

# MAFALDA PINTO LEITE

*Cozinha  
Radiante*

MAIS DE  
90 RECEITAS  
*para transformar  
a sua saúde  
em beleza exterior*

INFLUÊNCIA



PARA OS MEUS FILHOS, MARINA, VASCO, GRAÇA E DIOGO,  
POR ME TORNAREM A MELHOR VERSÃO DE MIM MESMA.



# ÍNDICE

INTRODUÇÃO 11

## PRIMEIRA PARTE A COZINHA RADIANTE

---

PRINCÍPIOS BÁSICOS PARA UM «EU» RADIANTE 18

NUTRIENTES DE BELEZA 24

## SEGUNDA PARTE A DESPENSA RADIANTE

---

LEGUMES, FRUTOS & RAÍZES 34

GRÃOS & GRAMÍNEAS 47

ERVAS 52

ESPECIARIAS & CONDIMENTOS 57

ALIMENTOS TRANSFORMADORES 61

FRUTOS SECOS DE CASCA RIJA & SEMENTES 66

ADOÇANTES 70

GORDURAS 73

EQUIPAMENTO 75

## TERCEIRA PARTE RECEITAS RADIANTES

---

BEBIDAS 83

PEQUENO-ALMOÇO 113

SOPAS & SALADAS 135

SNACKS 173

PRATOS PRINCIPAIS 203

SOBREMESAS 243

AGRADECIMENTOS 275

FONTES 276

ÍNDICE REMISSIVO 279

ACERCA DA AUTORA 290

# INTRODUÇÃO

A alimentação é a nossa aliada mais poderosa para envelhecer graciosamente. Todos queremos estar e sentirmo-nos no nosso melhor, mas, na nossa busca nesse sentido, podemos cair nas mãos de especialistas de beleza que nos convidam a experimentar as mais recentes curas milagrosas antienvhecimento. Este livro é o meu antídoto contra esses mitos de beleza — fundamenta-se e inspira-se no meu próprio trajeto pessoal enquanto mulher, chefe de cozinha, consultora de saúde e mãe.

Aprendi muito sobre o poder dos alimentos e das plantas logo no início da escola de culinária, onde o lema era «Pela Alimentação e Saúde» e o foco se centrava no quão mágicos e poderosos podem ser determinados ingredientes. Também estudei profundamente Ayurveda e aprendi como as plantas podem afetar o nosso bem-estar, beleza e longevidade geral. A boa notícia é que não temos de recorrer a um produto milagroso que nos faça sentir radiantes e confiantes. A solução esteve sempre escondida à vista de todos. Tem tudo o que precisa para ser belo aqui e agora: só necessita de uma despensa bem abastecida e de um frigorífico cheio de alimentos ricos em nutrientes. A beleza consiste em nutrir o corpo de dentro para fora, e não em aplicar cremes e sérums no rosto. A nossa pele consegue sobreviver sem qualquer sérum de colagénio milagroso, mas é certo que não consegue prosperar sem gorduras saudáveis, proteínas e nutrientes essenciais. O mesmo se aplica ao cabelo, às unhas, aos olhos, aos dentes e aos ossos. Pode obter todas as gorduras saudáveis, proteínas e nutrientes de que o seu organismo necessita dos alimentos de origem vegetal e, na verdade, estes constituem o combustível de beleza mais incrível, fornecendo ao seu organismo toda a energia necessária para se defender, reparar, renovar e fortalecer.

Poderá espantar-se com a forma como as coisas mais pequenas podem causar um grande impacto. Um dos meus exemplos favoritos é uma pitada de bagas de schisandra em pó na sua bebida matinal; numa questão de dias, sentirá o seu rosto muito macio e incrivelmente firme. E, apenas por consumir mais verduras todos os dias, a sua pele estará sempre brilhante. Este é o poder da alimentação.

*Cozinha Radiante* nada tem que ver com regras rígidas, desintoxicações malucas ou obsessões por alimentos que não pode comer. A minha esperança é que este livro o guie até aos maravilhosos alimentos que *pode e deve consumir* em abundância, e lhe mostre o quão fantástico se sente quando os consome regularmente. E, se tiver uma guloseima favorita, acredito fortemente na descoberta de uma alternativa saudável que seja igualmente deliciosa, como verá no capítulo das sobremesas. O mais importante no *Cozinha Radiante* não é perder, mas sim apaixonar-se por alimentos verdadeiros e a alegria de sentir e ver a diferença que estes alimentos fazem na sua pele e no seu bem-estar geral.

## INTRODUÇÃO AOS BENEFÍCIOS PARA A BELEZA

Este é um guia fácil e rápido dos termos que uso para analisar a fantástica variedade de alimentos embelezadores e descrever os seus poderosos efeitos na pele e na saúde em geral.

### COLAGÉNIO

O colagénio promove a elasticidade da pele, prevenindo o surgimento de linhas finas e rugas. Os alimentos com colagénio ajudam a pele a ficar visivelmente mais firme e favorecem a normal renovação e reparação das células cutâneas.

### HIDRATAÇÃO

Permanecer hidratado é uma das maneiras mais importantes de ser radiante de dentro para fora. Os alimentos com elevado teor de água ajudam a pele a manter a sua hidratação para uma tez mais suave, mais saudável e mais radiante.

