

Ana Rita Nunes

COACH DE NUTRIÇÃO E BEM-ESTAR

NUTRIR *o* CORPO *com* AMOR

RECEITAS SAUDÁVEIS
SEM CARNE, SEM
LATICÍNIOS E SEM
AÇÚCARES REFINADOS!

AUTORA
DO BLOGUE

Anita
HEALTHY

INFLUÊNCIA

Índice

A MINHA HISTÓRIA	5
O blogue Anita Healthy	8
OUVIR O CORPO	11
Alimentação intuitiva e amor-próprio	13
O caminho destrutivo das dietas	14
Como começar uma alimentação intuitiva?	15
Tenha uma relação saudável com a comida	19
Fique com fome, sem ficar faminto	19
Aprecie aquilo que come	19
Porque deve escolher uma alimentação intuitiva	20
Cozinhar com consciência	21
NUTRIR O CORPO	23
A minha abordagem	25
As bases de uma alimentação de origem vegetal	27
Legumes e frutas	27
Leguminosas	28
Frutos secos e sementes	31
Cereais integrais	32
Como fazer uma refeição vegetariana completa e nutritiva	32
E a proteína?	34
Alimentos a considerar ou de que vai ouvir falar neste livro	34
As receitas deste livro	36

Receitas saudáveis

PEQUENO-ALMOÇO E LANCHE.....	41
SOPAS, SALADAS E ACOMPANHAMENTOS	75
ENTRADAS E SALGADOS.....	97
COMIDA DE CONFORTO	125
SOBREMESAS	157
Agradecimentos	191

Alimentação intuitiva e amor-próprio

Por esta altura deve estar a questionar-se qual a relação entre a alimentação intuitiva e o amor-próprio. Posso resumi-lo assim: ao alimentarmos o nosso organismo de forma intuitiva e o nutrirmos com leveza, estamos a escolher um caminho de amor pelo nosso corpo. Isso leva-nos a sentir um amor-próprio profundo, pois nutrimos o nosso corpo com amor e com todo o carinho que temos por ele, que é a nossa «casa».

Todos nós nascemos a saber ouvir o nosso corpo — quando temos fome, sede, frio, calor; e esses são sinais inatos em nós. Mas ao longo da vida acabamos por deixar de ouvir esses mesmos sinais e passamos a ter um controlo sobre a nossa alimentação ou a comer consoante as nossas emoções. Nunca lhe aconteceu desejar um doce quando está triste ou deprimido? Não se trata de fome natural, mas sim de fome emocional. Essa é uma forma de comer com base nas nossas emoções, e não na nossa intuição.

O conceito de alimentação intuitiva (*intuitive eating*) foi criado por duas mulheres, Evelyn Tribole e Elyse Resch, que, em 1995, o deram a conhecer com a publicação do seu livro *Intuitive Eating**. É um conceito que não envolve controlo de peso e que se baseia na relação mente/corpo, uma relação de confiança e onde não há lugar para dietas e restrições, mas um cuidado por comer de forma saudável, apreciar o que comemos de forma leve e sentirmo-nos felizes.

A alimentação intuitiva é, portanto, um processo individual de respeito pela nossa saúde que passa por ouvirmos o nosso corpo de forma a satisfazer as suas necessidades, quer físicas quer psicológicas. É um conceito holístico e que permite alcançar um peso saudável e uma mente feliz.

* *Intuitive Eating: A Revolutionary Anti-Diet Approach.*

Apesar de este tipo de alimentação resultar, no caso de algumas pessoas, em perda de peso, esse não é o objetivo, mas sim criar uma relação saudável e de amor com a comida. Quantas vezes não tentou seguir uma dieta com alimentos que não aprecia, num esforço por cumprir um plano alimentar, e não obteve resultados? Acredito que possa já ter passado por isso ou conhecer alguém que já esteve nesse lugar. Quando forçamos o nosso corpo a alimentar-se de algo que não faz sentido para nós, não conseguimos atingir os resultados pretendidos. Até podemos conseguir numa fase inicial, mas meses mais tarde voltamos à estaca zero.

