Descasque a manga e corte a polpa em cubos.
- 2 Lave, descasque e corte a cenoura em rodela finas.
- 3 Coloque no liquidificador a manga, a cenoura, o suco de limão, a água e o gelo.
- 4 Bata por aproximadamente 1 minuto, até obter uma bebida uniforme.
- 5 Sirva logo após o preparo, de preferência sem coar.



O QUE ESSE PREPARO OFERECE

A manga e a cenoura contribuem com carotenoides, compostos naturalmente presentes nos alimentos de tons amarelos e alaranjados.

O limão acrescenta vitamina C e ajuda a equilibrar o sabor naturalmente adocicado da manga.



OBSERVAÇÃO

Prefira uma manga madura, mas ainda firme. Assim, a bebida fica naturalmente doce sem ganhar uma textura excessivamente pesada.





Cacau da Manhã

Com banana, aveia e cacau puro



Eu gosto desse preparo quando quero uma bebida mais cremosa e com sabor marcante logo pela manhã. A banana traz a doçura natural, enquanto o cacau dá aquele gosto mais intenso sem precisar complicar a receita.



TEMPO DE PREPARO: 5 minutos



RENDIMENTO: 1 copo grande



VOCÊ VAI PRECISAR

- 1 banana-prata média e madura
- 200 ml de leite gelado
- 1 colher de sopa de cacau em pó 100%
- 1 colher de sopa de aveia em flocos finos
- ½ colher de chá de canela em pó
- 3 pedras de gelo



MODO DE PREPARO

- 1 Descasque a banana e corte em rodela.
- 2 Coloque no liquidificador a banana, o leite, o cacau, a aveia, a canela e o gelo.
- 3 Bata por aproximadamente 40 segundos, até obter uma bebida cremosa e uniforme.
- 4 Sirva logo após o preparo.



O QUE ESSE PREPARO OFERECE

A banana fornece carboidratos naturalmente presentes na fruta e ajuda a dar cremosidade à bebida.

A aveia acrescenta fibras, enquanto o leite contribui com proteínas e cálcio.

O cacau puro contém compostos naturalmente presentes no grão e traz sabor intenso sem a quantidade de açúcar encontrada em muitos achocolatados.



OBSERVAÇÃO

Prefira cacau em pó 100%. Achocolatado e misturas para bebidas de chocolate costumam conter açúcar e outros ingredientes adicionados.



Suco Tropical Revigorante



Com laranja, abacaxi e hortelã



Nos dias mais quentes, eu gosto de preparar bebidas simples e bem frescas. Aqui, o abacaxi traz aquele sabor tropical, a laranja acrescenta doçura e acidez na medida certa, e a hortelã deixa tudo ainda mais refrescante.



TEMPO DE PREPARO: 5 minutos



RENDIMENTO: 2 copos pequenos



VOCÊ VAI PRECISAR

- 2 rodela médias de abacaxi
- 200 ml de suco natural de laranja
- 6 folhas de hortelã
- 100 ml de água filtrada gelada
- 4 pedras de gelo



MODO DE PREPARO

- 1 Retire a casca e a parte mais dura do centro do abacaxi.
- 2 Corte o abacaxi em pedaços menores.
- 3 Coloque no liquidificador o abacaxi, o suco de laranja, a hortelã, a água e o gelo.
- 4 Bata por aproximadamente 40 segundos, até obter uma bebida uniforme.
- 5 Sirva logo após o preparo.



O QUE ESSE PREPARO OFERECE

A laranja contribui com vitamina C, enquanto o abacaxi acrescenta água, fibras e compostos naturalmente presentes na fruta.

A hortelã complementa a bebida com aroma e sensação de frescor.



OBSERVAÇÃO

Se o abacaxi e a laranja estiverem bem maduros, não há necessidade de acrescentar açúcar.



Suco Tropical Revigorante



Com laranja, abacaxi e hortelã



Nos dias mais quentes, eu gosto de preparar bebidas simples e bem frescas. Aqui, o abacaxi traz aquele sabor tropical, a laranja acrescenta doçura e acidez na medida certa, e a hortelã deixa tudo ainda mais refrescante.



