

DESAFIO
DESINCHÁ

60 DIAS

semana 3

sugestão
de pratos

POR LAÍS MURTA E
IZABELA DOLABELA

índice

SEMANA 3	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
PASTA DE BERINJELA	14
RECEITA DE PATÊ VEGANO DE TOFU E TOMATE	15
HOMMUS	16
BOLINHOS DE COCO	17
SOPA DE ERVILHA	18

índice

SOPA CREMOSA DE SHITAKE COM ALHO PORÓ	20
PURÊ DE COUVE-FLOR ANTI-INFLAMATÓRIO	22
PURÊ DE ABÓBORA EM MINI MORANGAS	23
BATATA DOCE ASSADA	24
PANQUECAS VERDES	25
QUIABO REFOGADO	28
NHOQUE DE INHAME	29
MOUSSE DE ALFARROBA	31
MACARRÃO BIFUM COM SHITAKE	32
TORTA DE LIQUIDIFICADOR	33
ALMÔNDEGAS DE LEGUMES E NOZES	37
SUFLÊ DE CHUCHU	39
MOQUECA VEGANA	41
SALADA DE QUINOA COM PERA, NOZES E QUEIJO DE CABRA	43

semana 3

dia 1

CAFÉ DA MANHÃ

PÃO DE MANDIOQUINHA
COM HOMMUS OU
PATÊ DE TOFU
SUCO VERDE

ALMOÇO

SALADA DE FOLHAS
PURÊ DE COUVE-FLOR
ANTIINFLAMATÓRIO
ALMÔNDEGAS DE
LEGUMES COM NOZES

JANTAR

SALADA DE FOLHAS
SUFLÊ DE CHUCHU

semana 3

dia 2

CAFÉ DA MANHÃ

SUCO DE HIBISCO
COM MORANGO

BOLACHA DE
ARROZ INTEGRAL

PASTA DE BERINJELA

ALMOÇO

SALADA DE FOLHAS

QUIABO REFOGADO

NHOQUE DE INHAME
COM TOFU

JANTAR

SALADA DE FOLHAS

MACARRÃO BIFUN
COM SHITAKE

semana 3

dia 3

CAFÉ DA MANHÃ

MAMÃO PAPAIA COM
LEITE DE COCO EM PÓ

PÃO DE MANDIOQUINHA
COM HOMMUS OU
PATÊ DE TOFU

ALMOÇO

SALADA DE FOLHAS

ARROZ INTEGRAL

FEIJÃO PRETO COZIDO

PURÊ DE ABÓBORA
COM MINI MORANGAS

JANTAR

SOPA DE ERVILHA

semana 3

dia 4

CAFÉ DA MANHÃ

SUCO VERDE

HOMMUS

ACOMPANHADO
COM BOLACHA DE
ARROZ INTEGRAL

ALMOÇO

SALADA DE FOLHAS

MACARRÃO BIFUN
COM SHITAKE

JANTAR

SALADA DE FOLHAS

TORTA VEGETARIANA

semana 3

dia 5

CAFÉ DA MANHÃ

SUCO DE HIBISCO
COM MORANGO

BOLINHOS DE
COCO PROTEICA

ALMOÇO

SALADA DE FOLHAS

PANQUECA VERDE

JANTAR

SOPA CREMOSA DE

SHITAKE COM
ALHO-PORÓ

semana 3

dicas

1. Substituir proteínas animais por vegetais
2. Casar proteínas de origem vegetal com cereal
3. Beber de 6 a 8 copos d'água por dia
4. Mastigue mais e coma frutas digestivas de sobremesa
5. Consuma mais chá
6. Carboidratos complexos não são vilões
7. Próximo passo: low carb

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, 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

pasta de berinjela

INGREDIENTES

2 berinjelas	2 Limões espremidos
1 pimentão vermelho	2 Tomates bem maduros
1 Pimentão verde	Orégano a gosto
1 Pimentão amarelo	1 Xícara de azeite e sal a gosto
1 colher de sopa de alho picado	

MODO DE PREPARO

Asse as berinjelas no forno até ficarem bem moles. Descasque-as e desfie-as com o garfo. Depois, asse os pimentões e os tomates até soltar as peles. Deixe esfriar e descasque-os. Tire as peles, as sementes e desfie com o garfo.

