

RECEITAS com a Dra. Denise

Primeira Edição:
Volta às Aulas



Desafio para as famílias:

1. Preparar juntos os alimentos.
2. Comer juntos durante as refeições.
3. Ensinar os amigos e a família.
4. Postar no Instagram usando a Hashtag #receitascomadradenise e marcar o nosso Instagram.
5. Completar todas as receitas do livro.



Café da Manhã

Panqueca de banana:

Ingredientes:

- 100g de banana prata madura amassada.
- 50g de aveia em flocos finos.
- 50g de queijo cottage.
- 2 ovos médios.
- 2g de azeite extravirgem (para untar a frigideira).

Modo de fazer:

- Em um recipiente, misture bem a banana amassada, a aveia, o queijo cottage e os ovos até formar uma massa homogênea.
- Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo e unte com o azeite.
- Despeje pequenas porções da massa (cerca de 40g por pancake) e deixe cozinhar até formar bolhas na superfície.
- Vire com uma espátula e doure o outro lado. Sirva quente.



Café da Manhã

Muffin de queijo:

Ingredientes:

- 2 ovos médios.
- 100ml de iogurte natural.
- 80g de farinha de aveia.
- 50g de queijo minas padrão ralado.
- 30g de folhas de espinafre fresco picadas bem fininhas.
- 5g de fermento químico em pó.
- 2g de sal.

Modo de fazer:

1. Preaqueça o forno a 180°C.
2. Em uma tigela, bata os ovos com o iogurte natural.
3. Adicione a farinha de aveia, o queijo ralado, o espinafre e o sal, misturando bem.
4. Por último, incorpore o fermento delicadamente.
5. Distribua a massa em forminhas de silicone (cerca de 40g por forminha) e asse por 20 minutos ou até dourarem.



Café da Manhã

Pãezinhos Coloridos:

Ingredientes:

- 150g de polvilho doce.
- 50g de polvilho azedo.
- 100g de purê de cenoura cozida.
- 50ml de azeite de oliva.
- 50ml de água quente.
- 100g de queijo meia cura ralado.
- 100g de requeijão cremoso.
- 20ml de suco concentrado de beterraba (apenas a beterraba batida com um pingo de água e coada).
- 2g de sal.

Modo de fazer:

- Misture os polvilhos e o sal. Despeje a água quente e o azeite para escaldar a massa e misture.
- Adicione o purê de cenoura e o queijo ralado. Amasse com as mãos até a massa soltar dos dedos.
- Faça bolinhas de 30g e asse em forno preaquecido a 180°C por 25 minutos.
- Para o recheio colorido: misture o requeijão com o suco de beterraba até ficar rosa. Corte os pãezinhos ao meio e recheie.



Café da Manhã

Bolo de Maçã:

Ingredientes:

- 150g de maçã Fuji ralada (sem casca).
- 50g de uvas passas claras (hidratadas em água morna e trituradas para adoçar).
- 2 ovos médios.
- 50ml de azeite de oliva.
- 100g de farinha de aveia.
- 3g de canela em pó
- 5g de fermento químico em pó.

Modo de fazer:

- Preaqueça o forno a 180°C.
- No liquidificador, bata os ovos, o óleo de coco e a pasta de uvas passas.
- Transfira para uma tigela e misture a maçã ralada, a farinha de aveia e a canela.
- Incorpore o fermento delicadamente.
- Despeje em uma forma pequena untada e asse por 30 minutos.



Lancheira

Cupcakes de Chocolate Vulcão:

Ingredientes:

- 150g de purê de batata doce (cozida sem casca e amassada).
- 2 ovos médios.
- 30ml de azeite de oliva.
- 20g de cacau em pó 100%.
- 80g de farinha de aveia.
- 5g de fermento químico em pó.
- 40g de pasta de amendoim integral.
- 10ml de água (apenas se a massa ficar muito pesada).

Modo de fazer:

1. Bata no liquidificador o purê de batata doce, os ovos, o azeite, a manteiga de amendoim e o cacau.
2. Despeje em uma tigela e adicione a farinha de aveia, misturando bem. Se necessário, adicione os 10ml de água.
3. Adicione o fermento e misture suavemente.
4. Coloque em forminhas de cupcake (cerca de 40g por forminha) e asse a 180°C por 20 a 25 minutos.



Lancheira

Bolinhas de Queijo Surpresa:

Ingredientes:

- 100g de goma de tapioca.
- 50g de creme de ricota.
- 50g de queijo minas padrão ralado.
- 1 ovo médio.
- 100g de morangos frescos picados.
- 10g de sementes de chia.
- 10ml de água.

Modo de fazer:

1. Para a geleia: em uma panela pequena, cozinhe os morangos com a água em fogo baixo até desmancharem. Desligue, misture a chia e deixe esfriar (ela vai engrossar).
2. Para a massa: misture a tapioca, o creme de ricota, o queijo e o ovo até formar uma massa modelável.
3. Faça bolinhas com cerca de 20g. Abra uma cavidade, coloque 5g da geleia de morango e feche bem.
4. Asse em forno a 180°C por 20 minutos.