TEMPO DE PREPARO: 5 minutos



RENDIMENTO: 2 copos pequenos



VOCÊ VAI PRECISAR

- 2 rodela médias de abacaxi
- 200 ml de suco natural de laranja
- 6 folhas de hortelã
- 100 ml de água filtrada gelada
- 4 pedras de gelo



MODO DE PREPARO

- 1 Retire a casca e a parte mais dura do centro do abacaxi.
- 2 Corte o abacaxi em pedaços menores.
- 3 Coloque no liquidificador o abacaxi, o suco de laranja, a hortelã, a água e o gelo.
- 4 Bata por aproximadamente 40 segundos, até obter uma bebida uniforme.
- 5 Sirva logo após o preparo.



O QUE ESSE PREPARO OFERECE

A laranja contribui com vitamina C, enquanto o abacaxi acrescenta água, fibras e compostos naturalmente presentes na fruta.

A hortelã complementa a bebida com aroma e sensação de frescor.



OBSERVAÇÃO

Se o abacaxi e a laranja estiverem bem maduros, não há necessidade de acrescentar açúcar.

Suco Refrescante de Melancia

Com melancia, limão e hortelã

A melancia é uma das frutas que eu mais gosto de usar quando quero uma bebida leve. Ela já tem bastante água naturalmente, e o limão com a hortelã ajudam a deixar o sabor ainda mais fresco.



TEMPO DE PREPARO: 5 minutos



RENDIMENTO: 2 copos pequenos



VOCÊ VAI PRECISAR

- 2 xícaras de melancia madura cortada em cubos
- Suco de ½ limão
- 5 folhas de hortelã
- 4 pedras de gelo



MODO DE PREPARO

- 1 Retire a casca e as sementes maiores da melancia.
- 2 Corte a polpa em cubos.
- 3 Coloque no liquidificador a melancia, o suco de limão, a hortelã e o gelo.
- 4 Bata por aproximadamente 30 segundos, até obter uma bebida uniforme.
- 5 Sirva logo após o preparo.



O QUE ESSE PREPARO OFERECE

A melancia possui grande quantidade de água e contribui naturalmente para a ingestão de líquidos.

O limão acrescenta vitamina C, enquanto a hortelã traz aroma e frescor à bebida.



OBSERVAÇÃO

Não é necessário acrescentar água. A própria melancia costuma fornecer líquido suficiente para o preparo.





Água Fresca da Terra



Com pepino, limão e hortelã



Eu gosto desta receita porque ela é simples e quase não dá trabalho. É uma forma de dar mais sabor à água usando ingredientes frescos que costumo ter por perto.



TEMPO DE PREPARO: 5 minutos



RENDIMENTO: 1 litro



VOCÊ VAI PRECISAR

- 1 litro de água filtrada gelada
- ½ pepino pequeno
- 1 limão
- 8 folhas de hortelã
- 5 pedras de gelo



MODO DE PREPARO

- 1 Lave bem o pepino, o limão e as folhas de hortelã.
- 2 Corte o pepino em rodellas finas.
- 3 Corte o limão em rodellas, retirando as sementes.
- 4 Coloque a água em uma jarra e acrescente o pepino, o limão, a hortelã e o gelo.
- 5 Deixe descansar na geladeira por aproximadamente 20 minutos antes de servir.



O QUE ESSE PREPARO OFERECE

O pepino e o limão acrescentam aroma e sabor à água, enquanto a hortelã reforça a sensação de frescor. A receita pode ser uma opção simples para variar o consumo de água ao longo do dia.



OBSERVAÇÃO

Para evitar que o sabor do limão fique amargo, não deixe as rodellas na água por muitas horas. O ideal é preparar a quantidade que será consumida no mesmo dia.



Suco de Manga e Maracujá

Com manga, maracujá e laranja

Essa combinação junta dois sabores que eu gosto bastante. A manga deixa a bebida mais cremosa e suave, enquanto o maracujá traz uma acidez que equilibra bem a doçura das frutas.