O caminho destrutivo das dietas

Neste âmbito irei referir-me a «dieta» como sendo um plano alimentar restritivo, cujo objetivo é a perda de peso e se baseia na restrição da ingestão de certos alimentos e/ou redução da sua quantidade.

Com isto em mente, sabia que 95 % das dietas não funcionam? Podem funcionar a curto prazo, mas quando deixa de seguir o plano, acaba por voltar ao mesmo peso ou até a um peso superior. Uma das razões pelas quais tal acontece é a restrição alimentar, na maior parte das vezes excessiva, que o leva a desejar comer em dobro quando termina o plano.

A maior parte das dietas não se foca no prazer de comer, mas sim na vitória por resistir a comer. Conseguir resistir à fome na busca de um corpo perfeito, e controlar as quantidades de tudo o que come de forma quase obsessiva, causa uma desconexão total com o seu corpo. Por sua vez, essa desconexão leva a que aumente de peso quando termina o plano.

Não é então de estranhar que a maior parte das dietas de emagrecimento resulte nos seguintes comportamentos:

- * Ignorar a sensação de fome para cumprir o plano à risca;
- * Controlar os macronutrientes e calorias das suas refeições;
- * Usar o exercício físico apenas para queimar calorias.

São estes tipos de comportamento, baseados num controlo alimentar demasiado presente, que fazem com que as dietas não resultem a longo prazo. Poderá perder algum peso numa fase inicial, mas quando a sua vida começa

a fluir, percebe que não o consegue manter. Os eventos sociais ou festividades, por exemplo, autênticas montras de «proibidos», podem fazer com que coma mais do que o seu corpo necessita, devido à privação imposta pelo seu plano alimentar. A decisão de se alimentar com alimentos mais saudáveis vem de um estado de privação e não de uma escolha por uma vida mais saudável, com decisões tomadas com base na saúde. A solução? Começar a praticar uma alimentação intuitiva.

Como começar uma alimentação intuitiva?

Quando surgiu o conceito de alimentação intuitiva, Evelyn Tribole e Elyse Resch, as autoras que mencionei anteriormente, criaram 10 princípios-base. Estes princípios vão ajudá-lo no seu processo de adotar uma alimentação intuitiva e, assim, nutrir o seu corpo de forma leve e mais natural. Comece a praticar estes princípios, ou escolha alguns todas as semanas para começar a praticar:

- 1. Rejeite a mentalidade de dieta:** passe a olhar para a comida como um aliado e não como um vilão na sua vida. Quando sente que certos alimentos são «proibidos», acaba por não se conectar com o seu corpo e não consegue ouvir os sinais de fome, satisfação e nutrição. Tenha uma alimentação flexível e prazerosa de forma saudável, mas sem grande rigidez.
- 2. Coma quando sentir fome:** não ignore os sinais que o seu corpo lhe dá com o intuito de emagrecer. Honre a sua fome, de forma a nutrir o seu corpo. Importa saber distinguir a fome real da chamada fome emocional, mas certamente saberá compreender quando de facto o seu corpo precisa de comida.
- 3. Faça as pazes com a comida:** permita-se comer sem regras com o intuito de emagrecer. Coma o que lhe dá prazer sem sentir restrições alimentares. Não classifique os alimentos como bons ou maus, apenas tome decisões mais saudáveis, mas partindo sempre de uma premissa de amor pela comida.

