

DESAFIO
DESINCHÁ

60 DIAS

semana 2

sugestão
de pratos

POR LAÍS MURTA E
IZABELA DOLABELA

índice

SEMANA 2	4
DIA 1	4
DIA 2	5
DIA 3	6
DIA 4	7
DIA 5	8
DICAS	9
RECEITAS DA NUTRI	10
SUCO VERDE	11
PÃO DE MANDIOQUINHA	12
PURÊ DE ABÓBORA	14
QUIABO REFOGADO	16
SOBRECOXA ASSADA	17
ASPARGOS ASSADOS	18
ISCAS DE FILÉ MIGNON ACEBOLADO	19

índice

OMELETE DE LEGUMES COM TOFU _____	21
ABOBRINHA REFOGADA COM TOMATE CEREJA _____	22
SOBRECOXA ASSADA AO MOLHO DE ERVAS _____	23
BATATA DOCE ASSADA _____	24
FILÉ DE PEIXE ASSADO _____	25
QUIABO REFOGADO _____	27
LEGUMES ASSADOS _____	28
FILÉ DE FRANGO AO MOLHO DE LIMÃO SICILIANO _____	29
SALADA DE GRÃO DE BICO _____	30
PURÊ DE MANDIOQUINHA _____	32
ESCAROLA REFOGADA _____	33
TORTA VEGETARIANA _____	34
PANQUECA DE BANANA _____	36
RECEITAS DA CHEF _____	37
FEIJOADA VEGANA _____	37

semana 2

dia 1

CAFÉ DA MANHÃ

SALADA DE FRUTAS
OVOS FRITOS

PÃO DE
MANDIOQUINHA

ALMOÇO

SALADA DE FOLHAS
QUIABO REFOGADO

SOBRECOXA ASSADA
AO MOLHO DE ERVAS

JANTAR

SALADA DE FOLHAS
ARROZ NEGRO
ASPARGOS

SALADA DE GRÃO
DE BICO

semana 2

dia 2

CAFÉ DA MANHÃ

MORANGOS FRESCOS

BATATA DOCE ASSADA

MEXIDO DE TOFU

ALMOÇO

SALADA DE FOLHAS

FILÉ DE PEIXE ASSADO

ABOBRINHA REFOGADA

JANTAR

SALADA DE FOLHAS

ERVILHA TORTA

BATATA DOCE ASSADA

PURÊ DE ABÓBORA

semana 2

dia 3

CAFÉ DA MANHÃ

SUCO VERDE

PANQUECA DE BANANA

ALMOÇO

SALADA DE FOLHAS

ASPARGOS

ISCA DE FILÉ MIGNON

ACEBOLADO

JANTAR

SALADA DE FOLHAS

FEIJÃO PRETO COZIDO

ARROZ INTEGRAL

COM BRÓCOLIS

semana 2

dia 4

CAFÉ DA MANHÃ

**MAMÃO PAPAIA COM
FARELO DE AVEIA**

OMELETE SIMPLES

ALMOÇO

SALADA DE FOLHAS

**OMELETE DE LEGUMES
COM TOFU**

JANTAR

SALADA DE FOLHAS

PURÊ DE

MANDIOQUINHA

**SALADA DE GRÃO
DE BICO**

ESCAROLA REFOGADA

semana 2

dia 5

CAFÉ DA MANHÃ

SUCO VERDE

MANDIOCA ASSADA

MEXIDO DE TOFU

ALMOÇO

SALADA DE FOLHAS

FILÉ DE FRANGO

LEGUMES ASSADOS

AO MOLHO DE
LIMÃO SICILIANO

JANTAR

SALADA DE FOLHAS

TORTA VEGETARIANA

semana 2

dicas

1. Evitar trigo, leite e derivados.
2. Água com limão pela manhã.
3. Nada de proteína animal no jantar!
4. Incluir 3 cores de vegetais diferentes no almoço e jantar
5. Anotar as refeições
6. Soltar os talheres entre uma garfada e outra
7. Meça seus resultados pelas roupas

DESAFIO
DESINCHÁ

60 DIAS

receitas da nutri



LAÍS MURTA

receitas da nutri

suco verde

INGREDIENTES

2 maçãs

2 folhas de couve

1 talo de aipo

1 pedacinho de gengibre

1 punhado de girassol
germinado (opcional)

MODO DE PREPARO

Bata as maçãs no liquidificador com ajuda de um bio socador (que poderá ser um pepino, ou qualquer vegetal comprido que possa ser usado como bastão para empurrar os demais ingredientes em direção à hélice). Coe o suco obtido em um voil.