 **TEMPO DE PREPARO:** 7 minutos

 **RENDIMENTO:** 2 copos pequenos

VOCÊ VAI PRECISAR

- 1 xícara de manga madura cortada em cubos
- Polpa de 1 maracujá médio
- 150 ml de suco natural de laranja
- 100 ml de água filtrada gelada
- 4 pedras de gelo



MODO DE PREPARO

- 1 Descasque a manga e corte a polpa em cubos.
- 2 Retire a polpa do maracujá.
- 3 Coloque no liquidificador a manga, a polpa do maracujá, o suco de laranja, a água e o gelo.
- 4 Bata por aproximadamente 30 segundos.
- 5 Passe rapidamente por uma peneira apenas se quiser retirar parte das sementes do maracujá.
- 6 Sirva logo após o preparo.

O QUE ESSE PREPARO OFERECE

A manga contribui com carotenoides e fibras, enquanto a laranja acrescenta vitamina C. O maracujá complementa a bebida com fibras e compostos naturalmente presentes na fruta.

OBSERVAÇÃO

Para preservar mais fibras, evite coar completamente. Caso prefira uma textura mais lisa, use a peneira apenas para retirar o excesso de sementes.

Refresco de Abacaxi e Gengibre

Com abacaxi, gengibre e limão

Esse é um preparo que eu gosto de fazer bem gelado. O abacaxi traz doçura e acidez, o limão deixa a bebida mais viva e uma pequena quantidade de gengibre acrescenta um sabor marcante.

 **TEMPO DE PREPARO:** 5 minutos

 **RENDIMENTO:** 2 copos pequenos

VOCÊ VAI PRECISAR

- 2 rodelas médias de abacaxi
- 1 pedaço pequeno de gengibre, com aproximadamente 1 cm
- Suco de ½ limão
- 300 ml de água filtrada gelada
- 4 pedras de gelo

MODO DE PREPARO

- 1 Retire a casca e a parte mais dura do centro do abacaxi.
- 2 Corte o abacaxi em pedaços menores.
- 3 Descasque o gengibre.
- 4 Coloque no liquidificador o abacaxi, o gengibre, o suco de limão, a água e o gelo.
- 5 Bata por aproximadamente 40 segundos, até obter uma bebida uniforme.
- 6 Sirva logo após o preparo.

O QUE ESSE PREPARO OFERECE

O abacaxi contribui com água, fibras e vitamina C. O limão também acrescenta vitamina C, enquanto o gengibre traz aroma e sabor característicos à bebida.

OBSERVAÇÃO

Use apenas uma pequena quantidade de gengibre. Em excesso, ele pode esconder o sabor mais suave do abacaxi e do limão.





Suco do Ritmo Natural



Com mamão, laranja e linhaça



Eu gosto dessa combinação principalmente pela simplicidade. O mamão deixa a bebida macia e naturalmente doce, enquanto a laranja traz frescor e a linhaça entra em pequena quantidade para completar o preparo.



TEMPO DE PREPARO: 5 minutos



RENDIMENTO: 1 copo grande



VOCÊ VAI PRECISAR

- 1 xícara de mamão maduro cortado em cubos
- 200 ml de suco natural de laranja
- 1 colher de chá de linhaça triturada
- 50 ml de água filtrada gelada
- 3 pedras de gelo



MODO DE PREPARO

- 1 Retire a casca e as sementes do mamão.
- 2 Corte a polpa em pedaços menores.
- 3 Coloque no liquidificador o mamão, o suco de laranja, a linhaça, a água e o gelo.
- 4 Bata por aproximadamente 40 segundos, até obter uma bebida cremosa e uniforme.
- 5 Sirva logo após o preparo, de preferência sem coar.



O QUE ESSE PREPARO OFERECE

O mamão contribui com fibras e carotenoides, enquanto a laranja acrescenta vitamina C. A linhaça complementa a bebida com fibras e gorduras naturalmente presentes na semente.



OBSERVAÇÃO

Prefira utilizar a linhaça já triturada. Dessa forma, ela se mistura melhor à bebida e seus componentes ficam mais disponíveis para aproveitamento pelo organismo.



Suco Vermelho da Natureza

Com beterraba, morango e laranja

Eu gosto das cores que os próprios alimentos trazem para a cozinha, e este suco é um bom exemplo disso. A beterraba dá a cor intensa, o morango suaviza o sabor e a laranja deixa a bebida mais fresca.