### ANTIOXIDANTES

Estas poderosas substâncias reparam e rejuvenescem as células da pele, protegendo-as dos danos causados pelos radicais livres.

### ANTIENVELHECIMENTO

Determinados alimentos podem retardar o processo de envelhecimento e promover a longevidade devido aos seus nutrientes que estimulam a tez.

### ANTI-INFLAMATÓRIO

Ao reduzir a inflamação nas articulações, tecidos e órgãos,

determinados alimentos contribuem para o equilíbrio geral e longevidade, ajudando a prevenir o envelhecimento precoce e combatendo as doenças crónicas.

### REFORÇO DO SISTEMA IMUNITÁRIO

Os alimentos podem apoiar o seu sistema imunitário ao estimularem e complementarem as propriedades inerentes do organismo para combater doenças e infeções, ajudando-o a viver mais saudável e por mais tempo.

### ALIMENTO PARA A PELE

Estes alimentos reparam e rejuvenescem as células, promovendo uma pele resplandecente e estimulando a regeneração celular, a preservação e a longevidade.

### REDUÇÃO DO STRESS

Alguns alimentos vegetais contêm substâncias que acalmam o sistema nervoso e ajudam a restituir o corpo e a mente ao seu estado natural de bem-estar.

### REFORÇO DO METABOLISMO

O metabolismo é o processo em que o seu organismo converte alimentos em energia. Fazer a alimentação certa vai estimular o seu metabolismo, ajudando no controlo do peso e dando-lhe mais energia.

## A ABORDAGEM DE DENTRO PARA FORA

A pele é um órgão vivo (o maior que temos) e é o único órgão completamente exposto ao meio ambiente. Ao contrário dos pulmões ou do coração, a nossa pele está constantemente sujeita aos efeitos destrutivos do mundo exterior. A nossa pele, cabelo e unhas são bombardeados todos os dias com raios ultravioleta, poluição ambiental atmosférica, químicos na água — já para não falar no que fazemos intencionalmente a nós próprios, como usar secadores de cabelo, esfolar, cobrir de maquilhagem e assim por diante. Por todas estas razões, a nossa pele exige uma atenção especial. Não podemos fazer muito para influenciar o tempo e as forças externas, mas podemos recuperar a nossa saúde e beleza optando por alimentos que efetuam trabalho suplementar a nosso favor. E isso é o mais importante na abordagem de dentro para fora. Espero capacitá-lo para tomar as decisões certas e inspirá-lo a escolher uma vida de vitalidade e saúde radiante.

Tudo começa com a alimentação. Quando ingere os alimentos mais vigorosos e vibrantes do planeta, não só está a nutrir o seu corpo, mas também a sua pele, mente e todo o sistema imunitário. Desde alimentos que visam o crescimento de novos tecidos e promovem a saúde intestinal a alimentos ricos em minerais que nutrem a pele e acalmam o sistema nervoso — estes poderosos aliados da beleza existem para nos ajudar. Estes alimentos não vão só nutrir a sua pele, mas podem também mudar a sua vida, alimentando a sua criatividade, alegria e felicidade geral.

A solução é assegurar que consumimos uma variedade de alimentos de origem vegetal de qualidade. Consumir um arco-íris de alimentos vegetais garante a obtenção do leque completo de nutrientes de que o seu organismo necessita para funcionar a um nível ótimo. Sabia que as beterrabas não só ajudam a hidratar a pele seca e a melhorar a tez, como também ajudam a reduzir a inflamação de todo o organismo? Ou que os abacates são riquíssimos em vitamina E, um dos antioxidantes mais potentes, e que também são redutores naturais de rugas? E a vitamina C, presente em muitos dos nossos frutos favoritos, que não só reforça o sistema imunitário, como também combate o acne e as cicatrizes e ilumina e uniformiza a tez em geral? Até a vulgar cenoura é uma mais-valia para a sua pele, em virtude da sua grande quantidade de betacaroteno, um poderoso antioxidante que combate os radicais livres — os produtos residuais da conversão dos alimentos em energia por parte do organismo — que destroem o colagénio (a estrutura de apoio da sua pele). O betacaroteno também diminui a sensibilidade da pele ao sol, proporcionando alguma proteção natural contra a vermelhidão e a pigmentação provocadas pelo sol.

As nossas escolhas alimentares podem ajudar-nos a receber energia vital — limpando a nossa mente, o nosso corpo e a nossa pele — e restituir-nos ao nosso estado natural e equilibrado de bem-estar. Este tipo de alimentação nada

tem que ver com rótulos e restrições — não tem de ser vegan ou intolerante ao glúten — mas, quantos mais alimentos vivos de origem vegetal consumir, mais energia terá. Também não tem de ser um crudívoro, nem deve sentir-se mal por ingerir alimentos cozinhados. O mais importante numa dieta à base de vegetais e alimentos integrais é aproveitar ao máximo os componentes de elevada qualidade que têm uma infinidade de benefícios para a saúde. Vegetais, frutos e legumes são os alimentos que mais embelezam porque têm uma elevada densidade nutricional e são muito hidratantes, o que é fundamental quando se trata de nutrição equilibrada e beleza. Este tipo de alimentação não exige o seguimento de regras rigorosas, mas antes usa a alimentação como remédio para ajudar a equilibrar, restabelecer e curar o seu organismo, para estar e sentir-se no seu melhor.

