

## **ELABORAÇÃO:**

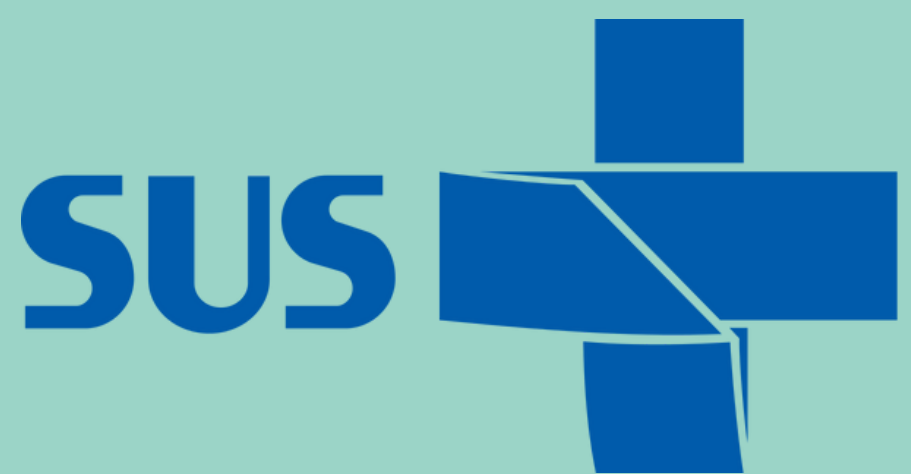
Nutricionistas da Secretaria  
Municipal de Saúde de Itajaí  
Apoio: Estagiária do Curso de  
Nutrição da UNIVALI

---

Diretoria de Atenção à Saúde  
Fone: (47) 3249-5587  
Av. Gov. Adolfo Konder, 250  
São Vicente - Itajaí - Santa Catarina



SECRETARIA DE  
SAÚDE





COMA MAIS COLORIDO

# RECEITAS COM LEGUMES

Pratos criativos e saborosos à  
base de vegetais para inserir no  
seu cardápio do dia a dia.

# **RECEITAS SALGADAS**

# ARROZ TEMPERADO



## INGREDIENTES:

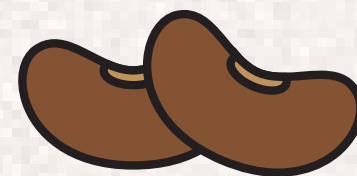
2 xíc. de arroz (integral ou parboilizado) +  $\frac{1}{2}$  xíc. de ervilha (fresca e não enlatada) + 1 cenoura + 1 xíc. vagem +  $\frac{1}{2}$  pimentão vermelho +  $\frac{1}{2}$  cebola + 1 dente de alho + sal a gosto + pimenta do reino a gosto + azeite de oliva

**OBS:** você pode variar o tipo e quantidade dos legumes.

## MODO PREPARO:

- Em uma panela média, coloque um fio de azeite de oliva e leve ao fogo alto para aquecer.
- Pique todos os legumes.
- Junte o alho e a cebola, e refogue por 2 minutos, ou até a cebola ficar transparente.
- Acrescente o arroz, a vagem, o pimentão, a cenoura, a ervilha e o sal, e refogue por mais 2 minutos, ou até que o arroz esteja completamente envolvido.
- Adicione a água e cozinhe em fogo baixo, com a panela semitampada, por 15 minutos, ou até que o líquido seque e o arroz e os legumes estejam macios.

# FEIJÃO COLORIDO



## INGREDIENTES:

500g de feijão da sua preferência + 1 batata salsa +  $\frac{1}{4}$  de abóbora cabotiá + 1 chuchu médio + 1 cenoura média + 2 folhas de couve manteiga + 1 cebola + 2 dentes de alho + 3 folhas de louro + sal a gosto + pimenta a gosto.

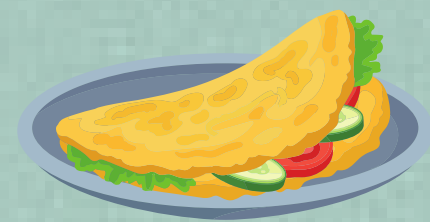
## MODO DE PREPARO:

- Descasque todos os legumes, lave, rale os legumes e corte a couve em pedaços pequenos, depois reserve.
- Coloque o feijão em uma panela de pressão espaçosa para cozinhar por uns 20 minutos com o alho e a cebola.
- Após este tempo acrescente os legumes, a couve e deixe cozinhar na pressão por mais 10 minutos ou até estar tudo cozido.
- Acerte o sal e a pimenta.