TEMPO DE PREPARO: 7 minutos



RENDIMENTO: 2 copos pequenos



VOCÊ VAI PRECISAR

- ½ beterraba pequena crua
- 6 morangos maduros
- 200 ml de suco natural de laranja
- 100 ml de água filtrada gelada
- 4 pedras de gelo



MODO DE PREPARO

- 1 Lave, descasque e corte a beterraba em pedaços pequenos.
- 2 Lave os morangos e retire as folhas.
- 3 Coloque no liquidificador a beterraba, os morangos, o suco de laranja, a água e o gelo.
- 4 Bata por aproximadamente 1 minuto, até obter uma bebida uniforme.
- 5 Sirva logo após o preparo, de preferência sem coar.



O QUE ESSE PREPARO OFERECE

A beterraba contém pigmentos naturais chamados betalainas e também contribui com fibras quando utilizada sem coar. O morango e a laranja acrescentam vitamina C, além dos compostos naturalmente presentes nas frutas.



OBSERVAÇÃO

Use uma beterraba pequena e fresca. Uma quantidade muito grande pode deixar o sabor forte e esconder a delicadeza do morango e da laranja.





Suco Roxo da Colheita



Com uva roxa, amora e limão



Essa é uma bebida que chama atenção primeiro pela cor. Eu gosto de juntar a doçura da uva com o sabor levemente ácido da amora e finalizar com um pouco de limão para deixar tudo mais fresco.



TEMPO DE PREPARO: 5 minutos



RENDIMENTO: 2 copos pequenos



VOCÊ VAI PRECISAR

- 1 xícara de uvas roxas sem sementes
- ½ xícara de amoras frescas ou congeladas
- Suco de ½ limão
- 200 ml de água filtrada gelada
- 4 pedras de gelo



MODO DE PREPARO

- 1 Lave bem as uvas e as amoras.
- 2 Coloque no liquidificador as uvas, as amoras, o suco de limão, a água e o gelo.
- 3 Bata por aproximadamente 40 segundos, até obter uma bebida uniforme.
- 4 Sirva logo após o preparo, de preferência sem coar.



O QUE ESSE PREPARO OFERECE

Uvas roxas e amoras apresentam pigmentos naturais, como as antocianinas, responsáveis por parte de suas tonalidades arroxeadas. As frutas também contribuem com fibras quando a bebida é consumida sem coar, enquanto o limão acrescenta vitamina C.



OBSERVAÇÃO

Se utilizar amoras congeladas, diminua a quantidade de gelo. Assim, a bebida não fica excessivamente diluída.



Suco de Cenoura e Mamão

Com cenoura, mamão e laranja

Eu gosto dessa combinação porque ela fica naturalmente cremosa e tem um sabor suave. O mamão ajuda a equilibrar a cenoura, enquanto a laranja deixa a bebida mais leve e fresca.



TEMPO DE PREPARO: 7 minutos



RENDIMENTO: 2 copos pequenos



VOCÊ VAI PRECISAR

- ½ cenoura média
- 1 xícara de mamão maduro cortado em cubos
- 200 ml de suco natural de laranja
- 100 ml de água filtrada gelada
- 3 pedras de gelo



MODO DE PREPARO

- 1 Lave, descasque e corte a cenoura em rodelas finas.
- 2 Retire a casca e as sementes do mamão e corte a polpa em cubos.
- 3 Coloque no liquidificador a cenoura, o mamão, o suco de laranja, a água e o gelo.
- 4 Bata por aproximadamente 1 minuto, até obter uma bebida cremosa e uniforme.
- 5 Sirva logo após o preparo, de preferência sem coar.



O QUE ESSE PREPARO OFERECE

A cenoura e o mamão são fontes de carotenoides, pigmentos naturais encontrados principalmente em alimentos de tons amarelos, alaranjados e avermelhados. A laranja acrescenta vitamina C, enquanto o consumo da bebida sem coar ajuda a preservar uma quantidade maior das fibras dos ingredientes.



OBSERVAÇÃO

Corte a cenoura em pedaços pequenos antes de bater. Isso facilita o preparo e ajuda a obter uma textura mais uniforme.

Infusão de Gengibre e Limão

Com gengibre, limão e mel

Eu gosto de preparar essa infusão quando quero uma bebida quente, simples e cheia de aroma. O gengibre traz um sabor mais marcante, enquanto o limão deixa a bebida mais fresca e equilibrada.

