

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.