**OBS:** você pode acrescentar alguma carne magra a preparação (exemplo: músculo, patinho).

**Dica:** você também pode colocar beterraba, que facilmente "se esconde" no caldo do feijão e é uma excelente fonte de ferro.

# OMELETE COM LEGUMES



## INGREDIENTES:

2 ovos + 1 xíc. brócolis +  $\frac{1}{2}$  tomate +  $\frac{1}{4}$  de cebola +  $\frac{1}{2}$  cenoura + pimenta do reino a gosto + sal a gosto + azeite de oliva

## MODO DE PREPARO:

Pique todos os legumes, bata os ovos com o garfo e misture com os legumes, coloque numa frigideira com um fio de azeite de oliva ou manteiga.



# TORTA DE FRANGO COM LEGUMES

## Ingredientes da massa:

3 ovos + 150g de mandioca cozida +  $\frac{1}{2}$  xícara de farelo de aveia ou farinha de grão de bico ou de arroz integral + 1 col. de sopa de fermento químico + 2 col. de sopa de beterraba ralada + 2 col. de sopa de azeite de oliva

**Modo de preparo da massa:** Misturar todos os ingredientes da massa no mixer ou liquidificador. Colocar metade da massa em forma de fundo removível ou pirex de vidro untado.

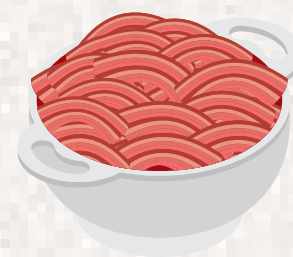
## Ingredientes do recheio:

200g de frango em cubos ou desfiado +  $\frac{1}{2}$  cebola + 1 cenoura em cubos + 1 cabeça de brócolis + 1 alho poró + 1 cabeça de couve flor + sal, pimenta e açafrão a gosto + 100g de queijo em cubos (meia cura, colonial, queijo minas)

**OBS:** Você pode substituir o frango por outras carnes como patinho moído ou atum desfiado enlatado (retirar o óleo da lata).

**Modo de preparo do recheio:** Refogar o frango com cebola e depois acrescentar os legumes: Colocar por cima da massa que já está no pirex, depois acrescentar o restante da massa e os cubos de queijo (salpicar orégano se quiser). Levar para assar de 25 a 30min em forno de 180 a 200 graus.

# CARNE MOÍDA DIVERTIDA



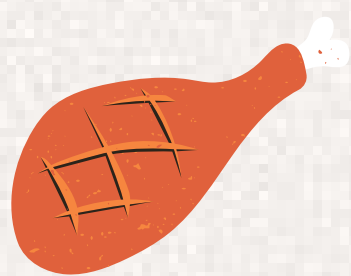
## INGREDIENTES:

1kg de carne moída (patinho ou maminha) + 1 cenoura + 1 xíc. milho em lata ou espiga cozida + 1 cabeça de brócolis + 1 xíc. ervilha + 1 alho poró + 1 tomate + 1 cebola + 1 alho + sal a gosto + pimenta do reino a gosto + azeite de oliva

## MODO DE PREPARO:

- Corte todos os legumes e reserve (se preferir pode ralar alguns)
- Tempere a carne com o sal e a pimenta
- Refogue no azeite todos os legumes
- Junte com a carne e cozinhe até os legumes estejam macios

**OBS:** você também pode fazer com frango desfiado ou em cubos.



# FRANGO XADREZ

## INGREDIENTES:

2 cebola médias + 2 dentes de alho + 500g de filé de frango sem pele +  $\frac{1}{2}$  cabeça de brócolis +  $\frac{1}{2}$  cabeça de couve flor + 2 col. azeite de oliva +  $\frac{1}{2}$  xíc. de molho shoyu light (você pode substituir por molho de tomate caseiro) + 1 cenoura + 3 folhas de acelga + pimenta do reino a gosto + sal a gosto +  $\frac{1}{2}$  xíc. água