Lancheira

Bolo tropical:

Ingredientes:

- 200g de mandioca crua ralada fina.
- 2 ovos médios.
- 50ml de leite de coco natural.
- 50g de coco fresco ralado.
- 60g de tâmaras sem caroço (hidratadas em água quente e processadas em formato de pasta).
- 5g de fermento químico em pó.

Modo de fazer:

1. No liquidificador, bata os ovos, o leite de coco e a pasta de tâmaras.
2. Em uma tigela, despeje o líquido e misture com a mandioca crua ralada e o coco fresco.
3. Incorpore o fermento delicadamente.
4. Asse em uma forma pequena untada a 180°C por cerca de 35 a 40 minutos. Deixe esfriar para mandar na lancheira.



Lancheira

Sanduíche Divertido

Ingredientes:

- 100g de pão de forma 100% integral (aprox. 4 fatias médias).
- 80g de peito de frango cozido, desfiado e temperado.
- 40g de queijo mussarela fatiado.
- 40g de tomate fatiado finamente (seque as fatias em papel toalha para não umedecer o pão).
- 10g de folhas frescas de manjeriço.
- 20g de requeijão cremoso.

Modo de fazer:

1. Misture o frango desfiado com o requeijão para formar uma pastinha.
2. Espalhe a pastinha de frango em duas fatias de pão.
3. Adicione o queijo, as fatias de tomate secas e o manjeriço.
4. Feche os sanduíches e corte em formatos divertidos (triângulos ou com cortadores de biscoito).



Almoço

Fricassê de Frango:

Ingredientes:

- 200g de peito de frango cozido e desfiado
- 150g de milho verde natural (cozido).
- 100g de creme de ricota.
- 100ml de leite integral.
- 50g de cenoura ralada fina.
- 100g de arroz cozido (para acompanhar);
- 2g de sal.

Modo de fazer:

- No liquidificador, bata o milho, o creme de ricota, o leite e o sal até formar um creme espesso.
- Em um refratário, misture o frango desfiado com a cenoura ralada.
- Despeje o creme de milho por cima do frango e misture.
- Leve ao forno preaquecido a 200°C por 15 minutos para gratinar. Sirva com arroz.



Almoço

Lasanha Saborosa:

Ingredientes:

- 200g de abobrinha fatiada no sentido do comprimento (lâminas finas).
- 100g de batata doce fatiada bem fina.
- 200g de carne moída (patinho) refogada.
- 150ml de molho de tomate.
- 150ml de leite integral.
- 10g de farinha de aveia.
- 50g de queijo mussarela ralado.
- 2g de sal.

Modo de fazer:

- Dissolva a farinha de aveia no leite, adicione 1g de sal e leve ao fogo baixo mexendo até engrossar (molho branco). Misture a carne moída já pronta no molho de tomate.
- Em uma travessa, intercale: molho vermelho com carne, fatias de batata doce, molho branco, fatias de abobrinha.
- Repita as camadas, finalizando com molho branco e a mussarela por cima.
- Cubra com papel alumínio e asse a 200°C por 30 minutos. Retire o papel e asse por mais 10 minutos.



Almoço

Salada de macarrão:

Ingredientes:

- 150g de macarrão integral tipo fusilli.
- 120g de atum em pedaços conservado em água.
- 100g de flores de brócolis cozidas no vapor e picadas.
- 50g de tomate cereja cortados ao meio.
- 50g de cenoura cozida em cubos pequenos.
- 50g de azeitonas pretas fatiadas.
- 30ml de azeite de oliva.
- 5ml de suco de limão.
- 2g de sal.

Modo de fazer:

- Cozinhe o macarrão em água fervente até ficar *al dente*. Escorra e resfrie em água corrente.
- Em uma tigela grande, coloque o macarrão frio, o atum, o brócolis, a azeitona, os tomates e a cenoura.
- Tempere com o azeite, o limão e o sal. Misture bem.
- Sirva em temperatura ambiente ou gelado.



Almoço

Rolinhos de Frango:

Ingredientes:

- 300g de peito de frango (cortado em filés bem finos).
- 50g de palitos finos de cenoura.
- 50g de palitos finos de bacon.
- 50g de queijo prato fatiado.
- 200g de batata inglesa em cubos.
- 50g de iogurte natural integral.
- 20g de molho de tomate caseiro (para o molho rosê).
- 10ml de azeite de oliva.
- 3g de sal e ervas finas.

Modo de fazer:

- Tempere os filés de frango e os cubos de batata com sal e ervas.
- Sobre cada filé, coloque meia fatia de queijo, alguns palitos de cenoura e o bacon. Enrole firmemente (use um palito de dente para prender, se necessário).
- Disponha os rolinhos e as batatas em uma assadeira untada com o azeite.
- Asse a 200°C por cerca de 30 minutos.
- Para o molho rosê: misture o iogurte natural com o molho de tomate. Sirva os rolinhos mergulhados no molho, acompanhados das batatas assadas.