 **TEMPO DE PREPARO:** 10 minutos

 **RENDIMENTO:** 1 xícara grande

VOCÊ VAI PRECISAR

- 250 ml de água
- 1 pedaço pequeno de gengibre, com aproximadamente 2 cm
- 2 rodela de limão
- 1 colher de chá de mel, opcional



MODO DE PREPARO

- 1 Lave bem o gengibre e o limão.
- 2 Corte o gengibre em fatias finas.
- 3 Coloque a água e o gengibre em uma panela e leve ao fogo.
- 4 Quando começar a ferver, abaixe o fogo e deixe por aproximadamente 3 minutos.
- 5 Desligue o fogo, acrescente as rodela de limão e tampe.
- 6 Deixe descansar por 5 minutos.
- 7 Coe, acrescente o mel se desejar e sirva ainda quente.

O QUE ESSE PREPARO OFERECE

O gengibre contém compostos naturais responsáveis por seu aroma e sabor característicos.

O limão acrescenta compostos presentes naturalmente na fruta e ajuda a trazer acidez e frescor à bebida.

OBSERVAÇÃO

Se utilizar mel, acrescente somente depois que a bebida estiver um pouco menos quente. Também é possível tomar a infusão sem adoçar.



Chá de Hortelã e Erva-doce



Com hortelã e sementes de erva-doce



Esse é um daqueles chás que eu gosto pelo aroma. A hortelã traz frescor, enquanto a erva-doce deixa a bebida mais delicada e levemente adocicada, mesmo sem colocar açúcar.



TEMPO DE PREPARO: 8 minutos



RENDIMENTO: 1 xícara grande



VOCÊ VAI PRECISAR

- 250 ml de água
- 6 folhas frescas de hortelã
- 1 colher de chá de sementes de erva-doce



MODO DE PREPARO

- 1 Aqueça a água até começar a ferver.
- 2 Desligue o fogo.
- 3 Acrescente as folhas de hortelã e as sementes de erva-doce.
- 4 Tampe e deixe em infusão por aproximadamente 5 minutos.
- 5 Coe e sirva em seguida.



O QUE ESSE PREPARO OFERECE

A hortelã e a erva-doce possuem óleos e compostos aromáticos naturalmente presentes nas plantas.

A combinação produz uma bebida leve, perfumada e naturalmente agradável ao paladar.



OBSERVAÇÃO

Evite ferver as folhas de hortelã por muito tempo. A infusão com o fogo já desligado ajuda a preservar melhor o aroma da planta.



Bebida Dourada de Cúrcuma e Canela



Com cúrcuma, canela e leite



Eu gosto desta bebida principalmente pelo aroma e pela cor dourada. A cúrcuma dá o tom característico, enquanto a canela deixa o sabor mais acolhedor e perfumado.



TEMPO DE PREPARO: 7 minutos



RENDIMENTO: 1 xícara grande



VOCÊ VAI PRECISAR

- 250 ml de leite
- ½ colher de chá de cúrcuma em pó
- ¼ de colher de chá de canela em pó
- 1 pequena pitada de pimenta-do-reino
- 1 colher de chá de mel, opcional



MODO DE PREPARO

- 1 Coloque o leite em uma panela pequena.
- 2 Acrescente a cúrcuma, a canela e uma pequena pitada de pimenta-do-reino.
- 3 Misture bem.
- 4 Aqueça em fogo baixo por aproximadamente 4 minutos, mexendo de vez em quando.
- 5 Retire do fogo antes de levantar fervura intensa.
- 6 Se desejar adoçar, espere esfriar um pouco e acrescente o mel.
- 7 Sirva ainda morna.



O QUE ESSE PREPARO OFERECE

A cúrcuma possui pigmentos e compostos naturais responsáveis por sua cor amarela intensa.

A canela acrescenta aroma e sabor, enquanto o leite contribui com proteínas e cálcio.



OBSERVAÇÃO

Use pouca cúrcuma. Uma quantidade maior não torna a bebida melhor e pode deixar o sabor excessivamente forte.



