

RECEITAS

com a

Dra. Denise

Segunda Edição:

*Ideias de Preparo de
Legumes e Verduras*





Cenouras

Melhores preparos:

- **Chips crocantes no forno ou Airfryer:** Fatiada em rodela bem fininhas, temperada com um fio de azeite e uma pitada de sal, assada até virar um salgadinho crocante.
- **Nuggets de cenoura e frango:** Cenoura ralada bem fininha misturada com frango moído, moldada em formato de nuggets, empanada e assada.
- **Palitinhos coloridos com dip de iogurte:** Cortada em palitos macios (ligeiramente cozidos no vapor) para chuchar em um molho cremoso de iogurte e amarela/ervas.
- **Bolo de cenoura fofinho:** O clássico das crianças, batida no liquidificador e coberta com calda de cacau.
- **Purê de Cenoura com Batata:** Cozida e amassada junto com batata para um purê alaranjado, bem cremoso e docinho.
- **Mini Hambúrguer com cenoura :** Cenoura ralada no ralo fino e misturada na carne moída antes de grelhar — fica suculento e super nutritivo.



Couve-Flor

Melhores preparos:



- **Pipoca de Couve-Flor:** Ramos bem pequeninhos temperados com azeite, páprica doce e queijo ralado, assados no forno até ficarem dourados e crocantes como pipoca.

- **Molho Branco para Macarrão:** Couve-flor cozida e batida com leite, requeijão e queijo até virar um molho de queijo super cremoso (sem que eles percebam o legume!).



- **Arroz de Couve-Flor:** Triturada bem fininha e refogada com alho e azeite, misturada ao arroz branco tradicional.

- **Mini Pizzas de Couve-Flor:** Couve-flor processada e assada para formar uma massa de pizza, coberta com molho de tomate e queijo derretido.

- **Bolinho de Couve-Flor com Queijo:** Cozida, amassada e misturada com ovo, farinha e bastante queijo ralado, assada em formato de bolinhas.

- **Gratinado Divertido:** Cozida no vapor, coberta com molho de queijo Amarelo (tipo cheddar leve) e gratinada no forno.





Brócolis

Melhores preparos:



•**Brócolis Assado:** Raminhos cozidos no vapor e depois assados no forno com azeite e parmesão para ficasse com as pontinhas
Raminhos cozidos no vapor e depois assados no forno com azeite e parmesão para ficasse com as pontinhas



•**Escondidinho de Frango com Brócolis:**
Brócolis picadinho escondido embaixo de uma camada macia de purê de batata com queijo por cima.



•**Hambúrguer Verde de Brócolis e Queijo:**
Brócolis picado bem fininho misturado com ovo, aveia e queijo muçarela, moldado e grelhado na frigideira.



•**Sopa Crème de brócolis":** Creme aveludado de brócolis com batata, servido com croutons ou torradinhas em formato de estrela.



•**Pesto de Brócolis para Macarrão:** Batido no processador com azeite, queijo parmesão e castanhas leves para molhar a massa favorita deles.

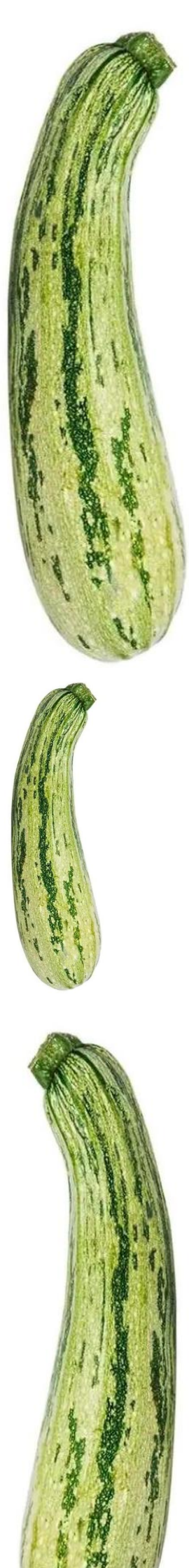
•**Muffin Salgado de Brócolis:** Raminhos pequenos assados dentro de uma massa de bolo salgado individual com queijo e presunto.