Bata as folhas junto com o suco da maçã e coe novamente e sirva.

receitas da nutri

pão de mandioquinha

INGREDIENTES

5 Mandioquinhas
pequenas

3 ½ Xícara de água
fervente (pode ser
a do cozimento)

1 ¼ xícara de
polvilho doce

½ xícara de chá de
polvilho azedo

Uma pitada de sal a gosto

1 colher de óleo de
coco ou azeite de
oliva extra virgem

1 xícara de leite de
coco fresco ou coco
fresco ralado

receitas da nutri

pão de

mandioquinha

MODO DE PREPARO

Descasque as mandioquinhas e coloque para cozinhar. Amasse com as mãos ou passe no espremedor de batatas acrescentando o restante dos ingredientes misture bem e adicione a água quente do cozimento aos poucos, coloque o leite de coco ou coco ralado fresco o sal e o óleo de coco. Vá trabalhando a massa até não grudar nos dedos se errar a quantidade da água vá acrescentando um pouco mais de polvilho nas mãos até dar o ponto.

Tempere com um pouco sal e orégano. Modele bolinhas coloque numa assadeira untada, leve ao forno alto pré-aquecido e asse por cerca de 30 minutos. Fica igual ao pão de queijo.

receitas da nutri

purê de abóbora

INGREDIENTES

2 mini morangas

1 abóbora

2 colheres (sopa)
de azeite

2 colheres de
leite de coco

Sal e pimenta-do-
reino a gosto

receitas da nutri

purê de abóbora

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180°C. Lave bem as mini morangas e envolva-as em papel alumínio.

Coloque em uma assadeira e leve ao forno por aproximadamente 35 minutos ou até que elas estejam macias, mas ainda mantenham a sua forma.

Enquanto a mini moranga assa, faça o purê. Descasque e corte em pequenos pedaços a abóbora e cozinhe em água fervente até que fiquem bem macias.

Retire do fogo, escorra bem e com a ajuda de um espremedor de batatas, amasse bem os pedaços de abóbora. Acrescente o azeite e o leite de coco e tempere com sal e pimenta-do-reino.

Retire as mini morangas do forno, corte a tampa e retire as sementes do miolo. Na cavidade aberta, coloque o purê que acabou de preparar.

Decore a gosto e sirva imediatamente.

receitas da nutri

quiabo refogado

INGREDIENTES

300g de quiabo

1 cebola pequena picada

2 colheres de sopa de
azeite extravirgem

1 colher de chá de
vinagre, sal a gosto

MODO DE PREPARO

Lave bem os quiabos e seque-os com um pano. Corte e elimine as pontas.

Aqueça bem uma frigideira antiaderente e acrescente os quiabos. Refogue por 5 minutos sem mexer. Regue com o vinagre e deixe evaporar. Isso eliminará a baba do quiabo.

Retire da frigideira e reserve.

receitas da nutri

sobrecoxa assada

INGREDIENTES

1 kg de frango (coxa e sobrecoxa)

Temperos como ervas, pimenta do reino, sal e cominho a gosto

Azeite de oliva extravirgem para refogar

Ervas a gosto para finalizar

MODO DE PREPARO

Numa tigela, coloque 1 kg de frango (peito, coxa e sobrecoxa) sal e pimenta do reino a gosto e misture bem. Transfira os pedaços de frango para uma assadeira e cubra com papel alumínio. Leve ao forno médio pré-aquecido a 180°C por 40 minutos.