4. **Desafie o «polícia alimentar»:** identifique aquela voz dentro de si que lhe dita regras quanto ao que deve comer, ou identifique até as pessoas à sua volta que questionam a sua alimentação. Identifique esses «polícias alimentares» e torne-os seus aliados. No entanto, note que poderá ter «polícias alimentares» positivos que o ajudam a tomar decisões saudáveis ao transformar os seus excessos alimentares em escolhas equilibradas.
5. **Sinta a sensação de saciedade:** aprenda a escutar os sinais do seu corpo quando se sente com fome ou quando está satisfeito. Estes sinais ficam mais fáceis de decifrar quando escolhemos comer de forma incondicional, sem regras externas impostas, e quando honra a sua fome. Faça as suas refeições de forma calma e relaxada, sem distrações, e conecte-se com o seu corpo, até perceber quando se sente saciado.
6. **Descubra o fator de satisfação:** desfrute da sensação de satisfação ao comer e, dessa forma, não irá comer em excesso. É importante conectar-se com o seu corpo de modo a comer aquilo de que realmente gosta, prestando atenção às sensações que a comida lhe desperta. Aprenda a ter prazer a comer e não apenas com o objetivo de satisfazer as suas necessidades nutricionais.
7. **Lide com as suas emoções sem usar comida:** a fome emocional é um dos principais obstáculos quando falamos de alimentação intuitiva; afinal, existe uma relação entre fome e emoções. Por exemplo, tendemos a ter uma alimentação diferente consoante os nossos estados de espírito: alegria, tristeza ou ansiedade. Quando a nossa mente não está em equilíbrio, a comida é muitas vezes usada para suprir essa carência emocional.
É preciso fazer um trabalho interno de forma a aprender a sentir esse conforto e a resolver problemas sem usar a comida. Por vezes, atitudes tão simples como dar um passeio pela natureza, dormir uma noite descansada ou um simples abraço podem fazer toda a diferença. Encontre aquilo que o conforta nos momentos mais difíceis, o que pode passar por ser tomar um banho, ler um livro ou meditar.

8. **Respeite o seu corpo:** aceite a sua aparência e não tente ser alguém diferente. Mesmo que tenha como objetivo perder ou aumentar de peso, ame o seu corpo exatamente como ele está no momento. Isso não significa que não possa decidir sentir-se mais em forma, mas sempre escolhendo o caminho de amor. Cuide do seu corpo, não faça comentários depreciativos sobre a sua aparência, não se compare, e evite estar sempre de olho na balança. Trace objetivos de saúde e bem-estar, ao invés de se focar num número da balança ou de roupa, por exemplo.
9. **Faça exercício e sinta a diferença:** é importante exercitar-se com o objetivo de sentir vitalidade e energia, ao invés da queima de calorias ou com o intuito de alcançar um corpo perfeito. Não use o exercício físico como forma de se punir ou compensar por ter comido demais. Escolha uma atividade que realmente lhe dê prazer: fazer caminhadas, andar de bicicleta, praticar yoga ou fazer alguma aula no ginásio. O importante é fazê-lo com satisfação e comprometimento pelas razões acertadas.
10. **Honre a sua saúde com uma nutrição gentil:** saiba que não precisa de ter uma alimentação perfeita para ser saudável. Não precisa de comer sempre os alimentos saudáveis para ter uma boa saúde, apenas tem de manter um padrão alimentar saudável. Coma alimentos o mais naturais possível na maior parte do tempo e evite alimentos processados. Estes conceitos básicos de alimentação saudável são fundamentais na alimentação intuitiva, mas sempre com o foco na saúde, bem-estar e gosto pessoal. No entanto, se esporadicamente optar por algum alimento ou refeição menos saudável, não se culpe — a obsessão por uma alimentação saudável pode tornar-se um desequilíbrio. É importante manter alguma flexibilidade, honrando o prazer de comer ao mesmo tempo que honra a sua saúde.

Agora que já conhece os princípios básicos para começar uma alimentação intuitiva, basta pô-los em prática. Pode optar por fazê-lo aos poucos; este é um processo que pode demorar algum tempo, pois muitos de nós têm algum grau de desconexão com a sensação de fome e com o próprio corpo.