Pode ser avassalador mudar a sua forma de pensar em relação à comida, mas ter uma despensa bem abastecida é a melhor maneira de manifestar o seu sonho de saúde radiante. Deve começar por doar ou reciclar todos os ingredientes agressores da beleza que possui atualmente (como açúcar branco, farinha branca e assim por diante). Tente fazer uma lista dos ingredientes mais nutritivos e embelezadores e abasteça a sua cozinha destes alimentos maravilhosos para não ter a tentação de ingerir algo que não seja benéfico para si ou para o seu brilho. Quando for às compras, deixe-se guiar pelo que é próprio da época. Entusiasme-se com o que está disponível no dia de hoje, nesta estação; deixe o seu organismo guiá-lo quanto ao que deseja receber. Procure cores, texturas e aromas. Deixe de contar calorias e passe a contar nutrientes de beleza! Quanta cor consegue fornecer ao seu organismo num só dia? E lembre-se de regressar aos princípios básicos: desde que provenha da terra e seja orgânico, está em boas mãos.

Todos os itens da sua despensa devem estar repletos de benefícios para a beleza — os ingredientes fazem toda a diferença. Quando tenho todos os meus melhores ingredientes disponíveis, sinto-me mais equilibrada, energética, feliz e saudável, e isto influencia tudo: a minha vida familiar, o meu trabalho e a minha sensação de bem-estar.

Nas páginas seguintes, encontrará todos os alimentos ricos em nutrientes necessários para que possa alimentar-se desta forma todos os dias. Ao ler, tente manter-se aberto à exploração destas ideias e receitas, e depois use apenas o que faz eco em si e o que faz sentido para as suas necessidades diárias. A transformação começa quando toma as rédeas da sua beleza inata e bem-estar.

# PRINCÍPIOS BÁSICOS PARA UM «EU» RADIANTE

---

Pode ser um desafio cuidar de si todos os dias. Felizmente, há alguns passos simples que pode acrescentar à sua rotina diária para melhorar a sua beleza geral e felicidade. Quando reservar algum tempo para repensar e reiniciar a sua dieta, tenha em mente estes 14 princípios básicos — pense neles como as linhas gerais do seu próprio campo de treino de beleza! Listados sem nenhuma ordem em especial, todos estes princípios trabalham em conjunto holística e sinergicamente para um «eu» mais belo.

## CONSUMIR MAIS ALIMENTOS CRUS.

Consuma mais alimentos crus e frescos, mas comece devagar, sobretudo se for um novato. Dê pequenos passos, adicionando um sumo verde todos os dias. Ao fim de umas duas semanas, comece a ingerir uma refeição inteiramente crua dois dias seguidos. Não tem de se tornar um crudívoro para sentir o poder dos alimentos vivos — preparar alimentos crus pode ser tão básico quanto descascar uma banana. Pode-se colher muitos benefícios: energia abundante, capacidade mental aguçada, pele luminosa, humor elevado e digestão e assimilação restabelecidas.

## OPTAR PELO ORGÂNICO.

A minha visita semanal ao mercado de produtores é uma parte essencial da minha rotina. Adoro inspirar-me para a confeção de refeições com ingredientes orgânicos, locais e sazonais. Acredito que fomos feitos para consumir alimentos no seu estado natural, o mais próximo possível do local onde foram originalmente cultivados. Os alimentos cultivados organicamente não contêm químicos, pesticidas, ceras ou resíduos nocivos, e têm o benefício adicional de proporcionar mais nutrição. Ao consumir estes alimentos, também estamos a enviar uma clara mensagem de saúde ao nosso organismo, até ao nível celular. Assim, se quiser obter uma pele deslumbrante e resplandecente, um dos primeiros passos é diminuir a sua carga tóxica optando por fruta e legumes orgânicos, isentos de químicos, e evitando aditivos e conservantes nos alimentos.

## CORTAR O AÇÚCAR.

O consumo de açúcares refinados pode resultar em proteínas danificadas, incluindo as essenciais para a pele, o colagénio e a elastina. Estas são as principais fibras proteicas que mantêm a sua pele firme e elástica. Os açúcares refinados provocam desequilíbrio e inflamação e também conduzem ao esgotamento da energia. Felizmente, existem muitas alternativas saudáveis que satisfarão qualquer guloso (ver Adoçantes na página 70). Fazer uma dieta de baixo índice glicémico também é crucial para o bom funcionamento do sistema

endócrino, órgãos vitais e saúde intestinal. Quando abandonar o hábito do açúcar refinado, sentir-se-á mais enérgico e terá uma pele mais radiante.

## CARREGAR DE ENZIMAS.

As enzimas são essenciais a todas as reações bioquímicas que ocorrem no seu organismo — desde a digestão, produção de energia, absorção de nutrientes, desintoxicação e produção hormonal ao alívio da inflamação e retardamento do processo de envelhecimento. As enzimas até podem ajudar a reparar o nosso ADN e ARN, aumentando a nossa vitalidade e melhorando a regeneração e reparação das células da pele.