Retire o papel alumínio e deixe por + 20 minutos ou até dourar. Retire do forno e sirva!

receitas da nutri

aspargos assados

INGREDIENTES

680 g de aspargos
frescos

Sal e pimenta do reino
moída na hora

1 colher (sopa) de
azeite de oliva

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 230°C. Corte o final dos talos dos aspargos – aquela parte mais fina. Em uma assadeira de beiradas baixas, junte os aspargos, o azeite, o sal e a pimenta e misture bem. Faça uma camada única de aspargos.

Leve ao forno até que os aspargos estejam macios, cerca de 10 a 15 minutos. Sirva imediatamente.

receitas da nutri

iscas de filé

mignon acebolado

INGREDIENTES

500 gramas de filé
mignon cortado
em tirinhas

1 colher (de sopa)
de azeite

Sal e pimenta do
reino a gosto

3 dentes de alho
amassados

1 colher (de chá)
de vinagre

1 cebola cortada
em tiras finas

1 colher (de sopa) de
molho shoyu (opcional)

receitas da nutri

iscas de filé

mignon acebolado

MODO DE PREPARO

Corte a carne em tiras e, numa vasilha, tempere bem com azeite, sal, pimenta, alho e vinagre.

Numa panela larga (ou chapa), aqueça um fio de óleo e coloque a carne para fritar.

Deixe por 2 minutos, sem mexer. Depois, misture e frite por mais 2 minutos.

Acrescente a cebola e deixe refogar, sempre mexendo, até que fique dourada.

Opcional: para finalizar, coloque o shoyu, misture por menos de 1 minuto e desligue.

receitas da nutri

omelete de legumes com tofu

INGREDIENTES

1/2 abobrinha	2 colheres de sopa de salsinha picada
3 fatias - 50g de tofu	
3 claras de ovo	1 colher de sopa de azeite
1 colher de sopa de cebolinha picada	Pimenta do reino a gosto
	Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe a abobrinha em uma panela em fogo por alto por cerca de 10 minutos ou até amolecer. Escorra e reserve. Enquanto isso bata as claras do ovo com um garfo até ficar espumosa e misture a salsinha, o sal e a pimenta do reino a gosto. Aqueça uma frigideira antiaderente ou com um fio de óleo de coco e coloque a cebolinha, a abobrinha em rodela e refogue por uns 3 minutos. Em seguida coloque as claras batidas e por último despeje o tofu. Deixe ficar firme e vire para dourar do outro lado. Sirva em seguida ainda quente.

receitas da nutri

abobrinha refogada com tomate cereja

INGREDIENTES

5 tomates-cereja

1/4 azeite de oliva

1/4 manjericão fresco

2 limões espremidos

3 abobrinhas médias

Sal a gosto

Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Corte a abobrinha lavada com a casca em fatias finas. Coloque numa peneira, coloque sal e deixe escorrer por meia hora.

Esprema e coloque numa tigela. Misture mostarda, suco de limão e temperos. Finalize com azeite e sirva com os tomates-cerejas cortados ao meio.

Adicione as folhas de manjericão na hora de servir.

receitas da nutri

sobrecoxa assada ao molho de ervas

INGREDIENTES

1 kg de frango (coxa e sobrecoxa)

Temperos como ervas, pimenta do reino, sal e cominho a gosto

Azeite de oliva extravirgem para refogar

Ervas a gosto para finalizar

MODO DE PREPARO

Numa tigela, coloque 1 kg de frango (peito, coxa e sobrecoxa) sal e pimenta do reino a gosto e misture bem. Transfira os pedaços de frango para uma assadeira e cubra com papel alumínio.

Leve ao forno médio pré-aquecido a 180°C por 40 minutos. Retire o papel alumínio e deixe por + 20 minutos ou até dourar.

Retire do forno e sirva!

receitas da nutri

batata doce assada

INGREDIENTES

½ kg de batata doce

Alecrim à gosto

MODO DE PREPARO

Fatie a batata-doce em rodela ou formato de batata rústica. Corte-a imediatamente antes de levar ao forno, para que não haja perda de nutrientes junto com o alecrim.