Comece por preparar refeições saudáveis, mas que vão ao encontro das suas preferências, optando pelos alimentos de que mais gosta. Faça essas mesmas refeições num ambiente calmo e relaxado, com poucas ou nenhuma distrações, de forma a conectar-se com o seu corpo, a sua fome e saciedade. De início, pode parecer que não consegue encontrar esses sinais, mas ao longo do tempo vai começar a conhecer-se melhor. Não desista.

Depois, comece por perceber em que situações a sua fome é emocional e como pode encontrar conforto em atividades ou atitudes que o ajudem a lidar com elas. Mantenha um diário onde regista os seus sentimentos, pois expressar as suas emoções no papel é uma forma de se libertar e conseguir encontrar estratégias para as aliviar. Por exemplo, eu tenho um caderno onde escrevo sempre que me sinto ansiosa ou triste, de forma a ajudar-me a lidar com essa

situação em particular. Depois, saio de casa e vou dar uma caminhada pela natureza ao som das minhas músicas preferidas e relaxantes. Experimente aquilo que faz mais sentido para si, sem libertar todas essas emoções na comida.

De forma a manter-se ativo e com saúde, escolha uma atividade física que lhe dê mesmo prazer. Desta forma também evita a fome emocional e liberta endorfinas (a hormona da felicidade), sentindo-se com mais vitalidade. Experimente várias atividades até encontrar a que mais lhe agrada. O yoga também o ajuda a relaxar, caso a ansiedade seja um problema para si.

Experimente algumas aulas online (pode encontrar vários canais no YouTube de forma gratuita) e perceba se faz sentido para si. A meditação é outra prática que me ajuda muito, e bastam 5 minutos por dia para fazer toda a diferença. Existem também várias opções de meditação na Internet. Encontre algo com que se identifique e experimente! Pode praticar na cama, numa cadeira ou no chão, sentado numa almofada.

Mantenha um diário onde regista os seus sentimentos, pois expressar as suas emoções no papel é uma forma de se libertar e conseguir encontrar formas de as aliviar.

Tenha uma relação saudável com a comida

Uma das maiores dificuldades ao praticar uma alimentação intuitiva, sobretudo no início, é estabelecer uma relação saudável com a comida e vê-la como algo positivo e prazeroso. Hoje em dia há cada vez mais anúncios e promessas de dietas milagrosas que nos vão fazer alcançar certo objetivo; e há igualmente mais alimentos apregoados como «proibidos» — acabamos por não conseguir manter uma alimentação leve e afastada de regras demasiado restritas.

Fique com fome, sem ficar faminto

Como já vimos, reconhecer a fome é um instinto, nasce connosco. Mas ao longo do tempo vamos perdendo esta conexão e pode ser difícil reconhecer quando temos fome e quando estamos realmente saciados. Qualquer plano alimentar que o induz a lutar contra a sua própria intuição fará com que se desconecte destas sensações, por isso é preciso começar a reconhecer os sinais que o seu corpo lhe dá, sem ter de passar fome. Não chegue ao ponto de se sentir faminto e sem energia — o seu próprio cérebro precisa dessa energia para se concentrar e trabalhar.

Aprecie aquilo que come

Não se obrigue incluir alimentos na sua alimentação de que não consegue gostar. Antes, tire prazer daquilo que come e vai sentir-se muito melhor. Isso não significa que deva optar, por exemplo, por bolos porque os adora. Significa que, dentro de um padrão saudável, deve escolher os alimentos ou refeições que realmente lhe dão prazer.

Vou contar-lhe um episódio que me aconteceu: há uns anos, partilhava nas minhas redes sociais o meu pequeno-almoço, que incluía comer abacate. Um dia, recebi uma mensagem de uma menina que dizia: «Eu odeio abacates, comecei a comer porque dizem que é muito saudável, então descobri que ao tapar o nariz enquanto os comia me ajudava a não sentir o sabor.»