Vagem

Melhores preparos:

- **Tempurá de vagem crocante :** Passada em uma massinha leve, empanada na farinha panko e assada para virar um "salgadinho" em formato de palito.
- **Vagem envolvida em fatias de bacon/peito de peru:** Pequenos maços presos com peito de peru ou bacon e assados até dourar (a apresentação em "pacotinhos" diverte os pequenos).
- **Macarrão com vagem:** Cortada em rodelinhas bem pequenas (como moedinhas) e misturada no macarrão com molho de queijo ou bolonhesa.
- **Sopa de letrinhas com moedinhas de vagem:** Picadinha em um caldo quentinho com macarrão de letrinhas e franguinho desfiado.
- **Vagem salteada na manteiga com milho:** Cortada em pedaços pequenos e salteada com milho verde — a combinação do verde com o amarelo e o sabor adocicado agrada muito.
- **Omelete "Mosaico":** Ovos batidos com vagem picadinha, queijo ralado e tomate para um café da manhã ou jantar colorido.



Abobrinha

Melhores preparos:

- **Espaguete de Abobrinha com Molho**

Bolonhesa: Cortada em fios longos e salteada rapidamente, misturada (ou substituindo) o macarrão tradicional.

- **Rondelli de Abobrinha:** Fatiada no sentido do comprimento com descascador, recheada com presunto e queijo, enrolada como rocambole e assada com molho de tomate.

- **Palitinhos Crocantes na Airfryer:** Cortada em formato de batata frita, empanada na farinha panko com parmesão e assada.

- **Bolo Doce de Abobrinha com Cacau:**

Abobrinha ralada (que desaparece completamente!) usada para dar extrema maciez a um bolo de chocolate úmido e saudável.

- **Mini Pizza de Rodela de Abobrinha:**

Rodelas grossas de abobrinha grelhadas, cobertas com molho de tomate, muçarela, orégano e levadas ao forno para derreter.

- **Doce de Abobrinha (tipo Doce de Mamão):**

Ralada e cozida com um toque de açúcar/adoçante, cravo e canela — fica com sabor super suave e textura deliciosa.



Repolho

Melhores preparos:

- **Charutinho "Salsicha" de Repolho:** Folhas macias de repolho recheadas com carne moída bem temperada e enroladas como pequenos tubos divertidos.
- **Salada "Croc-Croc" Doce:** Repolho fatiado muito fininho com cenoura ralada, maçã picada e um molho leve de iogurte natural e mel.
- **Yakisoba :** Fatiado bem fino e salteado com macarrão de yakisoba, tirinhas de carne, cenoura e um molho shoyu suave.
- **Panqueca Japonesa de Repolho (Okonomiyaki simplificado):** Repolho picadinho misturado em uma massa leve de pancake com ovo, grelhado e servido em discos com fios de molho.
- **Pastel de Forno com Recheio de Repolho e Carne:** Repolho bem refogadinho e murcho misturado com carne moída dentro de massinhas de pastel.
- **Sopa "Cabelo de Anjo":** Repolho roxo fatiado bem fino cozido em caldo de legumes para criar uma sopa com uma cor mágica e divertida (fica levemente arroxeadá!).



Pimentão

Melhores preparos:



•**Barquinhos Recheados:** Pimentões coloridos (o vermelho e o amarelo são mais doces e aceitos) cortados ao meio e recheados com moído de carne e queijo gratinado.



•**Molho de Tomate "Secreto":** Pimentão vermelho assado sem pele, batido junto com o molho de tomate caseiro (traz uma doçura natural sem deixar o gosto forte).



•**Espetinho de Frango Colorido:** Cubos de frango intercalados no espetinho de madeira com quadradinhos de pimentão amarelo e vermelho doces.



•**Tiras Doces com Hummus/Requeijão:** Pimentão vermelho cru cortado em tirinhas macias para molhar em patês leves.