Asse por 20 minutos ou até dourar bem em forno médio (180 a 190 graus).

receitas da nutri

filé de peixe assado

INGREDIENTES

6 filés de peixe (Saint Peter ou Linguado)

2 tomates maduros em rodela

1 pimentão

Azeitonas verdes sem caroço

1 cebola grande em rodela

1/2 limão

Azeite de oliva extra-virgem

Sal a gosto

Salsinha ou alecrim

Pimenta-do-reino

receitas da nutri

filé de peixe assado

MODO DE PREPARO

Tempere os filés com o limão, o sal e a pimenta.

Para que os filés fiquem mais úmidos e suculentos, utilize o papel-alumínio como uma trouxa dentro da assadeira.

Disponha os filés de peixe, corte em rodela os tomates, a cebola, o pimentão e coloque por cima dos filés de maneira harmoniosa.

Adicione por último as azeitonas e finalize com um pouco de azeite, salsinha ou alecrim.

Feche o papel-alumínio de maneira a formar uma trouxa e leve ao forno médio por 20 minutos.

Retire do forno, abra o papel-alumínio e deixe por mais 10 minutinhos no forno para secar a água. Enquanto o peixe assa, aproveite para fazer o arroz. É rápido e muito saboroso, bom apetite!

receitas da nutri

quiabo refogado

INGREDIENTES

300g de quiabo

2 colheres de sopa de
azeite extravirgem

1 cebola pequena
picada

1 colher de chá de
vinagre, sal a gosto

MODO DE PREPARO

Lave bem os quiabos e seque-os com um pano. Corte e elimine as pontas. Aqueça bem uma frigideira antiaderente e acrescente os quiabos. Refogue por 5 minutos sem mexer. Regue com o vinagre e deixe evaporar. Isso eliminará a baba do quiabo. Retire da frigideira e reserve.

receitas da nutri

legumes assados

INGREDIENTES

1 xícara de vagem	3 colheres (de sopa) de azeite extra virgem
1 xícara de brócolis em buquês	1 galho de manjericão
1 cenoura	1 galho de alecrim
2 cebolas	Sal

MODO DE PREPARO

Corte os legumes em tamanhos parecidos. Tempere com azeite, sal e ervas. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por 20 minutos, mexendo na metade do tempo. Os legumes devem ficar dourados, se necessário, deixe mais tempo.

Rende 3 porções.

receitas da nutri

filé de frango ao molho de limão siciliano

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de
suco de limão siciliano

2 colheres de chá de
manjericão seco

4 filés de frango

2 colheres de chá
de azeite de oliva

1 pitada de pimenta-
do-reino

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno em temperatura média. Numa panela pequena, derreta a manteiga ghee ou azeite extravirgem, junte o suco de limão siciliano e o manjericão e faça um molho. Reserve. Passe azeite nos dois lados dos filés para untar, tempere com pimenta e leve ao fogo em uma frigideira antiaderente por 30 segundos. Vire com uma espátula e deixe mais 30 segundos. Transfira os filés para uma forma refratária untada com óleo de coco. Derrame o molho reservado por cima e leve ao forno por 20 minutos. Sirva!

receitas da nutri

salada de grão de bico

INGREDIENTES

1 e ½ xícaras de
grão de bico

3 dentes de alho
grandes amassados

1 pimentão grande
em cubos

1 tomate em cubos

1 colher de
sobremesa de sal

5 colheres de
sopa de azeite

suco de 1 limão

½ xícara de
azeitonas picadas

1 cebola picada

10 folhas de
hortelã picadas

receitas da nutri

salada de grão de bico

MODO DE PREPARO

Deixe o grão de bico descansar na água por 24 horas. Cozinhe na panela de pressão com água, sal e alho. Quando estiver cozido, após 10 minutos, escorra e reserve.