As enzimas digestivas decompõem os alimentos para que sejam melhor assimilados por todas as células do seu organismo. Também ajudam a curar o seu intestino e a melhorar o seu humor, e aumentam o seu metabolismo, função cerebral, energia e defesas imunitárias. Quando cozinha os alimentos, muitas das enzimas naturalmente presentes são destruídas devido às temperaturas elevadas e à perda de água, logo, para se carregar de enzimas, consuma mais alimentos crus. Os alimentos poderosamente ricos em enzimas incluem frutos secos de casca rija e sementes demolhadas e germinadas, ananás, papaia, manga, abacate, mel cru e pólen de abelha, azeite virgem extra e óleo de coco.

## FAZER UMA DIETA ALCALINA.

Criar um bom equilíbrio entre acidez e alcalinidade no organismo (isto é, um pH de 7,3 a 7,4) é crucial para uma boa saúde e vitalidade. Isto não quer dizer que deve apenas consumir alimentos alcalinos, mas sim que lutar por um equilíbrio adequado ajuda a promover uma pele saudável e radiante e olhos límpidos e brilhantes. Os alimentos geradores de ácidos não são maus por si só — o problema é que a maioria exagera no seu consumo, o que cria um ambiente onde as doenças e a inflamação podem prosperar. Para manter a sua compleição mais alcalina, terá de consumir uma boa quantidade de legumes de folha verde ou legumes do mar, como a couve-galega e a alga Hijiki. Beber um simples sumo verde também é uma ótima forma de equilibrar o seu organismo quando precisa de «reiniciar».

## CONSUMIR GORDURAS BOAS.

As gorduras boas são fundamentais para um envelhecimento gracioso e uma tez saudável. Consumir o tipo certo de gorduras assegura a obtenção dos ácidos gordos essenciais (AGE) que os nossos organismos são incapazes de produzir. Estes ácidos gordos são ótimos para proteger a nossa pele, mas também são essenciais à função cerebral, produção hormonal, metabolismo, perda de peso, energia e função imunitária.

Sessenta por cento do nosso cérebro é formado por matéria gorda, e a gordura que consome literalmente alimenta o seu cérebro, melhorando a cognição, a felicidade, a aprendizagem e a memória. Paredes celulares saudáveis formadas por gorduras de alta qualidade conseguem metabolizar melhor a insulina, o

que mantém os níveis de açúcar no sangue controlados. Também é importante familiarizar-se com as melhores gorduras para cozinhar e saber quais devem ser consumidas não aquecidas. Quando uma gordura atinge o seu «ponto de fumo», a sua estrutura muda e torna-se rançosa, libertando radicais livres que causam stress e danificam todo o organismo a nível celular. As gorduras vegetais cruas como o abacate, o coco, os frutos de casca rija, as sementes e o azeite virgem extra podem aumentar a energia, estabilizar as hormonas, nutrir o sistema nervoso, embelezar e purificar a pele e reforçar a imunidade geral.

## DESCOBRIR OS ADAPTÓGENOS.

As ervas adaptogénicas são usadas na Medicina Tradicional Chinesa e Ayurvédica há séculos. Estas ervas ajudam os nossos organismos a lidar com o stress e a mudança. O seu nome deve-se à sua capacidade única de «adaptarem» a sua função consoante as necessidades específicas do corpo. Este singular grupo de ervas pode melhorar a saúde do seu sistema suprarrenal, que é responsável pela gestão da resposta hormonal do seu corpo ao stress e à ansiedade. Permitem que os nossos organismos absorvam nutrientes para que tenhamos uma energia ótima e um aumento do metabolismo, da imunidade e da libido e, ao mesmo tempo, uma redução da inflamação, do stress e da fadiga. Tem de ser paciente — os seus efeitos podem, inicialmente, ser subtis e tendem a atuar lentamente — mas os benefícios serão inegáveis e duradouros. Estas ervas rejuvenescedoras podem ser facilmente misturadas com líquidos quentes ou frios para serem apreciadas durante o dia como um importante estimulante. Alguns exemplos de adaptógenos são: o cogumelo reishi, que acelera o metabolismo e alivia o stress; a ashwagandha, que alivia a fadiga adrenal e é anti-inflamatória; a schisandra, que é produtora de colagénio e afrodisíaca; e os cogumelos cordyceps, um antioxidante que reforça a imunidade. (Ver o capítulo Bebidas, na página 83, para encontrar smoothies e outras receitas de bebidas que incluem «Suplementos de Beleza» como estas ervas.)

## FOCAR NA RESPIRAÇÃO.

Por muito simples que possa parecer, no nosso mundo acelerado, muitas vezes não percebemos quão superficial é a nossa respiração. Tome consciência da sua respiração: quão profunda é? A respiração superficial origina estagnação do sangue, enquanto que a respiração profunda reduz o stress e a ansiedade. Além disso, quantidades superiores de oxigénio na corrente sanguínea têm um efeito alcalinizante no pH do seu organismo. Por isso, comece a prestar atenção à sua respiração: reserve 5 minutos por dia para se sentar e focar na respiração profunda, e verá como se sente imediatamente relaxado e rejuvenescido.

