



## **Receitas \*pela nutricionista Maria Isabella C. Schenell**

---

### **Tabule de quinoa, couve flor e abóbora**

**Ingredientes:**

200 g de quinoa mista  
1 xícara de couve flor  
50 g de salsa  
50 g de hortelã  
2 unidades de tomate sem casca  
1 pepino japonês  
3 colheres de sopa de óleo de abóbora  
2 colheres de sopa de semente de abóbora assada e sem casca  
Sal marinho  
Pimenta do reino  
200 ml Caldo de legumes  
1 limão

**Modo de preparo:**

Cozinhe a quinoa com o caldo de legumes até secar. Reserve. Cozinhe rapidamente a couve flor no vapor até ficar al dente. Reserve. Descasque o tomate e o pepino e corte em cubos pequenos. Corte a couve flor delicadamente em pedaços pequenos. Reserve. Lave e pique a salsa e a hortelã. Coloque todos os ingredientes em uma bacia e tempere com o óleo de abóbora, sal marinho, pimenta do reino e suco de limão. Rendimento: 4 porções

### **Mix de folhas com salada árabe**

**Ingredientes:**

1 xícara de grão de bico cozido  
1 beterraba pequena  
1 cenoura pequena  
1 tomate sem pele  
3 colheres de sopa de maionese vegetal  
3 colheres de sopa de iogurte natural  
3 colheres de sopa de salsa picada  
Sal marinho  
Pimenta do reino  
Azeite de oliva  
Louro  
Folhas de alface, rúcula, agrião

**Modo de preparo:** Cozinhe o grão de bico com água e 1 folha de louro por 30 minutos ou até ficar macio. Reserve. Lave a beterraba e a cenoura. Descasque-as e rale no ralo normal. Descasque o tomate e pique-o em cubinhos. Pique a salsa finamente. Em uma tigela misture todos os ingredientes. Acerte o sal, a pimenta. Sirva acompanhado de salada de folhas. Rendimento: 4 porções

### **Mix de folhas com salada de lentilha**

**Ingredientes:**

1 xícara de lentilha canadense cozida  
1 cenoura  
¼ de pimentão vermelho  
8 unidades de damasco turco  
3 colheres de sopa de semente de girassol torrada  
Louro em pó  
Salsa  
Limão  
Sal marinho  
Azeite de oliva  
Alecrim fresco

**Modo de preparo:** Cozinhe a lentilha em água por 25 - 30 minutos, até ficarem al dente. Reserve. Pique o pimentão em cubinhos pequenos. Descasque e rale a cenoura. Hidrate o damasco e pique em cubinhos. Misture a lentilha, a cenoura, o pimentão, o damasco, a semente de girassol e tempere com o louro em pó, salsa picada, suco do limão, sal marinho, azeite de oliva, sal e alecrim fresco. Sirva com folhas mistas.

## Mix de folhas com salada de abóboras e mix de sementes

### Ingredientes:

1 abobrinha italiana  
1/4 de abóbora japonesa  
1 abobrinha brasileira pequena

### Molho:

3 colheres de sopa azeite de oliva  
3 colheres de sopa de vinagre  
2 colheres de sopa de mostarda amarela (molho)  
Sal marinho

### Mix de sementes:

3 colheres de sopa de semente de girassol crua e sem sal  
3 colheres de sopa de semente de abóbora crua e sem sal  
3 colheres de aveia flocos grandes  
3 colheres de sopa de gergelim cru  
3 colheres de sopa de linhaça dourada

**Modo de preparo:** Bata todos os ingredientes do molho com o fuoet, até ficar homogêneo. Misture as sementes e leve ao forno por 4 minutos. Retire do forno e deixe esfriar. Guarde em um pote com tampa e use em cima de saladas, sopas ou arroz. Corte as abóboras em lâminas e leve ao forno para assar com um fio de azeite e um pouco de sal, por 10 minutos. Deixe esfriar. Monte a salada com um mix de folhas, as abóboras assadas, o molho por cima e salpique as sementes. Rendimento: 4 porções

## Salada de batata com iogurte

### Ingredientes:

4 batatas em fatias grossas cozidas  
1 copo de iogurte natural  
1/3 de xícara (chá) de maionese  
1/2 colher (chá) de orégano  
1 pepino picado  
1/2 xícara (chá) de vagem cozida em cubinhos  
1 1/2 colher (sopa) de vinagre branco  
Sal e pimenta-do-reino a gosto

**Modo de preparo:** Prepare o molho: misture o iogurte, a maionese, o orégano, o sal e a pimenta. Junte o pepino e reserve. Na hora de servir, misture a batata com a vagem e regue com o vinagre. Misture o molho delicadamente e sirva em seguida.

Link para reportagem: [http://portaljj.com.br/interna.asp?int\\_id=218533](http://portaljj.com.br/interna.asp?int_id=218533)