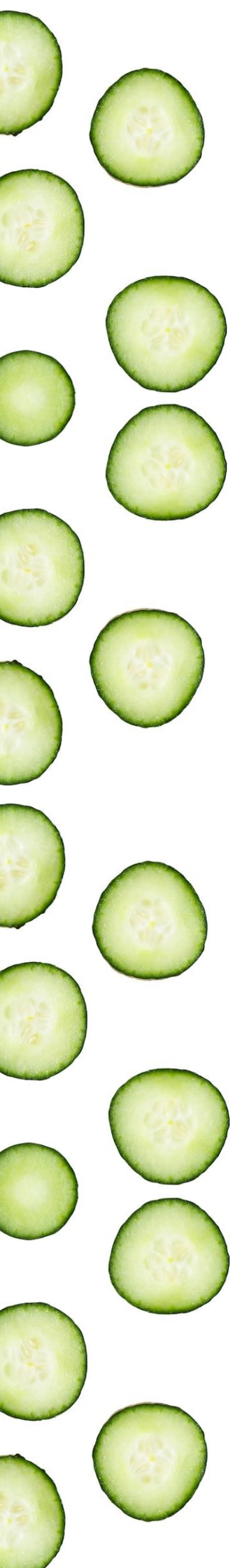


•**Farofa Colorida:** Pimentão cortado em cubinhos micro recheando uma farofa de manteiga com ovo mexido e milho.



•**Quesadilla de Pimentão e Queijo:** Tiras fininhas de pimentão salteadas e seladas dentro de uma tortilha de trigo com bastante queijo derretido.





Pepinos

Melhores preparos:

- **Molas e Espirais Divertidas:** Cortado em tiras espirais ou em formato de "mola" (usando um fatiador espiralizador) e servido bem geladinho com um fio de azeite e sal — a apresentação transforma o legume em um brinquedo comestível.
- **Barquinhos de Pepino Recheados:** Cortado ao meio no sentido do comprimento, com as sementes retiradas para formar uma "canoa", e recheado com patê de frango, atum ou requeijão com milho.
- **Espetinhos "Lagarta" de Pepino e Queijo:** Rodelas de pepino intercaladas em um espetinho de madeira com cubos de queijo e tomates-cereja, criando o formato de uma lagarta colorida.
- **Picadinho Crocante na Salada de Frutas Salgada:** Cortado em cubinhos bem pequenos e misturado com maçã verde, manga e morangos, temperado apenas com umas gotas de limão para uma salada super refrescante.
- **Picles Caseiro Doce (Rápido e Não Ácido):** Fatiado em rodelinhas e marinado rapidamente por alguns minutos em uma mistura leve de água, um pouquinho de vinagre e um toque de mel ou açúcar, ficando crocante e adocicado.
- **Suco Verde "Superforça" (Pepino com Maçã e Limão):** Batido no liquidificador com maçã fuji ou gala, umas gotinhas de limão e água gelada, depois coado — fica super refrescante, naturalmente doce e com uma cor verde vibrante.



Tomates

Melhores preparos:

- Tomate-Cereja Confetti no Espetinho:**

Tomates-cereja espetados em palitos de dente alternados com bolinhas de muçarela de búfala.

- Tomate Recheado com Macarrão e Queijo**

(Mac and Cheese): Tomate grande escavado e recheado com macarrão ao molho de queijo, assado rapidamente.

- Sopa de Tomate com Torradinha de Queijo:**

Sopa creme de tomate quentinha servida com quadradinhos de sanduíche de queijo quente para chuchar.

- Molho de Tomate Rápido "Sem Pedacos":**

Cozido e batido até ficar totalmente liso para acompanhar massas, pizzas e panquecas.

- Chips de Tomate Assado:**

Fatias finas assadas em temperatura baixa até desidratarem e virarem rodelinhas crocantes e adocicadas.

- Bruschetta "Mini Pizza":**

Fatias de pão baguete tostadas com tomate picadinho (sem sementes), azeite, um tiquinho de alho e queijo derretido.



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