## FAZER O SONO DE BELEZA.

Dormir é essencial à beleza interior e exterior, porque é crucial para o bem-estar geral e vitalidade. Dormir o suficiente à noite pode controlar o aumento

de peso, ajudar a gerir os níveis de stress e até a prevenir a formação de rugas. Vise um mínimo de oito horas de sono ininterrupto.

## MEXER O CORPO.

Quanto mais transpira, mais toxinas são libertadas. Quanto menos toxinas existirem no seu organismo, menos ácido será o seu corpo. Pratique exercício regularmente, pelo menos 30 minutos diários, para manter o sistema linfático fluido e produzir mais sangue alcalino. Pode ser algo que aprecia. Praticar ioga, fazer uma caminhada vigorosa, dançar e correr são alguns dos meus favoritos. Escolha o que escolher, certifique-se de que aumenta o seu ritmo cardíaco e transpira, pois isto coloca os órgãos e sistemas desintoxicantes «em movimento». O exercício também ajuda a aliviar o stress e a ansiedade.

## EXPERIMENTAR ESFOLIAÇÃO A SECO.

Um terço das toxinas é libertado pela pele, o nosso maior órgão. Normalmente, quando se passa algo de errado no seu corpo, isto revelar-se-á na sua pele de alguma forma, seja através de uma erupção cutânea, um surto, inchaço ou celulite. Ao esfoliar o seu corpo a seco, está a ajudar a reduzir a retenção de líquidos e a celulite, a estimular a circulação, a melhorar o tom de pele, a reforçar a imunidade e a aumentar o fluxo linfático, trabalhando em prol de uma pele riosamente saudável. A esfoliação vigorosa e regular da pele, com o tempo, até pode ajudar a regenerar o colagénio. Deve ser sempre efetuada com uma escova de cerdas naturais em movimentos longos e circulares. Comece pelos pés e suba até ao coração, e depois das mãos subindo pelos braços até ao coração. Esfolie sempre em direção ao coração.

## BEBER MAIS ÁGUA.

Precisa de um rápido estimulante de beleza? Beba um copo de água. Todos sabemos que a água é importante para a nossa saúde — mas estava ciente de todas as coisas fantásticas que faz à nossa aparência? Acredite ou não, beber água suficiente todos os dias pode ser a resposta para os seus maiores problemas de beleza (pense em pele baça, unhas quebradiças e até cabelo fino). H<sub>2</sub>O suficiente não só sacia a sede, como também ajuda o seu corpo a eliminar toxinas de forma mais eficaz, resultando numa pele fresca. Sinceramente, 3,5 litros de água por dia não eliminarão as linhas finas e as rugas como por magia, mas ao manter-se hidratado pode conservar a elasticidade natural e a suavidade da sua pele. Por isso, beba!

## FAZER UMA AUTOMASSAGEM.

Cuidar de nós é muito importante, mas muitas vezes temos tendência para colocar os entes queridos primeiro e, no final do dia, não reservamos tempo para tratar de nós. Descobrir alguns rituais fáceis de cuidado pessoal para incluir na sua rotina semanal pode ser transformador. Uma massagem é uma maneira maravilhosa de começar — experimente a Abhyanga, uma antiga prática ayurvédica de

automassagem que pode fazer em poucos minutos no duche. Antes de abrir a torneira, pegue numa chávena de óleo de coco aquecido (ou outro óleo à sua escolha) e massage o corpo inteiro durante 10 minutos com movimentos circulares. Comece pelos pés ou braços, o que for mais conveniente e confortável, e avance em direção ao coração. Pode terminar com uma esfoliação com farinha de grão-de-bico ou polpa de amêndoa que sobrou do fabrico de leite de amêndoa. (Esfoliações com sal grosso e açúcar não se adequam às peles sensíveis, pelo que normalmente recomendo apenas a farinha ou a polpa; é mais nutritivo e hidratante.)

A Abhyanga é uma prática que docemente nutre e acalma os nervos, favorece a circulação linfática e contribui para uma pele macia, corada e mais bonita.

## MEDITAR.

A meditação é uma ótima maneira de reduzir o stress e a ansiedade, dando-lhe tempo para respirar e ganhar perspetiva. Quando medita, mesmo que seja só alguns minutos por dia, permite que a sua mente e o seu corpo entrem num estado mais relaxado. Isto vai libertar substâncias químicas que contrariam os químicos e as hormonas que são uma reação ao stress. Exercitar uma respiração calma e profunda também ajuda a oxigenar os nossos organismos, e a respiração e o estado de calma resultantes contribuem para a eliminação de toxinas.

A meditação pode fundamentalmente alterar o modo de funcionamento do seu cérebro e do seu corpo — e isso pode afetar a aparência da sua pele. Estudos demonstraram que apenas oito semanas de meditação regular podem realmente mudar a estrutura do cérebro, aumentando a «espessura cortical» da zona do cérebro que ajuda a controlar coisas boas (como a aprendizagem e a memória) e diminuindo-a nas zonas responsáveis por coisas indesejáveis (como a ansiedade e o stress). Isto traduz-se em menos inflamação corporal, o que conduz a uma pele mais reluzente e a um sistema imunitário mais forte.



