

COZINHAR  
— *com o* —  
CORAÇÃO

*Rita Sambado*

---

*Receitas vegetarianas para uma vida  
mais natural, saudável e cheia de energia*









## INTRODUÇÃO 17

## DESPENSA 20

*Cereais* 20

*Algas* 21

*Sementes* 21

*Adoçantes* 22

*Azeites, óleos e vinagres* 23

*Superalimentos* 24

## A IMPORTÂNCIA DE COMERMOS BEM 29

## ALGUNS PRINCÍPIOS BÁSICOS 31

# RECEITAS 35

## SUMOS 37

*Sumo detox verde* 38

*Sumo detox encarnado* 40

*Cenoura, batata-doce e canela* 40

*Energy stimulant* 42

## PEQUENO-ALMOÇO 45

*Granola crocante de trigo-sarraceno* 46

*Smoothie de framboesa* 48

*Panquecas de trigo-sarraceno com canela, maçã e agave* 50

*Spicy yogurt* 52

*Morrito de abacate* 54

*Macaccino de cacau* 56

*Pão de arroz* 60

## ENTRADAS 63

*Favada crua* 64

*Ceviche de rebentos* 66

*Creme de curcuma e gengibre* 68

*Creme de lentilhas com laranja e cominhos* 70

*Gaspacho de meloa com pepino* 74

*Smoky gaspacho* 76

*Queijo de caju* 78

*Makis de rebentos* 80

## REFEIÇÕES LEVES 83

*Salada de cogumelos, morangos, rebentos de brócolos e coentros* 84

*Carpaccio de couve-flor e maçã com aneto e manjeriço* 86

*Salada de rabanetes e abacate com molho de framboesa* 88

*Veggie finger chips* 92



## ÍNDICE

*Salada de beterraba, romã e coco* 94

*Salada de ervilhas-tortas* 96

*Abacate e salada de rebentos em barco* 98

*Rolinhos de vegetais e algas com molho de gengibre* 100

*Pataniscas de alho-francês e espinafres* 102

## PRATOS PRINCIPAIS 105

*Abundância de primavera em tarte* 106

*Esparquete de curgete à la arrabiata* 108

*Lasanha vegetariana* 110

*Bolinhas de grão com crocante de sésamo, linhaça e sementes de chia* 112

*Tempeh com maionese de tremoço e manjeriço* 114

*Veggie burgers* 116

*Piza com base de brócolos* 118

*Strogonoff de cogumelos com arroz fngido de couve-flor* 120

*Strudel de folhas de beterraba com azeitonas e queijo de cabra* 124

## SOBREMESAS 127

*Beijinhos de cacau* 128

*Cupcakes de cacau e beterraba com creme de abacate* 130

*Tarte tatin de pera em base de avelã* 132

*Salada de manga com romã* 134

*Tarte crua de amêndoa e morango* 136

*Gelado de coco e sésamo preto* 138

*Musse de manga e gengibre* 140

*Docinhos de figo* 142

## SNACKS 145

*Barras de cereais com spirulina* 146

*Biscoitos de chá verde* 148

*Rebuçados de trigo-sarraceno e cacau* 150

*Fruta desidratada* 154

**ÁGUAS** 157

*Água de coco caseira* 158

*Limonada de bagas* 160

*Água detox com limão e pepino* 162

*Água detox com limão, pimenta-caiena e curcuma* 162

**BEBIDAS QUENTES** 165

*Leite de amêndoa spicy* 166

*Chá detox* 168

*Spyce tea* 170

*Infusão de urtigas* 172

**DESINTOXICAR** 177

*A importância de desintoxicar* 177

**PLANOS DETOX** 179

*Food detox* 179

*Juice detox* 180

*Fasting* 181

**ALIMENTOS DETOX** 182

*Algas* 182

*Chlorella* 182

*Sementes e frutos secos* 182

*Bagas* 183

*Raízes* 184

*Ervas e chás* 184

*Fruta* 185

*Vegetais* 186

*Especiarias* 187

*Feijão* 187

*Óleo* 187

**ACERCA DE NÓS** 191

**AGRADECIMENTOS** 197





A COMIDA  
É UMA  
DAS NOSSAS  
PRINCIPAIS  
FONTES  
DE ENERGIA.









# RECEITAS



SUMOS



# SUMO DETOX VERDE

## INGREDIENTES

1 mão-cheia de folhas  
de espinafre

2 maçãs

½ de limão com casca

1 colher de chá  
de *chlorella*

*Este é um dos meus sumos preferidos em matéria de detox. Os espinafres são extraordinários para a limpeza do cólon e para a alcalinização do organismo. A chlorella, sendo um desintoxicador por excelência dos metais pesados, torna este sumo ainda mais especial. Se não apreciar algas, e uma vez que a chlorella tem um sabor muito intenso, coloque apenas uma colher de café.*

## MODO DE PREPARAÇÃO

Bata todos os ingredientes na trituradora. Quando estiver pronto adicione uma colher de chá de *chlorella*.





# SUMO DETOX ENCARNADO

## INGREDIENTES

- 1 beterraba
- 2 maçãs
- ½ pepino
- 1 pedaço de gengibre

*A beterraba é um excelente agente de limpeza das toxinas do fígado e das vias biliares. Por outro lado, devido ao seu elevado teor de ferro, é igualmente um fortificante e regenerador dos glóbulos vermelhos, aumentando desta forma o oxigénio nas células. O gengibre, para além das suas propriedades digestivas, ajuda igualmente à melhoria da circulação sanguínea.*

## MODO DE PREPARAÇÃO

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Beba imediatamente para preservar os nutrientes.

# CENOURA, BATATA-DOCE E CANELA

## INGREDIENTES

- 1 batata-doce grande
- 2 cenouras
- 1 pitada de canela

*Descobri este sumo quando percebi que a batata-doce reforça bastante o nosso sistema imunitário, sendo a cenoura também bastante importante em termos da vitamina A que contém.*

## MODO DE PREPARAÇÃO

Lave bem os vegetais, uma vez que vão ser utilizados com a casca. Corte-os aos bocados e triture-os na centrifugadora. Polvilhe com canela e beba de imediato.