Parece-me um exemplo claro do que não é nutrir o corpo com amor. O abacate pode realmente ser um fruto muito saudável, mas não precisa de o incluir

na sua alimentação se não gostar. Além de estar a comer sem prazer, não irá ser saudável para si. O nosso corpo sabe exatamente aquilo de que precisa: pode não gostar de um ou outro alimento saudável, mas gostará certamente de muitos outros que o são.

Por outro lado, também recebo algumas mensagens de pessoas que dizem não gostar de legumes e, por isso, não conseguem cozinhar refeições mais nutritivas. A minha sugestão é que experimente fazer algo diferente. Inclua legumes de forma subtil e acrescente ervas aromáticas; inclua-os nos refogados ou de forma distinta em receitas que costuma cozinhar.

No meu caso, não aprecio couve-flor. Não consigo comê-la cozida, por isso um dia experimentei fazer um caril de couve-flor (porque adoro pratos de caril) e passou a ser uma das minhas receitas favoritas. Na parte das receitas deste livro poderá encontrar várias opções que incluem legumes cozinhados de várias formas. Tenho a certeza de que vai conseguir encontrar prazer a saborear algumas destas receitas.

Sugiro que faça o seguinte exercício: escreva numa folha quais são os seus alimentos e pratos preferidos. Leve algum tempo a perceber como pode tornar as refeições mais saborosas para si e, ao mesmo tempo, mais saudáveis.

E se um dos seus pratos favoritos for, por exemplo, massa? Muitas vezes ouvimos dizer que pratos de massa são pouco saudáveis e que os devemos evitar. Nada disso! Pode escolher uma massa integral e servir com um molho de caju (em detrimento de natas). É sempre possível fazer escolhas mais saudáveis que satisfaçam o nosso paladar. Desfrute desses prazeres! Crie uma relação de amor com a comida e, acima de tudo, com o seu corpo.

Porque deve escolher uma alimentação intuitiva

Não consigo encontrar nenhuma razão para não adotar este estilo de vida. Alimentar o seu corpo de forma intuitiva e natural só lhe vai trazer benefícios, desde sentir-se com mais energia e vitalidade, a aproveitar a vida de forma leve e descomplicada. A alimentação intuitiva vai proporcionar-lhe um equilíbrio e bem-estar físico e emocional como nunca sentiu. Por outro lado, ao receber exatamente o que precisa, o seu corpo vai chegar ao peso normal e

saudável para si. Vai deixar de precisar de pensar em dietas para emagrecer ou para aumentar de peso, porque sente-se livre de «polícias alimentares», ama o seu corpo e escolheu nutri-lo com amor!

OS BENEFÍCIOS DA ALIMENTAÇÃO INTUITIVA

- * Promove o seu bem-estar e vitalidade.
- * Aumenta a sua autoconfiança.
- * Melhora a sua imagem corporal.
- * Passa a sentir mais prazer durante as refeições.
- * Tem um impacto positivo na sua saúde mental.
- * A sua saúde física vai melhorar, com índices de colesterol e triglicéridos inferiores e um índice de massa gorda saudável.
- * Acima de tudo, vai sentir-se mais feliz.

Apesar do nome *alimentação intuitiva*, este conceito não é baseado apenas no que comemos, mas também no que pensamos, sentimos e nos nossos comportamentos. Também não significa que devemos focar a nossa saúde apenas na alimentação, mas sim em várias outras áreas. Nomeadamente, a prática de exercício físico, como já mencionei. Ao amar o seu corpo, vai sentir necessidade de se exercitar, porque se sente bem e com energia, e não como uma punição ou com um objetivo de ter um corpo «perfeito» ou *fit*. Assim que começar a dar os primeiros passos neste estilo de vida, toda a sua vida vai mudar. E para melhor, para muito melhor!

