

VIDA  
saudável



# Cozinha afetiva

receitas saudáveis para ficar na memória



bookbox

saúde integrada

E-BOOK DEGUSTAÇÃO

Copyright® 2021 Bookbox

Revisão:

*Miriam Franco Novaes*

Projeto gráfico e editoração:

*Equipe Bookbox*

Capa:

*Equipe Bookbox*

Imagens de capa e miolo:

*Shutterstock*

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Aline Grazielle Benitez – Bibliotecária – CRB-1/3129

---

Lavanda, Ivana

Vida saudável: cozinha afetiva / Ivana Lavanda.

1. ed.. – São Paulo: Livraria Editora Iracema, 2021.

ISBN: 978-65-5936-011-6

1. Alimentação saudável. 2. Nutrição.

3. Promoção da saúde. I. Título.

21-71645

CDD-613.2

---

**Índices para catálogo sistemático:**

1. : Alimentação saudável: promoção da saúde 613.2



**youtube/o\_projetosaudef**



**@o\_projetosaudef**



**facebook/oprojotosaudef**

**<https://oprojotosaudef.com.br/lpcozinhaafetiva>**

**#saude #cozinha #qualidadedevida #bemestar**

**E-BOOK DEGUSTAÇÃO**





***E-BOOK DEGUSTAÇÃO***



# SUMÁRIO

## SOPAS 08

---

SOPA DE BETERRABA 10

---

SOPA DE BATATA DOCE E ALHO-PORÓ 15

---

SOPA DE PALMITO 17

---

CALDINHO DE FEIJÃO PRETO COM FAROFA DE SEMENTES 19

---

## FARODA 23

---

FAROFA DE SEMENTES 23

---

## ENTRADINHAS 24

---

SUFLÊ DE CAMARÃO E PALMITO 27

---

SALADA DE ABOBRINHA, MACARRÃO E RICOTA COM PESTO DE HORTELÃ 29

---

PASTA DE CASTANHAS E TOMATE SECO 30

---

CROQUETES DE FEIJÃO 31

---





## COMIDAS 33

---

**BOBÓ DE CAMARÃO VITAMINADO** 35

---

**SALADA DE ATUM E PALMITO NATURAL** 37

---

**PUCHERO DE GALINHA** 39

---

**NHOQUE DE ABÓBORA** 31

---

## BOLOS E DOCES 44

---

**BOLO DE CENOURA COM COBERTURA  
LEVE DE CHOCOLATE** 47

---

**QUADRADOS DE MAÇÃ E CANELA** 49

---

**TORTA FÁCIL DE FRUTAS** 51

---

**DOCE DA PIA** 57

---

**PUDIM DE LEITE CONDENSADO** 59

---



**E-BOOK DEGUSTAÇÃO**





**E-BOOK DEGUSTAÇÃO**






*Cozinha*  
AFETIVA

**E-BOOK DEGUSTAÇÃO**





No Bookbox de julho vamos falar sobre como a alimentação e a comida podem ter várias funções, entre elas fornecer bem-estar emocional, trazer lembranças de momentos especiais e de pessoas que nos acompanharam desde nossa infância.

Por que não pensar na comida dos nossos avós, nos doces do final da tarde, quando a família estava reunida em torno da mesa? Nesta oportunidade vamos falar sobre preparações saudáveis para ficarem na memória, pensando também em receitas para as crianças e suas famílias. Sopas, petiscos, pastinhas do bem... Tudo cheio de nutrientes funcionais, compostos bioativos que vão dar energia e proporcionar bem-estar.

Também vamos ter neste capítulo pratos especiais, comidinhas da vovó com um toque diferente, pensando na nossa saúde e nutrição.



**E-BOOK DEGUSTAÇÃO**





# Sopa's

**E-BOOK DEGUSTAÇÃO**





**INGREDIENTES:**

- 2 beterrabas médias, 250g aproximadamente
- 1 cebola pequena
- 2 cenouras pequenas
- 1 batata pequena



## SOPA DE BETERRABA

Sopas

- Queijo tipo creme de ricota, 2 colheres de sopa
- Alho, 1 colher de sopa
- 1 copo ou 300 ml de caldo de carne
- 400ml de leite desnatado
- Suco de uma laranja
- Sal e pimenta a gosto





### PREPARAÇÃO:

1. Lavar bem as beterrabas, lembrando que elas crescem embaixo da terra. Colocá-las em uma panela de pressão com água pura e cozinhar por 20 minutos ou até que fiquem moles. E, se você teve a sorte de comprar as beterrabas com os talos verdes, lembre-se de que essas folhas são comestíveis e deliciosas. Pode-se fazer um refogado com cebola ou até uma tortilla, que você já aprendeu no Bookbox anterior.
2. Refogar a cebola e o alho picado com azeite até ficar transparente.
3. Uma vez que você tem as beterrabas cozidas, pode juntar todos os ingredientes em um liquidificador ou processador.
4. Quando ficar com uma consistência homogênea, pode colocar a sopa em uma panela para esquentar e deixar cozinhando para que engrosse até obter a consistência desejada.



## SOPA DE BETERRABA

Sopas



### NUTRIENTES:

Essa sopa é superantioxidante!!!! Essa cor significa que está cheia de compostos bioativos, especialmente antocianinas. As antocianinas (das palavras gregas anthos, flor, e kianos, azul) são pigmentos vegetais, responsáveis por uma grande variedade de cores observadas em flores, frutos, algumas folhas, caules e raízes de plantas, que podem variar do vermelho vivo ao violeta/azul. Quimicamente, esses pigmentos são compostos fenólicos pertencentes ao grupo dos flavonoides, grupo de pigmentos naturais amplamente distribuídos no reino vegetal.

Por conter uma série de ingredientes diversos, podemos afirmar que a sopa possui carboidratos complexos, e minerais como potássio, magnésio e cálcio. Todos em pequenas proporções.

# TENHA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Acesse nossas redes sociais e acompanhe o melhor conteúdo da área de saúde, bem-estar e alimentação saudável, para você estar sempre por dentro do que há de melhor e mais atualizado.

Se informar e mudar hábitos é o primeiro passo para uma vida plena e feliz.



[youtube/o\\_projetosaudef](https://www.youtube.com/c/o_projetosaudef)



[@o\\_projetosaudef](https://www.instagram.com/o_projetosaudef)



[facebook/o\\_projetosaudef](https://www.facebook.com/o_projetosaudef)

**Acesse o link para comprar este E-Book!**

<https://oprojetosaudef.com.br/lpcozinhaafetiva>

**#saude #cozinha #qualidadedevida #bemestar**

ISBN: 978-85-5936-011-6



9 786559 360116



***E-BOOK DEGUSTAÇÃO***