Disponha o grão de bico em uma saladeira e incorpore outros ingredientes como tomate, pimentão, cebola, temperos e molho. Adicione a hortelã fresca e sirva.

receitas da nutri

purê de mandioquinha

INGREDIENTES

½ mandioquinha cortada
em pedaços médios

4 colheres de
sopa de azeite

Sal marinho a gosto

Cebolinha a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe a mandioquinha na água ou vapor até amolecer. Passe a polpa no espremedor de batatas. Em uma panela com azeite e deixe refogar. Depois incorpore a polpa e tempere com sal. Deixe cozinhar por alguns minutos e finalize com cebolinha a gosto.

receitas da nutri

escarola refogada

INGREDIENTES

1 prato de escarola crua

2 dentes de alho
amassados

Fatias de tomate

1/4 de colher de
sopa de azeite de
oliva extravirgem

1/4 de colher
chá de sal

MODO DE PREPARO

Lave a escarola e pique em fatias. Pique o alho ou amasse. Corte o tomate em rodela. Em uma frigideira adicione o azeite e coloque o alho e tomate. Em seguida coloque escarola e adicione sal. Deixe cozinhar em fogo baixo até estar al dente. Adicione um pouco mais de azeite e sirva.

receitas da nutri

torta vegetariana

INGREDIENTES

1 xícara de chá -
110g de farinha de
grão de bico

1 xícara de chá -
150g de farinha de arroz

3/4 xícaras de chá -
150g de fécula de batata

1/4 xícara de chá -
30g de polvilho doce

2 xícaras chá -
500ml de leite
de amêndoas

2 colheres de sopa -
30ml de azeite (reserve
um pouco mais para
untar a assadeira)

1 colher de chá de sal

2 colheres de sobremesa
de fermento químico

SUGESTÃO DE RECHEIO

260 g de legumes
variados - cenoura,
milho, ervilha e
vagem cozidos

1 tomate picado

azeitonas pretas ou
verdes a gosto

1 colher de sobremesa
de alho desidratado
granulado

2 colheres de
sobremesa de
orégano (reserve
um pouco mais para
salpicar sobre a torta)

Pedacinhos de queijo
vegano/gergelim a
gosto (opcional)

receitas da nutri

torta vegetariana

MODO DE PREPARO

Apenas liquidifique os ingredientes até que formem uma massa lisa e homogênea. Em alguns momentos, pause o liquidificador e misture a massa com uma colher. Isso vai te ajudar a liquidificar com mais facilidade.

Despeje apenas metade da massa em uma assadeira untada com azeite. Mantenha a outra metade no liquidificador. Acrescente o recheio (legumes cozidos, como sugerido acima, ou outro da sua preferência). Polvilhe o alho desidratado e o orégano. Cubra com a outra metade de massa que estava reservada no liquidificador. Adicione por cima, a gosto, pedacinhos de queijo vegano (ou gergelim) e orégano.

Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 40 minutos. Espere esfriar, e está pronto.

receitas da nutri

panqueca de banana

INGREDIENTES

1 unidade pequena
de banana

2 unidades de ovo
de galinha

1 colher de sopa (10g)
de farelo de aveia ou
flocos de quinoa

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes com o mixer e leve para assar em uma frigideira antiaderente, tampada, em fogo baixo.

receitas da chef



chef
**IZABELA
DOLABELA**

feijoada vegana

INGREDIENTES

250 g de feijão preto
(deixados de molho
por 6 horas)

4 dentes de alho
amassados

1 cebola grande em
pedaços maiores

2 cenouras médias em
cubos de aprox. 2 cm

2 abobrinhas médias em
cubos de aprox. 2 cm

½ pimentão vermelho
em cubos grandes

½ pimentão amarelo
em cubos grandes

Essência de fumaça
(a gosto)

Sal, azeite e cheiro
verde a gosto

receitas da chef



chef
**IZABELA
DOLABELA**

feijoada vegana

MODO DE PREPARO

Em uma panela de pressão cozinhe o feijão preto como de costume (sugestão: 1 folha de loure 2 dentes de alho); reserve.

Em uma panela, doure o alho no azeite, depois junte os outros legumes e refogue bem por alguns minutos; junte a essência de fumaça e o sal e misture bem (prove os legumes para saber se estão bem defumados). Junte o feijão, adicione água se necessário e deixe cozinhar até que os legumes estejam macios e o caldo tenha encorpado.

obrigado 🙄

DESAFIO
DESINCHÁ **60 DIAS**