

IRENA MACRI

novas
receitas
paleo

MUESLI BIRCHER SEM FRUTOS SECOS DA MELLIE

4 doses

Preparação: 10 minutos

+ 2-3 horas a demolhar

4 c. de sopa de sementes de abóbora

4 c. de sopa de sementes de girassol

4 c. de sopa de coco seco em flocos

+ um pouco para servir

4 c. de sopa de farinha de linhaça

4 c. de chá de sementes de chia

1 c. de chá de canela em pó

2 maçãs ou peras raladas

1 cháv. de iogurte de coco ou natas de coco

frutos vermelhos (ou outra fruta) para servir

V

Dica: Para dar mais sabor, toste os flocos de coco seco. Aqueça uma frigideira pequena e toste-os durante 2 minutos, em lume médio, mexendo, até ficarem levemente dourados. Se tolerar bem frutos secos, pode usar uma mistura de linhaça (sementes), sementes de girassol e amêndoa; no fim, pode também polvilhar o seu *muesli* com frutos secos. Para uma nota mais doce, regue com um pouco de mel.

Se quiser preparar uma dose individual, é muito fácil reduzir os ingredientes: para quase todos, é só pensar numa colher de sopa de cada um.

Deixe as sementes de abóbora e de girassol de molho em 2 chávenas de água durante várias horas ou de um dia para o outro. Escorra e lave as sementes; misture-as numa tigela com os restantes ingredientes. Se a mistura estiver demasiado seca, junte-lhe mais líquido, como leite ou água de coco, ou água simples.

Distribua a mistura por 4 taças ou frasquinhos de vidro e deite por cima alguns flocos de coco tostados e os frutos vermelhos que desejar.

PERFIL NUTRICIONAL:

Este pequeno-almoço é rico em cálcio, manganês, magnésio, cobre, selénio e fibras. Tem uma relação bem equilibrada entre ácidos gordos ómega-3 e ómega-6.

Por dose: 395 kcal, 31 g de hidratos de carbono, 28 g de lípidos, 12 g de fibras, 12 g de proteínas.







FRITTATA DE BATATA, CHOURIÇO, CEBOLA CARMELIZADA E AZEITONAS PRETAS

Ponha a batata numa panela pequena, cubra com água fria e leve ao lume. Deixe levantar fervura e cozer, destapada, durante 10 minutos. Escorra a batata, passe por água fria e fatie finamente.

Na etapa anterior, enquanto a batata coze, aqueça em lume médio o óleo de coco numa frigideira funda. Adicione o chouriço e frite durante 2 a 3 minutos de cada lado, até tostar. Transfira o chouriço para um prato e reserve a gordura e os sucos na frigideira. Quando o chouriço tiver arrefecido, corte-o em cubos grosseiros.

Adicione a cebola e o azeite à frigideira e salteie em lume médio-baixo por 5 a 7 minutos, mexendo algumas vezes, até amaciar e dourar. Junte o alho, a batata fatiada, as azeitonas picadas e o chouriço; mexa tudo.

Numa tigela, bata os ovos, temperados com uma pitada generosa de sal marinho e um pouco de pimenta preta. Deite sobre a batata e rode a panela para espalhar uniformemente a mistura. Tape a frigideira e deixe cozinhar em lume médio durante 3 a 4 minutos, até estar cozido por dentro. Transfira rapidamente a panela para o forno, sob o grelhador preaquecido, durante mais 3 minutos, até dourar por cima. Polvilhe com salsa picada para servir.

PERFIL NUTRICIONAL:

Este prato contém uma equilibrada variedade de nutrientes, mas é particularmente rico em vitamina C, selénio e potássio.

Por dose: 570 kcal, 30 g de hidratos de carbono, 41 g de lípidos, 4 g de fibras, 23 g de proteínas.

4 doses

Preparação: 15 minutos

Confeção: 25 minutos

| |
|--|
| 500 g de batata branca (escovada) sem casca e cortada ao meio |
| 1 c. de chá de óleo de coco |
| 200 g de chouriço suave, fatiado |
| 1 cebola amarela grande, cortada em quartos e laminada |
| 4 c. de sopa de azeite |
| 2 dentes de alho finamente picados |
| 12 azeitonas pretas semidesidratadas ou azeitonas espanholas, descaroçadas e picadas |
| 6 ovos |
| sal marinho |
| pimenta preta moída |
| salsa picada para servir |



Dica: Se desejar uma versão vegetariana, é só omitir o chouriço. Pode também usar salsicha corrente ou mesmo um pouco de salame em vez do chouriço. Se precisar de evitar as solanáceas, substitua a batata branca por batata-doce.