## MODO DE PREPARO:

- Corte todos os legumes no formato que preferir
- Em uma frigideira ou panela grande, misture a metade do azeite de oliva, a cebola, o alho e deixe fritar.
- Retire da panela e reserve.
- Na mesma panela, coloque o sal, a pimenta e o restante do azeite e frite os pimentões, o brócolis e a couve flor por 5 minutos.
- Retire da panela e despeje junto com a cebola e o alho já refogados.
- Ainda na mesma panela, coloque o frango e refogue até dourar.
- Coloque todos os ingredientes novamente na frigideira, misture bem e refogue por mais 2 minutos.
- Misture o molho shoyu ou o molho de tomate e a água.
- Misture bem todos os ingredientes.
- Cozinhe, mexendo constantemente, até formar um molho espesso.
- Coloque em uma travessa e sirva quente

# ESCONDIDINHO COLORIDO



## INGREDIENTES:

**Recheio:**  $\frac{1}{2}$  cabeça de brócolis + 1 cenoura + 1 abobrinha +  $\frac{1}{2}$  cebola + 1 dente de alho grande + 500 ml água + sal a gosto +  $\frac{1}{2}$  xíc. de molho de tomate caseiro (opcional) + 250g de queijo colonial

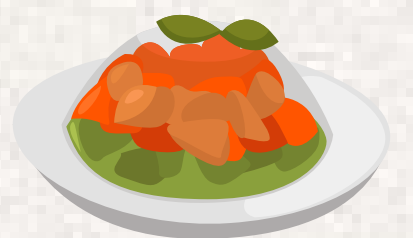
**Massa:** 500 g de aipim + 1 col. de sopa de manteiga + leite semi desnatado + temperos a gosto + sal a gosto + pimenta do reino a gosto

**Dica:** você pode trocar o aipim por outros tubérculos (batata inglesa, batata salsa) ou abóbora.

## MODO DE PREPARO:

- Lave bem os legumes e pique tudo no tamanho que preferir.
- Refogue metade da cebola junto com o alho.
- Quando começar a dourar, adicione os legumes, o sal e de uma leve dourada.
- Agora adicione a água e deixe cozinhar até que os legumes fiquem bem macios.
- Separadamente cozinhe o aipim. Depois de cozido, amasse bem até virar um purê sem caroços.
- Doure na manteiga o restante da cebola, depois junte o purê com o leite, até ficar na consistência desejada.
- Acerte o sal, adicione os temperos e misture bem. Desligue o fogo e reserve.
- Adicione o molho de tomate junto aos legumes e misture bem.
- Distribua os legumes dentro de uma travessa, adicione o queijo picado, cubra com o purê e salpique queijo ralado cobrindo toda a forma.

# ESTROGONOFE ENRIQUECIDO



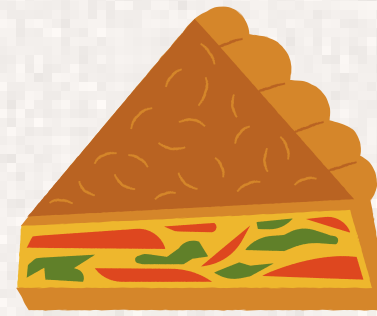
## INGREDIENTES:

1kg de carne ou frango em iscas + 1 cebola + 2 dentes de alho + azeite de oliva + 1 caixa de creme de leite + 1  $\frac{1}{2}$  xíc. de molho de tomate caseiro + 1 cabeça de brócolis + 1 cenoura +  $\frac{1}{2}$  xíc. de milho +  $\frac{1}{2}$  xíc. de ervilha + sal a gosto + pimenta do reino a gosto

## MODO DE PREPARO:

- Refogue a carne/frango em um fio de azeite de oliva, junte o alho e a cebola picados
- Junte o brócolis picado, a cenoura picada, o milho e a ervilha.
- Deixe dourar
- Acrescente o molho vermelho e o creme de leite e deixe ferver
- Acerte o sal e a pimenta