Após esse processo, junte tudo e adicione sal, limão, azeite e orégano. Coloque no vidro tampado e guarde na geladeira.

Sirva como preferir.

receitas da nutri

receita de patê vegano de tofu e tomate

INGREDIENTES

2 colheres de sopa
de tomate fresco

1 folha de louro

1 colher de sopa de
azeite de oliva

1 fatia de tofu
biológico esmagado

Pimenta preta e
sal a gosto

MODO DE PREPARO

Pique o tomate e leve para bater com o azeite, tofu amassado e temperos. Quando formar uma mistura homogênea, leve para gelar e sirva com torradinhas e pães veganos.

receitas da nutri

hommus

INGREDIENTES

- | | |
|---|-------------------------------|
| 100g de grão de bico | ½ xícara de água do cozimento |
| 1 Limão | |
| 1 Colher de chá de sal | 3 Colheres de tahine |
| 2 Alhos assados | |
| ½ Xícara de chá de azeite ou quanto basta | |

MODO DE PREPARO

Deixe de molho a noite o grão de bico. Escorra e cozinhe por 10 minutos, reserve a água do cozimento, coloque os grãos na água fria e descasque todos.

Se não tiver bem cozido leve ao fogo até ficar macio escorra e bata no liquidificador junto com todos os ingredientes, prove o sal regue com azeite.

Deixe na geladeira e sirva com o que quiser.

receitas da nutri

bolinhos de coco

INGREDIENTES

250 g de coco ralado

30 ml de leite de coco

1 colher de sobremesa
de psyllium

1 scoop de whey
protein de baunilha

½ xícara de xilitol

1 colher de chá de
óleo de coco

1 pitada de sal

Raspas de limão

MODO DE PREPARO

Numa tigela coloque o coco, o whey protein, o xilitol, o óleo de coco, o psyllium, as raspas de limão e o sal. Misturar muito bem todos os ingredientes e adicione o leite de coco. Mexa mais um pouco. Com a ajuda de uma colher de sobremesa, retire pequenas porções.

Faça as bolinhas de coco e coloque em cima de um tabuleiro forrado com papel vegetal. Leve ao forno 180° cerca de 10 a 12 minutos ou até as bolinhas começarem a ficar douradas.

receitas da nutri

sopa de ervilha

INGREDIENTES

250g de ervilha

½ cebola picada

2 dentes de alho picado

5 pimentas biquinho

1 colher de óleo de coco

1 colher de sopa de mix
de tempero desidratado,
alho, cebola, orégano,
pimenta do chili, etc.

1 folha de louro

1 colher de chá de sal

½ limão;

3 colheres de alho
poro picado

1 colher de chá
de cominho

receitas da nutri

sopa de ervilha

MODO DE PREPARO

Escalde a ervilha umas duas vezes com água fervendo, lave com limão e coloque para cozinhar com um fio de óleo, o louro e o mix de tempero, deixe até fique bem cozido.

Refogue o alho, cebola, em seguida coloque o alho poró, a pimenta biquinho, o óleo de coco, o cominho, o sal e deixe cozinhar por 5 minutos.

Deixe esfriar um pouco e bata no liquidificador e coe, deixe na consistência desejada, ajuste o sal, a pimenta e um fio de azeite e sirva em seguida.

receitas da nutri

sopa cremosa de shitake com alho poró

INGREDIENTES

Caldo 500 ml de água

½ cenoura

½ salsão

½ cebola sopa

½ colher (sopa) de óleo
de coco ou azeite de
oliva extra-virgem

½ alho poro com as
folhas picadas

4 talos de salsão

1 cebola pequena
em rodela

1 alho picado

4 inhames

70g de cogumelos
porto belo picado

70 g de shitake picado

Sal e pimenta do
reino moída a gosto

receitas da nutri

sopa cremosa de shitake com alho poró

MODO DE PREPARO

Refogue o alho, cebola junte os inhames na água com o salsão, o alho poró, sal, os inhames, a pimenta e cozinhe. Após cozidos bata tudo até ficar um creme. Pique os cogumelos e ferva por uns 10 minutos. Em seguida refogue-os com um fio de azeite, sal a gosto. Jogue os cogumelos por cima do creme e jogue também umas rodela de alho poró refogadas para decorar.

receitas da nutri

purê de couve-flor anti-inflamatório

INGREDIENTES

1 couve-flor grande

1 pitada de cúrcuma

2 colheres de
sobremesa de azeite

Pimenta-do-reino a gosto

1 xícara de leite
de coco fresco

MODO DE PREPARO

Lave e corte a couve-flor em pequenos buquês, leve ao fogo numa panela grande com água.