Infusão de Maçã e Canela



Com maçã, canela e cravo



Essa bebida me agrada pelo cheiro que fica na cozinha enquanto está sendo preparada. A maçã traz um sabor suave, e a canela com o cravo deixam a infusão mais aromática.



TEMPO DE PREPARO: 15 minutos



RENDIMENTO: 2 xícaras pequenas



VOCÊ VAI PRECISAR

- 500 ml de água
- ½ maçã com casca
- 1 pedaço de canela em pau
- 2 cravos-da-índia



MODO DE PREPARO

- 1 Lave bem a maçã.
- 2 Retire as sementes e corte a fruta em fatias finas.
- 3 Coloque a água, a maçã, a canela e os cravos em uma panela.
- 4 Leve ao fogo até começar a ferver.
- 5 Abaix o fogo e deixe cozinhar por aproximadamente 5 minutos.
- 6 Desligue, tampe e deixe descansar por mais 5 minutos.
- 7 Coe e sirva quente ou morna.



O QUE ESSE PREPARO OFERECE

A maçã acrescenta sabor e aroma naturalmente adocicados à bebida. A canela e o cravo possuem compostos aromáticos responsáveis pelo perfume e pelo sabor marcante dessas especiarias.



OBSERVAÇÃO

Não é necessário adicionar açúcar. A própria maçã já ajuda a trazer uma leve doçura à infusão, principalmente quando está bem madura.



Chá de Capim-limão com Gengibre



Com capim-limão e gengibre

Eu gosto muito do cheiro do capim-limão recém-cortado. Nesta receita, ele traz um aroma suave e fresco, enquanto uma pequena quantidade de gengibre deixa a bebida mais marcante.



TEMPO DE PREPARO: 10 minutos



RENDIMENTO: 1 xícara grande



VOCÊ VAI PRECISAR

- 250 ml de água
- 2 folhas de capim-limão frescas
- 1 pedaço pequeno de gengibre, com aproximadamente 1 cm



MODO DE PREPARO

- 1 Lave bem as folhas de capim-limão.
- 2 Corte as folhas em pedaços menores.
- 3 Corte o gengibre em fatias finas.
- 4 Aqueça a água até começar a ferver.
- 5 Desligue o fogo e acrescente o capim-limão e o gengibre.
- 6 Tampe e deixe em infusão por aproximadamente 5 minutos.
- 7 Coe e sirva em seguida.



O QUE ESSE PREPARO OFERECE

O capim-limão possui óleos aromáticos naturais responsáveis pelo seu perfume característico.

O gengibre acrescenta sabor mais intenso e complementa a bebida com seus próprios compostos aromáticos.



OBSERVAÇÃO

Use apenas uma pequena quantidade de gengibre para que ele não esconda o aroma delicado do capim-limão.



Mistura de Sementes para o Dia a Dia



Com chia, linhaça, sementes de abóbora e girassol



Eu gosto de deixar essa mistura pronta porque facilita muito a rotina. Assim, quando preparo frutas, vitaminas, saladas ou mingaus, já tenho as sementes reunidas em um único pote.



TEMPO DE PREPARO: 5 minutos



RENDIMENTO: 1 pote pequeno



VOCÊ VAI PRECISAR

- 4 colheres de sopa de sementes de chia
- 4 colheres de sopa de linhaça dourada
- 4 colheres de sopa de sementes de abóbora sem casca
- 4 colheres de sopa de sementes de girassol sem casca



MODO DE PREPARO

- 1 Coloque todas as sementes em uma tigela limpa e seca.
- 2 Misture bem até que fiquem distribuídas de maneira uniforme.
- 3 Transfira para um pote de vidro com tampa.
- 4 Mantenha bem fechado e utilize aos poucos nas preparações do dia a dia.



O QUE ESSE PREPARO OFERECE

As sementes acrescentam fibras, gorduras insaturadas, proteínas vegetais e diferentes minerais à alimentação.

A variedade de sementes também ajuda a trazer diferentes texturas e sabores às preparações.



OBSERVAÇÃO

Use pequenas porções de cada vez. Uma colher de sopa da mistura já pode ser acrescentada a frutas, mingaus, vitaminas ou saladas.