# QUICHE



## INGREDIENTES:

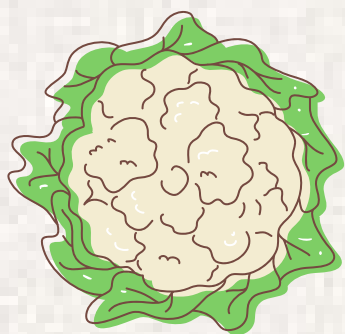
**Massa:**  $\frac{1}{2}$  xíc. de farelo de aveia + 1 ovo inteiro + 1 clara + 1 col. de sopa de azeite de oliva

**Recheio:** 1 ovo (clara em neve)+ 4 col. de sopa de queijo cottage + 1 alho poró + 1 cebola + 1 tomate + 1 cenoura +  $\frac{1}{2}$  abobrinha + 1 cabeça de brócolis

**Dica:** você pode colocar carne moída ou frango desfiado junto com os legumes

## MODO DE PREPARO:

- Em um bowl, coloque o farelo de aveia e junte os demais ingredientes da massa, misture com as mãos até obter uma massa em consistência de farofa úmida e esfarelada.
- Em uma forma untada, espalhe a massa com o auxílio dos dedos cobrindo a superfície e as laterais.
- Faça alguns furos na massa no fundo da forma com um garfo e reserve.
- Corte os legumes e leve para cozinhar separadamente até ficarem al dente. Reserve.
- Em uma frigideira refogue a cebola em um pouco de azeite e adicione todos os legumes.
- Deixe refogar e tempere a gosto com sal, pimenta e outros.
- Coloque os legumes a clara em neve o cottage e coloque por cima da massa.
- Leve ao forno a 180 graus por 30 minutos ou até dourar. Sirva.



# ARROZ DE COUVE FLOR

## INGREDIENTES:

1 xíc. de arroz (integral ou parboilizado) + 1 cebola + 2 dentes de alho + 1 cabeça de couve flor + sal a gosto + azeite de oliva

## MODO DE PREPARO:

- Refogue  $\frac{1}{2}$  cebola + 1 dente de alho em um fio de azeite de oliva.
- Triture a couve flor ( no mixer ou liquidificador) até ficar com a aparência de grão de arroz.
- Acrescente o arroz e a couve flor triturada refogue e cozinhe até o arroz estar macio.

# CREME DE LEGUMES



## INGREDIENTES:

1 col. sopa de azeite de oliva + 2 dentes de alho picados +  $\frac{1}{2}$  cebola picada + 3 tomates sem pele e sem sementes picados + 2 cenouras picadas + 1 cabeça de brócolis + 1 cabeça de couve-flor + 4 folhas de couve manteiga + 1 chuchu médio picado + 2 batatas salsa + 1 litro de água + sal a gosto + salsinha picada a gosto

## MODO DE PREPARO:

- Aqueça o óleo e refogue o alho, a cebola e o tomate.
- Junte os legumes, as verduras, a água e o sal.
- Cozinhe até os legumes ficarem macios.
- Espere amornar e bata no liquidificador.
- Sirva polvilhada com a salsinha (opcional).

# COXINHA DO BEM



## INGREDIENTES:

**Massa:** 2 xíc. chá de batata doce amassada (já cozida, sem a casca) + 50 ml de água filtrada + 1 ovo +  $\frac{1}{2}$  xíc. chá de farelo de aveia ou quinoa em flocos + sal e pimenta do reino a gosto

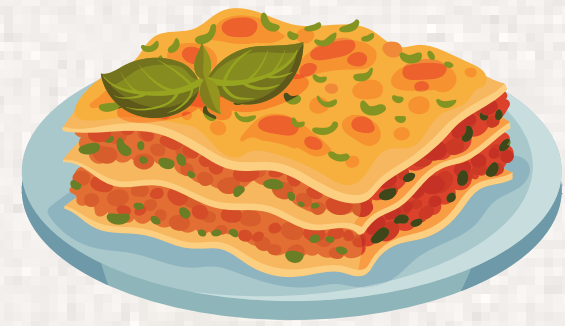
**Para empanar:** 2 xíc chá de farinha de aveia ou farinha de linhaça ou farinha 100% integral + clara de ovo (quando for necessário)

- **OBS:** no recheio você pode colocar a receita de carne moída do livreto, ou substituir a carne por frango.