Deixe cozinhar até que fique macia, deixe esfriar um pouco e bata no liquidificador com todos os ingredientes.

receitas da nutri

purê de abóbora em mini morangas

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

receitas da nutri

purê de abóbora em mini morangas

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

panquecas verdes

INGREDIENTES

PARA A MASSA

1 xícara de farinha de arroz

1/2 xícara de aveia em flocos finos

1 pitada de sal

3 colheres (sopa) de azeite

1 e 1/2 xícara de água

1 folha de couve sem o talo

MOLHO OPCIONAL

4 tomates

2 dentes de alho

Sal, pimenta-do-reino e orégano a gosto

Azeite

PARA O RECHEIO

5 folhas grandes de couve picada em fios

1 tomate grande picado em cubos

1 cebola média picada

3 dentes de alho em lâminas

Cheiro-verde a gosto

Azeite

Uma pitada de sal

receitas da nutri

panquecas verdes

MODO DE PREPARO

MASSA

Misture todos os ingredientes num liquidificador e deixe bater por bastante tempo para não ficar pedaços de couve. A massa vai obter uma coloração verde-claro.

Unte uma frigideira antiaderente com um fio de azeite e deixe esquentar bem. Despeje uma porção de massa e vá movendo a frigideira circularmente de modo que a massa vá tomando a forma do fundo da frigideira. Deixe as bordas dourarem um pouco até perceber que está se soltando.

Com auxílio de uma espátula, desgrude a massa e vire (ou no ar que é mais simples). Dependendo da aderência da frigideira, só precisa untar de duas em duas panquecas.

receitas da nutri

panquecas verdes

MODO DE PREPARO

RECHEIO

Refogue o alho e a cebola no azeite, adicione a couve, o tomate e o restante dos temperos, até a couve murchar pela metade.

MOLHO

Refogue o alho em um fio de azeite, adicione os tomates batido no liquidificador, junte orégano, sal e pimenta-do-reino a gosto e deixe apurar por alguns minutos.

Recheie cada panqueca com uma boa porção de couve refogada e enrole.

Despeje molho em abundância e sirva.

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

nhoque de inhame

INGREDIENTES

½ quilo de inhame sem
cascas e cozidos

1 xícara de farinha
de arroz

1 xícara de chá de
molho de tomate
orgânico caseiro

Sal rosa a gosto

receitas da nutri

nhoque de inhame

MODO DE PREPARO

Cozinhe e amasse bem os inhames até obter a consistência de purê. Tempere o purê com sal e vá adicionando a farinha de arroz aos poucos, misturando com as mãos, até o ponto em que a massa não grude nos dedos se precisar coloque mais farinha.

Faça rolinhos com a massa e corte os nhoques com uma faca. Numa panela com água fervendo, coloque os nhoques, e retire-os assim que subirem para a superfície. Vá colocando os nhoques prontos num escorredor de macarrão para drenar toda a água.

Quando os nhoques estiverem prontos, coloque-os numa travessa, cubra com o molho de tomate já temperado e apurado por alguns minutos no fogo.

Leve ao forno para aquecer e regue com azeite e sirva com raminho de manjeriço.

receitas da nutri

mousse de alfarroba

INGREDIENTES

1 abacate maduro

2 colheres de sopa
de alfarroba ou
cacau orgânico

2 colheres de sopa
de mel orgânico

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador, coloque na geladeira para resfriar e sirva.

receitas da nutri

macarrão bifum com shitake

INGREDIENTES

1 pacote de macarrão japonês (bifum)