Granola Rústica da Terra



Com aveia, castanhas, sementes e canela



Eu gosto de preparar granola em casa porque consigo deixar a mistura simples e escolher exatamente o que entra nela. O cheiro da aveia com a canela enquanto assa já deixa a cozinha diferente.



TEMPO DE PREPARO: 30 minutos



RENDIMENTO: 1 pote médio



VOCÊ VAI PRECISAR

- 2 xícaras de aveia em flocos
- ½ xícara de castanhas picadas
- ¼ de xícara de sementes de abóbora
- ¼ de xícara de sementes de girassol
- 2 colheres de sopa de coco seco sem açúcar
- 2 colheres de sopa de mel
- 1 colher de sopa de óleo de coco ou azeite suave
- 1 colher de chá de canela em pó



MODO DE PREPARO

- 1 Preaqueça o forno a 180 °C.
- 2 Coloque a aveia, as castanhas, as sementes, o coco e a canela em uma tigela.
- 3 Acrescente o mel e o óleo e misture até envolver bem os ingredientes.
- 4 Espalhe a mistura em uma assadeira, formando uma camada uniforme.
- 5 Leve ao forno por aproximadamente 20 minutos, mexendo na metade do tempo para dourar por igual.
- 6 Retire do forno e deixe esfriar completamente antes de guardar.



O QUE ESSE PREPARO OFERECE

A aveia contribui com fibras, enquanto as castanhas e sementes acrescentam gorduras insaturadas, proteínas vegetais e minerais.

A canela complementa a granola com aroma e sabor sem necessidade de utilizar grande quantidade de açúcar.



OBSERVAÇÃO

A granola fica mais crocante depois que esfria. Espere esfriar completamente antes de colocar no pote para evitar umidade.

Mingau de Banana e Canela

Com banana, aveia e leite

Esse é um preparo que eu gosto principalmente nas manhãs mais tranquilas. A banana amadurecida deixa o mingau naturalmente doce, enquanto a aveia dá cremosidade e a canela completa o aroma.



TEMPO DE PREPARO: 10 minutos



RENDIMENTO: 1 tigela



VOCÊ VAI PRECISAR

- 200 ml de leite
- 3 colheres de sopa de aveia em flocos finos
- 1 banana-prata madura
- ½ colher de chá de canela em pó



MODO DE PREPARO

- 1 Amasse metade da banana com um garfo.
- 2 Coloque o leite, a aveia e a banana amassada em uma panela pequena.
- 3 Leve ao fogo baixo e mexa continuamente.
- 4 Cozinhe por aproximadamente 5 minutos, até o mingau ficar cremoso.
- 5 Desligue o fogo e acrescente metade da canela.
- 6 Transfira para uma tigela.
- 7 Corte o restante da banana em rodela e coloque por cima.
- 8 Finalize com a canela restante.



O QUE ESSE PREPARO OFERECE

A aveia acrescenta fibras e ajuda a dar consistência ao mingau.

A banana contribui com carboidratos naturalmente presentes na fruta e minerais como o potássio, enquanto o leite fornece proteínas e cálcio.



OBSERVAÇÃO

Quanto mais madura estiver a banana, mais doce ficará o mingau naturalmente, reduzindo a necessidade de qualquer outro tipo de adoçante.



Pasta Fresca de Ervas



Com salsinha, manjeriço e cebolinha



Eu gosto de ter uma pasta de ervas pronta porque uma pequena quantidade já muda o sabor de uma refeição simples. Uso em legumes, pães, saladas e outros preparos quando quero acrescentar mais aroma.



TEMPO DE PREPARO: 10 minutos



RENDIMENTO: 1 pote pequeno



VOCÊ VAI PRECISAR

- 1 xícara de folhas de salsinha
- ½ xícara de folhas de manjeriço
- ¼ de xícara de cebolinha picada
- ½ dente de alho
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 pequena pitada de sal



MODO DE PREPARO

- 1 Lave bem as ervas e seque cuidadosamente.
- 2 Coloque a salsinha, o manjeriço, a cebolinha e o alho em um processador ou liquidificador pequeno.
- 3 Acrescente o azeite, o suco de limão e o sal.
- 4 Pulse aos poucos até obter uma pasta ainda levemente rústica.
- 5 Transfira para um recipiente limpo com tampa.
- 6 Mantenha refrigerada até o momento de utilizar.