## MODO DE PREPARO:

- Cozinhe as batatas sem a casca. Quando estiverem bem macias e frias, coloque no liquidificador e acrescente água aos poucos até ficar com consistência de massa.
- Em uma tigela, coloque a massa feita com batatas, acrescente o ovo e o farelo de aveia ou a quinoa em flocos.
- Tempere a gosto, misture tudo e reserve.
- Pegue um pouco da massa, abra em sua mão, coloque um pouco do recheio e feche em formato de coxinha ou de bolinha, se sentir dificuldade. Faça do tamanho que achar melhor (tudo depende da quantidade de massa e recheio que você tiver disponível).
- Passe cada coxinha (ou bolinha) na clara de ovo e em seguida empane com a farinha de aveia, linhaça ou farinha de trigo integral.
- Por fim, leve ao forno pré aquecido a 180 graus por uns 40 minutos ou até que fiquem douradas.

# LASANHA DE BERINJELA/ABOBRINHA

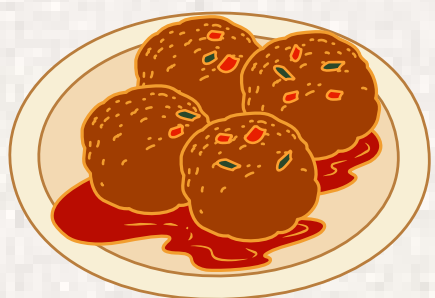


## INGREDIENTES:

2 berinjelas ou abobrinha médias em fatias finas + azeite de oliva + 100g de ricota amassada+ 2 xíc. de molho de tomate caseiro + 500g de carne moída (patinho ou maminha) + sal a gosto + 4 col. de sopa de parmesão ou muçarela ralados para polvilhar

## MODO DE PREPARO:

- Refogue as fatias de berinjela ou abobrinha em uma frigideira antiaderente untada com 1 fio de azeite de oliva até dourar dos 2 lados.
- Em um refratário, monte em camadas, polvilhando sal a gosto: berinjela/abobrinha, ricota, carne e molho de tomate, encerrando com berinjela/abobrinha.
- Despeje o resto do molho e polvilhe o queijo por último.
- Leve ao forno quente preaquecido (220 °C) por 15 minutos ou até aquecer bem.



# HAMBÚRGUER E ALMÔNDEGA

## INGREDIENTES:

1kg de carne moída + 1 cebola + 2 dentes de alho +  $\frac{1}{2}$  cenoura ralada +  $\frac{1}{2}$  beterraba ralada +  $\frac{1}{2}$  abobrinha ralada + sal a gosto + pimenta do reino a gosto + azeite de oliva

**OBS:** os legumes devem ser ralados bem finos para se incorporar à mistura mais facilmente.

## MODO DE PREPARO:

- Junte todos os vegetais e legumes à carne moída
- Acrescente o sal e a pimenta à gosto
- Modele em formato de hambúrguer
- Em uma frigideira, acrescente um fio de azeite de oliva e grelhe o hambúrguer até que esteja pronto. (Se preferir, asse em um refratário untado no forno até dourar).

# PANQUECA DO HULK



## INGREDIENTES:

2 xíc. (de 250 ml) de leite + 2 ovos + 4 col. de sopa de azeite de oliva + 2 xíc. (de 250ml) de folhas de espinafre + 2 xíc. (de 250ml) de farinha de trigo 100% integral ou farelo de aveia + sal a gosto

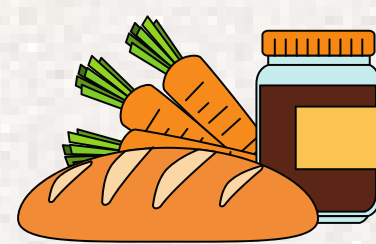
**OBS:** você pode substituir o espinafre por couve, acelga ou qualquer folha verde que preferir, ou até mesmo legumes como: cenoura, beterraba, abóbora, etc.

## MODO DE PREPARO:

- Num liquidificador, adicione o leite, os ovos, o azeite de oliva, o espinafre ou outro vegetal a sua escolha e bata.
- Depois, acrescente a farinha e bata por cerca de 3 minutos.
- Use uma frigideira antiaderente para assar a massa.
- Caso não tenha, unte a frigideira com azeite de oliva.
- Após assar toda a massa, reserve.