SMOOTHIE VERDE

1 dose

Preparação: 10 minutos

1 cháv. de verduras de folha (acelga,
couve, espinafre ou couve-chinesa)
½ cháv. de água ou água de coco, gelada
½ cháv. de leite de coco
1 c. de sopa de sumo de lima
⅓ de cháv. de maçã verde com casca,
cortada em cubos
1 quivi cortado em cubos
2 cubos de gelo
1 c. de chá de sementes de chia e um
raminho de hortelã para servir



Bata todos os ingredientes (exceto as sementes de chia) num liquidificador de alta velocidade durante 30 segundos, até obter uma mistura homogênea. Sirva num copo, polvilhado com as sementes de chia e a hortelã.

PERFIL NUTRICIONAL:

As verduras de folha estão repletas de antioxidantes benéficos e fitonutrientes. Este *smoothie* é também rico em cálcio, folato e alguns minerais.

Por dose: 140 kcal, 29 g de hidratos de carbono, 3 g de lípidos, 7 g de fibras, 4 g de proteínas.

SALADA DE FUNCHO, ABACAXI E BACON COM FATIAS DE FRANGO ASSADO

4 doses

Preparação: 15 minutos

Confeção: 10 minutos

2 bolbos grandes de funcho finamente
fatiados
1 cebola roxa média laminada
sumo de ⅓ de limão
½ c. de chá de sal marinho
4 c. de sopa de azeite
8-10 fatias de *bacon* entremeado
1 cháv. de abacaxi fresco cortado em
cubos
1 abacate fatiado
300 g de fatias de frango assado



Envolva bem o funcho e a cebola roxa com o sumo de limão, o sal e o azeite. Aqueça uma frigideira grande em lume médio e cozinhe as fatias de *bacon* até ficarem estaladiças; em seguida, escorra o *bacon* em papel absorvente.

Misture a salada de funcho com o abacaxi e finalize com o abacate e o *bacon* desfeito em pedaços. Sirva com algumas fatias de frango assado ou peru para aumentar o teor proteico da refeição.

PERFIL NUTRICIONAL:

Esta agradável combinação de legumes, fruta e proteína fornece uma quantidade significativa de nutrientes essenciais, especialmente manganês, potássio, selênio e vitaminas K, E e C.

Por dose: 543 kcal, 23 g de hidratos de carbono, 38 g de lípidos, 7 g de fibras, 30 g de proteínas.





PÃO DE FORMA DE REBENTOS DE TRIGO-SARRACENO

Preaqueça o forno a 165-170 °C (convencional). Unte levemente uma forma de pão de 10 cm x 20 cm e forre-a com papel manteiga, deixando as laterais ligeiramente salientes.

Coloque os rebentos de trigo-sarraceno, os ovos e as sementes de abóbora no liquidificador. Numa tigela pequena, misture o bicarbonato com o vinagre de sidra, vertendo de seguida no liquidificador. Bata tudo durante 20 segundos em alta velocidade, até ficar homogêneo.

Numa tigela, misture bem os restantes ingredientes secos.

Adicione a mistura dos ovos à tigela dos secos e mexa bem com uma espátula. Deite a massa na forma já preparada e leve a assar na prateleira média do forno durante 45 a 50 minutos, até o pão estar levemente dourado e o palito sair seco quando inserido no meio.

Retire o pão do forno e deixe-o arrefecer, durante 5 minutos, na forma. Desenforme, sem retirar ainda o papel manteiga, e deixe arrefecer por mais 10 a 15 minutos antes de remover cuidadosamente o papel. Vire o pão ao contrário para arrefecer completamente. Corte-o como desejar e sirva-o às fatias com um dos recheios das páginas 38 e 39. Guarde o pão num saco de papel ou embrulhado numa toalha durante 3 a 4 dias (ou mais, se o guardar no frigorífico).

PERFIL NUTRICIONAL:

Este pão é rico em proteínas, incluindo a maior parte dos aminoácidos essenciais, vitaminas do complexo B, ferro, magnésio, manganês, selênio e zinco.

Por dose (2 fatias): 385 kcal, 14 g de lípidos, 55 g de hidratos de carbono, 12 g de proteínas, 7 g de fibras.

6 doses

Preparação: 10 minutos
+ 30 minutos a arrefecer

Confeção: 45 a 50 minutos

ghee ou azeite para untar

½ cháv. de trigo-sarraceno (ver como demolhar e germinar na p. 212)

4 ovos

¼ de cháv. de sementes de abóbora

⅔ de c. de chá de bicarbonato de sódio

1 c. de sopa de vinagre de sidra

¼ cháv. de tapioca

⅓ de cháv. de farinha de linhaça

½ c. de chá de cebola em pó (opcional)

uma pitada generosa de sal marinho