O QUE ESSE PREPARO OFERECE

As ervas acrescentam diferentes compostos aromáticos naturais, além de pequenas quantidades de vitaminas e minerais.

O azeite contribui com gorduras insaturadas e ajuda a carregar o sabor das ervas pela preparação.



OBSERVAÇÃO

Por ser feita com ingredientes frescos e sem conservantes, mantenha a pasta na geladeira e consuma preferencialmente em até 3 dias.



Geleia Natural de Morango e Maçã



Com morango, maçã e limão



Eu gosto dessa geleia porque a própria fruta faz quase todo o trabalho. O morango traz a cor e o sabor mais marcante, enquanto a maçã ajuda a dar corpo à mistura sem precisar usar uma grande quantidade de ingredientes.



TEMPO DE PREPARO: 30 minutos



RENDIMENTO: 1 pote pequeno



VOCÊ VAI PRECISAR

- 2 xícaras de morangos maduros
- 1 maçã pequena com casca
- Suco de ½ limão
- 2 colheres de sopa de água



MODO DE PREPARO

- 1 Lave os morangos e retire as folhas.
- 2 Corte os morangos em pedaços menores.
- 3 Lave a maçã, retire as sementes e rale a fruta com a casca.
- 4 Coloque os morangos, a maçã, o suco de limão e a água em uma panela.
- 5 Leve ao fogo baixo e cozinhe por aproximadamente 20 minutos, mexendo de vez em quando.
- 6 Amasse parte das frutas durante o cozimento até atingir a textura desejada.
- 7 Desligue o fogo quando a mistura estiver mais espessa.
- 8 Deixe esfriar antes de transferir para um pote limpo.



O QUE ESSE PREPARO OFERECE

O morango contribui com vitamina C e compostos naturais responsáveis por sua cor característica.

A maçã acrescenta fibras e pectina, uma fibra naturalmente presente na fruta que ajuda a dar consistência à geleia.



OBSERVAÇÃO

Use frutas bem maduras para obter maior doçura natural. Como esta versão não utiliza conservantes, mantenha na geladeira e consuma preferencialmente em até 5 dias.

Caldo de Raízes e Legumes

Com cenoura, batata-doce e abóbora

Eu gosto de preparar esse caldo quando quero aproveitar vários alimentos da cozinha em uma única panela. A cenoura, a batata-doce e a abóbora cozinham juntas e deixam o caldo naturalmente encorpado.



TEMPO DE PREPARO: 40 minutos



RENDIMENTO: 4 porções



VOCÊ VAI PRECISAR

- 1 cenoura média
- 1 batata-doce pequena
- 2 xícaras de abóbora cortada em cubos
- ½ cebola
- 1 dente de alho
- 1 colher de chá de azeite de oliva
- 1 litro de água
- 1 folha de louro
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- 1 pequena pitada de sal



MODO DE PREPARO

- 1 Lave, descasque e corte a cenoura, a batata-doce e a abóbora em pedaços pequenos.
- 2 Pique a cebola e o alho.
- 3 Aqueça o azeite em uma panela e refogue rapidamente a cebola e o alho.
- 4 Acrescente a cenoura, a batata-doce, a abóbora e a folha de louro.
- 5 Adicione a água e deixe cozinhar em fogo médio por aproximadamente 25 minutos, ou até que os legumes estejam macios.
- 6 Retire a folha de louro.
- 7 Bata aproximadamente metade dos legumes com um pouco do caldo no liquidificador.
- 8 Retorne a mistura à panela e mexa até o caldo ficar levemente cremoso.
- 9 Acrescente a salsinha e ajuste o sal.
- 10 Sirva quente.



O QUE ESSE PREPARO OFERECE

A cenoura e a abóbora contribuem com carotenoides, enquanto a batata-doce acrescenta carboidratos naturalmente presentes no alimento e fibras.

Como parte dos legumes permanece no preparo, o caldo conserva mais da textura e das fibras dos ingredientes.



OBSERVAÇÃO

O caldo pode ser mantido refrigerado em recipiente fechado por até 3 dias. Para uma textura mais leve, basta acrescentar um pouco de água durante o reaquecimento.