# LATTE DE BOLO DE CENOURA

As cenouras doces e de sabor terroso, o leite de coco cremoso e as especiarias reconfortantes presentes nesta deliciosa bebida reforçam o seu sistema imunitário e aumentam a energia, ao mesmo tempo que promovem um lindo brilho radiante. Adoro este latte de manhã para começar o dia com uma dose garantida de vitamina C, que reforça o sistema imunitário, e de betacaroteno, que dá volume à pele.

## DÁ PARA 2 CHÁVENAS

1 chávena de sumo de cenoura fresco

1 chávena de leite de coco sem açúcar ou outro leite vegetal de eleição

4 tâmaras Medjool

1 c. de sopa de manteiga de coco

1 c. de chá de lúcumas em pó

½ c. de chá de gengibre moído

¼ de c. de chá de curcuma moída

¼ de c. de chá de noz-moscada ralada na hora, mais um pouco para decorar (opcional)

Uma pitada de vagem de baunilha em pó

Uma pitada de pimenta preta moída no momento

### SUPLEMENTOS DE BELEZA (OPCIONAL)

½ c. de chá de ashwagandha em pó

Aqueça lentamente o sumo de cenoura e o leite de coco numa caçarola pequena em lume baixo, sem deixar ferver. Deite o preparado cuidadosamente num liquidificador. Adicione as tâmaras, a manteiga de coco, a lúcumas em pó, o gengibre, a curcuma, a noz-moscada, a baunilha em pó e a pimenta preta. Triture a alta velocidade até ficar morno e espumoso. Deite numa caneca e polvilhe com um pouco de noz-moscada, se desejar.



# TAÇA BRILHO

Esta taça de pequeno-almoço é um puro prazer — a combinação do caramelo cremoso com a subtil profundidade do tahini é fantástica. O tahini é uma pasta feita de sementes de sésamo moídas e contém todo o tipo de vitaminas do complexo B de que o seu corpo necessita, ajudando a reforçar o sistema nervoso e a imunidade geral. Além disso, é rico em ferro, que ajuda a melhorar o tom de pele, e em vitamina E, que ajuda a pele a reter a hidratação, mantendo-a suave e sedosa.

## PARA 2 PESSOAS

2 chávenas de bananas congeladas

1 chávena de polpa de coco fresca ou congelada

1 chávena de Infusão Fria com Especiarias (página 95)

4 tâmaras Medjool grandes descaroçadas

2 c. de sopa de tahini

1 c. de sopa de lúcumo em pó

1 c. de sopa de mesquite em pó

1 c. de sopa de maca em pó

1 c. de chá de cardamomo moído

1 c. de chá de cogumelo reishi em pó

### COBERTURAS

¼ de chávena de Granola de Matcha Tropical (página 124)

1 banana fatiada

2 c. de sopa de coco em lascas sem açúcar

Misture todos os ingredientes num liquidificador de alta potência e triture até ficar espesso e cremoso. Divida por duas taças e decore com as coberturas.



# SOPA DE BETERRABA DESINTOXICANTE

O abacate e o gengibre são ótimas adições a esta versão do Borscht. Além disso, têm os benefícios adicionais de serem riquíssimos em antioxidantes como a glutatona, que desintoxica e purifica o fígado e estimula a sua função celular. O consumo desta sopa vai aumentar a energia, aliviar a inflamação e alimentar o seu sistema imunitário.

## PARA 4 PESSOAS

### SOPA

4 chávenas de sumo de laranja fresco  
2 beterrabas raladas  
2 cenouras raladas  
2 pimentos vermelhos picados  
2 talos de aipo picados  
1 abacate  
1 c. de sopa de gengibre fresco picado  
2 dentes de alho  
2 c. de sopa de azeite virgem extra  
2 c. de sopa de vinagre de sidra de maçã

2 c. de sopa de coentros frescos picados

Uma pitada de pimenta-de-caiena (opcional)

Sal rosa

Pimenta preta moída no momento

### DECORAÇÕES

½ chávena de feijões ou sementes germinados de eleição (ver página 47)

¼ de chávena de nozes picadas

¼ de chávena de coentros frescos picados

Para fazer a sopa, misture todos os ingredientes num liquidificador e triture a alta velocidade até ficar suave e cremoso. Se o preparado estiver demasiado espesso, dilua com um pouco de água. Tempere com sal e pimenta preta a gosto. Para servir, divida a sopa por taças e decore com os germinados, as nozes e os coentros.



# SALADA DE PAPAIA E LIMA COM NOODLES DE PEPINO & MOLHO DE FRAMBOESA

Esta salada de papaia estival, rica em nutrientes de beleza, é um favorito das massas, e é uma ótima refeição para os dias quentes, quando não quer aproximar-se do fogão. Esta salada de inspiração tailandesa é rica em betacaroteno produtor de colágeno — perfeita para lhe dar uma proteção acrescida contra os efeitos da desidratação causada pelo sol.