Cozinhar com consciência

Na minha filosofia, comer com consciência é tão importante quanto cozinhar com consciência. A energia com que escolhemos e preparamos as nossas refeições tem um grande impacto na forma como o nosso corpo vai lidar com aquilo que comemos.

Poderá pensar: «Mas eu não tenho tempo para cozinhar calmamente, porque o jantar tem de ser servido e chego tarde a casa», ou «Como vou fazer isso se não gosto de cozinhar e sinto que é uma obrigação?» Cozinhar com cons-

ciência não significa que tem de perder muito tempo na cozinha, nem tão-pouco que tem de gostar de cozinhar. Significa que, quando está na cozinha, deve concentrar-se naquele momento e relaxar, evitando pensar nos seus problemas do dia a dia. Não se deve sentir pressionado ou encher a sua mente de pensamentos negativos ou «polícias alimentares». Faça do ato de cozinhar um momento de meditação. Respire fundo várias vezes, sinta os diferentes aromas dos alimentos, foque a sua atenção nos sons da comida a ser confeccionada.

Ao aplicar esta consciência na cozinha vai fazer com que o momento das refeições se torne muito mais alegre e descontraído. E isso vai ter impacto na sua saúde e bem-estar geral.

COZINHAR COM CONSCIÊNCIA

- * Comece por fazer algumas respirações profundas antes de começar.
- * Pode escolher alguma música relaxante para ouvir enquanto cozinha.
- * Pegue nos ingredientes da sua receita e comece a prepará-los de forma serena e relaxada.
- * Contemple as cores e aromas dos ingrediente enquanto cozinha.
- * Tome atenção aos vários sons durante o momento: cortar os legumes, temperar, envolver os alimentos uns com os outros.
- * Sirva a sua refeição em peças bonitas, numa mesa bem-posta, e transforme cada refeição num momento único e leve.

E agora deve estar a questionar-se: *Afinal, qual é a melhor alimentação para mim?* Vou dar-lhe a minha resposta: aquela que o fizer sentir-se pleno, saudável e feliz! Comece pelos pilares da alimentação intuitiva e descubra aquilo que para si faz sentido.

Dar prioridade aos alimentos que a natureza nos dá na sua forma original é a base de qualquer alimentação saudável, o resto poderá escolher de acordo com as suas preferências e com o que sente ser o ideal para si.

No meu caso, uma alimentação de base vegetal é o que faz sentido. E é sobre isso que lhe falo já no próximo capítulo.

Pequeno-almoço e lanche

Panquecas de banana e amêndoa	42
Papas de aveia cremosas	45
Crepes de coco e limão	46
Papas de quinoa e framboesas	49
Bolinhas energéticas	51
Muffins de mirtilos	52
Panquecas de cacau	54
Crepes de trigo-sarraceno com compota de cerejas	57
Panquecas simples de espelta	58
Papas de <i>millet</i>	61
Panquecas de abóbora	62
Granola saudável	64
Pudim de chia	65
Pudim de chia com abóbora	66
Pudim de chia e mirtilos	69
<i>Smoothie bowl</i> de mirtilos	70
Waffles de cacau	72

Panquecas de banana e amêndoa



8 a 10 panquecas médias

INGREDIENTES

- * 1 banana madura de tamanho médio
- * 1 colher de chá de vinagre de sidra
- * 85 g de farinha de aveia
- * 30 g de farinha de amêndoa
- * ½ colher de chá de fermento em pó
- * 150 ml de bebida vegetal sem açúcar
- * Óleo de coco q.b.

Para servir:

- * Fruta a gosto
- * Geleia de agave ou mel q.b.

PREPARAÇÃO

Comece por esmagar a banana com um garfo; em seguida, acrescente o vinagre de sidra.

À parte, misture bem as farinhas e o fermento.

Adicione a banana esmagada e a bebida vegetal à mistura anterior e envolva suavemente, até obter uma massa homogénea.