**Sugestão de recheio:** carne moída com legumes, queijo ricota com tomates e manjeriço, frango desfiado com legumes, atum refogado com temperos, ovos mexidos com queijo (o preparo desses recheios você encontra em outras receitas desse livreto).

# PÃO DE CENOURA



## INGREDIENTES:

4 ovos + 1 cenoura + 1 xíc. de farelo de aveia + 1 pitada de pimenta do reino a gosto + 2 col. de sopa de linhaça + sal a gosto + 2 col. de sopa de azeite + 1 col. de chá fermento para bolo.

## MODO DE PREPARO:

- Colocar os ovos em uma tigela e bater com o garfo ou fouet.
- Adicionar a pimenta do reino, a cenoura ralada, o farelo de aveia, a linhaça, o azeite e o fermento de bolo. Misturar bem.
- Colocar a massa nas forminhas ou uma forma única para pão previamente untadas com azeite.
- Levar ao forno por 15 minutos a 180°. Retirar e servir.

A large, teal-colored abstract shape with organic, flowing edges, resembling a stylized leaf or a drop, positioned in the center of the page. It serves as a background for the text.

# **RECEITAS DOCES**

# SUCO VERDE



## INGREDIENTES:

1 folha de couve (ou a folha verde que preferir) + 1 fruta + 1 pedaço de gengibre + 1 col. de sopa de semente (linhaça ou chia) + hortelã, alecrim ou salsinha a gosto

## MODO DE PREPARO:

Bata tudo no liquidificador com água ou então água de coco.

- Não coe e não adoce

**Dica:** Procure acrescentar também 1 pedaço pequeno de cenoura, beterraba ou pepino. Vá variando os ingredientes.

# BOLO DE BETERRABA COM BANANA



## INGREDIENTES:

4 ovos + 200ml de leite de coco ou leite de vaca semi desnatado + 1 col. de sopa de manteiga + 2 bananas bem maduras amassadas + 1 beterraba crua triturada + 2 xíc. de farinha de aveia + 2 col. de sopa de sementes de chia + 2 col. de sopa de cacau em pó +  $\frac{1}{2}$  xíc. de açúcar mascavo ou demerara + 1 col. de sopa de fermento em pó.

## MODO DE PREPARO:

- Leve a beterraba ao processador, esprema e escorra o excesso de água.
- Em uma tigela, misture os ovos com o leite, a manteiga e o açúcar.
- Adicione a beterraba processada, as bananas amassadas, a farinha de aveia, a chia, o cacau em pó e o fermento.
- Misture até incorporar tudo.
- Unte uma forma. Despeje a massa de modo uniforme e leve para assar em forno médio pré-aquecido por 40 minutos ou até dourar.
- Sirva em fatias.

# BISCOITOS DE ABÓBORA



## INGREDIENTES:

2 xíc. de aveia em flocos finos + 1 xíc. de abóbora cabotiá (japonesa) ou batata doce cozida e amassada + 4 col. de sopa de azeite de oliva + 1 col. chá de canela em pó + 3 col. sopa de açúcar demerara

## MODO DE PREPARO:

- Em um recipiente misture a aveia, a abóbora e o azeite de oliva.
- Adicione a canela e o açúcar demerara.
- Faça pequenas bolinhas e coloque sobre uma assadeira untada com manteiga ou azeite de oliva e pressione cada bolinha em forma de biscoito.
- Leve ao forno médio (180°), preaquecido, por cerca de 15 minutos ou até dourar.

# VITAMINA ALARANJADA



## INGREDIENTES:

1 laranja +  $\frac{1}{2}$  manga +  $\frac{1}{2}$  cenoura + 1 copo de iogurte natural

## MODO DE PREPARO:

- Descasque a laranja, a manga e a cenoura, corte em pedaços e congele.
- Depois de congeladas leve ao liquidificador com um pouco de água apenas para atingir uma consistência cremosa. Reserve.
- Em um copo despeje o iogurte natural e cubra com o suco reservado. De uma leve misturada para mesclar os sabores e sirva a seguir.