## PARA 4 PESSOAS

### Descascador Juliana

1 chávena de folhas de alface baby  
1 papaia madura cortada em meias-luas  
1 abacate cortado em cubos  
1 pepino cortado com um descascador juliana  
1 chávena de Molho de Framboesa (receita na página seguinte)  
1 malagueta vermelha fatiada finamente

½ de chávena mal medido de folhas de hortelã fresca

½ de chávena de folhas de coentros

½ de chávena de folhas manjeriço fresco desfeitas

¼ de chávena de Nozes-Macadâmia com Alecrim e Alho (página 200) ou Cajus Doces & Picantes (página 199)

1 lima cortada em rodela finas com uma mandolina

Divida igualmente a alface, a papaia, o abacate e o pepino por quatro taças. Regue com o molho de framboesa. Por cima, disponha a malagueta, a hortelã, os coentros, o manjeriço e as nozes-macadâmia ou cajus, distribuindo os ingredientes igualmente pelas taças. Disponha as rodela finas de lima por cima e sirva.

*(Continua)*



# ROLOS ARCO-ÍRIS

Tenho boas recordações de aprender a enrolar estes delicados rolos de papel de arroz, quando trabalhava na Mana Foods, uma mercearia orgânica local em Maui. Havia uma senhora incrivelmente forte responsável por montar estes rolos para a secção de especialidades, e ela era uma profissional. Os rolos da Mana Foods eram recheados com noodles, tofu e uma grande colherada de molho Hoisin. A minha versão inclui um cremoso molho de amêndoa tailandês e uma série de legumes espiralizados para se assemelhar a um arco-íris quando provar. São uma ótima forma de comer o arco-íris!

## PARA 4 PESSOAS

### Espiralizador

#### MOLHO DE AMÊNDOA

- ½ chávena de coentros frescos picados
- ¼ de chávena de água
- Até ½ chávena de manteiga de amêndoa
- 3 c. de sopa de Bragg Aminos líquido ou de tamari
- 2 c. de sopa de sumo de lima espremido no momento
- 1 c. de sopa de vinagre de sidra de maçã
- 1 c. de sopa de mel cru ou xarope de ácer
- 2 tâmaras Medjool descaroadas
- 1 dente de alho
- 1 c. de sopa de gengibre fresco ralado
- 1 c. de chá de flocos de pimento vermelho
- ¼ de chávena de nozes-macadâmia demolhadas e esmagadas (ver página 66)

### ROLOS

- 4 wraps de papel de arroz
- 1 pepino espiralizado ou ralado (tente evitar as sementes)
- 1 abacate fatiado
- 1 chávena de beterraba espiralizada ou ralada
- 1 chávena de cenoura espiralizada ou ralada
- 1 chávena de germinados
- ½ chávena de folhas de coentros frescos
- ½ chávena mal medida de folhas de hortelã fresca
- ¼ de chávena mal medido de folhas de manjeriço fresco

(Continua)



# LASANHA PRIMAVERA

Esta é uma comida de conforto favorita que também transformei completamente. Tem alguns passos, mas o resultado é impressionante. Adoro preparar este prato no pico do verão, quando os tomates estão maduros e deliciosos e o manjericão é aromático e abundante.

## PARA 6 A 8 PESSOAS

### COGUMELOS MARINADOS

- 4 cogumelos Portobello picados, apenas os chapéus
- 2 dentes de alho picados
- 1 chalota picada
- ¼ de chávena de azeite virgem extra
- ¼ de chávena de Bragg Aminos líquido ou de tamari
- 2 c. de sopa de sumo de limão espremido no momento ou de vinagre de sidra de maçã
- 2 pés de tomilho fresco
- Uma pitada de sal rosa
- Uma pitada de pimenta preta moída no momento

### NOODLES DE CURGETE

- 5 curgetes médias
- ¼ de chávena de sumo de limão espremido no momento
- 2 c. de sopa de azeite virgem extra
- 1 c. de chá de sal rosa

### RICOTA DE ERVAS

- 1 ½ chávenas de nozes-macadâmia demolhadas (ver página 66)
- ½ chávena de água
- ¼ de chávena de pinhões demolhados
- ¼ de chávena mal medido de folhas de manjericão fresco
- 2 c. de sopa de levedura nutricional

- 2 c. de sopa de sumo de limão espremido no momento
- 2 c. de sopa de azeite virgem extra
- 1 dente de alho pequeno
- 1 c. de chá de sal rosa ou a gosto

### MARINARA DE TOMATE

- 2 chávenas de tomates sem grainhas e picados
- 1 ½ chávenas de tomate seco demolhado
- 1 dente de alho
- ½ chávena mal medida de folhas de manjericão fresco
- 2 c. de sopa de azeite virgem extra
- 1 c. de sopa de mel cru ou 2 tâmaras Medjool descaroadas
- 1 c. de sopa de vinagre de sidra de maçã ou de sumo de limão espremido no momento
- 1 c. de sopa mal medida de folhas de orégãos frescos
- Uma pitada de flocos de pimento vermelho (opcional)
- Uma pitada de sal rosa
- Uma pitada de pimenta preta moída no momento

### DECORAÇÕES

- Folhas de manjericão desfeitas
- Flores comestíveis, como o amor-perfeito ou a calêndula



Para marinar os cogumelos, misture todos os ingredientes numa tigela grande e reserve. Deixe marinar durante 20 minutos a 1 hora.