Numa frigideira antiaderente, deite um fio de óleo de coco. Quando estiver quente, junte uma a duas colheres de sopa da massa.

Cozinhe em lume brando durante cerca de 2 minutos e vire a panqueca, cozinhando mais uns minutos.

Repita o processo com a restante massa.

Sirva com fruta a gosto e um fio de geleia de agave ou mel, se preferir umas panquecas mais doces!



Sopas, Saladas e acompanhamentos

Sopa de caril com <i>tofu</i>	76
Sopa <i>minestrone</i> de legumes	79
Polenta de batata-doce com legumes assados	80
<i>Ramen</i> simples vegetariano	82
Salada de quinoa e feijão-frade	85
Salada de verão com húmus rosa	87
Molho <i>pesto</i> de ervilhas e hortelã	88
Molho de caju simples	90
Molho de caju, lima e coentros	90
Arroz com feijão-azuki	93
Puré de couve-flor	94
Puré de ervilhas	95

Sopa de caril com tofu



4 doses

INGREDIENTES

- * 250 g de tofu firme
- * 1 colher de chá de farinha de araruta ou amido de milho
- * 2 colheres de sopa de molho de soja
- * 1 colher de chá de óleo de sésamo ou azeite
- * 1 curgete
- * 2 cenouras médias
- * 2 dentes de alho
- * 1,5 L de caldo de vegetais ou água
- * 1 colher de chá de sal
- * 1 pedaço pequeno de gengibre
- * 1 colher de chá de caril em pó
- * 400 ml de leite de coco
- * Sumo de 1 lima
- * Sementes de sésamo pretas (opcional)
- * Salsa fresca q.b.
- * Azeite ou óleo de sésamo q.b.

PREPARAÇÃO

Escorra a água do tofu e retire o excesso com a ajuda de papel de cozinha. Em seguida, corte o tofu em triângulos.

Faça uma marinada com a farinha de araruta, o molho de soja e o óleo de sésamo e deixe o tofu a marinar por duas horas.

Aqueça uma frigideira antiaderente e cozinhe o tofu dos dois lados durante cerca de 10 minutos.

Use um espiralizador para espiralizar a curgete e as cenouras. Em alternativa, pode cortar em palitos.

Aqueça um pouco de azeite ou óleo de sésamo numa panela funda e salteie os dentes de alho.

Acrescente o caldo de vegetais ou água, o sal, a curgete e as cenouras espiralizadas, o caril e o gengibre ralado. Deixe ferver durante 3 minutos.

Junte o leite de coco e o sumo da lima e deixe cozinhar mais 10 minutos.

Sirva com o tofu por cima.

Salpique com sementes de sésamo pretas e salsa a gosto.



Entradas e salgados

Empadas de batata-doce	99
Tortilha de <i>tofu</i>	102
Nuggets de <i>tofu</i> com molho de «queijo»	105
Húmus de grão-de-bico	106
Creme de amêndoa para barrar	109
Bolinhos de legumes	110
Sanduíche de <i>tofu</i> e verdes	113
Bolachas salgadas de sementes	115
Faláfel no forno	116
Almôndegas de lentilhas	119
Hambúrgueres de feijão-preto	120
Croquetes de grão-de-bico	122

Empadas de batata-doce



10 empadas

INGREDIENTES

Para a massa:

- * 400 g de batata-doce cozida
- * 220 g de farinha de espelta integral
- * ½ colher de chá de sal

Para o recheio:

- * 1 chávena de lentilhas castanhas
- * 1 cenoura pequena
- * ½ pimento vermelho
- * ½ cebola
- * 4 colheres de sopa de polpa de tomate
- * 1 colher de sopa de molho de soja
- * 1 colher de chá de cominhos moídos
- * 1 pitada de sal
- * Azeite q.b.
- * Tomilho fresco (opcional)

PREPARAÇÃO

Para preparar o recheio, comece por demolhar as lentilhas por 4 horas. Ao fim desse tempo, escorra a água e cozinhe-as com ½ litro de água e uma pitada de sal durante 20 minutos.