Jantar

Macarrão ao molho branco com medalhões:

Ingredientes:

- 150g de macarrão integral (peso cru).
- 200g de flores de couve-flor cozidas bem macias
- 100ml de leite integral.
- 100g de crème de ricota.
- 5g de alho amassado.
- 200g de filé mignon cortado em pequenos medalhões.
- 10ml de azeite de oliva.
- 3g de sal.

Modo de fazer:

1. Cozinhe o macarrão até ficar *al dente*.
2. Para o molho das nuvens: bata no liquidificador a couve-flor cozida, o leite, o creme de ricota e 1g de sal até formar um creme aveludado.
3. Em uma frigideira, aqueça o azeite, doure o alho e grelhe os medalhões de carne temperados com o restante do sal.
4. Retire a carne, despeje o molho de couve-flor na mesma frigideira para aquecer e pegar o sabor da carne.
5. Misture o macarrão no molho e sirva com os medalhões por cima.



Jantar

Arroz colorido com frango:

Ingredientes:

- 150g de arroz integral já cozido.
- 200g de peito de frango cortado em cubos pequenos.
- 50g de pimentão vermelho em cubos.
- 50g de pimentão amarelo em cubos.
- 50g de brócolis picado em pedaços pequenos.
- 30ml de molho shoyu.
- 10ml de azeite de oliva.

Modo de fazer:

1. Em uma panela ou wok, aqueça o azeite e doure bem os cubos de frango.
2. Adicione os pimentões e o brócolis, refogando por 5 minutos até os legumes ficarem brilhantes.
3. Despeje o shoyu e deixe reduzir por 2 minutos.
4. Misture o arroz integral cozido na panela, envolvendo todos os grãos no molho e nos vegetais coloridos.



Jantar

Wraps de Frango:

Ingredientes:

- 100g de massa de wrap (aproximadamente 2 a 3 discos).
- 150g de peito de frango em tiras (marinado por 10 min em limão e ervas finas).
- 50g de abobrinha cortada em tiras finas.
- 50g de cebola roxa em fatias.
- 30g de requeijão ou cream cheese.
- 10ml de azeite.
- 2g de sal.

Modo de fazer:

1. Aqueça o azeite em uma frigideira e grelhe as tiras de frango até dourarem.
2. Na mesma frigideira, adicione a abobrinha e a cebola roxa. Grelhe rapidamente (cerca de 3 minutos) com uma pitada de sal.
3. Aqueça levemente os discos de wrap para amolecerem.
4. Espalhe um pouco de requeijão no centro de cada disco, adicione o frango e os vegetais e enrole bem apertado, como um charuto.



Jantar

Peixe empanado com purê e salada mediterrânea:

Ingredientes:

- 200g de filé de tilápia cortado em iscas (tirinhas).
- 50g de farinha panko para empanar.
- 50g de ovos (aprox. 1 ovo batido).
- 200g de batata inglesa cozida e amassada.
- 30g de queijo parmesão ralado.
- 50g de tomate sem sementes picado bem miúdo.
- 50g de pepino picado bem miúdo
- 20ml de azeite de oliva (10ml para o. peixe, 10ml para o vinagrete).
- 3g de sal (dividido entre as preparações).

Modo de fazer:

1. Tempere as iscas de tilápia com um pouco de sal. Passe pelo ovo batido e depois pela farinha panko.
2. Coloque as iscas em uma assadeira untada com 10ml de azeite. Asse a 200°C por 15 a 20 minutos, até douradas.
3. Enquanto assa, faça o purê: misture a batata amassada ainda quente com o parmesão até ficar homogêneo (o próprio queijo dá a cremosidade e o sal).
4. Para o vinagrete: misture o tomate, o pepino, 10ml de azeite e uma pitada de sal.
5. Sirva as iscas crocantes sobre o purê e o vinagrete ao lado.





Sobre as autoras

A Dra. Denise Brasileiro é pediatra e nutróloga, mentora de pediatras na NutroPedMentoring e host do Podcast Bicho Papinha. Apaixonada por Nutrologias e pelo poder da culinária em transformar vidas, unir famílias e proporcionar saúde e bem-estar, fez esse e-book para incentivar as famílias a cozinhar juntos!

A Carolina, sua filha, é aluna de medicina da Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais e acompanha a Dra. Denise em muitos de seus empreendimentos. Além de ajudar a pensar nas receitas, ela cuidou da parte criativa e de design.

Esperamos que vocês gostem desse e-book, preparado com tanto carinho. Não se esqueçam de nos acompanhar nas redes sociais!

@denise.brasileiroo
@bichopapinha.pod
@nutropedmentoring