Para fazer os noodles de curgete, corte as extremidades das curgetes e corte-as ao meio longitudinalmente. Corte em meias-luas finas com uma mandolina. Disponha num prato raso e regue com o sumo de limão e o azeite. Polvilhe com o sal e reserve para marinar, enquanto prepara o ricota de ervas.

Para fazer o ricota de ervas, misture todos os ingredientes num liquidificador e triture a alta velocidade até ficar cremoso e fofo, adicionando água aos poucos, conforme necessário, para obter uma consistência tipo ricota.

Para fazer a marinara de tomate, coloque todos os ingredientes num liquidificador e triture na função «Pulse» para ligar — não triture até ficar suave. O molho deve ter alguma textura.

Para montar a lasanha, escorra primeiro os cogumelos marinados. Cubra o fundo de uma travessa com uma camada de meias-luas de curgete, sobrepondo-as ligeiramente para não haver espaços. Espalhe uma camada de marinara de tomate, depois adicione algumas colheradas de ricota de ervas e um pouco de cogumelos escorridos. Adicione outra camada de curgete e repita o processo até esgotar a curgete, terminando com uma camada de marinara. Decore com algumas folhas de manjeriço desfeitas e flores comestíveis.

Deixe a lasanha pronta repousar, pelo menos, 30 minutos para combinar os sabores. O sabor melhora com o tempo, por isso pode deixar repousar até 1 dia, no frigorífico, antes de servir.

# TARTE DE MARACUJÁ

Esta tarte leve e refrescante é uma explosão de sabores. Bastante maracujá ácido com uma crosta de lima e gengibre é o contraste perfeito em termos de texturas e sabores. Ricos em vitaminas C e A, estes frutos também são excelentes para uma pele hidratada e brilhante. Esta tarte é uma ótima sobremesa para visitas — normalmente, confeciono uma quando preciso de algo impressionante e tenho pouco tempo.

## PARA 8 PESSOAS

### BASE DE TARTE

2 chávenas de nozes-macadâmia demolhadas (ver página 66)

½ chávena de coco triturado sem açúcar

1 chávena de tâmaras Medjool descaroçadas

2 c. de sopa de óleo de coco derretido, mais um pouco para untar a forma

2 c. de chá de raspa de lima

1 c. de chá de gengibre ralado

½ c. de chá de sal rosa

### RECHEIO

Polpa de 8 a 10 maracujás (para render cerca de ½ chávena de sumo coado)

2 chávenas de caju demolhados (ver página 66)

½ chávena de creme de coco

¼ de chávena de xarope de ácer

2 c. de sopa de sumo de lima espremido no momento

1 c. de chá de vagem de baunilha em pó

½ c. de chá de sal rosa

½ de chávena de óleo de coco derretido

### DECORAÇÃO

Polpa de 2 maracujás

Para fazer a base da tarte, primeiro unte uma tarteira de 23 cm e fundo amovível com óleo de coco. Misture as macadâmias e o coco num robot de cozinha e triture na função «Pulse» até formar um pão ralado grosso. Adicione as tâmaras, o óleo de coco, a raspa de lima, o gengibre e o sal, e triture na função «Pulse» até ligar. Pressione a massa, de forma uniforme e firme, no fundo e nas laterais da tarteira. Refrigere até ser necessário.

Para fazer o recheio, coloque a polpa de maracujá num liquidificador e triture duas vezes na função «Pulse» para separar as sementes da polpa. Coe o preparado com um passador sobre uma tigela. Descarte as sementes.

Volte a deitar o sumo de maracujá no liquidificador e adicione os caju, o creme de coco, o xarope de ácer, o sumo de lima, a baunilha em pó e o sal. Triture a alta velocidade até ficar suave e cremoso. Adicione o óleo de coco e triture até ligar. Deite o recheio na base refrigerada e coloque no frigorífico durante 2 horas ou até solidificar. Para servir, decore com polpa de maracujá.



# Uma beleza radiante constrói-se de dentro para fora

Dos adaptógenos às algas, da batata-doce à curcuma, a chefe e nutricionista Mafalda Pinto Leite apresenta, neste livro de receitas, o poder curativo dos alimentos integrais para alcançar uma saúde radiante.

*Cozinha Radiante* é um livro sobre comida pura e sobre como estes superalimentos são uma força vital que a natureza coloca à sua disposição. Com o poder de cura dos vegetais crus, da fruta, das ervas, das raízes, dos frutos secos, das algas e muito mais é possível envelhecer com graça, aliviar o stress, dormir melhor e até sentir-se mais confiante. Dos sumos aos chás, das sopas às saladas, dos snacks às sobremesas, as receitas vegan que aqui encontra destinam-se a tirar o maior proveito de todas as qualidades desses alimentos milagrosos.

Esta forma revolucionária de olhar para o poder dos alimentos vai mostrar-lhe como, através da alimentação, é possível sentir-se com mais energia, melhorar o raciocínio, equilibrar o seu sistema hormonal, ter uma pele luminosa, aumentar a boa disposição e regular o seu sistema digestivo.

**DESCUBRA  
OS ALIMENTOS  
COM MAIOR  
POTENCIAL  
PARA MUDAR  
A SUA VIDA**



<b>INFLUÊNCIA</b> um outro olhar 20 20 editora	ISBN 978-989-8958-63-1  9 789898 958631 Culinária
--	--