1 litro de água

1 colher de sopa rasa de sal do himalaia

½ cebola picada

1 bandeja de shitake fresco

1 dente de alho

3 colheres de azeite

1 colher de óleo de girassol

MODO DE PREPARO

Numa frigideira coloque o óleo acrescente o alho e deixe dourar levemente. Coloque a cebola e refogue até ficar translúcida, acrescente o shitak já lavado, picado e escorrido e deixe em fogo alto até amolecer. Acrescente o sal, desligue o fogo e coloque azeite a gosto e reserve. Na panela, coloque a água para ferver, quando levantar fervura coloque o macarrão e deixe por 8 segundos, desligue o fogo e escorra, ponha numa travessa e regue com o molho e sirva. Se desejar, salpique com cheiro verde.

receitas da nutri

torta de liquidificador

INGREDIENTES

MASSA

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 de 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

receitas da nutri

torta de liquidificador

INGREDIENTES

MASSA

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 de 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

receitas da nutri

torta de liquidificador

INGREDIENTES

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 de liquidificador

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

almôndegas de legumes e nozes

INGREDIENTES

1 Xícara de legumes
variados cozidos

½ Xícara de nozes
quebradinhas

4 Colheres de
sopa de salsa

3 Dentes de alho

4 Colheres de sopa
de aveia ou quinoa
ou farinha de arroz

Sal a gosto e azeite
páprica nos moscada

1 Lata de molho
de tomate caseiro
e manjericão

receitas da nutri

almôndegas de legumes e nozes

MODO DE PREPARO

Junte os ingredientes amassando até formar uma massa. Forme bolinhas, coloque em uma assadeira, cubra com o molho e asse em forno médio pré-aquecido.

Para as almondegas cozinharem bem, cubra a assadeira com papel manteiga por 15 minutos. Depois remova o papel manteiga e asse por mais 10 minutos.

Retire do forno decore com manjeriço e azeite. Sirva em seguida.

receitas da nutri

suflês de chuchu

INGREDIENTES

3 colheres de sopa
de amido de milho

2 colheres de sopa
de polvilho azedo

2 colheres de sopa
de polvilho doce

1 colher de sopa de
gergelim branco

½ xícara de óleo de milho

500ml de água

3 colheres de sopa cheia
de extrato de soja

2 chuchus cozidos
e picados

Temperos a gosto

Farinha de rosca
para polvilhar

receitas da nutri

suflês de chuchu

MODO DE PREPARO

Cozinhe os chuchus e reserve. Bata todos os demais ingredientes no liquidificador exceto a farinha de rosca. Misture tudo em uma travessa média e polvilhe com bastante farinha de rosca (é o que vai deixar com um aspecto gratinado também).

Leve ao forno alto por aproximadamente 25 minutos ou até que doure.

receitas da nutri

moqueca vegana

8 porções

INGREDIENTES

4 bananas da
terra maduras

1 cebola em rodela

2 tomates em rodela

½ xícara de passata
de tomates

2 limões

2 dentes de alho
esmagados

1 xícara de leite de
coco caseiro

½ pimentão amarelo
em rodela

1 pimenta dedo de moça

Sal, cheiro verde, coentro
e azeite à gosto

receitas da nutri

moqueca vegana

8 porções

MODO DE PREPARO

Corte as bananas em fatias médias e tempere com o suco do limão; reserve.

Em uma panela, de preferência de barro, doure o alho no azeite e junte a passata de tomates e a pimenta dedo de moça, acerte o sal. Depois comece a intercalar as camadas de banana com as rodela de cebola, tomate e pimentão e coloque o leite de coco.

Tampe a panela e deixe cozinhar por uns 15 minutos ou até que as bananas estejam cozidas.

Finalize com o cheiro verde e o coentro. Sirva com uma farofinha de mandioca torrada na manteiga ghee.

receitas da nutri

salada de quinoa com pera, nozes e queijo de cabra

INGREDIENTES

400 gramas de quinoa

2 pêras

150 gramas de
queijo de cabra

150 gramas de nozes

100gr de cebola roxa

2 colheres de sopa
de Azeite

Sal e Pimenta do
reino à gosto

1 limão siciliano

Salsinha a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe a quinoa conforme as instruções da embalagem. Pique as pêras e o queijo em cubos

Em um recipiente adicione a quinoa, a pêra, as nozes e o queijo de cabra.

Tempere com azeite, sal, suco e raspas do limão siciliano e pimenta do reino a gosto.

obrigado 🙄

DESAFIO
DESINCHÁ **60 DIAS**