Escorra e reserve.

Corte a cenoura e o pimento em cubos pequenos e pique a cebola.

Num tacho ou frigideira grande, salteie a cebola cortada em cubos com um fio de azeite.

Acrescente a cenoura e o pimento e deixe refogar uns minutos.

Adicione a polpa de tomate e as lentilhas, os cominhos, o tomilho e o molho de soja e cozinhe durante cerca de 8 minutos. Se necessário, acrescente um pouco de água, mas muito pouco. A mistura não pode ficar líquida.

Entretanto, preaqueça o forno a 190 °C e forre um tabuleiro com papel vegetal.

Esmague ou triture a batata cozida até obter um puré bem consistente.

Numa tigela, junte o puré de batata-doce, a farinha e o sal. Envolve bem com as mãos até obter uma massa moldável e forme uma bola. Se ainda não estiver no ponto de moldar, acrescente um pouco mais de farinha. Se estiver demasiado espessa, acrescente uma colher de sopa de água morna. >>

Espalhe um pouco de farinha numa superfície plana, e estenda a massa com o rolo enfarinhado.

Divida a massa em 10 partes e forme 10 bolinhas. Estenda cada uma delas com o rolo, formando círculos.

Pode precisar de ir polvilhando com farinha para que não cole à superfície.

Distribua uma colher de sopa do recheio no centro de cada círculo e dobre, pressionando para fechar.

Para ficar com o formato de meia-lua perfeita, use a parte de cima de uma chávena — coloque metade fora da empada e a outra metade em cima da massa para moldar a meia-lua. Com um garfo, desenhe as tirinhas na ponta.

Disponha as empadas no tabuleiro e leve ao forno durante 20 a 25 minutos, ou até estarem cozinhadas.



Comida de conforto

Rolinhos de curgete com legumes	127
Batatas-doces recheadas	131
Feijoada vegetariana	133
Tofu à bolonhesa	134
Caril de grão e manga	136
Estufado de lentilhas	139
Caril de legumes	140
Bolonhesa de lentilhas	143
Crepes de espelta com recheio mexicano	145
Tofu Tikka Masala	146
Seitan à alentejana	148
Tofu agridoce	151
Tempeh no forno	152
Risoto de espargos e limão	155

NESTE LIVRO CONTO-LHE TUDO O QUE TENHO APRENDIDO
SOBRE A ALIMENTAÇÃO INTUITIVA E REVELO-LHE COMO ISSO
PODE MUDAR A SUA VIDA!

Ana Rita Nunes

Qual é a alimentação mais adequada para si? A resposta é simples: a que o fizer sentir-se pleno, saudável e feliz. É esta a visão partilhada por Ana Rita Nunes – coach de nutrição e bem-estar e autora do blogue Anita Healthy –, que agora nos traz um livro cujo pilar é o conceito de **alimentação intuitiva**.

Não envolvendo controlo de peso, nem dietas ou restrições, a alimentação intuitiva consiste em comer de forma saudável, apreciando tudo, incluindo o processo de confeção, para, no final, alcançar o objetivo principal: um peso adequado e uma mente feliz.

Para o ajudar na descoberta de todo um novo mundo, a autora partilha consigo **70 saborosas receitas** sem carne, sem laticínios e sem açúcares refinados, divididas por cinco capítulos:

- * PEQUENO-ALMOÇO E LANCHE
- * SOPAS, SALADAS E ACOMPANHAMENTOS
- * ENTRADAS E SALGADOS
- * COMIDA DE CONFORTO
- * SOBREMESAS

**NUTRIR O CORPO COM AMOR
SÓ DEPENDE DE SI!**



INFLUÊNCIA
um outro olhar

20|20 editora

ISBN 978-989-564-799-6



9 789895 647996

Culinária